

zdravenovice

brezplačni mesečnik

APRIL 2016



ALL IN A DAY®

100 % po receptu narave



Vitamini, minerali, antioksidanti in druga
hranila izključno iz naravnih virov.



Klopne bolezni

Astma • Hepatitis • Nove droge • Skrb za možgane • Želodčne težave
Sladkorna bolezen • Celično napredno zdravljenje • Razstrupljanje
Hujšanje • Hrana proti celulitu • Vitamini in minerali • Terapije ventuza
Multipla skleroza • Ginekološke težave • Tekaški trening z intervali

Žepni robčki Paloma sensitive care Aloe vera essence

Posebno nežnost ob dotiku občutljive kože boste lahko občutili kar na lastnem nosu.

Naj se nahod obriše pod nosom! Nove robčke Paloma Sensitive Care z izvlečkom aloe vere odlikuje vpojnost in posebna nežnost ob dotiku občutljive kože. Robčki z izvlečkom aloe vere so dermatološko testirani, aloe vera pa neguje in blaži vneto kožo. Zaradi nealergenih sestavin so primerni tudi za uporabnike z alergijami.

paloma



- Primerno tudi za alergike na seneni nahod
- Izjemno mehki, močni in vpojni
- Dermatološko testirani

Več na sensitive-care.paloma.si



UVODNIK

Juhu, pomlad je spet tu! Novo cvetenje prebuja novo veselje. Spet se bomo več zadrževali zunaj. Radi gremo na izlete v naravo, čez trate, tudi v gozdove. Žal pa tam na nas spet prežijo klopi, ki se skrivajo v travi in grmovju ter prenašajo nevarne okužbe. Lahko jih najdemo celo na vrtu ali v bližini otroških igrišč. Čeprav vsak klop ni okužen, strokovnjaki opozarjajo, da je okužb vsako leto veliko, in svetujejo ustrezne ukrepe, s katerimi bolezni lahko ali preprečimo ali pa vsaj omilimo njihov potek. A strah pred klopi naj ne prepreči užitek v naravi. Gibanje na svežem zraku je vendarle koristno za zdravje. No, pa tudi za lepoto, saj pomaga k izgubi kakšnega odvečnega kilograma in tudi v boju s celulitom. Oboje pred poletjem marsikomu pride še kako prav. Prvi korak k lepši postavi in boljšemu počutju pa je zagotovo razstrupljanje telesa. Čas je torej, da se otesete kakšne slabe razvade in osvojite kakšno novo, bolj zdravo. Kaj če bi na primer jutranjo kavo zamenjali z zelenjavnim sokom ali smutijem? Naj vas vitamini in minerali napolnijo z energijo!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: AKTUALNO

10 S POMLADJO POVEČANA NEVARNOST OKUŽBE S
KLOPNIMI BOLEZNIMI

TEMA MESECA

22 PREMAGAJMO SLADKORNO BOLEZEN

PREHRANA

40 S PRAVIM JEDILNIKOM DO LEPŠE KOŽE

GIBANJE

52 PRED SPOMLADANSKIMI TEKAŠKIMI PREIZKUŠNJAMI:
PREDNOST TRENINGA Z INTERVALI

INTIMNO

56 VPLIV HORMONOV NA GINEKOLOŠKE TEŽAVE

MALČKI IN OTROCI

60 SLOVENSKI MLADOSTNIKI MANJ POGOSTO NA DIETI OD
EVROPSKIH VRSTNIKOV

DUŠEVNO ZDRAVJE

64 STRES NA DELOVNEM MESTU - KOLEKTIVNI IZZIV

ŽIVLO MESECA

66 ZELENE RASTLINICE ZA
RAZSTRUPLJANJE IN PREMAGOVANJE
SPOMLADANSKE UTRUJENOSTI

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), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana

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

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

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

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

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

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

Lektoriranje: Barbara Frelih

Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

Oblikovanje in prelom: Splet99.net

Fotografije: Getty, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk: **SET tiskarna**

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Sensilab d.o.o.

Strokovni sodelavci:

- Prim. mag. Tanja Gržetič-Romčević, dr. med., specialist pulmolog, Bolnišnica Sežana
- Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana
- Doc. dr. Urban Švajger, predstojnik Centra za razvoj naprednih zdravljenj, Zavod RS za transfuzijsko medicino
- Tatjana Puc Kous, dr. med. spec. interne medicine in gastroenterologije, Gastromedica
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center
- Gašper Grom, dipl. dietetik
- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in

- prehrane, Befit
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka
- Jelena Dimitrijević, certificirana nutricionistka, holistična svetovalka za zdravo prehrano
- Bilka Baloh, strokovnjakinja za zdravo-ekološko prehrano in varno detoksikacijo telesa
- Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, direktor Inštituta za razvoj človeških virov
- Asist. Željko Perdija, dr. med., spec. intern.
- Thomas Klein, dr. med., znanstveni svetnik v Gradcu, Avstrija
- Janez Fabijan, predsednik Zbornice Varnosti in zdravlja pri delu

- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Grega Hočvar, avtor knjige Ustvarjen za gibanje
- Brigita Grašič, v. fiziot., limfoterapevtka
- Romana Gomilšek, v. fiziot., limfoterapevtka
- Marjetka Kugler Frece, dipl. fiziot., limfoterapevtka
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Igor Breznik
- Julija Ana Kovač
- Katarina Marolt
- Andreja Ciglar
- Simona Janček
- Monika Hvala

HISAIDEJ

Izdajatelj: HISA IDEJ,
Inovativna skupina, d. o. o.
Zagrebska cesta 90, 2000 Maribor
www.hisa-idej.si

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

VPIS V RAZVID MEDJUEV pod števil. 1558

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

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

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



FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



ZAVEZNIK SODOBNE ŽENSKE

Ženska mora dandanes usklajevati delovne dolžnosti in družinske obveznosti ter skrbeti za urejen dom in obenem najti čas za kavico s prijateljicami. Z željo pomagati ženskam pri vsakodnevnih izzivih je nastal izdelek ALL IN A DAY Multivitamin za ženske. Vsebuje kombinacijo 100-odstotno naravno pridobljenih vitaminov, mineralov in drugih hranil, od katerih ima vsak svojo vlogo v ženskem telesu in ki so ključni za ohranjanje zdravja in vitalnosti. ALL IN A DAY Multivitamin za ženske je del nove linije izdelkov ALL IN A DAY iz 100-odstotno naravnih sestavin. Linija izdelkov je zasnovana tako, da lahko vsak poišče zase primeren izdelek, ki bo zadovoljil naše individualne potrebe po osnovnih vitaminih, mineralih, antioksidantih in drugih hranilih. Ker so sestavine izključno naravnega izvora, jih naše telo lažje prepozna in posledično tudi lažje absorbira.



ZNEBITE SE TEŽAV S HEMOROIDI NA NARAVEN NAČIN!

S kompletom HemoSens, ki združuje kapsule in mazilo, se lahko naravno in učinkovito znebite težav s hemoroidi. HemoSens združuje optimalno kombinacijo naravnih sestavin, ki celostno preprečujejo ali odpravljajo notranje in zunanje hemoroide ter druge težave v predelu zadnjika, kot so fisure, fistule, abscesi in srbečica. Komplet HemoSens je na voljo v boljše založenih lekarnah ter v spletni trgovini www.HemoSens.si.



HUJŠANJE POD STROKOVNIM VODSTVOM

Pri hujšanju vam lahko pomagata strokovnjakinja Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, in podjetje Befit. Zaupa jima več kot 500 posameznikov. Bralci Zdravih novic imajo posebno ugodnost pri sestavi jedilnika. Prijavite se na brezplačen posvet!



KUPON
ZA -15%
popusta na sestavo
osebnega jedilnika

veljaven v mesecu
aprilu in maju 2016

več informacij:

anja@prehrana.info
051 234 278

ŽEPNI ROBČKI – PALOMA SENSITIVE CARE ALOE VERA ESSENCE

Posebno nežnost ob dotiku občutljive kože boste lahko občutili kar na lastnem nosu. Naj se nahod obriše pod nosom! Nove robčke Paloma Sensitive Care z izvlečkom aloe vere odlikujeta vpojnost in posebna nežnost ob dotiku občutljive kože. Robčki z izvlečkom aloe vere so dermatološko testirani, aloe vera pa neguje in blaži vneto kožo. Zaradi nealergenih sestavin so robčki primerni tudi za uporabnike z alergijami. Več na sensitive-care.paloma.si.



GREGA HOČEVAR: USTVARJEN ZA GIBANJE

Pred kratkim je pri založbi Ciceron izšla knjiga nekdanjega triatlonca Grege Hočevarja z naslovom Ustvarjen za gibanje. Govori o delovanju človeškega telesa, njegovi sestavi, ustroju in procesih, ki omogočajo tako čudovite gibalne sposobnosti. To je pripoved, ki bralca s pomočjo primerov iz vsakdanjega življenja in zgodb iz sveta vrhunškega športa vodi skozi množico na videz zapletenih fizikalnih, fizioloških, kinezioloških in drugih procesov ter ga na zabaven način poskuša spoprijateljiti z lastnim telesom. Info: www.ciceron.si.



NOV GENETSKI ANALIZATOR NA LJUBLJANSKI PEDIATRIČNI KLINIKI

Klinični oddelek za otroško hematologijo in onkologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana, ki je edini center v Sloveniji, kjer izvajajo diagnostiko in zdravljenje onkoloških bolezni pri otrocih in mladostnikih, je dobil nov genetski analizator. Ta bo nadomestil starega, ki ga uporabljajo v specialnem laboratoriju Pediatrične klinike. Omogočil bo še hitrejšo diagnosticiranje ter zdravljenje levkemij pri najmlajših bolnikih. Na otroškem oddelku za hematologijo in onkologijo vsako leto zdravijo med 50 in 83 otrok ter mladostnikov z na novo odkrito maligno boleznijo. Lani je bilo 1.366 vseh hospitalizacij (obravnavanih pacientov v bolnišnici). Najpogostejša oblika je akutna limfoblastna levkemija, ki jo diagnosticirajo pri približno 15–20 otrocih in mladostnikih. V zadnjih desetletjih je akutna limfoblastna levkemija postala relativno dobro ozdravljiva bolezen in s sodobnimi metodami zdravljenja pozdravijo večino otrok. Donacijo je letos že tretjič podarila družba Lidl Slovenija, ki sredstva nameni od prodaje prazničnih izdelkov blagovne znamke Deluxe. Pred dvema letoma je Lidl Kliničnemu oddelku za neonatologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana podaril posebej prilagojen defibrilator za novorojenčke, lani pa otroškemu oddelku URI Soča računalniški komunikator za nadomestno komunikacijo otrok, ki imajo zaradi kompleksnejših zdravstvenih stanj težave pri govoru. Otroke in mladostnike je ob predaji donacije razveselila pevka Nina Pušlar.



KRKINI PROSTOVOLJCI ZNOVA DOKAZALI SRČNOST IN HUMANOST

Duh prostovoljstva se je s Krkino družbenoodgovorno akcijo Krkin teden humanosti in prostovoljstva, ki je pod sloganom Tudi dobrotelost je del nas letos med 4. in 10. aprilom 2016 potekal že petič zapored, dodobra razširil med »krkaše«. Letos se je na akcijo odzvalo 1.361 sodelavcev, kar je 25 % zaposlenih v Sloveniji. Akciji so se pridružili tudi sodelavci v posameznih podjetjih in predstavništvih v tujini. Kar 261 zaposlenih je darovalo kri, številni so prispevali oblačila, igrače, obutev, živila, knjige in druge potrebščine za odrasle in otroke ter hrano za pse in mačke ter skupaj zbrali več kot 3 tone potrebščin in dobrih 260 kilogramov hrane za male živali. Družili smo se s stanovalci 37 domov za starejše ter varovanci 8 varstveno-delovnih centrov, šol s prilagojenimi programi ter nekaterih drugih zavodov in ustanov in pomagali v 2 zavetiščih za živali. Dobrodelni teden smo zaokrožili z dnevnima odprtih vrat za Krkine sodelavce, njihove družinske člane, sorodnike in prijatelje. V soboto in nedeljo smo v podjetju sprejeli skoraj 4.000 obiskovalcev. V petih letih so zaposleni v okviru te akcije darovali že več kot 560 litrov krvi.



IMATE TEŽAVE Z ALERGIJAMI IN SPOMLADANSKO UTRUJENOSTJO?

Narava se je prebudila. Zdravilne rastline imajo zdaj v sebi največjo moč. Pravi izbor vam lahko pomaga do boljše počutja. Cvetenje drevov in nekaterih trav je v polnem zagonu. Vnetni odzivi na cvetni prah in alergije so pogosti. Popolnoma naraven ekstrakt iz listov črnega ribeza je primeren za odrasle in otroke od 5. leta naprej. Jemanje je priporočljivo do konca cvetenja rastlin, ki vam povzročajo težave. Brezalkoholne kapljice Črni ribez Soria Natural ne vsebujejo barvil, konzervansov in drugih dodatkov. Uporabniki kapljice zelo pohvalijo. Občasno potrebujemo dodatek za krepitev in poživitev telesa. Kopriva ima vlogo pri poživljanju telesa in ohranjanju močnih kosti ter lepih las in nohtov. Spodbuja krvni obtok in je odličen vir različnih mineralov in vitaminov. Pri spomladanski utrujenosti si privoščite koprivo za krepitev in poživitev telesa. Pri dolgotrajni utrujenosti, še posebno če imate težave tudi s prebavo in kožo, je prečiščenje telesa dobra ideja. Pegasti badelj v moderni, tekoči obliki pomaga očistiti in razstrupiti telo. Jetra zaščiti pred strupi iz hrane in okolja, alkohola in cigaretne dima. Kapljice

VSESLOVENSKA HUMANITARNA AKCIJA LEPO JE DELITI 2016

Rdeči križ Slovenije skupaj s 56 območnimi organizacijami RKS letos že šestič zapored organizira vseslovensko humanitarno akcijo Lepo je deliti, namenjeno zbiranju prostovoljnih finančnih prispevkov za dodatne prehranske pakete, ki pomagajo lajšati stiske mnogo posameznikom in družinam. Vseslovenska humanitarna akcija Lepo je deliti 2016 bo potekala od 12. 4. do 15. 5. 2016, cilj pa je zbrati čim več sredstev za dodatne prehranske pakete za pomoč družinam in posameznikom v stiski. V okviru akcije bodo fizične in pravne osebe iz zbirke podatkov Rdečega križa Slovenije v naslednjih dneh prejele pismo s predstavitvijo akcije in prošnjo za prostovoljni prispevek. Darovalci lahko prispevajo z obrazcem UPN na račun št. 03100 111112208, sklic 96837, pošljejo SMS z besedo SKUPAJ na številko 1919 in prispevajo 1 € ali pošljejo SMS z besedo SKUPAJ5 na številko 1919 in prispevajo 5 €. »Dobrosrčnost skoraj 50.000 darovalcev smo doslej delili z mnogimi. Z zbranimi sredstvi smo omogočili nakup 64.890 dodatnih prehranskih paketov s kar 649 tonami prehranskih izdelkov in 195 tonami pralnega praška. S tem smo pomagali številnim družinam in posameznikom v stiski,« pravi generalna sekretarka RKS Renata Brunskole.



pegastega badlja so najboljša izbira za vse, ki ne želite tablet in iščete naraven izdelek brez dodatkov. Stres in napetost povzročata tudi slabo spanje. Najbolj raziskana rastlina za pomirjanje in vpliv na normalen ritem spanja je baldrijan. Ne povzroča odvisnosti in občutka otopelosti. Uporabniki pravijo, da ponoči mirno spijo in jutraj ne čutijo vpliva na dnevno budnost. Česen ima močan antibakterijski učinek in prispeva tudi k ohranjanju dobrega ožilja. Mamice ga že od nekdaj dajejo otrokom ob pojavu glistavosti. Za vse, ki ne marate okusa ali ki česen težje prebavite, so tu kapljice Soria Natural. Dodatek kamilice pomiri želodec, timijan pa podpre prebavo. Brez spahovanja. Soria Natural več kot 70 zdravilnih rastlin pridelava na ekološki način z biodinamičnim kmetovanjem na prekrasni planoti v severni Španiji. Podjetje je nosilec certifikatov GMP in ISO. Kapljice so farmacevtske kakovosti, v moderni, tekoči obliki, ki zagotavlja dobro razpoložljivost za telo. Brez alkohola in nepotrebnih dodatkov. Poiščite v lekarnah, Sanolaborjih in specializiranih trgovinah.

Zdravilna moč narave v kapljicah

30 let tradicije

Naravna medicina

Soria Natural®

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic

Brez alkohola in dodatkov

Brez konzervansov

Tekoča oblika za dobro absorpcijo

Cena od 8.95 eur do 10.95 eur

www.soria-natural.si

030 280 271

Alergije

Spanje

Antibakterijsko

Lasje, nohti

Razstrupljanje

NAUČITE SE ZDRAVO IN UČINKOVITO SHUJŠATI

Če imamo težave z debelostjo ali odvečno težo, imamo v telesu tudi veliko strupenih odpadkov, saj se ravno v maščobah kopičijo strupi, zato je hujšanje hkrati tudi razstrupljanje telesa. Če se tega lotimo pravilno, brez stradanja, hitrih, neučinkovitih in pogosto celo nevarnih diet, bomo prerojeni, bolj zdravi, zadovoljni, z več energije in veselja do življenja. Jelena Dimitrijevič, holistična svetovalka za zdravo prehrano in certificirana nutricionistka, pripravlja delavnico Hujšanje na zdrav in učinkovit način, ki bo v sredo, 20. 4. 2016, od 17. do 19. ure v trgovini SuperHrana na Zaloški cesti 167 v Ljubljani. Govorili bodo o psiho-fizičnih vzrokih za nastanek težav s težo, kako se s pravilno rastlinsko prehrano lotiti izgube kilogramov in celulita ter kako ostati vitek in vitalen celo življenje. Poleg koristnih informacij bodo postregli tudi okusne napitke, ki še dodatno pospešijo hujšanje, urejajo prebavo in razstrupljajo. Kotizacija za delavnico je 10 €. Število mest je omejeno, zato so potrebne predhodne prijave na <http://www.super-hrana.si/vstopnica>.



MojeZdravje.net

Ekipa MojeZdravje.net nudi mesečna brezplačna prehranska svetovanja in delavnice s področja prehrane, hujšanja, razstrupljanja ... Vprašanja in več informacij na spletnih straneh www.mojezdravje.net in www.super-hrana.si, po e-pošti info@super-hrana.si ali po telefonu (01) 256 61 15.

NOVO – 100-ODSTOTNI SOK RDEČE SADJE DANA

Kakovost vode je zelo pomembna pri sadnih sokovih, izdelanih iz zgoščenega soka. Preden pride sok na police trgovin, se namreč zgoščenemu sadnemu soku v primeru 100-odstotnega sadnega soka doda enaka količina vode, kot mu je bila v postopku zgostitve odvzeta. Ta voda v sokovih predstavlja povprečno več kot 80 % sestave, zato je zelo pomembna, kakšna je. V Dani vse sadne sokove, ki jih pripravimo iz zgoščenega soka, izdelamo z naravno mineralno vodo Dana. Novost na policah trgovin v letošnjem letu je 100-odstotni sok iz rdečih sadežev.



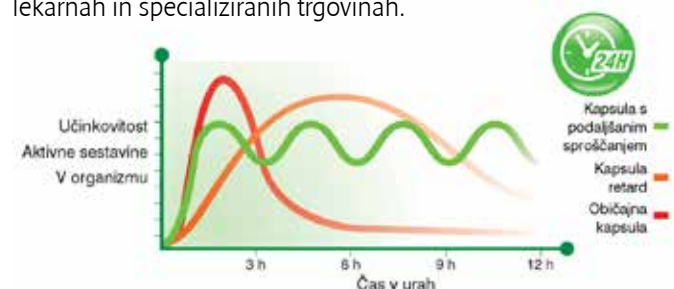
SAMOPOMOČ PRI PIKIH ŽUŽELK – BREZPLAČNO PREDAVANJE

Vljudno vabljeni na predavanje Lekarna Ljubljana Samopomoč pri pikih žuželk. Obravnavali bomo alergijske reakcije pri pikih žuželk, kdaj moramo nujno poiskati zdravniško pomoč in v katerih primerih si lahko učinkovito pomagamo sami. Predaval bo Matej Linke, mag. farm., MBA, Lekarna Ljubljana. Predavanje bo v torek, 19. 4. 2016, ob 18. uri v Križankah v Ljubljani (Viteška dvorana). Vstopnica je kartica zvestobe Lekarne Ljubljana, ki jo imejte na predavanju s seboj. Po predavanju boste imeli tudi možnost pogovora s predavateljem, mi pa bomo poskrbeli za vaše dobro počutje. Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki 080 71 17 ali na e-naslovu: kartica.zvestobe@lekarna-lj.si.



INOVACIJA ZA MIRNE NOČI

NOVO – rastlinske kapsule **SORIA NATURAL** s podaljšanim sproščanjem. Do zdaj so to tehnologijo uporabljali le pri zdravilih, zdaj pa je na voljo tudi pri rastlinskih izvlečkih. Podaljšano sproščanje aktivnih snovi iz zdravilnih rastlin omogoča visoko razpoložljivost za telo celih 24 ur, kot je razvidno iz grafa. To je še posebno dobrodošlo pri težavah, kot je **nespečnost**, saj kapsulo zaužijete zvečer, aktivne snovi pa se sproščajo celo noč. **Baldrivel kapsule s podaljšanim sproščanjem Soria Natural** vsebujejo baldrijan in pasijonko, ki prispevata k sproščanju in normalnemu ritmu spanja. Baldrijan ne povzroča odvisnosti in nima negativnega vpliva na jutranjo budnost. Baldrivel kapsule s podaljšanim sproščanjem najbolj pohvalijo uporabniki, ki so imeli težave z nočnim prebujanjem in so težko nazaj zaspali. Kapsule so v rastlinskem ovoju in ne vsebujejo barvil. V podjetju **Soria Natural** se z naravno medicino ukvarjajo že več kot 30 let. Znani so po ekološki naravnosti in vlaganju v razvoj. Tako z modernimi postopki omogočajo večjo učinkovitost pripravkov. Baldrivel kapsule s podaljšanim sproščanjem so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



MOČ PRI OSLABLJENEM MEHURJU

Oslabljen mehur je pogosta težava – zaradi tega trpi približno vsaka četrta ženska. Zgodi se lahko že pri smejanju ali kihanju: voda uhaja nenadzorovano. Ne vdajte se svojem mehurju! Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo delovanje mehurja in mišičevje medeničnega dna na povsem naraven način in tako zlasti po nosečnosti ali med meno poskrbijo za boljšo kakovost življenja in boljše počutje. Da se boste lahko »varno« smejali tudi jutri! Dr. Böhm®: Kakovost iz Avstrije – proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi. www.dr-boehm.si



NOVA PROGA NA 36. MARATONU TREH SRC

36. Maraton treh src, ki bo 21. maja in vsa ta leta poteka pod okriljem Radenske, bo tekače in tekačice letos popeljal po novi trasi skozi dve državi, Slovenijo in Avstrijo. »Razlogov za spremembo proge je bilo več. Želeli smo jo narediti prijaznejšo za maratonce, ki so morali v preteklosti na Maratonu treh src teči dva kroga, pri čemer motivacija lahko precej pade. Letos bodo tekli le enega razgibanega, atraktivnost proge pa so potrdili tudi tekači, ki so progo preizkusili ob uradni meritvi. Hkrati smo želeli dokazati, da meje obstajajo le v glavah, v športu in srcih pa ne,« pravi Boštjan Gerlec, predsednik organizacijskega odbora Maratona treh src. Proga velikega maratona Radenska Classic bo mejo med Slovenijo in Avstrijo prečkala kar štirikrat, udeleženci pa imajo na izbiro tudi krajše razdalje, in sicer polmaraton Radenska Light (21,098 km), tek Radenska Naturelle (10 km), Oazin tek (5,5 km), tekmovanje v nordijski hoji (9 km) ter tudi netekmovalni program, ki bo obsegal Veveričkin in Srčkov tek za otroke ter Pohod treh src. Za prijave do 18. aprila je startnina cenejša in za tekaške trase za odrasle znaša 28 evrov, od 5. maja dalje pa 38 evrov. Prijavite se lahko na spletni strani maraton-radenci.si, kjer je na voljo več informacij. Za večerno zabavo bo tokrat poskrbela skupina Big Foot Mama. Da bi sodelovanje v tekaških preizkušnjah omogočili kar največ ljudem, organizatorji vsako leto poskrbijo celo za otroški vrtec, ki bo na prizorišču deloval od 8. do 14. ure.



PERZIJSKO JABOLKO ZA IMUNSKI SISTEM

Ste vedeli, da so breskvam včasih rekli perzijsko jabolko in da največ breskev zraste na Kitajskem? Hiter tempo življenja je poskrbel, da si zjutraj preprosto ne moremo privoščiti veliko časa za pripravo hranilnega zajtrka. Vseeno pa moramo poskrbeti za potreben vnos vitaminov, ki so nujno potrebni za telesno zdravje, saj krepijo naše telo ter imunski sistem. Začnite dan s kozarcem sadja, kot je Rauch Happy Day breskev, ki poskrbi za dnevni vnos vitaminov in vas napolni z energijo. Sokovi Rauch Happy Day so 100-odstotno narejeni iz sadja in ne vsebujejo dodatkov, barvil ali arom.



NEGA ZA IZJEMNO OBČUTLJIVO KOŽO

Občutljivost in netoleranca kože sta dva vidika enakega pojava, reaktivnosti kože: koža prekomerno reagira na še tako blage dražljaje ter kaže različne znake neugodja, zategovanja, sklenjenja, zbadanja, rdečice itd. 62 % žensk trdi, da imajo občutljivo ali razdraženo kožo, ki ne prenaša kozmetičnih izdelkov, niti vode ne. Laboratorij BIODERMA je za zelo občutljivo kožo razvil Sensibio Tolerance+, ki trajno zvišuje raven tolerance kože, ob tem pa spoštuje njeno naravno biologijo. Nega Sensibio Tolerance+ je brez dišav, brez parabenov, brez konzervansov in je hipoalergena. Vsebuje le nujno potrebne sestavine, ki so poznane po svoji učinkovitosti. Osrčje izdelka sestavlja edinstveni kompleks Neurocontrol®, ki vsebuje tetrapeptid in kombinacijo aktivnih sestavin, obogaten pa je z natrijevim PCA, ki krepi kožno bariero in oskrbi kožo z optimalnim vlaženjem.



SEJEM SODOBNE MEDICINE MEDICAL

Prvi mednarodni sejem sodobne medicine MEDICAL organizira Pomurski sejem od 14. do 16. aprila 2016 v Gornji Radgoni v sodelovanju z Združenjem proizvajalcev in distributerjev medicinskih pripomočkov SLO-MED in pod okriljem Ministrstva za zdravje RS. Povezuje ponudnike medicinskega tehnološkega napredka, zdravnike, medicinsko osebje, društva bolnikov in vse, ki skrbijo za svoje zdravje in za zdravje sočloveka. Predstavlja sodobne načine odkrivanja, zdravljenja in lajšanja bolezni ter seznanja z najboljšimi terapevtskimi praksami in dosežki. Ozavešča o pravicah in možnostih, ki izhajajo iz obveznega, dopolnilnega in nadstandardnega zdravstvenega zavarovanja. Omogoča in spodbuja stik ter izmenjavo izkušenj razstavljalcev med bolniki in medicinskimi strokovnjaki. Širi načela sodobne in etične skrbi za zdravje in zastopa vsa področja takšne skrbi. Ponuja tudi uporabne delavnice in zanimive strokovne posvete ter skrbi za dobro počutje z izbrano in dietetično ponudbo jedi.



Zobozdravstveni Implantološki Center

In Dental Estetica

www.indental.eu

MODRA ŠTEVILKA
00 385 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 €**

Implantologija - zobni vsadki | Protetika | Ortodontija | Estetika

ASTMA – STALNO VNETJE DIHALNIH POTI



Astma je najpogostejša kronična bolezen pri otrocih in je med najpogostejšimi pljučnimi boleznimi tudi pri odraslih. Okrog 300 milijonov ljudi na svetu ima astmo. Predvideva se, da se bo število do leta 2025 povečalo na 400 milijonov.

Besedilo: prim. mag. Tanja Gržetič Romčević, dr. med., spec. pulmologinja, Bolnišnica Sežana

Pogostost astme je največja na Irskem, v Združenem kraljestvu, Avstraliji in na Novi Zelandiji. Pogostost pri otrocih znaša do 30 %, pri odraslih do 5 %.

Kaj vemo o astmi?

Astma je bolezen, ki jo označuje stalno vnetje dihalnih poti. Astma je heterogeni sindrom, ki ima več podtipov, kot so alergijska astma, nealergijska astma, astma, ki se začne pri odraslih, tudi v poznejših letih (prej je obstajalo mnenje, da je to bolezen, ki se običajno začne v

mladosti), poklicna astma (v določenih poklicih se vdihavajo snovi, ki so ali poklicni alergeni ali nespecifični dražilci dihal), astma pri debelosti ter še številni drugi podtipi.

Kakšne težave povzroča astma?

Simptomi astme so piskanje v pljučih, kašelj, dušenje (sopenje), izkašljevanje izmečka ter tiščanje v prsnem košu. Simptomi so občasni in so praviloma bolj izraženi v zgodnjih jutranjih urah. Pri bolnikih, ki kašljajo, se moramo

zavedati, da za to mora biti vzrok astma. Pozorni moramo biti na kroničen kašelj neznanega vzroka, na kašelj sredi noči in zgodaj zjutraj, ki ga spremlja težko dihanje s piskanjem v pljučih.

Astma se lahko pojavi samo v določenih letnih časih, pri izpostavljenosti različnim sprožilcem ali pri telesni obremenitvi. Prizadetost dihalnih poti (zoženje bronhijev oz. sapnic) omejuje pretok zraka v pljučih med dihanjem in s tem bolniku povzroča težko sapo. Težave pri astmi so povezane s zoženjem bronhijev (sapnic), ki je večinoma reverzibilno (povratno), včasih spontano, včasih pa nastane zaradi zdravlil.

Pri astmi kronično vnetje v dihalih povzroča preodzivnost dihalnih poti (bronhialno hipereaktivnost). To pomeni, da se bronhiji pri bolnikih z astmo v primerjavi z zdravimi ljudmi močnejše odzovejo (npr. s krčenjem gladkih mišic) na nekatere dražljaje, kot so onesnažen, suh, mrzel zrak, telesna obremenitev, psihični stres.

Kaj povzroča astmo?

Povzročitelji astme niso znani. Poleg dednih dejavnikov in nagnjenosti k alergijam imajo pomembno vlogo za njen razvoj in aktivnost dejavniki iz okolja – domačega, poklicnega, splošnega okolja in vremena.

Sprožilci astme so okužbe dihal, najpogostejše virusne okužbe, alergeni, dim tobaka, telesna obremenitev, stres, zatekanje želodčne kisline v požiralnik, neprenašanje aspirina, prekinitev jemanja preventivnih zdravil, hrana,

menstruacijski cikel, kronično vnetje nosne sluznice in vnetje obnosnih votlin. Pomembno je, da se astma čim prej odkrije, saj nezdravljena astma lahko povzroča hude težave in zmanjšuje kakovost življenja.

Kako astmo dokažemo (diagnosticiramo)?

Diagnostika je dokaj enostavna: na temelju bolnikovih težav (epizode dušenj s piski, kašljem ali stiskanjem v prsih, nočno dušenje, dušenje po naporu) in ugotovitev pri pregledu. Diagnozo astme večinoma v sodelovanju postavi splošni zdravnik in specialist pulmolog. Ob bolnikovih težavah je namreč treba opraviti tudi preiskavo pljučne funkcije in alergološke teste.

Kako zdravimo astmo?

Astma se po navadi ne da trajno pozdraviti, vendar z ustreznim zdravljenjem lahko bolezenske znake delno ali v celoti odpravimo. Nujno je izogibanje alergenom in dražčem snovem.

Zdravila pri astmi

1. Preprečevalci (kortikosteroidi) – zmanjšujejo otekanje dihalnih poti v pljučih ter tako preprečujejo nadaljnje poslabšanje bolezenskih znakov, napredovanje bolezni in akutne napade astme. Gre za protivnetna zdravila, ki jih bolniki jemljejo vsak dan.

2. Olajševalci (bronhodilatatorji) – sprostijo mišice bronhijev in zmanjšajo zaporo dihalnih poti, s tem pa olajšajo težko dihanje. Obstajajo olajševalci, ki imajo hiter nastop učinka, in tisti, ki delujejo dlje časa. Uporabljajo se po potrebi.

Osnovno zdravljenje je vedno protivnetno z inhalacijskim glukokortikoidom. Kadar astma kljub uporabi protivnetnega zdravila ni zadovoljivo nadzorovana, o dodatku dolgodelujočega olajševalca, morda antilevkotriena ali teofilina, odloči



Bolniki se morajo o svoji bolezni čim bolj poučiti, se zavedati stalnosti vnetja v dihalnih poteh in načrtovati vse spremembe zdravljenja skupaj z lečečim zdravnikom in pulmologom, nikoli pa ne sami.

zdravnik. Za te namene so na voljo tudi kombinirani pripravki protivnetnega zdravila (kortikosteroida in dolgo delujočega bronhodilatatorja v enem vdihovalniku). Lahko tudi kombiniramo dve protivnetni zdravili med seboj (kortikosteroid z antilevkotrienom).

Astma na splošno zahteva stalno zdravljenje, saj to pomirja vnetje in odpravlja simptome, ki pa se po prekinitvi zdravljenja po določenem času ponovno pojavijo. Cilji zdravljenja astme so: bolniki brez simptomov, z normalno telesno aktivnostjo ter brez poslabšanj.

