

NAKLADA 62.000

# zdravenovice

brezplačni mesečnik



MAJ 2016



Prehransko dopolnilo z **organskim magnezijevim citratom** ki se nahaja kot gradbeni element v telesu. Zato je Magnesium-Diasporal® telesu prijazen in hitro učinkovit.



Na voljo v lekarnah in v specializiranih prodajalnah.

[www.magnezij.si](http://www.magnezij.si)

## Srčno popuščanje

Možganska kap • Visok krvni tlak • Bolezni ven • Rak jajčnikov • Vnetje sečil  
Vaginalne okužbe • Melanom • Alergija na sonce • Zdravilstvo • Beljakovine  
Intoleranca na gluten • Odvisnost od sladkorja • Debelost • Motnje hranjenja



**SO PURE – NATURAL BALANCE**

vrhunska lasna kozmetika na osnovi rastlinskih izvlečkov in eteričnih olj

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

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

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



Seznam frizerskih salonov, ki uporabljajo Keune barve najdete na spletni strani: [www.keune.si](http://www.keune.si)

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

**UVODNIK**

Maj se je začel res pestro. Ob muhastem vremenu se je na zdravstvenem področju že v prvi polovici meseca zvrstilo kup dogodkov in pomembnih datumov. Dermatologi so že začeli opozarjati na zaščito pred soncem in nevarnosti kožnega raka. V visoki prestavi se namreč bližamo poletju; nekateri na kolesu, drugi na tekaških stezah. V Ljubljano kmalu prihaja tudi svetovno znani zdravilec iz Rusije, na pragu poletja pa so pred nami še evropski dan debelosti, mednarodni dan za aktivnosti zdravja žensk, dan boleznin ven in še bi lahko naštevali. Že za nami pa sta med drugim svetovna dneva hipertenzije in možganske kapi. O tem srčno-žilnem zapletu bo Društvo za zdravje srca in ožilja ozaveščalo vse leto. Opozorilo je tudi na srčno popuščanje, ki je nevarna, a premalo poznana bolezen. Ste vedeli, da to društvo letos praznuje že četrto stoletje svojega delovanja? Čestitamo in želimo uspešno delo še naprej!



**Janja Simonič,**  
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci,  
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov [janja@zdrave-novice.si](mailto: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](mailto:janja@zdrave-novice.si)

**Vodja oglasnega trženja:** Danijel Kmetec, [daniyel@zdrave-novice.si](mailto:daniyel@zdrave-novice.si)

**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, [daniyel@zdrave-novice.si](mailto:daniyel@zdrave-novice.si)

**Urednik spletnih vsebin:** dr. Dejan Pukšič, [dejan@hisa-idej.si](mailto:dejan@hisa-idej.si)

**Koordinatorica uredništva:** Saša Schwarz, [sasa@zdrave-novice.si](mailto:sasa@zdrave-novice.si)

**Vodja projektov:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto: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 Vivalis d.o.o.

**HISAIDEJ**

Izdajatelj: HISA IDEJ,  
Inovativna skupina, d. o. o.  
Zagrebska cesta 90, 2000 Maribor  
[www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

**Direktorica:**  
Andreja Iliš, [andreja@zdrave-novice.si](mailto:andreja@zdrave-novice.si)

VPIS V RAZVID MEDJUEV pod števil. 1558

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

**Več zdravja s spleta:**

[www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](https://www.facebook.com/zdrave-novice)

**KAZALO**

**V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: AKTUALNO**

10 SRČNO POPUŠČANJE NEVARNO, A PREMALO POZNANO

16 VISOK KRVNI TLAK - TIHI UBIJALEC

**TEMA MESECA**

18 RAK NA JAJČNIKIH MED NAJBOLJ ZAHRTNIMI RAKI

20 BOLEZNI VEN NISO LE ESTETSKA TEŽAVA

**PREHRANA**

28 STE ZASVOJENI S SLADKORJEM?

**GIBANJE**

48 VEČINA LJUDI TEČE NAPAČNO

**NEGA**

54 GROŽNJA MALIGNEGA MELANOMA

**INTIMNO**

62 VNUTJE SEČIL POGOSTEJŠE PRI ŽENSKAH

**DUŠEVNO ZDRAVJE**

64 MOTNJE HRANJENJA POGANJATA STRAH IN POTREBA PO NADZORU

**RASTLINA MESECA**

66 ZDRAVILNE LASTNOSTI JAGOD

**Strokovni sodelavci:**

• prof. dr. Rok Accetto, dr. med., strokovnjakinja za homeopatijo  
• Interna klinika Kliničnega centra Ljubljana, KO za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, Katedra za interno medicino

• Prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med., spec. dermatovenerolog  
• Borut Žgavec, dr. med., spec. dermatovenerologije  
• Sentočnik Tina, dr. med., spec. interne medicine in pihoterapevtka  
• Sonja Ukmar, dr. med., spec. spl. medicine

• Dr. Maruša Hribar, mag. farm., strokovnjakinja za homeopatijo  
• Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center  
• Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Befit  
• Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje  
• Katarina Miklavc, študentka živilstva in prehrane na Biotehnični fakulteti  
• Staša Grom, dipl. dietet  
• Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane.  
• Petra Okoren, dipl. inž. lab.

• biomed., Diagnostični laboratorij  
• Aleš Koščak, teh. lab. biomed., Diagnostični laboratorij  
• Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, direktor Inštituta za razvoj človeških virov  
• Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)  
• Nacionalni inštitut za javno zdravje  
• Karolina Marolt  
• Simona Janček  
• Martin Dolinšek  
• Andrej Hrovat  
• Nina Kočevar  
• Matej Vidic

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



**FD FARMADENT d.o.o.**

Minařkova ul.6  
2000 Maribor

Oskrbuje 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



## TEKAŠKI TRENING ZA USPEH Z MARKOM MRAKOM IN HERVISOM

Če so vas zasrbele pete in si želite gibanja v naravi, je Hervis pravi naslov – vse, kar potrebujete za tekaške užitke in uspehe, lahko dobite na enem mestu. Ponuja široko izbiro vrhunske tekaške obutve in oblačil za vse vrste teka ter dodatno opremo, kot so tekaške ure ali nahrbtniki, ki pridejo prav predvsem za daljše teke in poti v naravi. Za dober začetek tekaške sezone in doseganje vaših osebnih ciljev nudi tudi brezplačen nasvet strokovnjaka. V sodelovanju z osebnim tekaškim in kondicijskim trenerjem Markom Mrakom na spletni strani plangorun.si omogoča izdelavo brezplačnega osebnega tekaškega načrta, ki bo povsem prilagojen vašim ciljem in sposobnostim. Z dobrim načrtom je vse, kar si zadamo, lažje doseči. In pri tem tek ni izjema. Na spletni strani lahko izbirate med že izdelanimi predlogi tekaških treningov po kategorijah glede na to, ali ste začetnik, rekreativec ali tekmovalec. Od načrta za zadovoljstvo pri teku vas torej loči le nekaj klikov.



## OMEGA 3 COMPLEX ZA SRCE, MOŽGANE IN NORMALNE VREDNOSTI MAŠČOB V KRVU

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



## ZASIJE V KOVINSKIH BARVAH

To poletje bodo svetlikajoča siva, srebrna, zlata ali rožnata zlata barve, ki bodo čevljem dodale eleganco in modernost. Poiščite svoj najljubši par udobnih čevljev s kovinskimi detajli, z vezalkami ali brez njih in jih kombinirajte z obleko, hlačami iz džinsa ali krilom. Še posebej bodo prišli do izraza v kombinaciji z belo barvo. Za piko na i lahko zraven kombinirate tudi torbice s kovinskim potiskom. Izberite svoj najljubši kos Ara v trgovinah Ara shop, Trend, Gala, Maximarket, Ars, Mass, Kopitarna in drugih prodajalnih izdelkov Ara.



## ULTRA VORTEX – USTVARITE ZDRAVO OKOLJE ZASE IN ZA SVOJO DRUŽINO

Po podatkih Svetovne organizacije za alergije (World Allergy Organization) za astmo po svetu trpi kar 300 milijonov ljudi, za različnimi alergijami pa kar 200–250 milijonov. Občutljivost na alergije se še povečuje in se je v zadnjih 30 letih podvojila. Pogosto se niti ne zavedamo, da smo alergični na prah in pršice, in se le sprašujemo, zakaj se vsako jutro zbudimo utrujeni, zakaj nas pogosto srbi koža in imamo otekle oči. Udobno oblazinjeno pohištvo, žimnice, vzglavniki in blazine so pravi raj za pršice, prah in bakterije; naša vzmetnica v povprečju vsebuje kar dva milijona pršic. Izjemen sesalnik Hoover Ultra Vortex je narejen posebej z namenom, da pomaga ustvariti in vzdrževati zdravo okolje za vas in vaše najbližje. Iz vzmetnic, naslanjačev, blazin, zof in drugega oblazinjenega pohištva bo odstranil alergene, prah in pršice. To mu omogočajo kar trije različni načini globinskega čiščenja. Motor z močjo 500 W z globinskim sesanjem odstrani umazanijo, pršice in prah iz globin tkanine, globinsko stepanje z vrtljivo krtačo, ki doseže kar 4.200 obratov na minuto, prodre globoko v tkanino in poskrbi, da pršice, prah in alergeni izginejo iz ležišča, z UV-svetilko pa uniči 99,9 % bakterij, alergenov in pršic ter prepreči njihov nadaljnji razvoj. Sesalnik odlikujejo tudi ciklonsko sesanje brez vrečk, preprosto praznjenje posode za prah in udobno sesanje. Uspešno se znebi tudi dlak hišnih ljubljencev, zaradi svoje učinkovitosti pa bo postal vaš najboljši prijatelj. Prejel je tudi certifikat Britanske fundacije za boj proti alergijam.



## LUŠTNI PARADIŽNIKI IZ PREKMURJA

V Prekmurju letos že peto sezono pridelujejo pravi slovenski paradižnik LUŠT, ki ga odlikujejo okus, svežina in sočnost. Posebnost zgodbe

LUŠTnega paradižnika je poseben način pridelave, ki omogoča rast in obiranje paradižnikov tudi pozimi. Zasajeni so v naravno mešanico šote in kokosovih vlaken oz. v t. i. organski substrat. Tudi ogrevanje je v sodelovanju z naravo, in sicer s pomočjo geotermalne energije iz globine 1.480 metrov. Paradižnike oprahujejo čmrlji, ki so del stalne favne v rastlinjaku in so dokaz, da pri načinu integrirane pridelave ne uporabljajo strupenih škropiv, saj bi v nasprotnem primeru čmrlji poginili. LUŠTne paradižnike redno zalivajo z deževnico, ki jo zbirajo v laguni ob rastlinjaku. Vsi paradižniki so obrani ročno. Tako je zagotovljeno, da so obrani točno tisti paradižniki, ki so glede na zrelost za to primerni. Tudi zato je okus LUŠTnega paradižnika kot z vašega domačega vrta, pa čeprav zunajsezonsko.



## RASTLINSKE BELJAKOVINE ZA OBNOVO IN RAST TELESNIH TKIV

Beljakovine Sunwarrior so presen in naraven vir beljakovin, primerne so za vse generacije za različne skupine ljudi: rekreativne in aktivne športnike, mladostnike, nosečnice in doječe mamice, otroke, starejše ljudi in sladkorne bolnike. V ponudbi so klasične riževe beljakovine iz fermentiranega polnozrnatnega rjavega riža, Warrior Blend iz treh presnih virov beljakovin (graha, semen konoplje in brusnic) ter Classic Plus iz beljakovin starodavnih žit brez glutena (polnozrnatnega rjavega riža s kombinacijo graha, semen chia, kvinoje in amaranta). Vse tri različne vrste beljakovin odlikuje najvišja, kar 98-odstotna stopnja absorpcije (presnovljivosti). So presne, rastlinske, hipoalergene, brez glutena, brez mlečnih izdelkov, brez soje, gensko nespremenjene, brez dodanih sladkorjev, brez aspartama in 100-odstotno naravne. Vsebujejo vse aminokisljine, ki jih potrebuje naše telo. Več informacij: [www.presni-proteini.si](http://www.presni-proteini.si) ali [www.super-hrana.si](http://www.super-hrana.si). 10-odstotni popust za bralce revije Zdrave novice!

ZA BRALCE REVIE ZDRAVE NOVICE  
NUDIMO 10-ODSTOTNI POPUST.



## KAKO PODPRETI DELOVANJE MOŽGANOV IN UREDITI HOLESTEROL S POMOČJO ZDRAVILNIH RASTLIN?

Vam misli vse bolj uhajajo k počitnicam in težko ohranite koncentracijo? **Ginko** – spominko vam je lahko v veliko pomoč pri ohranjanju delovnega **spomina**. Starejši so redni uporabniki ginka, ker pripomore k prekrvitvi možganov in ohranja pravilno delovanje. Vse pogosteje pa ga uporabljajo tudi mlajši. Študenti ob prihajajočih izpitnih rokih cenijo pomoč ginka pri izboljšanju pomnjenja. Težave s **sečili**, vnetja in neprestano tiščanje na vodo so pogoste težave. Poiščite zdravilne rastline, ki blažijo krče mišic mehurja in spodbujajo izločanje seča. Že babice so vedele, da je **zlata rozga** v domači lekarni nepogrešljiva. Ekstrakt je močnejši od čaja, saj vsebuje več aktivnih snovi te rastline. Izberite **kapljice ekološko vzgojenih rastlin, brez alkohola** in umetnih konzervansov. **Regrat** je dobro poznana pomladna zdravilna rastlina, ki pomaga pri prebavi. Vloga ima tudi pri ohranjanju pravega bazično-kislinskega ravnotežja v želodcu. Vsebuje koristne prebiotične snovi, ki so hrana za dobre bakterije

v črevesju. Napihjenost trebuha in počasna prebava sta res moteči. **Artičoka** vsebuje grenčine in olajša prebavo. Vloga ima pri **ohranjanju telesne teže** in lahko prispeva k znižanju ravni maščob v krvi, kar je še posebno pomembno za ljudi s previsokim **holesterolom**. Zdravilna rastlina, ki je pravi tonik za krepitev in **poživitev telesa**, je **kopriva**. Prispeva k ohranjanju **močnih kosti**, lepih las in nohtov. Spodbuja krvni obtok in je odličen vir različnih mineralov in vitaminov. **Kapljice Kopriva Soria Natural** so preproste za uživanje in se odlično absorbirajo. **Soria Natural** več kot 70 zdravilnih rastlin pridela na ekološki način z biodinamičnim kmetovanjem na prekrasni planoti v severni Španiji. Podjetje je nosilec certifikatov GMP in ISO. Kapljice so farmacevtske kakovosti, so 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 9.95 do 10.95 eur

[www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)  
030 280 271

Spomin    Želodec    Holesterol    Lasje, nohti    Ekološko

## VABILO NA SREČANJE SKUPAJ Z IN ZA MULTIPLO SKLEROZO

Ob svetovnem dnevu multiple skleroze društvo Humanitarček tudi letos organizira srečanje Skupaj z in za multiplo sklerozo, na katerem bodo lahko vsi zainteresirani izvedeli več o tej bolezni. Rdeča nit dogodka, ta bo v soboto, 21. maja, ob 10. uri na Glavnem trgu v Mariboru, je poligon drugačnih, ki bo simboliziral vsakodnevno življenjsko bitko bolnikov z multiplo sklerozo. Dobrodelnosti se pridružujejo tudi Tanja Kocman, Radio Vibes, Zebra, Natalija Verboten ... Zbirali bodo prispevke za nakup medicinsko-tehničnih pripomočkov za nevrolški oddelek UKC Maribor. Več informacij o programu na spletni strani [www.humanitarcek.com](http://www.humanitarcek.com).

UDELEŽI SE POLIGONA DRUGAČNIH IN POMAGAJ DOBELELIM Z MULTIPLO SKLEROZO  
Glavni trg, Maribor, 21.5.2016, med 10.00 in 14.00 ure



Gostje:  
- Natalija Verboten, Tanja Kocman  
- Radio Vibes, Zebra

[www.humanitarcek.com](http://www.humanitarcek.com)



## DO TELESIA PRIJAZEN EKSPRES MAGNEZIJ – ZA UČINKOVITO IZRAVNAVO POMANJKANJA MAGNEZIJA

Prehranska dopolnila Magnesium-Diasporal® s čistim magnezijevim citratom in visoko vsebnostjo magnezija. Magnezijev citrat se odlično resorbira ter hitro vodi do zaznavno povečane koncentracije magnezija v krvi. Na voljo v različnih farmacevtskih oblikah, odmerkih in okusih. Odslej na voljo tudi z »novim pakiranjem«. Poiščite ga v najbližji lekarni ali specializirani trgovini! Več informacij na: [www.magnezij.si](http://www.magnezij.si). Najdete nas tudi na Facebooku (Vivalis).



## GEL ORAFLOGO – ZA VSE TEŽAVE V USTIH

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



## SLIMCUT DIETSTAR – VAŠ GLAVNI ZAVEZNIK PRI HUJŠANJU

Dovolj je bilo površinskih rešitev za hujšanje. Slimcut DIETSTAR prvi v Sloveniji ponuja celostno rešitev za izgubo kilogramov s pomočjo znanosti in pomaga reševati vzroke prekomerne telesne teže, ne zgolj posledic. Je temelj vsake shujševalne diete ne glede na način, kako se je lotite. Ker deluje na več ravneh, boste z njim: pospešili izgorevanje maščob, odpravili presnovni sindrom, ki je eden glavnih krivcev za debelost sodobnega časa, pospešili prebavo in presnovo ter med hujšanjem ostali vitalni in polni energije. Slimcut DIETSTAR je na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, drogerijah Tuš, trgovinah Sensilab ter prek spleta na [www.sensilab.si](http://www.sensilab.si).



## FESTIVAL ZDRAVJA V LJUBLJANSKIH KRIŽANKAH

Na prvo junijsko nedeljo bodo ljubljanske križanke ponovno postale središče

zdravega načina življenja. Lekarna Ljubljana namreč v nedeljo, 5. junija, že tretje leto zapored pripravlja Festival zdravja. Obiskovalci festivala bodo lahko opravili brezplačne preventivne meritve, se posvetovali z magistri farmacije o pravilni in varni uporabi zdravil ter zdravem življenjskem slogu, spoznali ustrezne vaje za hrbtenico, medenico in ramenski obroč, otroci pa se bodo lahko udeležili različnih ustvarjalnih in poučnih delavnic ter se družili z Robijem Kranjcem. Na dan dogodka bodo na voljo ugodni nakupi izdelkov za ohranjanje zdravja. Letošnja novost festivala bo kuharski šov s kuharskim parom Tejani. Pripravila bosta štiri tematske kuharske delavnice s poudarkom na zdravih jedeh, ki jih boste tudi doma z lahkoto pripravili. Več informacij dobite na spletni strani [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si).

3. FESTIVAL ZDRAVJA

5. 6. 2016, KRIŽANKE V LJUBLJANI, MED 9. IN 17. URO

## POMOČNIK, KI SE MU NE MORE UPRETI NITI KULINARIČNI MOJSTER BINE VOLČIČ

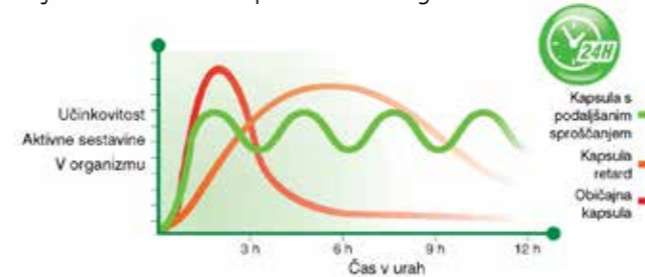
Večnamenski mešalnik Power Blender BPC28 iz Gorenja, vas bo navdušil z neverjetno močjo in vsestransko uporabo. Z njim boste prihranili čas in na enostaven način najdražjim pripravili raznovrstne namaze, sadne in zelenjavne pireje, sladolede ter svilnate napitke, tudi iz najtrših sestavin. Srce mešalnika predstavlja njegov motor, ki s 1500 W moči zagotavlja, da še tako trde sestavine zmeša v enakomerno teksturo odličnega namaza, fino svilnato tekočino ali celo prah. Nič več se ne boste trudili z drobljenjem ledu, odmrzovanjem zelenjave, rezanjem trših sestavin na manjše kose ali razkoščičevanjem sadja. Power Blender iz Gorenja bo za vse poskrbel namesto vas. Gorenje bo vsem ljubiteljem vrhunske kulinarike, ki bodo do 15. 6. 2016 kupili Power Blender, podarilo 3-mesečni dostop do kuharskega portal chef Bineta Volčiča in jim tako omogočilo še večje kuharske užitke in diš jemajoče, vitaminov polne jedi.



## KAKO NARAVNO PROTI VISOKEMU TLAKU?

### Novost – Tensivel kapsule s podaljšanim sproščanjem Soria Natural

vsebujejo kakovostne izvlečke oljke, ki ščiti žilne stene. Glog podpira delovanje srčno-žilnega sistema, podpira cirkulacijo krvi in prispeva k sproščanju in pomirjanju. Dodana je še bela omela, ki poleg drugega podpira delovanje srca in prispeva k ohranjanju normalne ravni holesterola v krvi. Izvlečki zdravilnih rastlin so pridobljeni z modernimi metodami, kot je sušenje z zamrzovanjem, pri čemer se ohrani veliko več učinkovin kot pri klasičnih metodah sušenja z vročim zrakom. **Inovacija** je v načinu sproščanja učinkovin, ki se enakomerno sproščajo vsake tri ure. To omogoča, da so zdravilne rastline telesu na voljo celih 24 ur, kar je pri težavah, kot je previsok krvni tlak, še kako pomembno. V podjetju **Soria Natural** se z naravno medicino ukvarjajo že več kot 30 let. Znani so po ekološki naravnosti in vlaganju v razvoj. Rastlinske kapsule ne vsebujejo barvil in konzervansov. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah.



## BRUSNICA Z D-MANOZO

Pri lažjih ali ponavljajočih se okužbah sečil ter na potovanjih, kjer je povišano tveganje, povezano z okužbami, si lahko pomagamo z izvlečkom brusnice in D-manozo. Obe sestavini namreč vsebujeta aktivne snovi, ki preprečujejo bakterijam, da bi se oprijele stene sečil – tako se skupaj z urinom izločijo iz telesa in ne morejo povzročiti okužbe. Novo prehransko dopolnilo Brusnica z D-manozo je na voljo v lekarnah.



## NOVO IZ DEŽELE JOGOBELLA

Raznoliki ponudbi jogurtov so se pridružili jogurti Jogobella musli. Jogurti s posebno velikimi koščki sadja so obogateni z žitaricami, ki imajo veliko vsebnost prehranskih vlaknin in tako ugodno delujejo na prebavo. Z uživanjem žitaric boste dlje časa siti, saj vlaknine upočasnjujejo razkroj ogljikovih hidratov v sladkorje. Za občutek sitosti in urejeno prebavo si torej privoščite Jogobella musli, ki je na voljo v štirih edinstvenih okusih: jabolko-hruška, grozdje-figa, jagoda-banana in malina-ananas.



## CELOVITA REŠITEV PREDELA OKOLI OČI

KEEP YOUNG AND BEAUTIFUL INSTANT BRIGHTENING BEAUTY SHOT EYE LIFT združuje tehnologijo hialuronov, ki učvrstijo in zgledajo predel okoli oči z aktivno tehnologijo aktivnih lupin tuberoze, ti pa dostavljajo aktivne molekule v botanično celično kulturo, s čimer povečajo učinkovitost in dostavo bioloških zdravilnih učinkovin v kožo. Gel-serum vključuje svetlobne odsevne pigmente, ki takoj polepšajo in razsvetlijo predel okoli oči. Prav tako zmanjša izražanje vnetnih mediatorjev in pospešuje mikrocirkulacijo ter učinkovito zmanjšuje zabuhlost, temne kolobarje in drobne gubice. Za vse tipe kože.



## BELJAKOVINSKA KAŠA ZA ŠPORTNIKE IN REKREATIVCE

NOVO! Ekološko pridelana kaša Nutrislim z visoko vsebnostjo beljakovin, ki je sladkana s kokosovim sladkorjem. Namenjena je športnikom in rekreativcem, saj na 100 g vsebuje kar 20 g beljakovin. Ste vedeli, da beljakovine prispevajo k povečanju in vzdrževanju mišične mase? In še ena dobra lastnost – pripravljena je v le 3 minutah! [www.nutrislim.com](http://www.nutrislim.com)



## KALIJEV ASKORBAT Z RIBOZO – ODLIČEN PRI RAZSTRUPLJANJU

Kalijev askorbat z ribozo je močen antioksidant, saj poskrbi za absorpcijo kisika in kalija, ki je med degeneracijo celice izločen. S tem omogoči boljše vsrkanje hranil in je ključen za dobro razstrupljanje celotnega telesa. Za več informacij povprašajte v najbližjem Sanolaborju. Vsi bralci revije vabljani na brezplačne posvete v Center Holistic v BTC Ljubljana. Za naročanje pokličite na telefonsko številko 030 692 730.



Kalijev askorbat z ribozo

## SVETOVALNE URICE: STO IN ENO VPRAŠANJE O HUJŠANJU?

Primanjkuje vam časa in niti nimate ideje, kaj in kdaj jesti? Kaj sploh še lahko jeste? Katera je »idealna dieta«? Zapišite si svoja vprašanja, Anja Pristavec iz Befita pa vam bo 15. 6. 2016 ob 16.30 v trgovini Superhrana na Zaloški cesti 167 odgovorila nanje. Prijave do 12. 6. na [anja@prehrana.info](mailto:anja@prehrana.info).



# CEPLJENJE SKOZI CELO ŽIVLJENJE

EVROPSKI IN SVETOVNI TEDEN CEPLJENJA 2016



Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) priporočamo pravočasno cepljenje proti nalezljivim boleznim in svetujemo, da svojega zdravnika povprašate, katera cepljenja priporoča, da s tem zaščitite sebe, svoje najbližje in tudi svojo okolico.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Evropski in svetovni teden cepljenja je letos potekal od 24. do 30. aprila pod globalnim geslom Zmanjšajmo razlike – cepljenje skozi celo življenje. To je priložnost za povečanje ozaveščenosti o pomenu cepljenja in poudarjanje njegove pomembnosti, saj dokazano rešuje življenja po vsem svetu.

Poleg otroških cepljenj priporočamo cepljenje tudi odraslim in starejšim, saj bodo tako precej zmanjšali možnost, da bi zboleli in s tem poslabšali svoje morebitne kronične bolezni. Odraslim in posebej starejšim priporočamo cepljenje proti gripi, klopnemu meningoencefalitisu, pnevmokoknim okužbam in tetanusu, za vse potnike pa priporočamo cepljenja proti t. i. potovalnim boleznim.



S cepljenjem zavarujemo sebe, svoje bližnje in druge ljudi pred mnogo zelo nevarnimi boleznimi, med katerimi je kar nekaj takšnih, za katere ni zdravila ali pa zdravljenje ni več uspešno zaradi odpornosti povzročiteljev proti zdravilom.

## Zaščita proti gripi

Za gripo vsako zimo zbolijo več kot 100.000 prebivalcev Slovenije. Gripa je nevarna bolezen, za katero lahko zbolijo vsakdo. Lahko povzroči hude zaplete, ki zelo ogrozijo še zlasti starejše in kronične bolnike, saj se pri njih lahko poslabšajo prisotne kronične bolezni. Po ocenah v Sloveniji vsako leto zbolijo več kot 5 % prebivalstva. Najučinkovitejša zaščita pred gripo je vsakoletno cepljenje. Pri nas ne dosegamo zastavljenih ciljev Svetovne zdravstvene organizacije, da naj bi precepljenost starejših proti gripi znašala vsaj 75 %.

Pnevmokoki povzročajo okužbe dihal, najpogosteje pljučnico. Pnevmokok je bakterija, ki povzroča predvsem okužbe dihal, in je eden najpogostejših povzročiteljev pljučnice, lahko pa povzroča tudi druge resne okužbe krvi in možganov. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je zelo priporočljivo za otroke in odrasle. Pri nas redno cepimo otroke od leta 2015.

## Tetanus je huda, a čedalje redkejša bolezen

Rezultati sistematičnega cepljenja proti tetanusu, ki se je v Sloveniji začelo leta 1951, so zelo dobri, saj že vrsto let nismo ugotovili tetanusa pri novorojenčkih, otrocih in mlajših odraslih. V Sloveniji zadnja leta zbolijo le posamezne starejše necepljene osebe, ki so se okužile pri delu v naravi. Cepljenje proti tetanusu je zelo pomembno za vsakogar.

