

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik



FEBRUAR 2016



VISOKI ODMERKI & BREZ OKUSA

Poseben prispevek za

- ✓ srce
- ✓ možgane
- ✓ normalne vrednosti maščob v krvi



www.dr-boehm.si

Boleče grlo

Virus Zika • Operacija v hipnozi • Boj proti raku • Dan brez cigarete
Diabetična nevropatija • Redke bolezni • Transfuzijska medicina
Občutljiva koža • Inovativna živila • ADHD • Alergije na oreščke
Neuspela nosečnost • Okužbe dihal pri otrocih • Pretreniranost

Lekovita
SKRB ZA BODOČE MAMICE

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

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

www.lekovita.si

Lekobeba
SKRB ZA VESELE MALČKE

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

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

www.lekobeba.si

UVODNIK

Za nami je svetovni dan boja proti raku, pred nami svetovni dan redkih bolezni, ki ga bomo zaznamovali 29. februarja. Potem pa še malo in bo pomlad! A čeprav jo mnogi že težko čakamo, bodimo pazljivi! Prav zaradi dolge zime, manj sonca in posledično oslabelega imunskega sistema nas ravno zdaj še toliko bolj ogrožajo prehladi in okužbe dihal, običajno prav pred koncem zime spet razsaja gripa. Trenutno razsajajo tudi norice in še kaj. Vsem epidemijam, s katerimi se srečujemo doma, pa se je v svetu že lani pridružila nova, ki jo je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila celo za svetovno nevarnost. Zika. Virus, ki ga prenašajo komarji, prek okužene nosečnice lahko okuži možgane ploda ter povzroči trajno okvaro možganov in mikrocefalijo. To, kar je bila prej le domneva, so prvi potrdili prav slovenski raziskovalci, njihov prelomni prispevek pa so objavili v najprestižnejši medicinski reviji na svetu. Čestitamo!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: AKTUALNO

20 DOKAZALI POVEZANOST VIRUSA ZIKA Z OKVARO MOŽGANOV PLODA OKUŽENE MATERE

TEMA MESECA

30 REDKIH BOLEZNI JE NA TISOČE

PREHRANA

42 VPLIV PREHRANE NA ADHD

MALČKI

56 PODPORA PRI SOOČANJU Z NEUSPELO NOSEČNOSTJO

GIBANJE

60 POJAV PRETRENIRANOSTI PRI REKREATIVCIH

DUŠEVNO ZDRAVJE

64 VLAGANJE V ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE DELAVCEV SE OBREŠTUJE

ZAČIMBA MESECA

66 RUMENA ZAČIMBA ŽIVLJENJA – KURKUMA

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana

Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si

Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si

Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si

Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si

Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si

Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si

Lektoriranje: Barbara Frelih

Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografije: 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk: SET tiskarna

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Apomedica GmbH

Strokovni sodelavci:

• prof. dr. Irena Hočevar Boltežar, dr. med., Klinika za ORL in CFK, UKC Ljubljana, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani

• Doc. dr. Vojko Berce, Klinika za pediatrijo, UKC Maribor

• dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., vodja Epidemiologije in registra raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku

• Mitja Krajnc, dr. med., Oddelek za endokrinologijo in diabetologijo, Klinika za interno medicino, UKC Maribor

• prim. asist. Miro Čokolič, dr. med.,

Oddelek za endokrinologijo in diabetologijo, Klinika za interno medicino, UKC Maribor

• Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, direktor Inštituta za razvoj človeških virov

• Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit, www.preharna.info, www.mojezdravje.net

• Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, www.mojezdravje.net

• Staša Grom, dipl. dietetičarka, www.fitkuhinja.si

• Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center, <http://holistic.si>

• Nataša Sinovec, spec. za

poravnavo telesne države s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)

• Dr. Mitja Bračič, vodja športno-medicinske klinike Global Sports Clinic

• Mojca Kranjc, dr. dent. med.

• Inka P. Gerkišič, izvajalka naravnih delavnic, www.naravni-koticek.si

• Nacionalni inštitut za javno zdravje

• Lara Košir

• Katarina Petrovič

• Simona Janček

• Monika Hvala

• Maša Kovač

• Petra Novak

• Žana Petrovič

HISAIDEJ

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

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

Več zdravja s spleta: www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

VPIS V RAZVID MEDJUEV pod številko 1558

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

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 presojate 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.

PARADNI KONJI BOLNIŠNICE SV. KATARINA

- preiskave z magnetno resonanco,
- vse operacije mišično-skeletnega sistema (artroskopija, vstavitve umetnega sklepa, kirurgija stopala...),
- poudarek na vseh operacijah hrbtnice,
- individualni program fizikalne terapije in rehabilitacije,
- minimalno invazivni operativni posegi na hrbtnici,
- nevrološka diagnostika.

Sv. Katarina
SPECIJALNA BOLNICA

The Leading Hospitals of the World

Specijalna bolnica Sv. Katarina
Brezak 8, 48200 Zabok, Hrvatska
Tel: +385 49 296 400
Fax: +385 49 296 099

Poliklinika Sv. Katarina
Topoljska 9, 10000 Zagreb, Hrvatska
Tel: +385 1 2867 400
Fax: +385 1 2867 499

E-mail: info@svkatarina.hr
www.svkatarina.hr www.facebook.com/svkatarina



NOVO ZDRAVILO ZA ZDRAVLJENJE VNTEGA IN BOLEČEGA GRILA

Vneto in boleče grlo je pogosta nadloga v zimskem obdobju. Kot učinkovito rešitev za simptomatsko zdravljenje tovrstnih težav Krka predstavlja novo zdravilo Septabene.



To se od drugih podobnih izdelkov na našem trgu razlikuje po edinstveni sestavi in s tem povezanim delovanjem. Septabene poskrbi za celovito zdravljenje vnetega in bolečega grla. Z edinstveno kombinacijo dveh učinkovinih zdravil deluje protibolečinsko, protivnetno in antiseptično. Zdravi torej posledice vnetega in bolečega grla, hkrati pa odpravlja tudi vzroke okužbe. Kot učinkovito zdravilo se uporablja pri zdravljenju draženja v žrelu, ustih in dlesnih, pri gingivitisu, faringitisu in laringitisu. Primerno je za odrasle in otroke, starejše od 6 let, v obliki pastil ali pršila pa je brez recepta na voljo v vseh lekarnah po Sloveniji.

ZNANJE TUJIH JEZIKOV JE ODLOČILNA PREDNOST

Za uspešno kariero je znanje jezikov pomembnejše kot kadarkoli. K sreči se lahko v tečaj tujega jezika vpišete kadarkoli! Jezikovna Akademija je sodobna jezikovna šola, kjer se lahko vsak mesec pridružite tečaju, obiskujete pa ga toliko časa, kolikor dolgo vam ustreza. Vpišite se le za en mesec ali ostanite dlje – ob vpisu za več mesecev prihranite do 25%! Pri Jezikovni Akademiji ponujajo sodobne jezikovne tečaje za posameznike in podjetja, vpišite se lahko kadarkoli, plačate mesečno, ob vpisu za več mesecev pa tudi prihranite! Tečaji potekajo v učilnici z visoko usposobljenimi učitelji, del tečaja pa samostojno opravite v interaktivni spletni učilnici. Vpišite se zdaj!



OMEGA 3 ZA SRCE, MOŽGANE IN NORMALNE VREDNOSTI MAŠČOB V KRV

Kapsule Dr. Böhm® Omega 3 complex vas preskrbijo z visokim odmerkom maščobnih kislin omega 3 iz olja hladnovodnih rib, ki preverjeno ne vsebuje škodljivih snovi. Inovativna kombinacija izdelka dodatno vsebuje dragoceni koencim Q10 za celično energijo, »sončni vitamin« D in vitamin E ter tako zagotavlja celovito podporo za srce, možgane in normalno raven maščob v krvi. Patentirane kapsule brez vonja ne povzročajo spahovanja. www.dr-boehm.si



PREBIOTIKI ZA VEČ ENERGIJE IN BOLJŠO PRESNOVO

Prebiotiki so topne vlaknine, ki spodbujajo rast dobrih bakterij, znanih kot probiotiki; pomembni so za zdrav prebavni sistem, ki pomaga telesu učinkovito absorbirati zaužito hrano. DIVINITA™ ORIGINAL prebiotik, prehransko dopolnilo iz rjavih morskih alg (*Ascophyllum nodosum*), ki vsebuje bogat prehranski spekter vitaminov, mineralov, vlaknin, elementov v sledovih, antioksidantov, omega 3, 6, 9, aminokislin in drugih hranil v pravilnem celičnem ravnovesju. Raven kisika v krvi se poveča, kar vodi do več energije in nemotnega delovanja organov. Divinita™ so priporočljive za vse ljudi vseh starosti, ki želijo delovanje svojega telesa obnoviti, okrepiti imunski sistem, urediti presnovo in prebavo, razstrupiti telo, povečati energetske raven, imajo zdravstvene težave, so izčrpani ali okrevalo po operaciji.



NARAVNA NEGOVALNA KOZMETIKA SPEICK ZA MOŠKE

Na voljo sta dve naravni negovalni liniji za moške: Speick MEN in Speick MEN ACTIVE z izdelki za mokro britje in nego telesa (milo za britje, intenzivna negovalna krema, balzam in losjon po britju, dezodoranti v stiku, rolonu in pršilu, gel za prhanje, šampon). Ponudba kozmetike Speick vključuje tudi dve univerzalni liniji: Speick NATURAL in Speick NATURAL AKTIV. Izdelki so na voljo v Sanolaborjih, specializiranih trgovinah ter na www.baitris.si.



TANERGIJA® PILATES VADBA

Tanergija® pilates vadba je sistem skrbno izbranih vaj, ki pomagajo vašemu telesu pri preprečevanju bolečin v križu, izboljšajo držo telesa, naredijo telo pokončno, stabilno in preprečujejo inkontinenco. Vse to vam zagotavljamo, a le če vaje izvajate pravilno in redno. Pravilne izvedbe vaj vas v Tanergiji naučimo na individualnih vadbah ali v skupini na uvajalnih tečajih. Ko obvladate osnove, se lahko začne ples med zabavnimi, zahtevnimi in koristnimi pilates vajami. Prave pilates tehnike se učimo več let, tega se ne morete naučiti v nekaj urah. Vse Tanergijine programe skrbno izbere in pripravi Tanja Želj, direktorica Tanergije, profesorica športne vzgoje in trenerka pilatesa, in jih preda timu z enim namenom – da pomagamo vašemu telesu!



POSKRIBITE ZA SVOJO PLODNOST NA NARAVEN NAČIN

Prehransko dopolnilo FertilUp za moške in ženske je sestavljeno iz izbrane kombinacije vitaminov, antioksidantov in mineralov, ki vplivajo na plodnost, uravnavajo delovanje hormonov, nastajanje semenčic ter delovanje ščitnice. Prehransko dopolnilo FertilUp je na voljo v bolj založenih lekarnah ter v spletni trgovini www.FertilUp.si (bralci Zdravih novic ob nakupu s promocijsko kodo zdravenovice prejmete 3-odstotni popust).



OD MATIČNIH CELIC DO ORGANOV V LABORATORIJU



S pomočjo tkivnega inženirstva in regenerativne medicine so v laboratorijih po svetu že vzgojili različne celice, telesne dele in celo organe. Za tovrstna zdravljenja se uporabljajo izključno bolnikove lastne mezenhimske oz. tkivotvorne matične celice. Teh celic je največ v tkivu popkavnice, zato se vedno več bodočih staršev odloči za shranitev matičnih celic ob porodu pri Biobanki, d.o.o., iz Trzina, ki že od leta 2008 skrbi za kakovostno storitev in varnost shranjenih vzorcev.

NAJBLJ ISKANE ZDRAVILNE RASTLINE

V tem letnem času so najbolj iskane zdravilne rastline proti kašlju, za pomoč pri prebavi, čiščenje telesa, nespečnost in spomin. Pri čiščenju telesa lahko jetrom olajšate delo s pegastim badljem. Pomaga tudi pri vsakodnevnih zaščitnih jetrnih celic pred toksini iz hrane in okolja, alkohola in cigaretne dima. Povišan **holesterol** in nabiranje odvečne teže na trebuhu sta opozorilna znaka, da je treba ukrepati: **zaščititi jetra** in **razstrupiti** telo. **Kapljice pegastega badlja** so najboljša izbira za vse, ki ne želite tablet in iščete naraven izdelek brez dodatkov. Veliko ljudi ima težave s prebavo, kot so občutek **napihnjenosti** in **prepolnega želodca**, **slabost in napenjanje**. **Artičoka** vsebuje grenčine, ki pomagajo pri prebavi. Povečajo sproščanje prebavnih sokov, pospešijo delovanje prebavil in prebavo zaužite hrane. Artičoka lahko prispeva k znižanju ravnih maščob v krvi, zato je priljubljena pri tistih s previsokim holesterolom. Prispeva tudi k vzdrževanju primerne telesne teže. Tekoč izleček Artičoka Soria Natural je standardiziran na vsebnost najbolj aktivne snovi – cinarina. Stres vpliva na moten ritem spanja in nočna prebujanja. Posledično se poveča slabo počutje. Sledita razdražljivost in napetost, ki motita nočni počitek.

ZELENI ČAJ MATCHA IZBOLJŠA IMUNSKI SISTEM IN KONCENTRACIJO

Matcha je vrsta japonskega zelenega čaja – v prah zmleti zeleni lističi čajevca. Znana je po tem, da spodbuja koncentracijo, istočasno sprošča in izostri čute ter poveča budnost kar do 6 ur. Vsebuje veliko klorofila, antioksidantov, kalija, vitaminov A in C, železa, proteinov in kalcija ter s tem izboljšuje delovanje imunskega sistema. Vsebuje petkrat več kofeina kot kava, vendar ne vpliva na živčnost ali visok krvni tlak, kot je to značilno za kavo. Okus je izjemen, rahlo grenak in oreškast, a se v kombinaciji s toplim rastlinskim mlekom spremeni v pravo fantazijo zelenega napitka. Napitek Matcha Latte je odličen jutranji ritual namesto kave. Ne bo vas le prebudil, po njem boste bolj zbrani, okus matche z dodatkom pravega domačega rastlinskega mleka pa je res izjemen. Nua Naturals ima na voljo matcho v treh okusih: naraven (nesladkan), okus vanilje ali čokolade. Iz matche lahko pripravite čaj matcha latte, smuti, sladice: presne torte, čokolado ali različno pecivo. Recepti: www.mojezdravje.net, info: www.super-hrana.si.



Zdravilna moč narave v kapljicah



ARTIČOKA

Holesterol



BALDRIJAN

Spanje



GINKGO

Spomin



KOPRIVA

Lasje, nohti



PEGASTI BADELJ

Razstrupljanje

30 let tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic

Brez alkohola

Brez konzervansov in dodatkov

Cena 10,95 eur

www.soria-natural.si

030 280 271

DO KOŽE PRIJAZNE NOGAVICE IZ NARAVNE PREJE

Tovarna nogavic Polzela predstavlja novo blagovno znamko Nabis' Wear, s katero vrača urbanega človeka naravi. Skupaj s prodajno spletno stranjo <http://nabis.polzela.com> sta na trg prišla prva izdelka iz nove linije - nogavice Nabis' Wear Zlata lastovka za poslovne ljudi ter nogavice Nabis' Wear Comfort za nošenje v prostem času in pri športnih aktivnostih. Slednje imajo izjemne termodinamične lastnosti, noga se v njih ne poti, nogavice pa ne oddajajo neprijetnega vonja. Nogavice so narejene iz organske mešanice naravnih vlaken biokonoplje in biobombaža, brez strupenih barvil in kemičnih dodatkov, kot so fitofarmaceutska sredstva in umetna gnojila pri pridelavi v konvencionalnem tekstilu. 100-odstotno naravni materiali pozitivno vplivajo na kožo, zato so te nogavice posebej primerne za ljudi z občutljivo kožo ali alergijami. Poleg tega ima nogavica nežen oprijem ter tanek nemoteč šiv. V stopalu, peti in prstih je posebej ojačana, kar pri večjih obremenitvah preprečuje nastanek otiščancev in žuljev. Podjetje namerava povečati proizvodnjo nogavic s posebnimi funkcionalnimi lastnostmi, kot so medicinske, preventivne medicinske nogavice, nogavice za nosečnice, nogavice za sladkorne bolnike, kompresijske nogavice za športnike ipd. V ta segment spadajo tudi nogavice iz nove naravne preje v liniji Nabis' Wear. Skupaj z novima izdelkoma se rojeva tudi nova podoba podjetja ter prisotnosti na globalnem trgu s pomočjo internetnega marketinga.



KOMBINACIJA PEGASTEGA BADLJA IN ARTIČOKE – CYRASIL

Za razstrupljanje in čiščenje telesa priporočamo **Cyrasil** iz Sorie Natural. Izredno učinkovit koncentrat artičoke, pegastega badlja in črne redkve v stekleničkah. Zakaj je prav ta kombinacija zdravilnih rastlin tako učinkovita? Hkrati pristopimo do dveh pomembnih procesov: presnove maščob (**holesterol**) in **razstrupljanja** jeter ter čiščenja telesa. V podjetju **Soria Natural** se z naravno medicino ukvarjajo že več kot 30 let. Znani so po ekološki naravnosti in vlaganju v razvoj. Zdravilne rastline pridelajo na sonaraven način na neokrnjeni planoti v Španiji. S pomočjo najmodernejših metod ohranijo vse pomembne učinkovine v visokih koncentracijah. Cyrasil je na voljo v lekarnah, Sanolaborjih in specializiranih trgovinah.



LJUBLJANSKA PEDIATRIČNA KLINIKA BOGATEJŠA ZA 26 NAPRAV, ZBIRAJO SREDSTVA ZA NOVE

Nevladna organizacija Ustanova za novo Pediatrično kliniko je vodstvu in predstojnikom oddelkov Pediatrične klinike UKC Ljubljana predala 26 naprav, ki bodo pripomogle h kakovostnejšemu zdravljenju bolnih otrok iz vse Slovenije. Med napravami so tudi težko pričakovani elektrokardiograf za odčitavanje bolezni srca, ki bo nadomestil izrabljenega starega, elektroencefalograf za diagnostiko možganskih bolezni pri hudo bolnih otrocih v bolniški postelji in videobronhoskop za preglede in odvzeme vzorcev otroških pljuč, ki bo omogočil sodobno diagnostiko otroških pljučnih bolezni in pregled več bolnikov zapored z dvema nastavkoma. Ustanova je v preteklem letu z različnimi akcijami zbirala sredstva za nakup nujno potrebnih naprav, odzvalo se je skoraj 2000 posameznikov in podjetij, ki so nakazali prostovoljne prispevke. Z do zdaj zbranimi prispevki so kupili naprave v skupni vrednosti 148.438,20 evra. Za letošnji je Ustanova zastavila cilj, da zbere sredstva za nakup prenosnega zaslona za nadzor življenjskih funkcij, ki je nujno potreben ob premeščanju kritično bolnih otrok na preiskave, naprave za uroterapijo za otroke s težavami z uriniranjem in elektrokardiograf za novorojenčke. Prispevajte po svojih močeh in otrokom olajšajte zdravljenje ter ga pospešite. Ustanovo za novo Pediatrično kliniko lahko podprete z donacijo na TRR SI56 0510 0801 0447 959 (Abanka, d.d.), sklic: SI00 0405, koda namena: CHAR. V namen lahko zapišete, za katero napravo donirate, in sredstva bodo namenili za nakup po vaši izbiri. Več na www.ustanovazapediatricno.si/donacije.



NARAVNA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA OTROK

Wellmune® beta-glukan, naravna sestavina za krepitev imunskega sistema, pomaga ohranjati otroke bistveno bolj zdrave. Zmanjša pogostost bolezni in simptomov, kot so infekcije zgornjih dihalnih poti (nos, žrelo, sapnik). Otroci, ki so jemali Wellmune beta-glukan, so imeli dve tretjini manj okužb zgornjih dihalnih poti (URTI) in 6 dni manj bolniških dni v obdobju 12 tednov kot otroci, ki niso jemali naravnega Wellmune beta-glukana, je pokazala nova študija, ki je bila 16. januarja 2016 predstavljena na Zdrženju za parenteralno in enteralno prehrano (A.S.P.E.N. – Clinical Nutrition Week 2016) v ZDA. V Sloveniji in Evropi je sestavina prvič na voljo v mehkih pastilah BetaCold® Junior, ki jih je razvilo podjetje Ars Pharmae. Pastile imajo okus po svežem sadju, krepijo otrokovo odpornost, delujejo hitro in učinkovito. Vsebujejo naravni hitro delujoči Wellmune beta-glukan, naravne vitamine D3, E in K2 ter vitamin A in ksilitol. Izdelek je brez sladkorja, umetnih barvil in arom, konzervansov in GSO, glutena ali laktoze.



KOMBINACIJA HRANILNIH SNOVI, KI SPODBUJA IMUNSKI SISTEM

Aktivni kompleks v izdelku KinderImmun Dr. Wolz je sestavljen iz različnih naravnih in dragocenih sestavin, ki zagotavljajo zdrav imunski sistem. Za krepitev odpornosti organizma je bila na podlagi raziskav podjetja Dr. Wolz razvita imunska kombinacija za celo družino, nosečnice in doječe matere. Za normalno delovanje imunskega sistema ter za zdravo rast in razvoj kosti pri otrocih. Več na www.wolz.si. Na voljo v lekarnah.



ZAŠČITA KOŽE PRED ZIMSKIM SONCEM

V hribih in krajih z veliko nadmorsko višino se količina UVB-žarkov vsakih 300 metrov poveča za 4 %; sneg odbije 85 % UV-žarkov, zato je med zimskimi aktivnostmi pomembno, da uporabimo visoko zaščito in preprečimo negativne posledice UV-žarkov za kožo: prezgodnje staranje kože, nastanek gub in sončnih peg ter izsušitev in odebelitev kože na izpostavljenih delih telesa, kot je obraz. Laboratoriji La Roche-Posay priporočajo Anthelios, ki nudi zelo visoko, fotostabilno UVA-/UVB-zaščito širokega spektra in optimalno zaščito pred UVA-žarki z ZF 50+. Anthelios XL SPF 50+ je bogata, vlažilna krema za suho kožo, ki zagotavlja zanesljivo zaščito in užitek na soncu v zimskih dneh. Vsebuje patentirani sistem filtrov Mexoplex®, termalno vodo La Roche-Posay in manj kemičnih filtrov. Krema ne vsebuje dišav in parabenov.



ŽE 10.000 ZADOVOLJNIH UPORABNIKOV IONSKE ZOBNE ŠČETKE

Ionska zobna ščetka IONIKA, ki zaradi patentirane tehnologije z ionizacijo učinkoviteje odstrani zobne obloge, je dosegla prvo večjo prelomnico in v Sloveniji navdušila že 10.000 uporabnikov. Poleg kakovosti, ki se odraža v čistejših zobeh in počasnejšem nabiranju zobnega kamna, jo odlikuje njena priročnost, saj je tiha, ne vibrira, ne potrebuje napajanja, učinkuje pa tudi brez zobne paste. Več o IONIKI in prodajnih mestih najdete na www.ionika.si.



HUJŠANJE POD STROKOVNIM VODSTVOM

Pomagata vam Befit in strokovnjakinja za prehrano Anja Pristavec. Zaupa nam več kot 500 posameznikov. Prijavite se na brezplačen posvet! Za bralce Zdravih novic posebna ugodnost v februarju!



MOČNO DELOVANJE PRI OSLABLJENEM MEHURJU

Približno vsaka četrta ženska trpi zaradi oslabljenega mehurja. Zgodi se lahko že pri smejanju ali kihanju: voda uhaja nenadzorovano. Ne vdajte se svojemu mehurju! Tablete za ženske Dr. Böhm® Buča krepijo delovanje mehurja in mišičevje medeničnega dna na povsem naraven način ter tako poskrbijo za boljšo kakovost življenja in boljše počutje. Da se boste lahko »varno« smejali tudi jutri! Dr. Böhm® – preverjena kakovost iz lekarne. www.dr-boehm.si



PRODAJALNA Z NARAVNIMI MATERIALI

V središču Maribora sta podjetji Soven, slovenska volna, in MB tekstil, vse za šivanje, odprli novo trgovino z naravnimi materiali za dom in oblačila. Ponujajo:

- metrsko blago, zadrge,
- gumbe, elastiko, sukance,
- trakove, šiviljski pribor,
- volnene BIO odeje, nadvložke, vzglavnike, volno za pletenje in filcanje,
- volnene jopice, puloverje, ponče, nogavice, rokavice, kape, šale, copate,
- volneni bio filc za naravno vrtnarjenje,
- šivanje tudi po vaši meri.

Vljudno vabljeni!



Zobozdravstveni Implantološki Center

in Dental Estetica

www.indental.eu

MODRA ŠTEVILKA
00385 51 412 100 (080 488 806)

Najdete nas na Reki na Hrvaškem

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

Izkoristite **-20%** popust na **PREMIUM** zobni implantat - zdaj **320 €**

ŠČITI VAŠE TELO IN VAS OHRANJA MLADE



Preverite, zakaj velja guduči za hrano bogov in zakaj je v starodavni indijski medicini ajurvedi že tisočletja ena najbolj cenjenih in priljubljenih zdravilnih rastlin.

Besedilo: Lana Košir

Indijski mit pripoveduje, da so bogovi razburkali prvobiten ocean in iz njega ustvarili poseben nektar, ki je zagotavljal nesmrtnost vsakomur, ki ga je spil. Bogovom je preprečeval, da bi zboleli in se postarali, z njim pa so lahko tudi oživili mrtve.

Avtorji starodavnih ajurvedskih besedil so nektar poimenovali amrita, kar v sanskrtu pomeni nektar nesmrtnosti oz. nebeški eliksir, med prebivalci tamkajšnjih krajev pa je zdravilna rastlina, ki nosi to ime, poznana tudi kot guduchi oz. guduči, kar v prenesenem pomenu pomeni »tisti, ki ščiti telo«.

Hrana za bogove, ki koristi tudi običajnim ljudem

Guduči ali amrita (*Tinospora cordifolia*) torej ni samo hrana za bogove, temveč tudi za običajne ljudi. Čeprav ga v Indiji že tisočletja uživajo za zdravljenje najrazličnejših bolezni, uporabljajo pa ga tudi kot pomlajevalni tonik, smo ga v drugih državah začeli spoznavati šele po tem, ko so to rastlino pod drobnogled vzeli zahodni znanstveniki.

Klinične raziskave, ki so jih opravili v zadnjih letih, potrjujejo njegove izjemne učinke na človeško telo, do zdaj pa sodobna medicina še ni odkrila načina, kako bi izolirala posamezne učinkovine in iz njega pridobila izvlečke, ki bi koristili ljudem. Če želimo preizkusiti moč gudučija, ga moramo uživati takšnega, kot ga je ustvarila narava.

Guduči po videzu ni nič posebnega. Gre za vrsto divje ovjalke z listi v obliki srca, ki izvira iz tropskega predela Indije in vsako leto obrodi majhne rdeče sadove. Čeprav se v tradicionalni indijski medicini uporabljajo vsi deli gudučija (s tankimi in močnimi koreninami šivajo rane, snovi, ki jih vsebuje, pa pospešujejo tudi njihovo celjenje), se največ zdravilnih učinkovin skriva v pecljih.

80 % alergikov, ki so redno uživali guduči, je po neki raziskavi občutilo občutno olajšanje težav zaradi alergij.

Raznovrstni učinki enega najmočnejših adaptogenov

Zakaj je torej guduči v ajurvedi tako zelo nepogrešljiv? Klinične raziskave so pokazale, da je guduči ena najmočnejših adaptogenih rastlin. To pomeni, da pomaga našemu organizmu, da se prilagodi različnim negativnim dejavnikom iz okolja, hkrati pa povečuje tudi učinkovitost procesov v našem telesu.

Guduči tako med drugim izboljšuje naš imunski sistem, deluje protistresno, protivnetno in razstrupljevalno, zavira procese staranja ter blagodejno vpliva na splošne počutje. Ker blaži alergične reakcije organizma in lajša simptome senenega nahoda, ga še posebej priporočajo ljudem, ki trpijo za alergijami (po neki raziskavi je več kot 80 % alergikov, ki so redno uživali guduči, občutilo občutno olajšanje težav zaradi alergij).

To pa še ni vse. Guduči umirja razdražen živčni sistem, izboljšuje spomin in sposobnost učenja, prečiščuje jetra in jih ščiti pred škodljivimi učinki toksičnih snovi, ohranja zdrava pljuča in dihalne poti, znižuje vročino, blaži in čisti kožo ter pomaga lajšati simptome kožnih bolezni, ugodno učinkuje na prebavni in urinarni sistem, učinkovito pa pomaga tudi pri putiki.

Preventivno uživanje

Za guduči velja to, kar velja za številne druge zdravilne rastline: ker v nasprotju z zdravili nima stranskih učinkov, ga je dobro uživati preventivno, ne šele takrat, ko bolezen že izbruhne ali postane kronična. Čeprav vam bo koristil tudi v tem primeru, se bodo njegovi pozitivni učinki na zdravje in zunanji videz resnično pokazali šele ob daljšem in rednem uživanju, kar je običajno mesec ali dva.

AYURVEDA
GUDUCHI
Premium Powder

Zaščitite svoje telo z indijskim nebeškim eliksirjem!

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

Oglasno sporočilo

Zmagovalna kombinacija za brezskrbno zimo

valens



Sirup za otroke Imunofit junior z najmočnejšo vsebnostjo betaglukanov na trgu ter cinkom, vitaminom D in vitaminom C, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.



Tablete za odrasle Imunofit z betaglukanom, koencimom Q10 in vitaminom C za podporo imunskemu sistemu odraslih.



Valens Vitamin D baby, ustno pršilo z naravnim vitaminom D3 za dojenčke in otroke z odličnim okusom jagode in dodatkom ksilitola, za zdravo rast ter razvoj kosti in zob.



Valens Vitamin D, ustno pršilo z naravnim vitaminom D3 in dodatkom ksilitola, prispeva k zdravju kosti in mineralizaciji zob. Odličen okus poprove mete za svež dah.



Nagrada Inštituta za nutricionistiko za najbolj inovativno živilo v skupini prehranskih dopolnil.

Slovenska kakovost

Valens je slovenski proizvajalec prehranskih dopolnil z 10-letno tradicijo. Proizvodnja poteka po najvišjih farmacevtskih standardih, pri čemer uporabljamo samo preverjene sestavine, v obliki, ki jih telo najlažje absorbira. Izdelki Valens so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

ZAKAJ BOLI GRLO

V definiciji izraza »grlo« obstaja razlika med medicinskim in pogovornim poimenovanjem. Z besedami »boli me grlo« hočemo največkrat povedati, da nas boli pri požiranju ali da čutimo bolečino v vratu ne glede na požiranje.

Besedilo: prof. dr. Irena Hočevar Boltežar, dr. med., Klinika za ORL in CFK, UKC Ljubljana, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani*

V medicini je grlo del zgornjega dihalnega sistema, ki služi za dihanje, zaščito dihal pri požiranju ter tvorbo glasu. Če nas boli pri požiranju, potem nas dejansko boli žrelo. Žrelo je del zgornje prebavne cevi, v njegovem srednjem delu pa se križata dihalna in prebavna pot. Izraz grlo se v vsakdanjem pogovornem jeziku uporablja za grlo in žrelo hkrati. Tudi v Slovarju

slovenskega knjižnega jezika je ena od definicij »grla« – »sprednji srednji del vratu«, kar zajema žrelo in grlo hkrati.