Ko je astma kot diagnoza potrjena, morata bolnik in lečeči zdravnik ali pulmolog izdelati tudi načrt

samozdravljenja astme, torej izdelati pisna navodila, po katerih se bolnik ob poslabšanju astme tudi ravna. Dokaj pogosta napaka je, da bolnik sklepa, da je bolezen pozdravljena (ker nima nobenih težav) ter neha jemati preprečevalce. S tem močno poveča tveganje za nenadno poslabšanje bolezni.

Bolniki se morajo o svoji bolezni čim bolj poučiti, se zavedati stalnosti vnetja v dihalnih poteh in načrtovati vse spremembe zdravljenja skupaj z lečečim zdravnikom in pulmologom, nikoli pa ne sami. Pouk bolnikov z astmo je del celovite obravnave bolnikov. Zdravljenje in opazovanje astme s strani zdravnikov in bolnikov morata biti stalna in neprekinjena.



Prizadetost dihalnih poti (zoženje bronhijev oz. sapnic) omejuje pretok zraka v pljučih med dihanjem in s tem bolniku povzroča težko sapo.

DEJSTVA SO JASNA: ZDRAVILO ŽE 10 LET USPEŠNO DELUJE!

Glukozamin
Pharma Nord kapsule

mic menses
Slovenska 30, 1234 Mengeš
tel. 01 729 13 82
GSM: 041 769 544
www.micmenges.com

V vseh lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah.

KUPON:
POŠLJITE 2 RAČUNA ZA GLUKOZAMIN Pharma Nord kapsule IZ LETA 2016 IN TALE KUPON IN BOSTE **BREZPLAČNO** PREJELI BIO-VITAMIN D3 40 KAPSUL ZA BOLJŠE KOSTI!

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

S POMLADJO POVEČANA NEVARNOST OKUŽBE S KLOPNIMI BOLEZNIMI

STROKOVNJAKI OPOZARJAJO NA PREVIDNOSTNE UKREPE IN PRAVOČASNO ZAŠČITO

V toplejšem vremenu postanejo klopi spet aktivni, s tem pa se poveča verjetnost okužb s povzročitelji bolezni, ki jih prinašajo klopi. Te lahko resno ogrozijo naše zdravje. Slovenija spada med države, kjer obstaja visoka verjetnost okužbe. Pri nas je daleč najpogostejša lymska borelijoza, sledi pa ji klopni meningoencefalitis, proti kateremu se lahko učinkovito zaščitimo s cepljenjem.

Besedilo: Janja Simonič
*Viri: NIJZ, Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, UKC Ljubljana

Klopi, v Sloveniji je razširjen klop iz vrste *Ixodes ricinus*, se nahajajo predvsem v gozdni podrasti, v grmovju vlažnih mešanih gozdov, v travi in celo na vrtu. Do nadmorske višine 600 m jih je lahko veliko, v višjih legah jih je manj. Brž ko se temperatura tal poviša,

postanejo aktivni; mila zima in vlažna pomlad pospešita njihovo dejavnost. Vbod klopa je nevaren za človeka, saj klop lahko prenaša več bolezni – pri nas predvsem klopni meningoencefalitis, lymsko boreliozo in redkeje humano granulocitno anaplazmozo. Povzročitelj

bolezni se lahko prek larv, nimf in spolno zrelih klopov prenese na človeka ali žival. Nevarnost okužbe traja včasih že od februarja pa vse do novembra.

Tveganju za okužbo s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi, so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin, tudi otroci, še posebej pa tisti, ki se veliko gibajo v naravi oz. opravljajo aktivnosti na prostem. »Bolezni, ki jih prenašajo klopi, so pri nas pogoste. S pričetkom toplejšega obdobja se verjetnost okužb poveča,« opozarja prof. dr. Franc Strle, dr. med., predstojnik Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana. Poudarja, da je v Sloveniji bolezni, ki jih prenašajo klopi, resnično veliko.

Razširjenost v Sloveniji

V Sloveniji je prijavljenih med 3.000 in 7.000 primerov lymske borelioze na leto in okoli 250 primerov klopne meningoencefalitisa, je povedala dr. Marta Grgič Vitek, dr. med., z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Po preliminarnih podatkih NIJZ je lani za lymsko boreliozo zbolelo 3.741 ljudi (187 na 100.000 prebivalcev), za klopni meningoencefalitisom pa 62 ljudi (3 na 100.000 prebivalcev), večina je bila hospitalizirana. V obeh primerih gre za najnižje število v zadnjem desetletju; vendar to ni posledica precepljenosti, pač pa drugih dejavnikov, najverjetneje predvsem manjše aktivnosti klopov, meni dr. Marta Grgič Vitek. Veliko sprememb v gozdu, ki vplivajo tudi na klope, je na primer povzročil tudi katastrofalni žled.

Lymska borelijoza

Pri nas je to najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi. Povzročajo jo bakterije, ki se imenujejo borelije, in so razširjene po vsej Sloveniji. Glede na incidenco, ki v nekaterih letih preseže 300 bolnikov na 100.000 prebivalcev, smo najbolj ogrožena populacija na svetu. Obolevajo ljudje vseh starosti, največ obolelih je starih med 35 in 65 let.

• **Znaki in potek bolezni:** Pojavlja se z različnimi kliničnimi slikami, lahko tudi brez bolezenskih znamenj (asimptomatsko), bolezenski znaki oz. posamezni stadiji bolezni pa se lahko pojavijo tudi več mesecev po okužbi. Navadno se začne z značilnimi spremembami na koži – na mestu vboda klopa se čez nekaj dni ali tednov pojavi rdečina, ki se počasi širi navzven, na sredini blede in dobi obliko obroča. Kožne spremembe trajajo nekaj tednov oz. mesecev. Že v času kožnih sprememb ali pa v prvih mesecih po izginutvi se lahko pojavi prizadetost živčevja, sklepov ali srca.

• **Zdravljenje:** »Lymsko boreliozo zdravimo z antibiotiki v obliki tablet. Uspešnost zdravljenja je odvisna od zgodnjega odkritja bolezni. Čim prej začnemo, tem bolje je,« pravi prof. dr. Strle. Zdravljenje je zelo uspešno in enostavno zgodaj v poteku bolezni, nekoliko bolj zapleteno pa pri zastaranih oblikah bolezni, ki so redke. Pravočasno zdravljenje z ustreznimi antibiotiki lahko prepreči nadaljnji razvoj bolezni.

• **Zaščita:** Cepiva za zdaj ni na voljo; za preprečevanje bolezni so najučinkovitejša zaščita pred vbodom klopa primerna oblačila in repelenti. Čimprejšnja odstranitev prisesanih klopov lahko možnost okužbe pomembno zmanjša. Mesto vboda je treba opazovati več tednov, in če se pojavijo značilni znaki, je potreben takojšen obisk pri zdravniku.

Klopni meningoencefalitis (KME)

KME je resno virusno vnetje osrednjega živčevja, ki ima trajne posledice in je lahko celo smrtno nevarno. Slovenija se glede na pogostost te bolezni uvršča v sam vrh evropskih držav. Klopi, okuženi z virusom KME, so razširjeni po skoraj vsej Sloveniji, največ jih je na Gorenjskem, Koroškem in v ljubljanski regiji. Okužbi so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin, v zadnjih letih pa narašča obolevnost pri starejših. Struktura zbolelih po spolu ostaja iz leta v leto skoraj nespremenjena, med njim pa je vedno nekaj več moških kot žensk. V letu 2014 je bilo med prijavljenimi primeri 57 % moških in 43 % žensk. Z virusom KME se lahko okužijo tudi domače živali, na primer koze, ovce



Cepljenje je najučinkovitejši ukrep za zaščito pred KME. Glede na možnost okužb, razširjenost KME v Sloveniji in težek potek te bolezni je cepljenih še vedno premalo ljudi.

in krave, ki sicer niso naravni gostitelji virusa, lahko pa izločajo virus v mleku. Posledično se lahko z zaužitjem nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov okužijo tudi ljudje. Po zaužitju surovega kozjega mleka so se tako na primer leta 2012 okužili štirje ljudje; eden, ki potem ni zbolel, je bil cepljen proti KME.

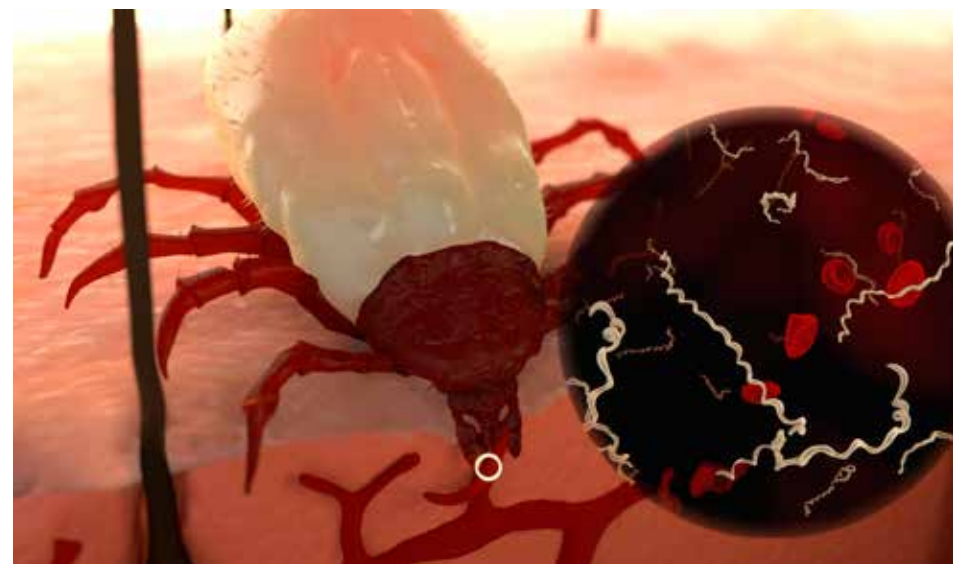
»Pri diagnostiki klopne meningoencefalitisa je pomembno vedeti, ali se je bolnik zadrževal na

endemskem območju ter ali se spominja vboda klopa pred pojavom simptomov oz. je užival nepasterizirano mleko in mlečne izdelke. Pomemben je tudi podatek, ali je bil bolnik cepljen proti virusu KME ali kateremu drugemu flavivirusu. Okužbo z virusom KME lahko zanesljivo potrdimo le z mikrobiološkimi metodami, saj so klinični znaki bolezni pogosto nezadostni za postavitev diagnoze. Diagnosticiramo jo posredno z ugotavljanjem specifičnih protiteles,« je razložila prof. dr. Tatjana

ŠTEVILO PRIJAVLJENIH PRIMEROV

	2010	2011	2012	2013	2014	2015*
Klopni meningoencefalitis	166	247	164	309	100	62
Lymska borelijoza	5.003	5.620	4.931	6.938	3.890	3.741

Vir: NIJZ; op.: preliminarni podatki



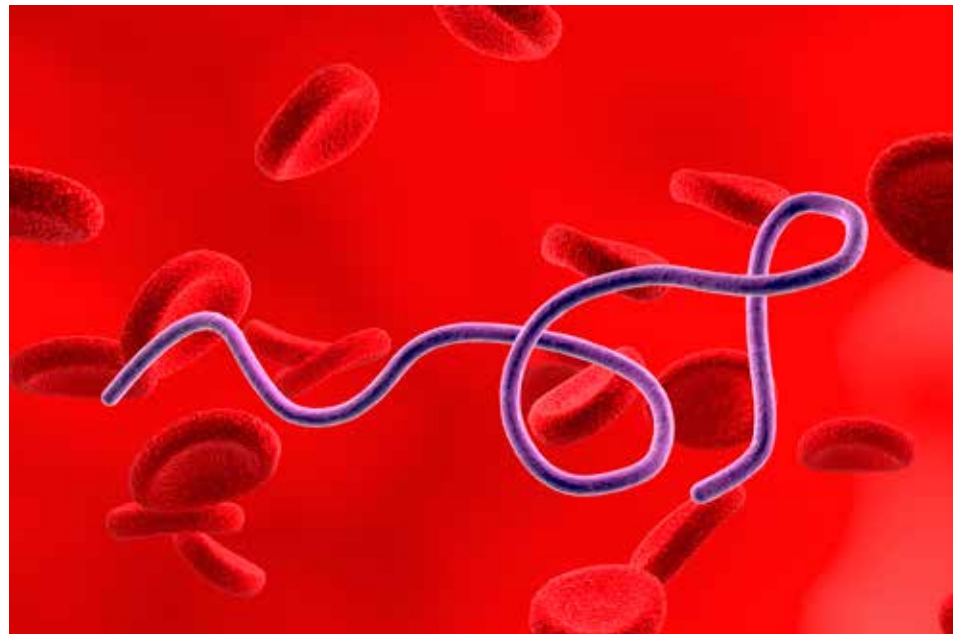
Vbod klopa je nevaren za človeka, saj klop lahko prenaša več bolezni – pri nas predvsem klopni meningoencefalitis, lymsko boreliozo in redkeje humano granulocitno anaplazmozo.

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven. Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
Info tel.: ++386 (0)1 2529 113

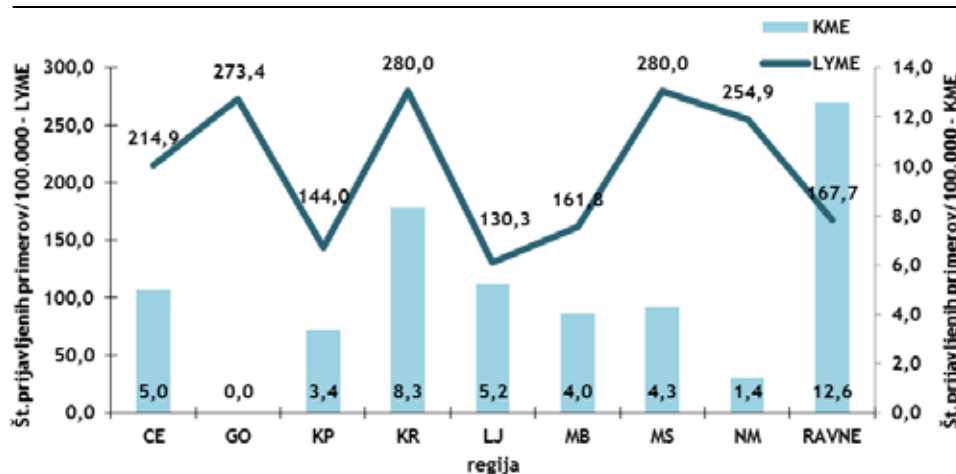


Lymfna borelioza - Pri nas je to najpogostejša bolezen, ki jo prenašajo klopi. Povzročajo jo bakterije, ki se imenujejo borelije, in so razširjene po vsej Sloveniji.

Avšič Županc, uni. dipl. biol., z Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo. Znaki in potek bolezni: Na mestu vboda klopa pri KME praviloma ni opaznih sprememb na koži. Bolezen običajno poteka v dveh fazah. Prva faza se začne približno 7–14 dni po vbodu klopa in poteka podobno kot pri gripi (utrujenost, slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina in glavobol). Pri večini bolnikov se po vmesnem izboljšanju, ki traja od

nekaj dni do treh tednov, pojavi druga faza bolezni z visoko temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo, bruhanjem, tresenjem rok in jezika, včasih z motnjami zavesti in zbraniosti, lahko celo s smrtjo. Bolezen lahko pusti trajne posledice, kot so glavobol, vrtoglavice, motnje sluha, zmanjšana delovna sposobnost, zmanjšana sposobnost koncentracije, depresija in motnje razpoloženja, motnje v delovanju

Incidenca prijavljenih primerov lymfne borelioze in klopne meningoencefalitisa (KME) po regijah, Slovenija, 2014



Kako preprečimo vbo?

Vsak klop ni okužen in tudi po vbodu okuženega klopa ne pride vedno do okužbe gostitelja, vseeno pa se je treba pred klopi zaščititi. Na sprehodih in izletih v naravo se zaščitimo z oblačili, pri katerih je čim več kože pokrite (dolge hlače, dolgi rokavi, škornji, ruta). Oblačila naj bodo svetle barve, da klopa na oblačilih lažje opazimo. Namažemo se z repelentom, katerega vonj odganja klopa. Po vrnitvi iz narave se natančno pregledamo, se tuširamo in si umijemo glavo. Če pri pregledu telesa opazimo klopa, ga čim prej previdno odstranimo, najbolje s koničasto pinceto. Oblačila dobro skrtamo, če so pralna, jih operemo.

avtonomnega živčevja, pareze, pri 5–10 % bolnikov se pojavijo ohromitve, približno 1–2 % obolelih umre.

Zdravljenje: Bolezen v večini primerov zahteva hospitalizacijo in lahko močno vpliva na kakovost življenja tudi po okrevanju. »Bolnike s KME zdravimo simptomatsko, kar pomeni, da zgolj lajšamo posamezne simptome bolezni. Zaradi teže bolezni, bolnišničnega zdravljenja in včasih dolgotrajne rehabilitacije pomeni KME številne neprijetnosti in stiske za bolnika in svojce, pa tudi veliko finančno breme,« pravi prof. dr. Strle.

Zaščita: Cepljenje je najučinkovitejši ukrep za zaščito pred KME. Glede na možnost okužb, razširjenost KME v Sloveniji in težek potek te bolezni je cepljenih še vedno premalo ljudi, meni dr. Marta Grgič Vitek. Najmanj en odmerek je prejelo okrog 12 % prebivalcev (raziskava iz leta 2007), redno pa se cepi 7,3 % prebivalcev (ocena za leto 2013, narejena na podlagi podatkov poročil o izvajanju cepljenja).

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu

Cepljenje proti KME je v Sloveniji obvezno za tiste, ki so okužbi izpostavljeni pri delu, npr. gozdni delavci in lovci, strokovnjaki pa ga priporočajo vsem od enega leta starosti naprej, ki se gibljejo ali živijo na endemičnem območju. Priporočljivo je, da se cepljenje opravi še pred aktivnostjo klopov, torej pred začetkom toplejšega obdobja. Drugi odmerek osnovnega cepljenja sledi prvemu po enem mesecu, tretji odmerek pa čez 5–12 mesecev. Nato so potrebni poživitevni odmerki – prvi čez 3 leta, nato pa na 5 let, da se ohrani ustrezna raven zaščite. Po 50. oz. 60. letu starosti so priporočljivi poživitevni odmerki na 3 leta. Cepljenje se lahko opravi na območnih enotah NIJZ in pri izbranih zdravnikih.

Humana granulocitna anaplazmoza

Redkejša bolezen, ki jo prenašajo klopi pri nas, je humana granulocitna anaplazmoza. Povzročajo jo bakterije. Bolezenske težave so dokaj podobne tistim v zgodnjem obdobju KME, v ospredju so povišana telesna temperatura, glavobol ter hude bolečine v sklepih in mišicah. Tudi proti tej bolezni se ne moremo zaščititi s cepljenjem, zdravimo pa jo z antibiotikom.

ALKILGLICEROLI ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

Alkilgliceroli okrepijo imunski sistem, povečajo tvorbo levkocitov in rast protiteles, pospešijo celjenje ran, varujejo pred okužbami, zaščitijo krvne celice, tkiva in kostni mozeg pred posledicami obsevanja in zavirajo rast tumorjev oz. pomagajo pri njihovi regresiji.

Pri nastajanju belih krvnih celic (levkocitov) in protiteles, ki so pomemben del imunskega sistema organizma, so prisotni alkilgliceroli. Znanstveniki menijo, da so ti enako pomembni za bele krvne celice, kot je železo pomembno za rdeče krvne celice.

Učinki alkilglicerolov

Alkilgliceroli stimulirajo nastanek celic v kostnem mozgu – matične celice kostnega mozga, ki proizvajajo bele krvne celice (levkocite), rdeče krvne celice (eritrocite) in trombocite. Bele krvne celice krepijo odpornost in tako podpirajo imunske procese v borbi proti bakterijam, glivicam in virusom. Alkilgliceroli prav tako stimulirajo nastanek rdečih krvnih celic, ki so pomembne za prenos kisika v tkiva, in nastanek makrofagov, ki so pomembni pri celjenju ran, saj odstranijo klice in poškodovane celice.

Alkilglicerole najdemo v krvi vseh sesalcev, naravno jih proizvajajo organi. Pri ljudeh se alkilgliceroli pojavljajo v materinem mleku, kostnem mozgu, jetrih in vranici; najvišjo koncentracijo alkilglicerolov v naravi pa najdemo v olju jeter morskih psov.

Prečiščeno olje morskih psov

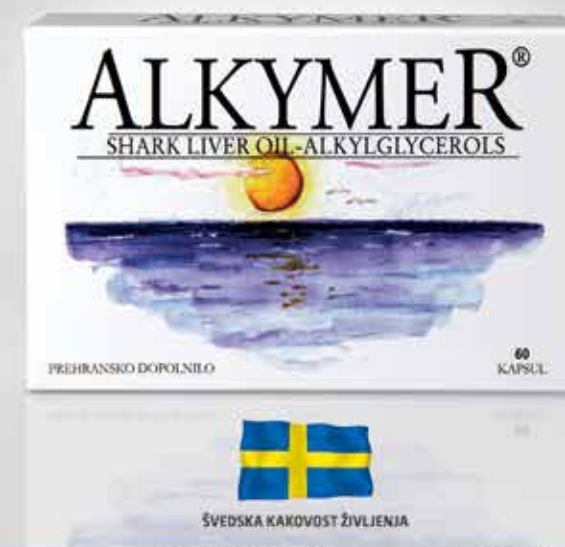
Alkymer® alkilgliceroli so pridobljeni z edinstvenim procesom iz jeter morskih psov arktičnega morja. Prečiščeno olje morskih psov v Alkymerju vsebuje najmanj 20 % alkilglicerolov; onesnaževala, kot so DDT, PCB in težke kovine, so popolnoma odstranjena. Alkymer® je čist naravni izdelek brez umetnih dodatkov. Proizvodni proces je standardiziran – vsaka serija vsebuje enako količino aktivnih sestavin alkilglicerolov, ki so med celotnim postopkom skrbno nadzorovani, njihova kombinacija pa je identična kombinaciji alkilglicerolov v materinem mleku.

Alkymer® je rezultat več kot 60-letnih znanstvenih raziskav in razvojnega dela več znanstvenikov po vsem svetu. Pomemben je za vzpostavitev normalnega delovanja imunskega sistema pri oslabilni imunski odpornosti in slabi krvni sliki, prehladih in gripi, bakterijskih in glivičnih infekcijah, celjenju ran in poškodb, alergijah, astmi in bronhitisu, novodobnih boleznih, stresnih stanjih, pomanjkanju energije in vzdržljivosti, psoriazi in vitiligu (bele lise na koži), za zaščito pri uporabi kemoterapije in radioterapije. Poveča moč in energijo, preprečuje psihično in fizično utrujenost. Športniki ga uporabljajo za boljše oksigenacijo tkiv pri aerobnih naporih. Alkymer® je tudi afrodiziak in izredno močan antioksidant, saj ščiti organizem pred prostimi radikali, ki poškodujejo celice in nastajajo kot posledica stresa, metaboličnih procesov in nezdrave prehrane.

VEČ KOT 60 LET ZNANSTVENIH RAZISKAV

ŽIVIŠ KOLIKOR DOLGO SE LAHKO BRANIŠ

NARAVEN, PREČIŠČEN IN STANDARDIZIRAN
AKTIVNE UČINKOVINE ALKILGLICEROLI



za krepitev imunskega sistema in splošnega stanja organizma

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN PRODAJALNAH SANOLABORJA

Alkymer® je idealen za krepitev imunskega sistema in splošnega stanja organizma. Edinstven izdelek, ki uravnateži imunski sistem na normalno raven in nikoli ne povzroči prekomerne stimulacije. Alkymer® je močan antioksidant, organizem ščiti pred prostimi radikali, ki poškodujejo celice in nastajajo kot posledica stresa, metaboličnih procesov in nezdrave prehrane.

Alkymer® je naraven izdelek, ki vsebuje prečiščeno in standardizirano olje iz jeter treh vrst morskih psov z aktivnimi učinkovinami alkilgliceroli. Študije so pokazale, da alkilgliceroli v Alkymerju stimulirajo imunski sistem s povečanjem tvorbe belih krvnih celic (levkocitov) na normalno raven in spodbujajo rast protiteles v kostnem mozgu. Pri ljudeh so alkilgliceroli naravno prisotni v materinem mleku, kostnem mozgu, jetrih in vranici. Najvišjo koncentracijo alkilglicerolov najdemo v olju jeter morskih psov. Alkilgliceroli v Alkymerju imajo enako sestavo kot alkilgliceroli v materinem mleku, ki varujejo dojenčka pred okužbami in boleznimi. Alkilgliceroli v organizmu z leti upadajo, zato jih je priporočljivo dodajati.

Alkymer® je pomemben za vzpostavitev normalnega delovanja imunskega sistema pri: oslabilni imunski odpornosti in slabi krvni sliki; prehladih in gripi; infekcijah in pripomore k hitrejšemu celjenju ran; alergijah, astmi in bronhitisu; novodobnih boleznih; stresnih stanjih, pomanjkanju energije in vzdržljivosti; psoriazi in vitiligu; pomanjkanju libida; športnikov ob večjih aerobnih naporih. Alkymer® ima močan razstrupljevalni učinek, nase veže težke kovine, pesticide in toksine.

VSE VEČ NOVIH PSIHOAKTIVNIH SNOVI IN DROG TUDI V SLOVENIJI



V zadnjih letih se pojavljanje in uporaba novih psihoaktivnih snovi (NPS) povečujeta. V obdobju od leta 2005 do leta 2014 je bilo na ozemlju Evropske unije (EU) zaznanih več kot 450 NPS. Naraščanje njihovega števila po letu 2013 ugotavljamo tudi v Sloveniji, kažejo podatki Sistema za zgodnje opozarjanje na pojav novih psihoaktivnih snovi.

Besedilo: Simona Janček*

*Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Prav nove droge so morda zakriville smrt mladostnikov, ki so jih našli v Dravi. Pri prvem sodne obdukcije sicer niso naredili, pri dveh pa so v telesu našli ostanke psihoaktivne snovi.

Nevarni »smeško«

Na pohodu naj bi bila nova, izredno nevarna droga, ki ima hude halucinogene učinke. V povezavi s tem se omenja snov 5-MeO-MiPT. Večjo količino te snovi so lani zasegli prav v Mariboru. »Snov 5-MeO-MiPT se uvršča med psihedelične droge. Po poročanju uporabnikov povzroča evforijo ter okrepi občutenje zvoka, barv in slik. Med negativnimi učinki uporabniki navajajo nespečnost, stiskanje v prsih, pospešeno bitje srca, občutenje strahu in paniko,« pojasnjujejo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

Snov 5-MeO-MiPT uživajo predvsem mladi med 15. in 30. letom starosti.



Vedno bolj razširjene droge so stimulanse: kokain, amfetamini, MDMA in ekstazi. V kombinaciji z alkoholom, predvsem z žganimi pijačami in energijskimi napitki, pa lahko povzročijo tudi druge stranske učinke, ki jih ne moremo predvideti.

Čeprav je po obliki podobna ekstaziji, pa je drugačna po strukturi. Gre za okrogle, približno 8,3 mm velike in 4 mm debele bikonveksne tablete zelene barve z logom nasmejanega obraza (»smeška«) na eni strani ter brez oznak na drugi. V ekstazijo so po navadi amfetamini oz. stimulatивne substance, v teh tabletah pa je halucinogena droga. Zanj so značilni močan energijski naboj, dvig razpoloženja, vizualni učinki, fizična in psihična stimulacija, občasni zamiki/popačenja vidnega polja in druge motnje vizualne percepcije, povzročala pa naj bi tudi občutek gorečega telesa. Začetek vpliva droge, dolžina in učinki se razlikujejo glede na posameznikovo presnovo in nevrokemijo.

Snov 5-MeO-MiPT je na seznamu prepovedanih drog šele relativno kratek čas, zato je še premalo raziskana in o njenih stranskih učinkih ni veliko podatkov. Strokovnjaki opozarjajo, da vsaka droga na posameznika deluje drugače in ima zato tudi drugačne stranske učinke. Vedno bolj razširjene droge so stimulanse: kokain, amfetamini, MDMA in ekstazi. V kombinaciji z alkoholom, predvsem z žganimi pijačami in energijskimi napitki, pa lahko povzročijo tudi druge stranske učinke, ki jih ne moremo predvideti. Še vedno je najbolj razširjena droga konoplja oz. marihuana, ugotavljajo pa rahel upad uporabe heroína, s katerim je povezanih največ kaznivih dejanj.

Nacionalni forenzični laboratorij GPU-MNZ je v letu 2014 analiziral 59 različnih novih psihoaktivnih snovi, od tega je bilo 38 takšnih, ki so se v Sloveniji pojavile prvič, lani pa so analizirali nove psihoaktivne snovi v več kot 100 primerih. Do sredine marca je policija v Sloveniji snov 5-MeO-MiPT v obliki tablet zasegla trikrat, in sicer dvakrat v letu 2013 (9

tablet v Celju in 10 tablet v Mariboru) in enkrat v letu 2014 (208 tablet v Mariboru). Poleg tega je bil v letu 2013 na Združenje DrogArt prinesen vzorec (1 tableta), za katerega so z analizo, opravljeno v Nacionalnem forenzičnem laboratoriju, ugotovili snov 5-MeO-MiPT. Center za zastrupitve UKC Ljubljana je v letu 2014 obravnaval eno zastrupitev s to snovjo, ki je bila uvrščena v Uredbo o razvrstitvi prepovedanih drog leta 2013.

Previdnost pri uporabi!

Združenje DrogArt pri svojem delu opaža, da se nove psihoaktivne snovi uporabnikom prodajajo tudi kot klasične droge (npr. v tabletkah ekstazija, kot amfetamin itd.). DrogArt zato uporabnike opozarja, naj droge pred uporabo testirajo in naj bodo pri uporabi vedno previdni. Uporabnikom svetujejo, naj v družbi pazijo drug na drugega in naj vedno nekomu povedo, kaj in koliko droge so uporabili. V primeru zapletov naj pokličejo pomoč. V Sloveniji so lani v okviru nevladnih organizacij vzpostavili 6 točk, kamor lahko uporabniki prinesejo vzorec novih psihoaktivnih snovi v anonimno testiranje. Skupaj imamo v Sloveniji 8 tovrstnih točk (po dve v Ljubljani in Mariboru ter po eno v Kopru, Novi Gorici, Kranju in na Ptuj).

59

različnih novih psihoaktivnih snovi je v letu 2014 analiziral Nacionalni forenzični laboratorij GPU-MNZ; od tega je bilo 38 takšnih, ki so se v Sloveniji pojavile prvič.

Herba Medica

HERBA MEDICA

Pestra paleta klasičnih in BIO čajev ter prehranskih dopolnil
za vse in ob vsaki priložnosti.

HERBA MEDICA d.o.o.
Preserska cesta 5,
SI - 1235 Radomlje
www.herba-medica.si

VRHUNSKI STROKOVNJAKI V LJUBLJANI RAZPRAVLJALI O PREPREČEVANJU HEPATITISA

Virusni hepatitis je danes sedmi najpogostejši vzrok smrtnosti po vsem svetu, predvsem zaradi zapletov kroničnih hepatitisov B in C, kot sta končna odpoved delovanja jeter zaradi ciroze in primarni rak na jetrih.

Besedilo: prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, članica mednarodnega Odbora za preprečevanje virusnega hepatitisa (Viral Hepatitis Prevention Board, VHPB)

Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana je ob podpori Ministrstva za zdravje RS nedavno gostila mednarodno priznan Odbor za preprečevanje virusnega hepatitisa (Viral Hepatitis Prevention Board, VHPB), eminentno skupino svetovnih strokovnjakov, ki se ukvarjajo z zdravljenjem in preprečevanjem virusnega hepatitisa s poudarkom na deprivilegiranih skupinah. Med udeleženci srečanja so bili predstavniki Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), ameriškega in evropskega Centra za nadzor in preprečevanje bolezni (ECDC, CDC) ter evropskih univerzitetnih, kliničnih, epidemioloških in nevladnih organizacij.

Na srečanju smo razpravljali o prepoznavi in razširjenosti deprivilegiranih skupin v Evropi, najrazličnejših vidikih in pobudah za čim učinkovitejše preprečevanje in odkrivanje okužbe z virusoma hepatitisa B in C v teh skupinah ter o možnostih, pobudah in projektih zdravljenja hepatitisov



Na voljo imamo tako cepljenje proti hepatitisu B, vpeto v nacionalni cepilni program otrok, ustrezne diagnostične preiskave za odkrivanje okuženih in tudi zdravila za zdravljenje hepatitisov B in C.

B in C pri posameznih deprivilegiranih skupinah glede na njihove značilnosti.

Razširjenost okužb

V Evropi je z virusom hepatitisa B okuženih okoli 13 milijonov ljudi, z virusom hepatitisa C pa med 14 in 15 milijonov. Ocenjujejo, da zaradi posledic obeh kroničnih okužb vsako leto na tem območju umre 170.000 bolnikov. Več kot polovica vseh primarnih rakavih obolenj jeter je posledica okužbe z virusoma hepatitisa B ali C; primarni rak na jetrih je danes tretja najpogostejša rakava bolezen s smrtnim izhodom.

K sreči pa živimo v zgodovinskem trenutku, saj smo vstopili v obdobje izredno učinkovitega in varnega zdravljenja hepatitisa C, ki vzbuja upanje na dokončno nadvlado te bolezni v bližnji prihodnosti. Z dokaj učinkovitimi zdravili lahko do neke mere obvladujemo tudi okužbo z virusom hepatitisa B, ki jo lahko še pravočasno preprečimo z izredno učinkovitim in varnim cepljenjem, to pa je na voljo že več kot 30 let. Žal pa vsi ti izjemni dosežki medicine danes niso dosegljivi vsem, predvsem ne deprivilegiranim skupinam, kar je izredno pereč problem povsod po Evropi in svetu. S tem ne mislimo zgolj na ljudi, ki uporabljajo droge, spolne delavce ali zapornike, temveč tudi na tisoče migrantov, s katerimi se trenutno srečuje tudi Slovenija.