## Pravočasna zaščita pred potovanjem

Potniki naj pred potovanjem in na poti poskrbijo za zaščito svojega zdravja. Od nalezljivih boleznih so na potovanju

najpogostejše potovalna driska, okužbe zgornjih dihal, okužbe kože, spolno prenosljive bolezni, bolezni, ki jih prenašajo komarji. Potnikom pred potovanjem zato svetujemo posvet v eni izmed ambulant za potovalno medicino, ki delujejo na vseh devetih območnih enotah NIJZ. Ambulanto je priporočljivo obiskati vsaj šest tednov pred potovanjem. Na voljo so cepljenja proti hepatitisu A in B, klopnemu meningoencefalitisu, meningokoknemu meningitisu, otroški paralizi, rumeni mrzlici, steklini, tetanusu, trebušnemu tifusu in zaščita z zdravili proti malariji.

## Cepljenje je učinkovita zaščita pred nalezljivimi boleznimi

Cepljenje je rešilo več življenj kot katerikoli drug preventivni ukrep. Najpomembnejši cilj cepljenja je učinkovita zaščita pred boleznijo. S cepljenjem zavarujemo sebe, svoje bližnje in druge pred mnogo zelo nevarnimi boleznimi, med katerimi je kar nekaj takšnih, za katere ni zdravila ali pa zdravljenje ni več uspešno zaradi odpornosti povzročiteljev proti zdravilom. V svetu se zaradi cepljenja zmanjšuje število zbolelih za mnogo nalezljivimi boleznimi. Ker številnih nalezljivih boleznih zaradi dobrega programa cepljenja pri nas ne srečujemo več, se lahko ustvarja vtis, da nas te bolezni ne ogrožajo več, vendar nas izkušnje učijo drugače, saj bolezni ne poznajo meja.

Z visokim deležem cepljenih v ciljni skupini (90-95 %) se vzpostavi kolektivna imunost. S tem so zavarovani tisti, ki iz zdravstvenih razlogov ne morejo biti cepljeni, in redki posamezniki, pri katerih cepljenje ni bilo uspešno. Pri tem je treba poudariti, da je cepljenje pomembno v vseh življenjskih obdobjih.

# »ŽE 18 LET JE BIO-QINON MOJA REŠITEV«

KARDIOKIRURGI SO BILI PRESENEČENI



»Pri svojih 87 letih se počutim v redu. Imam veliko življenjske moči in dobre volje. Zdravje se kar drži, ni težav s srcem in dihanjem, utrujenost je zgodovina. Za ta privilegij gre zasluga tudi Bio-Qinonu Q10 z vitaminom C, ki ga redno uživam,« pripoveduje gospod Ivan iz osrčja Slovenije.



»Pri svojih 87 letih sem vitalen, nimam težav s srcem, sem brez težke sape in tudi utrujenost je zgodovina.«

Ko se je prepričal, da gre za preverjeno in varno učinkovino, ga je začel redno uživati in pri tem uspešno vztraja že veliko let.

## Vedno bolj vitalen od vrstnikov

Njegovo dobro fizično počutje so opazili prijatelji in vrstniki, ki jih kar naprej zanima, kako mu uspeva, da je tako vitalen, in kako to, da ima toliko več energije kot oni in da je manj utrujen. Z veseljem jim pripoveduje: »Uživam Bio-Qinon Q10 z vitaminom C, to je moja skrivnost.« V zanosu dodaja: »Uživanje Bio-Qinona Q10 z vitaminom C svetujem vsem, ki potrebujejo več energije in več življenjske moči.«

Gospod Ivan je bil v svojem življenju precej dejaven. Mnogim je desetletja plemenitil življenje. Prvi je imel smučarsko vlečnico na Slovenskem. Veliko je doživel med drugo svetovno vojno, izjemno aktiven pa je bil tudi po njej. Kmalu po upokojitvi je opazil, da mu kljub zdravi in pestri prehrani čedalje bolj primanjkuje energije. Sledile so težave, zato je iskal pomoč. Tako je izvedel za Bio-Qinon Q10 z vitaminom C.

## Nova energija za srce in presenečeni specialisti

Pred kratkim je gospod Ivan v Kliničnem centru prestal rutinsko menjavo zaklopka na srcu, ampak brez običajnih postoperativnih bolečin. To je presenetilo vse zdravnike specialiste, ki so opravili dodatne preiskave in ugotovili, da je kakovost njegovih žil takšna kot pri pol mlajšem človeku. To je bilo res veliko presenečenje.

## Velika pomoč za srčne bolnike

To, kar navaja gospod Ivan, potrjuje več študij pri srčnih bolnikih. Tisti, ki si pomagajo kot on, živijo dlje in bolj kakovostno. Pri jemanju Bio-Qinona je za 43 % manj smrtnosti. Tudi srce je močnejše in ti ljudje se počutijo bolje. Ta mednarodna študija je postala zelo znana in imenuje se Q-Symbio study. Bio-Qinon z vitaminom C je mogoče dobiti v lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah, razen v mreži ljubljanskih lekarn.

Vedno pravi čas za...

## VEČ ENERGIJE

- Najbolj priljubljeni Q10 z vit. C v Evropi
- Podpira telesno energijo in življenjsko moč

**Bio-Qinon** z vitaminom C

Pharma Nord  
**mic mengeš**

Slovenska 30, 1234 Mengeš  
tel. 01 729 13 82, GSM: 041 769 544

**KUPON: POŠLJITE 2 RAČUNA ZA BIO-QINON Q10 z vit. C IZ LETA 2016 IN TALE KUPON, BREZPLAČNO BOSTE PREJELI ZNAMENITI BIO-VITAMIN D3 40 KAPSUL ZA 40 DNI!**

www.micmenges.com

# SRČNO POPUŠČANJE NEVARNO, A PREMALO POZNANO

Zdravo in krepko srce je temelj našega zdravja. Zaradi poškodbe srčne mišice, ki jo najpogosteje povzročita srčni infarkt ali vnetje srčne mišice, lahko pride do srčnega popuščanja. Srce ne more več črpati dovolj velike količine krvi skozi telo za presnovne potrebe, zato so organi slabo preskrbljeni s kisikom in hranilnimi snovmi.

Besedilo: Janja Simonič

Število bolnikov s srčnim popuščanjem se zelo hitro povečuje, že zdaj ima to bolezen 25.000–30.000 prebivalcev in prebivalcev Slovenije. Srčno popuščanje je bolezen sodobnega časa, ki povzroča številne omejitve in zato izrazito poslabša kakovost življenja bolnikov in njihovih svojcev ter ima zelo slabo prognozo.

V zadnjih letih medicina vse uspešneje obvladuje težave in zaplete te bolezni, najnovejše poglede in spoznanja pa spet

pričakujemo ob koncu maja, ko bodo objavljene nove smernice za zdravljenje srčnega popuščanja. O bolezni, njenem zdravljenju in preprečevanju so ob evropskem dnevu srčnega popuščanja, ki ga je pred leti za ozaveščanje o tej bolezni vzpostavilo Evropsko združenje za kardiologijo, spregovorili v Društvu za srce.

## Dejavniki tveganja

Dejavniki tveganja za zgodnji nastanek

srčnega popuščanja so nezdrave življenjske navade, ki vodijo v nastanek ishemične srčne bolezni, in tudi druge bolezni srca (miokardiopatije), pa tudi staranje populacije in spremljajoče »pešanje moči« srčne mišice. »To je ena redkih srčno-žilnih bolezni, katere pojavnost in razširjenost še vedno naraščata. Srčno popuščanje je lahko končna posledica katerekoli srčno-žilne bolezni, bodisi prebolelega infarkta, slabo zdravljenega visokega pritiska, operacij v otroštvu ali zgodnji odrasli dobi ... Če je nezdravljeno ali slabo obvladano, ima srčno popuščanje zelo slabo prognozo. V 5 letih od diagnoze srčnega popuščanja umre približno polovica bolnikov, kar je slabše preživetje kot pri nekaterih vrstah raka,« je opozoril doc. dr. Borut Jug, dr. med., s Kliničnega oddelka za žilne bolezni Interne klinike UKC Ljubljana. »Srčno popuščanje je eno izmed kroničnih stanj, ki predstavlja velik javnozdravstveni problem, ni pa prepoznaven ne v strokovni ne v laični javnosti. Ljudje ne poznajo srčnega popuščanja, ne vedo, kaj to je; približno tretjina misli, da je to normalna posledica staranja, kar pa ne drži. Namen akcije je, da presežemo te zmotne predstave. Čeprav je umrljivost pri tej bolezni višja kot pri nekaterih najpogostejših oblikah raka, je možno srčno popuščanje uspešno zdraviti. Če

50 %

bolnikov umre v 5 letih od diagnoze srčnega popuščanja.

## NOVO - Ustanovitev kluba bolnikov in njihovih svojcev

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je v sodelovanju s sekcijo za srčno popuščanje Združenja kardiologov Slovenije pripravilo poseben program ozaveščanja o dejavnih tveganja in vzrokih za nastanek in napredovanje srčnega popuščanja. Ustanovili so klub bolnikov in njihovih svojcev (več na [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si)). V klubu si bodo lahko člani z izmenjavo osebnih izkušenj in spoznanj lajšali sobivanje s to zahrbtno in neprijetno boleznijo. Lahko bodo pridobili tudi strokovno pomoč zdravnikov, ki se ukvarjajo s srčnim popuščanjem, pa tudi nasvete medicinskih sester s področja zdravstvene nege. Klub bo koristen tudi za tiste, ki želijo izvedeti več o tej bolezni, predvsem pa jo želijo preprečiti ali vsaj prestaviti v poznejše življenjsko obdobje.

pravočasno ugotovimo, za kaj gre, lahko bolnikom nudimo večino možnosti zdravljenja, ki so na voljo,« je dejal prof. dr. Mitja Lainščak, dr. med., predsednik sekcije za srčno popuščanje pri Združenju kardiologov Slovenije.

## Zavajajoči simptomi

Težava pri obvladovanju te bolezni je oteženo odkrivanje zaradi zavajajočih simptomov in znakov. »Bolezen ima zelo pritlehne simptome in znake, ki so zelo težko razpoznavni. Eden vodilnih je na primer težka sapa, ki pa je lahko prisotna tudi pri slabokrvnosti, pljučnih in drugih boleznih. Ocenjujejo, da ima približno odstotek oz. dva populacije srčno popuščanje, od pol odstotka do odstotek pa bi lahko imelo srčno popuščanje, ki ga ne odkrijemo pravočasno. Tretjina posameznikov torej morda ima srčno popuščanje, vendar zanj ne vemo in posledično ne moremo nuditi ustrezne oskrbe,« je povedal doc. dr. Jug. Svetuje obisk pri družinskem zdravniku, če imate težko sapo med naporom, ki se slabša: če ste prej zmogli v tretje nadstropje peš, zdaj pa pridete le do prvega, če opazite izrazito otekanje, ste zelo utrujeni in se hitro zadihate pri vsakdanjih dejavnostih ali če pride do hitrega napredovanja simptomov – eden teh je hitro naraščanje telesne teže, torej pridobivanje tekočine v telesu.

## Zdravljenje

»Srčno popuščanje prepoznamo ob podpori strokovnih preiskav – poslušanje srca, elektrokardiogram, rentgenski posnetek, ultrazvok srca, zadnje čase tudi pregled z magnetno resonanco. Potrebna je večja dostopnost teh preiskav, zlasti posameznikom s sumom na srčno popuščanje,« je dejal doc. dr. Jug. Začetno zdravljenje se po njegovih besedah razlikuje od tega, kakšno vrsto srčnega popuščanja ima posameznik. »V grobem ima bolezen dve obliki: prva je črpalna, druga pa polnilna odpoved srca. Pri črpalni so na voljo štiri

skupine zdravil, ki izboljšajo preživetje in kakovost življenja ter zmanjšajo pogostost sprejemov v bolnišnico. Če težave kljub zdravljenju z zdravili ostajajo, pri nekaterih bolnikih pridejo v poštev posebne vrste spodbujevalnika – prekatni spodbujevalnik. Pri zelo napredovali bolezni posameznikov, ki nimajo zadržkov za presaditev, pride v poštev presaditev srca; če za presaditev ni na voljo darovalca, obstajajo tudi mehanske podpore levemu prekatu – to so naprave, ki nadomestijo srčno funkcijo. V Sloveniji smo že imeli primera, ko so za obdobje premostitve do presaditve srca dali umetno srce.

Kriteriji za transplantacijo so jasni – dovolj oslABLJENA srčna funkcija, dovolj napredovali simptomi in kompatibilnost pacienta s potencialnim darovalcem.« V Sloveniji je na leto približno 30 bolnikov z zelo napredovalim srčnim popuščanjem, ki jim ne zdravila ne podporne oblike zdravljenja ne pomagajo dovolj in potrebujejo presaditev srca. To Slovenijo postavlja v sam vrh potrebnih transplantacij srca glede na število prebivalcev. Ker pa je bolnikov, ki potrebujejo presaditev srca, vedno več, kot je darovalcev organov, pridejo v poštev vse druge oblike zdravljenja.

## ŠPORT - Nogomet za srčne bolnike

V okviru prireditve Športno poletje v Ljubljani, ki bo v soboto, 4. junija, v Društvu za srce pripravljajo prikaz hodečega nogometa (angl. walking football), tj. telesno dejavnost, ki je zelo primerna za bolnike s srčnim popuščanjem in tudi drugimi srčno-žilnimi boleznimi. Ta šport tako obeta, da se bodo tudi bolniki s srčnim popuščanjem ukvarjali celo z nogometom. Zanimivo bo! To je šport za vse generacije in za oba spola. Z Nogometno zvezo Slovenije si obetajo, da bo sčasoma tudi ta vrsta nogometa navduševala po Sloveniji.



Čeprav je umrljivost pri tej bolezni višja kot pri nekaterih najpogostejših oblikah raka, je možno srčno popuščanje uspešno zdraviti. Če pravočasno ugotovimo, za kaj gre, lahko bolnikom nudimo večino možnosti zdravljenja, ki so na voljo.



Pri zelo napredovali bolezni posameznikov, ki nimajo zadržkov za presaditev, pride v poštev presaditev srca; če za presaditev ni na voljo darovalca, obstajajo tudi mehanske podpore levemu prekatu – to so naprave, ki nadomestijo srčno funkcijo.

Obvladovanje te bolezni se ne začne in konča samo v kliničnem centru, ampak je to naloga celega zdravstvenega sistema, je poudaril prof. dr. Lainščak. Povedal je še, da pripravljajo program za ozaveščanje na svetovni ravni in ena pomembnih aktivnosti je vzpostavitev mreže bolnikov s srčnim popuščanjem, ki smo jo med

prvimi v Evropi začeli vzpostavljati v Sloveniji. Do zdaj imata tako mrežo le Anglija in Nizozemska.

**Mreža bolnikov**  
»Bolezen povzroča veliko invalidnost, ti ljudje težko hodijo, se hitro zadihajo, številni potrebujejo celodnevno oskrbo

in takrat morajo priskočiti na pomoč svojci, kar zelo vpliva na širše družinsko življenje. Znotraj društva bomo zato ustanovili skupino bolnikov, ki imajo to bolezen, saj so bolniki najboljši promotorji in svetovalci za novo zbolele. Upamo, da jim bomo tako olajšali sobivanje s to skrajno nadležno boleznijo,« je razložil prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce. Na Irskem so aktivirali te bolnike tudi s športom, kar bomo poskušali narediti še v Sloveniji, je razkril podpredsednik društva Franc Zalar: »Hočemo dokazati, da vse ni tako črno.« Znanost dela hitre korake v razvoju zdravljenja, res uspešna pa bo tako kot pri vseh kroničnih nenalezljivih boleznih le, če bomo prebivalci, predvsem pa ogrožene skupine, dobro poznali in obvladovali vse tiste dejavnike in bolezni, ki slabšajo zmogljivost srca – skratka ravnali preventivno, še poudarjajo v Društvu za srce. Zaradi narave bolezni in njenega hitrega širjenja so se v društvu odločili, da bo program ozaveščanja trajal vse leto. Več o teh programih in posameznih dogodkih lahko najdete na spletni strani društva: [www.zasrce.si](http://www.zasrce.si).

30

**bolnikov s srčnim popuščanjem v Sloveniji na leto potrebuje presaditev srca.**



## USPEH

### Avtotransplantacija srca

V UKC Ljubljana so po 30 letih uspešno opravili drugo avtotransplantacijo srca. Operacijo so opravili s pomočjo zunajtelesnega krvnega obtoka v normotermiji. Prof. dr. Tomislav Klokočovnik, dr. med., predstojnik KO za kirurgijo srca in ožilja Kirurške klinike UKC Ljubljana, je z ekipo operiral bolnico z malignim tumorjem na srcu. Srce je izrezal ter tumor odstranil v posodi z ledom zunaj prsnega koša, rekonstruiral manjkajočo steno preddvora z biološkim materialom ter »popravljen« srce ponovno vsadil v prsni koš. Maligni tumorji srca in njihovo operativno zdravljenje niso pogosti, operacije pa so lahko tehnično izredno zahtevne, saj je treba odstraniti tumorsko tkivo le do te mere, da je črpalna funkcija srca še mogoča in zadovoljiva. Vseeno pa se s takšnimi operacijami lahko uspešno podaljša in zagotovi kakovost življenja tako prizadetih bolnikov. Presaditev srca zahteva timsko delo, v katerem sodelujejo kardiokirurzi, kardiologi, anesteziologi, inštrumentarke, perfuzionisti ter številno drugo medicinsko osebje. Ekipo pri drugi avtotransplantaciji so poleg prof. dr. Klokočovnika sestavljali asist. dr. Matija Jelenc, dr. med. (1. asistent), Dean Pirc, dr. med. (anesteziolog), inštrumentarki in operacijski medicinski sestre Dora Jurčič, dipl. med. ses., in Magdalena Hrovat, zdr. teh., ter Boža Matušek (perfuzionist). Prvo uspešno avtotransplantacijo na svetu je leta 1986 opravil prof. dr. Miro Košak, dr. med.

# Lyprinol® ZA REVMATSKA OBOLENJA SKLEPOV

Resnična zgodba



»Imam težave z revmatoidnim artritisom, zato sem se odločila kupiti kapsule Lyprinol®. Že po prvem tednu sem čutila 50 % izboljšanje, saj so roke bile manj otečene, bolečine pa so se zmanjšale.«  
**Martina K., 56 let**

»Osteoartritis ali z drugimi besedami bolečine in otrdelost, so se začele kmalu po 60. letu starosti. Nato sem se srečal z Lyprinolom®. Kmalu po prvem mesecu jemanja Lyprinola® sem začutil, da je jutranja otrdelost zgodovina. Bolečine so se bistveno zmanjšale, pozneje sem se utrudil in težji naporji niso bili več problem zame.«  
**Jože D., 73 let**



»Bolečine v sklepih so praktično prenehale, roke so bolj gibljive. Odkar jemljem kapsule Lyprinol® v kombinaciji z masažo, težav nimam več.«  
**Zvonko A., 63 let**

Jamčimo za resničnost izjav. Slike so simbolične.

- Zmagovita kombinacija 30 najučinkovitejših maščobnih kislin za vnete in boleče sklepe.
- Zmanjšano vnetje za 90% in izboljšana gibljivost za 80%.\*
- Brez stranskih učinkov, popolnoma naravno.

92%  
zadovoljnih  
uporabnikov.

ZDRAVJE NIMA CENE,  
IZBERITE NAJBOLJŠE.



\*referenca: Cho S.H. et al European Annals of Allergy and Clinical Immunology 2003; 35:212-216

panakea  
Copyright Panakea d.o.o.

V lekarnah in specializiranih trgovinah

Sanolabor  
www.lyprinol.si

MODRA ŠTEVILKA  
080 50 02

SVETOVNA NOVOST

# CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE PRI  
VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV  
Z VRHUNSKO SESTAVO.



10 aktivnih  
učinkovin v  
eni kapsuli

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

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

SEDAJ v kapsulah brez vonja in okusa.



\*Vr: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-426)

panakea  
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor

Kakovost - izdelana in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave. www.srceinozile.si

MODRA ŠTEVILKA  
080 50 02

# MOŽGANSKA KAP – ČAS ŠTEJE!



4.000

primerov možganske kapi, kar je več kot 10 dnevno, imamo vsako leto v Sloveniji.

GROM ima svoj pomen, skupaj razkrivajo znake možganske kapi, zadnja med njimi pa preprosto kliče po hitrem ukrepanju. Brez razmišljanja zavrtimo številko 112 in pokličimo pomoč. Nenaden hud glavobol, izguba zavesti, ohromelost po eni strani telesa so simptomi, ki kažejo, da je treba ukrepati, in to TAKOJ! »Vsako minuto prej, ko bolnika začnemo zdraviti, boljši bo izid zdravljenja. Če strdek pravočasno raztopimo, preprečimo, da bi odmrli del možganovine,« je še opozorila dr. Pretnar Oblakova. Bolnik si lahko celo povsem opomore. Vsako odlašanje pa ima zelo hude posledice – trajno invalidnost ali celo smrt. Uspehi iz leta 2015 so po besedah dr. Pretnar Oblakove kar spodbudni – približno 18 % bolnikov, ki so doživeli možgansko kap, so zdravili na njihovi kliniki s trombolizo, pri 6 % so odstranili strdek celo po žili (to so po navadi hudo prizadeti bolniki, pri katerih tako



Nenaden hud glavobol, izguba zavesti, ohromelost po eni strani telesa so simptomi, ki kažejo, da je treba ukrepati, in to TAKOJ!

preprečijo zaplete in težko invalidnost). Predlani so začeli projekt Telekap, v katerem sodeluje 12 bolnišnic. »Število bolnikov, ki jih prek Telekapi obravnavamo v perifernih bolnišnicah, se povečuje – lani smo tako obravnavali 560 bolnikov, od tega jih je 320 imelo ishemično možgansko kap. S trombolizo

smo zdravili 144 teh bolnikov po Slovenji, na naši kliniki pa še 230,« je še povedala dr. Pretnar Oblakova. Smrtnost po možganski kapi ocenjuje na 15–20 %; natančnih podatkov za Slovenijo žal ni, zato, poudarja nevrologinja, nujno potrebujemo register za možgansko kap.

Društvo za srce letos praznuje 25. obletnico delovanja, ki jo zaznamuje delovno, humanitarno in slovesno. Tako je društvo ustanovilo dobrodelno fundacijo za otroke Srček Bimbam, ob svetovnem dnevu možganske kapi (10. maja) pa je začelo veliko akcijo ozaveščanja prebivalstva o tej nevarni in celo smrtonosni bolezni.

Besedilo: Janja Simončič

Možganska kap je srčno-žilni zaplet, pri katerem je nenadoma moteno delovanje možganov zaradi nezadostne oskrbe možganov s krvjo. Lahko se kaže na zelo različne načine, odvisno od obsega in lokacije prizadete možganovine. »Ključ do uspeha zdravljenja možganske kapi

je, da vsak posameznik o tem nekaj ve in da se pravilno odzove. Bolnik, ki zamudi okno za trombolizo (raztopitev strdka), bo imel posledice te kapi do konca življenja. Posledica je invalidnost, običajno težka invalidnost. Prav možganska kap je vzrok številka ena za invalidnost v

Sloveniji in razvitem svetu,« je povedala doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., v. d. predstojnika, KO za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo, UKC Ljubljana. Glavna dejavnika tveganja za možgansko kap sta starost in arterijska hipertenzija. Ni pa nujno, da je bolnik vedno star – možganska kap lahko prizadene vsakogar, lahko se zgodi kadarkoli.

#### Dejavniki tveganja

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

#### Odločilno je hitro ukrepanje

Vsako leto imamo v Sloveniji več kot 4.000 primerov možganske kapi, kar je več kot 10 dnevno. Strokovnjaki pa posebej poudarjajo, da bi posledice možganske kapi lahko zelo omilili in preprečili marsikatero smrt in invalidnost. Odločilno pri tem je prepoznavanje znakov možganske kapi in hitro ukrepanje. Zato bosta v ospredju akcije, ki bo trajala vse leto, beseda GROM in številka 112. Prav vsaka izmed črk besede



Bolnik, ki zamudi okno za trombolizo (raztopitev strdka), bo imel posledice te kapi do konca življenja. Posledica je invalidnost, običajno težka invalidnost.

#### ZNAKI - Kako prepoznamo možgansko kap?

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

**G** - govor (Prizadet govor; preverimo, ali oseba lahko govori jasno in razumljivo.)

**R** - roka (Delna ali popolna ohromelost ene roke; preverimo, ali oseba lahko dvigne roko in jo zadrži v zraku.)

**O** - obraz (Povešen ustni kot, asimetrija obraza; preverimo, ali se oseba lahko nasmehe.)

**M** - minuta, čas (»Čas so možgani« - ukrepaj TAKOJ, pokliči 112!)

#### OBLETNICA - Društvo za srce širi svojo dejavnost

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije deluje že 25 let. »Društvo je v tem času marsikaj naredilo, še več pa bo v prihodnje. Med načrti je tudi razširitev dejavnosti na humanitarno področje. Ustanovili smo dobrodelno fundacijo Srček Bimbam. Pomagala bo predvsem otrokom, ki se zdravijo v bolnišnicah zunaj kraja svojega bivališča. Malim bolnikom želimo lajšati stiske, tako da jim bomo omogočili, da bodo starši lahko bivali z njimi ali v njihovi bližini,« je napovedal predsednik društva prim. dr. Matija Cevc, dr. med. Ko se zdravniki borijo za zdravje ali celo življenje otroka, je namreč zelo pomembno, da so starši v njegovi neposredni bližini. Poslanstvo ideje so prepoznale tudi nekatere znane Slovenke, ki so pred kratkim postale mamice ali pa bodo to prav kmalu, zato so postale tudi »častne ambasadorke zdravja otrok«. Med njimi je Oriana Girotto, ki bo že drugič postala mamica in ki je povedala, da se je tudi sama rodila s prirojeno srčno napako, pomagali pa so ji zdravniki v ljubljanskem kliničnem centru. Jubilej je društvo proslavilo s slavnostnim koncertom v ljubljanski operi. Nastopili so pianist Paul Cardall, ki se je rodil s hudo prirojeno srčno napako in že nekaj let živi in ustvarja s presajenim srcem, njegova žena pa je slovenskih korenin, eden največjih zvezdnikov »Ameriškega idola« mladi pevec David Archuleta ter mlada Neja Zrimšek Žiger, ki je pokazala, da tudi tisti, ki so se rodili s telesnimi okvarami, zmorejo veliko. Potrebujemo pa posebno družbeno skrb in pomoč. In takim bo odslej v pomoč tudi nova dobrodelna Ustanova Srček Bimbam. Otrokom bomo lahko pomagali s pošiljanjem SMS-sporočil, pa tudi z nakupom plišastega levčka Bimbama, ki simbolizira hrabrost. Vsi ti otroci imajo namreč levje srce in se še kako borijo.

#### Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška

**In Dental Estetica**

[www.indental.eu](http://www.indental.eu)

00385 51 412 100

MODRA ŠTEVILKA

080 488 806

**Hrvaške cene, svetovni standardi**

# VISOK KRVNI TLAK – TIHI UBIJALEC



Zvišan krvni tlak ali hipertenzija je pomemben dejavnik tveganja za bolezni srca, možgansko kap, ledvične bolezni in celo bolezni oči. V povprečju skoraj vsak četrti odrasli na svetu (skupno skoraj 1,8 milijarde ljudi) živi s hipertenzijo.

Besedilo: prof. dr. Rok Accetto, dr. med., Interna klinika Kliničnega centra Ljubljana, KO za hipertenzijo, Bolnica dr. Petra Držaja, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, Katedra za interno medicino

V razvitem svetu je pogostost hipertenzije večja, tudi v Sloveniji ima približno polovica odraslih previsok krvni tlak – hipertenzijo. Krvni tlak čez dan niha – najvišji je zjutraj, ko vstanemo, najnižji pa je ponoči, ko spimo. Višina krvnega tlaka je odvisna tudi od telesne aktivnosti in psihične obremenjenosti. Pogost dejavnik, ki vpliva na višino krvnega tlaka, je izpostavljenost stresu, ki smo mu v današnjem času izpostavljeni dnevno.