Najpogostejši vzroki bolečin v »grlu«
Žrelo in grlo ležita drug poleg drugega in ju hkrati prizadenejo npr. okužbe ali dražče snovi, vendar pa se težave razlikujejo glede na to, kateri organ



Bolnik ima običajno zamašen nos, voden ali sluzav izcedek iz nosu in nazaj po žrelu navzdol, glavobol, kiha, včasih ima tudi povišano telesno temperaturo, boli in skeli ga v žrelu, težave so hujše pri požiranju. Prav ti t. i. kataralni znaki (zamašen nos, izcedek iz nosu) so dokaj zanesljiv znak, da gre za virusno okužbo.



je prizadet oz. je bolj prizadet. Če nas boli »grlo« pri požiranju, je v ospredju najverjetneje vnetje žrela ali kvečjemu zgornji del grla, ki prihaja v stik z grizljajem med požiranjem. Če nas boli pri govoru, petju, potem so v ospredju težave z grlom, glasilkami. Takrat nas največkrat bolijo mišice, ki sodelujejo pri tvorbi glasu, zaradi njihove prevelike ali napačne rabe. Najpogostejši vzrok bolečin v vratu je okužba zgornjih dihal in žrela. To je tudi eden najpogostejših vzrokov za obisk zdravnika. V približno 90 % gre za virusno okužbo. Bolnik ima običajno zamašen nos, voden ali sluzav izcedek iz nosu in nazaj po žrelu navzdol, glavobol, kiha, včasih ima tudi povišano telesno temperaturo, boli in skeli ga v žrelu, težave so hujše pri požiranju. Prav ti t. i. kataralni znaki (zamašen nos, izcedek iz nosu) so dokaj zanesljiv znak, da gre za virusno okužbo.

Če pride do vnetja celotne sluznice žrela, največje spremembe (npr. gnojne obloge) pa so vidne na nebnicah (mandljih), govorimo o angini. Povzročitelji so lahko nekateri virusi, lahko pa tudi bakterije. Posebna oblika virusne gnojne angine je infekcijska mononukleozna (Pfeiferjeva bolezen), ki jo povzroča Epstein-Barrov virus predvsem pri mladostnikih in mladih odraslih. Poleg hudih bolečin pri požiranju ima bolnik pogosto tudi visoko vročino, glavobol, povečane bezgavke na vratu in drugje po telesu, lahko ima tudi povečana jetra in vranico. Diagnozo postavimo na podlagi klinične slike in tipičnih laboratorijskih izvidov. Med povzročitelji bakterijskega akutnega vnetja žrela so najpogostejši beta hemolitični streptokoki skupine A, vendar pa lahko angino povzročijo tudi

Tvoje grlo je tvoja moč.



NOVO

Novo zdravilo za boleče grlo z edinstveno formulo za **celovito zdravljenje**.

- Hitro olajša bolečino.
- Zdravi vnetje.
- Odpravlja vzroke okužb.

Septabene®
www.septabene.si

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.

90 %

okužb zgornjih dihal in žrela povzročijo virusi.

drugi mikrobi. Znaki bakterijske angine so podobni kot pri virusni angini, le kataralnih znakov običajno ni. Angina je poleg izpuščaja po koži značilna tudi za škrlatinko. Glive so povzročitelji vnetij v žrelu le pri bolnikih z zmanjšanim imunskim odgovorom. Posebna oblika bakterijskega vnetja zgornjega dela grla (poklopca) je

epiglottitis. Ker grizljaj med požiranjem potuje prek vnetega poklopca, bolnika ob tem boli. Zaradi vnetja preostalega grla je bolnik tudi hripav, ima pridušen glas, v hujših primerih se lahko pojavijo tudi resne težave z dihanjem.

Drugi vzrok bolečin v »grlu« je razdražena sluznica zgornjih dihal in prebavil zaradi lokalnega draženja. Draženje je lahko fizikalno ali kemijsko (npr. neugodna mikroklima na delovnem mestu, oteženo dihanje skozi nos in s tem nezadostno pripravljen zrak), lahko je posledica alergije, dolgotrajnega zatekanja sluzi iz nosu nazaj pri kroničnem sinuzitisu, draženja želodčne vsebine zaradi gastroezofagealnega refluksa do višine žrela in grla, redko pa draženje povzroča

izkašljana sluz iz spodnjih dihal. Zaradi draženja pride do vnetja sluznice žrela, kar čutimo tujek, bolečino, sklenje, zbadanje, suhost, stiskanje v vratu, odhrkavamo se. Težave so lahko prisotne ves čas, običajno pa so izražene pri požiranju, najbolj pri požiranju sline. Če so v ospredju draženje sluznice grla in vnete glasilke, so bolnikove težave predvsem hripavost, draženje na kašelj, suh kašelj ali pokašljevanje. Da bi bil njegov glas čim bolj čist, hripavi bolnik pri govoru močno napenja fonatorne mišice. Že pri nekoliko daljšem govorjenju se pojavi bolečina v teh mišicah na vratu. Bolečina z glasovnim počitkom polagoma izgine.

Drugi vzroki bolečin v vratu

Do hujših bolečin v vratu pride pri zapletih pri akutnih vnetjih žrela, ko se vnetje razširi v okolico. Bolnika boli v vratu tudi zaradi mehanske, termične, kemične poškodbe žrela, zapičenih tujkov, kronično spremenjene sluznice žrela, podaljšanega kostnega stiloidnega odrastka, nevralgije živcev, ki oživčujejo žrelo in grlo, divertikla v steni spodnjega žrela, psihičnih motenj ali ne nazadnje raka žrela in grla.

Zdravljenje bolečin v »grlu«

Virusna vnetja žrela in grla z zamašenim nosom zdravimo simptomatsko v smislu lajšanja bolečin in izboljšanja prehodnosti nosu. Pri bolečinah v žrelu si bolniki pomagajo s toplimi napitki, različnimi lokalnimi antiseptiki, analgetiki ali celo anestetiki v obliki tablet za lizanje in pršil. Le v primeru utemeljenega suma na bakterijsko okužbo bolnik dobi antibiotik. Glivična vnetja zdravimo z ustreznim antimikotikom. Pri vnetjih grla in hripavosti je pomembno, da bolnik v času glasovnih težav čim manj govori.

Če je vzrok vnetja sluznice žrela in grla draženje, moramo ugotoviti vzrok, ga zdraviti (npr. alergijo, gastroezofagealni refluks, kronični sinuzitis itd.) in odpraviti ali vsaj zmanjšati njegov škodljivi vpliv. Ker je eden od možnih vzrokov bolečin v vratu tudi rak, naj samozdravljenje ne traja dlje kot 7-10 dni, nato pa je treba obiskati zdravnika.

*Viri:

1. Probst R, Greves G, Iro H. Basic otorhinolaryngology. A step-by-step learning guide. Stuttgart, New York: Georg Thieme Verlag, 2006.
2. Becker W, Naumann HH, Pfaltz CR. Ear, Nose and throat diseases. New York: Thieme Medical Publishers, 1996.
3. Neuner JM, Hamel MB, Phillips RS, Bona K, Aronson MD. Diagnosis and management of adults with pharyngitis. A cost-effectiveness analysis. Ann Intern Med. 2003; 139: 113-122.

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

Pastile so
na voljo tudi
BREZ SLADKORJA

www.grethers-pastilles.ch/si

Pastile so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in drogerijah Müller.

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

NARAVNA NEGA NEČISTE KOŽE



Mastna in nečista koža, mozolji, ogrci, akne in druge nevšečnosti marsikomu grenijo življenje. Problematična koža ni povezana samo z najstniškim obdobjem, ampak se pri mnogih tako stanje kože zavleče globoko v zrela leta. Glede nege gre za najzahtevnejši tip kože, zato je ključnega pomena, kaj nanašate nanjo, saj lahko s pravilno nego stanje opazno omilite, z napačno pa drastično poslabšate.

Besedilo: Inka P. Geršič, Izvajalka naravnih delavnic, www.naravni-koticcek.si

Za nečisto in mastno kožo je značilno, da žleze lojnice izločajo preveč maščobe (sebuma). Koža se zato pretirano masti (in posledično sveti), zadebeljuje, pore se mašijo, pojavljajo se mozolji in koža je vnetja (rdečična). V lekarnah in drogerijah so na voljo številni izdelki za nego nečiste in mastne kože, vendar mnogi od njih ne pripomorejo k izboljšanju stanja, nekateri pa ga celo poslabšajo ali povzročijo dodatne težave, navadno izsušenost kože. Če je kaj hujšega od nečiste in mastne kože, je to mastna koža z izsušeno povrhnjico! Uporabljajte nežne naravne izdelke, ki zavirajo mastnost, uravnavajo izločanje sebuma, delujejo protivnetno in zožujejo pore.

Čiščenje in toniziranje obraza

Čiščenje mora biti temeljito, vendar neagresivno. Vsi že vemo, da izdelki ne smejo vsebovati alkohola, saj ta preveč izsuši kožo in daje zelen učinek samo



Timijan (materina dušica) ima antibakterijsko in antimikrobno delovanje, zato je primeren za nego kože, podvržene aknam in izpuščajem. Antiseptično delujeta tudi žajbelj in ognjič. Odlična je tudi mešanica več vrst zelišč, saj tako združite učinke.

kratkoročno. Predvsem so problematični toniki, saj večina tistih, ki so namenjeni mastni koži, vsebuje alkohol. Če koži odzimate preveč maščobe, je začne hitro tvoriti še več, kar povzroči nasproten učinek od zelenega. Kožo zato čistite dvakrat dnevno – zjutraj, ko s primernim čiščenjem odstranite vso maščobo, ki jo je izločila ponoči, in zvečer, da s kože odstranite vse nečistoče, ki so se na njej nabrale čez dan. Obraz si umivajte s toplo, a ne vročo vodo. Topla voda bolje odstrani maščobo, hkrati pa kože ne izsušuje.

Zeliščni poparki

Če želite koži pomagati na naraven način, brez agresivnih sredstev in škodljivih sestavin, kot so parabeni, ftalati, konzervansi ter umetna barvila in dišave, si lahko pri čiščenju pomagata z zeliščnimi poparki. Poparek kamilice deluje protivnetno in pomirjevalno ter je odličen za problematično kožo. Pri zelo mastni koži si lahko pomagata s sivkinim poparkom, ki kožo rahlo suši, hkrati pa jo pomirja. Timijan (materina dušica) ima antibakterijsko in antimikrobno delovanje, zato je primeren za nego kože, podvržene aknam in izpuščajem. Antiseptično delujeta tudi žajbelj in ognjič. Odlična je tudi mešanica več vrst zelišč, saj tako združite učinke.

Hidrolati

Namesto tonika lahko uporabite hidrolate. Hidrolat ali cvetna voda je izdelek, ki nastane ob procesu destilacije, s katero pridobivamo eterična olja. So izjemno blagi, a hkrati zelo učinkoviti, saj v sebi nosijo moč rastline, iz katere so nastali. Pri negi mastne in nečiste kože imate na voljo širok spekter hidrolatov, ki se odlično obnesejo: čajevca, virginski nepozebnik, pelargonija, sivka, evkalipt, neroli, bergamotka, grenivka, limona, kamilica in drugi. Hidrolat razpršite po obrazu (učinkovitejše kot nanašanje z blazinico

iz vate), in ko je koža še vlažna, nanesete sredstvo za vlaženje (kremo ali olje za obraz).

Vlaženje obraza

Čeprav je koža mastna, potrebuje vlago, zato ji je ne jemljite. Če boste pretirano uporabljali kreme z mat učinkom, ki koži ne zagotovijo dovolj vlage, se lahko zgodi, da se bo vaša koža začela še bolj mastiti. Govorimo seveda o lahkih vlažilnih, ne mastnih, izdatnih kremah.

Eterična olja

Pri negi problematične in mastne kože si lahko pomagata z eteričnimi olji, ki jih dodajamo kremam ali oljem za obraz. Kot pri hidrolatih imate tudi pri eteričnih oljih na izbiro celo paleto učinkovitih eteričnih olj, ki pomagajo pri ožanju por, uravnavanju kožnega sebuma, veliko jih zavira nastanek vnetij in razmnoževanje bakterij. Izbirate lahko med vsemi, katerih imena smo omenili že pri hidrolatih, najboljše učinke pa bomo dosegli, če

Še nekaj nasvetov

- Izogibajte se kozmetičnim izdelkom, ki vsebujejo komedogene sestavine (sestavine, ki mašijo pore – pogosto jih vsebujejo tudi izdelki proti mastni koži, zato jih vedno vnaprej preverite; pomagajte si s spletom).
- Izogibajte se stresu, kajenju in alkoholu, pa tudi preveč sladkim, slanim in mastnim živilom.
- Jejte veliko svežega (in sezonskega) sadja in zelenjave, pijte dovolj vode in zeliščnih čajev.
- Izjemnega pomena je higiena – čim manj se z rokami dotikajte obraza.
- Sončenje nečisti koži škodi (sonce in vročina vzpodbujata izločanje kožne maščobe, kar zadebeljuje kožo), morje pa jo čisti.

REŠITEV ZA VAŠO KOŽO

PRIPOROČAJO DERMATOLOGI IN PEDIATRI

Bioderma je najbolj inovativna dermatološka kozmetika z izdelki **za občutljivo kožo**, kožo z rdečico, atopijskim dermatitisom in aknami. Med linijami najdete tudi prvovrsten izdelek za vse **večje težave** s kožo – Cicabio. Hipoma zmanjšuje rdečico, vnetja, celi rane...

Micelarna vodica za čiščenje kože in odstranjevanje ličil Sensibio H2O je **svetovni izum** Laboratorija Bioderma in najbolje prodajan izdelek na svetu.

Vsi izdelki temeljijo na kompleksu D.A.F., ki izboljšuje **toleranco kože**, zmanjšuje njeno občutljivost ter krepi njeno odpornost na okolje. Formulirani so s strani **biologov in dermatologov**. Temeljijo na biološkem načinu delovanja, ki deluje na izvor in posledico dermatološkega problema kože.

“Ko koža trpi, jo moramo namesto zdraviti, naučiti živeti glede na njeno naravno biologijo”



Atoderm

Atopijski dermatitis
Suha in zelo suha koža

Sensibio

Rdečica
Občutljiva koža

Sébium

Akne
Mešana in mastna koža

ABCDerm

Koža dojenčkov in otrok

Hydrabio

Dehidrirana koža

Cicabio

Celjenje poškodovane kože

Photoderm

Zaščita kože pred soncem



bomo izbirali med tistimi, ki so najboljše za vaše specifične težave, pri tem pa je treba upoštevati tudi vašo starost (ali je koža najstniška ali že zrela). Seveda morate biti pri uporabi eteričnih olj zelo pozorni, saj so močno dražljiva (visoko koncentrirana) in jih je treba uporabljati zelo razredčena (v osnovnih oljih, maslih in podobno).

Masla in olja

Med osnovnimi sestavinami pri naravni kozmetiki lahko za vlaženje in nego kože obraza uporabite karitejevo maslo, ki ne maši por, hkrati pa deluje rahlo antibakterijsko in blaži manjša vnetja kože. Če izbirate med olji (obvezno uporabite samo hladno stiskana in nerafinirana olja), sta za mastno kožo najprimernejši na primer jojobino in lešnikovovo, za nekoliko bolj zrelo kožo pa tudi olje iz grozdnih pešk. Navedena olja ne mašijo por in ne mastijo kože. Nanašajte jih v majhnih količinah (par kapljic) na rahlo vlažno kožo (najbolje, da jo prej popršite s hidrolatom) in jih vtrete v kožo. Ne skrbite, olja ne bodo mastila kožo! Iz različnih vrst masla in različnih olj je mogoče izdelati tudi kakovostne naravne kreme za obraz, ki jih lahko obogatimo s hidrolati, eteričnimi olji in drugimi kozmetičnimi dodatki.



Gline ne smete zajemati s kovinsko žličko, raje uporabite stekleno, leseno, plastično ali keramično žličko.

Recept – maska za nečisto kožo

- 1/2 žlice jogurta (lahko tudi limoninega soka ali kisa)
- 1/2 žlice zelene glinice (čisti kožo)
- 1/2 žlice medu (deluje antiseptično in vlaži)
- 1 kapljica eteričnega olja po izbiri (glede na željeni učinek)

Sestavine med seboj dobro premešajte. Najboljši učinek boste dosegli, če boste najprej napravili parno kopel (ki odpre pore), vsekakor pa mora biti koža popolnoma čista. Masko nanesite na problematične predele in jo pustite učinkovati od 10 do 15 minut, nato pa sperite z mlačno vodo. Pri eteričnem olju izbirajte med tistimi, ki očajajo pore, uravnavajo izločanje sebuma, delujejo antiseptično in podobno.



Prednosti mastne kože

Mastna koža ima tudi nekaj prednosti.

- Mastna koža je večinoma neobčutljiva. Maščoba naredi zaščitno plast, ki preprečuje izsušitev, obenem pa škodljivim snovem prepreči, da bi prodrle v kožo.
- Z leti se mastna koža največkrat (žal pa ne vedno) spremeni v mešani tip kože.
- Mastna koža se zaradi večjega izločanja sebuma počasneje stara in ima manj gubic oz. se te pojavijo precej pozneje kot pri drugih tipih kože.



OBČASNA NEGA

Piling

Pri nečisti in mastni koži lahko nekoliko pogosteje izvajate pilinge oz. luščilce, vendar ne več kot dvakrat tedensko. Piling odstrani odmrle poroženele celice in je pri negi nečiste kože zelo priporočljiv. Pilinga ni treba kupovati v trgovinah, saj imate vse sestavine, ki jih potrebujete, zagotovo v kuhinji: sladkor (tisti z nekoliko bolj občutljivo kožo lahko izberete pšenični zdrob, zmlate ovsene kosmiče ali drugo manj grobo sestavino), olivno olje, med, limonin sok ... Za še boljši učinek lahko pilingu dodate tudi primerna eterična olja. Piling z nežnimi krožnimi gibi nanesite na vlažno kožo in po nekaj minutah obraz sperite s toplo vodo.

Maska za obraz

Mastni in problematični koži dobro dene tudi občasna maska za obraz. Spet lahko posežete po številnih sestavinah iz kuhinje, vendar najboljši rezultat zagotovi uporaba zelene glinice, ki čisti pore, kožo očisti odvečne maščobe, hkrati pa nase veže škodljive snovi (toksine, onesnaževalce okolja in podobno). Tudi maski iz glinice lahko dodate kapljico ali dve stanju primerne eterične olja, ki bo učinek maske še povečal. Namesto vode lahko uporabite hidrolat. Pazljivi morate biti le pri času izvajanja maske,

ki naj ne preseže 15 minut, saj zelena glina izsušuje kožo. Poleg tega pa glinice ne smete zajemati s kovinsko žličko, raje uporabite stekleno, leseno, plastično ali keramično žličko.

Parna kopel

Proti mašenju por in za lažje čiščenje kože lahko uporabljate tudi parno kopel za obraz oz. obrazno savno. Z njo boste kožo očistili, odprli pore in pospešili cirkulacijo. Za še boljši učinek lahko uporabite katerega od poparkov (na primer kamilico ali meto) ali vodi dodate kapljico primerne eterične olja. Ker para odpre in razširi pore, lahko tako tudi lažje in z manj truda odstranite ogrce. Pazljivi pa morate biti pri higieni in vedno uporabljati sterilni robček, da preprečite vdor bakterij, ki bi stanje lahko še poslabšale. Parno kopel izvajajte enkrat ali dvakrat mesečno po približno deset minut.

15

minut največ naj traja negovanje z glineno masko, saj zelena glina izsušuje kožo.

Psoriazaza 360

Nova spletna stran v slovenščini
www.psoriaza360.si

Iščete več informacij o luskavici (psoriazisi)?
Potrebujete pomoč zase ali za svojega bližnjega?



O luskavici



Možnosti zdravljenja



Življenje z luskavico

Na spletni strani www.psoriaza360.si lahko najdete informacije o luskavici, različnih načinih zdravljenja in uporabne nasvete, ki vam bodo pomagali pri življenju s to boleznijo.



Skenirajte QR kodo in se povežite s spletno stranjo www.psoriaza360.si



SIF-SIO-A-1610-241115

VIRUS ZIKA – SVETOVNA NEVARNOST ZA JAVNO ZDRAVJE

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED OKUŽBO



Virus Zika ogroža prebivalce po vsem svetu, je sporočila svetovna zdravstvena organizacija in države pozvala k usklajenemu ukrepanju. Virus je nevaren predvsem za nosečnice in njihov plod, zanj pa niti zdravila niti cepiva.

Besedilo: Simona Janček*

*Vir: tiskovne agencije, Nacionalni inštitut za javno zdravje, www.cdc.gov

Virus Zika je nedavno odkrit flavivirus, ki se prenaša prek vboda komarja vrste aedes. Ista vrsta komarja prenaša tudi druge nalezljive bolezni, kot sta denga in čikungunja. Raziskovali in potrdili so tudi možnost prenosa okužbe z virusom Zika prek spolnih odnosov z okuženim partnerjem. Virus je nevaren predvsem za nosečnice oz. njihov plod, saj okužbo povezujejo z okvaro ploda oz. mikrocefalijo. Povezan naj bi bil tudi z nevrološkim sindromom Guillain-Barre.

kjer so komarji okuženi z virusom Zika, se lahko okuži. Ta območja so v Afriki, jugovzhodni Aziji in na otokih v Tihem oceanu (npr. Francoska Polinezija). Lani se je virus začel hitro širiti po srednje- in južnoameriških državah; najhuje je prizadel Brazilijo, kjer so ugotovili že več tisoč domnevnih primerov mikrocefalije, pred tem pa so imeli na leto v povprečju 160 primerov. Ocenjujejo, da je okuženih 1,5 milijona ljudi. Razširjenost virusa spremljajo na spletnih straneh Evropskega centra za preprečevanje bolezni in Centra za nadzor bolezni (CDC, Atlanta, ZDA), kjer je označena svetovna

razširjenost virusa Zika oz. so označene države, v katerih so dokazali okužbe s tem virusom. Odkrili so ga že pri turistih, ki so se vrnili iz Latinske Amerike, v več evropskih državah, ZDA in Kanadi. Skrb vzbujajoči so vzorci širjenja, široka geografska razširjenost vrste komarjev, ki prenašajo virus, ter dejstvo, da ljudje v novih državah, v katere se širi, proti virusu niso imuni, cepiva proti okužbi s tem virusom pa ni. Širjenje virusa Zika je zato globalna nevarnost za javno zdravje, je opozorila Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Na kriznem srečanju

Možnost okužbe

Vsakdo, ki potuje (ali biva) v območjih,

PRIPOROČILA

Kako se izognemo okužbi z virusom Zika?

Vsi, ki potujejo na tvegana območja, naj se zaščitijo pred vbodi komarjev (zlasti od sončnega vzhoda do sončnega zahoda, ko so piki komarjev najpogostejši).

- **Uporabimo repelente.** Pred uporabo si preberemo navodila, kako repelent uporabljati. Posebej pozorni moramo biti na priporočila glede hkratnega nanosa krem za sončenje in repelentov. Repelenti na osnovi DEET niso priporočljivi za otroke, mlajše od treh mesecev, nosečnice pa ga lahko uporabljajo.
- Oblečemo se v **srjace z dolgimi rokavi in dolge hlače**, zlasti v času, ko je vrsta komarja, ki prenaša virus Zika (aedes), najbolj aktivna.
- Spimo v sobah, ki imajo **na oknih mreže proti insektom (komarnike)**, ali **sobah s klimatsko napravo** (zaprta okna).

Nosečnicam in potnikom z imunskimi motnjami ali resnimi kroničnimi boleznimi strokovnjaki potovanje na območja tveganja odsvetujejo. Okužba z virusom Zika bi lahko negativno vplivala na izhod nosečnosti.

Kako ravnati po potovanju po kritičnih območjih?

Potniki, ki v treh tednih po vrnitvi s potovanja kažejo simptome, skladne z okužbo z virusom Zika, naj se posvetujejo s svojim zdravnikom, ki jih bo, če bo smiselno, napotil k infektologu. Nosečnice naj o potovanju obvestijo svojega ginekologa, da bo ob rednem pregledu opravil še dodatne preiskave in pozorno spremljal nosečnost.



Zika prenašajo komarji *Aedes aegypti*, ki širijo tudi virusa denga in čikungunja.

predstavnikov WHO in prizadetih držav ter mednarodnih strokovnjakov so se strinjali, da je treba nujno uskladiti mednarodna prizadevanja pri preiskavah za boljše razumevanje odnosa med virusom in posledicami okužbe z njim. Kot prednostno nalogo WHO navaja zaščito nosečnic in njihovih še nerojenih otrok ter nadzor nad komarji, ki prenašajo virus. Najučinkovitejši način preprečevanja okužbe je odstranjevanje stojnice vode, v kateri se razmnožujejo komarji, in osebna zaščita pred piki teh insektov.

Kako poteka okužba z virusom Zika

Potek okužbe z virusom Zika je neznačilen, podoben številnim nalezljivim boleznim, zato je za potrditev potrebno mikrobiološko testiranje seruma in/ali drugih kužnin. Okužba pogosto poteka povsem brez simptomov – z virusom se sicer okužimo, bolezenski znaki, kot sta vročina in slabo počutje, pa se ne pojavijo. Pri tistem, ki je okužbo z virusom Zika prebolel brez simptomov, ostanejo v krvi prisotna specifična protitelesa, kar je mogoče potrditi z mikrobiološkimi testi.

Približno petina okuženih pa razvije simptome in znake okužbe z virusom Zika. Potek bolezni je pri večini lahek, težave z zdravjem pa običajno izzvenijo v nekaj dneh ali največ po enem tednu. O smrtih zaradi okužbe z virusom Zika ni poročil. Bolezenski znaki se pojavijo 3–7 dni po vbodu okuženega komarja. Bolnik ima:

- vročino in se slabo počuti;
- glavobol in bolečine v mišicah in sklepih;
- redkeje se pojavi izpuščaji;
- boli ga za očmi, očesne veznice so pordele.

Zdravnik ob utemeljenem sumu (bolnik z vročino, drugimi simptomi ter podatki o nedavnem bivanju na prizadetih območjih) pošlje bolnikove vzorce v mikrobiološki laboratorij. Diagnostiko okužbe z virusom Zika v Sloveniji opravlja zgolj en laboratorij: Laboratorij za diagnostiko zoonoz in laboratorij WHO na Inštitutu za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani.

Zdravljenje

Zdravil, ki bi preprečila ali ozdravila okužbo z virusom Zika, ni. Bolniku priporočijo počitek, uživanje tekočin, da ne nastopi izsušitev ob vročini, in jemanje zdravil za zniževanje močno povišane telesne temperature, lajšanje glavobola in mišičnih bolečin (npr. paracetamol). Jemanja acetilsalicilne kisline (aspirina) ali nesteroidnih antirevmatikov (npr. ibuprofen, ketoprofen, naproksen, diklofenak itd.) se zaradi povečane možnosti krvavitve izogibamo.



Potek okužbe z virusom Zika je neznačilen, podoben številnim nalezljivim boleznim, zato je za potrditev potrebno mikrobiološko testiranje seruma in/ali drugih kužnin.

Kaj je mikrocefalija

Mikrocefalija je redka nevrološka motnja, pri kateri je glava novorojenca občutno manjša od povprečne velikosti glave zdravih novorojencev. Bolezen običajno povzroči nepravilen razvoj možganov v maternici ali v prvem letu po rojstvu. K temu prispevajo tako dedni kot okoljski dejavniki (infekcije med nosečnostjo, pretirano uživanje alkohola, uživanje mamil, izpostavljenost strupenim kemikalijam, ekstremna podhranjenost nosečnice, kromosomske nepravilnosti ploda, pomanjkanje kisika ...). Za bolezen ni zdravila, vendar pa zgodnje odkritje lahko izboljša otrokov razvoj in tako poveča kakovost njegovega življenja. Po navadi jo odkrijejo že takoj po rojstvu. Nekateri otroci s to boleznijo se kljub manjši glavi razvijajo normalno, vendar pa se pri večini, glede na stanje, pojavljajo številni zapleti: težave z ravnotežjem in koordinacijo, zaostanek v razvoju govora in motoričnih spretnosti, duševna zaostalost, majhna postava ali pritlikavost, hiperaktivnost, izkrivljenost obraza, krči in napadi. Zdravljenje je usmerjeno na lajšanje in obvladovanje teh težav. Nekateri bolniki umrejo že v prvem letu po rojstvu, drugi pa živijo tudi do 35 let ali dlje, vendar mnogi niso sposobni za samostojno življenje.



SE OGREJETE PRED ŠPORTOM?

Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

PERNATON® Gel forte

Ortice d.o.o. - Vevčakova 72, 1000 Ljubljana

DOKAZALI POVEZANOST VIRUSA ZIKA Z OKVARO MOŽGANOV PLODA OKUŽENE MATERE

TO JE PRVI NA SVETU USPELO SKUPINI SLOVENSКИH RAZISKOVALCEV

Virus Zika lahko prek okužene matere okuži možgane ploda ter v primeru take okužbe povzroči trajno okvaro možganov in mikrocefalijo. Doslej so na to povezavo samo sumili, slovenski raziskovalci pa so prvi na svetu potrdili prisotnost virusa Zika v možganih ploda. Njihov prelomni prispevek je 10. februarja 2016 objavila najbolj ugledna medicinska revija na svetu The New England Journal of Medicine. Besedilo: Janja Simončič

Virus Zika – flavivirus med ljudmi prenašajo pretežno v dnevnem času aktivni komarji iz rodu aedes. Več kot 80 % primerov okužb poteka brez simptomov, v preostalih primerih pa gre za razmeroma kratkotrajno vročinsko bolezen. V letu 2014 se je virus razširil na območje Južne in Srednje Amerike in povzročil hude epidemije. Oktobra 2015 so v Braziliji poročali o nenavadnem porastu primerov mikrocefalije pri novorojenčkih glede na povprečje zadnjih let, kar je sovpadalo z epidemijo virusa Zika. Sumi o povezavi med okužbo z virusom Zika v nosečnosti in prirojenimi okvarami živčevja pri novorojenčkih so se do tega trenutka množili, a neposredna vzročna povezava ni bila konkretno dokazana.

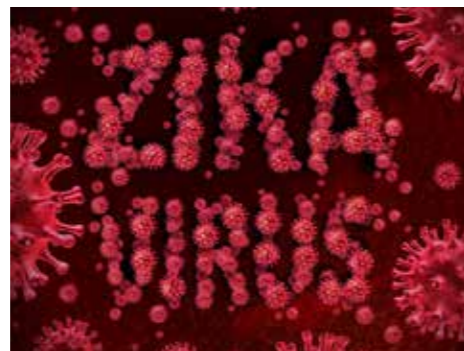
Virus so nedavno odkrili v plodovnici dveh novorojenčkov z mikrocefalijo, kar kaže na možnost okužbe ploda med nosečnostjo. V poročilu, objavljenem na spletni strani revije The New England Journal of Medicine, pa je slovenska skupina raziskovalcev prvič doslej predstavila bolezenske spremembe v možganih ploda, ki so povezane z vertikalnim prenosom (z matere na plod) virusa Zika.

Ugotovitve študije

Raziskava temelji na primeru prej zdrave Evropejke, pri kateri se je med bivanjem in delom v Braziliji ob koncu prvega trimesečja nosečnosti pojavila vročinska bolezen z izpuščajem. Ultrazvočna preiskava je nepravilnosti ploda prvič prikazala v 29. tednu nosečnosti, v 32. tednu pa so z ultrazvokom ugotovili zastoj rasti ploda, mikrocefalijo in kalcinacije (poapnitve) v možganih. Mati je zato zaprosila za prekinitve nosečnosti, ki sta jo potrdili Etična komisija in Komisija za prekinitve nosečnosti.