Zakaj deprivilegirani

Nedavno odkritje izredno učinkovitega in varnega zdravljenja hepatitisa C in že dolgo poznano učinkovito in varno cepivo proti hepatitisu B v Evropi žal še vedno nista dostopna različnim skupinam deprivilegiranih, ki so najbolj izpostavljene tovrstnim okužbam, zato je nujno potrebno takojšnje ukrepanje v smeri čim učinkovitejšega odkrivanja, zdravljenja in preprečevanja virusnega hepatitisa v teh skupinah.

Z besedo deprivilegirani ne mislimo zgolj

na tiste, ki še ne vedo za svojo okužbo z virusom hepatitisa B in/ali C ali pa svojo okužbo z virusom hepatitisa ignorirajo, temveč tudi na vse tiste, katerih okužba je bila spregledana nevede ali celo namenoma. Z jasno predstavitvijo vseh razlogov in ovir, ki ustvarjajo razmere za takšne skupine deprivilegiranih, ter z združitvijo znanja, sposobnosti in izkušenj strokovnjakov, zbranih na vrhunskem srečanju, bo začetna jasnejša pot k dokončnemu reševanju tega perečega problema vseh evropskih držav.

Kakšno je stanje v Sloveniji

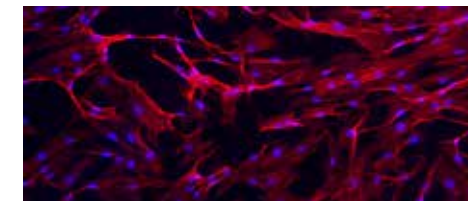
Slovenija v najvišji možni meri podpira napore vseh preventivnih, kliničnih, znanstvenih in podpornih združenj in organizacij, katerih aktivnosti so usmerjene k izboljšanju obvladovanja virusnega hepatitisa, s posebnim poudarkom na deprivilegiranih skupinah. Strategija obvladovanja obeh okužb je bila postavljena že v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, na voljo imamo tako cepljenje proti hepatitisu B, vpeto v nacionalni cepilni program otrok, ustrezne diagnostične preiskave za odkrivanje okuženih in tudi zdravila za zdravljenje hepatitisov B in C. Obvladovanje okužb z virusoma hepatitisa B in C poteka v skladu z nacionalnimi smernicami in priporočili. Od lani imamo na voljo tudi najnovejša in najučinkovitejša zdravila za zdravljenje hepatitisa C, s čimer se ne more pohvaliti veliko evropskih držav. Prav tako pa kar najbolje poskušamo poskrbeti za deprivilegirane skupine prebivalstva. V svetu je dobro poznan t. i. slovenski model zdravljenja hepatitisa C pri tistih, ki uporabljajo droge, saj so ga uveljavljala mednarodna zdravstvena združenja privzela kot primer dobre prakse in že služi kot vzor mnogim drugim državam. Slovenski sistem obvladovanja virusnih hepatitisov je po poročilu Euro Health Consumer Index za leto 2015 zasedel drugo mesto med 35 evropskimi državami.

ZDRAVLJENJE BOLEČIH SKLEPOV Z MATIČNIMI CELICAMI

Poškodbe sklepnega hrustanca lahko povzročajo bolečine in onemogočajo normalno gibanje v vseh življenjskih obdobjih. Nezdravljene poškodbe vodijo v končni fazi do razvoja artroze. Artroza je kronično degenerativno obolenje sklepov, ki ga običajno spremlja tudi vnetje.

Ker je hrustanec neožiljeno tkivo, se poškodbe, večje od 5 mm², ne morejo same zaceliti. V našem podjetju smo zato že pred skoraj 20 leti razvili postopke za laboratorijsko gojenje lastnih hrustančnih celic, ki so jih do zdaj ortopedi in travmatologi vsadili v sklepe približno 300 pacientov. Dolgoročno spremljanje pacientov kaže, da jih je bilo s posegom zadovoljnih kar 94 %. V koraku s svetovnimi smernicami smo v sodelovanju s kirurgi uvedli še naprednejše in enostavnejše postopke za zdravljenje poškodb – z lastnimi matičnimi celicami. To so celice, ki jih najdemo predvsem v kostnem mozgu in maščobnem tkivu. S posebnimi postopki jih pridobimo iz tkiva med samo operacijo poškodovanega sklepa, jih »očistimo« ter pripravimo za

vsaditev na poškodovano mesto. Od leta 2014 je bilo tako zdravljenih nekaj več kot 300 pacientov in z rezultati so zelo zadovoljni tako pacienti kot zdravniki. Mezenhimske matične celice so dragocene zaradi dveh glavnih lastnosti: sposobne so se razviti v različne celične tipe (hrustančne ali kostne celice), s čimer omogočajo regeneracijo poškodovanega tkiva v sklepu, tvorijo specifične molekule, ki umirjajo vnetje v sklepu. Zaradi varnosti in učinkovitosti se za zdravljenje z matičnimi celicami odloča vedno več pacientov, metodo pa uporablja vse več kirurgov. **Vaše telo je lekarna, iz katere lahko pridobimo dragocene celice za vaše zdravljenje!**



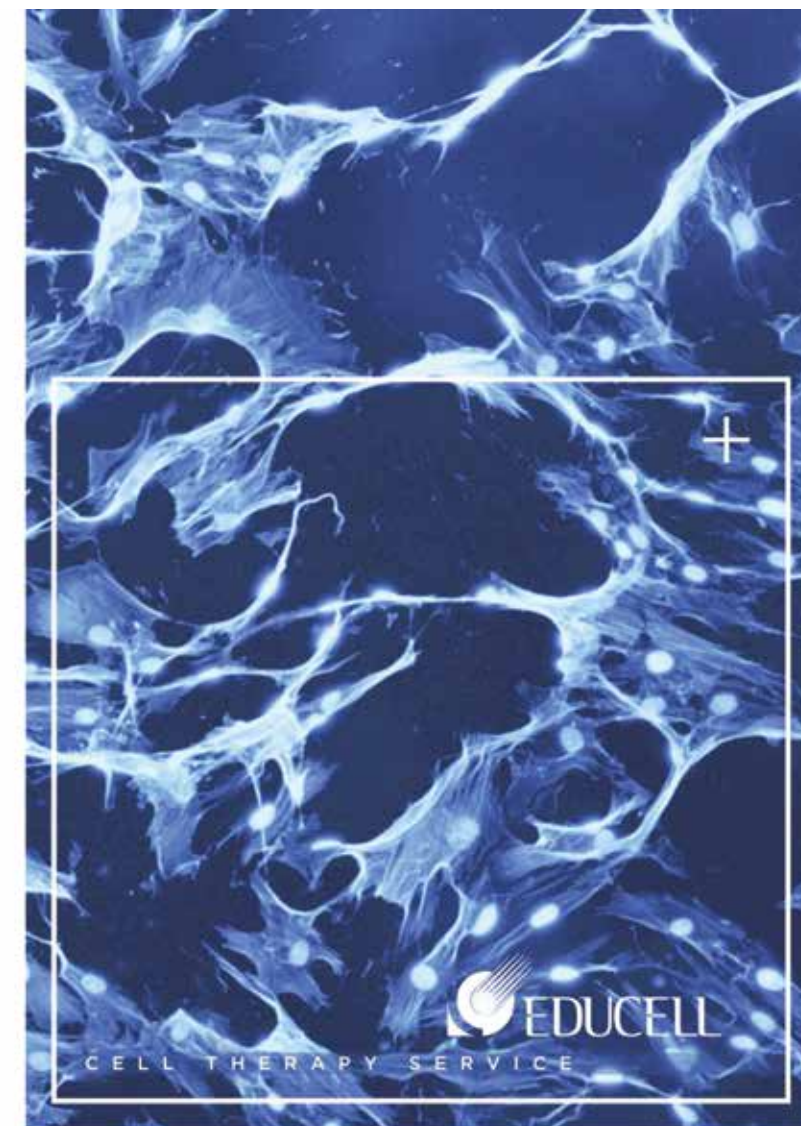
V koraku s svetovnimi smernicami smo v sodelovanju s kirurgi uvedli še naprednejše in enostavnejše postopke za zdravljenje poškodb – z lastnimi matičnimi celicami. To so celice, ki jih najdemo predvsem v kostnem mozgu in maščobnem tkivu.



- + ChondroART – Zdravljenje poškodb hrustanca z lastnimi hrustančnimi celicami
- + ChondroART MSC – Mezenhimske matične celice iz kostnega mozga v ortopediji
- + AdipoART – Uporaba matičnih celic iz maščobe v estetski kirurgiji in ortopediji.
- + ImunoART – Matične celice za zdravljenje hudih oblik (avto)imunskih bolezni (bolezen presadka proti gostitelju, Crohnova bolezen, itd.).

Naše poslanstvo je razvoj novih celičnih terapij v dobrobit posameznika.

www.educell.si



OBETAVNA PRIHODNOST NAPREDNEGA CELIČNEGA ZDRAVLJENJA – NOVO PODROČJE TRANSFUZIJSKE MEDICINE

CELIČNE TERAPIJE DANES IN JUTRI

Transfuzijska medicina je danes nepogrešljiva medicinska veja, ki je na dolgi poti razvoja doživela številna prelomna odkritja in prispevala k hitrejšemu razvoju sodobnega zdravstva. Eno najpomembnejših je nedvomno odkritje krvnih skupin, katerih vlogo je leta 1900 opisal avstrijski raziskovalec Karl Landsteiner, s tem pa omogočil varno ter učinkovito preskrbo s krvjo.

Besedilo: doc. dr. Urban Švajger, predstojnik Centra za razvoj naprednih zdravljenj, Zavod RS za transfuzijsko medicino

Osrednje poslanstvo transfuzijske medicine, preskrba s krvjo, je v zadnjih letih doživelo korenit preskok, pri čemer je moderna transfuzijska medicina privzela napredna zdravljenja kot ključni del svoje strokovne vsebine. Ime »napredna zdravljenja« predstavlja širši pojem za moderne terapevtske pristope, ki vključujejo celične terapije, genske terapije in tkivno inženirstvo. Celične terapije so še zlasti povezane z vsebino transfuzijske medicine, saj njihov razvoj temelji na znanju, povezanem s celicami, ki so

prisotne v naši krvi in krvotvornih organih. Drugo ime za celične terapije je tudi »celična zdravila«. Pri tem kot zdravilo z različnimi nameni uporabljamo imunske ali matične celice. Celične terapije z imunskimi celicami uporabljamo z namenom uravnavanja neprimernih imunskih odzivov, pri čemer jih bodisi zavremo ali pospešimo. Zaviranje imunskega sistema dosežemo pri njegovem prekomernem oz. neželenem delovanju, kot so avtoimunske bolezni, alergijske reakcije, kronična

vnetna stanja ali zavrnitvene reakcije pri presajanju organov. Njegovo delovanje pa okrepimo v primerih, ko je le-ta oslavljen oz. ne deluje zadostno. Poglavitni klinični primer za to je rak. Celične terapije z matičnimi celicami so namenjene popravilu oz. nadomestilu poškodovanih tkiv in organov, s čimer želimo vzpostaviti njihovo normalno delovanje. Z drugim imenom tovrstne terapije imenujemo tudi regenerativna medicina. Matične celice imajo namreč edinstveno sposobnost prilagajanja tkivnemu okolju in se lahko pretvorijo v druge vrste celic. Izločajo tudi tople dejavnike, ki blagodejno vplivajo na regeneracijo tkiv.

Intenziven razvoj

Na Zavodu RS za transfuzijsko medicino (ZTM) na področju naprednih zdravljenj in celičnih terapij sledimo strokovnim smernicam najrazvitejših držav. V ta namen smo v letu 2014 ustanovili Oddelek za terapevtske storitve, kjer poleg priprave obstoječih celičnih terapij poteka tudi intenziven razvoj, ki bo v prihodnosti slovenskim pacientom omogočal najnovejšo pristope v zdravljenju tudi tistih bolezni, za katere še ne morejo najti učinkovitih zdravil. Vse celične terapije temeljijo na 30-letnih izkušnjah, ki jih imamo s presaditvijo kostnega mozga pri zdravljenju malignih krvnih in drugih bolezni. Pri tem sodelujemo s hematološko in pediatrično kliniko Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana. V okviru te dejavnosti vodimo na ZTM tudi register darovalcev krvotvornih matičnih celic Slovenija Donor že od leta 1992, pravi tako pa tudi javno banko popkovnične krvi. V registru na področju Slovenije sodeluje že 16.000 prostovoljnih darovalcev, je pa potrebno

register še povečati z novimi darovalci. Tako omogočamo slovenskim bolnikom ustrezno zdravljenje s presaditvijo kostnega mozga. V zadnjem času smo poleg klasične transplantacije krvotvornih matičnih celic začeli razvijati vrsto drugih oblik celičnih terapij.

Imunske celice kot zdravilo

Ekstrakorporalna fotofereza (ECP) je napredno zdravljenje, pri katerem pacientu s postopkom afereze odvzamemo imunske celice ter jih po ustrezni modifikaciji z UVA-svetlobo in 8-metoksipsoralenom vrnemo. Tako modificirane celice v telesu povzročijo imunsko »utišanje« in se uporabljajo za obvladovanje bolezni, povezane s prekomernim imunskim odzivom. Poglavitna indikacija, za katero trenutno uporabljamo ta pristop, je bolezen presadka-zoper-gostitelja, ki se pojavi pri alogenski presaditvi krvotvornih matičnih celic in je pogosto odporna na klasične imunosupresive. Vsako leto opravimo več kot 500 postopkov. Dodatne indikacije za ECP so tudi presaditve pljuč, Chronova bolezen, sladkorna bolezen tipa 1 pri otrocih, multipla skleroza, revmatoidni artritis, sistemska skleroza, pemphigus vulgaris in pemphigus foliaceus ter druge. Pomembno orodje za nadzor neželenih imunskih aktivnosti so tudi regulatorni limfociti T. Najdemo jih naravno prisotne v telesu in igrajo zelo pomembno vlogo pri vsakodnevni regulaciji imunske aktivnosti. Številni znanstveni dosežki nam danes omogočajo, da jih izoliramo ter v laboratorijskih razmerah pomnožimo ter pripravimo za uporabo pri pacientih. Z njimi bi lahko nadzorovali življenje ogrožajoče imunske pogojene bolezni, za katere na trgu ne najdemo učinkovitega zdravila.

Na področju imunske aktivacije razvijamo tumorske vakcine na osnovi dendritičnih celic. V imunskem sistemu igrajo dendritične celice osrednjo vlogo, saj so zadolžene za predstavitev tumorskih antigenov citotoksičnim limfocitom, ki posledično tumor prepoznajo in ga uničijo. Tumorji v poznih fazah namreč posedujejo številne mehanizme, s katerimi oslabijo naš imunski sistem. Glavni cilj je torej okrepitev imunskega odgovora z vakcinami. Pri tem dendritične celice izoliramo iz krvi pacienta in jih v laboratoriju primerno modificiramo, s čimer jim podamo primerne aktivacijske signale in informacijo o tumorju samem. V boju proti raku so pomembne tudi terapije s celicami NK (naravne ubijalke). Celice NK imajo ključno vlogo v imunskem nadzoru rakavih obolenj in so pomembno prihodnje orodje za zdravljenje. Iz pacientov jih izoliramo z imunomagnetno selekcijo pod pogoji dobre proizvodne



Na področju imunske aktivacije razvijamo tumorske vakcine na osnovi dendritičnih celic. V imunskem sistemu igrajo dendritične celice osrednjo vlogo, saj so zadolžene za predstavitev tumorskih antigenov citotoksičnim limfocitom, ki posledično tumor prepoznajo in ga uničijo.

prakse (GMP). Rakava obolenja, ki so primerna za tovrstna zdravljenja, so rak na prostati, melanom, glioblastom, rak na pankreasu, kolorektalni rak, rak na jetrih in drugi.

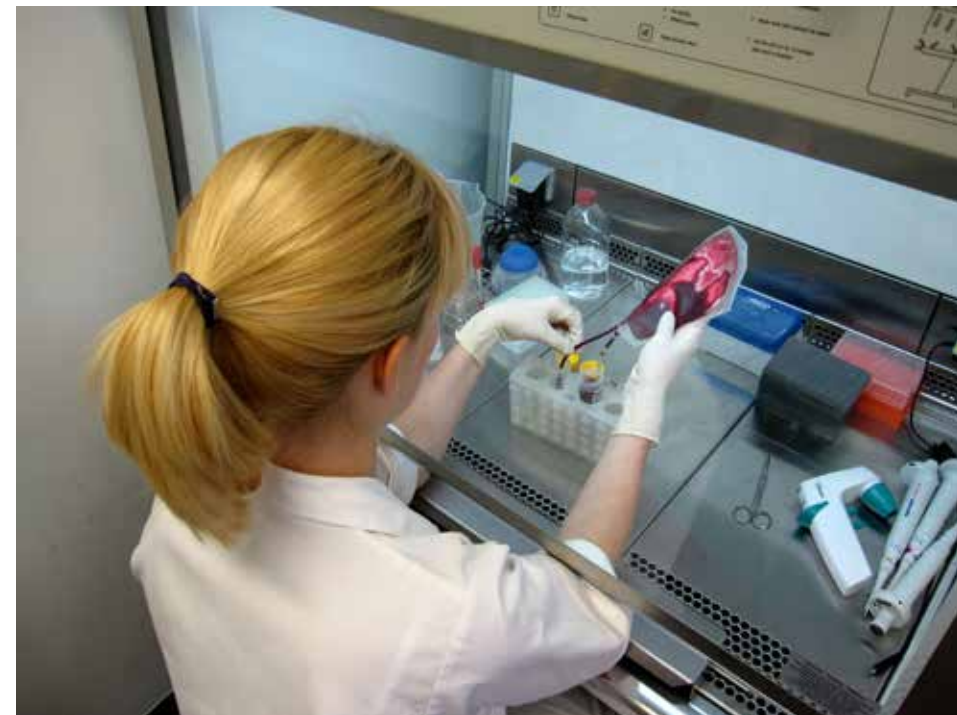
Uporaba matičnih celic za zdravljenje

Na Zavodu RS za transfuzijsko medicino trenutno pripravljamo mezenhimske matične celice, CD133+ ter CD34+ krvotvorne matične celice. Slednje za

zdaj uporabljamo za terapijo dilatativne kardiomiopatije. Mezenhimske matične celice imajo tudi izrazito imunosupresivno delovanje in jih lahko uporabljamo za zaviranje imunskega odziva pri zavrnitvenih reakcijah presaditve organov ter pri Chronovi bolezni. Možne indikacije za uporabo različnih vrst matičnih celic so številne. Poleg kardiološkega so se na nevrološkem področju izkazale za uspešne pri zdravljenju možganske kapi, Alzheimerjeve bolezni, Parkinsonove bolezni, amiotrofične lateralne skleroze, Huntingtonove bolezni, poškodbah hrbtenjače ter zdravljenju multiple skleroze. CD133+ krvotvorne matične celice se uporabljajo v razvoju zdravljenja ciroze jeter. Znano je, da terapija pripomore k izboljšanju jetrne funkcije in predstavlja obetaven pristop k zdravljenju. Na Zavodu za transfuzijsko medicino načrtujemo prvo študijo v naslednjih letih. Napredna zdravljenja oz. celične terapije, tako na področju imunoterapij kot regenerativne medicine z matičnimi celicami, doživljajo v moderni transfuzijski medicini skokovit napredek. Ta bo v prihodnosti močno zaznamoval sodobne terapevtske pristope danes morda neozdravljivih bolezni. Pri tem veliki poudarek sloni tudi na dejstvu, da tovrstne terapije prinašajo individualno zdravljenje, s pacientu lastnimi celicami z zelo nizko verjetnostjo resnih in hudih stranskih učinkov.



Napredna zdravljenja oz. celične terapije, tako na področju imunoterapij kot regenerativne medicine z matičnimi celicami, doživljajo v moderni transfuzijski medicini skokovit napredek. Ta bo v prihodnosti močno zaznamoval sodobne terapevtske pristope danes morda neozdravljivih bolezni.



Celične terapije so še zlasti povezane z vsebino transfuzijske medicine, saj njihov razvoj temelji na znanju, povezanem s celicami, ki so prisotne v naši krvi in krvotvornih organih.

REDNA SKRB ZA MOŽGANE OHRANJA UM V VRHUNSKI FORMI



Letos smo v okviru tedna možganov, ki je v Sloveniji potekal že trinajstič, prvič zaznamovali tudi slovenski dan možganov. Njegov namen je ozaveščanje javnosti o pomenu zdravih možganov in skrbi zanje. Možgani so neprecenljiv in skrivnosten organ. Že od nekdaj čakajo, da jih odkrijemo v vsej njihovi veličini, in še vedno ostajajo ena največjih ugank v vesolju.

Besedilo: Monika Hvala

»Naši možgani so najpomembnejši organ – ko so zdravi, zmorejo neverjetne reči. Pišejo simfonije, raziskujejo začetke vesolja, neizmerno se zaljubijo, naučijo se govoriti, pisati, uporabljati računalnike. Hudo je, če zbolijo,« je poudaril doc. dr. Blaž Koritnik, dr. med., predsednik Slovenskega društva za nevroznanost Sinapsa, v predavanju z naslovom Poskrbimo za svoje možgane. Predavanje je v okviru tedna možganov in ob prvem slovenskem dnevu možganov potekalo v Termah Krka v Šmarjeških Toplicah, kjer so govorili o možganih in skrbi za njihovo zdravje, rdeča nit pa je bil pomenljiv naslov Naj bo vaš um v vrhunski formi.

Recept z zdravje možganov

Na žalost bolezni možganov – to so nevrološke in psihiatrične bolezni – neposredno ali posredno prizadenejo kar tretjino Slovencev, zato je pomembno vedeti, kako lahko poskrbimo, da bodo

naši možgani čim dlje dobro delovali in ostali zdravi. Recept, kako skrbeti za svoje možgane, pa je preprost: zadostna fizična aktivnost, pestra miselna aktivnost, zdrava prehrana, kakovostno spanje in izogibanje tveganim oblikam vedenja, je še dodal doc. dr. Koritnik.

Pomembno je tudi sproščanje

Hiter življenjski ritem in velike količine informacij, s katerimi smo zasuti celo v prostem času, nas psihično obremenjujejo in utrujajo. Prve posledice, ki se kažejo v obliki razdražljivosti, zaskrbljenosti in potrtosti, radi spregledamo, saj se nam zdijo nepomembne. Motiti pa nas začnejo, ko se razrastejo v pozabljivost, zmanjšano koncentracijo, slabo organiziranost, napake pri delu in pomanjkanje volje. Našo polno pozornost dobijo šele takrat, ko se preselijo na fizično raven in nas prestrašijo s pospešenim bitjem srca, zakrčenimi mišicami, pogostimi glavoboli, potnimi in hladnimi dlanmi, slabostjo, izpuščaji, prebavnimi motnjami in podobnimi težavami. Sprostitveni centri in narava zagotavljajo spokojno okolje, kjer je precej manj obremenjujočih dražljajev, ki jih doživljamo vsak dan, kar koristi tudi našim možganom. Čeprav morajo nenehno nekaj početi, da ostanejo v formi, jim moramo kdaj pa kdaj privoščiti počitek.



Recept, kako skrbeti za svoje možgane, pa je preprost: zadostna fizična aktivnost, pestra miselna aktivnost, zdrava prehrana, kakovostno spanje in izogibanje tveganim oblikam vedenja.

1/3

Slovencev neposredno ali posredno prizadenejo bolezni možganov.

Za boljšo koncentracijo in spomin

Danes moramo misliti na jutri, poudarjajo strokovnjaki. Skrb za možgane prinaša dolgoročne koristi. Pri skrbi za zdravje možganov si lahko pomagamo tudi z zdravilno rastlino ginko, dodaja Maja Babnik, mag. farm., produktna vodja iz Krke. Ginko je ena najbolj proučevanih in raziskanih zdravilnih rastlin na svetu. To potrjuje tudi podatek, da je bilo o ginku objavljenih že več kot 3.480 znanstvenih člankov. Med njimi je veliko kliničnih študij, ki potrjujejo vlogo ginka pri preprečevanju motenj miselnih sposobnosti, kot sta spomin in zbranost, motenj prekrvitve okončin, vrtoglavice in šumenja v ušesih. Učinkovitost in varnost izvlečka iz ginka potrjuje tudi evropska in svetovna monografija, ki določata smernice za zdravljenje z ginkom. Zdravilo brez recepta, ki vsebuje izvleček iz ginka, razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih ter tako izboljšuje miselne sposobnosti – koncentracijo in spomin.



SVEŽINA IN UGODJE ZA VAŠE OČI PROCULIN®



PROCULIN® TEARS: kapljice za vlaženje oči s hialuronsko kislino so namenjene dnevni negi oči ter zagotavljajo občutek svežine in ugodja skozi ves dan. Vlažilne in zaščitne lastnosti hialuronske kisline blažijo občutek vzdraženih, suhih in pekočih oči.

PROCULIN® LENS: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je prava izbira za celovito nego vseh vrst kontaktnih leč. Leče čisti, razkužuje, ščiti in vlaži.

PROCULIN® LENS TRAVEL PACK: večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino je na voljo v priročni embalaži, primerni za potovanja.

Pred uporabo preberite navodila, opozorila, indikacije in previdnostne ukrepe.

Proculin® izdelki so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, spletni lekarni Lekarna24ur.com in drugih izbranih lekarnah.

PREMAGAJMO SLADKORNO BOLEZEN

DIABETES JE GLAVNI VZROK ZA SLEPOTO,
AMPUTACIJO OKONČIN IN ODPOVED LEDVIC

Svetovni dan zdravja (7. april) je bil tokrat posvečen sladkorni bolezni. Letošnje globalno geslo je bilo »Premagajmo sladkorno bolezen« (ang. Beat Diabetes), v Sloveniji pa »Sladkorno bolezen obvladajmo skupaj«, kar je tudi geslo Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020. Sladkorna bolezen je zaradi svoje pogostnosti, zahtevne in kompleksne obravnave ter težkih posledic velik zdravstveni izziv za vse.

Besedilo: Janja Simonič*

*Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Svetovna zdravstvena organizacija (<http://www.who.int/en>), Zavod Diabetes

Svetovni dan zdravja, 7. april, ki je tudi rojstni dan Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), smo letos zaznamovali že 66. WHO vsako leto kot temo svetovnega dneva izbere prednostno področje, ki zadeva globalno zdravje. V letu 2016 je bila prvič tema sladkorna bolezen (diabetes). Pod geslom »Premagajmo diabetes« želi WHO izboljšati preventivo, okrepiti zdravstveno varstvo in spodbuditi nadzor nad sladkorno boleznijo. To je nenalezljiva kronična presnovna bolezen, ki se pojavi, ko trebušna slinavka ne proizvaja dovolj inzulina (tip 1) ali kadar telo ne more učinkovito izrabiti insulina, ki ga proizvaja (tip 2). Inzulin je hormon, ki uravnava raven krvnega sladkorja. Hiperglikemija ali povišan krvni sladkor je skupen učinek nenadzorovane sladkorne bolezni.

Hude posledice

Dolgotrajno povišanje krvnega sladkorja sčasoma privede do hudih poškodb veliko sistemov v telesu, predvsem živcev in ožilja, ter posledično do srčnega infarkta in možganske kapi, okvare in odpovedi ledvic, okvare živčevja (nevropatija,

infekcije in amputacije spodnjih okončin) in okvare oči (diabetična retinopatija, ki vodi v slepoto). Polovica oz. 80 % sladkornih

Diabetes po svetu in v Sloveniji

Leta 2014 je 9 % odraslih (18 let in starejših) imelo sladkorno bolezen, navaja WHO. Število bolnikov vztrajno narašča, čeprav je to bolezen mogoče preprečiti. Po svetu je zajela že 366 milijonov ljudi, največ v srednje in manj razvitih deželah, ta številka pa naj bi se v naslednjih 20 letih podvojila. Leta 2012 je bila sladkorna bolezen neposredni vzrok za 1,5 milijona smrti, po napovedih WHO pa naj bi do leta 2030 postala sedmi glavni vzrok smrti na svetu.

V Sloveniji ima diabetes okrog 200.000 ljudi, od tega jih vsaj 80.000 še nima diagnoze, opozarjajo v Zavodu Diabetes. Zavod že peto leto vodi nacionalno kampanjo Bodi odličnjak! za omejevanje individualnega in družbenega bremena sladkorne bolezni.

Od leta 2010 do 2014 se je število bolnikov, ki zaradi sladkorne bolezni prejema zdravila, povečalo za 12,5 %,

tako da je leta 2014 zdravila za zniževanje krvnega sladkorja pri nas prejemale že 104.550 bolnikov, navaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Vzroki za naraščanje bolezni

Vzrokov za globalno povečevanje števila bolnikov s sladkorno boleznijo (predvsem tipa 2) je več, tesno pa so povezani s staranjem prebivalstva in neugodnimi spremembami življenjskega sloga (povečevanje telesne teže, pomanjkanje gibanja). »Po ugotovitvah Raziskave o zdravju in vedenjskem slogu prebivalcev Slovenije, ki jo izvaja NIJZ med odraslimi prebivalci, starimi 25–64 let, in je potekala med letoma 2001–2012 s poudarkom na trendih in socialnih neenakostih v zdravju, so nezdrave izbire življenjskega sloga, ki prispevajo k nastanku sladkorne bolezni, npr. nezdravo prehranjevanje, čezmerna hranjenost in debelost ter nezadostna telesna dejavnost, v porastu. Delež debelosti med odraslimi je tako leta 2012 znašal 17,4 %. Visoko ali zelo visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 v prihodnjih 10 letih je bilo ugotovljeno pri četrtini (28 %) vprašanih, starih 55–64 let.



V tej starostni skupini moških je sladkorna bolezen v porastu in je skoraj dvakrat pogostejša kot pri ženskah v isti starostni skupini. Med bolniki s sladkorno boleznijo ima zvišan krvni tlak 69 %, dislipidemijo 67 %, debelost 41 %, kadičev je 19 %. Tretjina bolnikov se ne prehranjuje v skladu s priporočili in le polovica je dovolj telesno dejavna, je povedala Jožica Maučec Zakotnik z NIJZ. Odkrivanje zvišanega krvnega sladkorja v populaciji po besedah Maučec Zakotnikove predstavlja priložnost za uspešno preventivno delovanje, saj z ukrepi aktivnega in zdravega življenjskega sloga lahko preprečimo pojav sladkorne

bolezni tipa 2 oz. jo odložimo na čim poznejše življenjsko obdobje. Zdrav življenjski slog vključuje skrb za telesno težo, redno gibanje in zdravo prehranjevanje. Gibanje znižuje krvni sladkor!

Število obolelih se bo še povečevalo

Izjemno pomembno je zgodnje prepoznavanje bolezni in njeno takojšnje zdravljenje, saj lahko tako sladkorno bolezen uspešno obvladujemo, poudarjajo na NIJZ. Dodajajo, da so zaradi povečevanja števila obolelih potrebni ustrezni sistemski ukrepi na najvišji ravni in prilagoditev organiziranosti zdravstvenega sistema ter novih oblik in načinov medresornega delovanja, povezovanja in sodelovanja s skupnim ciljem učinkovitega preprečevanja (oz. odlaganja na poznejše življenjsko obdobje) in zgodnjega odkrivanja sladkorne bolezni ter ustrezne oskrbe in samooskrbe sladkornega bolnika. »Sistemski ukrepi na področju zdravja, zdravega življenjskega sloga in zmanjševanja neenakosti v zdravju so najcenejši in hkrati najučinkovitejši pri preprečevanju kroničnih bolezni. Eden takih ukrepov je tudi Nacionalni program za obvladovanje sladkorne bolezni 2010 do 2020 (NPOSB), ki je usmerjen v zmanjševanje pojavnosti sladkorne

ZNAKI:

Če ste v dvomu, preverite!

Znaki diabetesa so prekomerno izločanje urina, žeja, izguba teže, utrujenost in zamegljen vid. Vendar pa veliko ljudi, ki že imajo diabetes, teh simptomov ne občuti, zato preverite svoj krvni sladkor. Test je enostaven in traja samo 5 sekund, da merilnik krvnega sladkorja pokaže koncentracijo glukoze v krvi. Normalen krvni sladkor znaša okrog 5 mmol/l, če je vaš izmerjeni krvni sladkor kadarkoli čez dan več kot enkrat povišan (11 mmol/l ali več), je diagnoza diabetesa zanesljiva.



1,5

milijona smrti v letu 2012 je neposredno povzročil diabetes; več kot 80 % smrti zaradi diabetesa se zgodi v manj in srednje razvitih državah, število teh smrti pa se bo v naslednjem desetletju povečalo za več kot 50 %, predvideva WHO.

GluNEO®

Sistem za merjenje krvnega sladkorja

- Povsem avtomatsko kodiranje
- Odvzem majhne količine krvi
- Rezultat meritve v 5 sekundah
- Funkcija izmeta merilnega lističa
- Uporaben v temnih prostorih
- Ustreza najnovejšemu standardu ISO 15197:2013



Cilji svetovnega dne zdravja 2016

WHO želi v sodelovanju z državami članicami:

- povečati zavedanje o širjenju diabetesa, njegovem velikem individualnem in družbenem bremenu in posledicah;
- sprožiti vrsto specifičnih, učinkovitih in široko dostopnih akcij za preventivo, diagnosticiranje in zdravstveno oskrbo ljudi z diabetesom;
- pripraviti prvo globalno poročilo Svetovne zdravstvene organizacije, ki bo obravnavalo breme diabetesa in okrepilo zdravstvene sisteme v nadzoru nad diabetesom.



NASVET: Kaj lahko storimo?