## Ali veste, kakšen je vaš krvni tlak?

Če ga ne boste izmerili, ne boste vedeli. Tudi če je visok, večinoma ni znakov, ki bi vas opozorili, da je previsok. V začetku so po navadi prisotne blage, nespecifične težave, ki se jih zavemo šele po tem, ko se je krvni tlak z ukrepi znižal. Takrat namreč ugotovimo, da se počutimo bolje, da na primer nimamo več pritajenih glavobolov, da smo sproščeni itd. Krvni tlak je treba izmeriti po ustaljenem postopku z napravo, ki je validirana, kar pomeni, da preizkušeno deluje pravilno. Standardni aparat, ki ga uporabljamo že več kot sto let, je živosrebri manometer. Uporabiti je treba manšeto, ki jo ovijemo okrog nadlahti. Ob spuščanju zraka iz manšete poslušamo pojavljanje šumov

v komolčni kotanji in odčitamo vrednosti krvnega tlaka. Ker je živo srebro strupeno, takega načina merjenja krvnega tlaka praktično ni več, še posebno ne v domači rabi. Uporabljamo t. i. elektronske merilnike krvnega tlaka, ki so enostavni za uporabo in primerni ne le za uporabo v zdravstvenih ustanovah, ampak tudi doma. Pravilen postopek merjenja krvnega tlaka doma si lahko ogledate na spletnem kanalu Youtube ([https://www.youtube.com/watch?v=nw\\_1afjGW\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=nw_1afjGW_k)), pa tudi to, na kaj morate biti pozorni, ko boste kupovali nov merilnik krvnega tlaka (<https://www.youtube.com/watch?v=cNYcs42asJs>).

## Kakšne so normalne vrednosti krvnega tlaka?

Če je vaš krvni tlak pod 120/80 mmHg (kar pomeni, da je sistolični krvni tlak nižji od 120 mmHg in diastolični krvni tlak nižji od 80 mmHg), imate povsem normalen krvni tlak. Vzdržujte naprej tak krvni tlak in si od zdaj krvni tlak merite približno enkrat letno. Če je vaš tlak nižji od 140/90 mmHg in višji od 120/80 mmHg, obstaja tveganje, da se bo razvila hipertenzija. Svetujemo nekaj korakov za izboljšanje življenjskega sloga: opustite kajenje, če ste kadilec; znižajte telesno težo na zdravo raven; postanite bolj

telesno aktivni; izboljšajte prehranjevalne navade, uživajte več zelenjave in sadja, omejite sol in maščobe v prehrani, z drugimi besedami – zdravo se prehranite; obiščite osebnega zdravnika oz. referenčno ambulanto, da bodo preverili vaš krvni tlak vsako leto. Če je vaš krvni tlak nad 140/90 mmHg,



**Krvni tlak je treba izmeriti po ustaljenem postopku z napravo, ki je validirana, kar pomeni, da preizkušeno deluje pravilno.**

## Kako pravilno meriti krvni tlak?

V vsakdanjem življenju uporabljamo t. i. oscilometrične (elektronske) merilnike krvnega tlaka. Primerni so taki, ki imajo ustrezen certifikat. Manšeta mora biti taka, da se ovije okrog nadlahti. Če je obseg nadlahti velik (več kot 32 cm), moramo uporabiti manšeto večjih dimenzij.

- Pred meritvijo krvnega tlaka naj bolnik nekaj minut počiva v mirnem prostoru. Vsaj 30 minut pred meritvijo naj ne pije alkohola in naj ne kadi.
- Izmerite vsaj 2 meritvi s presledkom 1–2 minut in dodatnimi, če se vrednosti izraziteje razlikujeta.
- Uporabite primerno velikost manšete: najpogosteje standardno velikost manšete (širina 12–13 cm in dolžina 35 cm), imejte pa tudi veliko in majhno za ustrezno velikost nadlahti. Pri otrocih uporabite malo manšeto.
- Roka, na kateri merimo krvni tlak, naj bo podprta in mišice sproščene.
- Manšeta mora biti v višini srca ne glede na bolnikov položaj.
- Pri prvem pregledu izmerite krvni tlak na obeh nadlahteh, da bi ugotovili morebitne razlike zaradi periferne žilne bolezni. Upoštevajte višje izmerjene vrednosti.
- Krvni tlak izmerite stoje po 1 in 5 minutah stanja pri starejših preiskovancih, bolnikih s sladkorno boleznijo in v okoliščinah, pri katerih je posturalna hipotenzija pogosta ali nanjo sumimo.

svetujemo obisk pri zdravniku, da bo potrdil, da imate hipertenzijo, in presodil, ali že potrebujete zdravljenje, da bi preprečili nastanek možganske kapi ali srčnega obolenja.

## Visok krvni tlak ubija tiho in počasi

Visok krvni tlak je eden glavnih dejavnikov tveganja za srčno-žilna obolenja in umrljivost v sodobni civilizaciji, tudi v Sloveniji. Z ustreznim zdravljenjem uspešno zmanjšamo tveganje za možgansko kap in druge srčno-žilne zaplete. Zdravljenje pa ni vedno potrebno z zdravili. Pogosto že z ukrepi, ki jih označujemo za zdrav način življenja, uspešno normaliziramo previsok krvni tlak. Včasih pa nismo uspešni, takrat je potrebno zdravljenje z učinkovitimi zdravili. Ker je bolezen kronična in v več kot 90 % ne najdemo ključnega vzroka za njen nastanek, je zdravljenje trajno. Pojavnost hipertenzije v svetu narašča in vse bolj predstavlja eno glavnih zdravstvenih težav – vsaj v razvitem svetu. Zavedanje o težavah poskušamo povečati tudi s svetovnim dnevom hipertenzije, ki bo letos 17. maja.

## Kaj lahko storimo sami?

Ne glede na to, ali vam svetujejo neslano ali manj slano hrano, je pomembno, da veste, da v enem dnevu povprečno zaužijemo do 15 g kuhinjske soli. Organizem dnevno potrebuje le 0,25 g, to količino pa zaužijemo že ob normalni prehrani brez dodatne soli. Zato naj velja, da za pripravo živil pri normalno sestavljenih obrokih hrane na dan uporabimo le okrog 6 g kuhinjske soli (ena čajna žlička je približno 5 g soli). Čezmerno pitje alkoholnih pijač vpliva ne samo na nastanek, ampak tudi na zdravljenje visokega krvnega tlaka. Zato čim bolj zmanjšajte pitje alkoholnih pijač ali se jim enostavno odpovejte. Pravijo, da so Turki prinesli kavo v Evropo. Količen krvni tlak je imel paša, ki je oblegal Dunaj, ne

vemo, vemo pa, da pri tistih, ki kave sicer ne pijejo, le-ta zviša krvni tlak. Ali veste, da škodi zdravju tudi t. i. pasivno kajenje (če se zadržujete ali delate v zaprtih prostorih, kjer kdo kadi cigarete)? Poskušajte se izogniti temu. Če kadite, vam svetujemo, da čim prej opustite to zdravju škodljivo razvado. Na telesno aktivnost ne smete gledati nič drugače kot zdravi ljudje. Večina bolnikov z visokim krvnim tlakom namreč lahko živi povsem normalno in aktivno življenje. Uživate v tistem, kar počnete; le-to namreč pogojuje trajno aktivnost, do konca življenja. Telesno aktivnost stopnjajte počasi! Vzemite si čas, le postopoma prehajajte na zahtevnejše vaje. Telesna aktivnost mora biti stalna, postati mora nuja tako kot spanje in hrana. Prenehajte takrat, ko vam aktivnost ne zagotavlja več zadovoljstva oz. ko postajate utrujeni! Ne jejte vsaj eno uro oz. dve pred večjimi telesnimi napori. Ne pretiravajte, upoštevajte vremenske razmere. Skrbite za svojo telesno zmogljivost.

Če vam zdravnik poleg teh ukrepov predpiše tudi zdravila za znižanje krvnega tlaka, jih jemljite redno. Včasih je eno zdravilo premalo in ne dosežemo cilja, to je normalnega krvnega tlaka (pod 140/90 mmHg). Zdravnik zato predpiše dve, tri ali celo več različnih zdravil. Farmacevtska industrija v zadnjih letih razvija fiksne kombinacije več različnih zdravil – število različnih tablet, ki jih je treba vzeti vsak dan, se s tem zmanjša.

## Življenje s hipertenzijo

Cilj trajnega zdravljenja hipertenzije je normalen krvni tlak, ki omogoča povsem normalno življenje z vsemi radostmi in tegobami, ki jih prinaša. Razlika med bolnikom z visokim krvnim tlakom in človekom z normalnim krvnim tlakom mora biti le-ta, da prvi redno jemlje zdravila, drugi pa ne.



Pogost dejavnik, ki vpliva na višino krvnega tlaka, je izpostavljenost stresu, ki smo mu v današnjem času izpostavljeni dnevno.

# OMRON

## M6 Comfort

INTELLI WRAP 360° Natančen



15 % popust ob nakupu merilnika krvnega tlaka OMRON M6 Comfort.

\*Ugodnost velja od 3. 6. 2016.

Izjemno zanesljiv merilnik krvnega tlaka OMRON M6 Comfort s pametno manšeto IntelliWrap – za merjenje brez napak.



Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor  
Ljubljanska 1A, 2000 Maribor  
T: 02 / 330 35 52, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor  
Ulica talcev 9, 2000 Maribor  
T: 02 / 228 64 84, E: trg2@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana  
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 431 90 40, E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana  
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana  
T: 01 / 230 63 90, E: trg4@diafit.si

www.diafit.si

Na voljo tudi v vaši lekarni in drugih specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki.

# RAK NA JAJČNIKIH MED NAJBOLJ ZAHRBTNIMI RAKI

## OKROGLA MIZA OB SVETOVNEM DNEVU RAKA NA JAJČNIKIH

Z okroglo mizo ob svetovnem dnevu raka na jajčnikih, ki ga zaznamujemo 8. maja, so predstavniki združenja Europa Donna in Onkološkega inštituta Ljubljana opozorili na pomen osveščanja in zgodnjega odkrivanja raka jajčnikov. Spregovorili so o mutaciji gena BRCA, ki je pomemben dejavnik tveganja za razvoj raka na jajčnikih in raka na dojkah, in o pomenu onkološkega genetskega svetovanja ter predstavili novo spletno mesto o mutaciji gena BRCA.

Besedilo: Janja Simonič\*  
\*Viri: Okrogla miza Onkološkega inštituta Ljubljana in združenja Europa Donna ob svetovnem dnevu raka jajčnikov, <http://www.onko-lj.si>, <http://www.mutacija-brca.si/>

Europa Donna (ED), slovensko združenje za boj proti raku dojk, in Onkološki inštitut Ljubljana (OI) se letos prvič pridružujeta svetovnemu gibanju v podporo zgodnjemu odkrivanju raka na jajčnikih. Organizacije, ki delujejo na področju raka jajčnikov, so se leta 2013 povezale in 8. maj razglasile za svetovni dan raka jajčnikov, da osveščajo svetovno javnost o raku na jajčnikih in simptomih

bolezni ter bolnicam, njihovim družinam in prijateljem nudijo podporo v boju proti tej bolezni.

»Slovenska Europa Donna že 20 let ozavešča o raku na dojkah, najpogostejšem raku pri ženskah, za katerim jih na leto zbolijo približno 1.296, podatki so iz leta 2012. Vedno več pa je žensk, ki zbolevalo za ginekološkimi

oblikami raka, zato združenje širi svojo dejavnost in po novem pod svoje okrilje jemlje tudi bolnice z rakom jajčnikov. Čeprav je teh žensk relativno malo, je pomembno, da imajo nekoga, na kogar se lahko v težavah obrnejo,« je povedala Mojca Senčar, predsednica Europe Donne.

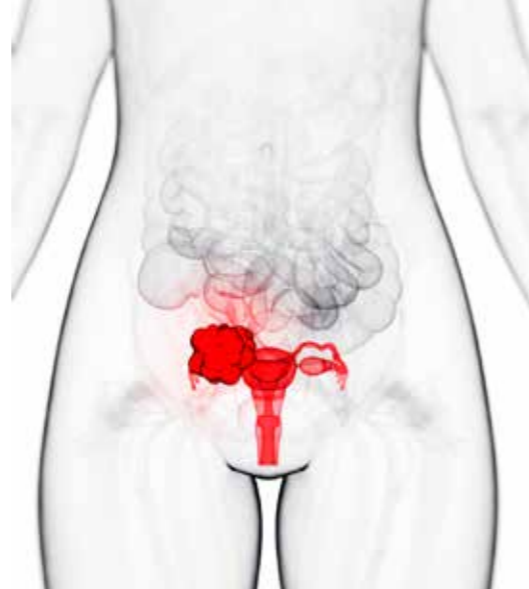
### Razširjenost bolezni

Vsaka ženska je podvržena tveganju za razvoj raka jajčnikov, enega najnevarnejših rakov, ki vsako leto po svetu vzame 140.000 življenj. Rak na jajčnikih je deveti najpogostejši rak pri ženskah v Sloveniji. Na leto pri nas za rakom na jajčnikih zbolijo približno 160 bolnic; v letu 2012, za katero so zadnji podatki, jih je zbolelo 155. Večinoma zbolijo ženske po 50. letu, približno dve tretjini v starosti od 50 do 74 let.

Rak jajčnikov se razvija brez značilnih simptomov, kar je povezano s poznejšim odkrivanjem bolezni in posledično slabšim izidom zdravljenja. Pri razširjeni bolezni imajo ženske motnje v odvajanju urina in blata, bolečine v trebuhu ter povečan obseg trebuha zaradi nabiranja tekočine. Pri večini bolnic je rak odkrit v (pre) poznem stadiju bolezni, zato ima najnižjo stopnjo preživetja od vseh ginekoloških rakavih obolenj. »Njegova incidenca ne narašča, vendar pa kar tri četrtine rakov na jajčnikih odkrijemo v fazi, ko je ta že razsejan po trebušni votlini. Težava je v tem, da ni zgodnjih razpoznavnih znakov in da so znaki zelo nespecifični. Ker je občutljivost tega raka na vse preiskave zelo nizka, ni nujno, da ga preiskave zaznajo, zato tudi presejalnih programov za raka na jajčnikih ni. Za postavitev diagnoze je potreben kirurški poseg z odvzemom vzorca tkiva za patohistološko preiskavo,«



Pomemben dejavnik tveganja je dedna obremenjenost, ki prizadene okoli 10 % bolnic. Dedne oblike raka jajčnikov so najpogostejše povezane z mutacijami genov BRCA 1 in BRCA 2, ki pomenijo tveganje za razvoj ne samo raka dojk, ampak tudi raka jajčnikov.



160

žensk na leto pri nas zbolijo za rakom na jajčnikih, večinoma ženske po 50. letu.

je povedal Aleš Vakselj, dr. med., vodja oddelka za ginekološko onkologijo.

### Metode odkrivanja

»Pri odkrivanju raka na jajčnikih imamo na voljo dve metodi, ki pa se tudi pri visoko ogroženih ženskah nista izkazali za popolnoma učinkoviti – ultrazvok jajčnikov in biokemične preiskave krvi z določanjem tumorskih označevalcev. Za zdaj nimamo takih testov, ki ne bi dali pozitivno ali negativno lažnih rezultatov. Samo pri eni od 500 žensk lahko raka odkrijejo s temi metodami, kar je premalo. Medtem s presejalnimi testi za odkrivanje drugih vrst rakov lahko vidimo raka že tako zgodaj, da ga posameznik sam še ne bi opazil. Ko pa začne rak jajčnikov delati težave, je običajno že prepozno,« je dodala doc. dr. Mateja Krajc, vodja ambulante za onkološko genetsko svetovanje na OI LJ.

Zakaj je rak na jajčnikih tako zahrbtno?

»Kri je že anatomsko lega jajčnikov, globoko v trebušni votlini. Dostopnost za ultrazvok je tako slaba, da se ga na njem ne vidi vedno, v bližini pa ni organa, ki bi mu rak škodil. Drugače od drugih rakov, ki gredo običajno v sosednje bezgavke, kjer nastane opazna bula, se pri raku jajčnikov oz. jajcevodov luščijo celice ali v jajčnik ali pa se prilepijo na trebušno mrežo, teh celic pa ne moremo hitro opaziti,« ugotavlja asist. dr. Erik Škof, sektor za internistično onkologijo.

### Dejavniki tveganja

Pri 80 % rakov ne poznamo vzroka bolezni, dejavniki tveganja za razvoj bolezni pa so reproduktivni in genetski. Večje tveganje za nastanek raka jajčnikov je pri ženskah, ki niso rodile ali pa so rodile po 35. letu. Pomemben dejavnik tveganja je dedna obremenjenost, ki prizadene okoli 10 % bolnic. Dedne oblike raka jajčnikov so najpogostejše povezane z mutacijami genov BRCA 1 in BRCA 2, ki pomenijo

tveganje za razvoj ne samo raka dojk, ampak tudi raka jajčnikov. Pri družinski obremenjenosti zato bolnice napotijo v ambulantno za genetsko svetovanje. »Ko je vsaj 10-odstotna možnost, da bomo našli genetsko okvaro, ali ko je v družinski anamnezi več obolelih za rakom, omogočimo genetsko testiranje. Indikacija zanj pa je lahko že sama diagnoza raka jajčnikov,« je povedala doc. dr. Mateja Krajc. »Proces testiranja je precej zapleten, odvisno od tega, kje nastanejo mutacije. Lahko so dedne ali somatske. Ne glede na to, za katero vrsto mutacije gre, pa je za način zdravljenja treba mutacijo najprej dokazati. Izvedba določenega testiranja traja približno tri mesece. Ta čas se trudimo skrajšati, vendar nam tehnologija tega še ne omogoča,« je dejal znan. svet. dr. Srdjan Novaković, vodja oddelka za molekularno diagnostiko na OI.

V primerih, ko gre za dedno genetsko okvaro, opažajo pri več družinskih članih enako rakavo bolezen ali značilen vzorec pojavljanja sicer različnih vrst rakov. Taki raki so posledica dedne genetske ogroženosti, ki se lahko prenese na potomce. Pri nosilcih okvar v teh genih je verjetnost, da bodo zboleli za rakom dojk in/ali jajčnikov, občutno večja kot v splošni populaciji. »Ogroženost še ne pomeni, da bo nekdo res zbolel za rakom, če pa je tveganje dokazano večje, smo lahko vsaj bolj pozorni. Genetski testi so pomembni ne le za preventivno ukrepanje, ampak tudi za načrtovanje zdravljenja. Pri raku jajčnikov primarne preventivne v smislu preprečevanja nastanka bolezni ni, je pa pri ženskah, ki imajo verjetnost za zbolevanje večje kot 10 %, nekatere imajo ogroženost celo več kot 40 %, mogoča preventiva – kirurška odstranitev jajčnikov z jajcevodov, kar se je izkazalo za zelo učinkovito preventivo. Zato ženskam svetujemo odstranitev jajčnikov z jajcevodov,« je še pojasnila doc. dr. Mateja Krajc. Ker rak po navadi nastane v jajcevodih in se od tam razširi na jajčnike, mlajšim bolnicam, ki ne želijo zgodnje menopavze, ponudijo možnost, da odstranijo samo jajcevod kot vzrok za nastanek raka, po menopavzi pa je treba nujno odstraniti še jajčnike.

### Zdravljenje

Osnova zdravljenja raka jajčnikov je kirurško zdravljenje: običajno opravijo



Pri razširjeni bolezni imajo ženske motnje v odvajanju urina in blata, bolečine v trebuhu ter povečan obseg trebuha zaradi nabiranja tekočine.

kirurško odstranitev maternice, jajcevodov in jajčnikov, slepiča in omentuma (peča). V določenih primerih je možen laparoskopski poseg, pri razširjeni bolezni pa citoredukcija – čim bolj popolna odstranitev tumorske mase oz. metastaz, ki so vidne z očesom. Če operacija ni možna, razširjeno bolezen zdravijo s sistemskim zdravljenjem s citostatiki ter redkeje z obsevanjem. »Obsevanje je lokalna terapija, ker pa je rak jajčnikov običajno razsejan, obsevanje celega trebuha ni mogoče. V sklopu primarnega zdravljenja je na voljo učinkovita kemoterapija, poleg te pa imamo zadnja tri leta na voljo tudi dve tarčni zdravili, ki ju lahko dodamo zdravljenju s kemoterapijo ali uporabimo pri ponovitvi bolezni. Tovrstno zdravljenje bolnicam omogoča daljši interval do naslednje ponovitve. Bolezen, ko se enkrat ponovi, je žal neozdravljiva,« je povedal asist. dr. Erik Škof, sektor za internistično onkologijo. Velika novost pri zdravljenju rakov je tudi imunoterapija, ki pa se šele razvija, vendar so prvi rezultati po Škofovih besedah zelo spodbudni.

### NOVOST - Spletno mesto o mutaciji gena BRCA

Na okrogli mizi so predstavili tudi novo spletno mesto o mutaciji gena BRCA ([www.mutacija-brca.si](http://www.mutacija-brca.si)). Postavitev spletnega mesta je omogočila Europa Donna, vsebine pa so nastale s pomočjo strokovnjakov Onkološkega inštituta Ljubljana. »Nova spletna stran je razdeljena na štiri vsebinske sklope in na enem mestu združuje vse pomembne informacije o dejavnih tveganja za nastanek raka jajčnikov in raka dojk, o genetski ogroženosti in o mutaciji gena BRCA, o dedovanju gena in pomenu onkološkega genetskega testiranja za zgodnje odkrivanje in uspešno zdravljenje raka na dojkah in raka na jajčnikih,« je razložila Polona Marinček, Europa Donna. Spletno mesto temelji na informativnih zbirankah OI za bolnike in na slovenskih podatkih o raku. Onkološki inštitut Ljubljana je konec lanskega leta izdal tudi novo broščuro o raku na jajčnikih, ki je dostopna na spletnih straneh Onkološkega inštituta.

# BOLEZNI VEN NISO LE ESTETSKA TEŽAVA

ZMANJŠUJEJO KAKOVOST  
ŽIVLJENJA



Kadar govorimo o boleznih ven, mislimo po navadi na kronične bolezni ven. Pojem kronična bolezen ven zajema široko področje motenj v delovanju venskega sistema, od blagih razširitev kapilar (kar vidimo po navadi na stegnih kot drobne metličaste žilice v koži) do venske razjede (rana, ulkus, navadno na goleni), ki je skrajna stopnja bolezni ven.

Besedilo: prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med., spec. dermatovenerolog

Za kronično vensko bolezen vedno velja nekaj dejstev, ki jih ne moremo spremeniti:

- je napredujoča bolezen in lahko vodi do resnih zapletov in invalidnosti,
- že v zgodnjih oblikah lahko zmanjša kakovost življenja bolnikov,
- bolezen nikakor ni samo kozmetični problem,
- je ena najpogostejših kroničnih bolezni,
- pogosto ostaja neprepoznana in še pogosteje nezdravljena.

## Epidemiološki podatki

Znake kronične bolezni ven opazimo pri 20 % dvajsetletnikov in kar pri 80 % ljudi, starejših od 60 let. Bolezen vidimo pri 20–50 % odraslih moških in pri 50–60 % odraslih žensk. Krčne žile oz. varice ima ena tretjina odraslih žensk in ena petina odraslih moških. Aktivno vensko razjedo, ki je skrajna stopnja bolezni ven, ima 0,3 % odraslih prebivalcev v razvitih državah. Tudi v razvitih državah ugotavljajo, da pozno

prepoznavanje bolezni, nezadostno izvajanje preventivnih ukrepov in zdravljenje kažejo na neustrezno obravnavo bolnikov s kronično boleznijo ven.

## Kako se razvije kronična bolezen ven?

Eden prvih patoloških dogodkov je povečan pritisk v venah. Ta po navadi nastane zaradi nepravilnega delovanja venskih zaklopk, ki niso več sposobne preprečevati obratnega toka (refluksa) krvi v venah, redkeje se pojavi povečan pritisk v venah zaradi zožitve ali zapore večje vene.

Okvara venskih zaklopk je navadno primarna in vzroka ne poznamo, redkeje pa se pojavi ob venski trombozi spodnje okončine.

Najprej se po navadi pojavijo motnje v venski mikrocirkulaciji, kar prizadene povrhnje ali globoke vene. V venah se posledično poviša pritisk, kar vodi do motenj v toku krvi. Venska stena se ob povišanem pritisku vname. Ker je pretok slab, je v celicah prizadetega območja premalo kisika,



Kompresijska terapija prekine začaran krog napredovanja kronične bolezni ven in velja za osnovo preprečevanja slabšanja bolezenskega stanja.

80 %

Ljudi, starejših od 60 let, ima znake kronične bolezni ven in 20 % dvajsetletnikov.

# Znova vzljubite cesto



FORD  
B-MAX STYLE  
že za  
**13.820 €**

PONOVNO ODKRIJTE  
SVOJO STRAST DO VOŽNJE.

Na Fordu vas pričakujemo z novo vznemirljivo linijo **Style**, ki vključuje samodejno klimatsko napravo, Ford SYNC avdio sistem z Bluetooth povezavo in klicem v sili, lita platišča, programski ključ MyKey in še veliko več. Obenem vas obdarimo z **250 € bonusa**, če vozilo testirate do 30. maja.

FORD  
C-MAX STYLE  
že za  
**16.960 €**



Go Further

Uradna poraba goriva: 3,8-6,7 l/100 km. Uradne emisije CO<sub>2</sub>: 98-154 g/km. Emisijska stopnja: Euro 6b. Uradne emisije NOx: 0,0195-0,3510 g/km. Specifične emisije trdih delcev: 0,010198-0,00292 g/km. Število delcev: 0,02-0,97 x 10<sup>11</sup>. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov.

Slike so simbolične. Summit motors Ljubljana, d.o.o., Flajšmanova 3, 1000 Ljubljana.



preprečuje širjenje ven. Kompresijska terapija prekine začaran krog napredovanja kronične bolezni ven in velja za osnovo preprečevanja slabšanja bolezenskega stanja.

- **Sklerozantna terapija:** V obolelo žilo vbrizgamo sklerozantno sredstvo in z njim namerno povzročimo vnetje prizadete vene. Ta se zamaši in odmre. Uporabljamo lahko več sredstev, zadnja leta je moderno in učinkovito sklerozantno zdravljenje s peno, pri katerem gre za to, da je sklerozantno sredstvo spenjeno z zrakom ali kakim drugim plinom. Sklerozantna terapija je najuspešnejša, kadar gre za zmerne krčne žile. Metoda je varna in poceni, stranski pojavi so redki.
- **Operativno zdravljenje:** Gre za uspešno metodo zdravljenja kronične bolezni ven, kadar je bolezen že precej napredovala. Cilj operativne terapije je odpraviti ali olajšati težave, doseči zaceljenje golenske razjede, kadar gre za hudo napredovalo bolezen, in preprečiti ponovitev golenske razjede. Želimo tudi odstraniti čim več vidnih krčnih žil in doseči poleg terapevtskega še čim boljši estetski učinek. Metodo uporabljajo žilni kirurgi in nekateri dermatologi. Od klasičnih kirurških tehnik je operativno zdravljenje z razvojem endoluminalne obliteracije z laserji in radiofrekvenco postalo manj travmatično za bolnika.
- **Transkutana laserska terapija:** Tehnika je primerna za drobne žilice v koži, t. i. teleangiektacije in metličaste vene ter povrhnje varice, katerih premer je manjši od 3-4 mm. Uporabimo lahko različne laserje (Nd-YAG, KTP, pulzni dye laser, diodni laser in IPL (intense pulsed light)). Prednost te vrste zdravljenja je, da povijanje ni potrebno, je pa za dosego dobrih rezultatov navadno priporočenih več posegov, ki so razmeroma dragi. Stranski pojav je v glavnem opekline kože, ki pa mine in ni pravilo.
- **Zdravljenje z zdravili:** Na voljo je

Gre za bolezen, ki jo poleg estetsko motečih elementov spremljajo simptomi, ki lahko zelo poslabšajo kakovost življenja. Pojavijo se bolečine, srbenje, pekoče bolečine, občutek toplote na koži, občutek težkih nog in napetih (oteklih) nog, utrujenost nog, krči in nemirne noge.

torej premalo hrane za celice, ki odmirajo. Vse to lahko končno pripelje do razvoja golenje razjede.