Avtopsijska ploda po prekinitvi nosečnosti je potrdila hude strukturne okvare možganov (zelo majhni možgani, skoraj popolna odsotnost možganskih vijug, hidrocefalus,

kalcinacije), mikroskopski pregled možganskega tkiva pa spremembe, ki so značilne za virusno okužbo. Elektronska mikroskopija je v vzorcih možganskega tkiva prikazala virusom podobne delce in delce z značilnostmi flavivirusnih replikacijskih kompleksov (kar nakazuje razmnoževanje virusa v možganih). Virološke preiskave z verižno reakcijo s polimerazo z reverzno transkriptazo (RT-PCR) so potrdile prisotnost RNK virusa Zika in razmeroma veliko virusno breme (veliko kopij virusne RNK na enoto tkiva) v vzorcih možganskega tkiva. Številne odvzete vzorce možganov in drugih organov ter tkiv so testirali na prisotnost drugih flavivirusov (vključno z virusom denge in rumene



Prikaz virusnih delcev in velikega virusnega bremena v vzorcih možganskega tkiva, odsotnost drugih možnih povzročiteljev in sekvenciranje celotne virusne RNK so doslej najprepričljivejši dokazi, da so prirojene okvare osrednjega živčevja, povezane z okužbo z virusom Zika v nosečnosti, posledica razmnoževanja virusa v plodovih možganih.

mrljice), drugih virusov (vključno z virusom čikungunje, citomegalovirusom in herpes virusi) in drugih možnih povzročiteljev bolezni. Virus Zika je bil edini prisoten povzročitelj, odkrili pa so ga izključno v vzorcih možganskega tkiva. Prisotnost virusa so potrdili z določitvijo nukleotidnega zaporedja celotne virusne RNK iz možganskega tkiva, ki je bila v 99,7 % skladna s sevoma virusa Zika, ki so ju odkrili v Francoski Polineziji leta 2013 in Sao Paulu v Braziliji leta 2015.

Čestitke slovenskim raziskovalcem

Predstavljene ugotovitve so močen dokaz za plod škodljivih učinkov virusa Zika. Prikaz virusnih delcev in velikega virusnega bremena v vzorcih možganskega tkiva, odsotnost drugih možnih povzročiteljev in sekvenciranje celotne virusne RNK so doslej najprepričljivejši dokazi, da so prirojene okvare osrednjega živčevja, povezane z okužbo z virusom Zika v nosečnosti, posledica razmnoževanja virusa v plodovih možganih.

Prelomni prispevek je uspel raziskovalcem Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani (Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo in Inštitut za patologijo) ter Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana (Klinični oddelek za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana in Klinični inštitut za radiologijo UKC Ljubljana). Raziskavo je vodila akad. prof. dr. Tatjana Avšič Županc, univ. dipl. biol. Ključni sodelavci so bili Jernej Mlakar, dr. med., zn. sod. dr. Miša Korva, univ. dipl. mikr., doc. dr. Nataša Tul, dr. med., prof. dr. Mara Popović, dr. med., strok. svet. asist. dr. Mateja Poljšak Prijatelj, univ. dipl. biol., Jerica Mraz, univ. dipl. mikr., Marko Kolenc, univ. dipl. mikr., Katarina Resman Rus, univ. dipl. bioteh., Tina Vesnaver Vipotnik, dr. med., Vesna Fabjan Vodušek, dr. med., zn. svet. dr. Alenka Vizjak, univ. dipl. biol., prof. dr. Jože Pižem, dr. med., in prof. dr. Miroslav Petrovec, dr. med.

ZDRAVO

izbrano iz kataloga ugodnosti

Naredite vsak dan nekaj zase.

AK-IMUN ZRNCA, LEKARNA LJUBLJANA

redna cena: 25,21 €
cena s Kartico zvestobe

20,17 € + 5 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



KOENCIM Q10 50 MG, LEKARNA LJUBLJANA

redna cena: 13,82 €
cena s Kartico zvestobe

11,06 € + 3 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



BETACOLD® JUNIOR MEHKE PASTILE

redna cena: 14,99 €
cena s Kartico zvestobe

11,99 € + 3 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



EM-EUKAL PRO, PASTILE ZA GRLO

redna cena: 5,41 €
cena s Kartico zvestobe

4,87 € + 1 POPUST: 10%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



JAMIESON VITAMIN C 500 MG

redna cena: 15,20 €
cena s Kartico zvestobe

13,68 € + 3 POPUST: 10%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



KYO-DOPHILUS ŽVEČLJIVE TABLETE

redna cena: 17,67 €
cena s Kartico zvestobe

15,90 € + 4 POPUST: 10%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



EAU THERMALE AVÈNE XERACALM A.D. KREMA ZA RELIPIDACIJO

redna cena: 19,83 €
cena s Kartico zvestobe

15,86 € + 4 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



OMEGA 3 1000 MG, LEKARNA LJUBLJANA

redna cena: 14,26 €
cena s Kartico zvestobe

11,41 € + 3 POPUST: 20%

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Za več informacij prelistajte **nov katalog ugodnosti** ali pa nas pokličite na **080 71 17!**

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 14. 1. do 7. 3. 2016 oziroma do prodaje zalog.

Z MEDICINSKO HIPNOZO NAD BOLEČINO

PRVA OPERACIJA V HIPNOZI V SLOVENIJI



V Sloveniji je bila pred kratkim uspešno opravljena prva operacija izključno pod hipnozo (hipnoanestezijo), brez kemične anestezije (lokalne ali splošne). Projekt smo izvedli v okviru raziskave in nikakor ne pomeni vsakodnevnih praks. Raziskava je potekala znotraj interdisciplinarne delovne skupine za klinično hipnozo.

Besedilo: Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, direktor Inštituta za razvoj človeških virov

Z uspešno opravljeno prvo operacijo v hipnozi smo v slovensko zdravstvo vnesli nov mejnik in odprli možnosti poglobljenih raziskav, ki jim bo sledila uspešna in varna praksa.

Kako je potekal poseg

Interdisciplinarno delovno skupino za klinično hipnozo smo pod mojim vodstvom ustanovili na Inštitutu za razvoj človeških virov v sodelovanju z Univerzitetnim kliničnim centrom. Vodja omenjene raziskave je bil hkrati tudi pacient, to je bil zdravnik Matej Serdinšek, operiral ga je prof. dr. Uroš Ahčan, hipnoanestezijo in priprave nanjo pa sem izvedel Mitja Perat. Pred samim posegom sem z vodjo raziskave izvedel temeljito pripravo na operacijo. Najprej sem ugotavljal primernost pacienta za tako globoko hipnozo, kot je pri popolnem blokiranju bolečine pri operaciji potrebna. Po potrditvi ustreznosti pacienta za tak poseg sem izvedel pripravljane seanse za operacijo in končno v sami operacijski dvorani neposredno pred posegom inducirali hipnoanestezijo. Poseg je bil opravljen brezhibno in povsem



Moč hipnoze je daleč najbolj opazna ravno pri tako izredni zmožnosti uma, da lahko povsem prepreči bolečino.

brez bolečin, kar smo ugotavljali tudi s posebnimi anesteziološkimi napravami, ki nemudoma zaznajo, ali človek doživlja bolečino, tudi če bi se jo trudil skrivati. Poleg odsotnosti bolečine sem pri pacientu vzpostavil poseben način doživljanja časa, fenomen časovne distorzije, tako da se je pacientu zdelo, da je bil poseg opravljen v nekaj sekundah.

Kaj je hipnoza

Ker je pojav hipnoze tako zelo kompleksen in večplasten, za zdaj še ni splošno sprejete znanstvene definicije, kaj je hipnoza. Hipnoza je vsekakor posebna oblika budnega stanja s povečano koncentracijo in absorpcijo v notranjem doživljanju ter povečano sugestibilnostjo. Hipnotski trans se vpelje s posebnimi postopki, ki omogočajo delo v hipnozi. Vsak hipnotski trans se varno konča, zato res ni razloga za skrb, da bi človek večno ostal v transu. Strahovi in predsodki glede hipnoze izhajajo tako iz nerazumevanja procesa kot popačenih predstav, ki si jih ljudje oblikujejo na podlagi dostopnih laičnih informacij (romanov, filmov ali nastopov odrske hipnoze). Medicinska hipnoza nima z nič skupnega zabavljaštvom. Medicinska hipnoza je v visoko razvitih državah že desetletja povsem sprejeta terapevtska praksa v psihologiji, psihoterapiji in medicini. Moč hipnoze je daleč najbolj opazna ravno pri tako izredni zmožnosti uma, da lahko povsem prepreči bolečino.

Možnosti zdravljenja z medicinsko hipnozo

Poleg za zdravljenje akutnih in koničnih bolečin se medicinska hipnoza uporablja še za zelo široko paleto telesnih in psihičnih težav. S hipnozo večamo samozaupanje, spomin in koncentracijo. Med drugim z medicinsko hipnozo uspešno obravnavamo anksioznost in fobije, vse vrste psihosomatskih bolezni,

potovalne slabosti in težave. Zelo pogosto se ženske odločajo za pripravo na porod ali umetno oploditev. Obstajajo raziskovalni članki, ki potrjujejo učinke hipnoze na večanje prsi. Obvladovanje stresa in učenje samoumiranja sta samo dva od postopkov, s katerimi učimo stranke samohipnoze. Britansko zdravniško združenje priporoča hipnozo kot eno najuspešnejših metod za opustitev kajenja, prav tako uspešna pa je tudi pri hujšanju. Hipnoza se uporablja tudi pri odpravljanju tako ženske kot moške spolne disfunkcije in nezmožnosti doživljanja orgazma. Zelo pogosto hipnozo uporabljajo vrhunski športniki in igralci, da bi izboljšali nadzor nad telesom in umom.

Za koga je primerno zdravljenje z medicinsko hipnozo

Za odpravljanje večine težav ni potrebna visoka stopnja hipnotizabilnosti, kar pomeni, da je več kot 80 odstotkov ljudi povsem primernih za zdravljenje z medicinsko hipnozo. Le redke kontraindikacije zahtevajo posebno stopnjo pazljivosti. Med te štejemo težja srčna obolenja, epilepsijo in psihoze. V hitrem tempu življenja se vse več ljudi odloča za obravnavo prav zaradi obvladovanja stresa in samoumiranja, saj se tako preventivno zaščitijo pred številnimi boleznimi in motnjami današnjega časa. Prav nobena meditacija, telovadba ali avtogeni trening se v intenzivnosti in globini prijetne izkušnje ne more kosati z mirom in energijo, ki jo prinese hipnotski trans.

80 %

ljudi je povsem primernih za zdravljenje z medicinsko hipnozo.

UKREPI ZA ZMANJŠANJE KAJENJA



Vsako leto konec januarja zaznamujemo dan brez cigarete. Ob tem na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) spodbujamo vse kadičce, da preživijo dan brez cigaret in opustijo kajenje. Čimprejšnja opustitev kajenja pomembno izboljša zdravje in podaljša življenjsko dobo. Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje, www.nijz.si

Bolezni in smrti, povzročene s kajenjem, so nepotrebne in se jih da preprečiti. Kajenje tobaka povzroča veliko breme bolezni in prezgodnjih smrti ter s tem

Pomoč pri opuščanju kajenja



Raziskave kažejo, da veliko kadičcev poskuša opustiti kajenje dvakrat, trikrat, tudi sedemkrat ali osemkrat, preden jim to uspe. Običajno je potrebno veliko odločnosti in napora, vendar ni nemogoče. Obstaja veliko zgodb ljudi, ki so uspešno premagali zasvojenost z nikotinom. Pri tem je pomembna izbira učinkovitih strategij. »Opuščanje kajenja je res lahko velik izziv, vendar ni nekaj nemogočega in pri tem posameznik lahko poišče podporo strokovnjakov,« poudarja mag. Tadeja Hočevar, NIJZ. Ena od vrst brezplačnih pomoči kadičcem, ki želijo opustiti kajenje ali potrebujejo pomoč pri vzdrževanju abstinence, je svetovalni telefon na številki 080 27 77, ki je objavljena tudi na embalaži tobaknih izdelkov, ki deluje vsak delavnik med 17. in 20. uro. Na svetovalnem telefonu uporabniki dobijo informacije o škodljivosti kajenja, prednostih nekajenja, metodah opuščanja kajenja, ki so v Sloveniji na voljo, kam se obrniti po pomoč, informacije o tem, kako opustiti kajenje, izvaja pa se tudi podpora v času opuščanja kajenja in podpora v času vzdrževanja abstinence. Programi opuščanja kajenja potekajo tudi v okviru nevladnih organizacij ter v zdravstveno-vzgojnih centrih, ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji; napotitev s strani osebnega zdravnika ni potrebna.

velike stroške za posameznika, zdravstveni sektor in družbo. Pri nas vsak dan zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje tobaka, umre 10 ljudi, to je 3.600 letno, kar je več, kot je letno smrti zaradi vseh nezd (vključno s prometnimi), samomorov, alkohola, prepovedanih drog in AIDS-a skupaj. Tobak še vedno kadi vsak četrti odrasli prebivalec Slovenije in delež kadičcev se ne zmanjšuje. »Samo s celovito kombinacijo poznanih učinkovitih ukrepov in popolnih prepovedi lahko pomembno zmanjšamo razširjenost kajenja in s kajenjem povezano obolevnost, umrljivost in stroške. Vendar Slovenija na področju ukrepov za zmanjševanje uporabe tobaka v zadnjem obdobju krepko zaostaja za drugimi evropskimi državami, saj vse od leta 2007 ni bilo novih učinkovitih ukrepov za zmanjševanje rabe tobaka, razen zvišanja obdavčitve in s tem cen tobaknih izdelkov, ki pa so še vedno dostopni večini prebivalcev,« je opozorila Helena Koprivnikar z NIJZ. Zadnji uveden ukrep je bil leta 2007, ko je bila uvedena popolna prepoved kajenja v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih.

Ukrepi

Slovenija mora do maja 2016 v nacionalno zakonodajo vnesti določbe nove evropske Direktive o približevanju zakonov in drugih predpisov držav članic o proizvodnji, predstavitvi in prodaji tobaknih in povezanih izdelkov.

Direktiva prinaša nekatere učinkovite ukrepe: velika kombinirana slikovno-besedilna zdravstvena opozorila in druge spremembe opozoril na embalaži tobaknih izdelkov, prepoved značilnih okusov v določenih tobaknih izdelkih, ukrepe za zmanjševanje nezakonite trgovine s tobaknimi izdelki, ukrepe za zagotavljanje večje kakovosti in varnosti elektronskih cigaret in druge. »Nekaterih ukrepov omejevanja tobačne industrije nova direktiva ne vključuje, zato je pomembno, da jih sprejmemo sami. Strokovnjaki tako predlagamo uvedbo številnih dokazano učinkovitih ukrepov, med drugim nadaljnje znatno zvišanje obdavčitve in cen tobaknih izdelkov, popolna prepoved oglaševanja in razstavljanja tobaknih izdelkov, enotna (standardizirana) embalaža, dodatni ukrepi za zmanjšanje dostopnosti tobaknih izdelkov mladoletnim (vključno z uvedbo licenc za prodajo tobaknih izdelkov), strožje izvajanje zakonodaje in višje kazni za kršitve,« je še pojasnila Koprivnikarjeva.

10

ljudi v Sloveniji vsak dan umre zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje tobaka, to je več kot 3.600 na leto.

Novo v Sloveniji

CIGARETNI FILTRI ZA KADILCE MANJ NIKOTINA IN KATRANA

No-Nic v obliki cigaretnega filtra uspešno zadrži od **40% do 60%** nikotina in katrana.

Filter je sestavljen iz Polystirola, ki je neškodljiv in ustreza normativom prehranske industrije.

Za vse kadičce, ki ob okusu in ugodju kajenja želijo zmanjšati vnos nikotina in katrana v svoje telo.

Dajmo zdravju prednost!

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Milena G. O. O.

PRAVI MOŠKI SKRBI ZASE!

VSESLOVENSKA DRUŽBENODGOVORNA AKCIJA OZAVEŠČANJA O RAZLIČNIH VRSTAH RAKA PRI MOŠKIH

S komunikacijsko akcijo PRAVI MOŠKI želita slovenski nevladni organizaciji Društvo onkoloških bolnikov Slovenije in Zveza slovenskih društev za boj proti raku v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje in Onkološkim inštitutom Ljubljana moške intenzivneje seznanjati z možnostmi preprečevanja in čimprejnjega odkrivanja raka. Za rakom namreč pri nas vsako leto zbolijo več kot 7.000 moških.

Besedilo: Janja Simončič



»Moški naj bodo bolj seznanjeni z dejavniki tveganja te bolezni in naj vedo, kako se odzvati in na koga se obrniti, če in ko pride do težav. Pravi moški ve, da mora skrbeti za svoje zdravje in da mora biti pozoren na najmanjše telesne spremembe. Skoraj polovico vseh rakavih bolezni je namreč mogoče preprečiti.« To so glavna sporočila akcije, ki so jo predstavili v začetku februarja. Projekt, ki se odvija na državni ravni, vzpodbuja zavedanje o težavah in predvsem preventivo pri različnih vrstah rakavih bolezni, ki so bolj tipične za moške, ob čemer so primarna ciljna skupina moški, sekundarna pa ženske.

Zakaj potrebujemo akcije ozaveščanja
Rak je zelo pomemben javnozdravstveni, socialni in ekonomski problem sodobne družbe in obvladovanju te bolezni bo treba posvečati vse več pozornosti, so poudarili organizatorji. Ozaveščanja

javnosti o oblikah raka, ki se pogosteje pojavljajo pri moških, je premalo. Podatki Registra raka RS in Nacionalnega inštituta za javno zdravje pa kažejo, da moški zbolevali in umirajo za rakom pogosteje kot ženske.

PRAVI MOŠKI SKRBI ZASE!
izogniseraku.si



Projekt, ki se odvija na državni ravni, vzpodbuja zavedanje o težavah in predvsem preventivo pri različnih vrstah rakavih bolezni, ki so bolj tipične za moške, ob čemer so primarna ciljna skupina moški, sekundarna pa ženske.

Slovenija je med 10 evropskimi državami, v katerih je umrljivost zaradi raka pri moških na prvem mestu, pred boleznimi srca in ožilja. V Evropi smo pri moških med petimi državami z največjo incidenco raka in na drugem mestu po umrljivosti zaradi raka, takoj za Madžarsko. Pričakovana življenjska doba slovenskih moških je 77,6 leta, kar je pod povprečjem razvitih držav. Vsi ti podatki so za slovenske ženske ugodnejši, tako da je ukrepanje na področju preventive in zgodnjega odkrivanja raka pri moških nujno.

Med značilne moške oblike raka sodita rak na modih in rak na prostati. Pri moških je pogostejši kot pri ženskah rak na debelem črevesju in danki, rak na pljučih in rak na glavi in vratu.

O akciji

Akcija Pravi moški poteka v dveh delih, da bi s sporočili kar najbolje dosegla ciljno občinstvo. V prvi fazi, ki je potekala do začetka februarja, je bil njen namen pritegniti pozornost z izzivalnim in drugačnim nagovorom. Rak je namreč tema, o kateri se večina ne želi pogovarjati in bi jo najraje zaobšla. Prek različnih medijev je bila celotna slovenska javnost nagovorjena z vprašanjem, kdo je pravi moški; zanimalo nas je, koliko predstavnikov obeh spolov je kot eno od pomembnih lastnosti »pravega moškega« omenilo skrb za zdravje. Druga faza, ki poteka od začetka meseca, pa odkriva sporočilo: »Pravi moški« je moški, ki skrbi zase in je odgovoren do sebe in svojega okolja (družina, otroci). Pravi moški obišče zdravnika, če opazi kakršnokoli spremembo na telesu, in živi zdravo življenje, da bi zmanjšal možnost, da zbolijo za rakom.

Akcijo lahko spremljamo v različnih medijih: v tiskanih oglasih, na plakatih po vsej Sloveniji, na spletnih portalih, radiu in televiziji. Posebej za ta namen so pripravili spletno stran www.izogniseraku.si in profil na Facebooku Pravi moški.

Ambasadorji

Akcijo Pravi moški so javno podprli glasbenik Aleksander Mežek, radijski voditelj Janez Dolinar, igralka Ana Dolinar Horvat ter prostovoljca pri Društvu onkoloških bolnikov Slovenije Grega Pirc in Marjan Doler, ki imajo za seboj osebno izkušnjo z rakom. Prepoznali so velik pomen akcije, svojo izkušnjo pa so pripravljali deliti z drugimi.

14.600

prebivalcev v Sloveniji je po neuradnih ocenah lani zbolelo za rakom.

PREVENTIVA

Nasveti, kaj lahko ukrenete že danes, da zmanjšate ogroženost zaradi raka:

- Opustite škodljive navade in razvade (opustite kajenje in prekomerno pitje alkoholnih pijač)!
- Prehranjajte se zdravo, bodite telesno dejavni in vzdržujte normalno telesno težo!
- Bodite pozorni in skrbite za zdravo delovno in bivalno okolje!
- Udeležujte se organiziranega presejalnega programa Svit!
- Redno se pregledujte, pozorno spremljajte svoje počutje in se že ob najmanjši telesni spremembi odločite za preventivni pregled!



Slovenija je med 10 državami v Evropi, v katerih je umrljivost zaradi raka pri moških na prvem mestu, pred boleznimi srca in ožilja.

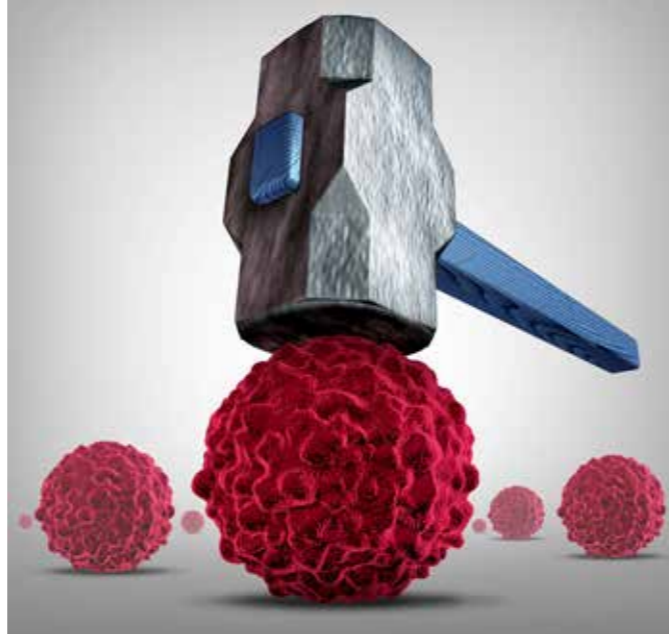
Moški, ki spregovorijo

Ob svetovnem dnevu boja proti raku 2016 želi Bayer po vsem svetu spodbuditi bolnike z rakom na prostati, da se pridružijo gibanju Men Who Speak Up (Moški, ki spregovorijo). Rak na prostati je v Sloveniji najpogostejši rak pri moških, zaradi katerega vsako leto umre več kot 380 moških. Program spodbuja moške, da spregovorijo o svojih simptomih, kot so bolečina in neugodje, moteno spanje, utrujenost, težave pri hoji ali vzpenjanju po stopnicah ter vsakodnevna uporaba zdravil proti bolečinam, ki lahko kažejo na napredovanje bolezni. Pomembno je, da tudi slovenski moški in njihovi najbližji sprejmejo miselnost zmorem ter da imajo potrebna orodja, s katerimi se počutijo močne in s katerimi proaktivno skrbijo za svoje zdravje. Izobraževalno gradivo, orodja in viri, ki lahko pomagajo moškim z napredovalim rakom na prostati, da razumejo svoje simptome in se začnejo pogovarjati s svojimi zdravniki, so na voljo na spletni strani www.MenWhoSpeakUp.com. Več informacij na spletni strani <http://pharma.bayer.com/en/treatment-care/world-cancer-day/>.



TRILETNA KAMPANJA ZA ZMANJŠANJE GLOBALNEGA BREMENA RAKA

OB SVETOVNEM DNEVU BOJA PROTI RAKU



Besedilo: dr. Maja Primic Žakelj, dr. med., vodja Epidemiologije in registra raka na Onkološkem inštitutu Ljubljana in predsednica Zveze slovenskih društev za boj proti raku

Mednarodna zveza proti raku (Union for International Cancer Control, UICC), katere člana sta tudi Onkološki inštitut Ljubljana in Zveza slovenskih društev proti raku, je na letošnji svetovni dan proti raku, to je 4. februarja, začela triletno kampanjo pod geslom »Mi zmoremo. Jaz zmorem.« (We can. I can.). Kampanja išče odgovore na vprašanje, kaj lahko mi kot družba in jaz kot posameznik naredimo za to, da zmanjšamo svetovno breme raka.

Onkološki inštitut (OI) je ob tej priložnosti podprl projekt ozdravljenega bolnika z rakom Janeza Arka – Johnnija, ki je svojo izkušnjo z rakom prenesel v pesem z naslovom Bitka. Snemanje videospota je potekalo v prostorih Onkološkega inštituta, javnosti pa je bil prvič predstavljen na svetovni dan boja proti raku. Zvečer so videospot objavili tudi na videoportalu Youtube. Janez Arko – Johnny je pesem Bitka posnel z ljubljanskim raperjem Hodžo, ki je znan po pesmih z močnim sporočilom in je na slovenski raperski sceni prisoten tako s samostojnimi skladbami kot tudi z odmevnimi sodelovanji z raperjem Zlatkom. S pesmijo želita z drugimi deliti zgodbo o bitki z rakom z vidika bolnika in prijatelja, ki ga podpira pri borbi. Ob tem sporočata, da je raka mogoče premagati, ter upata, da bo ta pesem nekaterim prinesla potrebno motivacijo in voljo do borbe.

UICC je ob svetovnem dnevu raka sporočil, da karkoli že lahko naredimo sami zase ali za skupnost, bo pripomoglo k celovitemu boju proti raku.

Kaj lahko naredimo skupaj

- Spodbujamo politike, da ukrepajo in z učinkovitim zdravstvenim sistemom izboljšajo uspešnost zdravljenja, s celovitim programom obvladovanja raka pa skrbijo za napredek vseh ravni obvladovanja te bolezni.
- Opozorjamo na nevarnostne dejavnike raka in spodbujamo zdrav življenjski slog.
- Preganjamo napačne predstave in mite o raku.
- Skrbimo za zdravo življenjsko in delovno okolje in od politikov zahtevamo, da nam tako okolje tudi omogočijo.
- Zahtevamo dostop do primernega specifičnega in paliativnega zdravljenja.
- Spodbujamo vse zdravstvene delavce k čim večji izobraženosti o obravnavi bolnikov z rakom.
- Izboljšajmo sodelovanje vseh deležnikov, ki delujejo na področju obvladovanja raka.

Kaj lahko naredi vsak posameznik

- Živi zdravo.
- Se udeležuje presejalnih programov.
- Je pozoren na vse zdravstvene

spremembe.

- Pomaga drugim bolnikom ali sam prosi za pomoč.
- Aktivno sodeluje pri zdravljenju.
- Deli svojo zgodbo z drugimi.

Pridružite se kampanji!

V okviru uradnih aktivnosti na družbenih omrežjih, ki so jih poimenovali Govoreče roke (Talking Hands), si v podporo na dlan napišite, kaj lahko storite, in geslo pokažite drugim, fotografirajte ga in ga pošljite prijateljem, delite svoja gesla na družbenih omrežjih z oznakama #WorldCancerDay in #WeCanICan.

Svetovni dan proti raku je namenjen ozaveščanju prebivalstva, politikov in strokovne javnosti o pomenu raka za sodobno družbo. Tako kot rak vsakega posebej prizadene na različne načine, si lahko vsi skupaj na razne načine prizadevamo zmanjšati breme bolezni za posameznika, družine, lokalno skupnost in družbo kot celoto.



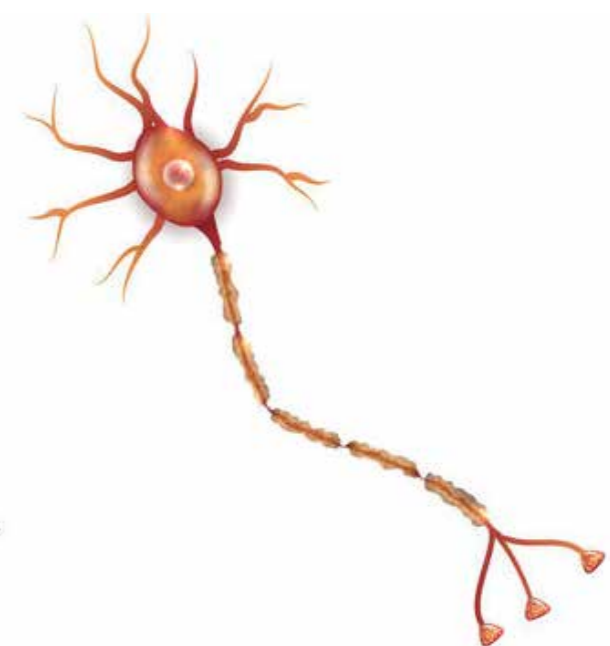
Na dlan si napišite, kaj lahko storite, in geslo pokažite drugim, fotografirajte ga in ga pošljite prijateljem, delite svoja gesla na družbenih omrežjih.

Za zdravje so odgovorna tudi podjetja

Zaradi raka bo letos po vsem svetu umrlo več kot 8 milijonov ljudi, kar je približno toliko, kot je prebivalcev New Yorka; polovica teh bodo ljudje v aktivnem delovnem obdobju (stari od 30 do 69 let), je na spletni strani <http://www.worldcancerday.org> opozorila mednarodna zveza proti raku UICC. Med drugim je pozvala podjetja, naj svoje poslovanje osredotočijo na izdelke in storitve, ki bodo izboljšali javno zdravje. Preprečevanje nepotrebnih smrti zaradi raka ni zunaj svetovnih znanstvenih in finančnih zmožnosti, potrebno pa je sodelovanje tako posameznikov kot skupnosti, spodbujenih predvsem s strani voditeljev. Skoraj tretjino rakavih obolenj je mogoče preprečiti z ustreznim življenjskim slogom, zato je to prva obramba pred boleznijo, še poudarjajo v UICC.

J. S.

KAJ JE DIABETIČNA NEVROPATIJA



Diabetična nevropatija (nevnetna bolezen živcev) je pogost zaplet pri sladkorni bolezni, ki lahko prizadene vse segmente živčevja, zato se kaže z različnimi simptomi in znaki ter pomembno vpliva na obolevnost, invalidnost in kakovost življenja pri prizadetih sladkornih bolnikih. Prevalenca klinično izražene DN je tako pri sladkorni bolezni tipa 1 kot pri sladkorni bolezni tipa 2 pomembno odvisna od trajanja in stopnje hiperglikemije.

Besedilo: Mitja Krajnc, dr. med., in prim. asist. Miro Čokolič, dr. med., Oddelek za endokrinologijo in diabetologijo, Klinika za interno medicino, Univerzitetni klinični center Maribor

Sladkorna bolezen je kronična presnovna bolezen, ki ima različne vzroke. Njeni glavni značilnosti sta pomanjkljivo sproščanje inzulina ali bolezensko spremenjeno učinkovanje inzulina na tarčne organe (ali oboje), kar povzroča kronično povečane vrednosti sladkorja v krvi (hiperglikemija) ter moteno presnovo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Posledice sladkorne bolezni vključujejo kronične okvare, moteno delovanje in odpoved različnih organov ali organskih sistemov – tudi živčevja.

Razširjenost

Diabetična nevropatija (DN), nevnetna bolezen živcev, je najpogostejša v razvitem svetu. V literaturi naletimo na zelo različne podatke o njeni razširjenosti: od 5 do 66 %. Najpogostejša oblika DN je diabetična distalna periferna nevropatija, katere vsaj eno manifestacijo najdemo pri več kot 20 % odraslih diabetikov. Podatki za prevalenco diabetične avtonomne

nevropatije se gibajo med 1,6 in 90 %.

Obstaja več razvrstitev diabetične nevropatije.

Distalna simetrična polinevropatija

To je najpogostejša vrsta DN. Zanj je značilna postopna izguba senzornih aksonov, ki se kaže z napredujočo izgubo distalne senzibilitete, v hujših primerih pa tudi motorično prizadetostjo. Značilna je prizadetost po tipu nogavice oz. rokavice.

Mononevropatije možganskih in perifernih živcev

Mononevropatije možganskih živcev pogosteje okvarijo živce, ki oživčujejo zunanje očesne mišice. Najpogosteje se diabetična oftalmoplegija (paraliza očesnih mišic) kaže kot enostranska očesna bolečina, ptoza in diplopija (dvojni vid), delovanje zenice pa je ohranjeno. Pri sladkornih bolnikih je okvara VII. možganskega živca

pogostejša kot pri nediabetikih. Med perifernimi mononevropatijami je najpogostejša okvara medianega živca (klinično ali subklinično prizadetih naj bi bilo četrtnina oz. tretjina diabetikov). Možne so tudi druge okvare, npr. ulnarnega živca na nivoju komolca ali zapestja, mononevropatija peronealnega živca (pareza (delna ohromelost) skupnega peronealnega živca).