- **Redna telesna aktivnost:** vsaj 30 minut gibanja večino dni pomaga preprečevati diabetes tipa 2 in njegove zaplete, pomaga pa tudi pri dobrem vodenju diabetesa tipa 1. Več gibanja je potrebnega za obvladovanje telesne teže.
- **Zdrava prehrana:** uživanje 3–5 obrokov zelenjave in sadja ter malo sladkorja in nasičenih maščob lahko prepreči diabetes tip 2, pomaga pa tudi pri dobrem vodenju sladkorne bolezni obeh tipov.

bolezni tipa 2, preprečevanje sladkorne bolezni tipa 2 pri osebah z velikim tveganjem, zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni ter zmanjševanje zapletov in umrljivosti zaradi sladkorne bolezni«, je pojasnila dr. Jelka Zaletel z NIJZ. Prav tako je pomembna vloga zdravstvenih domov pri krepitvi zdravja in zmanjševanju neenakosti v zdravju v lokalnem okolju, pri čemer je poudarek na skupnostnem pristopu in vključevanju vseh deležnikov lokalnega okolja pri doseganju ključnih ciljev. »Zato smo na NIJZ v okviru razvojnega projekta Skupaj za zdravje, ki je bil financiran s pomočjo norveškega finančnega mehanizma, nadgradili in prilagodili obstoječi program

preventive kroničnih bolezni na primarni ravni, skladno s potrebami uporabnikov in izvajalcev preventivnega zdravstvenega varstva. Vgradili in preizkusili smo nove pristope za vključevanje in obravnavo ranljivih skupin prebivalcev, npr. izvajanje preventivnega pregleda ranljive osebe na domu s pomočjo patronažne sestre, in njihovo vključevanje v zdravstveni sistem ter tudi prenovljene preventivne programe za obravnavo oseb z velikim tveganjem za kronične bolezni. S širjenjem prenovljenega modela integriranega programa preventive kroničnih nenalezljivih bolezni in zmanjševanja neenakosti v zdravju si lahko obetamo učinkovitejši pristop primarnega zdravstvenega varstva in lokalne skupnosti h krepitvi zdravja in zmanjševanju bremena sladkorne bolezni tipa 2,« je prepričana Jožica Maučec Zakotnik. Učinke tako pomembnega programa lahko pričakujemo le v primeru sistematične, interdisciplinarne in medresorne implementacije na vseh ravneh, v primeru vzpostavljanja podpornih okoliščin zdravemu življenjskemu slogu (v družinah, vrtcih, šolah, na delovnem mestu in v lokalnih okoljih) in v primeru povezovanja stroke, vladnega in nevladnega sektorja pri promociji zdravega življenjskega sloga ter grajenju opolnomočenja posameznika in družbe za zdrav življenjski slog.

Opolnomočenje bolnika

Opolnomočenje sladkornih bolnikov je eden od dolgoročnih namenov NPOSB, ki posameznikom omogoča večji nadzor nad lastnim življenjem, hkrati pa jim omogoča vplivanje na proces in izide njihovega zdravljenja. Z opolnomočenjem se spreminjajo tradicionalni odnosi med

bolnikom in zdravstvenim strokovnjakom, saj oskrba tako ni več usmerjena v »narediti nekaj za bolnika«, ampak v »narediti nekaj skupaj z bolnikom«. V okviru projekta Skupaj za zdravje so bili za potrebe opolnomočanja oseb z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 razviti in testirani izobraževalni programi in programi za izobraževanje bolnikov s sladkorno boleznijo tipa 2, v katere se poleg diplomiranih medicinskih sester iz Centrov za krepitev zdravja vključujejo tudi izobraževalke sekundarne ravni, zdravniki in lekarniški farmacevti. »Delavnice za osebe z velikim tveganjem za sladkorno bolezen tipa 2 in za bolnike s sladkorno boleznijo tipa 2 so zelo dobro ocenjene in sprejete s strani bolnikov in izvajalcev. Načrtujemo širjenje in implementacijo omenjenih delavnic v okviru Zdravstvenovzgojnih centrov in Centrov za krepitev zdravja po vsej Sloveniji. Prepričani smo, da bodo programi do bolnikov še prijaznejši, če bodo vanje vključeni tudi posebej usposobljeni bolniki, t. i. laični svetovalci,« je povedala dr. Zaletelova. Projekt laičnih svetovalcev je projekt, ki se je pod okriljem Zveze društev diabetikov Slovenije in v sodelovanju s partnerji NPOSB začel vzpostavljati konec leta 2015. Gre za projekt organizirane, prostovoljne skrbi za boljše obvladovanje sladkorne bolezni, boljše samooskrbo bolnikov s sladkorno boleznijo in za povečevanje njihovega opolnomočenja. Laični svetovalci bodo bolniki s sladkorno boleznijo in kot prostovoljci bodo dajali »laično« (psihosocialno, informativno in praktično) pomoč in oporo slehernemu bolniku s sladkorno boleznijo, ki tako pomoč išče in potrebuje. Izzivov na področju obvladovanja sladkorne bolezni v Sloveniji je še veliko, ključ do uspešnega obvladovanja pa je sodelovanje vseh deležnikov, ki delujejo na tem področju. Aktivnosti za preprečevanje, diagnosticiranje in zdravstveno oskrbo diabetesa so nujne, kajti bolezen je velik strošek za nacionalne zdravstvene blagajne in v manj razvitih deželah že ovira družbeni razvoj. Na razvojni agendi držav do leta 2030 je med drugim ambiciozen cilj zmanjšati umrljivost za kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, vključno z diabetesom, za eno tretjino.

350

milijonov ljudi po svetu ima sladkorno bolezen; ta številka naj bi se v naslednjih 20 letih še podvojila.

Polovica oz. 80 % sladkornih bolnikov umre zaradi srčno-žilnih bolezni, predvsem bolezni srca in kapi, kažejo študije.

IMEJTE SLADKOR POD KONTROLO!



WALMARK® medical intertrade

DIALEVEL vsebuje tri substance: alfa-lipojsko kislino, cimet in krom. Izdelek je klinično preizkušen. Primeren je za diabetike, pre-diabetike s splošnimi preventivnimi ukrepi (prehrana in vadba) in osebe z moteno toleranco na glukozo.

- » CIMET pomaga ohranjati zdravo raven krvnega sladkorja.
- » KROM pripomore k ohranjanju normalne ravni glukoze v krvi in prav tako pomaga pri pravilni presnovi makrohranil.



NA VOLJO V LEKARNAH

UČINKOVITA POMOČ ZA BOLJŠO GIBLJIVOST



ArthroStop® Gel

Masažni gel za nego kože v predelih sklepov

ArthroStop® GEL je masažni gel za nego kože v predelih sklepov, ki se hitro vpije. Vsebuje edinstveno kombinacijo treh učinkovitih snovi – glukozaminijevega sulfata, MSM-ja in izvlečka bosvelije, ki pomagajo izboljšati pregibnost sklepov in vzdržuje lahkotnost gibanja.

ArthroStop® GEL, razen tega vsebuje olje evkaliptusa, brinovo olje, kafro in mentol. Sestavine segrevajo prizadeto območje in prispevajo k doseganju občutka olajšanja.



WALMARK® medical intertrade

NA VOLJO V LEKARNAH

VSE GRE SKOZI ŽELODEC

Želodec je naš največji stik z zunanjim svetom. Z rokami, s hrano in tekočino vnašamo tuje sestavine neposredno v telo. Želodec je naša prva obramba pred vdorom toksinov, bakterij in virusov, zato je zelo pomembno, da je zdrav, da ima dobro prekrvavitve, da je sluznica želodca dobra in sposobna braniti se proti agresivnemu delovanju solne kisline in vseh toksinov, virusov, bakterij, ki jih zanesemo iz zunanjega sveta v svojo notranjost.

Besedilo: Tatjana Puc Kous, dr. med., spec. interne medicine in gastroenterologije, Gastromedica

Želodec je vrečasto razširjen del sedemmetrske prebavne cevi. Za normalno delovanje je bistveno ravnotežje v želodčni sluznici, ki ima veliko obrambno sposobnost. V normalnih fizioloških razmerah nastaja v želodcu zaščitna sluz, ki ščiti želodčno sluznico pred lastno solno kislino in v manjši meri vsebuje encime za razgradnjo hrane ter veliko zaščitnih molekul prostaglandinov. Med solno kislino in zaščitno plastjo želodčne sluznice obstaja ravnotežje, sicer bi solna kislina poškodovala membrane celice želodčne sluznice in nastale bi razjede. To se zgodi, kadar agresivni dejavniki prevladujejo nad obrambo želodčne sluznice.

Med agresivne zunanje dejavnike spadajo na prvem mestu bakterija *Helicobacter pylori* in stres, potem zdravila, toksini,

kava, močne začimbe, poškodbe. Med notranje dejavnike prištevamo predvsem slabšo prekrvavitve želodčne sluznice v hudih bolezenskih stanjih, kot so operacije, stanja šoka, saj takrat telo zmanjša prekrvavitve predvsem v prebavilih. Prav tako se močno zmanjšata prekrvavitve želodčne sluznice ali izločanje zaščitne sluzi v starosti ter med vsemi obolenji, ki okvarijo kapilare, ki prehranjujejo želodčno sluznico – sladkorna bolezen, odpoved srca, sklerotično spremenjeno ožilje. Tudi razburjenje, preveč kave in čaja, kajenje, nepravilna prehrana, nekatera zdravila ali okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* zmanjšujejo odpornost sluznice in povečajo tveganje za razvoj razjed. Nastanek bolezenskih znakov je vedno splet zunanjih in notranjih dejavnikov.

Tudi razburjenje, preveč kave in čaja, kajenje, nepravilna prehrana, nekatera zdravila ali okužba z bakterijo *Helicobacter pylori* zmanjšujejo odpornost sluznice in povečajo tveganje za razvoj razjed.



Pri prebavilih je treba poudariti, da so odraz našega nezavednega! Že star pregovor pravi, da gre ljubezen skozi želodec. Sodoben človek, ki stalno hiti in je v čustvenih stiskah, preobremenjen z informacijami, bo torej notranje neravnovesje odrazil na prebavilih. Imel bo težave, izvidi pa bodo vsi v mejah normale. Imel bo funkcionalne motnje prebavil, ki po daljšem času vodijo v organske okvare. Kaj je stres? Toliko se govori o stresu. Stres je alarm za telo, ko se poruši kakršnokoli ravnovesje v telesu zaradi katerikoli vzrokov. Telo vedno enako odreagira, da se poveča izločanje stresnih hormonov, ki pospešijo frekvenco srca, dvignejo krvni tlak in krvni sladkor, poveča se raven adrenalina, kortikosteroidov, ki imajo vsi vpliv na sluznico vseh prebavil, da se skrčijo žile in poslabšajo prekrvavitve. Od teh je želodec najbolj na udaru zaradi stalno prisotne solne kisline. Vse bolj moramo poudarjati, da ni samo naraščajoči stres vzrok obolenj prebavil želodca, temveč opažamo, da močno pada higiena rok in naraščajo okužbe zaradi umazanih rok. Druga najpogostejša okužba je zaradi umazanih rok!

Znaki

Želodec in dvanajsternik, ki mu anatomsko sledi, načeloma kažeta iste simptome, le

90 %

razjed želodca in dvanajsternika povzroči okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*.



V normalnih fizioloških razmerah nastaja v želodcu zaščitna sluz, ki ščiti želodčno sluznico pred lastno solno kislino in v manjši meri vsebuje encime za razgradnjo hrane ter veliko zaščitnih molekul prostaglandinov.

da so bolečine v dvanajsterniku pogostejše ponoči. Ta razjeda, ki se večinoma pojavi pri mlajših, je pogostejša od želodčne. Znaki so zelo nespecifični. Bolečina je najpogostejši znak obolenja želodca in dvanajsternika. Po navadi imajo bolniki bolečine v predelu žličke ali ob popku, lahko tudi nazaj v hrbet in pod obema rebrnima lokoma, vendar tako lahko bolijo tudi žolčni kamni in težave s trebušno slinavko. Bolečine se lahko pojavijo takoj ali uro po obroku, to kaže bolj na želodčne težave. Težave dvanajsternika se izražajo pozneje ali ponoči. Vsak simptom, ki nas zbujajo iz sna, je treba jemati resno in obiskati zdravnika!

Drugi pogosti znak je bruhanje hrane, ki smo jo zaužili. Pobrhanje sline in sluzi je bolj znak refluksa in motnje zapiranja kardije prehoda iz požiralnika v želodec. Kadar izbruhamo zaužito hrano zgodaj ali tudi čez več ur, je treba preiskati želodec, če seveda nismo preobremenili želodca s hrano. Bolečina je lahko različna; manj značilni so krči, razen pred bruhanjem. Krvavitve iz želodčnih razjed ali razjed dvanajsternika se lahko kaže kot bruhanje kavni usedlini podobne vsebine želodca in črno smolasto blato, ki ga imenujemo melena. Krvavitve nastopi, ko razjeda sega tako globoko v steno želodca, da predre večje žilo ali je v želodcu veliko površinskih erozij – prask, ki samo rosijo krvavo, kar pogosto vidimo po aspirinu. Krvavitve še vedno opazujemo kljub dobrim zdravilom za zaščito želodčne sluznice, predvsem pri starejših in pri tistih, ki nimajo opozorilne bolečine in opazijo šele znake krvavitve. Predrtje ali perforacija razjede je redek zaplet, vendar je smrtno nevaren, saj bolniki dobijo nenadno hudo bolečino v zgornjem delu trebuha in so ob tem splošno prizadeti, febrilni, potreben je čimprej kirurški poseg s prešitjem. Ni pravih znakov, da bi lahko ločili, kdaj gre za razjedo in kdaj za funkcionalne motnje. Ne glede na vzroke se prebavila odzivajo z bolečinami, krči ali bruhanjem. Nekateri ljudje imajo hude stalne težave in ne najdemo razjede, drugi pridejo na pregled šele takrat, ko jim razjeda predre steno, kar je smrtno nevarno. Nekateri opazijo samo črno smolasto blato, ne da bi imeli pred tem bolečine. Razjed ni mogoče prepoznati drugače kot z gastroskopijo.

Opazujte simptome

Ker ni tipičnih znakov, po katerih bi lahko prepoznali, kakšno vrsto težav s prebavili imamo, in ker nekateri bolniki nimajo opozorilnih znakov, je potrebno dobro samoopazovanje. Prisluhniti je treba telesu in ne internetu ter forumom. Za težave s prebavili je značilno, da so neprimerljive, kar pomeni, da se razlikujejo od bolnika do bolnika. Pri nekom se bo enaka bolezen izražala popolnoma drugače kot pri drugem. Ljudje različno doživljamo svoje težave in smo različno dovzetni za bolečine, tako je tudi naša percepcija ter razlaga enakih simptomov popolnoma različna. Zato je potrebno objektivno opazovanje, kaj poslabša naše simptome, kaj jih ublaži, katera hrana nam poslabša simptome, kako vpliva na težave stres, ali

nam določena zdravila povzročajo bolečine ... Zelo pomembno je, da se zavedamo, kaj nas zbujajo ponoči.

Kako si pomagamo sami

Ob težavah z želodcem velja najprej poskusiti z lahko dieto, veliko tekočine in zdravili za zmanjševanje želodčne kisline, ki jih kupimo v lekarni. Zdravemu želodcu prija več manjših obrokov. Hrana naj bo bolj kuhana, mehkejša, brez svežega sadja in zelenjave. Hranimo se kot majhni otroci. Zaužijemo veliko blagih čajev, ogrety na telesno temperaturo, primerne so tudi juhe, testenine, riž, dušeno pripravljene jedi, tudi mesne, blago začinjene in normalno slane. Dieto vzdržujemo vsaj dva tedna, nato postopoma preidemo na normalno hrano. Nazadnje vključimo sveže sadje in zelenjavo, saj so to trda živila in ostajajo dolgo v želodcu. V času težav izključimo kavo in vsa prehranska dopolnila, zdravila jemljemo le najnujnejša. Treba je opazovati svoj želodec, kako se odziva na določeno hrano in kdaj se pojavijo bolečine, bolj na prazen želodec ali po obroku. Živila, ki nam povzročajo težave, izključimo.

Kdaj k zdravniku

Če se težave po zgoraj opisanem dietnem pristopu ne izboljšujejo v tednu dni ali če so prisotne nočne bolečine, znaki krvavitve, je treba poiskati pomoč pri osebnem zdravniku. Imamo učinkovita zdravila za zmanjšanje izločanja želodčne kisline, lahko se dodajo še zdravila za sproščanje želodčne stene. Treba je opraviti gastroskopijo ter ultrazvok trebuha, da se izključijo druga obolenja. Kadar dieta in zdravila za zmanjšanje izločanja kisline nimajo učinka in imajo bolniki kljub terapiji veliko težav, opravimo še dodatne preiskave. S 24-urno pH-metrijo izmerimo še kislost v želodcu. Ker je vzrok za razjede želodca in dvanajsternika v skoraj 90 % okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*, predpišemo teden dni terapije z antibiotiki. Ozdravitev je skoraj stoddostna. Treba je zdraviti tudi druge kronične bolezni in seveda notranji nemir in čustvene stiske.

HEMOSENS
Naravna rešitev za hemoroide

HemoSens kapsule in mazilo sta sestavljena iz optimalne kombinacije sestavin, ki imajo pomembno vlogo pri lajšanju simptomov notranjih in zunanjih hemoroidov ter ostalih anorektalnih težav.

HemoSens je na voljo v vseh boljše založenih lekarnah in spletni trgovini: **HEMOSENS** www.hemosens.si

GASTROENTEROLOGIJA V SV. KATARINI



Hujšanje, izguba apetita, pogosto bruhanje, bolečine v trebuhu, slabokrvnost, kri v blatu, zaprtost, dolgotrajna driska, patološki rezultati delovanja jeter, otekanje trebuha, porumenelost oči in kože – vse to so razlogi za pregled pri subspecialistu gastroenterologu. Poleg podrobnega kliničnega pregleda bo gastroenterolog predlagal načrt morebitnih nadaljnjih preiskav, da bi odkrili vzroke težav in načrtovali nadaljnje zdravljenje.

Kaj je gastroskopija?

Gastroskopija je diagnostična preiskava, ki zdravniku omogoča, da s posebnim instrumentom podrobno pregleda požiralnik, želodec in dvanajstnik. Gastroskop je zelo fleksibilen instrument s tanko iglasto cevko, debelo okoli 8 mm, ki ima na vrhu svetilo. Digitalna tehnologija omogoča prenos večkrat povečane slike visoke ločljivosti na zaslon, kar zagotavlja podrobno analizo sluznice in prepoznavanje tudi najmanjših patoloških sprememb.

Komu se priporoča gastroskopija?

Pregled se priporoča bolnikom s simptomi nelagodja ali bolečine v zgornjem delu trebuha, pri pogosti ali daljši slabosti, siljenju na bruhanje, zgagi ali težavah pri požiranju. Metoda je zelo zanesljiva pri odkrivanju

vzroka krvavitve, vnetja, razjede ali tumorja požiralnika, želodca in dvanajstnika. Pri endoskopiji je mogoče narediti nebolečo biopsijo s posebnimi kleščami, odvzeti vzorci pa se pozneje posebej analizirajo. Preiskava se priporoča tudi kot preventivni pregled predvsem pri ljudeh v zreli dobi, saj nekatere hude bolezni požiralnika in želodca lahko trajajo kar nekaj časa brez pomembnih simptomov.

Kaj je kolonoskopija?

Kolonoskopija je diagnostični postopek, ki omogoča zdravniku pregled celotnega debelega črevesa, od najnižjega dela, danke, do spoja debelega črevesa s tankim. Fleksibilno gladko cev premera centimeter skozi anus uvedemo v debelo črevo. Digitalna tehnologija omogoča prenos večkrat povečane slike visoke ločljivosti na zaslon, kar zagotavlja podrobno analizo

sluznice črevesa in prepoznavanje tudi najmanjših patoloških sprememb.

Komu se priporoča kolonoskopija?

Pregled je potreben pri vsaki relativno naglo nastali spremembi ritma praznjenja črevesa, pojavu izmeničnega menjavanja obdobja zaprtja in obdobja driske, nepojasnjene bolečine v trebuhu, pri pojavu krvi v blatu ali po opravljanju potrebe. Pri vseh ljudeh, starejših od 50 let, ki imajo v družini primer polipov ali raka na črevesju, bi morali opraviti kolonoskopijo. Priporočljiva je tudi kot preventivni pregled po 50. letu zaradi povečane incidence raka na debelem črevesu pri starejših populacijah. Pri mlajših je ta pregled treba opraviti pri sumu na vnetne črevesne bolezni in pri pojavu krvi v blatu.

Kolonoskopija zdravniku omogoča, da lahko vidi vnetne spremembe, morebitna zoženja črevesa, nenormalno rast, mesto krvavitve in mišične krče. Pri endoskopiji je mogoče narediti nebolečo biopsijo s posebnim instrumentom, odvzeto tkivo pa se pozneje posebej analizira. V primeru ugotovljenih manjših patoloških poganjkov (polipov) bodo ti odstranjeni že med pregledom in nato poslani na analizo. Kolonoskopija je bistvena metoda pri sumu na raka na debelem črevesu, vnetnih bolezni, želodčno-črevesnih krvavitvah neznanega izvora in preventivna metoda pri ljudeh, ki imajo povečano tveganje za raka na debelem črevesu. S kolonoskopijo je mogoče odstraniti tudi polipe in tako brez operacije preprečiti razvoj raka na debelem črevesu.

Zakaj opraviti ultrazvočni pregled?

Pregled je nujno potreben pri vseh bolnikih



Gastroenterološke preiskave izvaja doc. dr. sc. Ivica Grgurević, spec. internist, gastroenterolog in hepatolog.

z nejasno bolečino v trebuhu ali poškodbo trebuha. Pojav zlatenice, proste tekočine v trebušni votlini, sum na rakave bolezni, motnje nekaterih laboratorijskih testov, spremljanje kroničnih bolezni jeter in trebušne slinavke – vse to so razlogi za ultrazvočno preiskavo trebuha. Ultrazvok trebuha je zaradi enostavnosti priporočljivo občasno narediti kot del preventivnega pregleda v starosti nad 50 let.

Katere organe lahko vidimo z ultrazvočno preiskavo trebuha?

Ultrazvok zgornjega dela trebuha je neboleča in varna diagnostična metoda, pri kateri se s pomočjo visokofrekvenčnih zvočnih valov prikazujejo notranji organi. Z ultrazvokom se lahko opravi pregled jeter, žolčnika, žolčnih vodov, trebušne slinavke, vranice in obeh ledvic ter velikih žil. Če so ti



Ultrazvok zgornjega dela trebuha je neboleča in varna diagnostična metoda, pri kateri se s pomočjo visokofrekvenčnih zvočnih valov prikazujejo notranji organi. Z ultrazvokom se lahko opravi pregled jeter, žolčnika, žolčnih vodov, trebušne slinavke, vranice in obeh ledvic ter velikih žil.

povečani, je mogoče videti tudi bezgavke in tekočine v trebuhu. Prav tako je mogoče videti številne spremembe, ki se pojavljajo pri boleznih naštetih organov. Pri pregledu s polnim mehurjem se lahko vidita stena mehurja in prostata.

Specialistična bolnišnica Sv. Katarina ima naj sodobnejšo ultrazvočno napravo EPIQ 7 Philips visoke ločljivosti z možnostmi

ultrazvoka s kontrastom, Doppler analizo pretoka v krvnih žilah, elastografijo in 3D- oz. 4D-prikaza. Prav tako ima bolnišnica vrhunske videoendoskope najnovejše generacije podjetja Fujion, ki je eno vodilnih podjetij za proizvodnjo endoskopske opreme; posebna skrb je posvečena dezinfekciji, strojnem pranju in hranjenju instrumentov Gettinge, pri čemer smo edinstveni na Hrvaškem.

NOV ZDRAVNIK

Doc. dr. sc. Ivica Grgurević, FEBGH

Doc. dr. sc. Ivica Grgurević je končal študij na Medicinski fakulteti Univerze v Zagrebu leta 1997 kot eden najboljših študentov v generaciji. Na isti fakulteti je leta 2001 končal podiplomski znanstveni študij Biomedicina in zdravje, magistriral leta 2007 in doktoriral leta 2010 na področju bolezni jeter. Specializacijo iz interne medicine je končal v letu 2004, subspecializacijo iz gastroenterologije pa 2008, obe v klinični bolnišnici Dubrava v Zagrebu. Večkrat je bil na prestižnih mednarodnih centrih na strokovnem podiplomskem usposabljanju na področjih ultrazvoka (Hannover), endoskopskega ultrazvoka (Bologna) in hepatologije (London, Hannover).

Pri svojem strokovnem delu uporablja vse metode za neinvazivno in invazivno ultrazvočno diagnostiko in zdravljenje bolezni prebavil in jeter ter vse endoskopske tehnike z izjemo ERCP. Prvi v svoji ustanovi in na Hrvaškem je uvedel nove metode diagnosticiranja bolezni jeter: (1) leta 2011 kvantitativno dvodimenzionalno »shear-wave« ultrazvočno elastografijo v realnem času za neinvazivno diagnostiko bolezni jeter; (2) leta 2014 kontrastni ultrazvok v hepatologiji za karakterizacijo jetrnih tumorjev in (3) leta 2015 neinvazivno merjenje portalnega tlaka (ang. hepatic venous pressure gradient, HVPBG).

Je avtor številnih znanstvenih in strokovnih del, citiranih v mednarodnih revijah, ter poglavij v univerzitetnih učbenikih in strokovnih monografijah; recenzent za več prestižnih tujih in domačih revij; predavatelj in organizator več hrvaških in mednarodnih strokovnih srečanj; član nacionalnih in mednarodnih strokovnih združenj na področjih gastroenterologije, hepatologije in ultrazvoka. Leta 2013 je prejel diplomu evropskih gastroenterologov (Fellow of the European Board of Gastroenterology and Hepatology, FEBGH) in od 2014 ima licenco Splošnega medicinskega sveta (General Medical Council, GMC) Združenega kraljestva iz gastroenterologije. Od leta 2013 do 2016 je bil tajnik Hrvaškega gastroenterološkega društva, trenutno pa je podpredsednik Hrvaškega združenja za ultrazvok v medicini in biologiji. Doc. dr. Grgurević tudi poučuje več predmetov na Fakulteti za medicino, farmacijo in biokemijo Univerze v Zagrebu. Specialistični bolnišnici Sv. Katarina se je pridružil marca 2016.



PREISKAVE - V gastroenterološki ambulanti lahko opravite te preiskave:

- specialistični pregledi,
- ultrazvok trebuha,
- barvni Doppler trebuha,
- kolonoskopija z anestezijo ali brez nje,
- gastroskopija z anestezijo ali brez nje,
- polipektomija,
- test za bakterijo *Helicobacter pylori*.



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.

VARNOSTNE POMANJKLJIVOSTI ZDRAVSTVENE INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Potencialna nevarnost napada na bolnišnico se je pokazala pri sodobnih medicinskih napravah, saj so te večinoma povezane s spletom. Z vdorom v te naprave lahko kibernetiki kriminalci posegajo v njihovo delovanje in dostopajo do osebnih podatkov bolnikov.

Besedilo: Igor Breznik

»Bolnišnice niso več le zdravniki in medicinska oprema, temveč tudi storitev informacijske tehnologije. Delovanje bolnišničnih internih varnostnih storitev vpliva na varnost podatkov o bolnikih in na funkcionalnost naprav. Strokovnjaki za medicinsko programsko opremo in naprave posvečajo veliko pozornosti ustvarjanju uporabnih medicinskih naprav, ki bodo rešile in ščitile človeška življenja, a včasih povsem pozabijo na zagotavljanje zaščite naprav pred nepooblaščenim zunanjim dostopom. Pri novih tehnologijah bi morala biti varnostna vprašanja naslovljena že v pri fazi raziskovanja in razvoja (R&D) procesov. Podjetja za varnost informacijske tehnologije bi bila lahko v pomoč pri naslavljanju varnostnih vprašanj,« je povedal Sergey Lozhki, starejši raziskovalec pri Skupini za globalne raziskave in analize (GREAT) v Kaspersky Labu. Strokovnjak je izvedel terensko raziskavo na zasebni bolnišnici, da bi raziskal varnostne pomanjkljivosti informacijske tehnologije in načine, kako se z njimi spopasti.

Zlonamerni napadi

Sodobna zdravstvena ustanova je zapleten sistem. Ima napredne medicinske naprave z docela funkcionalnimi računalniki z operacijskim sistemom in aplikacijami, nameščenimi na njih. Zdravniki se zanašajo na računalnike in vse informacije, ki so shranjene na njih v digitalni obliki. Vse tehnologije s področja zdravstvenega varstva so povezane s spletom. Posledično ni presenetljivo, da je bila infrastruktura informacijske tehnologije tako medicinskih naprav kot zdravstvenih ustanov že tarča

hekerjev. Nedavni primeri tovrstnih incidentov so napadi z izsiljevalskim programjem (ang. ransomware) na bolnišnice v Združenih državah Amerike in Kanadi. Množični zlonamerni napad je edini način, s katerim bi kriminalci lahko izkoristili infrastrukturo informacijske tehnologije sodobnih bolnišnic. Bolnišnice shranjujejo osebne podatke svojih pacientov. Prav tako imajo v lasti in tudi uporabljajo zelo drago opremo, ki jo je težko popraviti in nadomestiti. To bolnišnice dela ranljive tarče za izsiljevanje in krajo podatkov. Rezultat uspešnega kibernetikega napada na zdravstvene organizacije je kljub morebitnim razlikam v podrobnostih napada vedno nevaren. Vključuje lahko:

- kaznivo uporabo osebnih podatkov bolnikov: preprodaja informacij tretjim osebam ali zahtevanje plačila odkupnine od bolnišnic za vračilo občutljivih podatkov o pacientih;
- namerno ponarejanje rezultatov ali diagnoz o pacientu;
- poškodovanje medicinske opreme lahko povzroči fizično škodo pacientov in velike finančne izgube bolnišnic;
- negativen vpliv na ugled bolnišnice.

Izpostavljenost spletu

Sodobne medicinske naprave so docela funkcionalni računalniki z operacijskim sistemom in večina od njih ima komunikacijski kanal do spleta. Z vdorom v te naprave lahko kriminalci posegajo v njihovo delovanje. Strokovnjak Kaspersky Laba je zato med izvedbo raziskave najprej raziskal, koliko medicinskih naprav po svetu je povezanih s spletom.



Kako zaščititi bolnišnico

Strokovnjaki Kaspersky Laba svetujejo izvajanje teh ukrepov za zaščito bolnišnic pred nepooblaščenim dostopom do informacij:

- uporaba močnih gesel za zaščito vseh zunanjih povezovalnih točk;
- posodobitev varnostnih politik informacijske tehnologije, pravočasen razvoj upravljanja ranljivosti (ang. patch management) in pravočasno ocenjevanje ranljivosti;
- zaščita aplikacij medicinske opreme v lokalnem omrežju z gesli v primeru nepooblaščenega dostopa do zaupanja vrednih področij;
- zaščita infrastrukture pred grožnjami, kot sta zlonamerna programska oprema in vdori z uporabo zanesljive varnostne rešitve;
- redno varnostno kopiranje kritičnih informacij in zagotavljanje, da kopija podatkov ni povezana s spletom.

Hiter vpogled prek brskalnika v platformi Shodan je pokazal na stotine s spletom povezanih naprav – od naprav MRI (ang. magnetic resonance imaging) do kardiološke opreme in drugih povezanih naprav, registriranih na portalu. To odkritje vodi v skrb vzbujajoče ugotovitve – nekatere od teh naprav še vedno delujejo v starih operacijskih sistemih, denimo Windows XP, z nepopravljenimi ranljivostmi. Nekatere od njih celo uporabljajo prednastavljena gesla, ki jih je preprosto najti v javnih priročnikih. Prek teh ranljivosti lahko kriminalci dostopajo do vmesnika naprave in morda vplivajo na način njenega delovanja.

V notranjosti lokalnega omrežja

Zgoraj omenjeni scenarij je eden od načinov, na katerega kibernetiki kriminalci lahko dobijo dostop do kritične infrastrukture bolnišnice. A najbolj očiten in logičen način je poskus napada bolnišničnega lokalnega omrežja. Med raziskavo je bila ugotovljena ranljivost brezžičnega omrežja bolnišnice. Prek šibkih komunikacijskih protokolov je bil namreč omogočen dostop do lokalnega omrežja.

Pri raziskovanju lokalnega omrežja bolnišnice je strokovnjak našel medicinsko opremo, ki jo je pred tem našel na platformi Shodan. Tokrat za dostop do naprave geslo sploh ni bilo potrebno, saj je bilo lokalno omrežje zaupanja vredno za aplikacije na medicinski opremi in pri uporabnikih. To je način, kako kibernetiki kriminalci lahko dobijo dostop do medicinske naprave.

Ob nadaljnjem raziskovanju omrežja je strokovnjak odkril novo ranljivost v aplikaciji medicinske naprave. V uporabniškem vmesniku je bila izvedena ukazna lupina, ki bi kibernetiskim kriminalcem lahko omogočila dostop do osebnih informacij bolnika, vključno s klinično zgodovino in informacijami o medicinskih analizah, naslovom in osebnimi podatki. Še več, prek te ranljivosti aplikacije, ki nadzira napravo, je lahko ogroženo njeno celotno delovanje. Med temi napravami so lahko na primer optični bralniki MRI, kardiološka oprema, radioaktivna in kirurška oprema. Kriminalci lahko spremenijo način delovanja naprave in povzročijo fizično škodo bolnikom, dodatno pa lahko poškodujejo samo napravo in tako povzročijo velike stroške bolnišnici.

CELOSTNI PRISTOP K RAZSTRUPLJANJU JETER

Jetra podpirajo skoraj vse organe v našem telesu, brez njih ne moremo preživeti. Zato je treba vsaj enkrat letno usmeriti posebno pozornost na jetra in jih pravilno okrepiti, tako da še veliko let pridno delajo za nas.