#### Zdravljenje kronične bolezni ven

- **Kompresijska terapija:** Izvajamo jo z namestitvijo elastičnih ali neelastičnih materialov na del spodnje okončine. Druga, sodobna možnost kompresijske terapije je uporaba kompresijske nogavice, ki tako kot elastični povoj



**Najprej se po navadi pojavijo motnje v venski mikrocirkulaciji, kar prizadene povrhnje ali globoke vene. V venah se posledično poviša pritisk, kar vodi do motenj v toku krvi.**

več povsem različnih preparatov in učinkovin. Posebno mesto v zdravljenju kronične bolezni ven pripisujemo venoaktivnim zdravilom, flavonoidom, ki jih predpisujemo pri vseh stopnjah izraženosti bolezni. V vsakodnevni praksi največ uporabljamo mikronizirani flavonoid, ki zavira in umirja vnetje venskih zaklopk, ščiti venske zaklopke in ohranja njihovo funkcijo, preprečuje venski zastoj in zavira napredovanje kronične bolezni ven.

#### Vpliv kronične venske bolezni in zdravljenja na kakovost življenja

Kronična venska bolezen močno vpliva na kakovost življenja. Gre za bolezen, ki jo poleg estetsko motečih elementov spremljajo simptomi, ki lahko zelo poslabšajo kakovost življenja. Pojavijo se bolečine, srbenje, pekoče bolečine, občutek toplote na koži, občutek težkih nog in napetih (oteklih) nog, utrujenost nog, krči in nemirne noge.

Kadar gre za odraslo populacijo, so ugotovili, da ima ena tretjina ljudi bolj ali manj razvito kronično bolezen ven. Zavedajmo se, da s preprostimi ukrepi in morda s kombinacijo kompresijske terapije in občasne uporabe flavonoidov lahko vplivamo na blaženje in zaviranje bolezni, ki bo sicer hitreje napredovala.

Strokovnjaki v Sloveniji ugotavljajo, da bolezen prepoznavamo pri nas pozno in da je izvajanje preventivnih ukrepov nezadostno in zdravljenje bolnikov s kronično boleznijo ven velikokrat ni pravilno izvajano.

Ljudje smo vedno bolj osveščeni, znanja imamo vedno več in vse bolj skrbimo za svoje zdravje. Ne prezirimo torej prvih znakov bolezni ven, saj bomo potek bolezni s pravočasnim ukrepanjem zelo upočasnili in omilili.

OGLASNO SPODČILO

## DIVJI KOSTANJ – BALZAM ZA KRČNE ŽILE



Napihnjena stopala po dolgotrajnem sedenju ali hoji. Vidne drobne, pajčevinam podobne žilice in ena malo večja, zдебela in izbočena krčna žila na koži na nogah. Neprijeten občutek teže ali nemira v nogah v vročini ali po napornem dnevu. Pojavljanje krčev v mečih ponoči. Vzrok za našete težave je najverjetneje šibkost vezivnega tkiva v venah.

Po nekaterih statističnih podatkih ima vsaka druga ženska in vsak četrti moški težave z venskimi obtoki v nogah. Kronično vensko popuščanje je pogostejše pri ženskah in starejših. Bolezen pospešujejo čezmerna telesna teža, kajenje, nosečnost in oralna kontracepcija, premalo gibanja, oprijeto spodnje perilo, izpostavljanje vročini, stoječi poklici ali dolgotrajno sedenje in prehrana s premalo vlakninami. Pomemben dejavnik je dednost – če sta imeli krčne žile že babica ali mati, jih boste najverjetneje imeli tudi vi. Na nekatere dejavnike nastajanja krčnih žil ne moremo vplivati, na primer na dednost, lahko pa lajšamo težave, kot je otekanje nog, in vplivamo na poznejši pojav težav ter ustavimo napredovanje bolezni, kar lahko vodi v razjede na nogah, ki se težko celijo, ali celo v nastanek krvnih strdkov in embolije. Prizadetim venam je treba pomagati. Med mehanskimi ukrepi so predvsem kompresijske nogavice, ki dajejo fizično oporo venam, med drugimi ukrepi pa so na voljo kreme, geli in zdravila, ki vsebujejo izvlečke divjega kostanja. Za težje oblike težav pa je priporočen obisk specialista flebologa.

#### Zakaj divji kostanj?

Divji kostanj so uporabljale že naše babice. Naravni izvleček iz divjega kostanja se imenuje escin. Escini krepijo napetost venskih sten in tako zmanjšujejo krhkost in propustnost kapilar. Tako se zmanjša otekanje žil in pospeši krvni obtok. Zaradi pospešenega krvnega obtoka se zmanjšata pojavnost in vidnost krčnih žil ter s tem tudi nevarnost za nastanek tromboz (krvnih strdkov). Escini iz divjega kostanja preprečujejo tudi zadrževanje vode, zaradi česar pri oslabilih venah nastajajo otekline (edemi). Zdravilni gel lahko vsebuje kombinacijo tako izvlečka divjega kostanja kot tudi heparina. Heparin je normalna sestavina človeškega organizma, ki preprečuje strjevanje krvi in s tem nastanek krvnih strdkov ter deluje protivnetno. Vsakodnevna nega s takim gelom lahko zelo izboljša delovanje ven in s tem celotnega telesa.

#### Kakšne so koristi uporabe gela z divjim kostanjem?

- Krepi stene ven.
- Prepreči nastanek oteklin, saj prepreči krhkost in propustnost kapilar.
- Deluje protibolečinsko.
- Deluje protivnetno.

#### Kakšne so prednosti uporabe kombinacije (izvlečkov) divjega kostanja in heparina?

- Preprečuje strjevanje zastale krvi v žilah in tako prepreči nastanek krvnih strdkov.
- Hitrejše zmanjševanje podplutb in oteklin pri manjših poškodbah zaradi udarcev.

**SO VAŠE NOGE OTEKLE IN BOLEČE?**



**VENITAN® Forte**  
**MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.**



član skupine Sandoz

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

# DEBELOST, NAJPOGOSTEJŠA KRONIČNA NENALEZLJIVA BOLEZEN

PRIZADENE TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE POSAMEZNIKA

Od leta 1997 je debelost prepoznana kot samostojna bolezen; njena specifična značilnost je povečana telesna teža zaradi povečane mase maščobnega tkiva. Znano je, da pomembno skrajšuje življenjsko dobo in zmanjšuje kakovost življenja, je pa tudi najpomembnejši dejavnik tveganja za razvoj drugih kroničnih bolezni, sladkorne bolezni tipa 2, zvišanega krvnega tlaka, zgodnjega pojava srčno-žilnih bolezni, žolčnih kamnov, nekaterih oblik raka ... Povezujejo jo tudi z depresijo, tesnobo in motnjami hranjenja.

Besedilo: Tina Sentočnik, dr. med., spec. interne medicine in psihoterapevka

Debelost je najpogostejša kronična nenalezljiva bolezen sodobnega časa in je zaradi visoke prevalence v razvitem in manj razvitem svetu globalni javnozdravstveni problem.

Prevalenca med odraslimi v ZDA in večini evropskih držav dosega 30 %, še posebej skrb vzbujajoča pa je vse večja pogostnost čezmerne teže med mladostniki in otroki.



Pogostnost med odraslimi se glede na spol ne razlikuje, med otroki pa je nekoliko pogostejša pri dečkih.

Na nastanek debelosti vplivajo številni in kompleksni dejavniki, najpomembnejši so škodljivi vplivi okolja. Strokovnjaki menijo, da gre za okoljsko pogojeno bolezen, ki pogosteje prizadene tiste, ki so za debelost genetsko predisponirani. Številne študije potrjujejo večjo pogostnost debelosti v družinah, za kar pa v prvi vrsti niso odgovorni geni, pač pa prehranske in gibalne navade, dokazano pa tudi spalne navade družinskih članov. Premalo ali preveč spanja, nočno bedenje ter čas, preživet pred TV-sprejemniki in z različnimi elektronskimi napravami, zmanjšuje potrebo po energiji in ima negativne učinke na delovanje predelov možganov, ki so odgovorni za občutek lakote in sitosti.

Vse več je tudi dokazov o povezavi med debelostjo in psihološkimi motnjami, predvsem depresijo, tesnobo in motnjami hranjenja. Debelost prizadene telesno in duševno zdravje posameznika. Vzroki in posledice se pogosto prepletajo, še posebej med telesno težo in delovanjem hormonov, pa tudi med težo in psihološkimi dejavniki.

## Obravnava bolnikov

V zadnjem desetletju se tudi medicinska stroka, predvsem na področjih, ki obravnavajo bolnike s spremljajočimi boleznimi, vse bolj zaveda bolezenskega in ekonomskega bremena debelosti. Zato so vsa mednarodna strokovna združenja in tudi zdravniške organizacije do leta 2014 debelost prepoznala kot bolezen. Zadnjih 20 let si Svetovna zdravstvena

organizacija in mednarodna združenja intenzivno prizadevajo pri iskanju uspešnih strategij zdravljenja. Izdelani so t. i. algoritmi zdravljenja za vse ravni zdravstvene dejavnosti:

- na primarni ravni (osnovna zdravstvena dejavnost, ki jo izvajajo zdravniki splošne medicine in družinski zdravniki) je pomembna detekcija bolnikov z debelostjo, osnovno svetovanje, zdravstvenovzgojni programi in ustrezno napotovanje na specialistično (sekundarno) raven,
- na sekundarni ravni se izvaja t. i. vedenjsko podprto hujšanje z dieto in telesno aktivnostjo v ustrezno usposobljenih specialističnih centrih; tu je obravnava timska in jo izvajajo zdravnik specialist, psiholog, psihoterapevt, klinični dietetik in aktivacijski terapevt. Po potrebi bolnikom predpišemo tudi zdravila, med katerimi je v ZDA registriranih pet, v Evropi pa le dve zdravili. V Sloveniji je na razpolago le inhibitor črevesne lipaze, zdravilo, ki v črevesju prepreči delitev maščob in s tem njihovo resorpcijo,
- na terciarni (bolnišnični) ravni se pri manjšini (manj kot 10 % bolnikov), ki za operacijo izpolnjujejo kriterije, izvajajo

1/3

oz. še manj bolnikov slovenski družinski zdravniki opozorijo na prekomerno težo.

## 3. FESTIVAL ZDRAVJA



5. 6. 2016, KRIŽANKE V LJUBLJANI, MED 9. IN 17. URO

Posvetovanje z magistri farmacije o pravilni in varni uporabi zdravil, svetovanje o zdravem življenjskem slogu ob diabetesu, povišanem holesterolu, visokem krvnem tlaku, prekomerni telesni teži, osteoporozi in težavah s prostato, pregled kože in svetovanje o negi kože, svetovanje o zdravi prehrani, program opustimo kajenje.

Meritve s svetovanjem: glukoza v krvi, holesterol, krvni tlak, EKG, saturacija, venski pretok, CO v izdihanem zraku, kostna gostota.

Žur za malčke: naredi svojo zobno pasto, zmešaj svoj zeliščni čaj, ustvarjalne in poučne delavnice, poslikava obraza, fotografiraj se z Robijem Kranjcem.

VSTOPNICA = DOBRA VOLJA



6

let traja povprečen čas zdravljenja debelosti.

obliki, ki jih ne opremi s poznavanjem algoritmov stopenjske obravnave. Glede na dosegljive podatke je tako pri nas veliko bolnikov neustrezno napoteni na bariatrične posege, ne da bi pred tem izkoristili vse druge razpoložljive medicinske možnosti zdravljenja. Zelo veliko bolnikov z debelostjo, ki bi se morali zdraviti v specializiranih zdravstvenih ustanovah, se po pomoč zateče v različne vadbene centre, kjer jim osebni trenerji predpisujejo diete za hujšanje in prehranska dopolnila, pogosto nevarna in zdravju škodljiva. Tako bolniki kot zdravniki so premalo informirani o trajanju zdravljenja – povprečen čas zdravljenja debelosti je namreč šest let, zdravljenje pa mora biti vedno sestavljeno iz dveh faz: faze hujšanja in faze vzdrževanja teže. Obravnava debelosti kot posebne veje specialistične medicine zahteva široko in temeljito znanje s področja telesne in duševne medicine ter timski pristop, kar je zaenkrat tako med stroko kot tudi s strani Zavoda za zdravstveno zavarovanje neustrezno ovrednoteno.

A stvari se vendar premikajo na bolje. Na področju genetskih, okoljskih, biopsihosocialnih, nevrobioloških in drugih dejavnikov je ogromno raziskav, več se tudi znanje o uspešnih dolgoročnih strategijah obravnave bolnikov z debelostjo. Učinkovit je sodoben pristop, ki je usmerjen v vsakega posameznega bolnika ter prilagojen njegovim potrebam, zmožnostim in motivaciji; edino tak lahko zagotovi trajne rezultate.

Zelo veliko bolnikov z debelostjo, ki bi se morali zdraviti v specializiranih zdravstvenih ustanovah, se po pomoč zateče v različne vadbene centre, kjer jim osebni trenerji predpisujejo diete za hujšanje in prehranska dopolnila, pogosto nevarna in zdravju škodljiva.



zdravnikov kot njihovi vrstniki z normalno telesno težo, a se z njihovo težo ukvarja presenetljivo malo zdravnikov. Še bolj skrb vzbujajoči so statistični podatki, po katerih slovenski družinski zdravniki na prekomerno težo opozorijo manj kot tretjino vseh svojih bolnikov, ki jim predpisujejo zdravila za bolezni, ki so posledica njihove čezmerne teže. In to ne glede na dokaze, da je zdravljenje sladkorne bolezni, zvišanega krvnega tlaka, neplodnosti in drugih z debelostjo povezanih bolezni manj učinkovito, če bolniki ne hujšajo. Podobno je stanje v specialističnih ordinacijah.

#### Izobraževanje

Z izobraževanjem o debelosti se v Sloveniji med specializacijo srečujejo le zdravniki družinske medicine in v okviru preventivne medicine, in to v obsegu in

bariatrični posegi (kirurški posegi na prebavilih, ki zmanjšajo volumen prebavil in/ali resorpcijo hranilnih snovi iz zaužite hrane). Ti bolniki prav tako potrebujejo ustrezno dieto in psihološko pomoč, nekatere od njih je treba doživljenjsko laboratorijsko spremljati in jim nadomeščati vitamine in minerale. Pomembno je bolnike, ki velikokrat v operaciji prebavil vidijo krajšo pot k zeleni nižji teži, opozoriti na zaplete po operativnih posegih in tudi pričakovane dolgoročne rezultate zdravljenja, ki niso idealni.

Nobena od opisanih metod zdravljenja namreč ni 100-odstotno učinkovita, velik problem pri vseh je ponoven porast teže po hujšanju. Ključnega pomena za uspeh je dolgoročna motivacija vsakega posameznega bolnika, ki se bo moral vse življenje truditi za zdrave obroke in dovolj ustrezne telesne dejavnosti.

#### Stanje v Sloveniji

In kakšno je stanje v Sloveniji? Med statističnimi podatki iz leta 2008 zasledimo, da je čezmerno prehranjenih 30 % odraslih, 18 % mladostnikov in 20 % otrok. Bolniki s čezmerno težo pogosteje obiskujejo ambulante družinskih

2

zdravili za zdravljenje debelosti sta na voljo v Evropi.

# REDUSTIM – NAPOVEJTE VOJNO TRDOVRATNIM MAŠČOBAM

POSKRBITE ZA SVOJE ZDRAVJE TER BOLJŠI VIDEZ

Vsi vemo, da je debelost nevarna za naše zdravje, a prav tako in včasih celo bolj so nevarne razne metode hitre izgube telesne teže, ki niso prilagojene našim telesnim funkcijam in zdravemu topljenju maščob. Če želimo shujšati in zmanjšati obseg trebuha in bokov, je prav, da izberemo metodo, ki nam bo pri tem pomagala in hkrati omogočila, da naše telo stopi maščobe na naraven način.

Prav to vam obljublja ReduStim.

#### Kaj je ReduStim?

ReduStim je revolucionarna medicinska naprava, ki združuje učinkovitost biomagnetnih polj in koristi globoke masaže z mikro pritiski, kar vam zagotavlja doslej nikoli dosežene rezultate **hujšanja** – progresivno **zmanjšanje abdominalne (globoke trebušne) maščobe in podkožne maščobe**.

ReduStim je razvila francoska družba Cosmosoft, ki že več kot deset let opravlja znanstvene in klinične raziskave na področju biomagnetnih polj.

#### PREDNOSTI REDUSTIMA

ReduStim vam zagotavlja učinkovite in dolgotrajne rezultate:

- brez stranskih učinkov,
- popolnoma neboleče terapije,
- neinvazivne in neagresivne terapije,
- spoštuje naravni biološki proces razgradnje maščob,
- takoj po terapiji se lahko vrnete k vašim vsakodnevnim aktivnostim,
- klinično dokazani rezultati v več kot 15-letnih raziskavah.

#### Zakaj nas mora skrbeti maščoba okrog trebuha in bokov?

Če se vam je nabralo preveč **maščob okrog trebuha in bokov** ter je vaš obseg pasu večji od 88 cm (ženske) ali 102 cm (moški), obstaja velika verjetnost, da je vaše zdravje v nevarnosti. Abdominalna maščoba se nabira tudi pod mišicami, ki obkrožajo vitalne telesne organe. Številne raziskave so pokazale, da je prav ta debelost eden pomembnejših razlogov za nastanek kardiovaskularnih bolezni, kapi, sladkorne bolezni in tudi neplodnosti.

#### Zakaj ReduStim?

Glede na močno povezanost med debelostjo in nevarnimi boleznimi sodobnega časa je seveda logično, da zmanjšanje teže in maščob okrog trebuha koristi tako vašemu **zdravju** kot tudi **boljšemu videzu**.

#### Je ReduStim primeren tudi zame?

ReduStim je primeren za vse, ki jim ni vseeno za svoje zdravje in zdrav videz, še posebej pa ga priporočajo pri:

- **prekomerni telesni teži,**
- **neplodnosti,** ki je rezultat prekomerne teže,
- **po porodu** pridobljeni prekomerni teži,
- **abdominalni debelosti,** ki se pojavlja v času menopavze.

#### Kakšne rezultate lahko pričakujemo?

Klinične raziskave so pokazale, da z ReduStimom v povprečju **zmanjšamo obseg pasu od 5 do 6 cm** že po dvanajstih 30-minutnih terapijah. Zaradi zmanjšanja podkožne maščobe po opravljenih priporočenih posegih lahko tudi pričakujete, da bo vaša **konfekcijska številka nižja do dve številki**.

#### Moram še kaj vedeti?

Za najboljše rezultate vam priporočamo 12 tretmajev ReduStim, ki jih izvajate dva- ali trikrat tedensko.

Z ReduStimom lahko **v samo štirih tednih zmanjšate obseg pasu, oblečete najljubše kavbojke in uživate v prijetnih sončnih dneh**.



**KALLISTE  
MEDICINSKI  
CENTER**

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

ReduStim je na voljo le v medicinskem centru Kalliste.

# STE ZASVOJENI S SLADKORJEM?



Se težko upirate sladkarijam? Odprete bombonjero in ne odnehate, dokler ni pred vami prazna škatla? Niste edini in za to ni kriva le slaba samokontrola. Razlog je specifično delovanje sladkorja, snovi, ki jo številni strokovnjaki primerjajo s psihoaktivnimi snovmi, kot so tobak, alkohol in kokain.

Besedilo: Staša Grom, dipl. dietet., [www.fitkuhinja.si](http://www.fitkuhinja.si)

Sladkor je eden izmed pomembnih krivcev za debelost in ima precejšen vpliv na zdravje celotnega organizma. Odvečen sladkor ogroža jetra, slabo vpliva na presnovo, slabi možganske funkcije in je povezan s sodobnimi obolenji, kot so presnovni sindrom, srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in celo rak. Kljub zavedanju o njegovi škodljivosti se mu pogosto težko upiramo in ga zaužijemo znatno preveč. Podobno obnašanje opazimo pri ljudeh, zasvojenih z nekaterimi prepovedanimi snovmi. Vam da to misliti?

**Sladkor deluje podobno kot kokain**  
V naših možganih obstaja sistem, ki nas nagradi z ugodjem, ko počnemo stvari,

potrebne za preživetje rase. Jemo in pijemo, da preživimo, iz istega razloga se družimo z drugimi ljudmi in smo spolno aktivni. Užitek, ki jih začutimo ob teh početjih, so posledica delovanja nekaterih možganskih snovi. Ti procesi so t. i. možganski sistem nagrajevanja, ki je glavno gonilo evolucije. Nekatera početja, ki prav tako kot hrana, pijača in spolnost stimulirajo možganski sistem nagrajevanja, za preživetje niso potrebna. Med ta spada na primer uživanje nekaterih psihoaktivnih snovi. Sladkor v nagrajevalni sistem posega podobno, a je drugače od njih dovoljena, poceni in enostavno dostopna snov, ki je družbeno popolnoma sprejemljiva.

## Zakaj je sladkor lahko zasvajajoč?

Po zaužitju sladke jedi se, vsaj nekaj časa, počutimo dobro. Uživanje sladkorja spodbudi izločanje neurotransmiterja serotonina, ki nas pomirja in izboljšuje razpoloženje, prav tako poveša izločanje dopamina, snovi s pomembno vlogo v omenjenem možganskem nagrajevalnem sistemu. Dopamin je soudeležan pri razvoju najrazličnejših odvisnosti, tudi odvisnosti od sladkorja. To je za telo izredno pomembna snov, nujna za preživetje, a težava je, da sladkor na njegovo izločanje deluje kot nekakšen superstimulans, veliko bolj kot na primer jajca ali zelenjava. Povišan dopamin za možgane pomeni zelo intenzivno nagrado, zato ni čudno, da se sladkorju tako težko upremo. Možgani si ga namreč želijo vedno pogosteje, saj hlepijo po ugodju, ki ga prinaša. Za piko na i pride do tolerance, pojava, ko za enak občutek ugodja potrebujemo večji odmerek – sladkorja pojemo vedno več. Pogosteje se prepustimo želji po sladkem, bolj se nam ta vzorec usede v zavest. Tako ustvarimo navado oz. avtomatski odziv, ki lahko preraste v odvisnost.

## Kako se izogniti sladkorju?

Sladkor najdemo v številnih industrijsko predelanih živilih, v pijačah in tudi v nekaterih živilih, za katera marsikdo meni, da so zdrave alternative belemu sladkorju, čeprav to ne drži. Med ta spadajo na primer rjavi sladkor, agavin sirup, javorjev sirup in med.

Nehajmo piti sladke pijače in jih nadomestimo z vodo. Pred nakupom

živil vedno preverimo sestavine in ne kupujemo takih z veliko sladkorja. Povišajmo uživanje kakovostnih živil, kot so jajca, zelenjava z malo škroba, meso, oreški in polnomastni mlečni izdelki brez dodanega sladkorja. Da, prav ste prebrali – polnomastni. Vedno bolj jasno je, da nepredelane maščobe, tudi nasičene, niso razlog za pojav sodobnih bolezni in jih je priporočljivo uživati. Ogljikovi hidrati po drugi strani niso nujna snov, ki bi jo morali zagotoviti s hrano, saj si zna telo glukozo za svoje potrebe izdelati samo iz nekaterih drugih snovi.

## Pri hujšanju ne štejejo le kalorije

Ko pojemo sladko jed, naraste krvni sladkor (glukoza) in začne se sproščati hormon inzulin. Inzulin transportira krvni sladkor iz krvi v celice in kmalu pride do njegovega upada. Takrat zaznamo željo po še več sladkorja, zato hranjenje nadaljujemo. Ob tem je treba opozoriti, da se isto zgodi ob uživanju številnih škrobnatih jedi, saj se škrob pred vstopom v krvni obtok spremeni v glukozo. Za hujšanje tako še zdaleč niso pomembne samo zaužite kalorije. Naš uspeh in sposobnost nadzora

nad prehrano sta zelo odvisna od tega, kakšna so razmerja med hranili v naših obrokih. Prehrana, ki temelji na ogljikohidratnih živilih, po prepričanju mnogo znanstvenikov ni najboljša pot, saj pogosto vodi v pogost občutek lakote, prenašanje in obremenjenost ter do nekaterih kroničnih obolenj. Kot primernejši način priporočajo t. i. prehrano LCHF (low carb-high fat), pri kateri ogljikove hidrate uživamo omejeno, zmerno uživamo beljakovine in povečamo vnos kakovostnih maščobnih živil.

## Se moramo odpovedati sladlicam?

Tisti, ki me spremljate na spletni strani [www.fitkuhinja.si](http://www.fitkuhinja.si), veste, da pripravljam ogromno sladlic. Njihova posebnost je v tem, da so brez moke in dodanega sladkorja. Namesto moke uporabljam mlete mandlje in kokosovo moko, namesto sladkorja pa odlična naravna sladila brez kalorij, na primer sukrin, ki so po okusu, videzu in uporabi zelo podobna sladkorju. Ta sladila so brez energijske vrednosti in ne vplivajo na dvig krvnega sladkorja in inzulina ter so priporočljiva za vse, ki se izogibajo sladkorju, a se ne želijo odpovedati sladlicam.

## RECEPT - Kosmiči brez žit in dodanega sladkorja

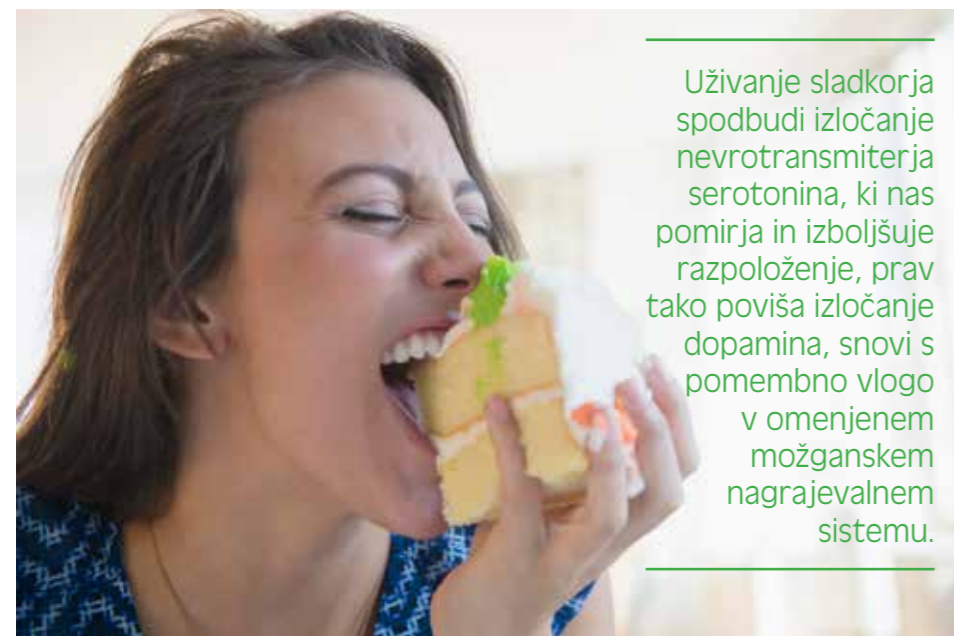
Ideja za kosmiče brez žit in dodanega sladkorja se mi je porodila, ko sem na Facebooku na svoji strani Stašina fit kuhinja večkrat dobila vprašanje, kaj jesti zjutraj namesto običajnih kosmičev, če želimo znižati ogljikove hidrate in sladkor v prehrani. Naredila sem kosmiče brez žit in z naravnim sladilom sukrin.

### Sestavine:

- nekaj žlic mešanih oreškov
- nekaj žlic kokosovih kosmičev
- 1 žlica sladila sukrin
- ščepec vanilje v prahu
- ščepec cimeta
- 2 rebri temne čokolade
- 1 manjši košček kokosove maščobe
- 1 žlica semen chia (po želji)

### Priprava:

Teflonsko ponev segrejemo in v njej raztopimo kokosovo maščobo. Dodamo oreške, kokosove kosmiče, vaniljo v prahu in cimet ter posujemo s sladilom sukrin. Sladilo se hitro raztopi, zato ves čas mešamo, da se ne prismoči, pazimo tudi, da temperatura ni previsoka. Ko sladilo sukrin karamelizira, odstavimo, ohladimo in na večji deski seseklamo. Pretresemo v posodo, dodamo sesekljano temno čokolado in semena chia (po želji).



Uživanje sladkorja spodbudi izločanje neurotransmiterja serotonina, ki nas pomirja in izboljšuje razpoloženje, prav tako poveša izločanje dopamina, snovi s pomembno vlogo v omenjenem možganskem nagrajevalnem sistemu.