Avtonomna nevropatija

Diagnoza temelji na izključitvi drugih vzrokov. Pogosto ostane neprepoznana, med drugim pa lahko bolniki trpijo zaradi posturalne hipotenzije (nizek krvni tlak), gastropareze (paraliza mišičja v želodčni steni zaradi okvare želodčnega oživčenja), enteropatije (vsaka bolezen črevesja), erektilne disfunkcije. Prevalenca erektilne disfunkcije pri diabetikih znaša med 27 in 75 %. Disfunkcijo mehurja so našli pri 43–87 % diabetikov tipa 1.

Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

**KONTROLIRAJTE
SVOJ SLADKOR**

Narava je prva izbira

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

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.



Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



Posebej pomembno je (samo)pregledovanje nog pri bolnikih z DN, saj tako lahko preprečimo pojav razjed, okužb in posledično amputacije.

Spremljanje

Na DN moramo pomisliti pri vseh diabetikih tipa 2 in diabetikih tipa 1 po 5 letih bolezni, pa tudi pri bolnikih s prediabetesom. Čim prej razpoznavna bolezen je pomembna predvsem zaradi možnih zapletov. Vsakemu diabetiku vsaj enkrat letno opravimo najmanj eno presejalno preiskavo za ugotavljanje periferne nevropatije. V Sloveniji se za odkrivanje periferne nevropatije priporočata ugotavljanje občutljivosti na 10 g Semmes-Weinsteinov monofilament na palcu in občutek za vibracijo na palcu. Diagnozo diabetične nevropatije postavimo po izključitvi drugih vzrokov na osnovi anamneze, kliničnega pregleda in/ali instrumentalnih preiskav. V anamnezi so pomembni podatki o

starosti, trajanju in zdravljenju sladkorne bolezni, simptomi in razvade (alkohol). Opravimo klinični pregled za oceno kože, morebitnih deformacij in razjed ter osnovne nevrološke preiskave, med katerimi ocenjujemo občutek za bolečino (pinprick), za dotik (dotik z vato), občutek za vibracijo (z glasbenimi vilicami), mišične proprioceptivne reflekse (Ahilovega, patelnarnega), občutek za temperaturo in občutek za dotik in pritisk (zadnjega z 10-gramskim monofilamentom). Za izključitev najpogostejših vzrokov nevropatije v skladu s slovenskimi smernicami za obravnavo diabetikov tipa 2 opravimo te laboratorijske preiskave: določitev serumske koncentracije vitamina B12, ščitničnih hormonov, uree oz. kreatinina. Vzamemo tudi skrbno anamnezo zdravil.

ZNAČILNOST	DN	ARTERIJSKA ŽILNA BOLEZEN
Mesto bolečine	Bolj značilno noge	Meča, stegna, zadnjica bolj značilno kot noge
Vrsta bolečine	Pekoča, mravljinčasta, ostra, povrhnja	Globoka
Prisotnost med počitkom	Pogosto	Redko
Vpliv hoje	Pride do izboljšanja	Pride do poslabšanja
Bolečnost ponoči	Da	Ne
Vpliv predhodnih sprememb v urejenosti bolečine na pojav	Včasih	Ga ni

Upoštevati moramo še druge možne vzroke nevropatij, pri nekaterih bolnikih je potrebna biopsija živca za izključitev drugih vzrokov za nevropatijo ali biopsija kože za izključitev nevropatije malih vlaken.

Preprečevanje in zdravljenje

Najpomembnejši ukrep za preprečevanje oz. napredovanje DN predstavlja dobra urejenost glikemije, katere ključna vloga je podprta z dokazi. Pomembna je predvsem študija DCCT, ki je pri diabetikih tipa 1 dokazala od 60- do 70-odstotno zmanjšanje tveganja za DN pri intenzivno zdravljenih bolnikih, ki DN na začetku niso imeli (v 5 letih), vrednosti HbA1c (poseben test hemoglobina, s katerim je možno preverjati vrednosti glukoze v krvi: HbA1c/glikohemoglobin/A1c) so bile pri intenzivno zdravljenih za približno 2 % nižje. Pri diabetikih tipa 2 je za zdaj dokazov manj, se pa predpostavlja podoben učinek, prav tako je manj dokazov za vpliv glikemije na že izraženo DN. Obvladovanje drugih dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni je pri diabetikih verjetno pomembno tudi z vidika DN.

Skrb za noge

Diabetikom v okviru zdravstvenovzgojne dejavnosti priporočamo redno (samo) pregledovanje nog: vsak dan naj bi si noge pregledali in s tem ugotovili



Upoštevati moramo še druge možne vzroke nevropatij, pri nekaterih bolnikih je potrebna biopsija živca za izključitev drugih vzrokov za nevropatijo ali biopsija kože za izključitev nevropatije malih vlaken.

morebitno suho ali razpokano kožo, tvorbo otiščancev, znake okužbe in druge patološke spremembe. Posebej pomembno je (samo)pregledovanje pri bolnikih z DN, saj tako lahko preprečimo pojav razjed, okužb in posledično amputacije.

Zdravljenje bolečine

Pristop k zdravljenju bolečine kot izrazito neprijetnega in motečega simptoma DN je stopenjski, pred uvedbo zdravil je treba potrditi DN kot vzrok težav. Pri nenadnem pojavu bolečine ali enostranski bolečini pomislimo na okvaro medvretenčnih ploščic. Obojestranska in počasi napredujoča bolečina je značilna za DN in periferno arterijsko obliterativno bolezen.

Pri obravnavi diabetika ne smemo pozabiti na dejstvo, da dobra urejenost glikemije pomembno zmanjša tveganje za številne zaplete sladkorne bolezni, tudi diabetično nevropatijo. Le-to moramo aktivno iskati na vseh ravneh zdravstvenega varstva, ker je to pomembno tako z vidika diferencialne diagnoze širokega in raznoliškega spektra bolezni kot tudi lajšanja bolnikove prizadetosti zaradi DN. Poznavanje DN je zato pomembno pri vseh, ki se pri svojem delu srečujemo z diabetiki.



Nezaželeni pozitivni simptomi

Bolniki imajo tudi t. i. pozitivne simptome, ki pa kljub svojemu imenu nikakor niso koristni ali zaželeni. Bolniki namreč čutijo stvari, ki nimajo nobenega realnega vzroka. To je t. i. boleča nevropatija, bolniki imajo zaradi nje vsakovrstne težave. Najznačilnejše so mravljinčenje, krči in krčevite bolečine, ki jih je težko obvladati z zdravili. Omeniti je treba še alodinijo, kar pomeni, da bolnik občuti bolečino že na majhne dražljaje, ki za zdravega človeka niso boleči; že najmanjši dotik, npr. dotik rjuhe, povzroči hude bolečine. Številni pravijo, da so včasih bolečine skoraj že nevzdržne. Med pozitivne simptome spadajo še zbadajoče bolečine ali občutek vročih nog. Če ima bolnik mrzle noge, to praviloma pomeni, da ima težave z arterijsko prekrvavitvijo.

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

REDKIH BOLEZNI JE NA TISOČE



30

milijonov bolnikov z redkimi boleznimi je po ocenah v EU.

žal, neozdravljive. Med skupnimi značilnostmi tovrstnih boleznih so tudi močen psihosocialni vpliv na paciente in svojce ter zahtevna zdravstvena oskrba. V slednje so pogosto vključeni zapleteni in dolgotrajni diagnostični postopki, saj redkost teh boleznih pogosto povzroča težave pri njihovem prepoznavanju, ter potreba po zelo dragih zdravilih. Ker so te bolezni kronične, običajno zahtevajo celovito medicinsko obravnavo, ki mora biti hkrati dostopna, pravočasna in osredotočena na pacienta.

Številne redke bolezni so kompleksne, degenerativne ali kronično izčrpavajoče, medtem ko druge dopuščajo normalno življenje – če so pravočasno diagnosticirane ter se ustrezno obvladujejo in/ali zdravijo. Vplivajo na fizične in duševne sposobnosti, vedenje, čutne sposobnosti ter povzročajo invalidnost. Pogosto enega človeka prizadene več različnih vrst invalidnosti, ki imajo številne funkcionalne posledice (opredeljene so kot prizadetost več delov telesa). Različne vrste invalidnosti povečujejo občutek osamitve in so lahko vir diskriminacije ter zmanjšujejo ali onemogočajo možnosti za izobraževanje, poklic ali družbeno življenje.

Raziskave redke in razpršene

Raziskave redkih boleznih so bile temeljne za določitev večine doslej poznanih človeških genov ter za četrtino inovativnih zdravil, ki so dobila dovoljenje za promet v EU (zdravila sirote). Vendar raziskave redkih boleznih niso le redke, ampak tudi razpršene po različnih laboratorijih v EU. Farmacevtska industrija v normalnih tržnih razmerah nerada vlaga v zdravila in medicinske pripomočke za redke bolezni, ker je trg za posamezno bolezen zelo omejen – bolezni se pojavljajo tako redko, da s pričakovano prodajo zdravila ne bi dobili povrnjenih stroškov razvoja in uvajanja zdravila na trg. Zato se redke bolezni imenujejo tudi bolezni sirote v smislu osredotočenosti raziskav in tržnega interesa ter javnozdravstvene politike. Ker farmacevtska industrija ne bi bila pripravljena razviti zdravila pod običajnimi tržnimi pogoji in brez spodbud, imajo ta zdravila poseben status v patentni zakonodaji, s čimer se spodbuja njihov razvoj.

Redke bolezni zaradi majhnega števila

Redke bolezni vplivajo na fizične in duševne sposobnosti, vedenje, čutne sposobnosti ter povzročajo invalidnost. Pogosto enega človeka prizadene več različnih vrst invalidnosti, ki imajo številne funkcionalne posledice.

bolnikov zahtevajo mednarodno sodelovanje pri raziskovanju, zato sta Evropska komisija in ameriški Nacionalni inštitut za zdravje (NHI) leta 2011 ustanovila Mednarodni raziskovalni konzorcij za redke bolezni (IRDiRC), ki združuje strokovnjake, farmacevtsko industrijo in bolnike, ki jih zastopa EURORDIS kot nevladna mednarodna organizacija bolnikov (več kot 500 združenj bolnikov iz več kot 50 držav, ki pokrivajo več kot 4.000 redkih boleznih). To sodelovanje naj bi pospešilo odkrivanje informacij iz genoma, transkriptoma in metaboloma pri redkih boleznih. Eden od pomembnih ciljev IRDiRC je uvedba 200 novih zdravil za redke bolezni in uspešna postavitve diagnoze za večino redkih boleznih do leta 2020 (do leta 2014 so potrdili 137 novih zdravil). Pomemben delež raziskovanja na področju redkih boleznih je bil financiran iz evropskih programov FP6 in FP7 (Sixth and Seventh Framework Programme), zdaj pa ga pokriva Horizon 2020 kot največji evropski raziskovalni in inovacijski projekt. Pomembna raziskovanja na področju redkih boleznih potekajo tudi pod okriljem evropske iniciative E-Rare in EuroGenTest. V okviru EU deluje tudi Skupina strokovnjakov za redke bolezni Evropske komisije, ki predstavlja posvetovalni organ Evropske komisije na področju redkih boleznih,

hkrati pa omogoča mednarodno sodelovanje in izmenjavo izkušenj med članicami in vsemi sodelujočimi skupinami.

Za izboljšanje razmer

Prizadevanja za izboljšanje razmer na tem področju so številna, tako na nacionalni kot na evropski ravni. Prav hitro rastoče število novih boleznih je eden temeljnih razlogov, da je leta 2009 Svet Evropske unije sprejel Priporočilo o evropskem ukrepanju na področju redkih boleznih, s katerim je države članice obvezal k usmerjeni in organizirani obravnavi redkih boleznih ter tesnejšemu sodelovanju med državami. Priporočila Sveta EU so narekovala oblikovanje nacionalnih načrtov za redke bolezni, kakršnega je leta 2012 sprejela tudi Slovenija. Lani je pred evropskim dnevom redkih boleznih pri nas potekala tudi prva nacionalna konferenca za ozaveščanje o redkih boleznih v Sloveniji. »Redke bolezni so izziv za vsako družbo,« so še dejali na okrogli mizi o redkih boleznih, kjer so med drugim predstavili dokumentarni film Hrvaške zveze za redke bolezni Dan za dnevom. Film želi problematiko približati javnosti. Prikazuje resnične zgodbe bolnikov in njihovih svojcev, skozi katere so vidne vse težave, s katerimi se srečujejo v vsakodnevnem življenju in pri zdravljenju.

ZDRUŽENJE ZA REDKE BOLEZNI SLOVENIJE

Za lažje delovanje na področju redkih boleznih v Sloveniji so se predstavniki organizacij, ki združujejo bolnike s redkimi boleznimi, v sodelovanju z ministrstvom za zdravje lani dogovorili, da ustanovijo krovno organizacijo Zdrženje za redke bolezni Slovenije. Ustanovni člani tega združenja so:

- Društvo distrofikov Slovenije,
- Društvo bolnikov s krvnimi boleznimi,
- Društvo bolnikov s Huntingtonovo boleznijo in svojcev,
- Društvo bolnikov s Fabryjevo boleznijo Slovenije in
- Društvo hemofilikov Slovenije.

Redke bolezni so smrtno nevarne ali kronično izčrpavajoče bolezni, za katerimi zbolijo malo ljudi in ki so zelo zapletene. Pojavijo se pri manj kot petih posameznikih na vsakih deset tisoč prebivalcev, zato splošna javnost in medicinski krogi o njih ne vedo veliko. Evropski dan redkih boleznih je 29. februar, ki nastopi vsaka štiri leta. Tako tudi datum ponazarja pojem redkosti. Preostala leta ga zaznamujemo 28. februarja.

Besedilo: Simona Janček

Prvič smo evropski dan redkih boleznih zaznamovali leta 2008. Akcijski program Evropske unije glede redkih boleznih, vključno z genetskimi boleznimi, šteje bolezni za redke, kadar prizadenejo največ 5 na 10.000 ljudi. Omenjena opredelitev je izpostavljena tudi v Priporočilu Sveta EU z dne 8. junija 2009 o evropskem ukrepanju na področju redkih boleznih. V poročilu je med drugim navedeno, da je takih boleznih med 5.000 in 8.000 ter da prizadenejo od 6 do 8 % prebivalstva. V EU je število bolnikov z redkimi boleznimi ocenjeno na 30 milijonov, skupaj z ZDA pa številka naraste na 55 milijonov. Kljub odsotnosti natančnih epidemioloških podatkov o

stanju v Sloveniji je na podlagi zgoraj navedenih števil jasno, da gre za pomembno področje zdravstvene oskrbe tudi pri nas.

Katere so

Izraz »redke bolezni« izhaja iz ugotovitve, da imajo številne bolezni, zlasti presnovne, nekaj skupnih značilnosti pri diagnosticiranju in zdravstveni oskrbi, čeprav se zelo razlikujejo po klinični sliki in načinu zdravljenja. Te bolezni niso le redke, ampak pogosto tudi kronične, napredujoče in degenerativne. Pričakovana življenjska doba bolnikov z redkimi boleznimi je močno skrajšana. »V 80 % primerov so redke bolezni genetskega izvora, vendar jih lahko povzročijo tudi okužbe, kemična sredstva ter drugi vplivi okolja. V 75 % primerov prizadenejo otroke in so pogosto neozdravljive,« je povedal prof. dr. Borut Peterlin s Kliničnega inštituta za medicinsko genetiko v UKC Ljubljana. Vzrok mnogo redkih boleznih ostaja še nepojasnen.

Mednarodna brezplačna zbirka podatkov o redkih boleznih Orphanet, ki nastaja že od leta 2000, zagotavlja informacije o več kot 5.000 redkih boleznih. Letno je, glede na podatke Orphaneta, na novo odkritih ali opredeljenih več kot 200 redkih boleznih. Glede na razpoložljive vire v medicinski literaturi je razširjenost manj kot 100 redkih boleznih, kot so Brugadov sindrom, sindrom Guillain-Barre, skleroderma ali okvare nevralne cevi, blizu praga 5 ljudi na 10.000 prebivalcev. Večina zelo redkih boleznih, kot so hemofilija, Ewingov sarkom, Duchennova mišična distrofija ali Von Hippel-Lindau sindrom, prizadene enega človeka na 100.000 prebivalcev ali manj. Na tisoče redkih boleznih, kot

so Pompejeva bolezen, izmenična hemiplegija ali alveolarna hipoventilacija, prizadene le nekaj bolnikov v Evropi. Prav tako obstajajo velike razlike glede starosti, pri kateri se pojavijo prvi simptomi: lahko se pojavijo ob rojstvu ali v otroštvu (Williamsov sindrom, Prader-Willi sindrom, retinoblastom) ali pa šele v odrasli dobi (Huntingtonova bolezen, bolezen norih krav, amiotropična lateralna skleroza). Poznamo tudi zelo redke infekcijske bolezni, avtoimune bolezni. »Med redke bolezni pa ne spadajo samo dedne bolezni, ampak tudi redke oblike rakavih obolenj, čeprav je nagnjenost k raku pogosto dedna. Ker je zdravljenje redkih vrst raka manj raziskano, je praviloma diagnoza pogosto (pre)pozna, zdravljenje pa manj učinkovito v primerjavi z drugimi vrstami raka,« je opozorila dr. Maja Primic Žakelj, vodja oddelka za epidemiologijo in register raka z Onkološkega inštituta Ljubljana. Redke vrste raka so tiste, za katerimi zbolijo 6 ali manj ljudi na 100.000 prebivalcev. V Evropi je takšnih bolnikov malo več kot pol milijona, v Sloveniji približno 3.000.

Značilnosti

Pogosto imajo redke bolezni velik vpliv na kakovost življenja prizadetih ter njihovih bližnjih in so večinoma,

80 %

redkih boleznih je genetskega izvora, vendar jih lahko povzročijo tudi okužbe, kemična sredstva ter drugi vplivi okolja.



V 75 % primerov prizadenejo otroke in so pogosto neozdravljive.

OD OSKRBE S KRVJO DO NAPREDNEGA ZDRAVLJENJA

RAZVOJ IN PRIHODNOST TRANSFUZIJSKE MEDICINE



Na strokovnem srečanju, ki ga je Zavod za transfuzijsko medicino organiziral ob 60-letnici svojega delovanja in praznovanju 70-letnice organizirane transfuzijske dejavnosti v Sloveniji, so govorili o prihodnosti te dejavnosti ter o aktualnih dilemah, s katerimi se transfuzijska dejavnost srečuje danes.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Zavod za transfuzijsko medicino

V Sloveniji, tako kot tudi drugje po Evropi in svetu, farmacevtski velikani poskušajo ločiti preskrbo s krvnimi komponentami – ta ni dobičkonosna – od zelo dobičkonosne preskrbe z zdravili iz krvi.

Za zdaj za oboje velja samozadostnost, vendar družbe močno pritiskajo, da bi krvna plazma postala tržno blago. »Prostovoljno neplačano krvodajalstvo je vrednota, ki je v slovenskem narodu

ostala ne glede na turbulentne čase. V Sloveniji ni nihče umrl, ker bi bile izpraznjene zaloge krvi, ker ne bi dobil transfuzije, ko bi jo potreboval. Stroka zato ne bo podlegla pritiskom kapitala, da se preskrba s krvjo, tkivi in celicami podvrže trgu, cenovnim pritiskom. Kri in tudi plazma sta narodno bogastvo, ne tržno blago.« Tako je na strokovnem srečanju o prihodnosti transfuzijske medicine ob 60-letnici dejavnosti Zavoda za transfuzijsko medicino (ZTM) odločno poudarila direktorica oddelka za preskrbo s krvjo na ZTM Irena Razboršek. Meni, da v Sloveniji ni prostora za zasebno zbiranje plazme in da mora imeti transfuzijska služba vse vzvode, da poskrbi tako za komponente krvi kot tudi za zdravila iz krvi iz lastnih virov, kolikor se le da. »Zakaj bi rušili sistem, ki deluje,« je dodal Jože Faganel, predsednik Društva hemofilikov Slovenije in Združenja za redke bolezni v Sloveniji. »Sam sem starejši od ZTM,« se je pošalil in poudaril, da se ima kot hemofilik za to zahvaliti dobremu delovanju transfuzijske dejavnosti. Faganel zavrača decentralizacijo preskrbe s krvjo in zdravili iz krvne plazme ter vse oblike, s katerimi poskušajo nasprotniki sedanje oskrbe porušiti sistem, ki je po njegovem mnenju nastal ravno zato, da so bolniki, kot so hemofiliki, varni ter hitro in kakovostno oskrbljeni. Mnogo držav ima ravno slovenski sistem za zgled dobre oskrbe ljudi z motnjami strjevanja krvi. Poudaril je tudi, da je samozadostnost

še toliko pomembnejša ob aktualnem dogajanju zapiranja evropskih meja: »Zgodovinske izkušnje kažejo, da ko pridejo izredne razmere, države poskrbijo vsaka zase.«

Skrbno varujmo krvodajalce

»Z ekipo predanih in strokovnih ljudi lahko Slovincem zagotavljamo, da so organizacija in sistem preskrbe s krvjo ter transfuzijska dejavnost tako dobri, da so lahko brez skrbi,« je dejal direktor ZTM dr. Danijel Starman. Večkrat je poudaril, da jih vse motivirajo slovenski krvodajalci, ki znajo pomisliti na druge in vedno znova priskočijo na pomoč. Predstavniki Rdečega križa Slovenije so opozorili na to, da mora Slovenija prepoznati, da je dajanje krvi v Sloveniji tako visoka vrednota in občudovanja vredna kultura, da je treba vsakega krvodajalca najskrbneje varovati.

Slovenija ima izjemno tradicijo na področju krvodajalstva in ZTM jo želi negovati tudi v prihodnje. »Varni dajalci so prostovoljni neplačani dajalci,« je poudarila Polonca Mali, vodja centra za izbor dajalcev in zbiranje krvi pri ZTM. To priznava tudi Svetovna zdravstvena organizacija, katere cilj je do leta 2020 pridobiti vso kri od prostovoljnih neplačanih krvodajalcev. Krvodajalstvo se po besedah Malijeve zelo spreminja – nanj vplivajo demografska slika, mobilnost, manjše potrebe po krvi zaradi novih oblik zdravljenja, politično-ekonomske razmere ter generacijske razlike med ljudmi. Nujni so drugačni pristopi, bolj individualni, usmerjeni in vodeni. Vse te spremembe so z manjšanjem potreb po krvnih komponentah zaradi sprememb operativnih tehnik pripeljale do modernejših pristopov zagotavljanja varne in kakovostne krvi. Razvoj transfuzijske dejavnosti se je usmeril v krepitev in razvoj novih, prej spremljajočih visokostrokovnih dejavnosti, kot so napredna zdravljenja in diagnostika.

Širjenje dejavnosti

Na posvetu so predstavili tudi dejavnosti ZTM in razvoj transfuzijske medicine. Zavod za transfuzijsko medicino že dolgo ni več samo sinonim za kri in krvodajalstvo. Transfuzijska medicina se širi tudi na področje terapevtskih storitev za bolnike, na katerem postaja



Transfuzijska medicina se širi tudi na področje terapevtskih storitev za bolnike, na katerem postaja del interdisciplinarnega pristopa pri zdravljenju s celicami ter pri presaditvah tkiv in organov.

del interdisciplinarnega pristopa pri zdravljenju s celicami ter pri presaditvah tkiv in organov. Zavod vodi tudi register Slovenija Donor, ki 16.000 slovenskih nesorodnih darovalcev KMC vključuje v svetovni register darovalcev KMC Bone Marrow Donors Worldwide. S tem enakopravno sodelujemo v mednarodnem zagotavljanju transplantacij za bolnike v Sloveniji. Leta 2014 so v ZTM ustanovili samostojen oddelek terapevtskih storitev in iz oddelka za preskrbo s krvjo izločili dejavnost preskrbe s tkivi in celicami. Na posvetu so tako predstavili razvoj posameznih novih oddelkov – za diagnostične storitve, ki ga vodi prim. Irena Bricl, in za terapevtske storitve, ki ga vodi mag. Marko Cukjati. Eno od področij intenzivnega razvoja je imunoterapija. Cukjati je kot eno takih storitev omenil zunajtelesno fototerapijo, s katero zdravijo različne bolezni z motnjami v delovanju imunskega sistema. Trenutno v Sloveniji tako

zdravijo bolnike z boleznijo presadka proti gostitelju, to je po presaditvi alogeničnih krvotvornih matičnih celic, bolnike s kožnim limfomom in bolnike z zavrnitveno reakcijo po presaditvi pljuč.

Prihodnost

ZTM bo v prihodnosti sledil svoji strategiji in poslanstvu, da na nacionalni ravni profesionalno in pregledno zagotavlja varno, kakovostno in učinkovito preskrbo s krvjo, krvnimi komponentami in zdravili iz krvi. Usmeritve Zavoda v prihodnosti so, da pridobi še dodatne mednarodne akreditacije in postane konkurenčen v širšem prostoru, da sledi razvoju novih terapevtskih produktov in storitev na področju regenerativne medicine, imunoterapije in transplantacijske medicine ter pridobi status terciarne ustanove. Za vse omenjene dejavnosti sta ključna raziskovalno-razvojna in izobraževalna dejavnost, ki jo ZTM izvaja že od ustanovitve.



Prostovoljno neplačano krvodajalstvo je vrednota, ki je v slovenskem narodu ostala ne glede na turbulentne čase. V Sloveniji ni nihče umrl, ker bi bile izpraznjene zaloge krvi, ker ne bi dobil transfuzije, ko bi jo potreboval.

FD FARMADENT d.o.o.

Minaškova ul.6
2000 Maribor

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

Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +382 2 462 20 52



ZDRAVLJENJE POŠKODB HRUSTANCA Z MATIČNIMI CELICAMI IZ MAŠČOBNEGA TKIVA

V Specialistični bolnišnici Sv. Katarina so prvi v tem delu Evrope izvedli avtologno (lastno) presaditev matičnih celic iz maščobnega tkiva v koleno. Rezultati tega posega pri bolniku z degenerativnimi spremembami, povezanimi s poškodbo hrustanca četrte stopnje, so zelo dobri.

Besedilo: Maša Kovač

Prvi tovrstni poseg v tem delu Evrope so izvedli v Specialistični bolnišnici Sv. Katarina. V prisotnosti približno 70 zdravnikov, ki so spremljali postopek, sta prof. dr. Carlo Tremolada, plastični kirurg iz Italije in profesor na univerzi v Miamiju (učenec prof. dr. Arnolda Caplana, »očeta mezenhimskih matičnih celic«), in doc. dr. Damir Hudetz, ortopedski kirurg v Specialistični bolnišnici Sv. Katarina, v bolnikovo koleno vbrizgala celice, pridobljene iz mletega maščobnega tkiva. To tkivo poleg maščobnih celic vsebuje tudi mezenhimske matične celice in

pericite, celice, ki so v stiku z endotelijem krvnih žil in imajo velik potencial za diferenciacijo v druge celice. Pred tem postopkom so bolniku opravili poseg odzema telesne maščobe iz trebuha. Zanimivo je, da ima gram maščobnega tkiva 500-krat bolj pluripotentne matične celice od kostnega mozga. Poseg so opravili pri bolniku z zadnjo, četrto fazo poškodbe hrustanca, pri čemer je hrustanec že popolnoma izginil in je dejansko že nastal stik med kostema. V takem primeru večini bolnikov namestijo umeten kolenski sklep.

Tehnološko učinkovita metoda

Dosedanje klinične študije so pokazale, da so rezultati pri tej obliki zdravljenja, in to pri bolnikih z degenerativnimi spremembami, povezanimi s poškodbami hrustanca četrte stopnje, zelo dobri, pravi doc. Damir Hudetz. Pomembna vrednost te metode je v tehnološko zelo učinkovitem načinu, ki ne uporablja encimov in ne potrebuje krioprezervacije, kar vodi v ohranjanje skoraj nepoškodovanih pericitov in mezenhimskih matičnih celic. Te celice delujejo protivnetno, proti apoptozi (preprečujejo celično smrt) in stimulirajo tvorbo tako novih krvnih žil kot tudi celjenje tkiva, zato je jasno, zakaj večina bolnikov po tovrstnem posegu opisuje klinično izboljšanje. Poleg tega omenjene celice tvorijo za celjenje izredno pomembno beljakovino LL37, ki med drugim deluje kot naravni antibiotik. Končni učinek na kolenski sklep tega bolnika pokaže magnetna resonanca, ki s posebnim programom (dGEMRIC) meri ključne pokazatelje delovanja hondrocitov, kot so kolagen tipa 2 in

proteoglikani, razlaga prof. dr. Dragan Primorac, predsednik upravnega odbora bolnišnice Sv. Katarina.

Večja kakovost življenja bolnikov

Ta postopek so prvič v jugovzhodni Evropi izvedli na Hrvaškem, natančneje v Specialistični bolnišnici Sv. Katarina. Obdobje spremljanja (zdaj že skoraj tisoč bolnikov v EU) po avtologni (lastni) presaditvi mezenhimskih matičnih celic in pericitov, pridobljenih iz mletega maščobnega tkiva, je relativno kratko. Zato so potrebne dodatne kontrole



Končni učinek na kolenski sklep tega bolnika pokaže magnetna resonanca, ki s posebnim programom (dGEMRIC) meri ključne pokazatelje delovanja hondrocitov, kot so kolagen tipa 2 in proteoglikani, razlaga prof. dr. Dragan Primorac, predsednik upravnega odbora bolnišnice Sv. Katarina.



Te celice s svojimi proizvodi delujejo protivnetno, proti apoptozi (preprečujejo celično smrt), in stimulirajo tvorbo tako novih krvnih žil kot tudi celjenje tkiva, zato je jasno, zakaj večina bolnikov po tovrstnem posegu opisuje klinično izboljšanje.

študije, preden bodo ugotovili dejanske učinke teh postopkov pri zdravljenju bolnikov s poškodovanim hrustancem. Vendar pa rezultati, ki so jih pred kratkim objavili v Združenih državah Amerike in na Inštitutu za raziskave v biomedicini iz Bologne, kažejo, da so samo leto po začetku uporabe mezenhimskih matičnih celic opazili velik napredek v kakovosti življenja in dela bolnikov s poškodbo hrustančnega tkiva. Posebej so ugotovili, da gre za znatno zmanjšanje bolečine, merjene s t. i. vizualno analogno bolečinsko lestvico (Visual Analog Scale for Pain, VAS), in bistveno izboljšano funkcijo kolena, ki jo merijo s KOOS (Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score).

Obetavni rezultati

Prvi rezultati spremljanja teh bolnikov z magnetno resonanco po zdravljenju z matičnimi celicami nakazujejo tudi odebelitev sklepnega hrustanca, kar kaže na regenerativni učinek teh celic, zato so v bolnišnici Sv. Katarina pred kratkim začeli izvajati posebno študijo. Ta bo prva, ki bo vsem bolnikom, ki so jim v tej bolnišnici presadili izvorne celice, sistematično z magnetno resonanco in uporabo posebnega programa

(dGEMRIC) merila parametre, povezane z regenerativnimi učinki omenjenih celic, zlasti dejavnike, povezane z delovanjem hondrocitov (celice, ki tvorijo hrustanec), predvsem kolagena in proteoglikanov ter debeline hrustanca. Meritve bodo izvajali 3, 6 in 12 mesecev po presaditvi. Po tem bodo objektivizirali učinek tega zdravljenja, za zdaj pa ostaja dejstvo, ki ga je med nedavnim obiskom na Hrvaškem poudaril prof. dr. Tremolada, da nedvomno obstaja pomemben korak naprej v kakovosti življenja in vsakodnevnega delovanja bolnikov, ki so jih zdravili z avtologno presaditvijo mezenhimskih matičnih celic, vzeti iz maščobnega tkiva.