Bolezni, ki jih povezujemo z jetri, so: hepatitis, zamaščena jetra, ciroza jeter, rak in metabolični sindrom (skupina motenj, ki se kažejo kot inzulinska rezistenca, nabiranje maščobe v predelu trebuha, visoka raven holesterola in maščob v krvi ter visok krvni tlak).

Različne kure in razstrupljevalni programi nam obljubljajo hitro in učinkovito regeneracijo na vseh ravneh, ampak za telesno in psihično harmonijo moramo narediti veliko več, kot občasno razstrupiti telo. Celosten pristop in neinvaziven način sta naši resnični smernici. Telo je treba najprej okrepiti in ga ne takoj obremenjevati z dodatnimi nalogami, ki jim v tem trenutku mogoče ni kos. Na žalost tudi tisti, ki skrbimo za zdravo prehrano, dovolj gibanja, pozitivne misli, stik z

naravo in sproščanje, nismo popolnoma zaščiteni, saj nas povsod obkrožajo strupi in onesnaženje (prek vode, zraka, hrane, stresa, elektrosnoga).

Hrana, ki krepi jetra

V prehrano je treba vključiti veliko svežega sadja in zelenjave (posebej zelena listnata zelenjava), kalčkov, polnozrnatih žit (razen pšenice (velja za vse) in drugih glutenskih žit, če imamo alergije ali intolerance), stročnic, čajev (njivska preslica, lisičjak, pegasti badelj, kopriva, neem, rman, janež, zeleni čaj), vode, zelenih sokov in smutijev, regrata, rukole, radiča, artičok, špargljev, brokolija, rdeče pese, zelja, špinacije, cikorijske, kopriv, avokada, česna, grenivke, limone, kurkume, rožmarina, lanenih, konopljinih in chia semen. Čaje pripravljamo tako, da ne izzovemo

pretiranih reakcij telesa (2 minuti v kropu za vse zeliščne čaje in 2–3 minute na 60–70 stopinj za zeleni čaj). Ko se telo okrepi, lahko pripravljamo tudi močnejše čaje.

Čokolada, kakav v kakršnikoli obliki (namesto kakava uživamo rožičevo moko), sladkor, kava, oreški (namesto oreškov uživamo semena), mleko in mlečni izdelki, razhudniki (posebej paprika) so živila, ki bi jih morali obvezno črtati z jedilnika (posebej do konca maja, za tiste, ki imajo težave z jetri, pa tudi dlje). Sprehod v naravi, poslušanje sproščujoče glasbe, joga, meditacija, tek, igrivost in radost so prav tako pomembni, če želimo pomagati svojemu telesu. Priporočam posebne tehnike sproščanja, zdravilne kopeli, probiotično kuro in uživanje kakovostnih prehranskih dopolnil.

Besedilo: Jelena Dimitrijević, certificirana nutricionistka, holistična svetovalka za zdravo rastlinsko prehrano, www.mojezdravje.net



NOVO! Liver protect formula - očistite svoja jetra

Ali vas vsaka hrana napenja? Ali ste utrujeni? Imate probleme s hormoni? Imate občutek, da vaša spolna moč ni več taka?

Edinstvena formula, raziskave slovenskega zdravnika.

Liver protect formula je proizvod, ki ga je razvil slovenski zdravnik prim. dr. Tomislav Majič. Lahko bi rekli, da je ta proizvod njegovo življenjsko delo. Poleg izjemnih sestavin je prednost proizvoda Liver protect v tem, da so sestavine v kapsulah vezane na fosfolipide in tako jih naše telo zelo dobro absorbira. To je na tem področju novost.

Katere funkcije opravljajo jetra:

- Pomagajo očistiti telo različnih strupenih in škodljivih odpadnih snovi.
- Uravnavajo presnovo krvnega sladkorja.
- Tvorijo žolčne kisline, ki so potrebne za presnovo maščob v tankem črevesju.
- Dolgoročno shranjujejo v maščobah topne vitamine A, D, E in K ter vitamin B12.
- Jetra so tudi prava kemijska tovarna, ki presnavlja življenjsko pomembne beljakovine, kemijske snovi potrebne za strjevanje krvi, uravnavajo nivo holesterola in presnavljajo nekatere hormone kot so aldosteron, testosteron in estrogen. Preveč aldosterona zadržuje natrij in znižuje kalij, kar lahko zviša krvni tlak in negativno vpliva na delovanje srca in ožilja.

Proizvod lahko naročite na: www.biostile.si, 080 88 44, info@biostile.si, ter v vseh bolj založenih specializiranih trgovinah in lekarnah in na **You Tube** kanalu **Biostile Slovenia: Vaše zdravje, naša skrb 4 Jetra**; Biovis d.o.o, Dolinska 1A, Mercator center, Koper



Vaše zdravje, naša skrb!



KEMIKA LIJE SESTAVLJAJO NAŠ JEDILNIK?



Bilka Baloh, strokovnjakinja za zdravo-ekološko prehrano in varno detoksikacijo telesa

Pesticidi in druge kemikalije, ki jih najdemo v prehranjevalni verigi, med potrošniki ustvarjajo vedno večji nemir. Podatki v medijih niso izmišljeni in naše zdravje je iz leta v leto bolj ogroženo. Večina kemikalij so hormonski motilci, motilci endokrinih žlez, ki dolgoročno vodijo v najrazličnejše kronične in avtoimune bolezni.

PAN (Pesticide Action Network) opozarja, da polovica analiziranih vzorcev sadja, zelenjave in žit vsebuje ostanke pesticidov. Pet najbolj problematičnih, ki jih najpogosteje najdemo v prehranjevalni verigi, so prepoznali kot rakotvorne, mutagene ali pa povzročajo motnje v delovanju hormonskega sistema. Industrija pesticidov – kljub dokazani široki kontaminaciji živil – nasprotuje prizadevanju za zmanjšanje izpostavljenosti, saj fitofarmacevtska sredstva ustvarjajo neverjeten dobiček. Pesticide lahko teoretično najdemo v vseh živilih. Vanje lahko pridejo neposredno s tretiranjem rastlin ali posredno v živila živalskega izvora prek krme. Predpisani odmerki, ki ubijajo škodljivce, sicer ne ubijajo ljudi, dolgotrajna izpostavljenost tem snovem pa povzroča vrsto obolenj, kot so nevrološke motnje, ekcemi, migrene. Pesticidi vplivajo na aktivnost in koncentracijo pri otrocih, poleg tega pa imajo neverjetno sposobnost prehajanja iz ene prehranjevalne verige v drugo, so zelo obstojni in se akumulirajo v maščobnem tkivu živali, katerih meso se nato znajde na naših krožnikih.

Na kaj moramo biti še posebno pozorni

Zadnje poročilo o vsebnosti ostankov pesticidov v slovenskih živilih kaže, da so najbolj problematični jagode, jabolka, paprika, banane, grozdje, bučke, jajčevci, citrusi in cvetača. Pri jagodah in cvetači ne moremo odstraniti lupine, kjer je največ ostankov pesticidov, zato je najbolje, da jih kupimo pri prodajalcu z ekološko pridelano hrano. Enako velja za grozdje. Če pa se le odločimo za nakup, ga najprej dobro operemo in nato stisnemo v sokovniku. Neekološko pridelana jabolka operemo v vroči vodi, ki ji dodamo sodo bikarbono, ki strupe nevtralizira, ali jih olupimo, saj smo tako odstranili plast, kjer se nahaja največ ostankov pesticidov. Najbolje je, da vso zelenjavo in sadje, ki ni ekološke pridelave in ju kupimo v velikih nakupovalnih središčih, olupimo. Večina citrusov je tretiranih z imazalilom. Ta kemikalija zavira zorenje sadežev, zato limone, pomaranče, mandarine in grenivke ostanejo tako čvrste, lepe in ne gnijejo več tednov. Kot večina kemikalij ima imazalil tudi druga imena, kot so natrijev ortofenil fenol in bifenil ortofenil fenol. Če so citrusi

kupljeni v nakupovalnih središčih, jih dobrih dvajset minut namakajmo v topli vodi, ki smo ji dodali sodo bikarbono, da nevtraliziramo nevarno substanco.

Aditivi ali kemikalije, ki jih uporabljajo v industrijskih kuhinjah

Pesticidi še zdaleč niso edine kemikalije, ki potencialno škodljivo vplivajo na naše zdravje in jih štejemo med endokrine motilce. Na drugem mestu se znajdejo aditivi. To so snovi in kemikalije, ki jih dodajajo živilom za izboljšanje kakovosti, lepši videz, boljši okus in podaljšanje roka uporabnosti. Mnogi med njimi so nepotrebni, celo škodljivi, in prav tako pomenijo tveganje za zdravje, zato se jim izogibajte. Zeleno luč za uporabo aditivov v živilih dobijo »industrijski kuharji« od Evropske komisije. Eden izmed strogih pogojev za odobritev aditiva je, da ne sme biti rakotvoren, genotoksičen in mutagen glede

POZOR - Čemu se moramo izogibati?

Najbolj problematična so barvila, sladila, ojačevalci okusov in nekateri konzervansi, na primer E 102 (rumeno), E 110 (oranžno), E 124 (rdeče 4R), E 950 (aspartam), E 951 (acesulfam K), E 407 (karagenan), E 250, E 251 (nitriti in nitriti), E 621 (mononatrijev glutaminat).



Najdemo jih v pekovskih izdelkih, gaziranih pijačah, vseh žvečilnih gumijih, sladoledih, sladkarijah, paštetah, mehkih salamah in narezkih, sirupih, sladicah, piškotih, celo v zdravilih (na primer v lekadolu).



Zadnje poročilo o vsebnosti ostankov pesticidov v slovenskih živilih kaže, da so najbolj problematični jagode, jabolka, paprika, banane, grozdje, bučke, jajčevci, citrusi in cvetača.

na zadnja znanstvena dognanja. Žal pa ni vedno tako. Evropska komisija izdaja dovoljenja za vse aditive le za določen čas. Po izteku tega časa mora aditiv na ponoven postopek odobritve in je torej ponovno znanstveno ocenjen glede na vsa tveganja za zdravje potrošnika ob zmerni uporabi predpripravljenih živil in pestri prehrani. Najbolj problematična so barvila, sladila, ojačevalci okusov in nekateri konzervansi,

na primer E 102 (rumeno), E 110 (oranžno), E 124 (rdeče 4R), E 950 (aspartam), E 951 (acesulfam K), E 407 (karagenan), E 250, E 251 (nitriti in nitriti), E 621 (mononatrijev glutaminat). Večina jih povzroča zastoje prebave, bolečine in krče v trebuhu, hiperaktivnost pri otrocih, zmanjšujejo koncentracijo, povzročajo poškodbe kromosomov, ekceme in druge kožne reakcije, astmo, glavobole, migrene itd.

Najdemo jih v pekovskih izdelkih, gaziranih pijačah, vseh žvečilnih gumijih, sladoledih, sladkarijah, paštetah, mehkih salamah in narezkih, sirupih, sladicah, piškotih, celo v zdravilih (na primer v lekadolu)... Ker jih najdemo v veliko različnih izdelkih, je naša naloga, da si jih zapomnimo, da ob nakupu tovrstnih izdelkov beremo deklaracije in se jim izogibamo.

Kaj je PV (priporočen dnevni vnos)

Zanimiv je t. i. PV (priporočen dnevni vnos) za povprečno odraslo osebo, ki nas opozarja na to, koliko nekega proizvoda lahko pojemo, da je še varno za naše zdravje. Na žalost so rizične skupine spet najboljčutljivejši, torej otroci in nosečnice ter njihovi še nerojeni otroci. Bizarno je namreč govoriti o tem, koliko nekega strupa lahko zaužijemo, da ne škoduje našemu zdravju. Poleg tega kemikalije ne delujejo po linearni logiki prevladujočega protokola,



Ker so v veliko različnih izdelkih, je naša naloga, da si jih zapomnimo, da ob nakupu tovrstnih izdelkov beremo deklaracije in se jim izogibamo.

ki temelji na Paracelsusovem aksiomu, da večji odmerek strupa pomeni tudi njegov večji učinek. HM (hormonski motilci) delujejo ravno obratno in imajo največji učinek, ne razpozna pa jih niti najsodobnejša analitska kemija. To je dokaz, da zanje ni varnih odmerkov ali – drugače povedano – da so vse dopustne in t. i. nenevarne koncentracije navadna prevara in pragmatičen kompromis politike in kapitala. Žal pa je tako, da zakoni vedno ščitijo industrijo. Ko sta na tehtnici človeško zdravje in dobiček, vedno zmaga dobiček.



Jabolčni sok z domačije Grčin z najprestižnejšo nagrado za prehrano na svetu



SLOVENSKE DOBROTE

Jabolčni sokovi so izdelani po najnežnejših postopkih iz svežih, skrbno prebranih zdravih sadežev jabolk iz slovenskih kmečkih sadovnjakov in takoj shranjeni v steklenice, da ohranijo vrhunsko kakovost. Izbirate lahko med bistrim ali motnim jabolčnim sokom, ekološkim jabolčnim sokom ter jabolčnimi sokovi z dodatkom bezga, ingverja ali aronije.

Jabolčni sokovi Slovenske dobrote so prejemniki najprestižnejše nagrade za prehrano na svetu **Great taste 2015**, odličij **Agra 2015**.

Slovenske dobrote – sokove družine Jabolčnik iz Domačije Grčin poiščite v vseh supermarketih Tuš, sokove pakiranja 2 dcl pa tudi v Cash&Carry Tuš.

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

NAJBOLJŠI ZAVEZNIK SODOBNEGA MOŠKEGA IN ŽENSKE

DA VSAKDANJE REČI ZA VAS NE BODO VEČ NAPORNE



Ste se zalotili, kako vse pogostejše prelagate obveznosti? Vam vsakdanje naloge predstavljajo težavo? Ste pogosto utrujeni in brezvoljni? Pogrešate vitalnost in bi se najraje prestavili na kakšno rajsko plažo? Da, to so nadležne težave. Ne, ni vam treba počakati, da mine. Če doživljate te težave, je velika verjetnost, da vam v telesu primanjkuje pomembnih hranil (vitaminov, mineralov in drugih antioksidantov). Pogosta posledica pomanjkanja hranil je namreč tudi padec energije.

Ali ste vedeli, da je danes povprečen človek vsak dan bombardiran s toliko podatki, kot jih ponuja 174 različnih časopisov? Še pred 100 leti pa so bili redki tisti, ki so se lahko pohvalili, da so v življenju prebrali 50 knjig! Strokovnjaki govorijo o informacijski preobremenjenosti, povprečna ženska in moški pa to doživljata kot vseprisoten stres, zato ni nenavadno, da včasih dobite občutek, kot da vam stvari uhajajo iz rok.

Zaradi stresa izčrpavamo lastne zaloge vitaminov in mineralov

V okoliščinah povečanega stresa se v našem telesu pospešeno ustvarjajo prosti radikali, telo pa za njihovo nevtraliziranje intenzivno črpa lastne hranilne snovi. Če vitaminov, mineralov in drugih antioksidantov vsak dan ne vnašamo v zadostni količini, jih začne hitro primanjkovati. To se med drugim kaže v pogosti utrujenosti, težavah s kožo, lasmi in nohti, nihanju razpoloženja, brezvoljnosti in izčrpanosti.

Zakaj v današnji prehrani primanjkuje vitaminov in mineralov

Če se torej že srečujete z naštetimi težavami ali če bi jih radi preprečili, morate zagotoviti telesu zadostno količino hranilnih snovi. Optimalno bi bilo vsa potrebna hranila dobiti iz hrane, vendar je to težko doseči predvsem iz dveh razlogov: to sta pomanjkanje časa in osiromašenost hrane.

1. V vsakdanjem natrpanem urniku običajno **nimamo časa za zdrave jedilnike** z obilico svežega sadja in zelenjave, polnozrnatih izdelkov, polnovrednih beljakovin in zdravih maščob.

2. Tudi če bi imeli čas za premišljeno sestavljanje obrokov, ostaja velika verjetnost, da ne bomo zaužili zadosti vitaminov in mineralov. **Sadje in zelenjava hitro izgubljata vitamine** med dolgimi transportnimi potmi od kraja izvora do naših trgovskih polic, pozneje pa tudi med kuhanjem in pripravo hrane. Zaradi osiromašenosti tal, izčrpanih od umetnih gnojil, pesticidov in herbicidov, imata sadje in zelenjava tudi precej manj vitaminov in mineralov kot pred 100 leti. Torej je velika verjetnost, da s hrano ne bomo zaužili zadostno količino vitaminov, mineralov in drugih pomembnih hranil.

Prav zato je za vsakogar priporočljiv kakovosten prehranski dodatek.

Zagotovite telesu vse, kar potrebuje

Kako izbrati kakovosten multivitamin? Da bi vaše telo optimalno izkoristilo minerale, vitamine in druge antioksidante, izberite izdelke, pridobljene iz naravnih virov. Take telo lažje prepozna in posledično boljše absorbira.

S tem v mislih sta nastala nova **100-odstotno naravna izdelka ALL IN A**



Ali ste vedeli, da se priporočeni dnevni odmerki za hranila nenehno povečujejo? Razloga sta manjša vsebnost vitaminov v hrani zaradi intenzivnega načina pridelave in dolgotrajnega skladiščenja ter večje potrebe zaradi stresnega življenjskega sloga.

DAY Multivitamin za ženske in ALL IN A DAY Multivitamin za moške. Vsebuje kombinacijo 100-odstotno naravno pridobljenih vitaminov, mineralov in drugih hranil, od katerih ima vsak svojo vlogo v telesu ter so ključni za ohranjanje zdravja in vitalnosti.

Katera ženska potrebuje multivitamine

ALL IN A DAY Multivitamin za ženske bo s kombinacijo naravnih vitaminov, mineralov in drugih hranil poskrbel za zdravje, vitalnost in svež videz vsake ženske. Vsebuje pomembna hranila, kot so vitamini B-kompleksa, vitamin C, magnezij, selen, resveratrol in elagična kislina, ki so vsi pridobljeni iz naravnih virov.

Multivitamin je še posebno priporočljiv za:

- **Posameznice, ki so pogosto pod stresom** – Sodobne ženske so zelo

pogosto soočene s stresnimi situacijami tako v službi kot tudi doma. Negativne vplive stresa na telo lahko zmanjšamo s pomočjo ekstrakta sladke pomaranče z limonenom.

- **Ženske, ki imajo težave z delovanjem ščitnice** – Vsaka peta ženska v Sloveniji ima težave zaradi neustreznega delovanja ščitnice. Če ščitnica ne deluje, kot bi morala (je preveč ali premalo dejavna), ima to lahko neprijetne posledice.
- **Posameznice, ki želijo ohraniti lepo in napeto kožo** – Vitamini B-kompleksa upočasnjujejo znake staranja, obenem pa skrbijo za zdravo in hitrejšo rast las ter nohtov.

Kateri moški potrebuje multivitamine

Preverjena kombinacija vitaminov in mineralov v ALL IN A DAY Multivitaminu za moške ohranja zdravje sodobnega

moškega ter mu daje energijo in fizično moč. Vsebuje naravno pridobljena pomembna hranila, kot so magnezij, vitamina C in E, B-kompleks, selen in resveratrol. Multivitamin je še posebno priporočljiv za:

- **Posameznike, ki so pogosto pod stresom** – Sibirski ginseng in šisandra v izdelku blažita stres in obenem poskrbita za več umske energije.
- **Moške, ki imajo težave s plodnostjo** – Ključno vlogo pri nastajanju semenčic ima selen, ki pripomore pri zmanjšanju težav s plodnostjo in ščiti celice pred negativnimi posledicami prostih radikalov.
- **Športnike** – Naraven magnezij iz morske vode bo po vadbi vaše mišice sprostil in odpravil neprijetne krče. Izdelek pomaga odpraviti tudi bolečine v mišicah in sklepih po športni dejavnosti.

ALL IN A DAY Multivitamin za ženske in ALL IN A DAY Multivitamin za moške

ALL IN A DAY Multivitamin za ženske in ALL IN A DAY Multivitamin za moške sta izdelka iz nove linije 100-odstotno naravnih izdelkov ALL IN A DAY. Linija vitaminov, mineralov, antioksidantov in multivitaminov ALL IN A DAY je namenjena vsem, ki želijo izboljšati svoje počutje in obvarovati telo pred različnimi težavami. Izbor najkakovostnejših in 100-odstotno naravnih izdelkov je zasnovan tako, da vsak izmed nas lahko poišče zase primerno dopolnilo.



ALL IN A DAY®

100% po receptu narave



Nova linija naravnih vitaminov, mineralov in drugih hranil prihaja neposredno iz polnovrednih naravnih virov. Ker poleg aktivnih učinkovin vsebujejo tudi naravno prisotne antioksidante in druga fitohranila, ki ne morejo učinkovati drug brez drugega, so dopolnila **ALL IN A DAY polnovredna** in zato tudi bolj **učinkovita**. Naše telo taka naravna hranila **lažje prepozna** in jih posledično **lažje absorbira** kot pa sintetične vitamine in minerale. Ker smo ohranili njihovo naravno sestavo, so **prijazni do želodca** in lahko prebavljivi.

ZAKAJ POTREBUJEMO VITAMINE IN MINERALE



Besedilo: Andreja Ciglar

Življenje je polno preizkušenj. Kako jih premagujemo, je velikokrat odvisno od počutja, na katero vpliva tudi ravnovesje vitaminov in mineralov.

Že manjše pomanjkanje lahko povzroči neprijetno utrujenost, brezvoljnost, pomanjkanje energije in zbranosti. Ženskam v zrelih letih pogosto primanjkuje mineralov, predvsem kalcija, železa, magnezija in cinka. Med nosečnostjo in dojenjem se izrazito povečajo potrebe po folni kislini, vitaminih D in E, piridoksinu, tiaminu, železu, kalciju, fosforju.

Kaj so vitamini?

Vitamini so organske snovi, potrebne za normalno delovanje telesa, za uravnavanje presnove ter rast, razmnoževanje, delovanje tkiv in organov. Človeško telo ne more proizvajati vitaminov ali pa jih tvori v nezadostnih količinah. Sonce (ultravijolični žarki) pospeši nastajanje vitamina D v koži, črevesne bakterije proizvajajo vitamin K in biotin. Vitaminov A, E, C, B1, B2, B6, B12, folne kisline in pantotenske kisline telo ne more tvoriti samo, zato jih moramo vnesti s hrano ali vitaminskimi izdelki.

Kaj so minerali?

Minerali so snovi anorganskega izvora.

Največkrat so v obliki soli. Tudi v vitaminsko-mineralne izdelke so minerali vgrajeni v obliki soli (npr. magnezijev sulfat, železov fumarat, bakrov sulfat). Glede na potrebno količino mineralov v telesu jih delimo na makroelemente in mikroelemente (oligoelemente). Med makroelemente spadajo kalcij, fosfor, kalij, žveplo, klor, natrij in magnezij. Med mikroelemente pa prištevamo železo, jod, baker, mangan, fluor, cink, krom, selen, molibden, kobalt in vanadij. Vitamini brez mineralov v telesu ne morejo delovati, telo pa jih brez mineralov ne more sprejeti. Medtem ko nekaj vitaminov telo lahko tvori samo, pa ne more tvoriti nobenega minerala.

Kdaj se potrebe po vitaminih in mineralih povečajo?

- Pri nezadostnem vnosu vitaminov in mineralov s hrano: pri bolnikih s prehranjevalnimi motnjami, alkoholikov in različnih dietah.
- Pri povečanih presnovnih potrebah: v nosečnosti in med dojenjem, pri ženskah v rodni dobi ob močnih

menstruacijah, pri otrocih v prvem letu življenja in v obdobju pospešene rasti, pri bolnikih ob večjih kirurških posegih, pri bolnikih s hudimi poškodbami, vnetji ali travmo.

- Pri zmanjšani absorpciji: pri starejših, pri celiakiji, pri dolgotrajni driski.
- Pri povečanem izločanju, predvsem pri športnikih.
- Pri jemanju estrogenov ali peroralnih kontraceptivov, pri dolgotrajnem zdravljenju z antibiotiki, pri dolgotrajnih infuzijah.

V vseh omenjenih položajih je priporočljivo jemanje vitaminsko-mineralnih dopolnil. Redno naj jih jemljejo ljudje s povečanimi potrebami po vitaminih in mineralih.

Skupine ljudi s povečanimi potrebami po vitaminih in mineralih

Starejši

Ženskam v zrelih letih pogosto primanjkuje mineralov, predvsem kalcija, železa, magnezija in cinka. Tako pri moških kot pri ženskah se s starostjo povečujejo predvsem potrebe po vitaminih C in D ter provitaminu betakarotenu.

Ljudje s srčno-žilnimi obolenji

Raziskave so pokazale, da je jemanje zadostnih količin antioksidantnih vitaminov C in E, betakarotena in vitaminov skupine B (B6, B12, folna kislina) obratno sorazmerno s tveganjem za srčno-žilna obolenja.

Ljudje, ki jemljejo različna zdravila

Nekatera zdravila (npr. zdravila proti bolečinam, vročini, alergiji, hormonska kontracepcijska sredstva, antibiotiki, kortikosteroidi) onemogočijo absorpcijo hranil (vitaminov A, B, C, K, kalcija, magnezija, cinka, železa, inozitola) ali zmanjšajo sposobnost celic, da jih izrabijo, in tako zmanjšajo količino hranil.

Nosečnice in doječe matere

Med nosečnostjo in dojenjem se izrazito povečajo potrebe po folni kislini, vitaminih D in E, piridoksinu, tiaminu, železu, kalciju, fosforju. Pomanjkanje folne kisline v materinem telesu ima najhujše posledice, saj lahko povzroči okvaro hrbtnjače še nerojenega otroka.

Kadilci

Kadilci imajo v primerjavi z nekadilci v plazmi izrazito manjšo koncentracijo vitamina C in folatov.

Pivci alkoholnih pijač

Pitje alkoholnih pijač povzroči pomanjkanje vitaminov skupine

Raziskave so pokazale, da je jemanje zadostnih količin antioksidantnih vitaminov C in E, betakarotena in vitaminov skupine B (B6, B12, folna kislina) obratno sorazmerno s tveganjem za srčno-žilna obolenja.



B, predvsem niacina, tiamina in kobalamina. Zmanjšajo se tudi koncentracije vitamina E, ki je eden najpomembnejših antioksidantov. Pri pitju alkoholnih pijač prihaja zaradi kopičenja etanola do oksidativnega stresa in povečanega nastanka prostih radikalov, ki jih antioksidanti nevtralizirajo.

Telesno dejavni ljudje

Pomanjkanje nekaterih vitaminov in mineralov povzroči tudi povečana telesna dejavnost. Pri aktivnih športnikih in tudi pri rekreativcih, ki zaužijejo manj kot 2000 kilokalorij na dan, lahko pride do pomanjkanja predvsem kalcija in železa ter nekaterih v vodi topnih vitaminov.

Vegetarijanci

Pri doslednih vegetarijancih obstaja relativno velika možnost pomanjkanja vitamina D in B12. Pri vegetarijancih, ki uživajo tudi mlečne izdelke in jajca, tega skoraj ni.

Otroci in mladostniki v dobi odrasčanja

Zaradi intenzivne rasti so potrebe po vitaminih in mineralih pri otrocih večje. Vzrok za hipovitaminozo pri otrocih in mladostnikih je lahko tudi neustrezna prehrana. Pri pomanjkanju teka in enolični prehrani je tveganje za hipovitaminozo največje.

NE POZABIMO NA SILICIJ

Dolgo smo v povezavi z zdravjem kosti govorili le o pomenu kalcija in vitamina D, a tej enačbi za trdnost kosti bo, kot vse kaže, treba dodati še silicij. Ne le za kosti, ta element utegne biti pomemben za zdravje kože, žil, sklepov in celo možganov. Če poenostavimo – morda je silicij lahko še en manjkajoči člen v boju proti prezgodnjim kazalcem staranja.

Proti staranju?

Silicij je pomembno mikrohranilo za razvoj kosti in vezivnega tkiva. V eni od raziskav se je pri ljudeh z osteoporozo že povečal volumen kosti. Najverjetneje je silicij v tvorbo kosti vpleten z vplivom na nastajanje kolagena, beljakovine, pomembne za arhitekturo kosti in vezivnega tkiva; povezujejo ga tudi z vplivom na mineralizacijo kosti. Ženske, športniki, starejši Zanimalo nas je, komu bi pri Creogenu svoj izdelek najbolj priporočili, in dobili smo odgovor: »Ženskam in športnikom.« Prepričani so o vplivu silicija na kakovost in lesk nohtov, rast las in spodbujanje nastajanja kolagena ter elastina, kar je, kot pravijo, dobro opisano tudi v znanstveni literaturi. Ker je silicij ključni gradbeni element glukozaminoglikanov, naj bi bil tudi dobra »hrana« za sklepe,

tetive in kosti. »V zadnjem času vse več opisujejo dobrodejno delovanje silicija na žile in krvni tlak. To je logično, saj na primer aorta vsebuje veliko silicija, kar ji daje elastičnost. S staranjem človeško telo ostane brez ustrezne količine silicija in povsem razumljivo gre aterosklerotične spremembe povezati tudi s pomanjkanjem silicija v krvi. Glede na laboratorijske preiskave je verjetno silicij, ki ga uživamo v obliki ortosilicijeve kisline, lahko v človeškem telesu najboljše biološko razpoložljiv, saj je v tej obliki tudi v krvi. Kot ortosilicijeva kislina se nahaja tudi v vodi. Težava je v tem, da jo naše telo lahko izrabi le, če je v monomerni obliki, torej v posamičnih molekulah, v vodi pa se pri večjih koncentracijah rada veže z drugimi molekulami (polimerizacija) in tako težko ali pa sploh ne more preiti

iz našega črevesja v kri. Pri Creogenu, izdelovalcu silicijevih kapljic Nutrasil, so nam razložili, da jim je v njihovem izdelku s posebnim inovativnim postopkom uspelo ustaviti polimerizacijo. Tudi ko silicij v obliki stabilizirane ortosilicijeve kisline zaužijemo, je polimerizacija dovolj upočasnjena, da lahko ortosilicijeva kislina potuje po telesu.

WWW.REGIOPHARMPLUS.SI



Vsak vitamin ima svojo vlogo. Noben vitamin ne more nadomestiti drugega vitamina ali kateregakoli hranila. Življenje torej ni mogoče brez osnovnih vitaminov.



KORISTI LOSOSA V PREHRANI



Losos je riba z nežnim mesom značilne oranžne barve in s specifičnim okusom. Zaradi velike vsebnosti maščob spada med t. i. mastne ribe. Predvsem velja za bogat vir večkrat nenasičenih maščobnih kislin EPA in DHA iz družine omega 3, ki jih je v sodobni prehrani običajno premalo. Besedilo: Gašper Grom, dipl. dietetik, www.fitkuhinja.si

Kljub nekdanji gonji proti maščobam je med ljudmi čedalje bolj v ospredju zavedanje, da vse maščobe niso škodljive, nasprotno, nekatere so poglaviti sestavni del zdrave prehrane.

Bogat z omega 3, beljakovinami in vitaminom D

Za koristne maščobe kot del zdrave prehrane veljajo maščobne kisline omega 3, ki jih veliko vsebuje tudi losos. Pravimo, da so omega 3 esencialne – telo brez njih ne more optimalno delovati, vendar jih ne zna tvoriti samo, zato jih moramo zaužiti s hrano. Losos vsebuje dve najpomembnejši maščobni kislini omega 3 – EPA in DHA.

Znani so pozitivni učinki omega 3 na preprečevanje in obvladovanje nenalezljivih kroničnih bolezni sodobnega časa, kot so srčno-žilna obolenja, sladkorna bolezen tipa 2, debelost,

presnovni sindrom, nevrološke bolezni, kot je demenca. Predvsem DHA ima pomembno vlogo pri razvoju možganov in vida ter je tako izredno pomembna med nosečnostjo, dojenjem in v otroštvu.

Z uživanjem lososa od dva- do trikrat tedensko naj bi pokrili osnovne potrebe po maščobnih kislinah omega 3. Meso lososa je poleg maščob tudi bogat vir vitamina D in kakovostnih beljakovin, ki jih ima približno toliko kot ista količina perutnine. Je tudi dober vir mineralov kalija in seleni ter vitaminov B1, B3, B6 in B12.

Losos je zelo nasitno živilo in kot tak vpliva na uravnavanje apetita. Posledično zaužijemo manj druge hrane. Tudi uživanje drugih manjših mastnih rib, kot so sardele in skuše, ima podoben učinek. Večje ribe, ki so višje v prehranjevalni verigi, pa so pogosto vir težkih kovin, zato naj bi njihovo uživanje omejili predvsem v času nosečnosti.

Divji in gojeni losos

Velik del vseh lososov na trgu je gojenih in ne divjih. Gojenje se je s krepitvijo zavedanja o nujnosti uživanja maščobnih kislin omega 3 v zadnjih letih močno povečalo in tako tudi prodaja. Vendar se je treba zavedati, da se meso divjega in ojenega lososa razlikuje.

Medtem ko se divji losos prehranjuje v naravnem okolju s tam prisotnimi organizmi, gojenega hranijo s predelano hrano, bogato z maščobami, saj tako lososi hitreje rastejo, mesa pa je več. Strokovnjaki opozarjajo, da lahko gojeni losos v primerjavi z divjim vsebuje tudi do desetkrat več strupenih snovi, kot so poliklorirani bifenili – PCB, dioksin in težke kovine. Razlika se kaže tudi v razmerju maščobnih kislin omega 3 glede na celotno maščobo. Divji losos ima lahko polovico manj celotne maščobe, od katere tretjino predstavljajo omega 3, pri gojenem lososu pa je vsebnost celotne maščobe veliko večja, omega 3 pa je manj, običajno samo petina. Tudi vsebnost mineralov, kot so cink, železo in fosfor, je višja v divjem lososu. Boljša



Losos je zelo nasitno živilo in kot tak vpliva na uravnavanje apetita. Posledično zaužijemo manj druge hrane. Tudi uživanje drugih manjših mastnih rib, kot so sardele in skuše, ima podoben učinek.