**sukrin**  
LOW-CARB LIFESTYLE

NARAVNA SLADILA  
KOT NADOMESTILO SLADKORJA

Primerna za vse, ki ne  
uživajo sladkorja.

glikemični  
indeks = 0

glikemični  
indeks = 1



MAXIMUMSHOP.SI  
prehranska dopolnila

[www.sukrin.si](http://www.sukrin.si)

Preveri recepte na:



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](http://www.sukrin.si) • Informacije: 01 43 66 024

# INTOLERANCA NA GLUTEN

Intoleranca na gluten oz. glutenska intoleranca je stanje, ki ga opazimo pri 6–7 % vse populacije. V hujši obliki se intoleranca na gluten izkazuje z vsemi simptomi, bolezen pa se imenuje celiakija. Ker je ta redka, pojavi se pri manj kot 1 % populacije, se bomo osredotočili na splošne simptome, ki jih povzročata intoleranca na gluten.

Besedilo: Petra Okoren, dipl. inž. lab. biomed., Aleš Koščak, teh. lab. biomed., BB\*  
\*Vir: <http://diagnostični-laboratorij.si>

Ocenjujejo, da ima v ZDA 1 človek na 133 ljudi celiakijo. Podatki o glutenski preobčutljivosti niso znani, vendar predvidevajo, da je številka bistveno višja. Odkrijemo le okoli 15 % ljudi s celiakijo. Poglejmo nekaj najpogostejših vprašanj, ki jih zastavi oseba s sumom na prehransko intoleranco na gluten.

**Kdo naj uživa brezglutensko hrano?**  
Posamezniki, ki imajo celiakijo, morajo iz zdravstvenih razlogov uživati le

brezglutenske izdelke (brezglutenska dieta). Uživanje glutena pri teh ljudeh povzroča neželene učinke, ki poškoduje črevesne celice, kar lahko privede do potencialno resnih zdravstvenih težav. Pri ljudeh, ki imajo negativno reakcijo na gluten, vendar celiakije nimajo, se lahko pojavi t. i. preobčutljivost na gluten. V tem primeru težave, ki jih povzročata gluten, niso tako obsežne kot pri celiakiji, a v obeh primerih naj se ljudje prehranjujejo z brezglutensko prehrano.

### Kaj je brezglutenska dieta?

Gluten, beljakovina, ki jo najdemo v pšenici, rži in ječmenu, povzroča neželene učinke pri ljudeh z motnjami pri presnovi glutena. Brezglutenska dieta pomeni, da vsakodnevna prehrana ne vsebuje nobenih sestavin, živil itd., ki vsebujejo gluten. Med brezglutensko hrano nikakor ne spadajo kruh, testenine in pecivo, ki vsebujejo gluten, lahko pa vključuje manj očitna živila, kot so omake, juhe, solatni prelivi in druga predelana živila, saj lahko vsebujejo majhne količine sestavin, pridobljenih iz glutena, ki ga vsebujejo zrna. Oves v naravi ne vsebuje glutena, vendar je pogosto kontaminiran s pšenico med rastjo in/ali predelavo, zato lahko le oves, ki je potrjen kot brezglutensko živilo, sprejmemo v brezglutensko dieto.

### Napačna predstava o dieti brez glutena

Brezglutenska prehrana je včasih predstavljena kot dieta za izgubo odvečnih kilogramov ali kot »zdrava« prehrana za splošno populacijo. Te trditve niso utemeljene. Brezglutenska prehrana je zdrava za ljudi z motnjami pri presnovi glutena, vendar ni dokazov, da je koristna tudi za ljudi, ki nimajo takšnih težav. Prisotnost ali odsotnost glutena samega ni povezana s kakovostjo diete. Pri dieti je pomembna izbira živil v prehrani. Če posameznik, čigar prehrana vsebuje veliko kruha, testenin in piškotov (še posebej iz rafinirane moke), začne uživati brezglutensko prehrano, hkrati pa poveča vnos sadja, zelenjave in drugih živil, ki glutena ne vsebujejo, bo rezultat



diete vsekakor zdrava prehrana. Po drugi strani pa ta človek lahko preprosto uporablja nadomestek kruha brez glutena, brezglutenske testenine in piškote v prehrani, ne da bi povečal vnos zdravih brezglutenskih živil, kot sta zelenjava in sadje. V takem primeru lahko dejansko zmanjša kakovost prehrane, saj predelana živila (ki jim odstranijo gluten) vsebujejo manj vitaminov in mineralov kot prehrana, ki vsebuje gluten. Brezglutenska prehrana lahko vsebuje več kalorij, saj veliko predelane hrane (ki ji odstranijo gluten) vsebuje višje vsebnosti maščob in/ali sladkorja zaradi kompenzacije za okus in teksturnih sprememb, ki so posledica odstranitve glutena.

### Simptomi intolerance na gluten

Simptomi celiakije in občutljivosti za gluten so si med seboj podobni in lahko vključujejo: ponavljajoče se bolečine v trebuhu, kronično drisko/zaprtje, mravljinčenje/odrevenelost v rokah in nogah, kronično utrujenost, bolečine v sklepih, nepojasnjeno neplodnost in nizko gostoto kosti (osteopenija ali osteoporoz). Poleg naštetih simptomov se lahko pojavi še na stotine drugih simptomov, npr. sindrom razdražljivega želodca.

### Kaj storiti?

Preden opustite uživanje glutena, se posvetujte z osebnim zdravnikom. Ta vas bo napotil v laboratorij na odvzem krvi, vendar testiranje ni smiselno, če iz prehrane izločite gluten, saj lahko prihaja do lažnih negativnih rezultatov.

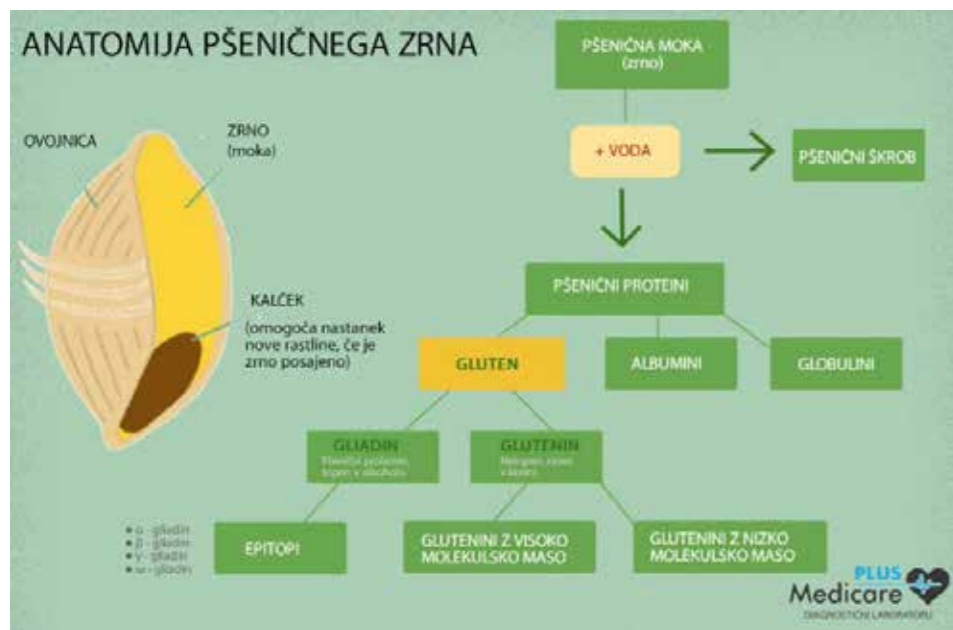
15 %

Ljudi s celiakijo odkrijejo.

### Kako diagnosticiramo celiakijo in preobčutljivost na gluten?

Prvi korak je testiranje krvi, ki nam pokaže prisotnost protiteles na gluten. Če je test pozitiven, je naslednji korak endoskopija. Če endoskopija kaže značilne poškodbe črevesnih resic, to pomeni, da ima preiskovanec celiakijo. Ker je pri celiakiji pomembna tudi genetska komponenta, mora imeti posameznik izražene določene gene, vendar pa izraženost še ne pomeni

bolezni. Diagnostika celiakije je precej kompleksna. Dokončnega diagnostičnega testa, ki bi potrdil preobčutljivost na gluten, še niso odkrili. Imunologi si namreč niso enotni glede vloge in prisotnosti protiteles IgG4, čeprav so pri določeni populaciji ta protitelesa povišana. Trenutno mnenje je, da pristnost teh protiteles lahko nakazuje intoleranco na gluten, vendar je neprisotnost ne izključuje. Šele ko so opravljena vsa testiranja in se bolnik pozitivno odzove na dieto brez glutena (simptomi, ki jih prinaša intoleranca na gluten izginejo), lahko postavimo diagnozo – preobčutljivost na gluten. V laboratoriju opažamo porast ljudi, ki se zanimajo za testiranje intolerance izključno na gluten. Ker je gluten sestavljena beljakovina in ker imunski sistem določenih ljudi reagira različno, pred testiranjem svetujemo, da se posvetujete z osebnim zdravnikom. Določeni laboratorijski izvidi namreč izkazujejo odsotnost protiteles, specifičnih za gliadin, na drugi strani pa je visoko pozitiven odziv na pšenično moko, zaradi česar sklepamo, da se kot antigen v pšenični moki obnaša še neka beljakovina.



Gluten, beljakovina, ki jo najdemo v pšenici, rži in ječmenu, povzroča neželene učinke pri ljudeh z motnjami pri presnovi glutena.

**Slovenski izdelki brez glutena**  
*Veseli me, da vem kaj jem*

**IZ SKRBNO PRIDELANIH ŽIT IZ SLOVENSКИH POLJ, MLETIH NA MLINSKE KAMNE V MLINARSTVU RANGUS:**

- instant ajdova moka brez glutena - za izvrstne palačinke ali kruh
- prokena moka in prokena kaša – za kruh, kulinarne posebnosti
- izvrstna ajdova kaša brez glutena - za kaše in sladice
- koruzna moka - za kruh, sladice, priloge ...

**SPOŠTUJMO, KAR JE NAŠE, slovensko.**

Poiščite jih v vseh supermarketih.

# SOK ALI SMUTI?

Si z veseljem stiskate sokove in delate smutije? Mislite, kako zelo so zdravi? Se vam ne zdi, da je bolj zdravo, če v roko vzamete domače, ekološko jabolko in če si za kosilo pripravite skledo solate z domačega vrta? Zakaj mislite, da je zdravo, če v en obrok zmešate več vrst sadja in zelenjave? Zakaj naj bi bilo naenkrat dobro pojesti toliko sadja?

Besedilo: Alja Dimić, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Zdravo je sadje, zdrava je zelenjava, vendar ne, ko ju zmešamo v en obrok, po možnosti več sadja kot zelenjave. Na vsakem koraku vam vsi govorijo, kako zdravi so smutiji in kako fino je, ko si lahko zmešate sadje, zelenjavo, oreščke, semena in še kakšno super hrano. Tudi različni ponudniki kar tekmujejo v tem, kdo bo v en smuti zmešal več različnih vrst zelenjave in sadja ter bo naredil lepši in bolj okusen napitek.

Pa sploh veste, kaj naj bi bil namen pitja teh smutijev in sokov? Namen pitja smutijev in sokov ni sladkanje, temveč zdravlje. No, vsaj bilo naj bi tako. Pa se

zavedate, kaj povzročate svoji prebavi, ko v en obrok zmešate toliko različnih sestavin? Vsako živilo za prebavo potrebuje druge encime, če pa vse skupaj zmešate, nastane v črevesju velika zmešnjava, posledica pa je, da ste napihnjeni, imate težke noge in ste brez energije.

#### Kaj je namen pitja smutijev in sokov?

Namen pitja smutijev naj bi bil večji vnos hranil v telo, boljše prebava... Ko skupaj zmešate toliko različnih vrst sadja in zelenjave, se nič ne prebavi in absorbira tako, kot bi si želeli. Zapomnite si, da je jabolko edina izjema, ki jo lahko

vmešate v zelenjavni sok ali smuti. Največjo napako delajo tisti, ki v smuti zmešajo več vrst sadja in po možnosti malo zelenjave. Veste, kakšna količina fruktoze je to?

Sadje bi morali jesti samo in ga z ničimer mešati, saj le tako iz njega dobite zdrava hranila. Odsvetujem stiskanje sadnih sokov in delanje sadnih smutijev, saj sadje vsebuje res veliko sladkorja. Vedno priporočam en sadež na dan, sami pa veste, koliko sadja lahko daste v en smuti.

Pozabite na banano v smutiju, pojedite jo raje samo, saj ta za prebavo potrebuje prav posebne encime.

Mislite, da boste s smutiji shujšali? Potem si raje stiskajte zelenjavne sokove. Strinjam se, da je sok ali smuti, v katerega vmešate kakšen list špinače in peteršilja ter veliko sadja bolj okusen, ampak – ali ne pijete teh sokov za zdravje?

Razumem, da v lokalih pripravljajo takšne mešanice, saj jim gre ne nazadnje za prodajo in le redki smo, ki bi si naročili zeleni sok zato, ker je zdrav, čeprav ni najbolj okusen.

#### Pazite, kaj mešate

Nikar v smuti ne vmešajte mlečnih izdelkov. Torej, če si že delate smutije, vanje od sadja vmešajte le jabolko (če ga že morate), drugo sadje pa pojedite celo. Ne nazadnje je sladkor le sladkor, ne glede na to, da prihaja iz sadja. Fruktoza ustvarja inzulinsko rezistenco, posledično redi, v našem telesu povzroča željo po še in vodi v nihanje sladkorja – to občutite kot konstantno željo po hrantenju.

Tudi po tradicionalni kitajski medicini živil nikoli ne smete mešati med seboj, saj mešanje v telesu povzroča neravnovesje, prebavne težave – napihnjenost, pline ter privede do zastajanja odvečnih kislin, kar



**KALČEK**  
NARAVNO, Z OKUSOM  
ekološke trgovine



## Svežo kurkumo imamo vedno v ponudbi.

Osnova zdrave prehrane so sveža ekološka živila. V njih najdemo hranljive snovi, ki nam jih je namenila narava, v vsej njihovi polnosti in čistosti. V Kalčku postavljamo izbiro in kakovost na prvo mesto, zato skrbimo, da imamo vedno na zalogi največjo izbiro ekološkega sadja in zelenjave. Ker so določena živila za nas ključna, so pri nas vedno na voljo. Med njimi je tudi sveža kurkuma, ki je veliko več kot samo začimba.

Kalček je več kot trgovina.

Kalček je vaš partner v zdravem življenju.

Pridružite se Kalčkovim skupnostim tudi vi!

Izkoristite **10-odstotni popust\***  
dobrodošlice za nove uporabnike Kalčkove kartice!

Trgovine v Ljubljani v BTC Cityju, na Celovški 268 in Trubarjevi 15 | [www.kalcek.si](http://www.kalcek.si)

\*popust lahko izkoristijo ob predložitvi tega kupona samo novi uporabniki kartice Kalčica do 18. 6. 2016. Popust ne velja za akcijsko ponudbo, tehnične izdelke, knjige, sveže stisnjene sokove in izdelke iz Kalčkovega cekarčka. Popusti se ne seštevajo.



Če že prisegate na smutije, vanje vmešajte več vrst listnate zelenjave (špinača, listi pese, peteršilj in jabolko). S takšnim smutijem boste v telo vnesli potrebne vitamine in minerale.



Kadar jeste sadje, ga jejte dopoldan, jejte celo in ne mešajte med seboj na primer citrusov z bananami. Melone in banane bi morali vedno jesti same.

je vzrok za številne bolezni. Mešanje različnih vrst hrane med seboj, še posebno sadja in zelenjave, v naših telesih ustvarja zmedo, encimi pa ne morejo opraviti svojega dela. Posledično ne pride do popolne absorpcije hranil, hrana pa v telesu povzroča škodljive presnovnike. Kadar jeste sadje, ga jejte dopoldan, jejte celo in ne mešajte med seboj na primer citrusov z bananami. Melone in banane bi morali vedno jesti same. Zakaj je tako? Prebava sadja in zelenjave se začne v ustih, kjer encimi v slini začnejo razčlenjevati ogljikove hidrate. Žvečenje hrano potisne v želodec, kjer se pomeša s kislinami in proteinski encimi začnejo razgrajevati proteine v zelenjavi. V tankem

#### Sokovi za »vse« težave

- Če imate rane na želodcu, razdražljivo črevo ali vnetja, si pripravite sveže stisnjen sok iz krompirja.
- Če imate premalo energije, hemoglobina in železa oz. ste nagnjeni k depresijam in tesnobi, si stiskajte sokove iz zelene listnate zelenjave.
- Če ste zabuhli, napihnjeni in imate premalo energije, si v korenčkov sok stisnite tudi zeleno jabolko.
- Sok iz stisnjene čebule je odlični pri prehladih, bronhitisih in oslabilnem imunskem sistemu.
- Ne pozabite, sokove pijete zato, da z njimi okrepite svoje zdravje, ne zaradi njihovega okusa ali popularnosti.

črevesju spet drugi encimi razgradijo ogljikove hidrate iz sadja in zelenjave v glukozo, rastlinske beljakovine pa v aminokisliline. Nato poteka absorpcija vitaminov in mineralov v krvni obtok.

#### Več zelenjave, manj sadja

Če med seboj zmešamo več vrst sadja in zelenjave, to lahko privede do nepopolne prebave in nepopolne absorpcije, kar začne povzročati zmedo in bolečine v trebuhu, prebavne motnje in utrujenost po obroku.

Ne pozabite, da z mešanjem sadja v smutije in sokove vase vnašate veliko ogljikovih hidratov, ki povzročajo nihanje sladkorja, željo po nenadzorovanem hranjenju ter kopičenje kilogramov. Če že prisegate na smutije, vanje vmešajte več vrst listnate zelenjave (špinača, listi pese, peteršilj in jabolko). S takšnim smutijem boste v telo vnesli potrebne vitamine in minerale. Prav tako ne vem, zakaj je treba v smuti vmešati toliko neke »super hrane«. Super hrana v smutiju so špinača, peteršilj, listi zelene ... Super hrana so lanena semena, žlička lanenega olja ...

#### Zakaj hladno stisnjen sok?

Kupite si dober sokovnik, ki zelenjavo in sadje samo hladno stisne in je ne pregreva, saj le tako sok ohrani vse encime. Zelo pomembno je, da veste, da boste edino iz soka, ki ne vsebuje vlaknin, v telo resnično vnesli potrebne vitamine, minerale in encime. S smutijem tega ne boste storili. Le sok iz sokovnika poskrbi, da se ohranijo

vsi živi encimi, vitamini in minerali. Ravno encimov večini ljudi kronično primanjkuje, ti pa so nujno potrebni za predelavo hranil. Brez njih se nobena zelenjava in sadje ne bosta presnovila in prebavila ter nahranila naših celic. Zato mnoge napihuje, imajo prebavne težave, premalo energije – manjka jim encimov, posledično pa tudi vitaminov. In ravno encime si zagotovimo z uživanjem sveže stisnjenih sokov.

Sok iz sokovnika mora biti bister, brez vlaknin, ki sicer onemogočajo takojšnje vsrkavanje hranil v celice. Zato ni vseeno, ali korenček pojedete cel ali ga stisnete. Hladno stisnjen sok je kot infuzija. Prav tako vitamini in minerali delujejo skupaj, vedno so odvisni drug od drugega in nikoli ne delujejo posamezno, zato ne boste imeli od dodatka železa nič brez vitamina C, ki je potreben za njegovo vsrkavanje iz prebavil.

Poskrbite, da stiskate ekološko zelenjavo in sadje, saj vam pesticidi in druge kemikalije ne bodo prav nič pomagali, le še dodatno bodo obremenili vaše telo in črpali hranila iz njega za nevtralizacijo strupov. Ne stiskajte in ne uživajte neekološke zelenjave in sadja. Kupujte lokalne pridelke, ki uspevajo glede na letni čas. Izberite si svojo kmetico za zelenjavo, svojega sadjarja za sadje, žita, oreščke in olje pa kupujte v biotrgovinicah.

#### Kaj torej stiskati?

Najboljši in zagotovo najučinkovitejši je korenčkov sok, ki ima zaradi svoje sestave neverjetno moč zdravljenja in obnavljanja celic. Vsebuje pravilno kemijsko ravnovesje kalija, natrija, magnezija, fosforja, železa, žvepla in silicija ter številne vitamine – A, B, C, D, E, G in K. Optimalno deluje prav na vsa bolezenska stanja in težave, uravnava delovanje žlez in hormonov ter nam pomaga pri pomanjkanju energije. Korenčkovega soka lahko popijete, kolikor želite oz. odvisno od vaše zdravstvene težave. Poskrbite le, da ga boste stisnili s sokovnikom za hladno stiskanje.



Najučinkovitejši je korenčkov sok, ki ima zaradi svoje sestave neverjetno moč zdravljenja in obnavljanja celic.

## KAKO OČISTITI VODO?

Voda je za življenje in zdravje izrednega pomena. Dnevno naj bi je v telo vnesli vsaj od 1,5 do 2 litra, priporočljive količine pa se nekoliko razlikujejo glede na spol, starost ter psihično in fizično stanje človeka. Ali veste, kakšno vodo pijete?

Besedilo: Martin Dolinšek

Ker se s starostjo izgublja občutek za žejo in se telo vse bolj izsušuje, bi morali starejši moški popiti celo do 3 litre vode, ženske pa 2,2 litra na dan. Še več vode je treba spiti, ko so temperature zraka višje, če ste fizično bolj aktivni ali pa imate vročino. Za vsako telesno stopinjo, ki je višja od 38°C, naj bi zaužili dodatnega pol litra tekočine. Pri tem je pomembno, kakšno vodo pijete in kako lahko ta vpliva na vaše telo in zdravje. Pitna voda je na različnih koncih Slovenije različne kakovosti. Onesnažena je toliko, kolikor je obremenjeno okolje, v katerem živimo.

#### Nečista voda

Težave s pitno vodo delimo na:

- mikrobiološke (prisotnost bakterij, virusov, parazitov ...),
- optoleptične (neprijeten vonj, barva, okus),
- kemične (vsebnost nitratov, pesticidov, klora, kovin ...),
- mehanske (vsebnost peska, rje, blata ...) in
- problem trdote vode (skupna vsota vseh spojin kalcija in magnezija).

#### Čiščenje vode

Nekakovostno in pretrdo vodo lahko izboljšamo z različnimi vodnimi filtri. Pred odločitvijo za posamezno vrsto filtriranja je treba najprej izvesti analizo vode, šele potem vam bodo lahko strokovnjaki svetovali, kakšen filter izbrati glede na kakovost vaše vode.

V praksi največ uporabljajo kombinacije filtrov iz aktivnega oglja, ki absorbirajo predvsem organske spojine, in mehanskih filtrov gostote 0,2–20 mikronov ter mešanice KDF55, da se v filtru ne začno razvijati bakterije. Kjer je možnost mikrobiološkega onesnaženja večja (lastna zajetja, kapnica, stari vodovodi ...), svojo vlogo odlično opravljajo ultravijolični sterilizatorji, kemična onesnaženja pa učinkovito odstranjujejo le reverzno osmotske membrane ali ionski izmenjevalci. Trde vode in vodnega kamna se lahko ubranimo z uporabo posebnih permanentnih magnetov, saj se kristali povzročiteljev vodnega kamna po prehodu skozi močno magnetno polje ne združujejo in odlagajo, temveč potujejo naprej.

#### Živa voda

Posebno poglavje je t. i. ionizirana ali živa voda, ki ima negativen oksidacijsko-redukcijski potencial (ORP). Voda v naravi je oksidirana, tekočine v živih organizmih pa so antioksidantne (rečemo tudi redukcijske). Živa voda je torej antioksidantna in tako vsebuje tudi več mineralov, predvsem kalcij, natrij in magnezij, ki so izjemno pomembni za zdravje. Značilno je, da takšna voda odpravlja zakisanost telesa, razstruplja in tudi čisti telo.

Da bi pridobili živo vodo, potrebujemo ionizator vode. Gre za napravo, ki vodo iz pipe prefiltrira in s pomočjo elektrolize spremeni v živo vodo, ta pa je močan naravni antioksidant. Ionizator loči vodo na bazično, ki pomaga zniževati kislost v telesu in dobro vpliva na zdravje in počutje, saj uničuje proste radikale, ter kislo, ki se med drugim uporablja za nego kože in dezinfekcijo.

**Tehnofan**  
strokovnjaki za čisto vodo

**Naravna zaščita pred vodnim kamnom, korozijo in delci.**

analiza vode

filtracija vode

mehčanje vode

vodni bari



Alka Life® - Alkamedi ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefiltrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrod aktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislo vodo. Pitje bazične vode ima zdravilne učinke\*, zato so Alka Life® - Alkamedi naprave v tujini registrirane kot medinski pripomoček\*\*.

\* KFDA 8264,8361 \*\* Kyushu University of Japan, Medicine Center of Hanseo University, Akashi Hospital, Mishima Hospital Japan.

Brezplačne meritve kakovosti vode!

041/687 090 // [www.tehnofan.si](http://www.tehnofan.si) // [info@tehnofan.si](mailto:info@tehnofan.si)

# KAVA – ZDRAV JUTRANJI RITUAL ALI RAZVADA?



Skodelica dišeče kave pri zajtrku? Je to tudi vaša stalnica? Jo pijete iz navade ali zaradi njenega okusa in delovanja? Pa smo po kavi res bolj zbrani?

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



Kava vsebuje poživilo kofein, ki ga najdemo tudi v pravem čaju, kakavu in protibolečinskih tabletah. Količina kofeina v skodelici kave je odvisna od vrste kave in njene priprave. Največjo vsebnost ima filtrirana kava, sledita ji turška kava in instantna. Kofein v kavi stimulira naše možgane in za kratek čas poveča njihovo produktivnost. Povečuje izločanje dopamina in adrenalina ter nas navda z občutkom budnosti in povečane pozornosti. Uživanje kofeina nekaterim dene dobro, drugim slabo – odvisno od tega, kako ga uživamo. Kofein nas »dvigne« tako, da ustavi normalno delovanje adenoza. Adenozin sicer upočasni aktivnost možganov in nas pomiri. Evropska organizacija za varno hrano (EFSA) poroča, da 75 mg kofeina (količina

v povprečni skodelici kave) poveča selektivno pozornost (koncentriranje na pomembne stimuluse) in trajno pozornost (ohranjanje osredotočenosti daljši čas). Višji vnos kofeina od dveh skodelic ne prinese okrepljenih učinkov na budnost ali zbranost. Uživanje kofeina se povezuje z zmanjšanjem upada kognitivnih zmognosti, sploh v starosti, in delovalo naj bi tudi protektivno pri Alzheimerjevi bolezni. V primeru Parkinsonove bolezni pitje kofeinske kave znižuje tveganje za njen razvoj oz. ga odloži. Manjša tudi pogostost depresije. V primeru kratkotrajne izčrpanosti – izmehkih delavnikov, dolgotrajne vožnje ali pa navajanja na drug časovni pas – kofein deluje koristno, z večjimi količinami zaužite kave pa ne smemo pretiravati dalj časa.

## Učinki kofeina pri zdravstvenih težavah

Poglejmo si nekaj učinkov kofeina iz kave pri drugih zdravstvenih težavah. Rak: Pitje kave lahko zmanjšuje obolevnost za rakom na jetrih in cirozo jeter. Tri skodelice kave naj bi to tveganje zmanjšale za več kot polovico. Rak na prostati, ledvicah, debelem črevesu in danki – pri vseh je zmerno uživanje kave lahko zaščitno.

Srčna bolezen in sladkorna bolezen: Raziskovalci v Beth Israel Deaconess Medical Center in Harvard School of Public Health so ugotovili, da pitje kave ne vpliva negativno na srčno bolezen in kap, zmerno pitje kave celo ščiti pred boleznimi srca in kapjo. »Zmerno« pitje kave pomeni dve evropski skodelici kave. Pitje kave prav tako ne deluje spodbujevalno na razvoj dejavnikov za bolezen srca in ožilja ter nima vpliva na raven holesterola in homocisteina. Raziskave navajajo tudi, da naj bi zmerno pitje kave varovalno delovalo v primeru diabetesa tipa 2 in naj bi izboljševalo toleranco na inzulin. Uživanje kave pomaga stabilizirati raven glukoze v krvi in celo pripomore k manjši želji po sladkem. Razlog za to tiči v vezavi kofeina na opioidne receptorje, s čimer prepreči,

da bi posegli po drugih priboljških, kot je sladkor. Raziskave so pokazale, da kava sproži mehanizem v možganih, ki povzroči sproščanje faktorja BDNF ali možganskega nevrotrofičnega faktorja. Ta aktivira možganske matične celice, da se tvorijo novi nevroni, hkrati pa se BDNF izraža v mišicah. Kofein iz kave lahko torej pripomore k ohranjanju mladostnosti naših mišic in možganov. Žolčni kamni: Kava pomaga pri preprečevanju razvoja žolčnih kamnov. Kofein in krvni tlak: Kofein neposredno po zaužitju prehodno dvigne krvni tlak, a dolgoročno pitje kave ne poveča tveganja za hipertenzijo. Kofein deluje blago diuretično zaradi njegovega uživanja bomo šli morda večkrat na vodo, a zmerno redno uživanje kave ne povzroča dehidracije.