Prilagodnost v individualiziranem zdravljenju

V zadnjem desetletju je napredek v razumevanju molekularnih mehanizmov

500-krat

bolj pluripotentne matične celice od kostnega mozga ima gram maščobnega tkiva.

nastanka vrste kompleksnih bolezni, predvsem raka, sladkorne bolezni, neurodegenerativnih bolezni, debelosti in drugih, poudaril potrebo po individualiziranem pristopu k zdravljenju. Nedvomno bodo zdravljenje z matičnimi celicami, celično reprogramiranje, tkivni inženiring in genska terapija postali metode izbire pri zdravljenju številnih bolezni, ki smo jih do zdaj bolj ali manj neuspešno zdravili s standardnimi metodami in postopki.

Poseg so opravili pri bolniku z zadnjo, četrto fazo poškodbe hrustanca, pri čemer je hrustanec že popolnoma izginil in je dejansko nastal stik med kostema. V takem primeru večini bolnikov namestijo umeten kolenski sklep.



Sv. Katarina
SPECIJALNA BOLNICA

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

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

www.svkatarina.hr

www.facebook.com/sv.katarina

Specijalizirana za zdrav život.

POLIKLINIKA AVIVA – VAŠA ZDRAVA ODLOČITEV!

Strokovnost, multidisciplinaren pristop, vrhunska oprema in prilagajanje posameznim bolnikom odlikujejo Polikliniko AVIVA.



Strokovnost
Poliklinika AVIVA je, zahvaljujoč 37-letni tradiciji, postala eden najbolj prepoznavnih simbolov hrvaškega zdravstvenega varstva. Razloga za to sta predvsem profesionalnost

Poliklinika AVIVA prilagaja preventivne programe, diagnosticiranje, zdravljenje in rehabilitacijo glede na potrebe strank in se usmerja na reševanje njihovih zdravstvenih težav.



Vrhunska oprema
Poliklinika AVIVA ima naj sodobnejšo diagnostično opremo, s katero je mogoče odkriti spremembe v

najzgodnejši fazi bolezni. Uporabljamo sodobne ultrazvočne in radiološke diagnostične naprave, najmodernejše naprave za slikanje z magnetno resonanco odprtega tipa za pregled brez klavstrofobije in v izredno kratkem času snemanja.

Storitve

Z multidisciplinarnim pristopom zdravnikov in Centrom odličnosti



Pomen sistematskih pregledov
Poliklinika AVIVA poudarja neprecenljiv pomen sistematskih zdravstvenih pregledov, katerih namen je zgodnje odkrivanje dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih in malignih bolezni ter prvih simptomov bolezni, ki omogočajo pravočasno in uspešno zdravljenje. Sistematični pregledi v Polikliniki AVIVA so prilagojeni starosti in spolu pacientov.



Poliklinika AVIVA
Tel: +385 1/4693 111
E-mail: info@poliklinika-aviva.hr

Nemetova 2, 10000 Zagreb, Hrvaška
www.poliklinika-aviva.hr

Najsodobnejša oprema za magnetno resonanco v regiji



BREZ ČAKALNE LISTE!
Opravite pregled v čim krajšem času z magnetno resonanco z najširšo odprtino.

- Prva naprava z odprtim tunelom celo 70 cm za pregled brez klavstrofobije
- 60% pregleda se izvede z glavo zunaj tunela, kar omogoča njegova dolžina samo 125 cm
- Oprema z jakostjo magnetnega polja 1,5 T
- Zelo kratko in udobno snemanje v zelo kratkem času
- Visoka stopnja udobja, vrhunska kakovost slike in najbolj zanesljivo diagnosticiranje

ALI VESTE, DA LAHKO SAMO EN PREGLED POKAŽE POPOLNO SLIKO VAŠEGA ZDRAVSTVENEGA STANJA?

Magnetna resonanca je sodobna radiološka diagnostična metoda, ki zagotavlja odlično vizualizacijo celotnega telesa in sprememb, ki jih povzročijo različne bolezni. Ta diagnostična metoda omogoča boljši vpogled v posamezne dele človeškega telesa, vse organe, mehka tkiva, kosti in sklepe, torej vse strukture v telesu.



Vaša zdrava odločitev

Hrvaška, Zagreb, Nemetova 2 | tel. +385 1 4693 111 | info@poliklinika-aviva.hr | www.poliklinika-aviva.hr

tušdrogerija



Črni ribez, divje jabolko & cimet, bezgove jagode & ameriški slamnik, trojni ingver, trojna meta, matcha zeleni čaj, lahko noč, sprostitiv, ravnovesje, razstrupljanje.

PUKKA

Dobrodošli v edinstven svet zeliščnih čajev Pukka

Ekološki zeliščni čaji za različne namene - čaji, ki prebudijo vaše čute z izvrstnimi okusi. Pukka čaji so plod ekološke pridelave in temeljijo na ayurvedi.

Vsi Pukka čaji:

- so zasnovani tako, da vsebujejo izključno najboljše ekološke sestavine in s tem zagotovijo maksimalno učinkovitost;
- so pridelani iz trajnostnih virov in so sledljivi vse do samega izvora;
- so pakirani v Veliki Britaniji, kjer zberemo najboljša ekološko pridelana zelišča z vsega sveta in jih pakiramo v čajne vrečke iz posebej izbranih ekoloških in nebeljenih celuloznih vlaken;
- imajo certifikat ekološke pridelave (v skladu s standardi EU in Velike Britanije), FairTrade in FairWild pridelave.



MOJIH 10 tušklub

Sestavite si svojo akcijo in **PRIHRANITE do 50 %**

Seznam izdelkov najdete na www.tusdrogerija.si ali na prodajnem mestu. Akcija velja za člane Tuš kluba v Tuš drogerijah od 14. 1. do 31. 3. 2016.



PRIGRIZEK MINI BITES
• kokos • original • kakav
• malina • brusnica
• Kupiec • 50 g

tušklub
MOJIH 10
-30 %
0,69
Redna cena: 0,99 €



BIO BONBONI INGVER SANCT BERNHARD
• Biotopic • 170 g

tušklub
MOJIH 10
-25 %
2,84
Redna cena: 3,79 €

Gre za okusne, hrustljave, polnozrnatne piškotke. Otroci jih obožujejo, odrasli pa cenijo. Je popoln prigrizek ko potrebujemo dodatno energijo tako doma, v službi, ali na poti, pred treningom ali napornim učenjem.

KAKO V MEDEXU TESTIRAJO MED IN DRUGE ČEBELJE IZDELKE

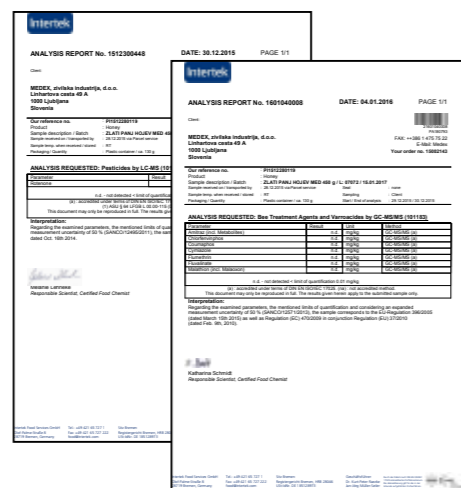


V Medexu so lani analizirali prav vsak kozarec medu slovenskega porekla, v nobenem pa niso odkrili ostankov nedovoljenih zdravil, zagotavljajo v podjetju. Strokovnjaki so razložili, kako skrbijo za varnost in kakovost medu. Javnosti so na vpogled ponudili tudi analize liste, s katerimi želijo dokazati transparentno poslovanje.

Besedilo: Janja Simonič

»Nedavna 'medena afera', ki je odkrila neodgovorno poslovanje nekaterih čebelarjev, je na žalost zaradi nerazkritja kršiteljev med ljudmi zasejala dvom in nezaupanje v celotni panogi. To čutimo vsi,« je dejala Aleša Kandus, direktorica Medexa, pri katerem je prodaja medu to zimo upadla za 40 % v primerjavi z lanskim letom. »Vedno smo si prizadevali za odprt in iskren odnos z našimi uporabniki in okoljem, v katerem živimo. Brezpogojna varnost in kakovost naših izdelkov sta za nas ključnega pomena. Vsi Medexovi izdelki, med, matični mleček, propolis in drugi, so popolnoma varni, kar kažejo tudi stalne analize inšpekcijske službe. Odločili smo se, da podvojimo testiranje varnosti. Na parametre varnosti smo, poleg kontrole vhodnih surovin, testirali še končne izdelke, in sicer med slovenskega porekla, napolnjen v letu 2015, za leto 2016 pa prav ves med. Vse analize so objavljene na naši spletni strani,« je pojasnila Kandusova.

na področju prehrane – IFS (International Food Safety). Analizirajo in kontrolirajo prav ves med, v več fazah, s čimer izključijo prav vse dejavnike tveganja. »Med, ki ga odkupujemo, mora že na vhodni kontroli prestati najrazličnejše teste varnosti in kakovosti. Analiziran je na več kot 20 sulfonamidov, tetraciklinov, nitrofurantoinov, makrolidov, streptomycinov, pirolizidin alkaloidov ter ostanke zdravil, kot



Analizirajo in kontrolirajo prav ves med, v več fazah, s čimer izključijo prav vse dejavnike tveganja.

so cimiazol, flumetrin, fluvalinat, malation, kumafos, amitraz, klorfenvinfos, rotenon,« je razložila Teja Mižigoj, vodja kontrole medu.

Tako analizirajo tudi ves slovenski med ter druge čebelje pridelke: cvetni prah, propolis, matični mleček, ki so testirani na vse znane kemično-fizikalne dejavnike tveganja. »Cvetni prah testiramo na prisotnost več kot 150 pesticidov. Pri propolisu poleg preverjanja ostanke več kot 150 pesticidov ugotavljamo še prisotnost na več kot 20 sulfonamidov, vsebnost težkih kovin, kloramfenikola in kumafosa. Matični mleček prav tako testiramo na več kot 150 pesticidov, poleg ugotavljanja morebitne vsebnosti kloramfenikola, težkih kovin in sulfonamidov pa ugotavljamo tudi morebitne vsebnosti nitrofurantoinov. Končni rezultat so opravljene kontrole vseh vhodnih sestavin in zagotovljena varnost vseh čebeljih pridelkov. To pomeni, da napolnimo in ponudimo uporabnikom le preverjene, kakovostne in varne izdelke,« zagotavlja Mižigojeva. Poleg stalnih kontrol s strani kontrolnih organov presojevalnih hiš so vpeljane stalne kontrole varnosti, kakovosti in sledljivosti vhodnih surovin, kontrole celotnega procesa proizvodnje in končnih izdelkov, ki morajo zadržati svoje učinkovanje vse do konca roka uporabe, tudi s strani kupcev v tujini.

Preveri svoj kozarec medu

Podjetje Medex je odprlo novo spletno stran Preveri med (www.medex.si/preverimed), na kateri za svoj med javnosti ponuja na vpogled analize liste laboratorija Intertek iz Nemčije. Potrošniki vabijo, naj se sami prepričajo, da je njihov med preverjen in varen. Uporabnik svoj med lahko preveri tako, da v okvirček na spletni strani vpiše serijsko številko LOT-a s kozarca medu in preveri izsledke analiz za prav vsak kozarec medu slovenskega porekla, napolnjen v Medexu od leta 2015, za leto 2016 pa prav za vsak njihov med. O varnosti medu iz Medexa se lahko prepričamo že na prodajnem mestu pred nakupom – s pametnim telefonom, ki ima dostop do spleta, in številko LOT-a na izdelku na prodajni polici. Gre za pregledno in enostavno preverjanje izsledkov analiz za sestavine, ki so relevantne glede na dejavnike tveganj in s tem tudi za uporabnike.



MAŠČOBNE KISLINE OMEGA 3 KOT MULTITALENT

Oslabitev srca in ožilja je zelo razširjena težava. Pomembna vzroka zanjo sta pomanjkanje gibanja ter nepravilna, še posebej z maščobami bogata prehrana. Vendar vsaka maščoba ni samo maščoba. »Zdrave« maščobe, kot so maščobne kisline omega 3, lahko pomembno prispevajo k zdravju srca in vzdrževanju normalnih vrednosti maščob v krvi.

Besedilo: Maša Kovač

Maščobne kisline omega 3 so pravi paket za moč: podpirajo zdravje srca in vzdržujejo stabilen krvni tlak. Prispevajo k ohranjanju normalne ravni lipidov v krvi ter igrajo ključno vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov. Te maščobne kisline že v maternici prevzamejo pomembne naloge pri razvoju možganov in oči zarodka, zato je treba še posebej med nosečnostjo in dojenjem zagotavljati ustrezen vnos le-teh.

Omega 3 v prehrani

Maščobne kisline omega 3 najdemo predvsem v ribah, pa tudi v nekaterih rastlinah. Čeprav so esencialne, torej ključnega pomena za življenje, jih telo ne more proizvajati samo in je zato odvisno od zunanjega vnosa. Z omega 3 obogatena in uravnotežena prehrana ima pozitiven učinek na vrednost holesterola in lipidov v krvi ter tudi na zdravje srca. Na žalost običajna srednjeevropska prehrana ne vključuje rednega uživanja rib. Na našem jedilniku se večinoma pojavljata svinjina in govedina. Telesu so tako na voljo predvsem nasičene maščobe. Prekomerno uživanje teh maščob lahko negativno vpliva na srce in ožilje. Maščobne kisline omega 3 so potrebne tudi pri ohranjanju učinkovitega delovanja možganov. Kot sestavni del celičnih membran naših »sivih« celic igrajo pomembno vlogo pri prenosu signalov v možganih.

Visokakovostne omega 3 iz lekarne

Dodatek visokakovostnih omega 3 k vsakodnevni prehrani je pomembno nadomestilo. Priporočajo se predvsem pripravki z dovolj visokimi odmerki, ki vsebujejo dragocene omega 3 iz hladnovodnih rib ali rastlinskih virov. V kombinaciji z dodatnimi snovmi, kot so koencim Q10 in vitamini, je mogoče srce, krvni obtok in miselne zmogljivosti povsem okrepiti. Telo s starostjo proizvaja vedno manj koencima Q10, ki je potreben za nastajanje energije v vseh naših celicah. Tudi zaradi jemanja zdravil za zniževanje holesterola (statini) je potreba telesa po omega 3 in koencimu Q10 povečana, zato kombiniran vnos omenjenih snovi deluje pri tem zelo ugodno.

Maščobne kisline omega 3 so pravi paket za moč: podpirajo zdravje srca in vzdržujejo stabilen krvni tlak. Prispevajo k ohranjanju normalne ravni lipidov v krvi in igrajo ključno vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov.

KAKOVOST IZ LEKARNE

VISOKI ODMERKI & BREZ OKUSA

Prehransko dopolnilo

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

Certificiran trajnostni ribolov

- ✓ Iz olj hladnovodnih rib, preizkušeno glede škodljivih snovi
- ✓ Dodatek: koencim Q10, vitamin D in E za normalno funkcijo imunskega sistema in zaščito celic
- ✓ Brez vonja in okusa, ni spahovanja
- ✓ Proizvedeno v skladu z najvišjimi standardi za zdravila

Primerno tudi v obdobju nosečnosti in dojenja oz. kot dopolnilo pri terapiji s statini.

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

www.dr-boehm.si

NAJBOLJŠA ŽIVILA LETA 2016



REZULTATI IZBORA NAJBOLJ INOVATIVNIH ŽIVIL

Inštitut za nutricionistiko je predstavil najbolj inovativna živila, proizvedena v Sloveniji in uvedena na trg v zadnjem letu. Projekt poteka v okviru programov varovanja in krepitev zdravja, ki jih finančno podpira ministrstvo za zdravje.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Inštitut za nutricionistiko

Izbor najbolj inovativnih živil, ki ga je Inštitut za nutricionistiko v drugi polovici lanskega leta pripravil že drugič, spodbuja kreativnost slovenskih proizvajalcev živil pri razvoju novih ali preoblikovanju obstoječih živil, da bi dosegla ugodnejšo prehransko sestavo, vsebovala manj dodatkov, podpirala zdravje ali pa imela druge lastnosti, ki prispevajo k pestrejšemu izboru kakovostnih živil na slovenskem

trgu ter k večji prijaznosti do potrošnika in okolja. »Hkrati želimo s projektom ozavestiti potrošnike, da bi pri izboru živil pogosteje upoštevali prehransko sestavo in lokalni izvor živil,« je na podelitvi nagrad najboljšim povedal vodja raziskovalne skupine na Inštitutu za nutricionistiko doc. dr. Igor Pravst. Na razpis je tokrat prispelo 43 predlogov, med katerimi so izbirali najboljša živila v posameznih kategorijah.

živilske kemije in agronomije, najprej upoštevala prehransko sestavo živil. S projektom želijo namreč spodbuditi ponudbo živil, ki so še posebej koristna za zdravje. Upoštevali pa so še druge vidike inovativnosti, med drugim prijaznost do potrošnika, posebnosti pri proizvodnji in pakiranju. »Da bi se izognili subjektivnim ocenam, smo uporabili modele za prehransko profiliranje, posebno znanstveno metodo, ki glede na sestavo posameznemu živilu pripiše oceno, na osnovi katere ga lahko razvrstimo med manj oz. bolj zdrava živila. Približno tretjina prijavljenih živil ni preseгла minimalnega praga za izbor, med preostalimi pa smo poleg dosežene ocene profiliranja upoštevali še druge vidike inovativnosti. Izbrali smo pet živil, ki

Ocenjevanje in izbor živil

Proizvajalci so na razpis lahko posredovali po en svoj predlog, podobno kot na prejšnjem izboru pa so približno polovico vseh prispelih predlogov prispevali potrošniki. Pri ocenjevanju je strokovna skupina, sestavljali so jo strokovnjaki s področja prehrane, živilske tehnologije,

1/3

prijavljenih živil ni preseгла minimalnega praga za izbor.

Nagrajenci

Nagrade za najbolj inovativna živila leta 2016 so prejeli:

- Spar Slovenija za pirin kruh s kostanjem** v skupini pekovskih izdelkov: ker je deloma pripravljen iz polnozrnaté moke, je pa tudi vir prehranskih vlaknin.
- Jata Emona za Enemon – pšenični otrobi z ajdo** v skupini žit za zajtrk: ugodna prehranska sestava se odraža v naravno visoki vsebnosti prehranskih vlaknin in beljakovin, izdelani pa so brez dodane soli in sladkorjev; odlikujeta jih hranljivost in edinstven okus.
- Ljubljanske mlekarne za linijo MU Smoothie** v skupini mlečnih izdelkov: napitek iz polmastnega jogurta in z visokim deležem sadja vsebuje izključno naravne arome in navdušuje s polnim sadnim okusom in privlačno teksturo.
- Pekarna Pečjak za sušene testenine Pure** v skupini visokobeljakovinskih živil: zaradi izjemno visoke vsebnosti beljakovin so dobra alternativa drugim visokobeljakovinskim obrokom, samostojno ali kot priloga k drugim jedem. Dodane so jim kakovostne grahove beljakovine, še posebej zanimive so za športnike.
- Engrotuš ter Sastela za slovensko potico iz linije Slovenske dobrote** v skupini finega pekovskega peciva: odlikujejo jo slovenski oreh in naravno majhno pakiranje ter tudi manj sladek okus. Pečena je v »potičnici«, ki ji daje tradicionalno obliko.
- Eta Kamnik za linijo predpakiranih svežih vrtnin Grunt** je prejela posebno nagrado za inovativnost pri ponudbi lokalnih živil: različne vrste svežih vrtnin, kot so solate, zelenjava za jušno osnovo in zelenjava za mineštro, so pridelane izključno lokalno. Potrošnik ima možnost preverjanja izvora živil z mobilno in spletno aplikacijo.



so v svojih kategorijah izstopala, dodatno pa smo podelili tudi posebno nagrado za inovativnost pri ponudbi lokalnih živil,« je razložila vodja razpisa doc. dr. Anita Kušar z Inštituta za nutricionistiko.

»Presenetil nas je nekoliko manjši odziv podjetij v primerjavi z našim lanskim razpisom, še posebej pa pomanjkanje živil z izboljšano prehransko sestavo v nekaterih skupinah živil z zelo velikim tržnim potencialom, tudi na področju pijač. V tej skupini zato letos nagrade nismo podelili,« je povedal doc. dr. Igor Pravst. Inštitut je proizvajalcem nagrajenih živil omogočil uporabo posebnega znaka projekta tako pri označevanju kot pri oglaševanju nagrajenih živil. Drugače od nekaterih drugih nagrad in izborov, pri katerih si podjetja takšne znake lahko naročijo in jih plačujejo, je uporaba znaka tega projekta za podjetja povsem brezplačna,

izbor pa je bil neodvisen in ni bil povezan s kakršnimikoli stroški za podjetja, je še poudaril Pravst.

Spodbuda države

»Izboljšanje prehranskih navad prebivalcev in s tem boljše zdravje sta med pomembnimi prioritetami ministrstva za zdravje. Boljša in bolj raznolika ponudba zdravju koristnih živil je tudi med cilji Resolucije o Nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Veseli me, da naši proizvajalci znajo in zmorejo biti inovativni pri spreminjanju sestave živilskih izdelkov tako, da so do zdravja bolj prijazni, z manj sladkorja, sladil, transmaščob, nasičenih maščob, soli ter z več vlakninami. Že relativno majhno zmanjšanje vnosa soli se odraži v zmanjšanju vrednosti krvnega tlaka, ki je pomemben dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni. Želimo si, da bi se tako spreminjala tudi cenovno dostopna živila, po katerih ljudje pogosteje posegajo,« je povedala Milojka Kolar Celarc, ministrica za zdravje. V podporo projektu se je izbora najbolj inovativnih živil udeležil tudi kmetijski minister mag. Dejan Židan. Inovativnost novih živil bo Inštitut za nutricionistiko ponovno preverjal konec leta 2016. Objava naslednjega razpisa za najbolj inovativna živila je načrtovana za oktober 2016, izbor pa za januar 2017.



Hkrati želijo s projektom ozavestiti potrošnike, da bi pri izboru živil pogosteje upoštevali prehransko sestavo in lokalni izvor živil.

43

predlogov za inovativno živilo je prispelo na razpis, med njimi so izbrali 6 najboljših v posameznih kategorijah.



Sir Pastir s konopljinimi vršički iz Posočja

SLOVENSKE
DOBROTE

Novo



Sir Pastir

s konopljinimi vršički

izdelujejo izkušeni sirarji iz nehomogeniziranega mleka iz visokogorskih kmetij iz Posočja.

Konopljni vršički industrijske konoplje so ročno nabrani na Cerkniskem in izvrsten dodatek siru. Sir je namenjen vsem vam, ki želite uživati dobro, pristno prvinsko hrano, odkrivati nove okuse in narediti nekaj dobrega za svoje telo.

Velja poskusiti tudi ostale dragulje Posočja: **sir Pastir, Pastirsko skuto in eko mleko.**

Poiščite jih v vseh supermarketih Tuš.

Dobrodošli.



SI-EKO-003
Kmetijstvo Slovenija

polnovredno
ekološko
mleko

iz neokrmjene
narave
Posočja

naravno
zorenje sira

grudičasta
struktura skute

VPLIV PREHRANE NA ADHD



Motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo (angl. attention deficit hyperactivity disorder – ADHD) spada med najpogostejše motnje v razvoju otrok in mladostnikov. ADHD je znana kot motnja otrok, čeprav se pogosto nadaljuje tudi v adolescenco in odraslo dobo.

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

Za ADHD je značilen zgodnji nastanek, večinoma do petega leta starosti, znaki pa so pomanjkanje vztrajnosti pri kognitivnih dejavnostih, selitev od ene aktivnosti k drugi, ne da bi katero dokončali, slabo organizirana in pretirana aktivnost ter impulzivnost. Pomanjkljiva pozornost pomeni, da se težko osredotočimo in da našo pozornost zunanji dražljaji zmotijo veliko hitreje kot pri drugih. Za impulzivnost je značilno hitro in nepremišljeno odzivanje brez premisleka o posledicah reakcij, hiperaktivnost oz. nemirnost pa se kaže v nezmožnosti nadzorovanja gibanja.

Diagnostični kriteriji za ADHD so postavljeni za otroke, saj so dolgo menili, da je ADHD otroška motnja, ki izgine s starostjo, vendar to ne drži v vseh primerih – v približno 50 odstotkih se namreč nadaljuje tudi v odraslo dobo. Diagnostični kriteriji za odrasle niso vedno ustrezni, saj se simptomi ADHD pri njih izražajo drugače kot pri otrocih in je zato motnja velikokrat spregledana. Največja razlika med ADHD pri otrocih in odraslih je v obstoju simptoma hiperaktivnosti, ki je najizrazitejša v otroštvu, s starostjo pa izzzveneva, bolj izraziti pa postaneta

Simptomi ADHD pri odraslih:

- hitro jih zmotijo zunanji dejavniki ali nepomembne misli,
- impulzivno sprejemajo odločitve,
- s težavo končajo dejavnost ali prenehajo neko vedenje, ko bi morali,
- začnejo opravilo, ne da bi prej pozorno poslušali navodila,
- pogosto ne držijo svojih obljub,
- s težavo opravljajo naloge in aktivnosti v smiselnem zaporedju,
- prehitro vozijo,
- s težavo ohranjajo pozornost pri sproščujočih aktivnostih,
- težko načrtujejo opravila in aktivnosti.

impulzivnost in motena pozornost.

Patogeneza ADHD ni natančno pojasnjena. V preteklosti je veljalo, da ADHD nima biološke podlage, raziskave v zadnjih 20 letih pa so pokazale, da se možgani ljudi z ADHD razlikujejo od možganov tistih brez ADHD. Simptome pripisujejo zmanjšani aktivnosti dopamina in noradrenalina v možganski skorji, nekateri avtorji pa navajajo, da lahko nekatere simptome ADHD povzroči tudi kronični primanjkljaj serotonina.

ADHD ni nova motnja, čeprav se o njej množično govori šele v zadnjem času, ko je njeno diagnosticiranje zaradi večje prepoznavnosti močno naraslo. Do večjega odstotka postavljenih diagnoz v nekaterih državah (na primer v ZDA) prihaja zaradi različne uporabe kriterijev, sicer pa je pojavnost v vseh okoljih primerljiva. Zdravljenje ADHD poteka z zdravljenjem ter souporabo psihosocialne in vedenjske terapije. Zdravila so edina res uspešna metoda zdravljenja, brez njih so preostale metode neučinkovite. Cilj zdravljenja je zmanjšanje izražanja simptomov.

Prehrana in ADHD

Glede vprašanja, ali lahko prehrana kakorkoli vpliva na nastanek ali potek ADHD, je znanstvena literatura precej razdrobljena. Mnogo avtorjev je prepričan, da je vpliv prehrane zanemarljiv, drugi imajo specifične teze o posameznih snoveh v živilih, ki lahko zaostrijo potek ADHD, oz. snoveh, ki simptome blažijo.

Raziskave o vplivu prehrane in prehranskih dopolnil na ADHD se osredotočajo bodisi na eliminacijo potencialno neugodnih prehranskih dejavnikov na izraženost simptomov ali pojavnost ADHD bodisi na uvajanje potencialno deficitarnih snovi, ki imajo lahko, ko jih uvedemo v prehrano osebe z ADHD, ugoden vpliv na potek motnje. Čeprav tudi med zdravniki ni enotnega mnenja o vplivu prehrane in

prehranskih dopolnil na potek in razvoj ADHD, svetujejo različne prehranske pristope kot dopolnilo zdravljenja z zdravljenjem. Pogosto gre, še posebej pri otrocih, za edino možnost vplivanja na potek motnje, če so starši ali pacienti iz kateregakoli razloga proti uporabi zdravil. Težava pri proučevanju vpliva prehrane na pojavnost ADHD in izražanja njenih simptomov je v tem, da gre za medsebojni vpliv dveh izjemno kompleksnih sistemov, pri katerih medsebojni dejavniki lahko tudi součinkujejo.

Sladkor

Vloga sladkorja pri izražanju simptomov ADHD ni povsem jasna. Večino raziskav o povezavi med uživanjem sladkorja in ADHD so opravili v poznih osemdesetih in zgodnjih devetdesetih letih 20. stoletja, v zadnjih letih pa je interes znanstvene skupnosti za raziskovanje v tej smeri očitno upadel. Ameriški inštitut za duševno zdravje v knjižici o ADHD navaja, da je ideja o povezavi med ADHD in sladkorjem sicer priljubljena, vendar je raziskave ne podpirajo. Kljub temu nekateri avtorji ugotavljajo, da manjšega učinka sladkorja na simptome pri delu otrok ni mogoče izključiti.

Umetna barvila

Teorijo o vplivu umetnih barvil na ADHD je predstavil dr. Feingold v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Oblikoval je strogo eliminacijsko dieto, ki prepoveduje živila s salicilati, predvsem pa umetna barvila, arome, sladila in konzervanse. Feingoldova dieta je bila v zadnjih desetletjih večkrat preverjena, a žal nobena od raziskav ni dala neizpodbitnega odgovora. Nepregledno število avtorjev trdi, da za Feingoldove domneve enostavno ni dovolj dokazov, nekateri pa navajajo, da obstaja majhna skupina otrok z vedenjskimi motnjami, ki se delno odziva na Feingoldov prehranski režim. Barvila azo in nekateri drugi aditivi naj ne bi bili vzrok za nastanek ADHD, lahko pa pri nekaterih otrocih poslabšajo

njene simptome, zato se jim je smiselno izogibati.

Omega 3, L-karnitin, cink, železo, L-triptofan, ginko in druge snovi

Glede dodajanja maščobnih kislin omega 3 in L-karnitina ljudem z ADHD raziskave kažejo mešane izsledke. V metaanalizi iz leta 2014 je bilo ugotovljeno, da z dodajanjem maščobnih kislin omega 3 pride le do skromnega izboljšanja nekaterih simptomov, ginko in šentjanževka pa sta pri zdravljenju ADHD neučinkovita. Po drugi strani nekateri avtorji ugotavljajo, da je za ljudi z ADHD priporočljivo uživanje večkrat nenasičenih maščobnih kislin EPA, DHA in GLA v kombinaciji s cinkom in magnezijem. Te snovi naj bi ugodno vplivale na osrednje živčevje, ki je odgovorno za normalno delovanje možganov (vključujoč pozornost), in nevropsihološke spretnosti. Potencialno znanstveno utemeljena je tudi uporaba prehranskih dopolnil s cinkom, železom, prociatinidini in posebnim pripravkom tradicionalne kitajske medicine – granulatom ningdong. V eni od najnovejših metaanaliz so ugotovili klinično učinkovitost aminokislina L-triptofan pri ljudeh z ADHD s kroničnim primanjkljajem serotonina. Pri drugih snoveh, predvsem rastlinskih izvlečkih, so rezultati inkonkluзивni.

Ketogena dieta

Eden od prehranskih pristopov bi bila lahko ketogena dieta, ki se že skoraj sto let uporablja pri nekaterih pacientih z epilepsijo. Ketogena dieta predvideva uživanje prehrane z visoko vsebnostjo maščob, nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov in zmernim beljakovinskim



Barvila azo in nekateri drugi aditivi naj ne bi bili vzrok za nastanek ADHD, lahko pa pri nekaterih otrocih poslabšajo simptome, zato se jim je smiselno izogibati.

vnosom. Obetavni so rezultati dveh raziskav, ki so ju na podganah izvedli leta 2005 in 2006. Ugotovili so zmanjšanje aktivnosti podgan v skupinah, ki so uživale ketogeno prehrano. Avtorji so iz izsledkov sklepali, da bi ketogena dieta lahko podobno vplivala tudi na otroke z ADHD.