Tudi vsebnost mineralov, kot so cink, železo in fosfor, je višja v divjem lososu. Boljša izbira je torej divji losos, ki je ulovljen v naravnem okolju, pri nakupu pa to dejstvo preverite na embalaži.

izbira je torej divji losos, ki je ulovljen v naravnem okolju, pri nakupu pa to dejstvo preverite na embalaži. Drži pa, da gojeni losos vsebuje več vitamina C, saj mu ga dodajajo k hrani.

Če povzamemo, divji losos ima večji delež maščobnih kislin omega 3 v celotni maščobni sestavi, veliko manj vnetih maščobnih kislin omega 6 in manj celotne maščobe. Je tudi veliko boljši vir nekaterih mineralov.

Uporaba v kuhinji

Poleg svežih filejev oz. kotletoev lahko kupimo tudi zamrznjenega lososa ali file lososa v konzervi. Zelo priljubljen je tudi dimljeni losos. File svežega lososa lahko pripravimo na različne načine, najpogosteje ga spečemo na žaru ali zavitega v aluminijasto folijo v pečici.

2-3-krat

na teden naj bi jedli lososa, da bi pokrili osnovne potrebe po maščobnih kislinah omega 3.

RECEPT: Lososov file z beluši in vitlofom

Sestavine:

- 1 lososov file
- šopek belušev
- 1 vitlof
- 1 kocka kokosove maščobe
- oljčno olje
- rezina limone
- sol
- poper

Priprava:

Losov file solimo in popramo ter popečemo v ponvi, v kateri smo raztopili košček kokosove maščobe. Beluše operemo, odstranimo olesnel del in jih skuhamo v slani vreli vodi. Vitlof prerežemo na pol in popečemo na žaru. Naložimo na krožnik, prelijemo z oljčnim oljem in postrežemo z rezino limone.



10-krat

več strupenih snovi lahko vsebuje gojeni losos v primerjavi z divjim.

Hranilna vrednost surovega lososa (100 g)*	Gojeni	Divji
Energijska vrednost	208 kcal	142 kcal
Beljakovine	20 g	20 g
Ogljikovi hidrati	0 g	0 g
Maščobe	13,4 g	6,3 g
• nasičene	3 g	1 g
• enkrat nenasičene	3,8 g	2,1 g
• večkrat nenasičene	3,9 g	2,5 g
OMEGA 3	2506 mg	2018 mg
OMEGA 6	982 mg	172 mg

sukrin
LOW-CARB LIFESTYLE

Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.

glikemični indeks = 0

NARAVNA SLADILA
KOT NADOMESTILO SLADKORJA

glikemični indeks = 1

MAXXIMSHOP.SI
prehranska dopolnila

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

S PRAVIM JEDILNIKOM DO LEPŠE KOŽE

HRANA PROTI CELULITU



Sramežljivo počasi se le približuje poletje. Otroci ga pričakujejo z veselo mislijo na morske užitke, medtem ko marsikatero žensko prešine pomislek. Pojavi se večna poletna težava, ki jo po koncu poletja hitro skrijemo z oblačili, a vsako pomlad spet odkrivamo, znova in znova – celulit, nadloga, ki bremeni do 90 % žensk.

Besedilo: Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit



Morda prav na začetku ne škodi informacija, da celulit ni zgolj ženska muka, saj prizadene tudi moške. Zaradi večje količine tipičnega maščobnega in vezivnega tkiva ter hormona estrogena pa smo z njim resda najbolj obremenjene prav pripadnice ženskega spola.

Pri celulitu gre za spremembo maščobnega tkiva kot posledico strukturnih sprememb v podkožju. Celulit ni nujno pogojen z debelostjo. Debelost, ki jo lahko mešamo s celulitom na »kritičnih delih«, pa je posledica sprememb presnove maščob posameznika. Pojem celulitis pomeni akutno bakterijsko okužbo kože in podkožnega tkiva, ki se kaže z oteklina in bolečino; najpogostejše je bakterijskega vzroka – rod *Staphylococcus* in *Streptococcus*.

Kako celulit nastane

Vzrok za tvorbo je ženski hormon estrogen, ki stimulira neenakomerno nalaganje maščobnih celic v podkožju. To povzroči spremembo prekrvavitve tkiva, pri čemer se poveča medcelični pritisk zaradi manjše prepustnosti predkapilarnih sfinktrov. Posledično znižan krvni pretok (do 35 %) privede do hiperpolimerizacije vezivnega

tkiva. To pomeni povišanje odstotka proteinov v medceličnini, kar vidimo kot zabuhlost. Pride do zastajanja tekočine in slabše oksigenacije tkiv. Prav to se največkrat pojavi na kritičnih predelih – trebuh, boki, zadnjica in stegna. Redkeje je celulit prisoten na rokah, zatilju in vratu.

Zakaj in kdaj celulit nastane

Gre za skupino dejavnikov, ki so posledica življenjskega sloga posameznika. Telesna dejavnost, prehrana, količina popite kave, alkohola in vode, kajenje, tudi oblačila. Hormonski vplivi (puberteta, nosečnost, kontracepcijska sredstva), zdravila, genetika in seveda stres so dejavniki, ki prispevajo k sami tvorbi celulita. Nastajati začne s puberteto.

Za dejanski napredek v boju proti celulitu je treba sočasno in uglaseno delovati na področju prehrane in gibanja. Ko dosežemo viden napredek s prvimi in osnovnimi koraki, vključimo kozmetične ukrepe.

Prehrana – rešitev številka 1

Preveč rafiniranih ogljikovih hidratov oz. sladkorjev ugodno vpliva na nastanek estrogena, ki pospešuje tvorbo celulita.

Estrogen najdemo v hrani živalskega izvora – jajcih, mleku, mesu in izdelkih iz njih. Estrogen iz kontracepcijskih tablet lahko prav tako negativno deluje na posameznice. Tudi neuravnovešena raven hormona progesterona se kaže v tvorbi celulita.

Raven estrogena pomagajo uravnati rastlinski estrogeni iz ekološke fermentirane soje in družine križnic (zelje, ohrovt, brokoli, cvetača ...). Prehranska vlaknina veže toksine in pomaga pri odvajanju slednjih iz telesa, zato je nujno opustiti uživanje prečiščenih živil iz bele moke in sladkorja. Prednost dajte nezmletim žitom in kašam (ajdova in prosena kaša, ješprenj, pira) ter še posebej stročnicam. Če izberete izdelke iz moke, izberite tiste iz polnozrnate moke – npr. kruh in testenine, ki so dandanes na policah prav vsake prodajalne. Pri sadju izberite lokalno, bliža se sezona nesladkega, a slastnega jagodičevja.

Uživajte maščobne kisline omega 3. Živila, bogata z maščobnimi kislinami omega 3, preprečujejo tvorbo celulita, saj izboljšajo oskrbljenost tkiv s kisikom, s čemer okrepijo celično strukturo. Sardelice, skuša, divji losos, ter nerafinirano laneno olje in orehi so bogat vir maščobnih kislin omega 3. Laneno olje nujno hranite v hladilniku. Ljudem, ki ne uživajo dovolj rib, priporočam uporabo žličko olja zjutraj na tešče s kozarcem osvežilne limonade, saj antioksidanti limone preprečijo oksidacijo nenasičenih maščob omega 3.

Začimbe namesto soli

Solite manj, saj sol spodbudi zadrževanje vode v telesu. Za začetek solnico odstranite z jedilne mize. Pri kuhi uporabljajte nerafinirano slovensko sol, delno jo nadomestite z začimbami – kurkumo, ingverjem, kajenskim poprom, ki zmanjšajo potrebo po dodatku soli, hkrati pa delujejo antioksidativno in preprečujejo

tvorbo prostih radikalov ter izboljšajo podkožno mikrocirkulacijo.

Uživajte redne manjše obroke, vmes pa poskrbite za zadosten vnos vode – vsaj 2 litra na dan. Morda ne škodi, da vas opomnim, kako še vedno drži rek: »Zajtrkuj kot kralj, večerjaj kot berač.« Večerje nikar brezglavo ne izpuščajte, naj pa bo lažja. Izogibajte se večjim količinam kave, kakšno skodelico nadomestite z zelenim čajem.

Redno gibanje

Redno gibanje izboljša preskrbo tkiv s kisikom, stimulira odstranjevanje toksinov iz telesa in učvrsti telo. Priporoča se kombinacija lažje vadbe (npr. tek) z vajami za moč. Pomladanske aktivnosti (rolanje ali aerobika) so odlična pomoč. Redna športna aktivnost zmanjša obseg adipoznega (maščobnega) tkiva na račun puste mase (mišic), hkrati tudi pospeši metabolizem, kar pospeši porabo energije tudi v času, ko ne telovadimo.

Redna masaža (ročna ali z napravami) stimulira enakomernjšo razporeditev podkožne maščobe, kreme naj bi ob vtiranju pripomogle k topljenju maščob. Poskusite s suhim krtačenjem kože. Piling omili videz pomarančne kože. Poskusite dodati še izmenično prhanje s hladno in toplo vodo.

Zastajanje vode poleg pretiranega uživanja soli povečujejo tudi oprijeta oblačila, zato jih zamenjajte z lahkotnejšimi. To je zagotovo najlažji korak, s katerim res enostavno omilite nastajanje celulita.

Tudi pri boju proti celulitu je torej izjemnega pomena strokovno sestavljen jedilnik. Pravilna kombinacija in izbira živil, dovoljšen vnos vode, manj soli, kave in alkohola. Za gibanje svetujem, da si pripravite tedenski načrt, ki se ga držite čim bolj dosledno. V dodatno pomoč in podporo so k sreči na voljo tudi kozmetične storitve.

Če zgoraj naštetih nasvetov prenesete v prakso, si lahko zagotovite lepšo kožo na kritičnih delih že do poletja. Če takšno nego po poletju nadaljujete, bo prihodnjo pomlad tudi vaša misel na poletje gotovo otroško brezskrbna.



Živila, bogata z maščobnimi kislinami omega 3, preprečujejo tvorbo celulita, saj izboljšajo oskrbljenost tkiv s kisikom, s čemer okrepijo celično strukturo.

Jedilnik proti celulitu

Zajtrk	Namočeni ovseni kosmiči z jagodičevjem in kokosom
Kosilo	Zelenjavna juha, prosena kaša z avokadom in belušji, rukola v solati
Večerja	Zelenjavna juha (od kosila), sardelice na žaru, malo blitve s krompirjem
Malici	Skledica jagodičevja in pest redkvic s pol pesti orehov

NATURA – PRVI PONUDNIK BIO ŽIT NA SLOVENSKEM TRGU



V Žitu so povedali, da so njihovi bio izdelki pridelani na popolnoma naraven način – brez umetnih gnojil in škropiv. Izdelki so označeni z evropskim znakom za certificirana ekološka živila. Pridelava je še posebej zahtevna, saj se morajo kmetje držati številnih pravil in omejitev, ki jih zahteva sama certifikacija. S slovenskimi ekološkimi kmetijami so v Žitu vzpostavili res tesno sodelovanje, zato iz leta v leto širijo ponudbo izdelkov slovenskega izvora.

Kako zagotavljate kakovost vaših izdelkov?

Kakovost naših izdelkov je za nas na prvem mestu. Surovine kupujemo od preverjenih dobaviteljev, ki jamčijo z ustreznimi certifikati. Če slovenske surovine niso na voljo, kupujemo druge surovine z ustreznimi certifikati. Certificirane surovine pregledamo v našem laboratoriju, pošiljamo pa jih tudi v analizo v pooblaščen zunanje laboratorije. S konstantno kontrolo še povečujemo kakovost, ki si jo zaradi dragih analiz lahko privoščimo le veliki proizvajalci ekološke hrane. Na slovenskem trgu smo prvi ponudnik bio žit, zato veliko vlagamo v razvoj novih izdelkov.

Kdo so vaši dobavitelji?

Vsa bio žita, razen prosene kaše, so slovenska. Prihajajo skoraj iz vse Slovenije, v glavnem pa iz slovenske žitnice – Prekmurja. Letos so za nas posejali tudi pražita, kot so einkorn, emmer, pira, khorosan. Pri Naturi se zavedamo, da je najboljša naravna, lokalno pridelana hrana, zato vse več surovin kupujemo od domačih pridelovalcev.

Z njimi smo se dogovorili za posebno obliko promocije izdelkov, njihove obraze lahko vidimo na embalaži Naturinih izdelkov s slovensko surovino. Na ta način krepimo posebno obliko sodelovanja, ki je nad odnosom dobavitelj-kupec in oboji jamčimo za visoko kakovost naših surovin in izdelkov.



Izogibajte se večjim količinam kave, kakšno skodelico nadomestite z zelenim čajem.

NAD CELULIT S TERAPIJAMI VENTUZA



Celulit, maščobne obloge, ki nočejo stran, in odvečni kilogrami, ki se nabirajo tam, kjer je to najmanj potrebno. Vam je znano? Bi bili radi letos tudi vi v kopalkah videti bolj vitalno, z manj celulita, kilogramov in brez napihnjenega trebuha? Še je čas, da nekaj ukrenete.

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



V tujih lepotnih klinikah, kozmetičnih salonih in holističnih centrih stranke redno uporabljajo terapije ventuza, ki resnično pomagajo pri težavah, kot so celulit, maščobne obloge in odvečni kilogrami. Istočasno je nujno potrebna sprememba hrane, ki pa na žalost pri trdovratnem celulitu in zastalih maščobah ni dovolj.

Kaj so terapije ventuza in kako delujejo?

Terapije ventuza imajo korenine v starih tradicionalnih oblikah medicine po Aziji in v Evropi.

Zdravniki tradicionalne kitajske medicine (TKM) terapije ventuza uporabljajo že tisoče let pri različnih oblikah bolezni. Uporabljali so jih že Egipčani ter tudi Hipokrat in Galen,

očeta zahodne medicine, sta priporočala terapije ventuza za številne bolezni. Tudi danes še vedno zelo uspešno uporabljamo terapije ventuza in njihova priljubljenost raste iz dneva v dan, saj se vedno več ljudi zaveda, kako dobre tehnike zdravljenja ponujajo starodavna izročila. V TKM so jetra tista, ki urejajo normalen pretok vitalne življenjske energije (či), vranica pa je odgovorna za pripravo te pomembne, življenjske energije, da jo ponese v vse celice in tkiva v telesu. Če imate npr. težave s hujšanjem, je moten eden od teh sistemov, saj ne deluje pravilno; či ali življenjska energija je začela stagnirati in zastajati, kar ustvarja vlago in toksično vročino. Terapije ventuza

te blokade razpršijo in spet spodbudijo pretok življenjske energije, iz celic in tkiv pa odpravijo nakopičeno sluz in strupe, ki se začno nalagati v obliki maščob, celulita, miomov, cist ali tumorjev. Terapije ventuza s pomočjo vakuumu prodrejo globoko v podkožje, kjer potekajo pomembne energetske poti, od koder spodbujajo izločanje zastalih snovi iz telesa skozi jetra in črevesje. Globok vakuum spodbudi zastale tekočine in strupe, da se začno izločati iz telesa, prav tako močno spodbuja delovanje imunskega sistema. Končni cilj terapij ventuza je pospešitev pretoka življenjske energije ter pretoka krvi in hranil do celic ter istočasno odstranjevanje toksičnih snovi iz telesa. Vsi skupki toksinov, ki se začno nabirati v obliki maščob ali drugih tvorbo v telesu, so za zdravje potencialno nevarni in kmalu začno povzročati številne težave – od pomanjkanja energije, težav s hormoni do debelosti in depresije. Zato so terapije ventuza pravilna izbira, kadar se odločate za način, ki vašega telesa ne bo še dodatno obremenil, pač pa mu bo omogočil boljše prekrvavljenost in najboljše delovanje.

Pri katerih težavah se uporabljajo terapije ventuza?

Terapija ventuza je zelo učinkovita terapevtska metoda in uporablja se za različne težave, tako zdravstvene kot lepotne narave. Od bolečin v sklepih in mišicah do bolečin v glavi, od vozličkov, npr. v vratnem predelu, do oteklih nog in sklepov. Terapije ventuza sproščajo napetost, zmanjšujejo posledice stresa, normalizirajo hormonski sistem, uporabljajo pa se kot masažne ali zdravilne tehnike.

Uporabljajo se na predelu obraza in dekolteja v pomlajevalne namene ter pri težavah s kožo, na predelu hrbtenice in sklepov v primeru bolečin, na predelu pljuč in lopatic pri žalosti in težavah s strahom, na predelu želodca in trebuha v primeru



Trebuh zadržuje vse vrste nepredelanih čustev, ki prispevajo k vsakršnim bolečinam po vsem telesu, in ni naključje, da je predel trebuha naše jedro in da smo odvisni od tega, kako deluje naše črevesje.

APRIL



MESEČNA AKCIJA

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



20 % POPUSTA

1. 4. – 30. 4. 2016

A-DERMA

AVOINE RHEALBA®



DUCRAY

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES



Akoja volja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 4. do 30. 4. 2016 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju



strah in jeza, ter težave s spanjem in zbujanje ponoči okoli 1. ure.

Zakaj so terapije ventuza tako zelo učinkovite?

Terapije ventuza prodrejo do 10 cm globoko, s čimer bolj kot karkoli drugega spodbudijo, da se vsi nakopičeni toksini in strupi hitreje izločijo iz telesa. Torej res ni čudno, da ima toliko ljudi težave ravno na tem področju. Zelo značilne so tudi menstrualne bolečine, napihnjenost, neurejena prebava, razdražljivost, zgaga, bolečine v kolkih, bolečine ledvenega predela ... Mnogo ljudi v želji, da bi si pomagali, jemlje umetne hormone, zdravila za kislino, odvajala, protivnetna zdravila, zdravila proti bolečinam, s čimer pa si dolgoročno ne moremo pomagati, saj z njimi le blažimo simptome, resnični vzrok težav pa še poglobljamo. Vrtenje v začaranemu krogu se hitro stopnjuje in mnogokrat vodi do še hujših bolezni, kot smo jih imeli na začetku. Terapije ventuza so odlične na vseh težavnih predelih telesa, saj terapija stimulira globoke mišice, globoka tkiva v trebušnem delu, prav tiste, ki jih ne doseže nobena druga masaža, niti telovadba. Terapija ventuza prodre zelo globoko, do 10 cm v podkožna tkiva, s čimer na posebnih akupunkturnih točkah, prek meridianov, dosežemo globoko sprostitvev ter odstranjevanje dolgo zastalih strupov in toksinov.

Več energije in pozitivna naravnost

Terapije ventuza spodbudijo pretok življenjske energije čí, ki potuje prek vseh celic in organov. Kjer je njen potek moten, prihaja do blokad in zastojev. Terapije ventuza trebušnega predela pa prav tako

Vsi skupki toksinov, ki se začno nabirati v obliki maščob ali drugih tvorbo v telesu, so za zdravje potencialno nevarni in kmalu začno povzročati številne težave – od pomanjkanja energije, težav s hormoni do debelosti in depresije.

spodbudijo odstranjevanje čustvenih težav, ki se v človeku kopičijo vrsto let in ki pomembno vplivajo na zdravje. Pokopana čustva in stres neposredno vplivata na naše zdravje in fizično počutje.

Trebušni zadržuje vse vrste nepredelanih čustev, ki prispevajo k vsakovrstnim bolečinam po vsem telesu, in ni naključje, da je predel trebuha naše jedro in da smo odvisni od tega, kako deluje naše črevesje. Črevesje v sebi zadržuje ogromno toksinov in plinov, in če se iz telesa ne izločijo, se začno nekje nalagati. Terapije ventuza nam pomagajo, da se teh odvečnih plinov in toksinov hitro znebimo.

Terapije ventuza močno spodbudijo delovanje prebave in se uporabljajo tudi pri sindromu razdražljivega črevesja, driski ali zaprtju in pri vseh oblikah bolečin v trebuhu. Nad njimi so navdušene tudi mlade mamice, saj stimulirajo tvorbo vezivnega tkiva, odstranjujejo celulit in odvečne maščobe, ki so se nabrale med nosečnostjo.

Terapije ventuza pomagajo odstranjevati nakopičene maščobe, celulit in druge toksine. Uporabljajo jih številne znane zvezdnice, npr. Victoria Beckham in Jennifer Aniston, saj z njimi poskrbijo za lep videz in več energije. Znale igralko uporabljajo terapije ventuza pred gala dogodki, ker spodbudijo delovanje limfnega sistema, s tem pa odstranjevanje toksinov, ki se na telesu kažejo kot edemi, podočnjaki, zastajanje vode v obliki oteklih nog in kot napihnjenost v predelu trebuha. Rezultat terapij ventuza je neverjetno več energije, boljše počutje, manj prebavnih težav, bolj plosk videz trebuha, manj bolečin ter potlačenih čustev ter seveda lažja izguba nakopičenih maščob in celulita.



ROČNA LIMFNA DRENAŽA V ZDRAVILIŠČU LAŠKO

Ročna limfna drenaža je nežna manualna tehnika, s katero pospešimo odtok limfne tekočine iz predelov v telesu, kjer zastaja. Cilj je zmanjšati limfedem (oteklina) in preprečiti morebitne zaplete.

Besedilo: Brigita Grašič, v. fiziot., limfterapevtka, Romana Gomilek, v. fiziot., limfterapevtka, Marjetka Kugler Frece, dipl. fiziot., limfterapevtka

Ročna limfna drenaža ni običajna oblika masaže. Tehniko izvajajo limfterapevti z ustreznim znanjem, s certifikatom šole dr. Vodra iz Avstrije. S pomočjo posebnih, nežnih tehnik dreniranja (krogi na mestu, tehnike potiska, pomika, zajemalne tehnike ...) odstranjujejo limfno tekočino iz tkiva. Gibi se ponavljajo in tako stimulirajo limfno tekočino iz delov telesa, kjer zastaja, da odteče. Danes je najpogostejši vzrok za nastanek limfedema (oteklina) operativno zdravljenje malignih tumorjev z odstranitvijo lokalnih bezgavk. Najpogostejše odstranijo bezgavke pri raku na dojkah (pod pazdušne bezgavke) in pri operacijah v trebušni votlini (ginekološke operacije), pri katerih odstranijo dimeljske bezgavke. Limfedem se ne razvije čez noč, pojavi se lahko več let po operaciji. Če ni pravočasno in ustrezno obravnavan, se zaradi nabiranja tekočine, bogate s proteini, aktivirajo celice, ki tvorijo nova vezna tkiva. Nastane »trd edem«, ki ga imenujemo fibroza. Limfedem oslabi tudi imunski sistem kože. Pri obravnavi limfedema moramo biti pozorni na veliko dejavnikov, zato terapijo prilagajamo posamezni obravnavi. Prej ko se terapija začne izvajati, večja je možnost, da se prepreči napredovanje bolezenskega stanja. Najprimernejši pristop je kombinirana fizikalna terapija, ki vključuje ročno limfno drenažo, nego kože, terapevtske vaje in kompresijsko povijanje ali nošenje kompresijskih oblačil.

Aktivne vaje

V povezavi z dihalnimi vajami vsakodnevna vaja spodbuja limfni tok, poveča in vzdržuje obseg gibljivosti okončine, krepi in ohranja mišično moč. Priporočajo se plavanje, vaje v vodi, hoja in zmerno aerobne vaje. Zavedati se je treba, da ta del telesa ne zmore več opravljati vseh fizioloških procesov tako kot pred operacijo. Telo je sposobno samo določen čas kompenzirati pomanjkanje delovanja limfnega sistema, zato je potrebna pravilna in pravočasna obravnava. Bolnice morajo imeti preventivno in kompleksno obravnavo. To je mogoče doseči s sodelovanjem limfterapevta in bolnice, ki mora temu prilagoditi način življenja. Vsaka obravnava limfedema mora biti individualna in prilagojena bolnici. Končni uspeh prinašata zadovoljstvo bolnice in njena samozavestna vrnitev v družbeno okolje. V Sloveniji narašča število bolnikov z limfedemom. V naši okolici je veliko bolnic po operaciji na dojki. Ker jim želimo čim bolj pomagati, smo se fizioterapevtke v Thermi Laško odločile, da širše pristopimo k zdravljenju limfedemov. Opravile smo tečaj ročne limfne drenaže po dr. Vodru. Ročno limfno drenažo izvajamo na napotnico ali samoplačniško.

Več informacij dobite pri sprejemnem pultu fizioterapije v Zdravilišču Laško ali po telefonu: (03) 7345 150.

15 % promocijskega popusta
v mesecu maju in juniju

PAKET LIMFNA DRENAŽA

4 dni/3 noči že od 271,15 €

(velja za hotel Zdravilišče Laško in vključuje promocijski popust)

Poleg namestitve vsebuje še:

- 1x posvet pri zdravniku specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine.
- 2x limfna drenaža.
- 2x skupinske vaje v bazenu in telovadnici.
- 1x Jasminova kopel.



Imetniki Zlate kartice Thermana club izkoristite dodatni 15 % popust!

THERMANA
Laško

Tel.: 03 423 20 52
www.thermana.si
info@thermana.si

ZDRAVI STE, ČE SO ZDRAVA TUDI VAŠA USTA



Nič ne boli, torej so usta zdrava. Pa ni čisto tako. Obstaja celo možnost, da imate v ustih rano v velikosti dlani, a sploh ne veste. Parodontalne bolezni, ki pestijo več kot 80 odstotkov ljudi, namreč sploh ne bolijo, druge znake pa večina zanemari.

Besedilo: Karolina Marolt

Parodontalna bolezen ni nujno edina težava, s katero se bori vaš imunski sistem skoraj brez vaše vednosti. Dokazano je namreč, da je zdravje zob in obzobnih tkiv povezano s sistemskim zdravjem. Parodontalna bolezen lahko pomeni večjo možnost za srčni infarkt, večjo verjetnost za možgansko kap, bolj verjeten prezgodnji porod pri nosečnicah, občutno slabše metabolično stanje sladkornih bolnikov ter slabše splošno sistemsko zdravje. Zato se je za zdrav nasmeš vredno potruditi. Trud pomeni redno in temeljito čiščenje zob, pri čemer je ključna izbira kakovostnih pripomočkov, s katerimi bomo ob pravilni uporabi popolnoma očistili zobe in ustno votlino. Najboljša izbira je kombinacija ustrezne zobne ščetke in medzobnih ščetk, saj lahko le tako očistimo vseh pet zobnih ploskev. Poškodbam zob in dlesni, ki nastanejo ob

uporabi srednje ali trde zobne ščetke, se najenostavneje izognemo, če izberemo zobno ščetko z več tisoč finimi, izjemno mehкими ščetinami. Pri medzobnih ščetkah pa izberimo takšne, ki se prilagajajo posameznim medzobnim prostorom in dosežejo vsa težko dostopna mesta. Ko imate vse pripomočke, je dobro vedeti tudi to, kakšna naj bo tehnika čiščenja. Z izjemno mehko zobno ščetko z več tisoč finimi ščetinami bomo s pravilno tehniko čiščenja dosegli tudi težje dostopna mesta med zobom in dlesnijo. Tam se namreč nabira največ bakterij. Ščetka naj ima majhno in kompaktno glavo, s katero enostavno dostopamo tudi do težje dostopnih mest. Držalo zobne ščetke naj omogoča enostaven oprijem pod ustreznim kotom. Vendar tudi z najboljšo zobno ščetko ne moremo očistiti vseh zobnih površin, zato uporabimo še

medzobno ščetko, ki očisti prostor med dvema zoboma.

Dobro je upoštevati še to, da čiščenje zob ne sme biti rutinsko opravilo, zato ni pomembno, koliko časa si jih čistimo, ampak je pomembno, da to počnemo sistematično – tako da s ščetinami zobne ščetke očistimo vse dostopne ploskve vseh zob v ustih.

Poškodbam zob in dlesni, ki nastanejo ob uporabi srednje ali trde zobne ščetke, se najenostavneje izognemo, če izberemo zobno ščetko z več tisoč finimi, izjemno mehкими ščetinami.

PRAVILNA TEHNIKA ČIŠČENJA

Za zdrav nasmeš se čiščenja zob najprej lotimo z mehko zobno ščetko.

- 1) Ščetko vodoravno pristonite k dlesnim tako, da bo polovica ščetin pokrivala dlesni, polovica pa sprednja sekalca.
- 2) Ščetko rahlo nagnite, da ščetine usmerite v zgornjo dlesen. Čistite z majhnimi krožnimi gibi, brez pritiskanja.
- 3) Od sprednjih zob se z majhnimi krožnimi gibi in ščetinami, usmerjenimi v dlesen, pomikajte proti zadnjim zobem.
- 4) Težko dostopna mesta pri kočnikih očistite tako, da ščetko postavite navpično. S krožnimi gibi zaokrožite okoli zadnjega kočnika.
- 5) Tudi na sprednjem loku ščetko obrnite navpično. Zaokrožite po zunanem in notranjem loku zgornjih zob.
- 6) Pri spodnjih zobeh ščetko ponovno postavite vodoravno tako, da polovica ščetin pokriva dlesen, druga polovica pa spodnja sekalca. Glavo ščetke rahlo usmerite v spodnjo dlesen in čistite s krožnimi gibi, brez pritiskanja.
- 7) Čiščenje nadaljujete enako kot pri zgornjih zobeh.

Ko smo zobe temeljito očistili z zobno, nadaljujemo z medzobno ščetko.

- 8) Medzobno ščetko postavimo na mesto vhoda v medzobni prostor.
- 9) Pod ustreznim kotom jo potisnemo do sredine medzobnega prostora in nato naprej, da konica medzobne ščetke preide na drugo stran.
- 10) Medzobno ščetko nato previdno izvlečemo in ponovimo pri vseh medzobnih prostorih.

Bodite v družbi
zvezd in si privoščite
ultra mehko zobno ščetko
Curaprox CS 5460
iz omejene serije

Night*

CURAPROX



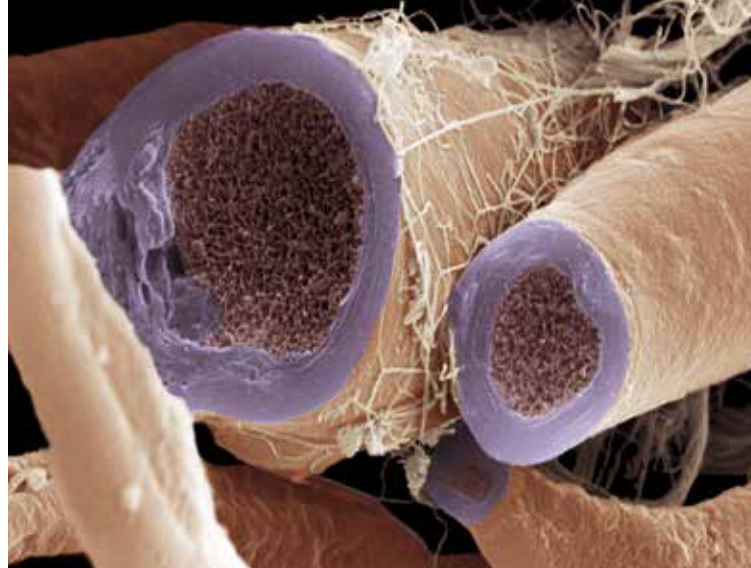
*noč

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Zobne ščetke Curaprox CS 5460 Night lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeš.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

MULTIPLA SKLEROZA – NEOZDRAVLJIVA, A OBVLADLJIVA BOLEZEN



Multipla skleroza (MS) je kronična, avtoimunska, vnetna in demielinizacijska bolezen, ki prizadene osrednje živčevje. Pojavi se največkrat med 20. in 40. letom starosti, za boleznijo pa pogostejše zbolevaro ženske kot moški.

Besedilo: Simona Janček

Multipla skleroza povzroči propadanje predvsem ovojnice živčnih vlaken zaradi poškodb in izgube mielina (demyelinizacija). Zaradi te poškodbe se informacije prek živcev ne prenašajo in tako prihaja do okvar – najpogostejše so okvara vida, okvara sluha, izguba ravnotežja, utrujenost, težave kognitivnega mišljenja, inkontinenca (težave z zadrževanjem in odvajanjem vode) in druge. Ta bolezen je najpogostejše nevrološko obolenje med mlajšimi odraslimi. V otroštvu je zelo redka; tveganje narašča od adolescence do 35. leta starosti, nato pa začne postopno upadati. Pogostejša je pri belcih, ženske pa obolevajo od 2- do 3-krat pogostejše kot moški.

Vzrok nastanka multiple skleroze vse do danes kljub intenzivnim medicinskim raziskavam ni znan. Verjetno na njen nastanek vplivajo spremenjen dedni zapis in dejavniki iz okolja. V družinah z MS je obolenost za MS od 10- do 50-krat večja v primerjavi s preostalimi prebivalci. Po zadnjih raziskavah predstavlja okužba z virusom Epstein-Barr EBV povečano tveganje za nastanek MS. Če se po 15. letu preselimo v novo okolje, nosimo tveganje za nastanek MS iz svojega prvotnega okolja. Ljudje ob ekvatorju obolevajo manj pogosto kot drugi, ki živijo v geografskih pasovih z manj sonca. Vitamin D je torej pomemben dejavnik, ki vpliva na razvoj MS in drugih avtoimunih bolezni, vendar pa še ni jasno, kolikšen bi bil priporočljiv oz. varovalni odmerek tega vitamina.