## Kofein in odvisnost?

Tehnologija »brain mapping« je pokazala, da od kave ne moremo biti odvisni neposredno. Kofein ni povezan z možganskimi področji, ki so odgovorna za razvoj odvisnosti. To dejstvo je podprto s tem, da ne moremo postati tolerantni na delovanje kofeina. Če pa smo vajeni stalnega pitja kave, se v primeru nenadnega prenehanja pojavijo simptomi odtegnitve – glavobol, zmanjšanje koncentracije in zaspanost, a le pri delu populacije. Simptomi se pojavijo po 12–24 urah od zadnje skodelice kave, vrh dosežejo po 20–48 urah in lahko se jim izognemo, če postopno zmanjšujemo količino zaužite kave.

## Koliko kave največ?

Najvišja dnevna priporočena količina kofeina je 400 mg, kar dobimo s štirimi

## Vsebnost kofeina

- Povprečna skodelica kave: 85 mg
- Povprečna skodelica čaja: 20–45 mg
- Pločevinka gazirane pijače: 30–48 mg
- 30 g temne čokolade: 20–120 mg



Kofein v kavi stimulira naše možgane in za kratek čas poveča njihovo produktivnost. Povečuje izločanje dopamina in adrenalina ter nas navda z občutkom budnosti in povečane pozornosti.

# Aktivno nad zakisanost



## Basica®

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

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

Bazične mineralne snovi in dragoceni mikroelementi v Basici®

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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



skodelicami kave (vsaka vsebuje 80–85mg kofeina). Lani je EFSA podala znanstveno mnenje glede varnosti kofeina – iz vseh virov, ne le iz kave. Kot najvišjo priporočeno količino, ki ne povzroči neželenih učinkov, navaja 400 mg kofeina in enkratno dozo ne več kot 200 mg. EFSA poroča, da vsakih dodatnih 100 mg kofeina lahko poslabša kakovost spanca pri občutljivih, sploh pri uživanju kofeina tik pred spanjem.

Obstajajo ljudje, ki so na delovanje kofeina bolj občutljivi kot drugi, in pri njih lahko pride do neželenega delovanja kofeina. Za negativne učinke pri pitju kave ni edini krivec kofein, lahko gre za občutljivost na druge snovi – sladkorje in olja, ki nastanejo med praženjem, ali pa kontaminante, ki so lahko prisotni v kavi.

Več kot 500 mg kofeina dnevno ima lahko negativne učinke: nervoza, razdražljivost, nespečnost, pospešeno bitje srca in tresenje mišic. Pretirano uživanje kave povzroči razdražen želodec in se ne priporoča ljudem z boleznimi želodca.

#### Kofein in šport?

EFSA priznava povezavo med uživanjem kofeina in učinkovitostjo vzdržljivostne vadbe višje zmogljivosti in nižjim naporom med vadbo. Učinki kofeina na kratko visokointenzivno vadbo so še nejasni. Kofein, zaužit po vadbi, naj bi vplival na poznejšo regeneracijo tkiva.

#### Komu se kava odsvetuje?

Pri nekaterih ljudeh lahko skodelica kave ali čaja povzroči neželene učinke – težave s spanjem in vznemirjenost. Dejavniki, ki vplivajo na to, kako se odzivamo na kofein, so spol (moški so bolj občutljivi kot ženske), telesna teža, starost, zdravila ter zdravstveno stanje. Vpliva tudi genetika. Kava pri želodčnih bolnikih poveča izločanje kisline, zato se jim svetuje zmernost.

#### Kava in ženske

Med nosečnostjo in v času dojenja EFSA priporoča znižani vnos kofeina za 200 mg. Študije zadnjega desetletja ne dajejo prepričljivih dokazov, da bi zmerno pitje kave negativno vplivalo na plodnost ali da bi vplivalo na zaplete pri rojstvu otroka.

#### Tudi kava je obrok!

Skodelica kave (pripravljena iz 5 g kavnih zrn)



Skodelica kave (pripravljena iz 5 g kavnih zrn) brez dodatkov šteje le 7,5 kalorije, torej njeno kalorično vrednost lahko tudi zanemarimo. Vsak dodatek sladkorja, mleka, smetane ali celo kepice sladoleda pa kavo spremeni v obrok.

zrn) brez dodatkov šteje le 7,5 kalorije, torej njeno kalorično vrednost lahko tudi zanemarimo. Vsak dodatek sladkorja, mleka, smetane ali celo kepice sladoleda pa kavo spremeni v obrok. Morda je ravno dodatek sladkorja (sladkor deluje kot droga za naše možgane) tisti stimulans, zaradi katerega tako radi posežete po kavi. Kave ljudje po mojih izkušnjah ne štejejo kot obrok, kar je lahko eden izmed več razlogov za pridobivanje teže. Če dodate kavo sladkor, jo mimogrede spremenite v sladico. Pa jo res dojemate kot sladico? Za začetek namesto dveh vrečk sladkorja uporabite eno, nato postopno zmanjšajte dodatek sladkorja. Namesto sladkorja uporabite pravi nerafiniran sladkor muscavado (prepoznate ga po črni barvi in zbiti strukturi), melaso, gozdni med, sladkornim bolnikom pa priporočam posušene in zmlete liste stevije (zelen prah).

#### Sladkor v kavi

Če pogledamo na sladkor v kavi z druge strani – če vsak dan pijete 2 kavi in vsako sladkate z 2 vrečkami sladkorja (2 x po 5 g), to v enem tednu nanese kar 140 g sladkorja, ki ga zaužijete mimogrede, brez občutka, da si privoščite sladico. Kaj ne bi bilo boljše, za vašo postavo in tudi »za dušo«, da bi si namesto teh 140 g sladkorja mimogrede privoščili kos tortice za konec tedna v dobri slaščičarni? Kos tortice bi si na tak način lahko privoščili bolj brezskrbno, sploh če jo primerno uravnotežite s svojim jedilnikom. Moj namen ni spodbujanje k temu, da jejte tortice, le vplivati želim na dojetje hrane in njene funkcije.

#### Kava in hujšanje?

Stalno uživanje kave nima bistvenega vpliva na metabolizem in pitje kave ni bližnjica do vitkega pasu. Ob ustrezno sestavljenem prehranskem načrtu pa je kava eden izmed dejavnikov, ki lahko prispevajo svoj delež k izgubi kilogramov.

#### Mleko v kavi?

Obstajajo študije, da je kombinacija mleka in kofeina pri občutljivih posameznikih težje prebavljiva, zato – če pijete kavo z dodatki – to preizkusite sami pri sebi. Najverjetneje je težava v preobčutljivosti na laktozo ali mlečne beljakovine. Gotovo pa je po zdravi kmečki logiki primernejši dodatek domačega ali nehomogeniziranega mleka kot dodatek rafiniranega sladkorja (enako velja za umetna sladila, tudi tista »brez kalorij«). Kava z 1 dl domačega polnomastnega mleka šteje okoli 70 kcal, bela kava z 2 dl mleka 140 kcal. Taka kavica lahko, če jo pijete brez sladkorja, nadomesti popoldansko malico, s katero se prijetno pogrejte, prebudite brbončice in spijete nekaj »za dušo«, a še vedno ne pojedite sladice in negativno vplivate na svojo težo oz. zdravje. Za dodatno sladkost ji dodajte cimet.

#### S kofeinom ali brez njega?

Kofein je kavi odstranjen z ekstrakcijo s superkritičnim CO<sub>2</sub>. Glede vsebnosti antioksidantov se brezkofeinska kava ne razlikuje od klasične; če jo pijete zvečer, izberite brezkofeinsko.

#### Koristne učinkovine?

Kava vsebuje polifenole – klorogensko kislino, bioflavonide, vitamine in minerale. Študije, ki bi dokazovale, koliko jih dejansko sprejme naše telo, za zdaj še niso opravili. Koristni učinki kave so enaki pri kofeinski in brezkofeinski kavi, zato pri kavi ne gre zgolj za koristne učinke kofeina, temveč korist celotnega praženega kavnega zrna skupaj. Izoliran kofein je lahko toksičen za naše telo.

#### Turška, instant ali kapučino?

Pri nakupu instantne kave pazite, da vsebuje le eno sestavino: liofilizirano kavo. Vsi drugi dodatki – sladkor, glukozno-fruktozni sirup, sirup invertnega sladkorja, posušen trsni sladkor, mleko v prahu in arome – spremenijo običajno skodelico kave s koristnim delovanjem na naše telo v sladico oz. spremenijo njeno funkcijo. Skodelice kapučina iz vrečke ne dojemamo kot sladico, zato se pred nakupom kave za domačo pripravo le ustavite za trenutek med policami trgovin in preglejte seznam sestavin. Ker je v pridelavi kave velika uporaba pesticidov, izberite organsko pridelano.

## KAKŠEN JE ZDRAV ZAJTRK ŠPORTNIKOV IN REKREATIVCEV?



Ne glede na vrsto športa je za njegovo izvedbo potreben zdrav zajtrk! Za svoje telo naredimo veliko, če že zjutraj zaužijemo zdrav obrok. To velja za vse, zlasti za telesno dejavne. S tem pripomoremo tudi k večji fizični zmogljivosti, saj zjutraj tako telo kot možgani potrebujejo hrano.

Besedilo: Nina Kočever

Najbrž ste že nešteto slišali, da je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu. To pomeni, da z zajtrkom lahko zaužijemo več kalorij v primerjavi z drugimi obroki, ki mu sledijo. Dovolj velik vnos kalorij za zajtrk pospeši metabolizem, kar pomeni, da bomo čez dan porabili več kalorij in pozitivno prispevali k odpravljanju maščobnih zalog. Zajtrk naj bo sestavljen iz kakovostnih beljakovin, kompleksnih ogljikovih hidratov, zdravih maščob, vlaknin ter vitaminov in mineralov.

#### Kakšen naj bo zajtrk pred športom?

Vzemite si čas za zajtrk, ki vam bo dal energijo za nov dan. Zajtrk pred telesno dejavnostjo mora zagotoviti ogljikove hidrate, ki so za telo takojšen, primarni vir energije. Pomembno je izbrati tiste z nizkim glikemičnim indeksom, saj preprečujejo morebitno nihanje sladkorja v krvi, kar lahko posledično povzroči slabost in vrtoglavice. Ogljikovi hidrati nam omogočajo lažjo in učinkovitejšo telesno dejavnost. Pomembne so tudi beljakovine, saj skrbijo za rast in vzdrževanje mišične mase. Poleg tega uravnavajo krvni sladkor, kar je izredno pomembno. S tem namreč čez dan preprečijo napade lakote. S stalno ravno sladkorja se lažje izognemo nepotrebnim prigrizkom med obroki. Za dolgoročen občutek sitosti in boljše

prebavo so pomembne vlaknine, zato naj bi vsak zajtrk vseboval vsaj pet gramov vlaknin.

#### Izogibajte se sladkorju!

Ne zajtrkujte sladkorja, saj boste tako samo spodbudili trebušno slinavko, da bo izločila več inzulina. Če boste poskrbeli za zajtrk brez sladkorja, boste opazili, da ste bolj umirjeni, imate več energije in ste neprimerno bolj osredotočeni. Sladkor sicer lahko nadomestite s kokosovim sladkorjem.

#### Zajtrk s polnovrednimi žiti je dobra izbira!

S skodelico polnovrednih žit boste zaužili vsa potrebna hranila, ki vam bodo dala energijo za aktiven začetek dneva. Vendar bodite pozorni, katera izbirate! Pomembno je, da izberete ekološko pridelano, nepredelano, polnovredna in tista brez dodanega sladkorja. Samo polnovredne žitarice vsebujejo žitno lupinico, v kateri se skrivajo vitamini in minerali, poleg tega pa polnovredno žito poskrbi za boljšo prebavo in preprečuje nihanje sladkorja v krvi. Žitarice so sestavljene iz ogljikovih hidratov, v katerih je naravno prisotna zelo majhna količina sladkorjev. Problem se pogosto skriva v predelanih žitih, ki vsebujejo nezdravo količino dodanega sladkorja, zato bodite pozorni pri izbiri.

#### POMEMBNO! Čas zajtrka

Pomembno je tudi to, da zajtrkujete pravočasno, saj je bistvo zajtrka, da zbudi metabolizem, zato velja pravilo, da je treba zajtrkovati najpozneje uro po tem, ko smo vstali. Le tako bo zajtrk blagodejno deloval na naš organizem.

400 mg

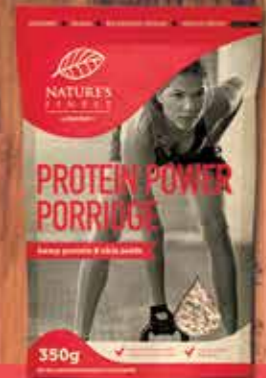
znaša najvišja dnevna priporočena količina kofeina, kar dobimo s štirimi skodelicami kave (vsaka vsebuje 80–85mg kofeina).

140

kcal šteje bela kava z 2 dl mleka, kava z 1 dl domačega polnomastnega mleka pa okoli 70 kcal.

NATURE'S FINEST  
by NutriSlim

NOVO!



- ▶ NA 100g KAR 20g BELJAKOVIN
- ▶ EKOLOŠKO PRIDELANO
- ▶ NAREJENO V SLOVENIJI

NAJBOLJŠI ZAČETEK DNEVA!

Žitarice obogatene s superživilji!



# POMEN BELJAKOVIN ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE IN VITALNO STAROST

Zadosten vnos beljakovin v telo je izrednega pomena za ohranjanje zdravega organizma. Še posebej morajo biti na zadosten vnos beljakovin pozorni starejši ljudje, saj jih te ohranjajo zdrave in vitalne ter preprečujejo razvoj številnih s starostjo povezanih bolezni.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, Center Moje zdravje, Katarina Miklavc, Center Moje zdravje\*  
\*Vir: Mojezdravje.net, Kalcek.si



Raziskave kažejo, da bi morali starejši in športno aktivni mlajši ljudje povečati vnos beljakovin, saj jim vnesene beljakovine zagotavljajo gradnike za obnovo in rast skeletnih mišic. Iz beljakovin so v človeškem telesu sestavljena tkiva in organi ter tudi številne druge komponente, potrebne za normalno delovanje organizma. Naše telo samo

tvori beljakovine, ki jih potrebuje za delovanje, vendar moramo gradnike teh beljakovin vnesti s hrano. Ko namreč zaužijemo neko beljakovinsko živilo, se beljakovine v procesu prebave razgradijo na aminokislino, te pa lahko telo uporabi za sestavljanje beljakovin, ki jih potrebuje. Uravnotežena prehrana mora vsebovati

zadostne količine esencialnih in neesencialnih aminokislin, ki jih zaužijemo v obliki beljakovin. Čeprav se, ko govorimo o beljakovinsko popolni hrani, omenjajo predvsem živila živalskega izvora, nam tudi polnovredna rastlinska prehrana z zadostnim kaloričnim vnosom omogoča pridobitev vseh esencialnih aminokislin.

## Izguba mišične mase v starosti

Mišice igrajo pomembno vlogo pri uravnavanju metabolizma, preprečujejo razvoj sladkorne bolezni, metabolnega sindroma in osteoporoze. So tudi ključne za sintezo hormonov. Kmalu po petdesetem letu ali tudi prej pa mišična masa upade. S starostjo pride do manjšega anaboličnega stanja v telesu, zato začne količina mišične mase upadati. To lahko vodi do različnih zdravstvenih težav, povezanih z zdravjem okostja, gibalnimi sposobnostmi in učinkovitostjo metabolizma. Vsako leto zato starejši ljudje izgubijo 0,5-2 % mišične mase. Pomembno je, da nekaj zaloge mišične mase že prinesemo s seboj kot zalogo, v starejšem obdobju pa ne smemo zanemariti treninga z dodatno obremenitvijo in zadostnega vnosa beljakovin. S pravilno prehrano in vadbo lahko procese upadanja mišične mase zelo omejimo.

Vsak dodatni kilogram mišične mase, ki ga prinesemo s seboj v pozno jesen našega življenja, je zelo dragocen.

Slaba stran riževih beljakovin je, da imajo nizko vrednost aminokislino lizin, zato je to lahko problematično, če je vaš edini vir beljakovin riž.



Mišična masa preprečuje razvoj metabolnega sindroma, ohranja visoko raven metabolizma in nas ohranja v funkcionalni gibljivosti. To pomeni, da bomo še pozno v starost lahko samostojni in bomo lahko uživali v lastnih hobijih. Ljudje s premalo mišične mase so pogosto privezani na bolniško posteljo, imajo pa tudi težave s sklepi (nestabilnost sklepnih ovojnic) in osteoporozo (zlomi kosti). Včasih so bili zmotnega mnenja, da beljakovine odplavljajo kalcij iz kosti in jih tako šibijo. Dovolj beljakovin, vitamin D ter kalcij in magnezij zagotavljajo močne in zdrave kosti. Če beljakovine zavzemajo okrog 35 % dnevnega vnosa vseh kalorij, to vseeno ne povzroči težav z ledvicami ter je še varna in sprejemljiva količina vnosa beljakovin v telo. Bolj varno in koristno za zdravje je, da je delež beljakovin čim večji v obliki rastlinskih virov in čim manjši iz živalskih virov.

Zadosten in optimalen vnos beljakovin Priporočila kažejo, da zadosten vnos beljakovin v telo znaša 0,8-1 g na kg telesne teže. To velja za odraslega, neaktivnega posameznika. Ljudje, ki so starejši od 65 let, bi morali zaužiti okrog 1-1,2 g beljakovin na kg telesne teže. Tak vnos zagotovi ohranjanje in funkcionalnost skeletnih mišic. Poleg zadostnega vnosa beljakovin je seveda ključna tudi telesna aktivnost, ki spodbudi mišično sintezo.

Raziskava arkansaske univerze je pokazala, da je pri večjem vnosu beljakovin v telo, vse do 1,5 g na kg telesne teže, tudi sinteza mišic večja. Torej večji vnos beljakovin vodi do več mišične mase. Učinki so bili neodvisni od časovne razporejenosti beljakovin čez dan.

## Ključ v absorpciji ali presnovi?

Starejši ljudje imajo pogosto tudi težave s presnovo zaužite hrane, zato



Priporočila kažejo, da zadosten vnos beljakovin v telo znaša 0,8-1 g na kg telesne teže. To velja za odraslega, neaktivnega posameznika. Ljudje, ki so starejši od 65 let, bi morali zaužiti okrog 1-1,2 g beljakovin na kg telesne teže.

količinsko pogosto zaužijejo premalo visokohranilnih živil. Starejši bi morali pozornost posvetiti vnosu hranilno bogatih živil in beljakovin s popolno aminokislinsko sestavo in najvišjo biološko vrednostjo.

S staranjem tudi vse težje presnavljamo beljakovine v obliki trde hrane, izkoristek pa je posledično manjši, zato se za optimalen vnos priporoča dodajanje beljakovin v obliki beljakovinskega prahu. Vendar sta izrednega pomena prava izbira sestavin in stopnja absorpcije, to pomeni, kako hitro po zaužitju se bodo

beljakovine presnovile v našem telesu.

Med beljakovine, ki jih odlikuje najhitrejša stopnja absorpcije (presnovljivosti), spadajo tiste, ki so predelane s postopkom biofermentacije in so presne - niso segrevane na temperaturah, višjih od 45 stopinj, žita in stročnice pa so kaljene, s čimer jim zagotovijo najvišjo možno kakovost.

## Beljakovine najvišje kakovosti

V starejšem življenjskem obdobju bi bilo morda priporočljivo razmisliti o dodatnem vnosu beljakovin v obliki beljakovinskih

# DIVINITA



**AKTIVIRAJ  
SVOJO  
ENERGIJO!**

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

**BLAGODEJNO VPLIVA NA:**

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

GMP certified

NO caffeine

100% organic

100% Vegetarian

Izdelek poiščite v svoji lekarni ali najbližji drogeriji TUŠ. [www.divinita-global.com](http://www.divinita-global.com)

praškov. Te beljakovine so pogosto lahko prebavljive, podpirajo imunski sistem, ne povzročajo alergij in imajo najvišjo biološko vrednost. Hkrati so priročne za uživanje, z njimi pa brez težav pokrijemo dnevne potrebe po vseh pomembnih aminokislinah, ki so pomembne za ohranjanje in rast mišične mase.

### Kako jih pripravimo in med katerimi lahko izbiramo?

Pripravimo jih lahko v obliki napitkov ali jih dodajamo jedem, na primer zelenjavni juhi, pecivu, palačinkam ali kruhu. Poznamo beljakovine v prahu iz živalskih in rastlinskih virov. Med živalskimi so pogosto izpostavljene beljakovine iz sirotke, ki je najpogostejši in najcenejši beljakovinski prašek na trgu, najdete pa ga lahko že skoraj v vsaki maloprodaji. Uporabljajo ga predvsem ljubitelji fitnesa, saj je bilo dokazano, da pomaga pri obnovi mišic po intenzivnih fizičnih naporih in pri pridobivanju mišične mase. Pri teh je najpomembnejše to, da če se odločimo zanje, izberemo ekološko pridelane, saj v njih načeloma ni hormonov in antibiotikov, ki so zaradi hitrega načina vzreje živali običajno prisotni v običajnih sirotkinih beljakovinah. Prednost za zdravje na dolgi rok pa imajo zagotovo rastlinske beljakovine.

Med najbolj prijaznimi do črevesja in na sploh koristnimi za zdravje so rastlinski hipoalergeni viri beljakovin, med katere štejemo grahove, riževe, konopljne proteine v prahu ali mešanice iz različnih brezglutenskih žit, na primer iz kvinoje in amaranta ali semen chia, brusnic in sončničnih semen.

Grahove beljakovine so običajno narejene iz rumenega graha, ki prekaša običajne beljakovinske praške v kar nekaj pogledih: so naravne, brez maščobe in ne vsebujejo holesterola (saj prihajajo iz rastline). So brez glutena, kar je ugodno za vse, ki so intolerantni na gluten, ali za tiste, ki se ga izogibajo. Grahove beljakovine so odličnega, nevtralnega, rahlo oreškastega okusa, zato se zelo dobro podajo k raznim juham, pecivu in kruhu. So cenovno dostopne in vsebujejo podobno raven beljakovin kot enake vsebnosti sirotke. Primanjkuje jim sicer aminokislina cistein, zato je bolje, da jih za popoln aminokislinski vnos uživate v kombinaciji z drugimi beljakovinami, na primer s konopljinimi beljakovinami.

Konopljne beljakovine so narejene iz konopljinega semena, beljakovine pa so derivat še enega dodatka, in sicer kanabisa. Konopljne beljakovine vsebujejo zanemarljivo malo THC-ja, zato so povsem varne za uživanje.

0,5–2 %

mišične mase vsako leto izgubijo starejši ljudje.

Poleg beljakovin vsebujejo tudi visoke vrednosti maščobnih kislin omega 3 in omega 6. So naravno rastlinskega izvora in dobro prebavljive. Možna negativna stran uživanja konopljinih beljakovin je večja kaloričnost zaradi večje vsebnosti maščobe, zato niso najbolj primerne, če je vaš cilj izgubljanje kilogramov. So prav tako ene izmed dražjih beljakovin, ker je večina konoplje uvožena.

### Beljakovine rjavega riža

Skleda riža po vadbi žal ne bo potešila mišičnih potreb, lahko pa jih rižev beljakovinski napitek. Ta rastlinski vir beljakovin presenetljivo dobro sledi konkurenci. Osemtedenska študija, ki je primerjala učinke sirotkin in riževih beljakovin, je pokazala, da sta oba vira prinesla enako dobre rezultate. Riževe



Uravnotežena prehrana mora vsebovati zadostne količine esencialnih in neesencialnih aminokislin, ki jih zaužijemo v obliki beljakovin. Čeprav se, ko govorimo o beljakovinsko popolni hrani, omenjajo predvsem živila živalskega izvora, nam tudi polnovredna rastlinska prehrana z zadostnim kaloričnim vnosom omogoča pridobitev vseh esencialnih aminokislin.

beljakovine so prav tako brez glutena, kar je za vse tiste, ki se mu želite izogniti. Slaba stran riževih beljakovin je, da imajo nizko vrednost aminokislina lizin, zato je to lahko problematično, če je vaš edini vir beljakovin riž. Kombinacija riževih in drugih beljakovin je zato najboljša kombinacija dodatkov za pridobivanje vseh potrebnih aminokislin. Pri riževih beljakovinah je pomembno, da izberete presen polnovredni vir kakovostne predelave s pomočjo biofermentacije, saj le-ta zagotavlja najvišjo, to je 98-odstotno absorpcijo.

Za katerekoli beljakovine se boste odločili, bistveno je, da se pozanimate, kako so pridelane, pri kakšnih temperaturah, ali so jim dodali umetna barvila, okuse in sladila. Med najkakovostnejše beljakovine spadajo tiste, pri katerih je uporabljen naraven proces predelave na nizkih temperaturah z naravnimi encimi brez toksičnih dodatkov in živil živalskega izvora. Če so beljakovine pridelane na tak način, je zagotovljena tudi najvišja možna absorpcija (presnovljivost). To pomeni, da bo njihov izkoristek najvišji.

### Mešanica rastlinskih beljakovin

Da bi našli najprimernejše rastlinske beljakovine, ne pomeni, da se moramo držati le enega vira beljakovin. Rastlinske beljakovinske mešanice so zdrava izbira brez dodanih sladkorjev, brez glutena in laktoze, zato jih lahko uživajo prav vse generacije – od najmlajših, nosečnic, mamic, aktivnih ljudi do starostnikov za ohranjanje mišične mase. Mešanice rastlinskih virov so na trgu na voljo v različnih kombinacijah: konopljinih, grahovitih in brusničnih beljakovin ali v kombinaciji beljakovin rjavega riža, graha, kvinoje, amaranta in semen chia. Prednost teh beljakovin ni samo to, da se lahko po aminokislinski zgradbi primerjajo z beljakovinami živalskega izvora, na primer s sirotkinimi, ampak tudi to, da ne povzročajo občutka napihnjenosti, intoleranc, alergij in prebavnih težav. Nekatere rastlinske mešanice so lahko dražje od povprečnega sirotkinega praška, vendar so odlična izbira za vse, ki ne uživajo izdelkov živalskega izvora. Pri izbiri beljakovinskih praškov ima kupec zelo veliko izbiro. Beljakovine so najrazličnejšega izvora in cene. Na koncu se bo vaša izbira odražala v vaših prehranskih navadah. Če beljakovinske napitke uživate vsak dan, so verjetno ključnega pomena kakovost surovin, stopnja absorpcije in nenazadnje okus. Svetujem vam, da se pred nakupom posvetujete s prehranskim strokovnjakom in poskusite čim več različnih mešanic, da ugotovite, katere vam najbolj ustrezajo.

zn PREHRANA

# OMEGA 3 ZA DOBRO ZDRAVJE SRCA IN OŽILJA



OGLASNO SPOROČILO

Ocvrte jedi, gotovi prehranski izdelki, veliko mesa in premalo gibanja – to so nezdrave sestavine za povečane vrednosti maščob v krvi, ki povzročajo arteriosklerozo in močno povečajo nevarnost srčnega infarkta ali možganske kapi. Z maščobnimi kislinami omega 3 si dolgoročno zagotovite zdravje!

Človeški organizem ne more sam tvoriti nenasičenih maščobnih kislin omega 3, zato jih je treba vnašati s prehrano ali kakovostnimi prehranskimi dopolnili.

### Koristi omega 3 in Q10

Številne študije dokazujejo, da nenasičene maščobne kisline omega 3 spodbujajo zdravje srca in krvnih žil, normalizirajo vrednosti maščob v krvi in prispevajo k normalnemu krvnemu tlaku.