Različna mnenja

O vplivu prehrane in prehranskih dopolnil na ADHD so mnenja znanstvenikov in zdravnikov različna. Čeprav so za zdravljenje ADHD najučinkovitejša zdravila, lahko s spremenjenim načinom prehranjevanja v nekaterih primerih vplivamo na izražanje tipičnih simptomov ADHD. Pri ljudeh z ADHD je smiselno preveriti potencialni obstoj alergij ali intoleranc, splošni prehranski status in morebitni primanjkljaj cinka in železa. Priporočljivo je, da se otroci z ADHD izogibajo sladkorju, saj ta pri nekaterih negativno vpliva na njihovo vedenje ali kognitivne sposobnosti. Podobno velja za barvila azo, ki lahko prav tako pri nekaterih otrocih poslabšajo simptome. Ne nazadnje se živila, ki vsebujejo veliko sladkorja in barvil azo, po navadi ne uvrščajo med zdravo prehrano. Žal pa ni mogoče podati dokončnega odgovora, kako bo posamezen prehranski ukrep vplival na potek motnje ADHD.

sukrin
LOW-CARB LIFESTYLE

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

ZAKAJ NE SLADKORJU



Komaj je mimo sladki december, že je tu pust – sladkih in mastnih ust. Za njim prihaja pomlad in za njo poletje. Zaradi nakopičenih kilogramov bodo za trenutek spet zasijale »čudežne diete«. Na razočaranje mnogih brez dolgotrajnega učinka. Da se to ne bi zgodilo, sem tokrat pod drobnogled vzela sladkor. Poglejmo, zakaj je najbolje, da se mu čim bolj izognemo.

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



Sladkor v možganih vzdrami središče za ugodje tako kot heroin in je kot »mamilo«. Ena najbolj verjetnih teorij pravi, da so pred 22 milijardami let v afriških tropskih gozdovih živele opice, ki so se prehranjevale s sadjem. Zaradi ohladitev je del opic zapustil življenje na drevesih in postale so nomadi. Pojavila se je lakota in pri nekaterih opicah povzročila mutacijo. Ta je omogočila pretvarjanje sladkorja v maščobo in omogočila preživetje v neugodnih vremenskih razmerah. Pred 10.000 leti je bil na Novi Gvineji sladkorni trst uporabljen za žvečenje in verske obrede, dosegel je Azijo, Indijo in Perzijo. Prek arabskih dežel in s križarji je prišel v Evropo kot začimba skupaj s kardamomom in žafranom. Po Kolumbovi drugi odpravi v »novi svet« je sladkor s plantažami, na katerih so delali afriški sužnji, postal vse dostopnejši. Leta 1700 ga je povprečen Anglež zaužil 1,8 kg,

leta 1800 8,2 kg, 1870 že 21 kg, 1900 povprečno 45 kg. Danes ga povprečen Američan letno zaužije več kot 95 kg. V Sloveniji je leta 2014 poraba sladkorja na prebivalca znašala 78 kg letno, najvišja je bila v letih 2011 in 2012, to je 82,2 kg. V slovenski Resoluciji o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 kot enega glavnih ciljev spodbujajo omejevanje vnosa sladkorja in sladkih živil.

Povzročitelj mnogo bolezni

Sprva začimba, danes krivec za vse številnejša obolenja sodobnega časa. Uživanje večjih količin sladkorja, sploh v pijačah z dodanim sladkorjem, je povezano z odvisnostjo, depresijo, razdražljivostjo, nezmožnostjo koncentracije, učenja in drugimi vedenjskimi motnjami, sploh otrok, saj se že zgodaj začne vnašanje rafiniranih sladkorjev. Učinek sladkorja

je kumulativen in posledice njegovega uživanja so trajne; od na videz nedolžnega kariesa do hujših dolgotrajnih posledic – debelosti, sladkorne bolezni in celo raka.

Bolezni srca in ožilja

Povezava med prekomernim uživanjem rafiniranega sladkorja in srčno-žilnimi boleznimi je močnejša kot pri nasičenih maščobah, ki so bile do nedavnega edini »krivec« za njihov razvoj. Dejavniki tveganja so zvišan krvni tlak, holesterol, krvni lipidi, krvni sladkor, čezmerna telesna teža, kajenje, telesna neaktivnost, stres in starost. Sladkor povzroči povišanje vrednosti kar prvih petih dejavnikov tveganja.

Inzulinska rezistenca in diabetes

Sproščanje inzulina kot odziv na vnos sladke hrane povzroči hiter vzpon in padec koncentracije krvne glukoze. Če je vnos energije iz ogljikovih hidratov in maščob stalno povišan, sčasoma ostane raven inzulina, hormona, ki uravnava raven glukoze v krvi, stalno povišana. Celice postanejo nanj neobčutljive, zato se iz krvi privzame le malo glukoze, kar povzroči stalno visoko raven glukoze v krvi. Normalna količina inzulina ne zadostuje, da bi se uravnala. Dolgoročno to lahko vodi v preddiabetes in sladkorno bolezen tipa II.

78 kg

na leto je predlani znašala poraba sladkorja na prebivalca v Sloveniji.

PRIPOROČILO

Naj velja priporočilo, da prav vsak rafinirani sladkor v svoji kuhinji zamenjate z naravnimi viri. S tem mislim na sadje, zelenjavo, če se le da, naj bo lokalno. Sladki jabolčni krehlji, suhe marelice in slive, fige. Banane in datlji resda niso lokalni, a so našemu organizmu že zelo dobro znani. V tabeli so navedena kakovostna sladila glede na namen uporabe. Tudi z njimi bodimo zmerni, naj bodo »kot začimba«. Umetnim različicam sladkorja pa se ne glede na to, da so morda brez kalorij, izognite, saj njihov dolgoročni učinek še ni raziskan.

Stalno nihanje koncentracije glukoze v krvi pomeni stalno vnetno stanje organizma. Vnetje je ključno v razvoju metabolnih motenj, prispeva k aterosklerozi in povečuje možnost za razvoj bolezni srca in ožilja. Po zaužitju fruktoze pride do povišane jetrne tvorbe triacilgliceridov (TAG), kar vodi v nealkoholno zamaščenost jeter, ter do izločanja ali znižanega odstranjevanja VLDL (lipoproteinov zelo nizke gostote). Prekomerno uživanje sladkorjev zviša TAG v krvi na tešče in viša (slab) holesterol LDL, zniža pa HDL (dober holesterol).

Rak

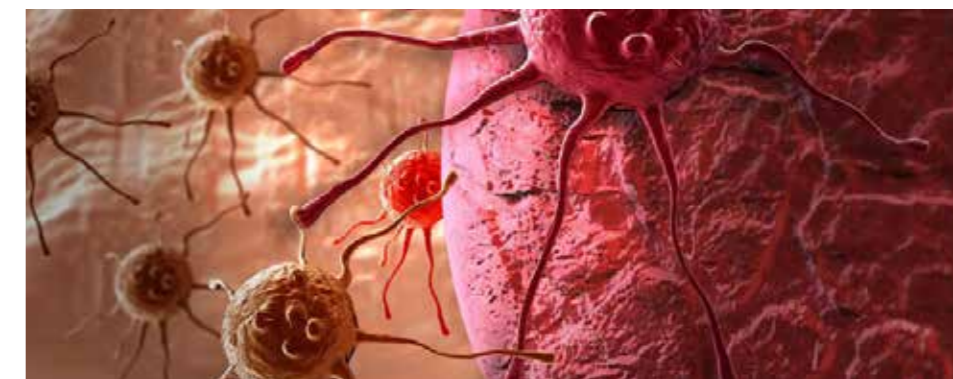
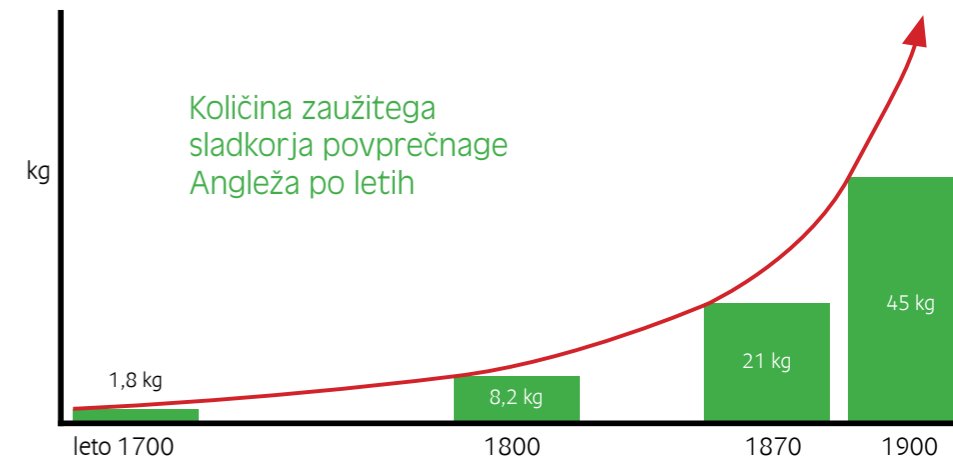
Sladkor spodbuja karcinogenezo s povečano tvorbo inzulina, povišanjem oksidativnega stresa in preveliko telesno težo. Uživanje presežnih količin sladkorja je povezano z rakom na trebušni slinavki. Hrana z visokim glikemičnim indeksom (predvsem sladka in predelana živila) povečuje tveganje za nastanek raka na dojkah in kolorektalnega raka.

Karies

Ob uporabi flouriranih zobnih past bi morali biti karies redke, a je prav rafinirani sladkor glavni krivec za njegov razvoj. Dodatno v pijačah sadne kisline skupaj s sladkorjem pospešijo razvoj zobne gnilobe in tanjšanje sklenine.

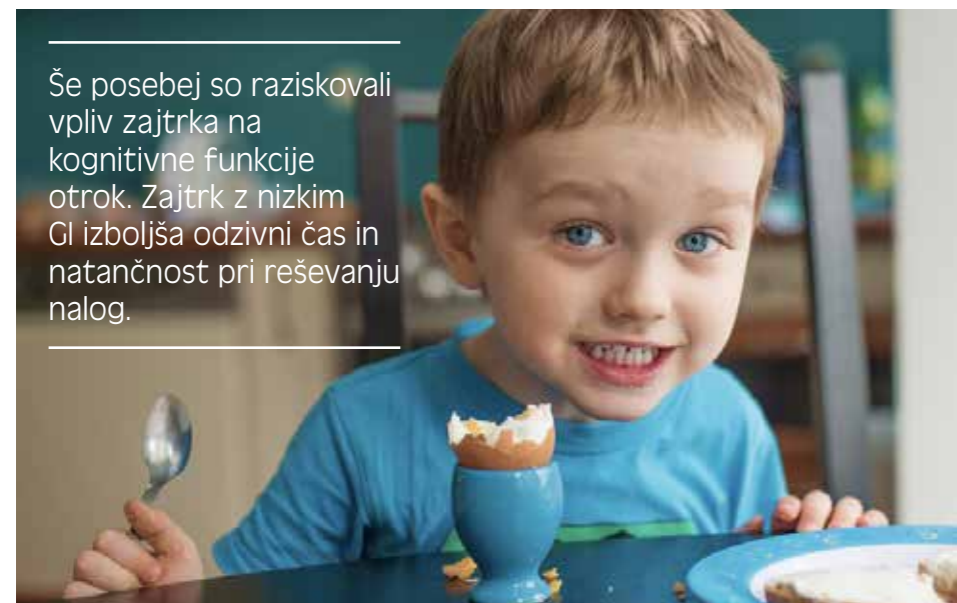
Umske zmožnosti

Možgani so edini organ, ki kot vir energije uporablja izključno glukozo. Vnos živil z nizkim glikemičnim indeksom (GI) zmanjša nihanja njihove preskrbe z energijo in lahko dolgoročno izboljša kognitivne funkcije, saj poveča občutljivost za inzulin. Obrok z visokim GI povzroči povišanje stresnega hormona kortizola, kar kaže na povezavo med obrokom z nizkim GI in manjšim odzivom telesa na stres. Še posebej so raziskovali vpliv zajtrka na kognitivne funkcije otrok. Zajtrk z nizkim GI izboljša odzivni čas in natančnost pri reševanju nalog.



Uživanje presežnih količin sladkorja je povezano z rakom na trebušni slinavki. Hrana z visokim glikemičnim indeksom (predvsem sladka in predelana živila) povečuje tveganje za nastanek raka na dojkah in kolorektalnega raka.

»BOLJŠA IZBIRA« OD SLADKORJA	POSEBNOSTI, UPORABA
Pretlačena banana, suho sadje	Pecivo, napitki, kosmiči, sladoled
Domači med, javorjev sirup, nera finiran agavov sirup	Kakovostne prepoznamo po temni, skoraj črni barvi in manjši tekočnosti; za sladice, limonado, čaj
Datljeva pasta	Poceni, karamelni okus; za pecivo, kosmiče
Melasa, temni sladkor muscavado, kokosov sladkor	Nadomestilo za sladkor pri pripravi marmelad, peciva
Baobab (afriški kruhovec)	Za sadne napitke, sladoled, spominja na citruse, odličan za diabetike



Še posebej so raziskovali vpliv zajtrka na kognitivne funkcije otrok. Zajtrk z nizkim GI izboljša odzivni čas in natančnost pri reševanju nalog.

POVRNIMO SI ENERGIJO



V pustnem času pogosto pojemo veliko preveč presladke in premastne hrane, popijemo premalo tekočine in se premalo gibamo. Posledice so dodatni kilogram, nihanje razpoloženja, pomanjkanje energije in alergije. Za telo bo zato zelo prijetno in blagodejno, če ga razstrupimo.

Besedilo: Alja Dimic, Center Holistic, www.holistic.si



Razstrupljanje telesa je daleč od enostavne diete za hujšanje, je pa dober uvod v izgubo kilogramov. Razstrupljanje odpravi nakopičene toksine iz jeter, črevesja in limfe ter nam povrne življenjsko energijo ter vitalnost. Namen vsakega razstrupljanja je, da se telo razbremeni strupov in podpre njegovo optimalno delovanje. Izboljša se raven energije, uravna se prebava, izboljšajo se lesk kože, las in oči ter izginejo druge posledice prenehanja s hrano. Razstrupljanje ponovno prinese telesu možnost, da prevzame svoje naravno delovanje, okrepi imunski sistem ter s tem preventivno poskrbi za zaščito pred boleznimi.

Teden razstrupljanja

Na teden razstrupljanja se pripravite in prve tri dni iz prehrane izpustite alkohol, cigarete, vse mlečne izdelke, sladkor, med, javorjev in agavin sirup, vsa umetna sladila, kavo, zeleni čaj, suho sadje in meso. Po treh dneh iz prehrane izpustite še vse žitarice, krompir, oreščke in semena.

V tem času uživajte:

1. sveže stisnjene zelenjavne sokove (korenje, korenje + jabolko, vsa zelena listnata zelenjava + jabolko),
2. smoothije (več vrst zelenjave + samo ena vrsta sadja: jabolko, grenivka ali jagodičje),

3. zelenjavne juhe brez maščob, soli in drugih začimb.

Vsak dan pijte veliko sveže vode, zeliščne čaje in se vsaj pol ure gibajte na svežem zraku. Kožo si pred tuširanjem skrtajte s suho krtačo in se nato tuširajte z izmenično toplo-hladno vodo. Ob tem priporočam uporabo kalijevega askorbata z ribozo, saj riboza odpre membrane celic, da vanje prodrejo kisik in hranila, iz njih pa se odstranijo presežki toksinov in drugih strupov. Tako začno pospešeno razpadati tudi maščobne celice.

Takšnega prehranjevanja se držite, kolikor dolgo zdržite. Ne bojte se, saj boste imeli

veliko energije in več delovnega elana kot prej. Ko se odločite končati, postopno začnite v prehrano uvajati žitarice brez glutena (proso, ajda, kvinoja, riž) ter krompir. Prav tako začnite uživati v mandljih, lešnikih in semenkah.

Opustite uživanje mleka in glutena

Tudi preostalo hrano počasi uvedite nazaj na jedilnik, vedite le, da je odstranitev mleka in mlečnih izdelkov za naše telo pravo olajšanje, zato vam uživanje tega tudi pozneje odsvetujem. Prav tako vam odsvetujem uživanje glutena (pšenica, pira, ječmen, rž, kamut), saj močno obremeni prebavo in presnovo. Dovolj kalcija in drugih hranil si boste zagotovili z uživanjem zelenjave, stročnic, semenk in žitaric. Sadje uživajte samo v dopoldanskem času. Karkoli boste jedli in je iz živalskega vira, s tem ne pretiravajte in vedno glejte, kje izdelke kupite ... Zapomnite si, da rastlinska prehrana naše telo razbremeni, živalska pa ga s svojimi presnovniki obremeni. Prav tako ne uživajte ničesar, kar je vnaprej pripravljeno ali predhodno obdelano. Hrano pripravljajte sami iz svežih ekoloških živil. Uživajte v hladnostiskanih oljih, v naravni morski soli in svežih začimbah.

Stranski učinki

Na začetku razstrupljanja vzemite v zakup, da se ob močnem razstrupljanju lahko pojavi Hexlerjeva reakcija. To pomeni, da se lahko pojavijo glavobol, rdečica, srbečica, ki pa kmalu izzvenijo. To je zato, ker se strupi začno množično odstranjevati iz telesa, kar lahko občutimo kot nenadno poslabšanje počutja. V tem primeru ne opustite svojega načrta razstrupljanja, saj bi s tem le prekinili celoten proces.



Dovolj kalcija in drugih hranil si boste zagotovili z uživanjem zelenjave, stročnic, semenk in žitaric.

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

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



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

✓ Posebej dobro za zdravo črevesje.

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

RAZSTRUPLJANJE ZA PRIHODNIH SEDEM DNI

1. Vsako jutro na tešče popijte kalijev askorbat z ribozo. Nato še vsaj 15 minut ničesar ne jejte. Tako boste spodbudili razstrupljanje znotraj celic, vanje boste vnesli kisik in hranila, iz njih pa odstranili toksine in nakopičene strupe.
2. Živahna jutranja vadba poveča pretok limfe, kar pomaga pri odstranjevanju strupov iz telesa. Zelo priporočljivo je skakanje po trampolinu ali čez kolebnico.
3. Uživajte veliko presne in netoplotno obdelane hrane, še posebno v obliki sokov, saj telesu zagotovijo hitro absorbirane vitamine, minerale in encime. Vso drugo svežo zelenjavo in sadje pa vedno zelo dobro zgrizite in prepojte s slino. Jejite počasi.
4. Razčistite tudi svojo dušo. Vzemite si vsak dan vsaj 15 minut za umirjanje in meditacijo. Takrat se popolnoma sprostite in umirite vse misli. Zelo pomaga sproščujoča glasba. Kmalu vam bo prešlo v navado, brez katere ne boste več mogli. Če se ne znate umiriti, se osredotočite na svoje dihanje.
5. Vsak dan popijte vsaj 2,5 litra sveže vode ali nesladkanega zeliščnega čaja.
6. Vsak dan si pred tuširanjem na suho ščetkajte telo. Tuširanje končajte z izmenično toplo-hladno vodo.
7. Jejite počasi in vsak grizljaj vsaj 12-krat prežvečite.
8. Nikoli se ne najejte do sitega, saj v resnici potrebujemo veliko manj hrane, kot je v resnici zaužijemo.





**20 %
POPUSTA**
1. 2. – 29. 2. 2016



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 2. do 29. 2. 2016 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popust ne velja za izdatke, 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.

SE SPOPADATE Z ALERGIJO NA OREŠČKE?



Alergija na oreščke je ena najpogostejših alergij pri otrocih in odraslih. Oreščki lahko sprožijo hudo alergijsko reakcijo, anafilakso, ki lahko povzroči tudi smrt. Zdravniki zato priporočajo, da alergiki na oreščke s seboj nosijo injekcijo epinefrina, ki lahko prepreči najhujše pri hudi alergijski reakciji.

Besedilo: Žana Petrovčič*
*Vir: <http://www.foodallergy.org/allergens/tree-nut-allergy>

Alergija na oreščke najpogosteje vključuje alergijo na orehe, mandlje, lešnike, pistacije, indijske in brazilske oreščke, lahko pa tudi katero drugo vrsto oreščkov. Ne smemo je zamenjevati z alergijo na arašide, saj so arašidi stročnica, ter alergijo na semena, npr. na sezam ali sončnična semena. Pri osebi, ki je alergična na eno vrsto oreščkov, je povečano tveganje za razvoj alergije na več vrst oreščkov, zato zdravniki tovrstnim alergikom po navadi priporočajo izogibanje vsem vrstam oreščkov. Zaradi možnosti navzkrižne kontaminacije v samem proizvodnem procesu je za alergike na oreščke priporočljivo tudi izogibanje arašidom.

Izogibanje oreščkom

V skladu z določili Evropske unije in ZDA morajo proizvajalci na etiketah jasno označiti vsebnost ali možne sledove oreščkov. Pred nakupom in zaužitjem zato vedno preverite deklaracijo. Ker lahko proizvajalec brez opozorila spremeni sestavine izdelkov, ni odveč pozornost pri vsakem nakupu. V primeru dvomov se je priporočljivo obrniti neposredno na proizvajalca.

Alergiki na oreščke naj se izogibajo predvsem živilom z vsebnostjo sledečih živil:

- mandlji,
- brazilski oreščki,
- žir,
- indijski oreščki,
- kostanj,
- kokosov oreh,
- lešnik,
- oreščki ginko,
- oreščki hikorji,
- liči,
- makadamija,
- marcipan,
- oreščki nangai,
- naravni izvleček oreščkov,
- maslo iz oreščkov (npr. indijskih),
- mleti oreščki (npr. mandljeva moka),
- mešani oreščki,
- pasta iz oreščkov (npr. mandljeva pasta),
- orehi,
- omaka pesto,

- pinjole,
- pistacije,
- praline,
- karitejev orešček.

Beljakovine oreščkov včasih najdemo tudi v: oljih iz oreščkov (mandljevo olje, orehovo olje ...), izvlečkih oreškastih destilatov/alkoholov, naravnih izvlečkih oreščkov, izvlečkih orehove lupine.

Neobičajni potencialni viri oreščkov

Beljakovine oreščkov lahko najdemo tudi v žitaricah, kosmičih, krekerjih, piškotih, bombonih, čokoladah, energijskih tablicah, kavah z okusi, zamrznjenih desertih, sladoleh, marinadah, omakah za žar in nekaterih delikatesah (npr. mortadeli, siru z orehi ali ajdovemu kruhu z orehi). Nekatere alkoholne pijače lahko vsebujejo naravne arome oreščkov, zato se jim je treba izogibati.

Na kaj moramo biti še posebej pozorni

Še vedno ni povsem jasno tveganje za alergijsko reakcijo pri žiru, ginku, kariteju, oreščku hikorji, ličiju in kokosu. Ameriška akademija za astmo, alergijo in imunologijo (ACAAI) navaja, da kokos ni klasificiran kot oreh, temveč kot sadež, čeprav ga FDA označuje kot drevesni oreh. Čeprav so bile evidentirane alergije na kokos, večina alergikov na oreščke lahko brez težav uživa kokos. Olja drevesnih oreščkov lahko vsebujejo tudi beljakovine, zato naj se jim alergiki

na oreščke izogibajo. Tovrstna olja so velikokrat uporabljena v losjonih, milih in izdelkih za nego las. Etnične restavracije (indijska, kitajska, tajska, vietnamska, afriška), slaščičarne in pekarnice zaradi možnosti navzkrižne kontaminacije predstavljajo višje tveganje za alergike na oreščke. Za alergike je najbolj priporočljiva domača priprava hrane. Izogibajte se naravnim izvlečkom oreščkov. Imitacije ali umetne arome so na splošno varne. Med oreščke ne spadata muškadni orešček in vodni kostanj.



Etnične restavracije (indijska, kitajska, tajska, vietnamska, afriška), slaščičarne in pekarnice zaradi možnosti navzkrižne kontaminacije predstavljajo višje tveganje za alergike na oreščke. Za alergike je najbolj priporočljiva domača priprava hrane.

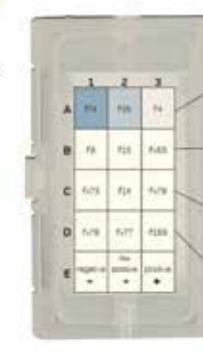
Za pacienta prijazna hitra in zanesljiva testa alergije in intolerance



Za testiranje se naročite:
OBJEM ZDRAVJA d.o.o., zdravstveno svetovalni center
dr. Ulčar, dr.med., spec. int., pulmolog, alergolog
Ljubljanska cesta 21 C, Kamnik
Telefon: 01/ 831 06 12
www.specialistna.si

Gastromedica d.o.o. Inštitut bolezni prebavil
Tatjana Puc Kous, dr. med., spec. int.
Kocleva ulica 10, Murska Sobota
Telefon: 02/5211-370
www.gastromedica.si

Klanmedic d.o.o. Diagnostični in terapevtski center
Marko Klančič, dr.med., spec. int.
Ulica prekomorskih brigad 3b, Šempeter pri Gorici
Telefon: 05 99 12 340
www.klanmedic.si



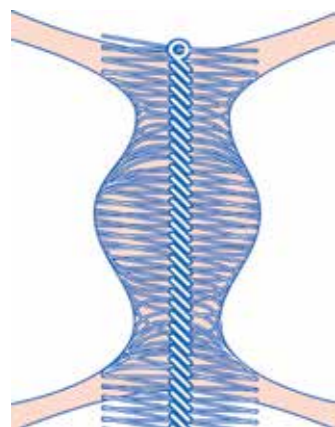
ZA POPOLNOMA ČISTE ZOBE STA POTREBNA DVA



Čeprav se zdi, da je za preprečevanje bolezni zob in dlesni najpomembnejša uporaba zobne ščetke, lahko v najboljšem primeru ta očisti le 70 % površine zob in roba dlesni. Kaj pa je z zobnimi oblogami, ki se naberejo med zobmi, kamor zobna ščetka ne more poseči? Teh 30 % zobnih površin bo najučinkoviteje očistila medzobna ščetka ustrezne velikosti, ki se prilega posameznim medzobnim prostorom in doseže vse koticke.

Besedilo: Katarina Petrović

Redna uporaba medzobnih ščetk pomaga pri preprečevanju nastajanja kariesa v medzobnih prostorih ter zgodnjega in naprednega vnetja obzobnih tkiv, ki velja za najbolj razširjeno kronično bolezen tudi v Sloveniji. Glavni povzročitelj vnetja dlesni so bakterije v mehkih zobnih oblogah, ki se nabirajo na robu dlesni. Zaradi strupov, ki jih izločajo, in imunskega odgovora organizma pride do vnetja in propada obzobnih tkiv. Ob tem ne smemo pozabiti, da je rob dlesni predel, ki je delno viden, delno pa sega tudi v medzobni prostor, kjer ga ne vidimo, nas pa na začetni vnetni proces lahko opozori krvaveča dlesen. Takrat je skrajni čas za aktiviranje vseh ustreznih pripomočkov za ustno higieno, ki bodo stanje povrnili v normalo. Na srečo sta za popolnoma čiste zobe in preprečevanje nastanka parodontalnih obolenj potrebna le dva pripomočka: zobna in medzobna ščetka.



Dobro je izbrati takšne medzobne ščetke, ki imajo mehke ščetine in tanko, a čvrsto žično jedro.

Bistvena je preventiva

Preventivni zobozdravstveni pregledi so ključni za ohranjanje dobrega ustnega zdravja. Da resnično ostanejo preventivni, mora z redno in kakovostno ustno higieno poskrbeti vsak sam. Gre za področje, h kateremu je treba pristopiti celostno. K temu spada redno, pravilno in temeljito ščetkanje, uporaba kakovostnih pripomočkov za ustno nego in skrb za uravnoteženo prehrano. Pri tem je dobro vedeti, da ni pomembno, kako dolgo si ščetkamo zobe, ampak kako in s kakšnimi pripomočki to delamo.

Zobna in medzobna ščetka z roko v roki

Vsak zob v naših ustih ima pet površin, vendar z zobno ščetko lahko očistimo le tri. S preostalima dvema, ki sta med zobmi, lahko učinkovito opravijo le pravilno izbrane medzobne ščetke. Te morajo po velikosti ustrezati posameznim medzobnim prostorom. Če so premajhne, z njimi čiščenje ni dovolj učinkovito; če so prevelike, pa lahko poškodujejo dlesni. Običajno zadostujeta dve različni velikosti. Pri tem je dobro izbrati takšne medzobne ščetke, ki imajo mehke ščetine in tanko, a čvrsto žično jedro. Uporaba je preprosta – medzobna ščetka se nežno vstavi v medzobni prostor in brez upogibanja potegne iz njega, zadostuje pa, da to storimo enkrat dnevno.

Čisti medzobni prostori – zdrave dlesni

Čisti medzobni prostori so ključnega pomena iz več razlogov. Zaradi oblike in strukture dlesni obstaja večja verjetnost, da se očistijo slabše ali sploh ne, kar lahko povzroči zobno gnilobo, ki se rada razvije prav v medzobnih prostorih, in vnetje dlesni, ki se po navadi začne v teh ozkih, težje dostopnih predelih, kjer mehke ali trde zobne obloge niso bile ustrezno

odstranjene. O začetnem vnetju dlesni (gingivitisu) govorimo, kadar dlesni spremenijo barvo iz svetlo rožnate v rdečo, otečejo oz. nabreknejo, postanejo občutljive za dotik in že pri ščetkanju ali ugrizu v tršo hrano zakrvavijo. Vnete dlesni moramo obravnavati resno in ob prvih znakih vnetja takoj ukrepati. Nezdravljeno vnetje dlesni se lahko namreč razvije v težje oblike vnetja obzobnih tkiv ali parodontalne bolezni, za katero velja, da je najbolj razširjena kronična bolezen. Po nekaterih podatkih naj bi bilo tudi v Sloveniji prizadetih kar 98 % prebivalstva. Dobra novica je, da danes lahko enostavno poskrbimo za popolnoma čiste zobe in zdrave dlesni – z uporabo ščetke in medzobne ščetke. Tako smo lahko prepričani, da smo sami naredili vse, kar je v naši moči, da bi učinkovito in varno preprečili pojav parodontalnih obolenj.



Uporaba je preprosta – medzobna ščetka se nežno vstavi v medzobni prostor in brez upogibanja potegne iz njega, zadostuje pa, da to storimo enkrat dnevno.

Adam & Eva Batman & Robin Bonnie & Clyde



← očisti 70 % *



← očisti 30 % *

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

* površine zob IN roba dlesni

Vsak junak ima svojega pomočnika.

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



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

CURAPROX

MIND THE GAP!

POZNATE POT DO ZDRAVIH DLESNI?



Le zdrave dlesni zagotavljajo, da bodo tudi zobje zdravi in lepi. Vnetje dlesni je treba zato obravnavati resno in že ob prvih znakih takoj ukrepati.

Besedilo: Mojca Kranjc, dr. dent. med.

Zdrave dlesni so na dotik čvrste in svetlo rožnate barve. Rdeča in nabrekla dlesen, ki zakrvavi, pa je znak vnetja ali gingivitisa. Do vnetja dlesni najpogosteje pride zaradi slabe ustne higijene. V ustih imamo namreč veliko različnih mikroorganizmov, ki se lepijo na zobe in dlesni. Kritična mesta za razvoj vnetja dlesni so:

- medzobni prostori,
- rob dlesni oz. žleb med dlesnimi in zobom,
- predeli poškodovanih plomb,
- okrog ortodontskih pripomočkov, protez.

Z vsakodnevnim pravilnim čiščenjem zob odstranjujemo mikroorganizme in s tem preprečimo nastanek mehkih zobnih oblog, ki lahko, če jih ne odstranimo, postanejo zobni kamen, ki ga niti s ščetkanjem ne moremo več odstraniti. Odstrani jih lahko le zobozdravnik. Seveda pa ne smemo pozabiti, da roba dlesni ne tvori le zunanji del, ki ga vidimo, ko se nasmehnemo in pogledamo v ogledalo, ampak tudi skriti del med notranjimi ploskvami posameznih zob. Tam je idealno gojišče bakterij, še zlasti zaradi posebne, sedlaste oblike dlesni in njene povrhnjice, ki je še bolj občutljiva



Čiščenje jezika je pomembno. Bakterije se nalagajo tudi na jeziku, zato bi moralo biti čiščenje jezika obvezen del ustne higijene. Uporabite strgalo za jezik in presenečeni boste nad občutkom svežine v ustih.

in zato bolj dovzetna za vnetja. Če zob ne čistimo redno ali pa če imamo kakšno bolezen, zaradi katere smo bolj izpostavljeni boleznim ustne votline, se lahko razvije vnetje obzobnih tkiv oz. parodontalna bolezen. Ta deluje sistemsko na ves organizem, slabi imunski sistem, povečuje tveganje za nastanek srčnega infarkta in možganske kapi, pljučne bolezni in povzroča nižjo porodno težo novorojenčkov. Prav zato je pomembno, da parodontalno bolezen preprečimo oz. jo začnemo takoj zdraviti, če se pojavi.