Diagnoza

Znaki bolezni se lahko na začetku pokažejo tudi v zelo blagih oblikah, tako da jim sprva sploh ne posvečamo posebne pozornosti, sčasoma pa lahko nepredvidljivo napredovanje bolezni privede do blage ali celo najtežje oblike invalidnosti. »Ob pregledu ugotavljamo znake prizadetosti vsaj dveh delov osrednjega živčevja. Če bolnik ne izpolni vseh kriterijev, si pri postavitvi diagnoze pomagamo s parakliničnimi preiskavami – s slikanjem z magnetno resonanco (MR), izvajenimi odvizi in pregledom likvorja na oligoklonalne trakove. To so skupki IgG protiteles, ki so usmerjena proti neznanim antigenom. S slikanjem z MR dokažemo za MS značilne lezije pri kar 95 % obolenih. Oligoklonalni trakovi so prisotni pri 90 % bolnikov z MS,« razlaga asist. mag. Alenka Horvat Ledinek, dr. med., vodja Centra za multiplo sklerozo, Klinični oddelek za bolezni živčevja na

Nevrološki kliniki UKC Ljubljana.

Zdravljenje

MS je še vedno neozdravljiva bolezen, lahko pa jo z zdravili zelo učinkovito obvladujemo in upočasnjujemo njen razvoj. Zdravljenje simptomov bolezni omogoča bolniku čim daljšo socialno in fizično dejavnost ter tako izboljšanje kakovosti njegovega življenja. Zdravljenje poveča tudi zmožnost za delo, poleg tega odpira možnost za ustvarjanje družine, kar je še posebej pomembno, saj za multiplo sklerozo zbolevaro predvsem mladi ljudje, ki so na začetku delovne in življenjske poti. Osnovni cilj zdravljenja je, da je bolnik brez zagonov bolezni in znakov, ki bi kazali na napredovanje bolezni.

Z imunomodulatornimi zdravili lahko vplivamo na potek bolezni pri bolnikih z recidivno-remitentno in sekundarno progresivno obliko bolezni z zagoni



Zdravljenje poveča tudi zmožnost za delo, poleg tega odpira možnost za ustvarjanje družine, kar je še posebej pomembno, saj za multiplo sklerozo zbolevaro predvsem mladi ljudje, ki so na začetku delovne in življenjske poti.

(zmanjšamo število zagonov bolezni ter število vnetnih in demielinizacijskih plakov, vidnih na MR glave, nekoliko upočasnimo napredovanje bolezni in nastanek invalidnosti), pri napredujoči bolezni pa imunomodulatorno zdravljenje ni učinkovito.

Za prvi veliki mejnik v zdravljenju štejemo leto 1995, ko je v Sloveniji postal dostopen prvi interferon β . Od leta 2007 je na voljo prvo biološko zdravilo natalizumab. Maja 2012 smo v Sloveniji dobili prvo oralno zdravilo za zdravljenje MS. Temu sta se v drugi polovici leta 2014 pridružili še

dve peroralni zdravili – teriflunomid in dimetilfumarat. V letošnjem letu pa sta slovenskim bolnikom na voljo še dve novi injekcijski terapiji, ki se injicirata manj pogosto in sicer glatiramer acetat 3-krat tedensko in pegiliran interferon beta 1a, ki se podkožno injicira samo 2-krat mesečno.

Kar 57 % bolnikov bi raje kot injekcijsko terapijo izbralo oralno zdravilo za zdravljenje MS, je pokazala raziskava med 5.000 bolniki z MS. Kot glavni razlog so bolniki navedli utrujenost od injiciranja in željo po bolj prirocnem zdravljenju. Tri četrtine bolnikov tudi bolje prenašajo

zdravljenje z oralnimi zdravili kot injekcijsko terapijo. Zdravljenja so lahko dokaj uspešna, težava pa je, da se ljudje z znaki bolezni sploh ne odločijo za zdravljenje.

3/4

bolnikov bolje prenašajo zdravljenje multiple skleroze z oralnimi zdravili kot injekcijsko terapijo.

Poznamo več oblik multiple skleroze:

- **Recidivno-remitentna (RRMS):** V začetni fazi se MS največkrat kaže v tej obliki. Zanj so značilna obdobja izboljšanja in poslabšanja bolezni. To obliko ima približno 85 % bolnikov, pri 40 % bolnikov pa se ta po nekaj letih lahko spremeni v sekundarno napredujočo obliko (SPMS).
- **Sekundarna napredujoča (SPMS):** Za to obliko so še vedno značilni zagoni bolezni, vendar so faze izboljšanja izredno šibke. Zagon je vsak pojav novih ali poslabšanje starih nevroloških simptomov, ki traja več kot 24 ur, med dvema zagonoma pa mine vsaj en mesec. Najpogostejši sprožilni dejavniki zagonov so okužbe sečil. Zdravstveno stanje bolnika po zagonu se pri SPMS nikoli ne povrne v stanje pred zagonom.
- **Primarna napredujoča (PPMS):** pojavi se pri približno 10–15 % bolnikov. Za njo je značilno, da se znaki in simptomi vsaj 12 mesecev nepretrgoma slabšajo brez vmesnih izboljšanj. Za PPMS pogostejše zbolijo starejši bolniki in moški.
- **Benigen potek bolezni:** Pri tej obliki tudi 15 let po začetku prvih simptomov ali znakov pride le do neznatnega napredovanja prizadetosti, včasih pa prizadetost sploh ne napreduje. Takšnih bolnikov je razmeroma malo, saj predstavljajo 15 % vseh obolenih z MS.



ŽIVLJENJE JE VEČ KOT MS*



Biogen

Partnerstvo. Predanost. Skrb za bolnike z MS.*

* multipla skleroza

Podrobnejše informacije so na voljo na sedežu podjetja.

Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija | tel: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99, www.biogen-pharma.si

3.500

Ljudi z multiplo sklerozo živi v Sloveniji.

BOLEČINE V KRIŽU: DIAGNOZA NAJ DOLOČI ZDRAVLJENJE



Ocenjeno je, da približno 80 odstotkov ljudi v razvitem svetu vsaj enkrat v življenju izkusi bolečino v križu. Najpogostejša rešitev za zdravljenje je pravočasna in usmerjena fizioterapija. Najučinkovitejša pot do tja pa ustrezna diagnostika z magnetno resonanco.

Besedilo: Julija Ana Kovač

Bolečino v križu lahko povzroči že nenaden nepravilen gib ali poškodba ob dvigu težkega bremena, ob katerem se čezmerno pretegnejo mišice ali vezi. Poškodbi se pogosto pridruži tudi krč obhrbtenične mišice, ki stanje še poslabša. Drugi pogost razlog za bolečine v križu je spondiloza, ki nastane zaradi starostne obrabe vretenc, medvretenčnih ploščic in sklepov. Ta je običajno povezana s kroničnim preobremenjevanjem ledvenega dela hrbtenice, ki ga povzroča na primer tudi stalno sedeče delo.

Najpogostejše je akutna bolečina v križu preplet obeh dejavnikov. Veliko ljudi ima zaradi sodobnega življenjskega sloga



Prednost preiskav MRI pred drugimi diagnostičnimi metodami je tudi ta, da deluje brez rentgenskih žarkov in je zato neškodljiva, tudi če jo je treba v krajših obdobjih ponoviti.

že obrabljeno hrbtenico, ko pa jo nato z neko aktivnostjo preobremenijo (včasih je dovolj že hiter napačen zasuk), se razvije bolečina. Ta je lahko kratkotrajna in v času od nekaj dni do nekaj tednov mine, lahko pa se razvije v kronično bolečino. Če bolečina v križu postaja močnejša ali če ne izzveni v štirih oz. šestih tednih, je smiselno obiskati zdravnika specialista in poiskati vzrok zanjo.

MRI: kraljica diagnostike

Slikanje z magnetno resonanco (MRI) je najnatančnejša in zato tudi najučinkovitejša preiskava za klinično diagnostiko bolečin v križu. Gre za edino slikovno radiološko metodo, ki omogoča pregled stanja vseh anatomskih struktur hrbtenice. Z njo tako lahko sočasno preverimo kostne elemente, medvretenčne ploščice, male sklepe, vezi in mišice. Vsaka od teh struktur je namreč lahko bolezensko spremenjena in je tako primarni ali sekundarni vzrok za bolečine v križu.

Prednost preiskav MRI pred drugimi diagnostičnimi metodami je tudi ta, da deluje brez rentgenskih žarkov in je zato neškodljiva, tudi če jo je treba v krajših obdobjih ponoviti.

V centru za ortopedijo in športne poškodbe Artros za magnetno resonanco uporabljamo nov, sodoben aparat Siemens Essenza. Ta omogoča preiskave celega človeškega gibalnega sistema, vključno s hrbtenico in glavo. Preiskavo lahko samoplačniško opravite v samo nekaj dneh, na podlagi rezultatov MRI pa

vam v našem centru skupaj s specialistom fizioterapevtom omogočimo tudi individualno prilagojeno fizioterapijo.

Zdravljenje z gibanjem

Ko zdravnik specialist ugotovi vzrok za bolečine, se pripravi ustrezen načrt individualnega zdravljenja. Bolečine v križu najpogostejše zdravimo konzervativno, s fizikalno terapijo. To pomeni, da posamezniku prilagodimo program vadbe glede na njegove težave in zmožnosti, terapijo pa običajno kombiniramo še z delovanjem visokoenergijskega laserja (HIL) ter s protibolečinskimi obsevanji. Operativno zdravljenje bolečin v križu je redko, potrebuje ga samo približno en odstotek pacientov.

Ne smemo pozabiti, da je hrbtenica ustvarjena za gibanje, zato si s predolgim mirovanjem naredimo medvedjo uslugo. Bolečine v tem primeru postanejo močnejše, aktiviranje mišic in kosti pa je po daljši neaktivnosti še težje. Redno izvajanje ustreznih vaj za razgibavanje hrbtnih mišic je zato priporočljivo tudi za preprečevanje bolečin v križu.

80 %

ljudi v razvitem svetu vsaj enkrat v življenju izkusi bolečino v križu.

MAGNETNA RESONANCA V CENTRU ARTROS

Priznani specialisti radiologije vam z najsodobnejšo opremo pomagajo do prave diagnoze!

Izkoristite najugodnejše cene!

Izvajamo vse vrste preiskav z magnetno resonanco:

- MR glave
- MR hrbtenice
- MR okončin in vseh sklepov, artrografijo sklepov

Glavne prednosti slikanja z MR v centru Artros:

- Najsodobnejši aparat Siemens
- Izkušeni subspecialno usmerjeni specialisti radiologije
- Možnost pridobitve izvida preiskave v 24 urah



ARTROS

center za ortopedijo in športne poškodbe

Artros d.o.o.
Tehnološki park 21, stavba D
1000 Ljubljana Brdo
Telefon: 01 518 70 63
E-pošta: info@artros.si
Splet: www.artros.si

JE DEJAVNIK ZA ZMANJŠANO PLODNOST LAHKO TELESNA DRŽA? (1. DEL)



Naše telo je nedeljiva celota. Telesna drža tako ni samo stvar mišično-skeletnega sistema, ampak je tesno povezana z drugimi sistemi, kot so krvno-žilni, dihalni, prebavni, tudi hormonski sistem ni izjema.

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



Pete Egoscue, ameriški anatomski fiziolog, je prepričan, da ima mišično-skeletni sistem pri zanositvi, nosečnosti in porodu ključno vlogo. Še več, po njegovem mnenju je zamaknjena telesna drža oz. disfunkcija mišično-skeletnega sistema dejavnik, ki vpliva na zmanjšano plodnosti, spontane splave, težave med nosečnostjo in porodom, prezgodnji porod, prirojene napake in poporodne težave.

Naša telesna drža je rezultat vsega, kar v življenju počnemo (in ne počnemo). Ne gre torej za položaj telesa, ki ga zavestno zavzamemo, temveč za držo, ki jo imamo, ko o njej ne razmišljamo.

Človeško telo je povsem prepredeno z izjemno občutljivimi »oddajniki in sprejemniki«, ki neprestano nadzirajo vsak sistem in proces, od mozoljavosti na površju telesa do delovanja organov v najgloblji notranjosti. V vsakem trenutku se po našem telesu pretaka ogromno informacij. Vsak del telesa sicer ne ve, kaj v tistem trenutku počne neki drugi del telesa, pa vseeno lahko poenostavljeno rečemo, da vsi deli vejo vse, kar morajo vedeti za svoje delovanje. V zdravem telesu niti delček pomembne informacije ne zgreši na poti do sprejemnika, njegova najpomembnejša naloga pa je vedeti, kaj se dogaja drugje.

Mišično-skeletni sistem je poleg krvno-žilnega in živčnega povezan z vsakim delčkom našega telesa. Kadar je mišično-skeletni sistem disfunkcionalen in ne more opraviti svoje naloge, se zaradi prejete informacije odzovejo drugi telesni sistemi – prilagodi se krvni tlak, tok hormonov, dihanje itn. Telo torej ve, kdaj ženska ni pripravljena na zanositev in nosečnost, ve, kdaj mišice, sklepi in kosti ne bodo mogli opraviti svojega dela. (Se nadaljuje.)

Viva La Vida

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

zn GIBANJE

OKREPITE SVOJE SRCE Z INTERVALI



PRED SPOMLADANSKIMI TEKAŠKIMI PREIZKUŠNjami: PREDNOST TRENINGA Z INTERVALI

Če v vadbi prav ničesar ne spremenimo, začnemo hitro capljati na mestu, kar utegne postati vir nezadovoljstva. Neprekinjeni teki lahko sprva hitro dvignejo naše zmogljivosti, nikakor pa nam napredka dolgoročno ne bo uspelo ohranjati samo z njimi. Če rezultati stagnirajo, je čas, da spremenimo način treninga in v svoje tekaške programe vnesemo nekaj novih vsebin. Tokrat bomo podrobneje spoznali učinkovit vadbeni prijem – intervalni trening.

Besedilo: Grega Hočvar, avtor knjige Ustvarjen za gibanje

Spoznanje o smislu prekinitev med tekom je staro približno sto let; intervalne treninge so tekači začeli izvajati že v začetku 20. stoletja, uradno pa je bil prvi atlet, ki je tekel intervalno, Finec Hannes Kolehmainen, olimpijski zmagovalec v teku na 10 km iz leta 1912.

Intervali »češke lokomotive«

Verjetno si vsak rekreativni tekač, ki je vsaj malo usmerjen tudi k tekmovalnim preizkušnjam, zastavlja vprašanje, kako napredovati. Enoličen trening je prešibek impulz in ne vodi k napredku, ker je nezadostna spodbuda za prilagoditev na višji ravni. Če želimo izboljšati svoje tekaške zmogljivosti, je treba pomikati prag više in više.

Prag je točka intenzivnosti, na kateri se v telesu neki proces začne odvijati pospešeno ali pa se začne ustavljati. Sliši se precej zapleteno, a naj zadošča, da gre pri pragu za relativno visoko intenzivnost. Za vsak napredek si mora človek kar lepo oznojiti telo! Gre za visoke telesne obremenitve, ki jih zaznavamo kot precej naporne. Vsa ta spoznanja je sprejel tedaj 19-letni češki atlet, ki se ga je zaradi nihanja trupa in opletanja z glavo med tekom prijel vzdevek »češka lokomotiva«. V juliju leta 1952 mu je na olimpijskih igrah v Helsinkih uspelo osvojiti vse tri zlate medalje: na 5, 10 in 42 km, česar zelo verjetno ne bo ponovil nihče več. Njegovo ime je bilo Emil Zatopek (1922–2000), treniral pa

je s pomočjo intervalov. Od sredine prejšnjega stoletja praktično ni več atletov, ki ne bi uporabljali intervalov, dandanes pa si procesa treninga v kateremkoli vzdržljivostnem športu brez intervalov sploh ne moremo več predstavljati.

Princip intervalov

Princip intervalnega treninga je nadvse preprost: prekinjanje visoke intenzivnosti telesu dovoljuje, da si med odmorom nekoliko opomore. Na ta način lažje presegamo običajno obremenitev, ki pri daljšem trajanju terja precejšnje napore. Če bi se v enakomernem ritmu iz dneva v dan naprezali brez odmorov, bi sicer povečevali vzdržljivost, napredka v hitrosti in moči pa ne bi bilo. Ker si telesne strukture (krvožilni sistem, mišice ...) »zapomnijo« sleherni minuto obremenitve in se na koncu prilagajajo na skupni impulz vadbe, so odmorei potemtakem res pripravno orodje za napredek. Vadba s prekinitvami nas torej sili, da v posameznem intervalu iz sebe iztisnemo več. Čeprav imamo med ponovitvami odmore, telo povečan napor zaznava kot dražljaj, ki se mu mora prilagoditi.

Zatopek je do enakega spoznanja prišel sam. Opazil je, da se je na najtežje



Srčna frekvenca se med odmorom resda umiri, utripni volumen (količina krvi pri posameznem utripu) pa se povečuje. Z 90 ml ob koncu zelo intenzivnega, dve minuti dolgega intervala, se med odmorom zviša na 110 ml, prav to pa je tisto, kar najbolj debeli stene srčnih votlin in s tem krepi vaše srce!

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!



Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.



SWISS MADE
www.pernaton.ch/si

URADNI
REGENERACIJSKI
GEL

VOLKSKINGEN
LIEBLANSKI
MARATON

PERNATON®

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



Sliši se precej zapleteno, a naj zadošča, da gre pri pragu za relativno visoko intenzivnost. Za vsak napredek si mora človek kar lepo oznojiti telo! Gre za visoke telesne obremenitve, ki jih zaznavamo kot precej naporne.

preizkušnje, kot je tek na 10 km, lahko bolje pripravil s krajšimi, zelo intenzivnimi ponovitvami. Vajen je bil nečloveških naporov. Nekoč je v enem samem dnevu v tekmovalnem tempu kar stokrat pretekel štiristometrsko razdaljo, 50-krat dopoldne in 50-krat še popoldne. Pomislite, 40 km v nadtekmovalni hitrosti! Čeprav so jih prekinjali odmori, je kilooziraža naravnost osupljiva.

Razvoj intervalne metode

Intervalno metodo je prvi znanstveno utemeljil nemški atletski trener Woldemar Gerschler, za katerega se je govorilo, da je bil kakšnih 30 let pred časom. Njegova teza je bila, da atlet hitreje napreduje intervalno zato, ker se srce najbolj krepi prav ob prekinitvah. Večkrat ko obremenitev prekinemo, več priložnosti za adaptacijo dobi srce. Srčna frekvenca se med odmorom resda umiri, utripni volumen (količina krvi pri posameznem utripu) pa se povečuje. Z 90 ml ob koncu zelo intenzivnega, dve minuti dolgega intervala, se med odmorom zviša na 110 ml, prav to pa je tisto, kar najbolj debeli stene srčnih votlin in s tem krepi vaše srce! Vendar pa morajo biti intervali tako dolgi, da dosežemo maksimalen ali skoraj maksimalen utrip, odmor pa tako dolg, da utrip pade do 120 udarcev na minuto. Če umirjanje traja predolgo (srčni utrip se v 90 sekundah ne umiri do 120), je bil

interval preveč intenziven.

Intervali in ponovitve

Še vedno je najbolj v veljavi tradicionalna klasifikacija, po kateri ločimo »intervale« od »ponovitev«. Pri prvih, ki trajajo največ dve minuti in jih lahko v več serijah ponovimo veliko, je obremenitev srednja do visoka, odmor pa je krajši.



Kot smo videli pri Zatopku, zgornje meje v številu intervalov tako rekoč ni. Tudi možnosti variiranja tako v intenzivnosti kot pri dolžinah odmora so dovolj široke. Ločimo intenzivne intervale, ko vadimo na vso moč in so tudi odmori lahko daljši, ter ekstenzivne intervale, ko vadimo pri nekoliko nižji obremenitvi in pazimo, da odmor ni predolg oz. da srčna frekvenca ne pade pod določeno vrednost. Primerno obremenitev intenzivnega tekaškega intervala (za dano razdaljo) najlažje določimo tako, da tempu osebnega rekorda prištejemo 3 sekunde za 100 metrov. Primer: če je vaš domet na 1.000 metrov 5 minut (to je 30 sekund za 100 metrov), potem je treba intervale te dolžine izvajati v času 5:30 minute. Vrednosti srčne frekvence so pri intenzivni metodi lahko celo maksimalne.

Ponovitve so občutno daljše in trajajo od 3 do 15 minut. Ponovimo jih od 3- do 7-krat, obremenitev pa mora biti zelo visoka. Ponavljalna metoda je najprimernejša oblika vadbe za izrazito povečanje sposobnosti prenosa in porabe kisika (t. i. VO2max). Čeprav potrebuje srce pri ponovitvah le kakšni dve minuti, da se utrip umiri na okoli 120 udarcev na minuto, so odmori navadno dolgi od 3 do 5 minut.

Le kdor bo pri vzdržljivostni vadbi uporabljal intervale, se bo zelo verjetno izkopal iz rezultatske stagnacije, vadba pa bo z njimi pridobila popolnoma nove razsežnosti in širino.

Članek je delno povzet po avtorjevi knjigi z naslovom Ustvarjen za gibanje, založba Ciceron, 2013.

Princip intervalnega treninga je nadvse preprost: prekinjanje visoke intenzivnosti telesu dovoljuje, da si med odmorom nekoliko opomore. Na ta način lažje presegamo običajno obremenitev, ki pri daljšem trajanju terja precejšnje napore.

URINSKO INKONTINENCO ZNAMO POZDRAVITI

Uhajanje urina ali urinska inkontinenca je nenadzorovano in neželeno iztekanje urina. Okoli 13 % prebivalcev ima težave z urinsko inkontinenco oz. nenadzorovanim uhajanjem urina. Tovrstne težave imajo lahko tako ženske kot moški.

Med posledicami procesa staranja so tudi nezmožnost zadrževanja vode in različne stopnje urinske inkontinence. Inkontinenca je zdravstvena težava, s katero se lahko srečajo že zelo mladi ljudje, res pa je, da zaradi tega problema trpi precej več žensk kot moških. Statistično je dokazano, da imajo več težav ženske v menopavzi, ženske z več otroki, mlade mamice, prekomerno prehranjene ženske, telesno manj dejavne ženske, ženske, ki so imele operativni poseg v mali medenici, in tiste, ki opravljajo težje fizično delo. Nehoteno uhajanje urina ob vsakem najmanjšem telesnem naporu je za ženske velik problem – ne samo zdravstveni in higienski, ampak tudi socialni. V težjih primerih inkontinence se ženske zaradi sramu in strahu pred neprijetnim vonjem začnejo celo izogibati družabnemu življenju in se umikajo v osamo. Zato začnejo sčasoma trpeti tudi njihovi svojci, ovirano je spolno življenje, poveča se izostajanje z dela in podobno. Vsekakor je inkontinenca težava, katere razsežnosti je treba jemati z vso resnostjo.

Oblike inkontinence

Urinska inkontinenca ni enotno obolenje, saj so vzroki zanjo zelo različni. Najpogostejše oblike so t. i. stresna urinska inkontinenca (SUI), urgentna inkontinenca in mešana inkontinenca, ki je kombinacija obeh. Za potrditev diagnoze je potreben temeljit pregled pri ginekologu, ki opravi vrsto preiskav in diagnostičnih postopkov. Prvi korak je temeljita anamneza. Z vprašalnikom ICIQ-UI ženske lažje prepoznajo, da gre za SUI. Ginekološki pregled potrdi ali ovrže morebitne motnje v statiki genitalij. Dokazano je, da ima kar 67 % inkontinentnih žensk povešeno ali delno spuščeno maternico. Med potrebne preiskave spada tudi t. i. test za objektivizacijo urinske inkontinence (PAD-test), ki veliko pove o vrsti in stopnji urinske inkontinence. Z ultrazvočnim pregledom ginekolog ugotavlja anatomske spremembe na mehurju, nevrofiziološke preiskave pa so potrebne pri inkontinentnih bolnicah z nevrološkiimi obolenji, sumu nanje in pri nekaterih bolnicah z urgentno inkontinenco.

Zdravljenje z laserjem CO2

V zadnjem desetletju se vedno bolj uveljavlja zdravljenje SUI z laserjem. Laserske naprave uporabljajo laserske žarke različne valovne dolžine. S kliničnimi poskusi so dokazali, da so absorpcije laserske energije v različnih tkivih odvisne od vrste laserja. Učinek laserja je lahko termični in ablativni. Ablativni učinek je predvsem na površini sluznice in pomeni nastajanje zelo majhnih poškodb sluznice. S temi poškodbami se stimulira razrast kolagena in pozneje preoblikovanje tkiva. Izrazit ablativni učinek imajo laserji z valovno dolžino, ki se najbolj absorbira v vodi. Termični učinek je globlji učinek na tkivo. S terminalnim učinkom je razrast kolagena močnejša. Z laserji CO2 se dosežeta oba učinka. Laser CO2 je močnejši od laserja erbijum, zato je učinek na tkivo globlji, intenzivnejši in dolgotrajnejši. Z laserjem CO2 povzročamo termični in ablativni učinek na sluznici nožnice, s čimer se stimulira ponovna tvorba kolagena, s tem pa se povrne elastičnost nožnice. Končna učinka sta popolno preoblikovana in pomlajena nožnica. To dokazuje biopsija tkiva nožnice pred zdravljenjem z



Besedilo: asist.željko Perdija, dr. med., spec. intern., strokovni direktor CIIM plus



laserjem CO2 in po njem. Vidno je izrazito preoblikovanje (remodulacija) tkiva nožnice. Z laserjem Femilift CO2 uspešno zdravimo simptome stresne urinske inkontinence I. in II. stopnje. Ablativni in termični učinek laserja uspešno preoblikuje, zožuje in krči predel okrog spodnjega dela sečil. Tako preoblikovano tkivo nožnice vpliva na sečni kanal in s tem izboljša nadzor za odvajanje vode in preprečuje nenadzorovano uhajanje vode. Zdravljenje pomaga tudi ženskam, ki imajo občutek suhe nožnice in ki trpijo zaradi pogostih, ponavljajočih se vnetij. Poseg je neboleč, traja 20–30 minut. Lahko se uporabi lokalni anestetik, vendar ni nujno. Takoj po posegu ženske lahko odidejo domov ali v službo. Po posegu se lahko pojavi blag izcedek iz nožnice, vendar to ni nenavadno. Priporočajo se trije posegi v razmiku 4–6 tednov, čez 2–3 leta pa ponovitev zdravljenja.

PREDNOSTI ZDRAVLJENJA Z LASERJEM FEMILIFT CO2

- Neinvazivna, hitra metoda zdravljenja,
- metoda brez možnosti prenašanja infekcij,
- neboleča metoda brez anestezij (ali le lokalni anestetik),
- izjemno nežna metoda z izjemno dobro kontrolo med terapijo,
- uporaba laserja CO2 z ustrezno valovno dolžino, ki je idealna za maksimalni učinek na sluznici in steni nožnice,
- izjemno varna metoda brez neželenih stranskih učinkov,
- močan ablativni in termični učinek na steno nožnice,
- učinki so dolgotrajnejši kot po terapijah z drugimi laserji,
- v več kot 85 % primerov pride do pomembnega izboljšanja simptomov,
- preprosta priprava na poseg,
- hitro okrevanje po posegu.



MEDICINSKI CENTER CIIM PLUS

Center za interno in interventno medicino Maribor

V Centru za interno in interventno medicino (CIIM PLUS) v Mariboru se veliko ukvarjamo z laserskim zdravljenjem različnih zdravstvenih težav. Izvajamo še lasersko zdravljenje krčnih žil, anorektalne fistule ter druge manjše kirurške posege, estetske posege (botoks in hialuronska polnila), ultrazvočno diagnostiko, bioresonanco ter ponujamo vrhunske izdelke iz konoplje.



W: <http://ciim.si/>
E: info@ciim.si
T: 059 034 355

Zoran Perdija, spec. m., direktor

VPLIV HORMONOV NA GINEKOLOŠKE TEŽAVE



Vedno več žensk se spopada s težavami s plodnostjo in težavami zaradi policističnih jajčnikov, endometrioze, močnih predmenstrualnih sindromov, močnih menstruacij in vročinskih oblivov v menopavzi. Skupni imenovalac vseh teh težav so hormoni.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Hormoni so tisti, ki nadzirajo naše delovanje. Nadzirajo in usklajujejo delovanje jajčnikov, nadledvičnih žlez, ščitnice in žleze slinavke. Vse prepogosto mislimo, da npr. žleza slinavka nima vpliva na jajčnike ali da stresni hormoni, ki jih izločajo nadledvične žleze, ne vplivajo neposredno na žlezo ščitnico. Pa ni tako, vse žleze so med seboj povezane, vsi hormoni vplivajo drug na drugega, zato je tudi od njihovega usklajenega delovanja odvisno, kako bomo delovali,

kako se bodo odzivali naši organi.

Delovanje jajčnikov

Vse naše težave, vsi problemi enega organa, so vedno odraz različnih medsebojnih povezav in sodelovanj med različnimi celicami v naših telesih. Zato tudi vzroka za težave, ki se navezujejo na spolne žleze, ne moremo iskati samo v jajčnikih. Delovanje jajčnikov in izločanje spolnih hormonov sta odvisna od stanja prebavnega sistema, saj skozenj

prehajajo potrebna hranila iz hrane, ki jo jemo, ob njem se nahajajo celice imunskega sistema in od njegovega zdravja je odvisno, ali se bodo strupeni toksini odstranili iz nas ali bodo v nas zastajali. Delovanje jajčnikov je odvisno od stanja nadledvičnih žlez – če npr. le-te izločajo preveč ali premalo stresnih hormonov, ti neposredno vplivajo na jajčnike, črpajo progesteron, kar privede do presežka estrogena. Presežek estrogena vedno povezujemo z močnimi krvavitvami, sindromi PMS, policističnimi jajčniki in endometriozo. Premalo progesterona slabi ovulacije in možnost zanositve. Upad obeh hormonov je povod za nastanek vročinskih oblivov in kopičenje kilogramov. Prav tako stresni hormon kortizol vpliva na žlezo slinavko in izločanje inzulina, ki v presežkih v naših telesih povzroča nastanek notranjih vnetij ter neustavljivo željo po ogljikovih hidratih. Prav tako ima ščitnica estrogenske receptorje, ki v sebi začno kopičiti presežek estrogena, kar posledično privede do težav z delovanjem ščitnice.

Vidimo, kako zelo so žleze in hormoni med seboj povezani. V tradicionalni kitajski medicini (TKM) težave, kot so te (endometrioza, policistični jajčniki, neplodnost, PMS, vročinski oblivi ...), povezujemo z oslabljenim delovanjem ledvic, ki imajo po TKM funkcijo nadziranja in izločanja hormonov. Torej je za njihovo optimalno delovanje nujna krepitev ledvic, kar dosežemo s priporočeno prehrano. V ta namen zelo uspešno uporabljamo tudi moksa terapije, saj so tovrstne težave posledice sluzi, hladu in vlage, ki se kopičijo v jajčnikih.

Presežek estrogena vedno povezujemo z močnimi krvavitvami, sindromi PMS, policističnimi jajčniki in endometriozo. Premalo progesterona slabi ovulacije in možnost zanositve.

Zakaj se v jajčnikih kopičijo sluz, hlad in vlaga?

Nepravilna prehrana, ki v tem letnem času vključuje mlečne izdelke, izdelke, ki jih pojemo neposredno iz hladilnika, sveže sadje in sveža zelenjava, raznovrstno mešanje različnih živil v enem obroku, vse vrste sladkorjev, preveč ogljikovih hidratov (žita, pekovski izdelki, sadje) in pitje hladnih pijač.

Katera hrana se priporoča?

V enem obroku jejmo le eno vrsto hrane, kar pomeni – le eno vrsto sadja, le eno vrsto zelenjave, le eno vrsto žita ali eno vrsto mesa ali stročnic. Zato si tudi ne pripravljamo smutijev in drugih mešanih sokov. Priporočam pitje tople vode, po požirkih celo malo vroče. Prav tako priporočam uživanje zelenjave in sadja, ki je primerno za določeno letno obdobje.

Blagodejno segrevanje organov

Zelo priporočam terapije moksa, saj s segrevanjem določenih organov vanje vnesemo toploto, iz njih pa potegnemo presežek vlage, mraza in zasluženosti. S tem npr. jajčnikom omogočimo optimalno delovanje in izločanje hormonov. Pomislite samo, da niti kalček ne more vzkliti v hladni, mrzli in vlažni zemlji – kako naj se potem v maternici začne novo življenje? Tudi za plod

Priporočam pitje tople vode, po požirkih celo malo vroče.



moramo ustvariti primerno okolje, da se bo lahko razvijal in rasel.

Zelišča proti hormonskim motnjam

Tudi določena zelišča so odlična pomoč pri težavah s spolnimi žlezami. Poskrbeti moramo, da jih le spodbujamo k optimalnemu delovanju in jim ne dodajamo ali nadomeščamo hormonov. Odlično zelišče, ki krepi delovanje celotnega endokrinega sistema, je vitex, sredozemski grm, katerega plodovi se v tradicionalni naravni medicini uporabljajo

že stoletja. V Londonu je prejelo nagrado za najboljšo pomoč pri kopici hormonskih motenj. Ker gre za popolnoma naraven izvleček, je brez negativnih učinkov in na telo deluje adaptogeno, kar pomeni, da pomaga pri spodbujanju tistih hormonov, ki nam jih dejansko manjka. Drugo zelišče oz. koreninica je že vsem zelo dobro poznana, gre za divji gomolj jama, ki ima v sebi molekule diosgenina, te pa so zelo podobne našemu progesteronu in v tujini mu pravijo kar naravni progesteron. Spet, gre



Kakšna dama si?



Tekoče kremno milo za intimno nego.

Na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja.

- Vzdržuje naravno ravnovesje
- Ne draži in ne izsušuje intimnih predelov
- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost – pH = 4.0
- Ščiti pred bakterijami

www.intimea.si

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM in TUŠ.

INTIMEA je prava izbira za vsako damo: Ana Klačnja, balerina

Pridružite se nam na facebook.com/intimeaslovenija

za popolnoma naraven pripravek, ki sam po sebi ne vsebuje hormonov, odlično in zelo učinkovito pa vpliva na tvorbo progesterona v jajčnikih, ki je pri večini težav v primanjkljaju. Gre za kremo, kar je odlično, saj z uporabo ne obremenimo jeter, skozi kožo pa se v telo absorbirajo snovi, ki delujejo kot fitohormoni.