Tudi za ljudi, ki že jemljejo zdravila za zniževanje holesterola (statine), so maščobne kisline omega 3 idealno dopolnilo: dokazljivo podpirajo učinek zdravil za zniževanje holesterola. V tem primeru se dodatno priporoča kombinacija s koencimom Q10, ki ga najdemo zlasti v srcu, jetrih, pljučih in mišicah. Zdravila, ki znižujejo holesterol, lahko namreč povzročijo, da telo tvori manj koencima Q10. Nastajanje življenjsko pomembne snovi v telesu pojenja tudi s starostjo. To je treba izravnati, saj vsaka celica našega telesa potrebuje koencim Q10 za zagotavljanje oskrbe z energijo.

Maščobne kisline omega 3 so idealne tudi za srce in obtočila. Zadosten vnos lahko pozitivno vpliva na vnetne procese pri obolenjih, kot so revma, alergije, nevrodermis ali multipla skleroza.

Maščobne kisline omega 3 pozitivno podpirajo tudi delovanje možganskih, živčnih celic in mrežnice, zlasti zaradi dokozaheksaenske kisline (DHA), in to že v materinem telesu. DHA spodbuja zdravo rast zarodka in vpliva na razvoj inteligence in vida.

### Prehransko dopolnilo

Najboljša izbira za optimalno oskrbo z visoko doziranimi maščobnimi kislinami omega 3, strogo preverjenih glede škodljivih snovi in kombiniranih s koencimom Q10, so kapsule Dr. Böhm® Omega 3 complex. Vsebujejo večkrat nenasičene maščobne kisline v koncentrirani obliki.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE




Visoki odmerki + Q10



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

- ✓ Iz 1150 mg visoko prečiščenega ribjega olja, preizkušenega glede škodljivih snovi, s kar 70% omega-3 maščobnih kislin
- ✓ Dodatek: koencim Q10, vitamin D in E za učinkovit imunski sistem in zaščito celic
- ✓ Brez vonja in okusa, ni spahovanja



Certificiran trajnostni ribolov

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

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

# KEMIČNA PODPORA PRI OBVLADOVANJU PLAKA



Curasept ADS®: ko je mehansko čiščenje zob oteženo, se lahko zanesemo na kemično podporo pri obvladovanju plaka.

Besedilo: Karolina Marolt

Pri skrbi za zdravje zob in obzobnih tkiv je najpomembnejše učinkovito mehansko obvladovanje zobnih oblog, pri čemer zadostuje ustrezna uporaba zobne ščetke in pripomočkov za čiščenje medzobnih prostorov – medzobnih ščetk in zobne nitke.

## Kaj pa v primerih, ko je mehansko čiščenje oteženo?

Kadar je mehansko čiščenje zob in obzobnih tkiv zaradi operativnih posegov in puljenj oteženo ali celo nemogoče, je za ustrezno obvladovanje zobnih oblog primerna uporaba kemičnih sredstev v obliki ustne vode, paste ali gela. Če želimo, da tovrstno obvladovanje zobnih oblog zares podpre mehansko čiščenje, mora biti učinkovito. To pomeni, da mora delovati protimikrobno – zavirati mora nastajanje plaka, se dobro oprijeti trdih in mehkih tkiv in učinkovati čim dlje. Pomembno je tudi, da je tako sredstvo sprejemljivo – imeti mora čim manj neželenih učinkov.

## Klorheksidin (CHX) učinkovito obvladuje nastanek zobnih oblog

Protibakterijsko učinkovitost zagotavljajo izdelki s klorheksidinom (CHX), ki je v zobozdravstvu prisoten že dalj časa. Pomaga negovati zobe, ko je iz različnih vzrokov ščetkanje oteženo ali celo nemogoče, odpraviti oz. ustaviti prisotno vnetje dlesni ter zmanjšati tveganje pri zapletih po operativnih posegih na zobeh in obzobnih tkivih. Klorheksidin deluje tako, da se absorbira v mehka in trda tkiva ter dokazano pomaga pri obvladovanju zobnih oblog. Ima pa tudi nekaj neželenih stranskih učinkov, ki se pojavljajo lokalno.

## ADS® – patentirana formula, ki zmanjšuje možnost morebitnih neželenih učinkov klorheksidina

Rjavorumenkasto zabarvanje na zobeh in sluznici ter spremembe v zaznavanju okusa bi bila lahko zadostna razloga, da se posamezniki za izdelke s

klorheksidinom ne bi odločili. Sprejemljivost tovrstnih izdelkov omogoča patentirana formula »Anti-Discoloration System« (ADS®), ki je sestavni del linije izdelkov Curasept ADS® in zmanjša tveganje pri pojavu zabarvanja.

## Brez alkohola in brez penila

To pa še ni vse – v nobenem izdelku iz linije Curasept ADS® namreč ni alkohola, zato ne izsušujejo ustne sluznice, možnost za spremembo zaznave okusa pa je minimalna. Prav tako izdelki ne vsebujejo natrijevega lavrilsulfata (SLS), penila, ki se pogosto pojavlja v zobnih pastah in v ustih povzroča nastanek aft, hkrati pa precej skrajša čas učinkovitosti klorheksidina.

Ko je ščetkanje oteženo, je linija izdelkov Curasept ADS® zagotovo kemična podpora pri obvladovanju plaka, na katero se lahko zanesemo.

## POMEMBNO! - Bassova tehnika ščetkanja in medzobna ščetka

Zobna ščetka mora imeti čim številčnejše mehke ščetine, s katerimi pri izvajanju Bassove tehnike ščetkanja, pri kateri ščetko naslonimo na dlesni in zobe, jo nagnemo pod kotom 45° proti dlesnim in z njo nežno krožimo, ne poškodujemo obzobnih tkiv. Posežemo pa v sulkus, kjer plak običajno naredi največ škode. Medzobne prostore očistimo z ustrezno velikimi medzobnimi ščetkami – pri izbiri pomaga zobozdravnik s sondo IAP. Z ustrezno izbrano medzobno ščetko hkrati očistimo konkavne površine, sulkus v medzobnem prostoru in problematično mesto pod stično površino med dvema zoboma. Za preventivo so idealne medzobne ščetke z nežnimi in dobro vpetimi ščetinami, ki se ob vstopu v medzobni prostor popolnoma razširijo in dosežejo vsa kritična mesta. Žično jedro medzobne ščetke naj bo nežno, a hkrati čvrsto in izjemno vzdržljivo.

# CURAPROX

## SISTEM CURASEPT ADS®

# Obvladovanje zobnih oblog, ko je ščetkanje oteženo



**vsebuje  
klorheksidin (CHX)**

deluje  
antibakterijsko

**vsebuje  
sistem ADS®**

zmanjšuje možnost  
obarvanja zob

**brez  
penila SLS**

pripomore k dolgotrajnemu  
učinku klorheksidina  
(CHX)

**brez  
alkohola**

ne draži ustne sluznice,  
možnost spremembe zaznave  
okusa je minimalna

**+** SWISS PREMIUM ORAL CARE



Izdelke sistema Curasept ADS lahko kupite v spletni trgovini [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com), v drogerijah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na [prodaja@flegis.si](mailto:prodaja@flegis.si) ali pokličite na 02/460 53 42.

## JE DEJAVNIK ZA ZMANJŠANO PLODNOST LAHKO TELESNA DRŽA? (2. DEL)



Najpomembnejša naloga vsakega živega bitja je preživetje. In človeško telo ni izjema. Če naleti na oviro, išče nove poti in prilagoditve, a te niso brezmejne. Ko doseže skrajne meje, telo pritisne na zavoro, da bi preprečilo samouničenje. In veliko primerov zmanjšane plodnosti pri ženskah je prav to – to so primeri močnega zaviranja telesa.

Besedilo: Nataša Sinovec, spec. za poravnano telesno držo s certifikatom univerze Egoscue



V svoji knjigi Brez bolečin za ženske Pete Egoscue navaja, da je od stotih neplodnosti 30–40 tistih, pri katerih je vzrok moška neplodnost, druge pa so rezultat hormonskih težav oz. težav z jajčniki, kemičnega neravnovesja v vaginalnem ali cervikalnem okolju, težav z jajcevodi ali pa je vzrok neznan. Egoscue trdi, da ima večina žensk, ki jih zdravijo zaradi neplodnosti, tudi večje disfunkcije mišično-skeletnega sistema, torej večje odmike od vzravnane držo. Zelo verjetno je, da njihova telesa »prebirajo« informacije, ki se pretakajo po telesu, in ugotavljajo, da so pomembne mišične skupine šibke in neaktivne, kostna gostota nezadostna, ravnotežje slabo, metabola aktivnost minimalna, da je v sistemu žlez z notranjim izločanjem zmeda in še kaj, kar bi ob oploditvi jajčeca in njegovi ugnezditev v maternično steno lahko ogrozilo življenje mame in/ali zarodka. Da do te skrajnosti ne bi prišlo, telo prepreči proces zanositve. Seveda se to ne zgodi vsaki ženski z zamaknjeno telesno držo. Vendar prava kombinacija disfunkcije mišično-skeletnega sistema z drugimi dejavniki lahko žensko potisne prek roba v stanje zaščitniške neplodnosti. Telo ženski nameni čas in možnost, da obnovi funkcionalnost mišično-skeletnega sistema, da bo pozneje lahko uspešno nosila svojega otroka. Sodobna medicina danes dela čudeže, a za ponovno vzpostavitev funkcionalnega mišično-skeletnega sistema ne potrebujemo čudeža. Zadostovalo bo malo znanja, truda in marljivosti. (Se nadaljuje.)

**Viva La Vida**

Perhavčeva 36, 2000 Maribor  
Tel.: 02/620 47 45, [www.vivalavida.si](http://www.vivalavida.si)

zn GIBANJE

## KOLESARJI V SLUŽBO TUDI LETOS VOZIJO SREČO



NACIONALNA POBUDA ZA SPODBUJANJE KOLESARJENJA

Nacionalna pobuda Pripelji srečo v službo spodbuja kolesarjenje na delo, s tem pa posredno osrečuje vse tiste, ki so vključeni v projekt. Kolesarjenje namreč pozitivno vpliva na občutek sreče, s tem pa povečuje tudi delovno učinkovitost in izboljšuje odnose s sodelavci.

Besedilo: Andrej Hrovat

Projekt bo letos trajal od 16. maja do 10. junija, v pobudi pa lahko tokrat sodelujejo tudi posamezniki. Za veselje zaposlenih se trudijo tudi podjetja, ki se bodo letošnje leto potegovala za certifikat kolesarjem prijazno delovno mesto.

### Zakaj na kolo?

Telesna aktivnost ima dokazane pozitivne učinke na splošno počutje ljudi. Kolesarjenje združuje obliko vadbe in prijazen način potovanja. Uporaba kolesa za pot v službo kolesarje zjutraj prebudi in napolni z energijo za ves dan, deluje protistresno, zaposleni pa so tako bolj zadovoljni, učinkoviti, srečni in samozavestni v primerjavi s sodelavci, ki uporabljajo druge načine prevoza. Kot ugotavlja mnogo raziskav, kolesarjenje dviguje splošen občutek sreče, saj se med kolesarjenjem v kri izločajo hormoni, ki imajo neposreden vpliv na občutek sreče.

### Poleg sreče tudi mnogo drugih koristi

Kolesarjenje nima pozitivnih vplivov samo na počutje, ampak prinaša tudi mnogo drugih prednosti. Lahko je zanimiva alternativa iz več razlogov: ne povzroča izpustov CO<sub>2</sub>, v mestnih središčih je časovno izjemno učinkovita rešitev, saj se lahko kolesarji izogonejo prometnim zamaškom in jim ni treba iskati parkirnega prostora, hkrati prihranijo denar za gorivo in parkirni prostor ter se lahko pripeljejo neposredno do točke, kamor so se odpravili, ob tem pa z rednim gibanjem sproti skrbijo tudi za svoje zdravje.

**Preteklo leto prihranili 38 ton CO<sub>2</sub>**  
V letu 2015 je v sklopu pobude Pripelji srečo v službo od maja do septembra kolesarilo 206 trojk (618 udeležencev), ki so skupaj prekosarili 238.053 km. Tako so prihranili 38 ton izpusta CO<sub>2</sub>, ki bi se sicer sprostil v ozračje, če bi se v službo odpravili z osebnim vozilom. Kolesarji so v povprečju prevozili 1.227 kilometrov na trojko, v povprečju pa so kolesarji v eno smer prekosarili tri kilometre. 72 % udeležencev je bilo v primerjavi z letom 2014 novih in v preteklih kampanjah še niso sodelovali.

**V enem mesecu do privlačnih nagrad**  
Na željo sodelujočih v preteklem letu in v luči trendov v tujini bodo navdušeni kolesarji letošnje leto namesto štirih mesecev svoje prevožene kilometre spremljali v obdobju enega mesca. Novost tokratne pobude je tudi sodelovanje posameznikov, ne le kolesarskih trojk, s čimer se želi možnost sodelovanja v pobudi omogočiti čim več navdušenim kolesarjem. Registracija je mogoča prek spletne strani [www.pripeljisrecovsluzbo.si](http://www.pripeljisrecovsluzbo.si). V sklopu pobude bodo izzreban kolesarji, poleg že znanih splošnih koristi kolesarjenja, nagrajeni tudi s privlačnimi nagradami.

1.227

kilometrov na trojko so lani v povprečju prevozili kolesarji.

**Kolesarjenju naklonjena podjetja prejmejo certifikat**  
Certifikat kolesarjem prijazno delovno mesto je bil razvit z namenom izboljšanja



»Pogosto se srečujemo s premalo parkirnimi mesti za kolesa, neobstoječimi garderobami, premalo spodbudami na delovnem mestu. Dobre rezultate lahko dosežemo le, če se bo kolesje pozitivnih sprememb zavrtelo ne le pri zaposlenih, ampak tudi pri zaposlovalcih,« je prepričan Luka Mladenovič z Urbanističnega inštituta Republike Slovenije.

razmer za kolesarjenje na delo. Poleg mestne infrastrukture so namreč razmere, ki jih zagotavlja delodajalec na lokaciji dela, odločilne pri odločitvi za opravljanje poti na delo s kolesom. Certifikat je bil razvit v okviru EU-projekta Bike2Work pod okriljem Evropske kolesarske zveze (ECF). Pri njegovem razvoju so sodelovali predstavniki, ki zastopajo 11 evropskih držav, vključenih v projekt. Kriteriji za pridobitev certifikata bodo zato usklajeni v vseh državah, bodo pa upoštewane lokalne specifikke glede zahtevnosti za pridobitev. Certificirani ocenjevalec ob pregledu ustreznosti podjetja upošteva razpoložljivost informacij, motivacijske aktivnosti zaposlovalca, ki zaposlene nagovarja h kolesarjenju, razpoložljivo infrastrukturo, storitve za kolesarjenje in drugo. Če podjetje doseže ustrezno število točk, prejme certifikat kolesarjem prijazno delovno mesto, ki je veljaven dve leti. V Sloveniji certificiranje ureja Urbanistični inštitut republike Slovenije.

»Poleg motiviranih kolesarjev je pomembno tudi to, da imajo le-ti na delovnem mestu razmere, ki jim omogočajo čim pogostejše kolesarjenje v službo. Pri tem se pogosto srečujemo s premalo parkirnimi mesti za kolesa, neobstoječimi garderobami, premalo

spodbudami na delovnem mestu. Dobre rezultate lahko dosežemo le, če se bo kolesje pozitivnih sprememb zavrtelo ne le pri zaposlenih, ampak tudi pri zaposlovalcih,« je prepričan Luka Mladenovič z Urbanističnega inštituta Republike Slovenije.

Jutranjo kavo torej tako tudi to pomlad raje zamenjajmo za nekaj kilometrov na kolesu, pozitivnih in dolgotrajnih učinkov pa ne bomo občutili le mi, ampak tudi okolje. Se vidimo na kolesarskih poteh z nasmeškom na obrazu.



Novost letošnje pobude je tudi sodelovanje posameznikov, ne le kolesarskih trojk, s čimer se želi možnost sodelovanja v pobudi omogočiti čim več navdušenim kolesarjem.

“ Marifit Omega-3 DECAvit vsebuje 290 mg visoko koncentriranega in prečiščenega ribjega olja s 60% omega-3 maščobnih kislin in z vitamini A, C, D<sub>3</sub> in E. Z okusom črnega ribeza in gozdnih sadežev, s sladili.”



MEHKE ŽVEČLJIVE KAPSULE  
ZAUŽITJE BREZ TEKOCINE  
PRIMERNO TUDI ZA OTROKE

Izdelek Marifit Omega-3 DECAvit je prehransko dopolnilo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

MARIFIT  
in gibanje

Vedno lahko naredite

nekaj za svoje zdravje!

Prebudite športnika v sebi.

f /Marifitdopolnila



# VEČINA LJUDI TEČE NAPAČNO

POSPEŠI RITEM – PO VSEJ SLOVENIJI SE ZAČENJAJO BREZPLAČNI TEKAŠKI TRENINGI



foto: Matic Bajželj

Začenja se sezona teka in strokovnjaki opozarjajo, da še vedno veliko ljudi teče z napačno tekaško tehniko, zaradi česar se pojavijo preobremenitveni procesi, ki dolgoročno vodijo do poškodb.

Besedilo: Matej Vidic

Tek je pri nas izredno priljubljena dejavnost, to pa se odraža tudi v čedalje obsežnejši ponudbi različnih maratonov in tekaških prireditev, ob katerih lahko hitro precenimo svoje

tekaške sposobnosti. Z namenom učenja pravilne tekaške tehnike in vzpostavljanja pozitivnega odnosa do aktivnega načina življenja se že drugo leto zapored začena projekt Pospeši ritem. V okviru projekta od 19. aprila do 30. junija potekajo brezplačni tekaški treningi pod vodstvom vrhunskih strokovnjakov, ki se jih bo na devetih lokacijah po Sloveniji udeleževalo približno tisoč ljudi.

## Pravilna tehnika je osnova za optimalen tek

Slovenci veljamo za tekaški narod, k čemur so zagotovo pripomogli tudi naši uspešni športniki. Vendar strokovnjaki opozarjajo, da ogromno ljudi še vedno teče z napačno tehniko. »Tek se

Pri teku sodeluje celotno telo, pa vendar se najpogosteje pojavljajo težave s stopali, Ahilovo tetivo, koleno, kolkom in ledvenim delom hrbtenice.

moramo lotiti varno in brez poškodb, če se z njim srečamo prvič, pa je priporočljivo vodstvo strokovnjaka oz. tekaškega trenerja. Veliko posameznikov se nad tekom hitro navduši in kmalu obupa, ker se znajdejo v začaranem krogu poškodb in slabe motivacije. Skrb vzbujajoče pa je tudi dejstvo, da kar osemdeset odstotkov ljudi teče napačno. Zato strokovnjaki poudarjamo, kako zelo pomembno je osvojiti pravilno tekaško tehniko,« poudarja Dejan Lenart, atletski trener in predavatelj, vodja trenerske ekipe Pospeši ritem, ki se že več kot desetletje ukvarja s treniranjem atletov in drugih profesionalnih športnikov.

## Pogoste napake in težave

»Najpogostejše napake, ki jih naredijo tako začetniki kot izkušeni tekači, so zanemarjanje bolečin in preobremenitev na začetku sezone. Ljudje se velikokrat odločajo za tek, ker želijo izgubiti telesno težo ali ker želijo odpraviti bolečine v določenem predelu telesa. Pravilen tek je le eden od načinov, ki bo k temu pripomogel, ampak težav ne

## URNIKI - Kje, kdaj, s kom?

Brezplačni tekaški treningi bodo zaradi velikega zanimanja letos od 19. aprila do 30. junija potekali na kar devetih lokacijah, in sicer v Ljubljani, Mariboru, Celju, Kranju, Kopru, Ajdovščini, Moravskih Toplicah, Novem mestu in na Bledu – vsak torek in četrtek, od 18.30 do 20.00. Za tekače bo skrbela ekipa profesionalnih tekaških trenerjev, med katerimi so Dejan Lenart (Ljubljana), Helena Javornik in Borut Podgornik (Maribor), Urška Klemen (Celje), Brigita Langerholc (Kranj), Lucija Krkoč (Ajdovščina), Ana Škrbina (Koper), Mitja Štern in Jure Čebašek (Bled), Mitja Krevs (Novo mesto) in Aleš Zver (Murska Sobota). Del strokovne ekipe so tudi športni psiholog Aleš Vičič, fizioterapevt Jure Bornšek in prehranski strokovnjak dr. Leon Bedrač, ki bodo s tekači delili strokovne nasvete z različnih področij, povezanih s tekom. Tekoški treningi na vseh lokacijah potekajo po istem tekaškem načrtu, zasnovani so sistematično in se postopno nadgrajujejo z namenom, da bi posamezniki lahko dosegli optimalno tekaško formo.

tušdrogerija

Enervit sedaj na voljo tudi v Tuš drogerijah.

ENERVIT je vodilni proizvajalec športnih prehranskih dopolnil na svetu. Že 30 let sodeluje z največjimi športnimi šampioni. Na podlagi svojih izkušenj jim je uspelo, da so v svetu športa uveljavili izjemne inovacije. Enervit uspešno sodeluje tudi s slovensko smučarsko zvezo, alpskimi smučarji, skakalci, tekači in drugimi, ki za pomoč do uspehov uporabljajo njihove izdelke. Namenjeni so vsem športnikom, tako rekreativnim kot profesionalnim, za uporabo pred, med ali po vadbi ali naporu.



## ENERVITENE - ENERGIJSKI SPORT GEL

Vsebuje fruktozo, glukozo, vitamine. Izdelek je pripravljen za takojšnje zaužitje med dolgotrajnejšo fizično obremenitvijo. Je zelo praktičen: lahko ga popijete takega ali pa ga dodate kozarcu vode ali druge tekočine.

## ENERVIT GYMLINE MUSCLE BELJAKOVINSKA PLOŠČICA 30%

z okusom limone ali lešnika, spada v razred visoko beljakovinskih prehranskih ploščic. Izdelek za športnike. Razvita je za nadomestitev povečanih potreb beljakovin za ljudi, ki opravljajo intenzivno telesno dejavnost, ki temelji predvsem na mišičnem naporu.



ENERVIT



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



## NAPITEK G SPORT INSTANT LIMONA, POMARANČA

Instant napitek. Izdelek za športnike. Vsebuje ogljikove hidrate, vitamine in elektrolite (soli). Namenjen uravnoteženju vode in soli v organizmu, priporočljiv v primeru močnega znojenja zaradi intenzivne mišične aktivnosti v amaterskem in profesionalnem športu. Raztopine z ogljikovimi hidrati in elektroliti prispevajo k ohranjanju vzdržljivosti in zmogljivosti med dolgotrajno vadbo in povečajo absorpcijo vode med vadbo.



## O PROJEKTU - Brezplačni tekaški treningi Pospeši ritem

Projekt Pospeši ritem organizira Coca-Cola Slovenija. Namenjen je tako popolnim začetnikom kot tudi rekreativnim tekačem, ki želijo izboljšati svojo tekaško tehniko pod strokovnim vodstvom. Lani je projekt potekal prvič, zdaj pa že postaja pravo tekaško gibanje. Letos sta se mu pridružila tudi Hervis, ki ga bo dopolnil s številnimi ugodnostmi in informacijami o izbiri pravilne tekaške opreme, ter Asics kot opremljevalec trenerske ekipe. Več o projektu na [www.pospesiritem.si](http://www.pospesiritem.si).

bo odpravil,« opozarja Jure Bornšek, fizioterapevt, ki deluje v vrhunskem športu. Dodaja: »Tek v kombinaciji s pravilno prehrano, poslušanjem svojega telesa in nasvetov strokovnjakov je ključnega pomena za napredovanje in preprečitev nastanka poškodb. Pri teku sodeluje celotno telo, pa vendar se najpogosteje pojavljajo težave s stopali, Ahilovo tetivo, koleni, kolkom in ledvenim delom hrbtenice. Pojavljajo se tudi drugi preobremenitveni procesi, ki ne nastanejo takoj, ampak se razvijajo skozi tedne ali mesece. Če tekač/tekačica kljub bolečinam ne poišče strokovne pomoči, je lahko sanacija poškodb dolgotrajna in odsotnost od teka večmesečna. Zatekanje k uživanju protibolečinskih zdravil in branju različnih forumov lahko stanje za kratek čas izboljša, vendar na dolgi rok vsekakor poslabša.«

### Tekaški cilji morajo ostati realni

Pretiravanje s tekom je lahko tudi nevarno, opozarja Aleš Vičič, športni psiholog, ki se že več kot petnajst let profesionalno ukvarja s psihološko pripravo olimpijcev ter športnikov na mednarodni in državni ravni: »V čedalje večji ponudbi različnih maratonov in tekaških prireditev pri nas lahko opazimo posameznike, ki v želji po doseganju čim boljših rezultatov in postavljanju osebnih rekordov želijo nadvladati svoje fizične zmogljivosti. V tem primeru želja po dokazovanju prevlada nad bistvom rekreacije, ki je sprostitve, zabava in skrb za zdravo telo. V to skupino spadajo netipični rekreativni športniki, ki podobno kot profesionalci tečejo "za rezultat", hkrati pa nimajo strokovnega

vodstva in to počnejo ob službi. V takih primerih hitro pride do izčrpanosti in pretreniranosti.« Vsak tekač mora poslušati svoje telo in prilagoditi svoj trening, če je utrujen, dodaja Vičič. »Pogosto pa pri rekreativnih tekačih psihološki limit nastopi prej kot telesni limit, zato imamo večinoma še rezerve, ko se nam "zdi", da ne zmoremo več. Če želimo začeti teči in pri tem tudi vztrajati na dolgi rok, kljub težavam na začetku, utrujenosti, pomanjkanju časa, pa je dobro, da si postavimo umirjene, realne cilje, ki bodo ohranjali našo

Najpogostejše napake, ki jih naredijo tako začetniki kot izkušeni tekači, so zanemarjanje bolečin in preobremenitev na začetku sezone.



### Jure Košir, ambasador projekta Pospeši ritem

Jure Košir, nekdanji vrhunski športnik, danes pa navdušen rekreativni tekač, tudi letos ostaja ambasador projekta Pospeši ritem in tekačem se bo na treningih pridružil na vseh lokacijah. »Tek sem resnično vzljubil šele pred nekaj leti, ko sem se odločil, da znižam telesno težo. Lotil sem se ga sistematično, pravilno in predvsem redno. Mislim, da takšen pristop vsakega posameznika sčasoma spremeni v tekača. Tek bomo vzljubili le, če bomo k njemu pristopili pravilno že takoj na začetku. Večina ljudi začne teči s previsokim tempom, kar jih pogosto odvrne od nadaljnjih tekaških prizadevanj. Treba je začeti postopno, tek kombinirati s hojo in si tako ustvariti osebno tekaško osnovo. Ko enkrat začutimo učinke teka, se krepita naša motivacija in vztrajnost. Vesel sem, da sem že drugo leto zapored del projekta Pospeši ritem, ki temelji predvsem na varnem in strokovnem pristopu k teku. Upam, da nam bo za tek in gibanje tudi letos uspelo navdušiti vse tiste, ki nanj morda nikoli ne bi pomislili.«



foto: Matič Bajželj

80 %

ljudi teče napačno.

motivacijo. Obremenjevanje z rezultatom, kilometri in minutami je na začetku povsem odveč, kasneje pa nam lahko služi kot dobro ohranjanje motivacije.«

»Poleg ustreznega načrtovanega treninga in zadostnega počitka je ustrezna prehrana brez dvoma najpomembnejši dejavnik, ki tako rekreativnim in tudi profesionalnim tekačem omogoča, da v teku napredujejo in dosežejo zastavljene cilje, obenem pa bodo zaradi ustrezne regeneracije v teku lahko uživali še dolgo ter tako izboljšali kakovost življenja samega,« poudarja prehranski strokovnjak dr. Leon Bedrač.

zn NEGA

# POLETNA NEGA KOŽE Z ALOE VERO



Pravilna nega kože je bistvenega pomena za ohranjanje ne samo lepote, ampak tudi zdravja in funkcije tega izjemno pomembnega organa.

Besedilo: Senti Lešnjak, mag. inž. prehrane

Koža je največji organ našega telesa. Opravlja številne nepogrešljive naloge in je veliko več kot zgolj plašč, ki ovija telo. Varuje nas pred škodljivimi vplivi ultravijoličnih žarkov, dehidracijo, pregrevanjem, poškodbami, mikrobi, strupi in kemikalijami. Je pomemben imunološki ter izločevalni organ, in čeprav se od zunaj ne zdi, je v resnici izjemno živahen organ.