Vzroki za vnetje dlesni

Če želimo zdrave zobe in dlesni, moramo pozornost nameniti tudi skrbi za zdravo življenje. Nekateri dejavniki, kot so stres, dednost, nezdrav način življenja (kajenje, slaba prehrana), hormonske spremembe (puberteta, nosečnost, menopavza) in sladkorna bolezen, namreč poslabšujejo stanje obzobnih tkiv. Med vzroki za nastanek vnetja dlesni oz. gingivitisa je tudi pomanjkanje vitamina C. Seveda pa je lahko razlog tudi neobiskovanje zobozdravnika, ki naj bi ga sicer obiskali vsaj enkrat letno.

Skrb za zdrave dlesni se začne s čiščenjem zob

Za čiščenje zob izberemo mehko zobno ščetko, da lahko temeljito in nežno odstranimo zobne obloge z zob in dlesni oz. da temeljito očistimo žleb med dlesnimi in zobom. Srednje trde in trde ščetke imajo debelejšje in zato trše ščetine, zaradi česar ne moremo temeljito očistiti žleba med zobom in dlesnijo, poleg tega pa s tako ščetko tvegamo tudi morebitne poškodbe dlesni. Na trgu je tudi velika ponudba električnih ščetk, ki jih priporoča mnogo zobozdravnikov, saj so učinkovitejši in čiščenje je enostavnejše, poleg tega pa z masažo dlesni pripomorejo še k zdravju obzobnih tkiv.

Čiščenje medzobnih prostorov

Za čiščenje medzobnih prostorov uporabimo medzobno ščetko ali zobno nitko. Velikost medzobne ščetke mora biti pravilno izbrana, kar pomeni, da mora biti

ravno prav velika, da doseže in zapolni ves prostor med zobmi in očisti žleb med dlesnimi in zobom. Katera je ustrezna velikost medzobne ščetke, nam bo znal najbolje svetovati naš zobozdravnik.

Zobna pasta

Izberemo primerno zobno pasto, na voljo pa so tudi različne ustne vode in pršila. Za zobno pasto naj velja, da je le kemična podpora in da je na prvem mestu mehansko odstranjevanje zobnih oblog. Najbolje je, da si izberete zobno pasto, ki vam ustreza in jo radi uporabljate. Kadar imate občutljivejše zobe ali zdravite vnetje, se odsvetuje uporaba belilnih zobnih past z abrazivnimi delci.

Pravilno čiščenje zob

Ko imate izbrano primerno zobno ščetko, zobno pasto in pripomočke za čiščenje medzobnih prostorov, jih morate znati le še pravilno uporabljati. Pri zobnih ščetkah obstaja več različnih tehnik čiščenja, vsekakor pa velja, da vlečemo ščetko od dlesni proti zobem. Nežno drsite s ščetko navzdol oz. navzgor, od dlesni do zob, na vsakem mestu nekaj potegov, pri tem pa ne pozabite na zadnjo stran zob. Med čiščenjem se osredotočite nanj in ne počnite drugih stvari, zobe čistite vsaj od dve do tri minute oz. tako dolgo, dokler niso čisti.

Ne pozabite na redno menjanje zobne ščetke, da ne postane gojišče bakterij. Priporočljivo jo je menjati vsake tri mesece. Nitkanje očisti prostore med zobmi, ki jih ščetkanje ne doseže. Ščetkanje namreč odstrani samo bakterije na dostopnih površinah, za čiščenje stičnih površin zob pa je nujna uporaba zobne nitke ali medzobnih ščetk. Nitkanje zato ne bi smelo biti izbira, ampak nujen del zobne higijene. Nitko uporabljajte pred ogledalom in pri tem glejte, kaj počnete, da temeljito obdelate vse površine in ne poškodujete dlesni. Tudi čiščenje jezika je pomembno. Bakterije se nalagajo tudi na jeziku, zato bi moralo biti čiščenje jezika obvezen del ustne higijene. Uporabite strgalo za jezik in presenečeni boste nad občutkom svežine v ustih.

Ščiti nasmeh vašega otroka pred kariesom

Izvejte več o učinkovitosti aminofluorida



Raziskovalni laboratoriji **elmex**[®] so razvili sistem **elmex**[®] Children in sistem **elmex**[®] Junior za pravilno ustno higieno v vsakem življenjskem obdobju.

Aktivna sestavina **aminofluorid**, ki jo vsebujejo elmex proizvodi se hitro prilepi na površino zoba in tako tvori zaščitni sloj, ki pomaga zaščititi mlečne zobe ter novo nastale stalne zobe.

Več kot 500 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost aminofluorida.

elmex[®]

NASVETI ZA NOSEČNICE

Med nosečnostjo boste dobivali nasvete z vseh strani – vendar pa so eni pomembnejši od drugih in se jih je res treba držati. Besedilo: Petra Novak



Med nosečnostjo

1. Kajenje, alkohol in druge mamila

Nehajte kaditi, uživati alkohol, jemati nelegalna in legalna mamila – če morate zaradi kakšne kronične bolezni redno jemati zdravila, se o tem najprej posvetujte s svojim zdravnikom. Če je le mogoče, nehajte kaditi. Zmanjšanje števila cigaret ni dovolj, saj kajenje zarodek oz. plod izpostavlja kar 200 strupenim kemikalijam. Te vplivajo na slabšo rast otroka v trebuhu zaradi delovanja na ožilje, povišajo krvni tlak ter zmanjšajo dotok kisika in hranljivih snovi v maternico.

2. Spanje

Ko zanosite, počivajte, kolikor je le mogoče. Med nosečnostjo nekatere

ženske muči nespečnost, vendar uspavalnih tablet ne smete jemati – raje poskusite s skodelico toplega mleka, preden ležete. Običajno naj bi med nosečnostjo zadostovalo 7 ali 8 ur spanca ponoči, včasih pa ga telo potrebuje tudi več. Tudi popoldne si privoščite krajši dremež, ki vas bo napolnil z energijo.

3. Poskrbite za hidracijo

Pijte veliko vode! Če med nosečnostjo ne pijete dovolj, ne boste imeli le suhih ust in ne boste le pogosteje lačni, temveč lahko imate krče, velike težave s prebavo in glavobole. Seveda vsemu, kar popijete in pojedete, ne dodajajte soli in sladkorja.

4. Pazite na težo

Nosečnica naj bi praviloma pridobila do 12 kilogramov. To, da ste noseči, ni izgovor, da se prekomerno zredite in pridobite 20 ali 25 kilogramov. V povprečju naj bi nosečnica zaužila od 1800 do 2000 kalorij, pri čemer ne smete pozabiti, da so pomembne prav vse skupine živil – poskrbeti je torej treba, da uživate veliko zelenjave in sadja, prav

tako pa tudi veliko beljakovin in zdravih (neobdelanih) ogljikovih hidratov.

5. Jejte malo, a redno

Ko se zbudite, morate v pol ure nekaj zaužiti oz. popiti, nato pa jesti na vsake tri ure – tako boste imeli na dan pet ali šest manjših obrokov. S tem se boste izognili hipoglikemiji in telesu omogočili, da hrano dobro razgradi ter skrbi za enakomerno raven glukoze.

6. Pregledi

Poiščite ginekologa, pri katerem se boste dobro počutili, tudi če to pomeni, da ga morate zamenjati. Na preglede hodite redno! Na vsak pregled prinesite spisek vprašanj o nosečnosti, porodu in dojenju – če si vprašanj ne boste zapisali,



Če morate zaradi kakšne kronične bolezni redno jemati zdravila, se o tem najprej posvetujte s svojim zdravnikom.

12

kilogramov naj bi približno pridobila nosečnica.

jih boste gotovo pozabili. Prav tako se z ginekologom pogovorite o svojih željah glede poroda, da se boste lažje odločili, v kateri porodnišnici boste končali svojo nosečnost.

Prvi dnevi po porodu

Čas po porodu prinaša v življenje vsake ženske velike spremembe. Ne le da je prvič ali ponovno postala mamica, tudi njeno telo se šele navaja na novo stanje – brez otročička v maternici.

Kaj je poporodna čišča

Čišča je mešanica sluzi, ostankov maternične sluznice in krvi, ki teče iz žil, kjer sta se stikali posteljica in maternica. Krvavitev je običajno enako močna kot menstruacija v prvih treh dneh, lahko pa je tudi močnejša. Najpogosteje je tok prve dni močnejši in rdeč (krvavitev naj bi bila najobilnejša tretji in četrti dan po porodu), nato sčasoma postane šibkejši, v zadnji fazi pa je to le še šibek

rjavkast izcedek. Mamice, ki se po porodu prehitro vrnejo k svojim vsakodnevnim dejavnostim, ker menijo, da je čišča že minila, lahko začnejo po enem tednu ponovno krvaveti. To je znak, da še vedno potrebujejo počitek, in prav je, da



Prav tako se z ginekologom pogovorite o svojih željah glede poroda, da se boste lažje odločili, v kateri porodnišnici boste končali svojo nosečnost.

1800-2000

kalorij naj bi v povprečju zaužila nosečnica.

prislusnejo svojemu telesu ter upoštevajo sporočila narave.

Kako dolgo traja

Krvavitev pri različnih ženskah traja različno dolgo: nekatere z njo opravijo v dveh tednih, pri drugih vztraja celo kakšen mesec in pol. Če čišča po nekaj tednih postane izcedek ali že izzveni, nato pa se spet pojavi močna sveža krvavitev, se je treba o tem pogovoriti z zdravnikom, saj obstaja možnost, da se rane slabo celijo.

Intimna nega

Po porodu je koža vulve bolj občutljiva in nagnjena k iritacijam, zato izberite sterilno zaščito. Tamponi niso primerna rešitev, zato strokovnjaki priporočajo higienske vložke iz naravnih materialov in z visoko vpojnostjo. Poiščite takšne, ki s kemičnimi sestavinami ne bodo dražili vaše občutljive kože in vam bodo zagotavljali vso potrebno varnost, nežnost in udobje.

Ste res pomislili na vse?

Shranite matične celice vašega otroka.

biobanka.si ☎ 080 29 00

LEKOVITA NOSEČKA – ELIKSIR NARAVNIH OLJ ZA VITALNOST IN ELASTIČNOST KOŽE V NOSEČNOSTI, MASAŽO PRESREDKA TER NEGO BRAZGOTIN IN KOŽE PO PORODU. SE HITRO VPIJE, NE PUŠČA MADEŽEV. WWW.LEKOVITA.SI



Celoten postopek se izvaja v Sloveniji



Najhitrejša dostava v laboratorij (do 6h)



Vrhunski laboratorij po GMP standardih



Strokovno osebje, konkurenčna cena

biobanka član skupine MBSI

PODPORA PRI SOOČANJU Z NEUSPELO NOSEČNOSTJO

Perinatalna smrt ali izguba ploda oz. otroka med nosečnostjo, med porodom ali kmalu po porodu je ena najtežjih preizkušenj, s katero se morajo spopasti starši. Žalost, ki jo ob tem občutijo, je pogosto globlja in traja dlje časa, kot večina ljudi pričakuje. Besedilo: Janja Simonič

Vsak dan se po svetu z izgubo nerojenega ali komaj rojenega otroka spopada 7.000 žensk. Nosečnost se lahko neuspešno konča zaradi spontanega splava, nepričakovanega odmrtja ploda, prezgodnjega poroda ali težjih razvojnih nepravilnosti ploda. Najpogostejši vzrok spontanega splava v zgodnjem trimesečju so kromosomske nepravilnosti pri plodu, nepravilnosti pri oblikovanju posteljice, nepravilnosti maternice. Velikokrat so vzroki nejasni, pogosto pa jih tudi pri obdukciji otroka ne najdejo.

Neuspele nosečnosti v Sloveniji

V Sloveniji se rodi okoli 22 tisoč otrok na leto. Vsaka nosečnost, ki se konča po 22. tednu, se obravnava kot porod. Vsako leto se v Sloveniji po 22. tednu od 100 do 120 nosečnosti konča slabo; v prvem trimesečju in v začetku drugega trimesečja pa je takih primerov še bistveno več, pravi doc. dr. Nataša Tul Mandič, spec. gin. in por., predstojnica KO za perinatologijo, UKC Ljubljana. Dodaja, da nobeno obdobje v nosečnosti ni povsem varno; tveganje za smrt v maternici se po 41. tednu nosečnosti



Vemo, da se ženska na otroka naveže že zelo zgodaj v nosečnosti, z napredkom medicinske tehnologije in ultrazvoka pa se ta navezava premika v čedalje zgodnejše obdobje v nosečnosti.



spet močno poviša, zato takrat umetno sprožijo porod.

»Vse nosečnosti, ki se ne končajo z rojstvom zdravega otroka, so neuspešne,« pravi doc. dr. Tul Mandičeva. To velja tudi za tiste, pri katerih se ženske same odločijo za prekinitve sicer normalne nosečnosti. »Na srečo je takih nezaželenih nosečnosti vsako leto manj, saj je naša populacija vse bolj ozaveščena o pomenu kontracepcije. Večji problem so prekinitve želene nosečnosti, ki se zgodijo zaradi poteka nosečnosti, ki ni tak, kot bi si vsi želeli. Takih nosečnosti je precej. Trudimo se izboljšati načine prekinitve nosečnosti, da so za žensko čim bolj varni, hitrejši in lažji, tako psihično kot fizično, in da ženskam omogočimo tudi dobro podporo po tem dogodku. Te ženske so zelo prizadete, ker jim narava ni namenila srečnega materinstva, čeprav so srečno zanosile. Potrebujemo veliko podpore, od postavitve diagnoze, ko jih soočimo s tem, da nosečnost ne poteka, kot bi morala, do poteka prekinitve nosečnosti, še več podpore pa potrebujejo po prekinitvi nosečnosti,« razlaga doc. dr. Tul Mandičeva. Ta podpora je enkratno dejanje, včasih pa je potrebna tudi dolgotrajna terapija. Ker pa strokovnjaki ne morejo biti ves čas ob žalujočih, so zanje pripravili zloženko Gnezdo brez ptičkov, ki bo parom pomagala prebroditi to težko obdobje.

Žalovanje

»Nekoč so menili, da ženske, ki izgubijo plod ali otroka med nosečnostjo, sploh ne žalujejo, saj svojega otroka še niso videle. Danes vemo, da se ženska na otroka naveže že zelo zgodaj v nosečnosti, z



Študije kažejo, da se polovica parov po izgubi zateče v pretiravanje z delom, druga polovica pa se trudi čim prej spet zanositi.

napredkom medicinske tehnologije in ultrazvoka pa se ta navezava premika v čedalje zgodnejše obdobje v nosečnosti. Žalovanje je individualen proces, ki ni odvisen od dolžine oz. tedna nosečnosti, ampak od pomena, ki ga ima ta izguba za žensko,« je poudarila doc. dr. Vislava Globevnik Velikonja, spec. klin. psih., KO za perinatologijo.

Neuspela nosečnost za žensko ne pomeni samo izgube otroka, ampak je to tudi izguba pričakovanj, dela sebe,

Gnezdo brez ptičkov



»Zloženko Gnezdo brez ptičkov je v prvi vrsti namenjena parom in njihovim družinam, ki so se soočili z neuspelo nosečnostjo. V njej so

informacije o pravicah, ki jim ob izgubi pripadajo, osnovne informacije o procesu žalovanja staršev in sorojencev, priporočila za sorodnike, prijatelje in sodelavce, kako naj se odzovejo v takih primerih, ter informacije o tem, kam se lahko obrnejo po pomoč. Ker pa je tudi vloga zdravstvenih delavcev v takih trenutkih zelo pomembna, smo zanje pripravili 'Priporočila za obravnavo staršev ob/po prekinitvi nosečnosti'. Zloženska vsebuje informacije o tem, kako ustrezno sporočiti novico staršem, informacije o pravicah staršev ter informacije, kako si zdravstveni delavci lahko pomagajo v stresnih situacijah,« je razložila Lucija Pavše, univ. dipl. psih., KO za perinatologijo.

zaupanja vase, samopodobe, načrtov za prihodnost, veselega pričakovanja in upanja, da je sposobna roditi zdravega otroka. Žalovanje po perinatalni smrti je ena najtežjih oblik žalovanja, ki lahko traja od nekaj mesecev do celo več let, in to je še vedno normalno, pravi doc. dr. Globevnik Velikonja.

Žaluje pa tudi oče, čeprav drugače; žalujejo stari starši in sorojenci. Po tem dogodku se lahko spremenita partnerski odnos ter odnos do sorojencev. Študije kažejo, da se polovica parov po izgubi zateče v pretiravanje z delom, druga polovica pa se trudi čim prej spet zanositi. Ne ena ne druga oblika nista zdravi, opozarja psihologinja: »Dovoliti si morajo žalovanje, saj je to zdravilno. Zelo dobro je, če ima ženska moža, ki zna ponuditi svojo ramo z dovoljenjem, da se tam lahko zjoka. Najtežje je ženski, ki te podpore nima. Največkrat se na tej točki začne tudi partnerski odnos krhati.«

Kako lahko pomagamo?

Žalovanje po perinatalni smrti je po besedah psihologinje oteženo prav zaradi pomanjkanja spominov na izgubljenega otroka in zaradi molka. »Ljudje se ne znajo ustrezno odzivati, zato dogodek postane tabu. Vedejo se, kot da se ni nič zgodilo, z 'dobronamernimi' nasveti pa lahko žensko zelo prizadenejo, saj ji kažejo, da je ne razumejo in ji ne priznajo izgube. Tudi če par že ima otroka, to ne

zmanjša njegove izgube. Kar lahko zdravstveni delavci in okolica naredimo, je to, da žalujočim priznamo žalovanje, omogočimo rituale, soustvarjamo spomine in poslušamo njihovo zgodbo. To lahko naredi razliko med normalnim in patološkim žalovanjem. « Patološko je tisto, ki traja predolgo in moteče vpliva na vsakodnevno funkcioniranje; oseba ima psihosomatske težave, psihične bolezni, depresije, hipohondrijo, sindrom posttravmatskega stresa, patološki strah, nenadne izrazite spremembe vedenja ...

Na Ginekološki kliniki se s problemom žalovanja zaradi perinatalne smrti uradno ukvarjajo že od leta 1997, prvič pa so pred kratkim izdali pisni material (zloženko) tako za nosečnice in njihove bližnje kot tudi za zdravstvene delavce. Ker želijo strokovno javnost čim bolj ozaveštevati o tej problematiki, so na Kliničnem oddelku za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana izvedli seminar za zdravstvene delavce z naslovom »Neuspela nosečnost«, na katerem so predstavili tudi zloženko. Z njimi želijo opremiti vse ženske v Sloveniji, ki se jim bo zgodil tak neprijetni dogodek. Razposlali jih bodo v vse slovenske bolnišnice in zdravstvene domove po državi.

Fertilup
Poskrbite za svojo plodnost.

Fertilup® vsebuje optimalno kombinacijo vitaminov, antioksidantov in mineralov, ki imajo pomembno vlogo pri plodnosti, uravnavanju hormonov in nastajanju semenčic.

Fertilup je na voljo v vseh boljše založenih lekarnah in v spletni trgovini: www.fertilup.si

ZNAČILNOSTI VIRUSNIH OKUŽB SPODNJIH DIHAL PRI PREDŠOLSКИH OTROCIH



Virusne okužbe dihal so najpogostejši vzrok obolevanja pri otrocih. Za šolarje so na prvem mestu kot vzrok odsotnosti od pouka, za starše majhnih otrok pa pomemben vzrok izostankov iz službe. Otroci med prvim in tretjim letom starosti lahko za virusno okužbo dihal zbolijo tudi do desetkrat letno, predvsem to velja za tiste, ki so zgodaj vključeni v vrtec.

Besedilo: doc. dr. Vojko Berce, Klinika za pediatrijo, UKC Maribor

Ker so virusne okužbe dihal pogostejše v zimskih mesecih, vsaka pa lahko (vsaj kar zadeva kašelj in prehlad) traja tudi dva ali tri tedne, je videti, kot da je otrok neprekinjeno bolan od jeseni do pomladi. Večinoma gre pri tem za okužbe zgornjih dihal – prehlad in vnetje žrela. Virusne okužbe spodnjih dihal so redkejšje, vendar je potek težji, zato so najpogostejši vzrok hospitalizacij pri predšolskih otrocih. Okužbe spodnjih dihal se lahko kažejo kot pljučnica, bronhitis ali bronhioolitis. Otroci imajo lahko visoko vročino, v

ospredju pa so predvsem znaki dihalne stiske, ki nas opozarja, da poškodovana dihalna le stežka opravljajo svojo funkcijo – izmenjavo plinov. Zato se vključijo »rezervni mehanizmi«. Otroci začne dihati hitro in glasno, diha s pomožnimi mišicami – tudi s trebuhom oz. prepono. Med znake dihalne stiske spadajo še stokačoče dihanje, ugrezjanje mehkih delov prsnega koša in širjenje nosnih kril. Ko dihalna kljub temu ne morejo več zagotavljati zadostne zasičenosti krvi s kisikom, se pojavi pomodrelost kože in

sluznic – cianoza. Znano je, da so virusne okužbe pri majhnih otrocih v prvih treh letih starosti pogostejši vzrok pljučnic v primerjavi z bakterijami, ki prevladujejo pri nekoliko starejših otrocih.

Študija okužb

Okužbe spodnjih dihal povzročajo številni virusi, včasih tudi po dva ali več virusov hkrati. Šele v zadnjih letih imamo na voljo natančno in dostopno dokazovanje virusnih okužb iz brisa nosno-žrelnega prostora. V naši študiji smo želeli preveriti, kateri virusi so povzročitelji težkih okužb spodnjih dihal pri otrocih, ki potrebujejo hospitalizacijo, kakšno je njihovo sezonsko pojavljanje in kakšne so značilnosti okužb s posameznimi virusi oz. ali se okužbe spodnjih dihal z različnimi virusi med seboj razlikujejo.

Najpogostejše okužba zaradi prehlada

V študiji smo zajeli 278 predšolskih otrok, ki so bili hospitalizirani zaradi okužbe spodnjih dihal (bronhitis, bronhioolitis, pljučnica) na Kliniki za pediatrijo Maribor v letih 2012 in 2013. Vsem smo odvzeli bris nosno-žrelnega prostora in iz njega določali viruse. Vsaj en virus smo dokazali pri 198 (71,2 %) otrocih, pri 55 (27,8 %) pa smo hkrati dokazali prisotnost dveh ali več virusov. Najpogostejši je bil rinovirus oz. virus prehlada, ki smo ga izolirali pri 92 bolnikih, kar ni presenetljivo. Znano je, da je ravno virus prehlada najpogostejši vzrok bronhitisa oz. piskanja in težkega dihanja pri otrocih, ki so tudi sicer nagnjeni k astmi.

Naslednji po pogostnosti je bil respiratorni sincicijski virus (RSV), ki smo ga dokazali pri 77 bolnikih. Sledijo bokavirus pri 33 bolnikih, virus parainfluenze pri 22,

adenovirus pri 15, koronavirus pri 14, metapnevmonavirus pri 11, virus gripe pri 7 in enterovirusi pri dveh bolnikih.

Delež virusa gripe je presenetljivo majhen, kar je posledica dejstva, da v sezonah, ko je potekala študija, ni bilo epidemije gripe, okužba pa pri otrocih poteka lažje kot pri odraslih in večinoma ne zahteva hospitalizacije. RSV je močno prevladoval v zimskih mesecih, virus prehlada pa jeseni in spomladi. Bolniki, okuženi z RSV, so bili mlajši (povprečna starost 13 mesecev), po starosti sledijo bolniki z virusom prehlada (povprečje 19 mesecev), najstarejši pa so bili bolniki, okuženi z metapnevmonavirusom (27 mesecev). Pljučnico smo dokazali pri 72 bolnikih, daleč najpogostejši povzročitelj pljučnice je bil RSV (pri 27 bolnikih). Piskanje v prsih je bilo prisotno pri kar 75 % vseh okužb z virusom prehlada, bistveno redkeje (46 %) pa pri bolnikih, okuženih z RSV. Kar 37 otrok (48 %), ki so bili okuženi z RSV, je potrebovalo dodatek kisika v vdihanem zraku prek maske ali nosnih katetrov, kar govori za težji potek. Bistveno lažje so potekale okužbe z bokavirusi, adenovirusi in virusom parainfluenze.

Podobno je tudi s trajanjem hospitalizacije, ki je bilo s povprečjem 6,4 dneva najdaljše pri bolnikih z RSV, sledijo bolniki s koronavirusom (5,5 dneva), krajše pa je

bilo trajanje hospitalizacije pri bolnikih z virusom prehlada, adenovirusom in bokavirusom – v povprečju po 4 dni, kar



So pa imeli bolniki z adenovirusom najpogosteje povišano telesno temperaturo (kar 80 %), laboratorijski izvidi (levkociti in CRP) pa so bili pri teh bolnikih močno povišani in s tem še najbolj podobni bakterijskim okužbam, pri katerih je – drugače od virusov – potrebno antibiotično zdravljenje.

tudi govori za lažji potek. So pa imeli bolniki z adenovirusom najpogosteje povišano telesno temperaturo (kar 80 %), laboratorijski izvidi (levkociti in CRP) pa so bili pri teh bolnikih močno povišani in s tem še najbolj podobni bakterijskim okužbam, pri katerih je – drugače od virusov – potrebno antibiotično zdravljenje.

Zaščita pred RSV

Tudi v naši raziskavi ugotavljamo, da se virusne okužbe spodnjih dihal med seboj razlikujejo bolj, kot smo domnevali doslej. Predvsem okužbe z RSV se pojavljajo pri mlajših otrocih, imajo težji potek z daljšim trajanjem hospitalizacije, večjo potrebo po dodatku kisika in pogoste zaplete v obliki pljučnice. Okužbe z RSV še bistveno težje potekajo pri nedonošenčkih, otrocih s kroničnimi obolenji dihal in težkimi srčnimi hibami. V primerjavi z drugimi virusi pa jih je mogoče preprečiti tako, da se zgoraj naštetim ogroženim skupinam otrok v času vsakoletne epidemije (od novembra do marca) enkrat mesečno dajejo protitelesa proti RSV v obliki injekcij. Protitelesa palivizumab se proizvajajo z genetskim inženiringom in nadomestijo manjkajočo odpornost ogroženih skupin otrok tako, da omogočajo skoraj 100-odstotno zaščito. Tudi zato se je v Sloveniji in razvitem svetu smrtnost zaradi okužb z RSV zmanjšala skoraj na ničlo.



Kar 37 otrok (48 %), ki so bili okuženi z RSV, je potrebovalo dodatek kisika v vdihanem zraku prek maske ali nosnih katetrov, kar govori za težji potek.



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.



KLINIČNO PRESKUŠENO
VIROLOŠKO PRESKUŠENO



IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA



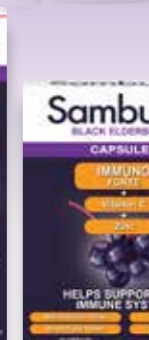
SIRUP ZA OTROKE Z DODANIM VITAMINOM C, OD 1. LETA NAPREJ



IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIM VITAMINOM C IN CINKOM



IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA Z DODANIM VITAMINOM C, CINKOM, VITAMINI IN MINERALI



V KAPSULAH Z DODANIM VITAMINOM C IN CINKOM BREZ DODANEGA SLADKORJA



IMMUNO FORTE PASTILE Z DODANIM MEDOM, VITAMINOM C IN CINKOM

TUDI V OBLIKI PASTIL

POJAV PRETRENIRANOSTI PRI REKREATIVCIH



Razvoj sodobne športne vadbe je vse bolj povezan z novimi tehnološkimi, raziskovalnimi in organizacijskimi metodami v procesu treninga. Vrhunske športne ekipe v zadnjih letih ne gradijo rezultatov samo na osnovi izkušenj in intuicije, ampak uvajajo v proces treninga vedno več tehnologij, s katerimi dobijo objektivne kazalce o pripravljenosti posameznika. Besedilo: dr. Mitja Bračič, vodja športnomedicinske klinike Global Sports Clinic

Rezultati športnikov so na današnji stopnji sodobnega športa vse bolj produkt programiranega in kontroliranega procesa treninga. Kje se zatakne? Ko govorimo o programiranem treningu, ki ga žal večina trenerjev ne izvaja. Še manj, delajo po »občutku« in po neki izmišljeni »trenerski intuiciji«. Te trenerske intuicije je v športni rekreaciji bistveno več! Največji problem, ki je posledica nestrokovno vodene vadbe, pa so vse pogostejše poškodbe in pretreniranost rekreativcev.

Sindrom preutrujenosti

Utrujenost je pogost pojav, ki ga lahko občutimo pri vseh športnih in vsakodnevni aktivnostih. Nanjo vplivajo različni fiziološki in psihološki dejavniki in je povezana s trajanjem, intenzivnostjo in vrsto športne/gibalne dejavnosti. Na splošno se mišična utrujenost nanaša na akutno zmanjšanje gibalnih sposobnosti oz. poslabšanje izvajanja neke gibalne aktivnosti (podre se tehnika teka, poslabša se drža na kolesu). Utrujenost občutimo kot povečan napor, ki je

potrben za izvajanje določene gibalne aktivnosti in/ali kot nezmožnost razvoja mišične sile, ki to aktivnost omogoča. Z vidika mišičnega delovanja lahko zasledimo definicije mišične utrujenosti, kot sta »nesposobnost nadaljevati delo pri določeni intenzivnosti« ali »nesposobnost ohranjanja zahtevane ali pričakovane sile, ki je potrebna za izvajanje gibalne strukture«. V literaturi lahko preberemo, da je od 7 do 20 % športnikov v svoji karieri doživelo sindrom preutrujenosti. Pri rekreativnih športnikih pa je ta pojav veliko pogostejši in znaša okoli 60 %! Med razloge za tako velik odstotek lahko štejemo nesistematičen trening (brez načrtovanja), pomanjkanje izkušenj, slabo strokovno podporo (trening brez usposobljenega trenerja), nepoznavanje osnov treniranja in fiziologije napora, slabo regeneracijo (premalo počitka, slaba prehrana) ter prekomerno željo po izboljšanju rezultata.

Simptomi

Pretreniranost se deli na obliko kratkoročne pretreniranosti, ki jo je mogoče obvladati v nekaj tednih s počitkom in lahkotnejšim nadomestnim treningom, in na sindrom kronične utrujenosti (SKU). SKU je bolezensko stanje oz. dolgotrajna onesposobljenost za kakršnokoli športno aktivnost. Značilnosti so občutek hude utrujenosti, glavobol, driska, prekomerno hujšanje, slab apetit, nezanimanje za spolno aktivnost, možna izguba menstruacije, motnje spanja in zgodnje zbujanje, napetost, razdražljivost in konfliktnost. Možno je nenadno generalizirano otekanje limfnih žlez, poslabšanje

alergij, pogosti so respiratorni infekti in poškodbe mišic. Pretreniranost se pojavi zaradi neuravnoteženosti med obsegom in intenzivnostjo športne vadbe ter regeneracijo (trajanje počitka, ustrezna prehrana). Simptomi pretreniranosti se razlikujejo pri vsakem posamezniku, vendar pa vedno vsebujejo enega ali več naslednjih znakov oz. simptomov: zmanjšana navdušenost ali želja po treningu, povečan srčni utrip v mirovanju (srčni utrip, izmerjen zjutraj v postelji, merimo ga 3 minute), povečan krvni tlak v mirovanju, kronične bolečine v mišicah ali sklepih, pogostejše poškodbe mišic in kosti, pogostejši prehladi in infekcije (slab imunski sistem), zmanjšana zmogljivost regeneracije po vadbi (srčni utrip ostane povišan še dolgo po končani vadbi), povečan občutek napora med srednje intenzivno vadbo, glavobol, zmanjšan apetit, velika izguba telesne mase, slab spanec, depresija,

razdraženost in zaskrbljenost.