Vsaka ženska se odziva drugače

Prehrana igra pri uravnavanju hormonov poleg stresa ključno vlogo. Res pa je, da čeprav ima veliko žensk diagnosticirano isto bolezen, njihovi hormoni nikoli nimajo enakih vrednosti. Pri nekaterih je kortizola preveč, pri nekaterih premalo, pri nekaterih estrogen vpliva na ščitnico, pri drugih na slinavko, pri tretjih se kopičijo kilogrami okoli pasu, kar še poviša estrogen, pri nekaterih pa pomanjkanje progesterona privede do prebavnih težav. Pri tem vidimo, da smo si kljub isti bolezni med seboj zelo različni, saj se razlikujemo tudi po načinu življenja, starosti, stresu in drugih življenjskih okoliščinah, zato terapije nikoli niso enake. Postavljamo lahko le splošne smernice, ki smo jih glede prehrane opisali zgoraj. Vedno priporočam testiranje hormonov in potem terapije ter prehrano, prilagojeno glede na izvide.



Pomislite samo, da niti kalček ne more vzkliti v hladni, mrzli in vlažni zemlji. Kako naj se potem v maternici začne novo življenje? Tudi za plod moramo ustvariti primerno okolje, da se bo lahko razvijal in raste!

NEŽELENO UHAJANJE URINA, POGOSTO TIŠČANJE NA VODO?

BUČA POMAGA ŽENSKAM IN MOŠKIM!

Kljub razlikam med ženskami in moškimi imajo težave s sečnim mehurjem skupen problem: skoraj vsaka četrta ženska trpi zaradi uhajanja urina, tretjina moških nad 40 let se bori s pogostim tiščanjem na vodo – in tendenca s staranjem narašča. Rešitev za to tabu-temo, o kateri nihče ne govori rad, je – kot tako pogosto – v naravi: posebni ekstrakti iz štajerske medicinske buče pozitivno vplivajo na tok seča, tiščanje na vodo in medenično dno.

Thomas Klein, dr. med., znanstveni avtor v Gradcu, Avstrija



Šibko medenično dno pri ženskah

Velja za moške in ženske: Če je mehur šibak, to pokaže z nadležnimi spremljevalnimi učinki. Pri ženskah se problem pogosto kaže kot neprostovoljno uhajanje seča pri športu, med vzpenjanjem po stopnicah, smejanjem ali kašljanjem. Vzrok je običajno v mišičevju medeničnega dna. Nosečnost, porod ali starost lahko povzročijo šibkost, zato mehurja več ne podpira ustrezno in vode več ni možno dobro zadržati.

Zaradi hormonskih sprememb se prostata nenevarno poveča in zoži sečnici. Posledica: sečni mehur se ne izprazni povsem, na začetku uriniranja prihaja do težav, urin še dolgo kaplja in – kar je posebno nadležno – ponoči je treba pogosto na stranišče. Po 60. letu je prizadetih polovica moških, v visoki starosti celo 90 odstotkov.

In sicer z visoko doziranim posebnim ekstraktom iz zelenih semen štajerske medicinske buče. Pri moških ekstrakt bučnih semen zavira stimuliranje rasti celic prostate, pri ženskah pa prispeva h krepitvi medeničnega dna in sečnega mehurja. Pozitiven učinek je znanstveno dokazan s študijami: pri moških, ki so uživali posebni ekstrakt iz bučnih semen, se je nočno tiščanje na vodo po 6 tednih zmanjšalo za do 40 %. Po 12-mesečnem uživanju se je pri več kot 80 % moških stanje občutno izboljšalo. Pri ženskah se je neželeno uhajanje urina po le 6-tedenski uporabi

Pogosto tiščanje na vodo pri moških

Pri moških se začenja s staranjem.

Rešitev: Posebni ekstrakt iz štajerske oljne buče

Dobra novica prihaja za ženske in za moške: ciljno je možno sočasno krepiti sečni mehur, medenično dno in prostato.

NOVOST

Magneto STYM



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

Najnovejša tehnologija je že prisotna na naslednjih lokacijah:

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



KONTAKTIRAJTE NAS:

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

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

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



Dr. Böhm®

Moč buče za sečni mehur in prostato

Oslabljen sečni mehur? Ni treba!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske

- ✓ Krepitev delovanja mehurja in mišičevja medeničnega dna
- ✓ Z visoko doziranim posebnim ekstraktom bučnih semen plus sojinimi izoflavoni



Prehransko dopolnilo

Nočno tiščanje na vodo? Sedaj več ne!

Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno

- ✓ Za normalen pretok seča in zdravo prostato
- ✓ Z visoko doziranim posebnim ekstraktom iz semen štajerske buče



Prehransko dopolnilo

Dr. Böhm®: Kakovost iz Avstrije – proizvedeno v skladu z najvišjimi farmacevtskimi standardi

SLOVENSKI MLADOSTNIKI MANJ POGOSTO NA DIETI OD EVROPSKIH VRSTNIKOV



Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je pred kratkim objavila poročilo raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC), ki zajema šoloobvezne 11-, 13- in 15-letnike v 42 državah, med njimi tudi v Sloveniji.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Mednarodno poročilo Svetovne zdravstvene organizacije ugotavlja, da v povprečju uporaba tobaka v zadnjem desetletju med evropskimi šoloobveznimi otroki pomembno upada, je pa zdravje mladostnikov pomembno ogroženo zaradi neenakosti glede na spol in socialno-ekonomski položaj družine.

V primerjavi z vrstniki iz drugih držav so slovenski mladostniki manj pogosto na dieti, manj pogosto gledajo televizijo dve uri ali več dnevno med tednom, doživljajo večjo pomoč sošolcev in manj pogosto imajo več psihosomatskih simptomov, čeprav delež rednega doživljanja psihosomatskih simptomov vse od leta 2002 pri nas narašča.

V Sloveniji raziskavo koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), financira pa Ministrstvo za zdravje RS. Slovenija se je v raziskavo, ki poteka vsaka štiri leta, vključila leta 2002; leta 2014 jo je izvedla že četrtič, v njej pa je sodelovalo skoraj 5.000 otrok in mladostnikov. Raziskava zajema številna področja mladostnikovega življenja: družina, šola, vrstniki, življenjski slog – prehrana, gibanje, spanje, tvegano vedenje (npr. alkohol, tobak, nasilje,

konoplja, trpinčenje) – samoocena zdravja, zadovoljstva in počutja.

Rezultati

»Slovenski mladostniki se glede na mladostnike iz drugih 42 držav, zajetih v raziskavo, visoko uvrščajo pri vprašanih o obremenjenosti za šolo, pri samooceni, da so predebeli, prav tako glede na izračunan indeks telesne mase (ITM), da so prekomerno hranjeni ali predebeli; visoko se uvrščajo tudi pri tedenskem pitju alkohola in uporabi kanabisa – kadarkoli in tudi v zadnjih 30 dneh,« je povedala vodja slovenske raziskave HBSC doc. dr. Helena Jeriček Klanšček z NIJZ. Dodala je: »Okoli povprečja se slovenski mladostniki uvrščajo pri vprašanih o dobrem komuniciranju s starši, pri vprašanju o visoki podpori družine in sošolcev, pri oceni zdravja kot slabega, pri visokem zadovoljstvu z življenjem, razen 15-letniki, ki so na 8. mestu, poškodbah v zadnjem letu, vsakodnevnom uživanju sadja, umivanju zob več kot enkrat dnevno, vsaj 60 minut gibanja dnevno, kajenju prvič pri 13. letih ali manj, pretepanju in trpinčenju, razen pri trpinčenju drugih so 11-letniki med prvo tretjino, in tudi spletnem trpinčenju.«

Bolj na rep držav pa se slovenski mladostniki uvrščajo pri vprašanih o druženju s prijatelji pred 20. uro zvečer, pri dnevnem komuniciranju prek elektronskih medijev, pri trditvi, da imajo radi šolo, razen 15-letniki, ki so na drugem mestu in imajo raje šolo kot 11- in 13-letniki, kar je ravno obratno kot v vseh drugih državah, kjer s starostjo vsečnost šole upada, pri rednem doživljanju več psihosomatskih simptomov, da so na dieti, da vsakodnevno zajtrkujejo, da dnevno pijejo sladkane pijače, da večerjajo s starši, da gledajo televizijo dve uri ali več med tednom in pri tedenskem kajenju, razen pri 15-letnikih, ki so na 18. mestu.



Šola je bolj všeč dekletom, ki pa so z njo tudi bolj obremenjena.

5.000

slovenskih otrok in mladostnikov je sodelovalo v zadnji raziskavi Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju.

Odraščanje v neenakosti

Pomembne razlike so tudi med starostnimi skupinami in med spoloma – zdrava vedenja, navade in samoocena zdravja s starostjo večinoma upadajo, tako pri nas kot v večini držav. »Fantje se lažje pogovarjajo z očetmi, dekleta z mamami. Fantje se pogosteje družijo s prijatelji v živo, dekleta pa so pogosteje z njimi v stiku prek elektronskih medijev. Šola je bolj všeč dekletom, ki pa so z njo tudi bolj obremenjena. Dekleta slabše ocenjujejo svoje zdravje in so manj zadovoljna s svojim življenjem, fantje pa se pogosteje gibljejo kot dekleta in se pogosteje poškodujejo. Pri fantih je pogostejše tvegano vedenje kot pri dekletih, a bolj redno zajtrkujejo,« je ugotovitve povzela doc. dr. Helena Jeriček Klanšček z NIJZ. Opozorila je: »Kljub določenemu napredku v zdravju mladostnikov je še vedno pomembna tema neenakosti. Tako mladostniki iz družin z nižjim dohodkom v vseh državah poročajo o slabšem zdravju in manjši telesni dejavnosti v primerjavi z mladostniki iz družin z večjim izobiljem. Izsledki raziskave HBSC nas usmerjajo v intervencije, ki naj zmanjšajo ta razkorak in podprejo razvoj pozitivnega in vseživljenjskega z zdravjem povezanega vedenja.«



Fantje pa se pogosteje gibljejo kot dekleta in se pogosteje poškodujejo. Pri fantih je pogostejše tvegano vedenje kot pri dekletih, a bolj redno zajtrkujejo.

Zbrani podatki za učinkovite ukrepe

Ugotovitve in podatki zagotavljajo, da se mladostnikov glas sliši in da se stanje, smernice in mednarodne primerjave upoštevajo pri načrtovanju strategij, politik in ukrepov za izboljšanje zdravja in blagostanja mladostnikov tako na nacionalni kot na mednarodni ravni. V Sloveniji se rezultati uporabljajo za ocenjevanje dosedanjih ukrepov in načrtovanje novih na vseh področjih, ki se dotikajo otrok in mladostnikov (od prehranske in gibalne politike,

duševnega zdravja, alkohola, tobaka, prepovedanih drog itd.). Predstavljamo jih tako šolam, staršem, političnim odločevalcem kot tudi različnim strokovnjakom, ki se pri svojem delu srečujejo z otroki in mladostniki. Raziskava je dopolnilo vse več dokazom, ki pozivajo k učinkovitejšim in bolj usmerjenim intervencijam s strani vlad in oblikovalcev politik, ki naj se spopadejo z vplivom družbenih in zdravstvenih razlik ter razlik med spoloma med mladostniki v Evropi.

PRIMERJAVA SLOVENSKIH NAJSTNIKOV Z EVROPSKIMI

15-LETNIKI	MEDNARODNO POVPREČJE	SLOVENIJA
Dieta	26 % deklet 11 % fantov	23 % deklet 7 % fantov
Gledanje TV 2 uri ali več med tednom	62 % deklet 65 % fantov	50 % deklet 59 % fantov

Salvit

Mame zaupajo, otroci obožujejo!

VITAMINI

odličnega okusa limone, pomaranče in maline v dnevno priporočenih dozah

Prehransko dopolnilo tudi za naše najmlajše

Ko izbirate vitamine za vaše otroke, izberite Salvit

SAMO V LEKARNAH • salvushealth.com • info@salvushealth.com

SALVUS MED

ZAKAJ JE TEŽKO SHUJŠATI



Shujšati je mnogo bolj enostavno, kot pa izgubljeno težo obdržati, saj to po nekaterih podatkih uspe le okoli 5 odstotkom ljudi. Ker je problem debelosti v razvitem svetu dosegel epidemiološke razsežnosti, se na trgu ponuja vse več čudežnih prehranskih dopolnil, magičnih diet, nepregledna množica nasvetov, da o telovadnih napravah niti ne govorimo.

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

Biološko smo narejeni za pomanjkanje, živimo v izobilju, delovna mesta pa večinoma onemogočajo gibanje. Trajni nadzor nad ustrezno težo je mogoče dolgoročno doseči le tako, da opustimo vse diete in se povsem prilagodimo novemu, bolj zdravemu načinu prehranjevanja in gibanja. Hitre rešitve skoraj nikoli niso trajne ali pa zdrave. Tudi pri hujšanju se je treba držati

znanstveno preverjenih dejstev, ne pa splošnih navodil »zdrave pameti«, ki so pogosto napačna. Eno takih je, da je treba vsak grižljaj dolgo žvečiti in temeljito prežvečiti. Tovrstno prežvekovanje, zlasti hrane, bogate z ogljikovimi hidrati, namreč občutno poveča inzulinski odziv telesa. To, kar resnično pomaga pri večanju občutka sitosti, je seveda podaljšan čas prehranjevanja, ne pa

žvečenja, kot svetujejo (pre)množi.

Brez pomanjkanja ni hujšanja

Osnovna formula še vedno deluje: zmanjšati vnos hranil in povečati porabo. Odrekanje pogosto povzroči stres, zaradi česar se telo zaščiti z varovalom in zmanjša presnovo, kar seveda pogosto upočasni proces hujšanja. Povprečen človek se pogosto sploh ne zaveda, s kako malo hrane lahko živi. Z zmanjšanim vnosom hrane pa se telesu seveda ne smejo odrekati nujno potrebna hranila, saj uspešno hujšanje bolje poteka v zdravem telesu, sicer se lahko proces sprevrže v nezdravo hiranje, kot ga pogosto opazimo pri težko bolnih ljudeh.

Lažne obljube in prava razočaranja

Magično mišljenje je posebna oblika nezrele predelave informacij. Včasih služi kot gonilo domišljije, pomembno pa je ločevati med predstavami in resničnostjo. Človek v stiski se zelo rad oprime magičnih obljub in čudežnih rezultatov. Človeško telo deluje po ustaljenih in znanih fizikalnih ter kemijskih zakonih in ni se še našel tisti, ki bi jih presegel. Prodajalci in »marketingarji« se te človeške slabosti še kako dobro zavedajo in utrujejo naše nerealne predstave tako, da obljublajo hujšanje brez muke in napora. To ni mogoče. Hujšanje je vedno napor in odrekanje je vedno mučno. Biološko smo programirani tako, da se izogibamo izgubam, vsem, tudi izgubi teže. To, kar je za uspeh nujno potrebno, je poiskati in razviti notranje vire moči, da ta napor uspešno premostimo. Vsak človek ima znotraj sebe te vire moči in vloga terapevta je, da jih obelodani. Pomembno se je zavedati, da so težave

5 %

ljudi kot samo uspe obdržati izgubljeno težo.

premostljive le z ustreznim znanjem, ki se ga ne da nadomestiti s še tako močno voljo. Volja je omejen vir moči, ki se pri stradanju še posebno hitro iztroši.

Hujšanje ni enostaven proces

Brez strokovne pomoči skoraj ni mogoče zagotoviti zdravega nadzora nad težo. Tisti, ki presegajo idealno težo pod 40 odstotki, se še nekako znajdejo sami, večina (okoli 90 odstotkov) ljudi pa se giblje nekje med 40 in 100 odstotki presežene idealne teže. Ta skupina se neprestano zapleta v začaran krog izgubljanja in pridobivanja teže, na koncu pa prepogosto nemočno obupa. Žal ni vsak poskus vreden hvale in spodbude. Napačno zastavljeni in neuspešni poskusi v človeku še globlje utrjujejo občutek nemoči in neuspeha ter pogosto vodijo v odlaganje problema na boljše čase, ki pa seveda nikoli ne pridejo. Na proces hujšanja se je treba resno pripraviti in opustiti napačna prizadevanja, ki ne dajejo trajnih rezultatov. Ljudje so pogosto obupani ravno zato, ker se poskušajo držati nasvetov in priporočil, ki pa pogosto kršijo psihološke zakonitosti, saj ne upoštevajo, da človek ni stroj, ki ga programiramo, pač pa čuteče bitje, ki se zaveda samega sebe. Občutki krivde ob neuspehu še dodatno otežujejo proces, saj ko človeku spodleti, pogosto za neuspeh obtožuje sebe, ne pa napačnih navodil in nasvetov. Večina ljudi nima pravih informacij o uspešnem hujšanju. Neuspeh je zelo redko posledica pomanjkljive vztrajnosti.

Vsak po svoje

Univerzalnega psihološkega recepta za hujšanje seveda ni. Ljudje smo si zelo različni, zato ne velja posnemati obnašanja drugih ljudi. To, kar nekomu lahko zelo koristi, prav lahko drugemu škodi. Terapevtsko gledano, v procesu hujšanja je treba doseči ravnovesje med čustvi in obnašanjem, predvsem pa poiskati in gojiti notranje vire moči za premagovanje lakote. Vsak človek ima svoje posebnosti in poiskati moramo tak nabor tovrstnih lastnosti, ki je pisan na kožo posamezniku. Stremeti je treba k novemu življenjskemu slogu, saj v nasprotnem primeru izgubljeno hitro pride nazaj, pogosto celo z obrestmi. Na trgu je cela paleta raznih informacij, kako si lahko pomagamo sami. Če bi ljudje lahko zaradi branja knjig spremenili svoje

obnašanje, potem bi, glede na količino tovrstne literature, po svetu hodili samo še povsem zadovoljni pozitivni ljudje. Tovrstna literatura je pogosto polna zavajajočih nasvetov in napačnih informacij. Najbolj škodljive so seveda tiste, ki govorijo o tem, da so negativna čustva napačna. Problem z odvečno težo se pogosto skriva v samopodobi in samospoštovanju. Ker

samopodobo vedno gradimo v odnosu z drugimi, jo lahko le v (terapevtskem) odnosu spremenimo. Tudi psihološki vzroki za vzdrževanje prevelike teže so izredno širokega spektra. Gibljejo se od povsem neproblematičnih do težke psihopatologije, zato glede debelosti nikoli ne moremo na pamet govoriti, da je posledica »čustvene lakote«. Pri nekaterih je, pri mnogih pa seveda ne.



Vsak človek ima svoje posebnosti in poiskati moramo tak nabor tovrstnih lastnosti, ki je pisan na kožo posamezniku. Stremeti je treba k novemu življenjskemu slogu, saj v nasprotnem primeru izgubljeno hitro pride nazaj, pogosto celo z obrestmi.



Hujšanje je vedno napor in odrekanje je vedno mučno. Biološko smo programirani tako, da se izogibamo izgubam, vsem, tudi izgubi teže. To, kar je za uspeh nujno potrebno, je poiskati in razviti notranje vire moči, da ta napor uspešno premostimo.

STRES NA DELOVNEM MESTU – KOLEKTIVNI IZZIV

28. APRIL – SVETOVNI DAN VARNOSTI IN ZDRAVJA PRI DELU

Precejšnje spremembe, ki se pojavljajo v svetu dela, so razlog za pojav psihosocialnih tveganj. Takšna tveganja, ki so povezana z načinom dela, njegovo organizacijo in opravljanjem ter gospodarskim okoljem, povzročajo povečano raven stresa, ki lahko vodi v resno poslabšanje duševnega in telesnega zdravja posameznega delavca. Posledice tega pa vplivajo tako na organizacije kot tudi nacionalna gospodarstva, zato se je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) odločila, da je tema letošnjega 28. aprila, svetovnega dneva varnosti in zdravja pri delu, stres na delovnem mestu – kolektivni izziv.

Besedilo: Janez Fabijan, predsednik Zbornice varnosti in zdravja pri delu



Približno polovica evropskih delavcev meni, da je stres na njihovem delovnem mestu pogost, poleg tega pa prispeva k približno polovici vseh izgubljenih delovnih dni. Tako kot številna druga vprašanja, povezana z duševnim zdravjem, je tudi stres pogosto predmet napačnega razumevanja ali stigmatizacije. Če pa se psihosocialna tveganja in stres obravnavajo kot organizacijsko vprašanje, ne kot pomanjkljivost posameznika, so lahko enako obvladljivi kot katerikoli drugo

tveganje za zdravje in varnost pri delu. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD 1, Ur. list RS 43/2011) v 24. členu določa, da mora delodajalec sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev. Poleg teh določil so pravne podlage za delodajalčevo preventivno ukrepanje na področju psihosocialnih tveganj podane

tudi v Zakonu o delovnih razmerjih (ZDR, Ur. list RS 21/2013), ki v 6. členu prepoveduje diskriminacijo, spolno in drugo nadlegovanje ter trpinčenje na delovnem mestu ter zlasti v 47. členu govori o varovanju dostojanstva delavca pri delu in delodajalca zavezuje, da delavcu zagotovi tako delovno okolje, v katerem ne bo izpostavljen spolnemu in drugemu nadlegovanju ali trpinčenju s strani delodajalca, predpostavljenih ali sodelavcev. Delodajalec mora torej na podlagi določil ZVZD 1 in ZDR sprejeti ustrezne ukrepe za zaščito delavcev pred tovrstnimi tveganji. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu v raziskavi o novih in nastajajočih tveganjih pri delu – ESENER 2 (2014) – ugotavlja, da ima v Sloveniji le 32 % poslovnih enot, v katerih je več kot 19 zaposlenih, vzpostavljen akcijski načrt za preprečevanje stresa, povezanega z delom.

Psihosocialna tveganja

Poleg prepovedanih odnosov na delu, ki jih neposredno določa ZDR, med psihosocialna tveganja uvrščamo še številne druge okoliščine in ravnanja, ki so v zadnjem obdobju vedno pogostejša

1/2

evropskih delavcev meni, da je stres na njihovem delovnem mestu pogost, poleg tega pa prispeva k približno polovici vseh izgubljenih delovnih dni.

v zvezi z delom. Psihosocialna tveganja izhajajo iz slabega načrtovanja, organizacije in vodenja dela, neustreznega delovnega okolja ter slabih socialnih okoliščin dela ter imajo lahko negativne psihične, fizične in socialne posledice, kot so stres, povezan z delom, izgorelost ali depresija. Nekaj primerov delovnih razmer, ki vodijo v psihosocialna tveganja:

- čezmerna delovna obremenitev;
- nasprotujoče si zahteve in nerazjasnjene vloge;
- nesodelovanje pri sprejemanju odločitev, ki vplivajo na delavca, in pomanjkanje vpliva na način opravljanja dela;
- neprimerni odnosi v organizaciji, povzročeni z neprimernim (npr. izrazito avtoritarnim ali oblastnim) vodenjem;
- slabo vodene organizacijske spremembe, negotovost zaposlitve;
- neustrezen odnos do starejših delavcev;
- neustrezno delovno okolje (hrup, ročno premeščanje bremen, slabo vzdrževana delovna oprema ...);
- neučinkovito komuniciranje, pomanjkanje podpore vodstva ali sodelavcev;
- psihično in spolno nadlegovanje, nasilje tretje osebe.

Pri obravnavanju zahtev delovnega mesta je pomembno, da se psihosocialna tveganja, kot je čezmerna delovna obremenitev, ne zamenjujejo z razmerami, ki – čeprav so včasih zahtevne – pomenijo spodbudno delovno okolje, v katerem so delavci dobro usposobljeni in motivirani za delo po svojih najboljših zmožnostih. Dobro psihosocialno okolje spodbuja uspešnost in osebni razvoj ter dobro duševno in telesno počutje delavca.

Kdaj se pojavi stres?

Delavec občuti stres, kadar so zahteve njegovega dela večje od njegovih sposobnosti, da se spopade z njimi. Pri delavcih, ki so dalj časa izpostavljeni stresu, se lahko poleg težav z duševnim zdravjem pojavijo tudi resne težave s telesnim zdravjem, kot so bolezni srca in ožilja ali kostno-mišična obolenja. Negativni učinki za organizacijo vključujejo slabo splošno poslovno uspešnost, povečano odsotnost z dela, prezentizem (delavci prihajajo na delo kljub bolezni ali slabemu počutju, zaradi česar pri delu niso učinkoviti) ter višje stopnje delovnih nezgod in poškodb. Odsotnosti so običajno daljše kot pri drugih vzrokih, stres, povezan z delom, pa lahko prispeva tudi k višji stopnji predčasnega upokojevanja. Ocenjeni stroški za podjetja in družbo so izjemno visoki.

Kaj je mogoče storiti za preprečevanje in obvladovanje psihosocialnih tveganj?

Psihosocialna tveganja in stres, povezan z delom, je mogoče s pravim pristopom preprečiti in uspešno obvladovati ne glede

na velikost ali vrsto podjetja. Z njimi se je mogoče spoprijeti enako logično in sistematično kot z drugimi tveganji za zdravje in varnost pri delu. Obvladovanje stresa ni samo moralna obveznost in dobra naložba za delodajalce, ampak tudi pravna zahteva, ki je določena v ZVZD1 in ZDR ter tudi v okvirni Direktivi 89/391/EGS in podprta z okvirnimi sporazumi med socialnimi partnerji o stresu, povezanem z delom, ter nadlegovanju in nasilju na delovnem mestu. Poleg tega se v Evropskem paktu za duševno zdravje in dobro počutje priznava obstoj spreminjajočih se zahtev in vse večjih pritiskov na delovnem mestu, zato delodajalce spodbujajo, naj uvedejo dodatne, prostovoljne ukrepe za spodbujanje duševnega dobrega počutja. Čeprav so delodajalci zakonsko odgovorni in morajo zagotoviti, da se tveganja na delovnem mestu pravilno ocenjujejo in

nadzorujejo, je pomembno, da so vključeni tudi delavci. Delavci in njihovi predstavniki najbolje poznajo težave, ki se lahko pojavijo na njihovem delovnem mestu. Z njihovim vključevanjem bosta zagotovljeni ustreznost in učinkovitost sprejetih ukrepov. Torej stres na delovnem mestu ni samo problem posameznika, ampak je problem celotne organizacije in širše družbe.

32 %

poslovnih enot v Sloveniji, v katerih je več kot 19 zaposlenih, ima vzpostavljen akcijski načrt za preprečevanje stresa, povezanega z delom.



Psihosocialna tveganja in stres, povezan z delom, je mogoče s pravim pristopom preprečiti in uspešno obvladovati ne glede na velikost ali vrsto podjetja. Z njimi se je mogoče spoprijeti enako logično in sistematično kot z drugimi tveganji za zdravje in varnost pri delu. Obvladovanje stresa ni samo moralna obveznost in dobra naložba za delodajalce, ampak tudi pravna zahteva.

ZELENE RASTLINICE ZA RAZSTRUPLJANJE IN PREMAGOVANJE SPOMLADANSKE UTRUJENOSTI



Spomladi nam narava nudi obilo svežih divjih rastlinic, ki nam lahko pomagajo premagati še tako hudo spomladansko utrujenost. Za prvi korak k razstrupljanju je dober začetek, da vsaj dva običajna obroka zamenjamo z zelenim smutijem z divjimi rastlinicami, kot so regrat ali koprive, za kosilo ali večerjo pa pojemo skledo regrata z zelenjavno juho, obogateno s suhim zelenjem.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, www.mojezdravje.net
*Viri: mojezdravje.net, super-hrana.si,
Ščepec vedenja



Regrat

Regrat ima pomembno vlogo pri razstrupljanju in je zelo primeren za zelenjavno-sadne poste. Steroli v regratovih listih spodbujajo nastanek in izločanje žolča, s čimer pospešijo izločanje strupov iz telesa. Ker regrat vsebuje tudi kalij, ni nevarnosti, da bi zaradi njegovih diuretičnih učinkov telo trpelo pomanjkanje tega minerala. Regrat spodbuja hujšanje in pomaga odpravljati celulit. Je bogat vir vitaminov A, B in C, kalija in drugih mineralov. Privoščite si ga čim pogosteje v solati ali si iz njega naredite sok ali smuti.

Koprive

Že Hipokrat je zapisal, da so mlade koprive spomladi najbolj zdrava hrana in da nas pred boleznimi varujejo še celo leto. So bogat vir rudninskih snovi, zlasti železa, vitaminov, klorofila, encimov in snovi, ki znižujejo količino krvnega sladkorja. Uporabljamo čim mlajše vršičke in liste mlade koprive – dodajamo jih v sokove (sočimo bistri sok), smutije (zmešamo s sadjem), namaze (primešamo namazom iz stročnic, skute ...), v omakah (namesto špinacije), zelenjavnih juhah (npr. porovi ali grahovi dodamo 1/4 kopriv) ali v solatah. Če nabereemo večje količine kopriv, jih lahko tudi posušimo in uporabimo za čaj (za spomladanske čistične kure) ali zmeljemo v fin prah, da imamo pozimi vitaminske jedi: smutije, juhe, omake.

Drobnjak

Kombinacija vitamina C in železa v drobnjaku je tista, ki bo uspešno odpravila še tako hudo spomladansko utrujenost. Je zelo učinkovit lovilec radikalov, zato deluje tudi proti propadanju celic in posledično zavira procese staranja. Zaradi visoke vsebnosti vitaminov C in A nas ščiti pred

nahodom in drugimi blažjimi prehladnimi obolenji. Dodajate ga lahko vsem jedem: surovim ali kuhanim, juham, namazom, krompirju, testeninam ...

Posušeno superzelenje z bogatim spektrom hranil

Moringa – moringa v prahu je 100-odstotno ekološko presno polnovredno živilo, pridobljeno z naravnim sušenjem listov z dreves moringe. Zaradi bogatih hranilnih snovi jo imenujejo tudi čudežno drevo. Je bogat vir rastlinskih beljakovin (vsebuje kar 23 g beljakovin na 100 g živila, kar je precej veliko za zelenje) in vsebuje vseh 9 esencialnih aminokislin, zato je idealno živilo tudi za vegane in vegetarijance. Ima prijeten, zemeljsko-špinačni okus. Uporabljamo jo kot dodatek k limonadi, svežim sokovom iz citrusov ali sadno-zelenjavnim smutijem. Je odličen dodatek k solatam, solatnim prelivom, zelenjavnim juham. Odlična je v smutijih z banano, kadar nimate doma svežega zelenja. Poda se tudi zelenjavnim juham, dodamo 1 žličko na 1 krožnik juhe.

Ječmenova trava – tako kot druge trave in alge v prahu vsebuje veliko klorofila,



Regrat spodbuja hujšanje in pomaga odpravljati celulit.

zeleno barvilo, ki ima pomembno vlogo v procesu fotosinteze. Nekateri mu pravijo »rastlinska kri«, saj je zanje tako pomemben, kot je kri pomembna za nas. Lahko jo uporabljamo svežo, v prahu ali v obliki stisnjenk. Ječmenovo travo enako kot moringo vmešajte v čisto vodo, sadno-zelenjavne sokove ali smutije, hladne juhe ali omake.

Mlada pšenična trava (zelena kri)

– vsebuje približno 70 % klorofila. Nepogrešljiva je v prehrani za športnike in za vse, ki želijo obogatiti svoj jedilnik skozi celo leto. Mlado pšenično travo lahko uživamo posušeno v prahu kot dodatek k napitkom in juham ali svežo, ki jo lahko vzgojimo kar sami. Sok pšenične trave ima izjemne sposobnosti regeneracije telesa. Travo sočimo v polžastih sokovnikih in zjutraj spijemo največ 0,03 ml soka. Sok pšenične trave je skladišče naravnih vitaminov, mineralov, encimov, klorofila in življenjske energije. Je bogat vir vitaminov A, B, C, E, K ter mineralov, kot so kalcij, mangan, železo, magnezij, fosfor, kalij, natrij, žveplo, kobalt, cink. Vsi ti minerali so pomembni za delovanje srčno-žilnega in imunskega sistema. Sok lahko primešamo tudi pomarančnemu soku ali smutijem. Sveža pšenična trava je odličen vir vlaknin, beljakovin, vitaminov in mineralov, ki skupaj pripomorejo k urejeni prebavi, odstranitvi strupenih snovi iz telesa in izboljšajo splošno krvno sliko. Pšenična trava ima številne lastnosti, ki delujejo kot prva pomoč – ugodno učinkuje pri slabosti, nespečnosti, atletskega stopalu (glivična okužba nohtov, prstov na nogah in podplatu), slabem zadahu, neprijetnem telesnem vonju in tudi pri opeklinah. Sok krepi naše telo, hkrati pa nas poživlja tudi na duhovni ravni. To je električni eliksir, ki nevrone in živčna vlakna navda z energijo in v telesu poživlja na milijarde celic.



Družina Monini iz Spoleta v Italiji, že od leta 1920, s strastjo, izkušnjami in ljubeznijo proizvaja le najbolj kakovostna oljčna olja. Družinsko podjetje Monini vodi ustanovitelj vnuk, Zefferino Monini, ki vsakodnevno osebno poizkuša olja in s tem zagotavlja, da z imenom Monini dobite le olja najboljše kvalitete.

Najbolj priljubljeno v deželi strokovnjakov oljčnega olja.

- skrbna izbira le najboljših oliv
- testiranje olja v vrhunskem laboratoriju in dnevno degustiranje olja pred ustekleničenjem
- najboljši rezultati testov kakovosti pri akreditiranih potrošniških združenjih in revijah o prehrani
- Monini Classico je najbolj prodajano ekstra deviško oljčno olje v Italiji*
- prodaja se v več kot 60 državah



WWW.MONINI.COM

NATURAL *Selection* dana



Naravna
selekcija
sokov iz
najboljših
sadežev
in naravne
mineralne
vode Dana.

**Od narave dani.
Od Dane vam.**