Posledice pretreniranosti

V raziskavah pri tekačih so ugotovili, da lahko zaradi sindroma pretreniranosti poslabšamo hitrost teka na določeni razdalji od 11 do 15 %, tekmovalni čas lahko pade za od 6 do 17 % in dolžina, ki jo po navadi pretečemo na treningu, se lahko v najbolj kritičnih primerih zmanjša za od 43 do 71%. Stanje pretreniranosti se lahko pojavi tudi pri rekreativcih, ki se ukvarjajo z vadbo za moč v fitness centrih. Za spremljanje mišične utrujenosti se najpogosteje uporablja merjenje velikosti upada največje vrednosti sile oz. navora ali moči, potem merjenje časa, v katerem posameznik doseže najnižjo vrednost sile/navora ali moči, ter merjenje časa do trenutka, ko merjenec ni več sposoben vzdrževati obremenitve na določeni submaksimalni ravni, izraženi npr. kot odstotek največje vrednosti. Periferna mišična utrujenost se lahko neposredno spremlja s pomočjo električne stimulacije, in sicer tako, da se primerja velikost mišične sile kot odziva sproščene mišice na supramaksimalni električni dražljaj (skrček) pred utrujanjem in po njem. Vrednost vsakega parametra, izmerjenega po utrujanju, se nato primerja z njegovo vrednostjo pred

utrujanjem kot odstotek povečanja oz. zmanjšanja v nekem časovnem intervalu. V Global Sports Clinic v Ljubljani za diagnostiko mišic uporabljajo metodo tenziomiografije (TMG), ki je enostavno diagnostično orodje za ugotavljanje kontraktilnih lastnosti mišic in njihovo spreminjanje skozi čas (slika 2). Merjenje mišic se opravi na začetku sezone, ko so rekreativci še spočiti, potem pa opravljajo kontrolne meritve, da ugotovijo, v kakšnem stanju so njihove skeletne mišice po opravljenem obdobju treniranja. Meritve so primerne za vse rekreativce (tekače, kolesarje, fitness).

Zdravljenje

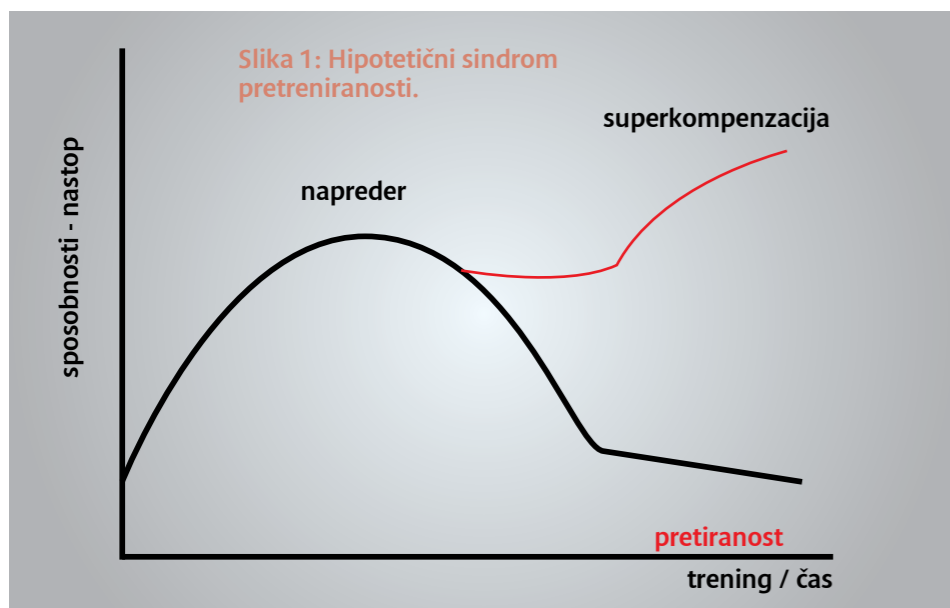
Pri stanju pretreniranosti moramo storiti naslednje: znižati obseg in intenzivnost treninga, poskrbeti za ustrezno dolg odmor med treningom in med treningi, zagotoviti dovolj velik vnos kalorij s prehrano (beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe, vitamini, minerali), si privoščiti

60 %

rekreativnih športnikov je že doživelo sindrom preutrujenosti.

6–17 %

slabši je lahko tekmovalni čas zaradi sindroma pretreniranosti.



Pretreniranost se pojavi zaradi neuravnoteženosti med obsegom in intenzivnostjo športne vadbe ter regeneracijo (trajanje počitka, ustrezna prehrana). Simptomi pretreniranosti se razlikujejo pri vsakem posamezniku.

**ZA OGREVANJE PRED
IN REGENERACIJO
PO ŠPORTU!**

Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

URADNI REGENERACIJSKI GEL VOLKSWAGEN LUSSELJANSKI MARATON

PERNATON®

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, drogerijah TUŠ in v Hervis.

SEDENJE = KAJENJE?



Pred nekaj leti so različni strokovnjaki in raziskovalci dolgotrajno sedenje glede na zdravstvena tveganja postavili ob bok kajenju

Besedilo: Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)



Endokrinolog James Levine, vodilni raziskovalec zdravstvenih tveganj zaradi dolgotrajnega sedenja s klinike Mayo v ZDA, že 15 let raziskuje to področje. Opozarja, da je pri ljudeh, ki dnevno sedijo po več ur skupaj, večje tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2; pri ljudeh, ki to bolezen že imajo, pa je večja verjetnost za njeno poslabšanje. Pravi tudi, da so ljudje, ki dnevno veliko presedijo, bolj nagnjeni k več vrstam raka, od raka na dojkah in raka na prostati do raka na debelem črevesu. Dodaja, da so ljudje, ki dnevno veliko sedijo, bolj nagnjeni k depresiji, pri tistih z obstoječimi duševnimi motnjami pa dolgotrajno sedenje slabša bolezen.

Kaj se dogaja med sedenjem, da so posledice za naše zdravje lahko tako grozljive? Bolje se je vprašati, kaj se med sedenjem ne dogaja! Človek je ustvarjen za gibanje, zato je gibanje ključno za dobro delovanje vseh telesnih sistemov, ne samo mišično-kostnega. Telo je hkrati izjemno inteligenten in energetsko varčen sistem. Deluje v smislu, da ne ogreva stanovanja, kadar ni nikogar doma. To je dobro imeti v mislih, ko razmišljamo o tem, kaj se med sedenjem ne dogaja. Za boljšo predstavbo se spomnimo, kakšno je naše dihanje med sedenjem in na primer med hitro hojo. Kaj pa utrip srca? Kaj pa možgani? Po besedah ameriškega nevroznanstvenika se možgani niso razvili za razmišljanje in čutenje, ampak za nadzor gibanja. Torej, ko telo stradamo gibanja – kaj se dogaja z možgani? In seznam še zdaleč ni končan. Kako se izvleči iz grozljivega primeža posledic dolgotrajnega sedenja? Ne bom izgubljala besed. Vem, da vam je jasno. Za spodbudo naj dodam, da so strokovnjaki ugotovili, da že nekajminutna prekinitev sedenja vsako uro zmanjša zdravstvena tveganja, ki jih prinaša dolgotrajno sedenje. Zato čim večkrat ugasnimo »cigareto«.

Viva La Vida

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

športno masažo, savno in kopeli ter osnovno športno aktivnost (npr. tek) za nekaj časa zamenjati z drugo športno aktivnostjo (kolesarjenje, plavanje ali vadba za moč).

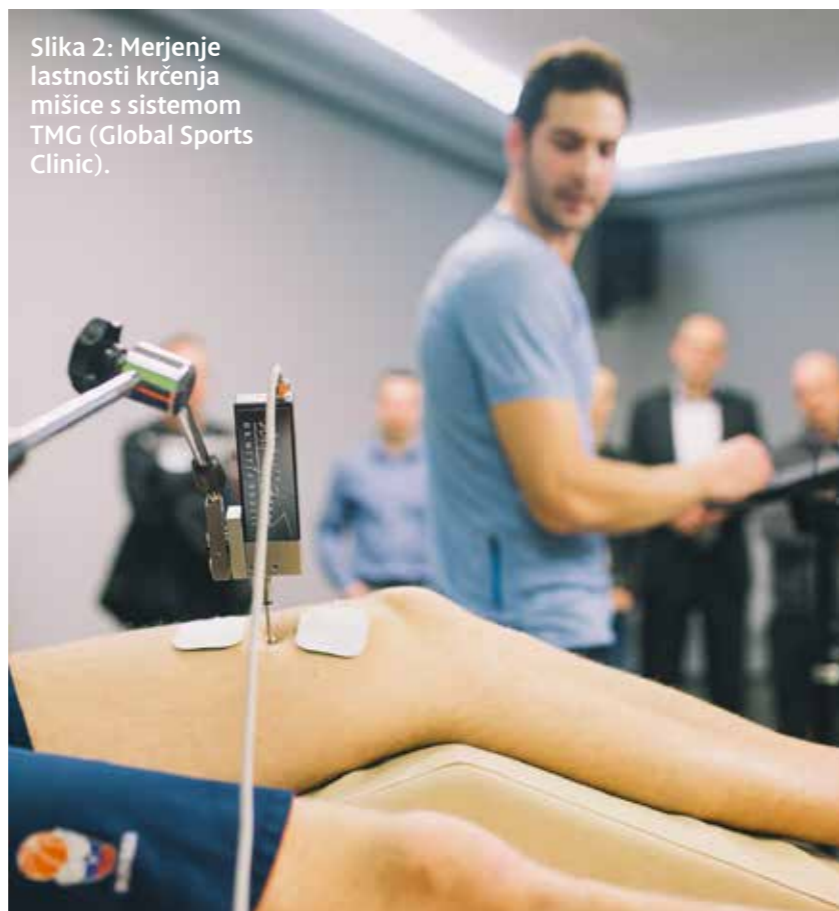
Preprečevanje pretreniranosti

Preventivni ukrepi proti pretreniranosti so: preventivni zdravniški pregled na začetku ukvarjanja s športno vadbo (in na začetku sezone); menjavanje oblike športne aktivnosti (različne športne discipline) glede na letni čas (poleti: tek, plavanje, kolesarjenje, pohodništvo; pozimi: smučanje, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje, vadba za moč, skupinska vadba); ustrezna prehrana glede na zahteve športne discipline in glede na zahteve dela, ki ga opravljamo v službi; strokovni nadzor vadbe (pomoč usposobljenega trenerja, ne »ljubitelskega«); načrtovanje treninga in pisanje dnevnika; postopno povečevanje obsega in

intenzivnosti vadbe; zadostna količina spanja; v primeru velike utrujenosti je priporočljivo počivati tudi kakšen dan več – takrat lahko opravimo tudi kakšen dopolnilni trening ali si privoščimo športno masažo in savno.

Vsak rekreativec se mora zavedati, da kariera vrhunskega športnika traja do 10 let, kariera rekreativca pa lahko traja celo življenje. Z življenjsko energijo moramo ravnati skrbno in racionalno, ker je ne premoremo v neomejenih količinah. Cilj rekreativne vadbe je zdravje, dobro počutje in harmonija z okolico in ljudmi, ki jih imamo radi. Rezultati na rekreativnih tekmovanjih niso najpomembnejši, ampak je pomembno naše stanje telesne pripravljenosti in duha. V vsakem primeru, ne glede na rezultat, moramo biti zadovoljni z nastopom in s tem, da smo zdravi in se veselimo življenja.

Slika 2: Merjenje lastnosti krčenja mišice s sistemom TMG (Global Sports Clinic).



Merjenje mišic se opravi na začetku sezone, ko so rekreativci še spočiti, potem pa opravljajo kontrolne meritve, da ugotovijo, v kakšnem stanju so njihove skeletne mišice po opravljenem obdobju treniranja. Meritve so primerne za vse rekreativce (tekače, kolesarje, fitnes).

zn INTIMNO



RASTLINSKA POMOČ ZA ŽENSKO PO 40. LETU

Ocenjujejo, da v obdobju menopavze približno dve tretjini žensk trpita zaradi vročinskih valov, izbruhov znojenja in razpoloženskih nihanj, vsaka četrta ženska pa se bori tudi z občutljivim mehurjem. Pomoč, ki jo ponujajo blage in naravne možnosti, kot so rastlinske aktivne učinkovine, je vse pogostejša.

Besedilo: Maša Kovač

Čas menopavze, čas dobrega počutja!

Menopavza je naraven in samoumeven proces zorenja ženskega telesa, ki se običajno pojavlja po 40. letu starosti. V jajčnikih počasi prenehajo nastajati hormoni in pojavijo se spremembe, ki telo vržejo iz občutljivega ravnovesja. Veliko žensk doživlja ta čas sprememb posebno intenzivno. Toda samo zato, ker te težave »preprosto sodijo zraven«, se ženski še ni treba sprijazniti s tem.

Mehka izravnava brez hormonov

Zdrav način življenja z uravnoteženo prehrano in redno gibanje lahko v času sprememb vsaki ženski pomagata pri ohranjanju harmonije telesa, duha in duše. Z izoflavoni je na voljo dodatna naravna alternativa hormonom: izoflavoni so povsem rastlinske snovi brez hormonov, ki se na primer naravno pojavljajo tudi v domači črni detelji ali sojinih zrnih. Uveljavljeni so že dolgo in podpirajo telo kot kretničar, ki poskrbi, da se pomembne telesne funkcije kljub hormonskim neravnovesjem ne iztirijo in da se ohrani notranje ravnovesje. Na tisoče študij v zadnjih letih dokumentira varnost, učinkovitost in dobro prenašanje tega naravnega zaklada. Tako je ženska najbolje pripravljena za to življenjsko obdobje!

Oslabljen mehur pod nadzorom

Oslabelost mehurja se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih. Razlogi so lahko hormonsko pogojene spremembe, na primer zaradi menopavze, nosečnosti, več porodov ali prekomerne telesne teže. S ciljno vadbo lahko okrepimo mišičevje medeničnega dna in delovanje mehurja, pomaga pa tudi moč iz notranjosti. Za občutljiv mehur je posebno koristna že več stoletij preizkušena moč bučnih semen! Odločilno je, da aktivne učinkovine niso v olju semen, kot so nekoč domnevali, temveč v deležu brez maščobe. Znanstvene študije s patentiranim posebnim ekstraktom iz visokokakovostnih štajerskih bučnih semen potrjujejo krepilni učinek na mehur in mišičevje medeničnega dna: kombinacija suhega ekstrakta s sojinimi izoflavoni lahko dodatno prispeva k izboljšanju dobrega počutja ženske.

Kakovost šteje

Zelo pomembno je, da v lekarni kupimo visokokakovostne pripravke s standardiziranimi ekstrakti in primerno obliko – tableto. Oblika tablete zagotavlja optimalno zaščito rastlinskih ekstraktov in ciljno sproščanje zdravih učinkovin v telesu. Svetovali vam bodo v vaši lekarni.

Dr. Böhm®



Rastlinska moč za žensko zdravje

Na voljo v vaši lekarni!

Rastlinska moč za žensko po 40. letu

Dr. Böhm® Isoflavon forte 90 mg pomagajo pri ohranjanju hormonskega ravnovesja na naraven način.



Šibek mehur? Buča za ženske!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo mehur in mišice medeničnega dna z visokokakovostnim ekstraktom bučnih semen.



TESTIRANO V EU!

Apomedica Pharmazeutische Produkte GmbH
Avstrija, www.dr-boehm.si

VLAGANJE V ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE DELAVCEV SE OBRESTUJE



Zaradi različnih družbenih, tehnoloških, gospodarskih in drugih sprememb, ki se posredno kažejo tudi na telesnem in duševnem zdravju posameznikov, se vedno več zaposlenih spopada z duševnimi težavami. To ima vpliv tako na posameznika, njegovo učinkovitost pri delu, posledično pa tudi na njegovo družino, delovno organizacijo, sodelavce in širšo družbo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje, www.nijz.si

Najpogosteje omenjene zdravstvene težave v zvezi z delom v večini držav članic Evropske unije (EU) in tudi v Sloveniji so stres, težave z depresijo in anksioznostjo. Zato je pomembno, da za duševno zdravje skrbimo tudi na delovnem mestu, saj tam zaposleni preživi tretjino svojega časa. »Delovno mesto in delovni procesi lahko pozitivno vplivajo na duševno zdravje, dobro počutje in ga krepijo, lahko pa nanj vplivajo negativno. Če zaposleni doživljajo pozitiven občutek vključenosti

in koristnosti, kreativnosti, potrditve v delu, podpore sodelavcev, potem je delovni proces lahko varovalni dejavnik,« je povedala Ada Hočevar Grom z NIJZ. Dodala je: »Če pa se na delovnem mestu pojavljajo monotone delovne naloge, prezahtevne naloge, preveč dela, premajhna udeležba pri odločanju, nejasne vloge, slabi odnosi, neustrezen način vodenja in komuniciranja ali pa strah pred izgubo službe, to lahko vodi v stres, težave, motnje in bolezni.« Kombinacija velike obremenjenosti

pri delu in negotovosti zaposlitve pri posameznikih lahko za 14-krat poveča tveganje za razvoj depresije v primerjavi s tistimi, ki imajo nadzor nad delovno obremenitvijo in varno zaposlitvijo. Dolgi delavniki so povezani s pojavom depresije pri ženskah, absentizem pa z monotonim delom ter slabimi možnostmi za pridobivanje novih znanj in spretnosti. Za posledicami psihosocialnih obremenitev na delovnem mestu trpi več kot četrtina zaposlenih v EU, v številnih državah pa se povečuje tudi izostajanje z dela zaradi težav z duševnim zdravjem. Poleg izostajanja z dela so posledice duševnih motenj tudi manjša delovna storilnost, manjša motivacija in večja fluktuacija.

Skoraj tretjina odraslih je pogosto pod stresom

Po podatkih slovenske raziskave CINDI 2012 med odraslimi, starimi med 25 in 64 let, je približno četrtina vprašanih stres doživljala zelo pogosto oz. vsakodnevno, pogosteje so ga doživljale ženske, bolj izobraženi in tisti v starostni skupini

14-krat

večje je tveganje za razvoj depresije pri zaposlenih s kombinacijo velike obremenjenosti pri delu in negotovosti zaposlitve v primerjavi s tistimi, ki imajo nadzor nad delovno obremenitvijo in varno zaposlitev.

25–39 let. Težave z obvladovanjem stresa je imelo 4 % vprašanih, približno četrtina je zelo pogosto doživljala stres in imela hkrati težave z njegovim obvladovanjem. »Dobrih 87 % vprašanih meni, da stres (od vseh naštetih dejavnikov, ki so bili še kajenje, premalo gibanja, nepravilna prehrana, debelost itd.) največ prispeva k slabemu zdravju in visoki umrljivosti odraslih. Kot vzroke za stres so največkrat navedli obremenitve na delovnem mestu, slabe gnotne razmere, težave v družini ter slabe odnose s sodelavci, hrupno okolje in osamljenost,« je pojasnila dr. Helena Jeriček Klanšček z NIJZ. Da so bili v zadnjem mesecu v depresivnem stanju, je ocenilo slaba petina vprašanih, depresijo, ki jo je diagnosticiral zdravnik, pa je navedlo

8 % vprašanih, medtem ko je antidepresive v zadnjem tednu jemalo dobrih 12 % vprašanih, dobrih 5 % pa jih je v zadnjem tednu jemalo pomirjevala ali uspavala. »Doživljanju stresa se ne moremo povsem izogniti, saj je človek ves čas izpostavljen stresorjem. Bolj ko ima izdelane strategije spoprijemanja s stresom, lažje bo spet ujel ravnotežje. Tudi če se bodo pojavile kakšne težave, ne bodo usodne,« je še dodala dr. Helena Jeriček Klanšček.

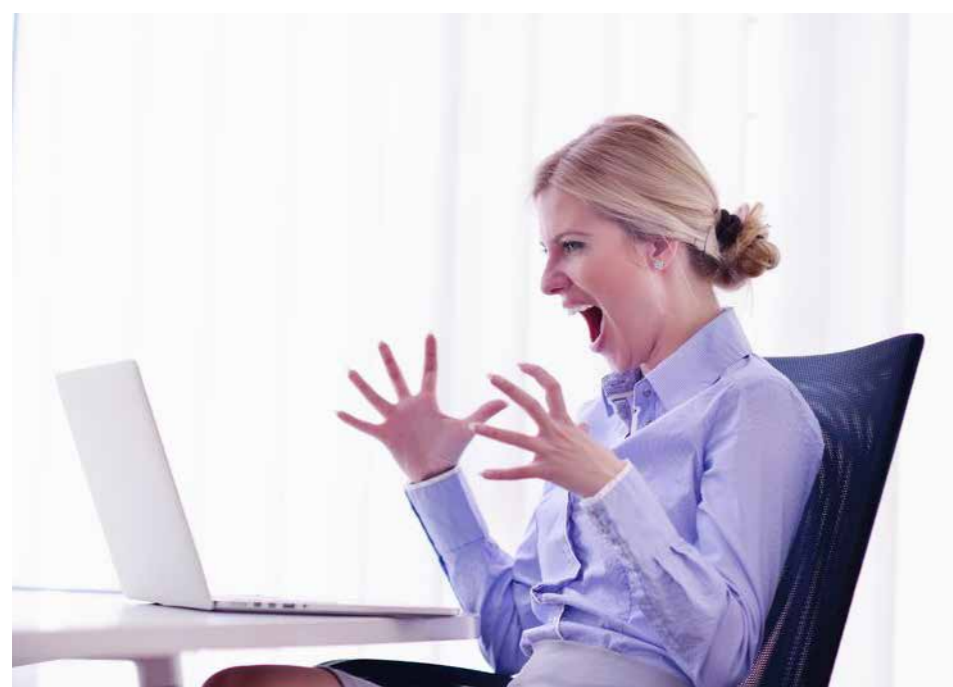
Pomen promocije duševnega zdravja
Delodajalci so zakonsko zavezani upravljati vse vrste tveganj, povezanih z varnostjo in zdravjem delavcev, vključno s tveganji za njihovo duševno zdravje. Vendar pa je promocija duševnega zdravja ključna, saj vlaganje v duševno zdravje in dobro počutje delavcev prinaša koristi tako organizacijam kot zaposlenim. Na NIJZ smo skupaj s partnerji – Inštitutom za produktivnost, Obalno sindikalno organizacijo Koper in Konfederacijo sindikatov 90 Slovenije – v okviru projekta Znanje za zdravje delavcev, ki ga sofinancira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, pripravili brezplačna usposabljanja za aktivno promocijo zdravja pri delu.



Za posledicami psihosocialnih obremenitev na delovnem mestu trpi več kot četrtina zaposlenih v EU, v številnih državah pa se tudi povečuje izostajanje z dela zaradi težav z duševnim zdravjem. Poleg izostajanja z dela so posledice duševnih motenj tudi manjša delovna storilnost, manjša motivacija in večja fluktuacija.

Elektronski priručnik za delodajalce in zaposlene

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je pripravil tudi priručnik v elektronski obliki z naslovom Duševno zdravje na delovnem mestu, ki prinaša opise posameznih duševnih motenj in duševnih bolezni, predvsem pa nakazuje izhodišča za preprečevanje in spoprijemanje s stresom in depresijo, ki sta najpogostejši težavi. »Priručnik vsebuje vaje in vprašalnike, ki bralcu pomagajo razumeti počutje in raven stresa ter ga seznanijo z različnimi tehnikami spoprijemanja s stresom – tehnikami sproščanja, čuječnostjo in strategijami reševanja problemov. Vse z namenom krepitev dobrega počutja in reševanja stisk na delovnem mestu in širše,« je povedala mag. Maja Bajt, NIJZ. Priručnik je namenjen delodajalcem in zaposlenim, saj je za doseganje uspeha ključno sodelovanje obojih. Prav tako pa je treba promocijo duševnega zdravja vključiti v celosten pristop k povečevanju in spodbujanju varnosti in zdravja ter dobrega počutja zaposlenih pri delu. Priručnik Duševno zdravje na delovnem mestu je na voljo na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje in na spletni strani <http://www.znanje.zdravje-delo.si/>.



Če se na delovnem mestu pojavljajo monotone delovne naloge, prezahtevne naloge, preveč dela, premajhna udeležba pri odločanju, nejasne vloge, slabi odnosi, neustrezen način vodenja in komuniciranja ali pa strah pred izgubo službe, to lahko vodi v stres, težave, motnje in bolezni.



Jezikovna Akademija

sodobni jezikovni tečaji za posameznike in podjetja

Napreduj hitreje s hibridno metodo

Enostavno plačaj mesečno

Odkrij jezik interaktivno

Vpiši se zdaj!



www.jezikovna-akademija.si



info@jezikovna-akademija.si



070 795 792

Ljubljana - Maribor - Koper - Kranj - Novo Mesto in še 9 drugih lokacij po vsej državi

RUMENA ZAČIMBA ŽIVLJENJA – KURKUMA



Kurkuma je začimba, ki je močno rumene barve in ima številne zdravilne učinke, pogosto pa se uporablja v indijski kuhinji. Pri nas jo v kulinariki poznamo pogosteje v začimbni mešanici kari, vse bolj pa se ljudje zavedajo njenih zdravilnih učinkov.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, www.mojezdravje.net
*Vir: Študije dr. Mercola, MojeZdravje.net, Kurkuma Narayan, knjiga Ščepec rešitve: zamolčane zdravilne lastnosti začimb

Kurkuma je sorodnica ingverja, pridobivajo jo iz korenine. Spada v družino lilijevk (kot ingver, kardamom in galgant), ki jih s skupnim imenom pogosto imenujemo pikantne lilije. Med njimi ima kurkuma zagotovo najlepše cvetove, ki jih občasno lahko vidimo tudi pri nas. Kurkuma je začimbnica, simbolizira srečo in sonce ter je ena največjih prijateljic jeter in žolčnika. Zapiske o kurkumi najdemo v sanskritskih besedilih, uporabljali pa so jo za barvanje oblačil, izdelavo kozmetičnih pripravkov in hrane ter seveda kot začimbo in zdravilo.

V srednjem veku so jo imenovali indijski žafran. Danes ji pogosto pravijo kar rumena začimba. To ime označuje eno od uporab kurkume: barvilo, ki ni topljivo v vodi, temveč le v maščobi ali alkoholu. Zato se kurkuma kot začimba v kulinariki najpogosteje uporablja v jedeh, kot so rižote, omake, juhe, saj jih pripravimo z maščobo.

Recept: Čičerikino-bučna juha s kurkumo

Sestavine: buča hokaido ali muškatna buča, kuhana čičerika, čebula, maslo, sol, kurkuma.

Priprava: Na maslu (ghee ali kokosovem) prepražimo čebulo in koščke buče ter dušimo 15 minut. Dodamo kuhano čičeriko in zalijemo s toplo vodo, da prekrije vse sestavine. Kuhamo, dokler buča ni čisto mehka. S paličnim mešalnikom zmeljemo in dodamo nerafinirano sol ter 2 čajni žlički kurkume. Kuhamo še slabih 5 minut in postrežemo.



Pozitivni učinki kurkume na zdravje

Kurkuma ni le odličen dodatek v kulinariki, temveč je znana predvsem po vrsti pozitivnih terapevtskih učinkov. Že v zgodovini so kurkumo uporabljali v medicinske namene, tako v tradicionalni kitajski medicini kot tudi v ajurvedski. Tradicionalno so jo uporabljali za zdravljenje boleznij jeter, pri težavah s kožo, boleznih dihal in prebavil, izločil, hepatitisu, izpahih sklepov, mišic ter splošnem celjenju ran in lajšanju opeklin.

V ajurvedski in tradicionalni kitajski medicini so jo leta uporabljali tudi kot krepčilo za kri in vnetna stanja, kot sta artritis in luskavica. Ženske so v času menstrualnega cikla pile kurkumo za lajšanje krčev. Zmešale so jo v maščobo (najpogosteje v svežo sirotko) in pile napitek večkrat na dan.

Kurkuma vsebuje vitamin B6, veliko vlaknin in minerale mangan, železo in kalij.

Kurkumin

Kurkumino rumenooranžno barvilo se imenuje kurkumin in ta naj bi bila glavna zdravilna učinkovina. Spodbuja jetra in žolčnik pri izločanju žolca (lahko poveča izločanje žolča), bilirubina in holesterola. Kurkumin, bioaktivna sestavina kurkume, je znan po več kot 150 terapevtskih učinkih, vključno z močnimi protivnetnimi in protimikrobnimi lastnostmi.

Kurkumin je močan antioksidant, ki pozitivno vpliva na jetra in čisti kri. Raziskave so pokazale vpliv na nižanje slabega holesterola v krvi in zaviranje nastanka krvnih strdkov. Zadnje raziskave potrjujejo pozitivno delovanje kurkumina proti raku in preventivne učinke pri preprečevanju Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni. Kurkumin lahko pomaga ohranjati zdrav prebavni sistem in koristno deluje proti bakterijam *Helicobacter pylori* ter preventivno pred drugimi okužbami. Lajša težave pri čirih na želodcu in vnetjih v črevesju, kot sta Chronova bolezen in ulcerozni kolitis, kar

je verjetno povezano s tem, da kurkuma ščiti želodec pred prebavnimi kislinami.

Okus in uporaba kurkume v kulinariki

Po okusu je kurkuma rahlo pikantna, malce grenka. Sveža korenina in prah se precej razlikujeta po okusu, za oba pa se priporoča, da se vmešata z maščobo.

Uporabljamo jo svežo, posušeno ali zmleto. Jedi po kurkumi dobijo lepo, živo rumenooranžno barvo. Najbolj je poznana kot sestavni del karija. Odlično se poda k zelenjavi in zelenjavnim juham (npr. juhi iz muškate buče), rižu, jedem z lečo, čičeriko, cvetačo in krompirjem, v namazih. Uporabljajo jo tudi pri perutnini in morskih jedeh.

Varnost pri uporabi

Kurkuma je sicer varna sestavina, a moramo biti previdni pri sočasnem uživanju zdravil, ki vplivajo na gostoto krvi in trombocite, ker zmanjšuje lepljivost trombocitov. V zelo redkih primerih se pojavijo blage alergične reakcije, kot je srbečica. Če ste noseči ali dojite, se uživanje kurkume v tem času odsvetuje, morda le kot začimbo v receptih. In kje kupiti kakovostno kurkumo? Dobro je, če poiščete ekološko kurkumo, mleto v mlinu na kamen. Le takšna, sveže mleta kurkuma zadrži vse dobre lastnosti, saj se melje pri 17–19 stopinjah.

Recept: Smuti za lajšanje menstrualnih bolečin

V multipraktiku zmešamo: 3 dcl mandljevega mleka z banano, skodelico sveže buče hokaido, narezane na koščke, merico beljakovin Sunwarrior z okusom vanilje, sok sveže pomaranče in žličko kurkume. Dodamo še ščepec burbonske vanilje in cejlonskega cimeta. Namesto mandljevega mleka lahko uporabite ovseno, rižovo ali drugo rastlinsko mleko.



NO-DOL Obliži. Ker delujejo!

NODOL Obliži odpravljajo bolečine v križu kar 24 ur.



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah

Aktivno nad zakisanost



Basica®

Uravnano kislinsko-bazično ravnotežje in delujoč energijski metabolizem sta ključna za vitalnost in delovno sposobnost.

Zaradi napačne prehrane in stresa pogosto nastane obremenjujoča kislina, ki jo mora telo nevtralizirati.

Bazične mineralne snovi in dragoceni mikroelementi v Basici®

- stabilizirajo kislinsko bazično ravnotežje
- zmanjšujejo utrujenost in izčrpanost
- podpirajo duševno vitalnost.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Basica® vsebuje Cink, ki prispeva k uravnanemu kislinsko-bazičnemu ravnovesju in normalni duševni delovni sposobnosti, Kalcij za vitalen energijski metabolizem in Magnezij ki prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



www.basica.si

Basica®