### Vpliv poletja na kožo

Sončni žarki so vsekakor pomembni za naše telo, a pretiravanje in pridobivanje »lepe« zagorele polti ima tudi škodljive učinke na kožo, saj je zagorelost obrambni mehanizem pred poškodbami. Pretirano izpostavljanje soncu pusti znake fotostaranja, ki se kažejo predvsem v suhosti kože, izrazitejših gubicah, sončnih pegah, hiperpigmentaciji, popokanih kapilarah in grobi, sivkasti povrhnjici brez sijaja. Koža, ki je bila izpostavljena UV-žarkom, slani vodi in vetru, postane izsušena in poškodovana ter ji primanjkuje hranil in vitaminov.

### Kaj lahko ponudimo svoji koži?

Najbolj univerzalno sredstvo za nego in prvo pomoč je vsekakor aloe vera. Aloe vera so zaradi njenih zdravilnih učinkov že v davnih časih uporabljali v ljudskem zdravilstvu za zdravljenje vnetij in opeklin. Verjetno je to tudi najbolj znana uporaba te rastline, čeprav ima še vrsto drugih koristnih učinkov, zato je aloe vera postala nepogrešljiva sestavina številnih krem in losjonov. Edinstven gel iz sredice sočnih listov, bogat z vitamini in minerali, kožo

vlaži, zaščiti, regenerira in hladi. Glavne učinkovine gela iz aloe vere so polisaharidi in salicilna kislina, ki deluje blažilno, protivnetno ter mehča povrhnjico. Snovi iz gela iz aloe vere dajejo zdravega tkiva in s tem pospešujejo celjenje. Poleg tega uničujejo bakterije, ki se rade naselijo na poškodovani koži in povzročijo dodatno škodo. Ravno zato je za opečeno kožo najbolj dobrodošel gel iz aloe vere, ki zagotavlja takojšnje olajšanje, obenem pa prepreči ali vsaj zmanjša nastajanje mehurjev (če gel naneseš takoj). Primeren je tako za sončne kot druge opekline, vsekakor pa koristi tudi pri manjših vrezninah, saj kožo varuje pred okužbami.

### Nepogrešljiv za kožo skozi celo leto

Gel iz aloe vere je postal nepogrešljiv del vsake kopalniške poličke ter potovalne torbe. Ker se hitro vpije in ne masti kože, se lahko uporablja kot vlažilna podlaga pred nanosom kreme, losjona ali ličil. Uporabimo ga lahko tudi kot sestavino za doma pripravljene maske in pilinge, saj že med nanosom kožo izdatno vlaži in regenerira. Nepogrešljiv je tudi za hitro pomiritev kože po britju in depilaciji ali po pikih žuželk. Skrb za kožo in nega kože se vedno obrestujeta, saj si tako prihranimo marsikatero gubico, liso in druge znake, ki izdajajo našo starost. Predvsem pa je pomembno, da se v svoji koži dobro počutimo. Razvajajmo jo in hvaležna nam bo.

Ime, ki mu zaupate  
Fruit of the Earth

20  
let v  
Sloveniji



### ČISTI ALOE VERA GEL

- Brez barvil, parabenov in alkohola.
- Primeren tudi za občutljivo kožo (pH 4,5)

### Vlažilna nega in prva pomoč pri poškodbah kože:

- Hladi, celi in regenerira.
- Opekline, praske in žulji.
- Piki žuželk.
- Po depilaciji ali britju.

Na voljo v različnih pakiranjih: 21 g, 56 g, 170 g in 340 g.



### NEGOVALNA KOZMETIKA

Losjoni in kreme na osnovi aloe vere z izbranimi hranilnimi sestavinami kakavovega in karitejevega masla ter vitamina E, kožo globinsko navlažijo, nahranijo in ji vračajo naravno ravnovesje.



Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na [www.hisa-zdravja.si](http://www.hisa-zdravja.si).

Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

# STE ALERGIČNI NA IZPOSTAVLJANJE SONCU?



Pojavljanje alergij že nekaj let narašča. Glede na razpoložljive podatke WHO (Svetovna zdravstvena organizacija) zavzemajo alergije četrto mesto na svetovni lestvici bolezni. Homeopatija lahko pomaga lajšati tovrstne težave takoj, ko se pojavijo bolezenski znaki. V primeru kroničnih alergij pa je prav tako pomembno konstitucijsko zdravljenje, ki zajema vse pacientove fizične, psihične simptome in njegovo konstitucijo in predispozicije za določene bolezni.



Besedilo: dr. Maruša Hribar, mag. farm., strokovnjakinja za homeopatijo

Alergična reakcija na sonce je najbolj razširjena med alergijami. Pojavlja se predvsem spomladi in poleti. Največkrat mine v nekaj dneh ali tednih. Dejavniki onesnaženja ozračja in hrane dodatno prispevajo k nastanku alergij na sonce. V predelih sveta, kjer imajo ljudje kožo z manj pigmenta, veljajo pravila zaščite pred sončnimi žarki. To so predvsem oblačila, pokrivala in senčniki. Ko se je v

Evropi uveljavil trend temnejše kože, so se opozorila pred izpostavljanjem sončnim žarkom umaknila. Zdaj so spet aktualna, saj si je nemalo ljudi trajno poškodovalo kožo s sončenjem.

## Znaki alergije

Izpostavljanje soncu oz. sončenje se je uveljavilo šele v zadnjem času. Pred tem so se ljudje varovali pred izpostavljanjem sončnim žarkom. Če vam sončenje ne ustreza, s tem ni popolnoma nič narobe. Pomembno je, da se lahko gibate na svežem zraku in da ste zmožni prenesti zmerno izpostavljanje soncu. Nekateri alergično občutljivi ljudje lahko izrazijo tudi alergijo na sonce. Znaki (rdečina in mehurčki) se pojavljajo predvsem na vratu, po obrazu in rokavah. Tovrstne alergije so lahko sekundarne in se pojavijo istočasno z drugimi alergijami. Srbenje je prvi znak alergije na sonce in

Srbenje je prvi znak alergije na sonce in se pojavi navadno od dva do tri dni po prvem intenzivnem stiku s soncem oz. spremembi letnega časa ali geografske lege. Med znaki alergije na sonce so tudi majhni mehurčki, ki se pojavijo na koži in so zelo srbeči.

se pojavi navadno od dva do tri dni po prvem intenzivnem stiku s soncem oz. spremembi letnega časa ali geografske lege. Med znaki alergije na sonce so tudi majhni mehurčki, ki se pojavijo na koži in so zelo srbeči. Kožne mehurčke je treba razlikovati od mehurčkov, ki nastanejo pri sončarici. Pri sončnih alergijah ni opeklin.

## Na kaj morate biti pozorni?

Pred poletjem se dodatno informirajte pri svojem farmacevtu, ali vaša zdravila povzročajo ali aktivirajo sončne alergije. Med zdravili, ki pospešujejo ali povzročajo občutljivostno reakcijo na sonce, so antibiotiki, sulfonamidi, derivati kinina, protiglivična zdravila, antidepresivi in neuroleptiki, diuretiki, substance proti aknam ter kozmetična sredstva (bergamotovo eterično olje). Alergično reakcijo na sonce povzročajo tudi sintetični parfumi – kar pomeni večina parfumov. Za zaščito uporabljajte tanka bombažna oblačila (dolgi rokavi) in klobuke ter zaščitne kreme naravnega izvora (eko certifikat).

Poleg zdravil in kozmetičnih sredstev bodite v času povečane sončne moči pozorni tudi na prehrano. Prvo in najpomembnejše navodilo je pitje vode, najmanj 2 litra na dan. Izogibajte se rdečemu mesu in industrijsko predelani slani in sladki hrani. Prednost dajte domačemu sezonskemu sadju in

zelenjavi. V prehrano vključite tudi hladno stiskana rastlinska olja.

## Kako pomaga homeopatija?

Homeopatska zdravila ne povzročajo sedacije kot številni antihistaminiki in se uporabljajo tako za preprečevanje alergij kot za zdravljenje že nastalih simptomov. Homeopatski pripravki vsebujejo le naravne sestavine oz. učinkovine v minimalnih odmerkih. To so zdravila, ki praviloma ne povzročajo neželenih učinkov in odvisnosti. Homeopatija je brez kontraindikacij in se lahko uporablja sočasno z alopatskimi zdravili v vseh starostnih obdobjih. Homeopatska zdravila lahko pri alergijah na sonce uporabljamo tako preventivno kot kurativno. Za preventivo pred alergijo na sonce priporočam tri tedne pred intenzivnim sončenjem (nastopom dopusta in podobno) in tudi v času intenzivnega sonca homeopatsko zdravilo Natri muriaticum.

Ob nastopu alergije (akutno) jemljemo sistematično homeopatski histamin. S homeopatskim histaminom so bile narejene tudi znanstvene študije. Humanim bazofilcem, ki izločajo histamin in so odgovorni za alergijsko reakcijo, so dodali hišno pršico (*Dermatophagoides pteronyssinus*). Vsakemu vzorcu so potem dodajali različne razredčitve homeopatskega zdravila Histamin (*Histamin 4 CH – Histamin 20 CH*). Analiza je pokazala, da je homeopatsko zdravilo Histamine 15 CH statistično najpomembneje zmanjšalo bazofilno degranulacijo in s tem sproščanje

histamina in posledično zmanjšanje alergične reakcije.

V primeru kožnih erupcij (rožnata koža brez majhnih mehurčkov, edem, izboljšanje s hladnimi obkladki) se priporoča homeopatsko zdravilo *Apis mellifica*. Če kožno rdečino spremlja še visoka temperatura, jemljemo homeopatsko zdravilo *Belladonna*. V primeru kožnih erupcij z majhnimi mehurčki in zelo rdeče kože se jemlje homeopatsko zdravilo *Muriaticum acidum*. Po nasvetu strokovnjaka homeopata lahko jemljete še homeopatsko zdravilo *Thymuline*, ki na splošno krepi imunski sistem, zato je lahko dopolnilno pri zdravljenju alergij.

Tudi pripravek iz rastlinskih vršičkov *Ribes nigrum* se sistemsko priporoča pri vseh alergijah, ker ima kortizonu podobno delovanje, brez stranskih učinkov. Homeopatska raztopina *Ribes nigrum 1 DH* je pripravek s področja gemoterapije, ki uporablja sveže rastline v dobi intenzivne rasti. V tem času rastline vsebujejo veliko embrionalnega tkiva, ki ugodno vpliva na organizem. Nekateri jo imenujejo tudi rastlinska terapija z izvornimi celicami. Delovanje ribeza je opisoval že Rudolf Steiner, ustanovitelj antropozofske medicine, ki se uvršča med uveljavljene celostne pristope zdravljenja. Pripravek *Ribes* stimulatивно deluje na nadledvično žlezo in pospešuje izločanje kortizona. Kortizonsko delovanje je še posebno pomembno pri vnetnih procesih v telesu, med katere spadajo tudi alergijske reakcije.



Homeopatska zdravila ne povzročajo sedacije kot številni antihistaminiki in se uporabljajo tako za preprečevanje alergij kot za zdravljenje že nastalih simptomov.



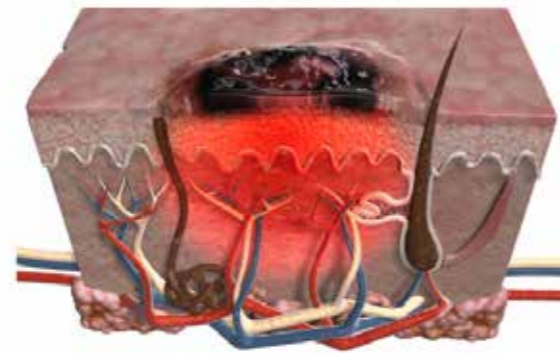
## PREHITITE POLETJE.



## ČAS JE ZA SOLGAR NARAVNI BETA-KAROTEN

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

# GROŽNJA MALIGNEGA MELANOMA



Besedilo: Borut Žgavec, dr.med., spec. dermatovenerologije

Poznamo več kot 30 različnih vrst kožnih rakov in še več drugih malignomov kože. Skupno so kožni raki najpogostejša oblika raka pri belopolnih (kavkazijski tip kože), vendar skoraj 95 % predstavljajo tri najpogostejše vrste.

Na prvem mestu je bazalocelični karcinom ali bazaliom (BCC), na drugem je ploščatocelični ali skvamoznocelični karcinom (SCC) in na tretjem je maligni melanom ali na kratko melanom (MM). Prva dva (BCC in SCC) sta daleč najpogostejša, a na srečo relativno manj agresivna in znamo ju praktično v celoti pozdraviti. Tretji rak, maligni melanom, pa spada med najbolj agresivne in maligne oblike rakov, kar jih v medicini poznamo, in predstavlja daleč največji odstotek umrljivosti za kožnim rakom, zato bomo govorili predvsem o melanomu.

## Kaj je melanom?

Melanom je malignom, ki nastane iz celic, imenovanih melanociti. Melanociti so celice, ki tvorijo pigment. Normalno se nahajajo v spodnji plasti povrhnjice. Njihova naloga je, da se odzovejo na poškodbe kože, ki nastanejo po različnih sevanjih, najpogosteje po UV-žarkih, ki so del sončnih žarkov, in za zaščito proizvajajo pigmente, ki jim pravimo melanini. Melanom je zelo maligni rak, ki – če ga ne odkrijemo pravočasno – privede do

gotove smrti. Na drugi strani pa je lahko melanom eden najbolj ozdravljivih rakov, če ga prepoznamo pravočasno (v zgodnji obliki), izrežemo in lahko dosežemo praktično popolno ozdravitev. Zato je življenjskega pomena, da melanom odkrijemo in izrežemo čim bolj zgodaj. Težava je, ker je melanom v zgodnji obliki izredno težko prepoznati. Seveda, včasih melanom lahko prepoznamo brez težav že s prostim očesom, a je žal takrat običajno že v razvitejši obliki.

## Zakaj je melanom v začetni obliki težko prepoznati?

Razlogov je več. Prvič, melanom je posnemovalce številnih drugih kožnih »izrastkov«, »bradavic« in »znamenj«. Poznamo zelo različne klinične pojave oblike melanoma. Čeprav govorimo o melanomu kot o eni vrsti tumorjev, pa danes vemo, da gre za genetsko zelo raznolike vrste – pri različnih ljudeh se lahko pojavijo različni tipi melanomov. Drugič, melanom je v svoji začetni rasti pravzaprav enak »navadnemu pigmentnemu znamenju« in se ga v zgodnji fazi rasti pogosto ne da ločiti

od navadnega »znamenja« – sploh pa ne s prostim očesom. Zakaj? Za boljše razumevanje je najprej dobro nekaj vedeti o »navadnih pigmentnih znamenjih«!

## Kaj so »pigmentna znamenja«?

Pogosto se zgodi, da se posamezen melanocit naše povrhnjice začne razmnoževati – iz enega nastane dva, iz dveh štiri, nato osem, šestnajst in tako naprej do nastanka na milijonov celic. Takšnemu razmnoževanju celic pravimo melanocitna proliferacija. Če se takšna rast po določenem času sama od sebe ustavi in celice ostanejo v koži, potem govorimo o benigni (nenevarni) proliferaciji, temu pa s skupnim imenom strokovno rečemo melanocitni nevusi, po »domače« ali v pogovornem jeziku pa »materina znamenja«, »pigmentna znamenja« ali le »znamenja«, »pike« itd. Praktično ni človeka, ki ne bi imel vsaj kakšnega, mnogi pa jih imajo na stotine praktično po vsej koži.

Ker melanociti tvorijo pigmente, takšno rast melanocitov običajno vidimo kot nekaj rjavkastega ali črnkastega. Če rastejo bolj površinsko, se to na koži vidi kot rjavkasta pega, lisa ali »pika«, običajno v nivoju kože; če rastejo v obliki gručice, se dvignejo nad površino kože in jih vidimo kot »bunčico« ali bradavički podobno spremembo ali kožni »povesek« itd. V približno 15 % melanociti, ki se pomnožujejo, ne tvorijo pigmenta in takšna znamenja so lahko kožne barve, rožnata ali rdečkasta. Torej izraz »pigmentna« ni natančen, saj del melanocitnih nevusov (znamenj) ni pigmentiranih. To pogosteje vidimo pri zelo svetlopolnih.

Skratka, rast melanocitov – kožna »znamenja« se pojavljajo v zelo različnih oblikah, velikostih in barvah, zato jih je mnogokrat težko ločiti od drugih kožnih »izrastkov«, tako benignih kot rakavih.

## V čem se melanom razlikuje od melanocitnega nevusa?

Melanom je maligna varianta pomnoževanja melanocitov – to pomeni,

da se na mestu, kjer se je začelo pomnoževanje, to ne ustavi, temveč se celice (melanociti) razmnožujejo nekontrolirano in se raste ne ustavi. Še več, celice po določenem času vdrejo v limfne in krvne žile, se po krvnem obtoku razširijo v druge organe in tkiva, kjer nadaljujejo nekontrolirano rast do takšne mere, da motijo delovanje teh organov in tako privedejo do smrti. Govorimo, da je melanom metastaziral oz. da je prišlo do razsoja in zasevkov.

## Zakaj nastane melanom?

Danes precej natančno poznamo spremembe v številnih genih, ki privedejo do nastajanja melanocitnih nevusov in tudi nastanka melanoma. Določene genetske spremembe lahko podedujemo in vemo, da je tveganje za nastanek melanoma bistveno večje pri posameznikih, pri katerih je kdo od ožjih sorodnikov že imel melanom. Melanomi, ki so genetsko povezani, se lahko pojavijo kjerkoli na koži in tudi na nekaterih sluznicah (ustnice, del ustne sluznice, spolovila, zadnjik, oko ...) in ne samo na mestih, izpostavljenih soncu. Tveganje za ponoven/nov melanom je tudi pri tistih, ki so melanom že imeli. Drugi dejavnik, ta je najpogostejši, je vpliv UV-žarkov (del sončnih žarkov), ki lahko poškodujejo našo DNA (določene



Melanom je zelo maligni rak, ki – če ga ne odkrijemo pravočasno – privede do gotove smrti. Na drugi strani pa je lahko melanom eden najbolj ozdravljivih rakov, če ga prepoznamo pravočasno (v zgodnji obliki), izrežemo in lahko dosežemo praktično popolno ozdravitev.

gene) in tako sprožijo melanom. Tovrstni melanomi se pojavljajo na predelih kože, ki so bili pogosteje izpostavljeni sončnim žarkom, še posebej, če so bili od sonca opečeni.

## Kako zgodaj prepoznati melanom?

Dermatologi, ki se ukvarjamo s

kožnimi raki, za zgodnje prepoznavanje uporabljamo dva načina, ki se med seboj dopolnjujeta in kombinirata. Osnova je pregled s posebno povečevalno napravo, ki ji pravimo dermatoskop. Ta podobno kot mikroskop s povrhnjo osvetlitvijo presvetli povrhnji del kože in sliko tudi poveča. Na takšen način nam omogoči natančnejše opazovanje in zaznavanje sprememb, ki lahko kažejo na melanom ali pa nam pokažejo, da je sprememba nenevarna. Seveda so za takšno prepoznavanje potrebna leta učenja in izkušenj. Prvo pravilo dobrega dermatoskopskega pregleda je, da ob pregledu vedno pregledamo VSA znamenja, »izrastke« oz. »pikice« ali kakršnekoli druge spremembe na koži, saj vsaka »pikica« predstavlja drugo spremembo.

Drug način, ki nam omogoča še natančnejše in zgodnejše odkrivanje melanoma (in tudi drugih rakov na koži), pa je sledenje in spremljanje vseh sprememb na koži. To nam omogočajo posebne priprave, s katerimi opravimo t. i. »body scan«. Znamenja so namreč dinamična, to pa pomeni, da se spreminjajo, rastejo, nekatera izginevajo in tudi nastajajo nova. Težava je, ker med novo nastajajočimi znamenji lahko vznikne tudi melanom. Melanom namreč v skoraj 80 % zraste na novo – tam, kjer na koži prej ni bilo nič, le redkeje pa izraste



Osnova je pregled s posebno povečevalno napravo, ki ji pravimo dermatoskop. Ta podobno kot mikroskop s povrhnjo osvetlitvijo presvetli povrhnji del kože in sliko tudi poveča.

## ultrasun

Professional Protection

Izdelki za zaščito kože pred soncem, so odporni na vodo, ščitijo pred UVA in UVB žarki, ter ne preprečujejo naravne zagorelosti!

**Zakaj so izdelki Ultrason drugačni?**

- 1 nanos na dan zadostuje za zaščito pred soncem
- Brez maščob, emulgatorjev, zgoščevalcev (priporočamo v primerih, ko gre za sončne alergije)
- Dolgotrajna odpornost na vodo, potenje in drgnjenje
- Visoka fotostabilnost
- Optimalna zaščita pred UVA in UVB žarki
- Močna zaščita pred prostimi radikali (Vitamin E)
- Nizka kemična obremenitev za kožo
- Znatno izboljšanje vlaženja kože
- Kombinacija kemičnih in mineralnih filtrov
- Ne preprečuje naravne zagorelosti kože
- Izdelano v Švici
- Koži prijazni izdelki
- Enostavni za nanašanje
- Niso mastni in niso lepljivi
- Ne puščajo madežev na obleki

Profesionalna sončna zaščita za občutljivo kožo

PRODAJNA MESTA: oddelek kozmetike Maxi, parfumerije Beautique, NAMA Ljubljana, izbrani kozmetični saloni in parfumerije po Sloveniji.



Pri oceni »znamenj« je zelo pomemben podatek, ali se le-to spreminja, ali raste.

iz znamenja, ki ga že imamo. Težava je v tem, da melanom in »znamenje« v začetku raste praktično enako. Pri »body-scanu« opravimo poslikavo regij kože celega telesa, nato dermatoskopsko pregledamo vsa znamenja in za tista, ki kažejo določene spremembe, opravimo še t. i. epilumescenčno digitalno poslikavo, ki se računalniško shrani. Pacient pride na ponovni pregled čez šest oz. osem mesecev in takrat ponovno opravimo takšno poslikavo ter ob tem lahko primerjamo, ali so se znamenja spremenila in kako. Tako lahko posumimo na rakasto raččo v res najbolj zgodnjih oblikah in z izrezanjem takšne spremembe pozdravimo v celoti.

#### Kako lahko sami prepoznamo melanom?

V zelo zgodnjih oblikah posameznik



Prvo in najpomembnejše je, da spremembo, ki je sumljiva za melanom, izrežemo v celoti in pošljemo na histološki pregled (pregled tkiva pod mikroskopom). Histološki izvid nam pove, ali je bila sprememba, ki smo jo izrezali, benigna ali je šlo za melanom.

znamenja, ki pa ni posledica malignosti, ampak drugih vzrokov. Skratka, pozorni moramo biti na vse spremembe, ki smo jih opazili na novo, in na tista znamenja, ki jih sicer imamo že dolga leta, a so se začela spreminjati. Takrat ne odlašamo s pregledom pri dermatologu.

#### Kako zdravimo melanom?

Prvo in najpomembnejše je, da spremembo, ki je sumljiva za melanom, izrežemo v celoti in pošljemo na histološki pregled (pregled tkiva pod mikroskopom). Histološki izvid nam pove, ali je bila sprememba, ki smo jo izrezali, benigna ali je šlo za melanom. Če je šlo za melanom, so postopki in nadaljnje zdravljenje pacienta odvisni od stadija tumorja, ko je bil ta izrezan. Stadij določi zdravnik (dermatolog-onkolog) na osnovi več podatkov, najpomembnejši pa so za začetek podatki iz histopatološkega izvida: nivo po Clarku – pomeni, v kateri sloj kože je melanom vraščal – ni tako pomemben in se v sodobnih obravnavah melanoma ne uporablja več. Najpomembnejša je debelina po Breslowu – koliko je bil tumor debel, kako globoko je segal v kožo ob izrezu. Druga dva podatka sta še, ali je bil tumor ulceriran (vidni znaki razpada tumorja) in kolikšno je število mitoz (to pomeni, koliko celic vidimo v fazi deljenja – več jih je, hitreje tumor raste). Če je bil na primer melanom omejen le na povrhnjico, govorimo o »melanoma in situ«. V takem primeru se opravi le varnostna reekscizija – ponovno izrezanje s širšim robom, v tem primeru 5 mm, in s tem je terapija končana. Če je tumor že segal v dermis, a je tanjši od 1 mm in brez ulceracije, potem se opravi le reekscizija (širši ponovni izrez) z varnostnim robom, širokim 1 cm. Če je debelina po Breslowu več kot 1 mm ali če je prisotna ulceracija in/ali več mitoz, se poleg širše reekscizije opravi še izrez varovalne bezgavke. Če je ta negativna, se zdravljenje konča; če je pozitivna, pa sledi odstranitev celotne bezgavčne lože in tako naprej. V primerih napredovanega melanoma (z ugotovljenimi metastazami) je nadaljnje zdravljenje odvisno od več dejavnikov – stadija tumorja, genetskih značilnosti tumorjev itd. Še vedno se uporablja interferon, od leta 2011 pa prihajajo na trg nova biološka zdravila, ki žal melanoma še ne pozdravijo, a nam dajejo upanje, da bomo v bližnji prihodnosti napredovali melanom vsaj zadrževali in širjenje uspešno zavirali. Ne glede na stadij melanoma je potrebno pri vseh pacientih, pri katerih smo izrezali melanom, po doktrini in smernicah dvakrat letno spremljanje pri dermatologu prvih pet let ter nato enkrat letno vse življenje.

melanoma ne more prepoznati. Za pomoč pri prepoznavanju se je uporabljal t. i. sistem ABCDE, pri katerem je lahko vsak ocenjeval kožno spremembo po kriterijih: A – pomeni asimetrijo; če je pigmentno znamenje asimetrično, je to lahko že opozorilni znak. B – pomeni »border« oz. robove znamenja; če so ti neenakomerni, je to dodaten opozorilni znak. C – pomeni »colour« oz. barva; ni pomembno, kakšne barve je znamenje, marveč to, kako enakomerno je obarvano – če je obarvanje enakomerno, je to dober znak; če ni enakomerno, je to že opozorilo; in koliko barvnih odtenkov je v znamenju – več je barv, slabše je. D – pomeni diameter oz. velikost; v tem primeru gre za znamenja, ki nastanejo na novo in so v premeru večja kot pet ali šest milimetrov. E – pomeni elevacija oz. dvig znamenja ali tudi evolucija, to je razvoj znamenja; sumljivo je, če smo imeli znamenje na ravni koži, a se je dvignilo nad njo in začelo rasti oz. se je začelo spreminjati. Izkazalo se je, da je sistem ABCDE zelo nepraktičen in v večini primerov nezanesljiv, saj je mnogo melanomov, sploh v začetni fazi rasti, lahko po kriterijih ABCDE videti nesuspiktnih, na drugi strani pa poznamo mnogo benignih kožnih sprememb, ki po sistemu ABCDE dosegajo kriterije za melanom. Kot najbolj zanesljiv znak, ki ga lahko sami opazimo in kaže, da je lahko z »znamenjem« nekaj narobe, je spreminjanje! Kakršnokoli, predvsem pa morate biti pozorni na rast. Melanom je namreč malignom (»rak«) in skupna lastnost vseh rakov je, da rastejo – stalno in neprenehoma. Zato je pri oceni »znamenj« zelo pomemben podatek, ali se le-to spreminja, ali raste. Če je znamenje že leta prisotno in se ne spreminja, je stalno enako, potem je zelo mala verjetnost, da bi šlo za melanom. Seveda se zadeva zaplete, če si znamenje poškodujemo (odrgnemo, odpremo itd.) ali se znamenje vname, se v njem pojavi cista itd. Takrat opazimo spreminjanje

**Obnovite strukturo atopične kože**

- Patentirana tehnologija pomaga obnoviti hidratacijo kože z atopijskim dermatitisom;
- Ceramidi pomagajo koži obnoviti naravne lipide
- Tehnologija Filaggrin pomaga obnoviti poškodovano kožno bariero tako, da kožo ponovno navlaži

NOVO  
**Cetaphil**  
RESTORADERM  
Pomirja. Obnavlja. Ščiti.

Ob razgradnji filagrina nastanejo eni izmed najmočnejših naravnih vlažilnih faktorjev (NMFs), ki so bistvenega pomena za absorpcijo in zadrževanje vlage ter uravnoteženo hidratacijo kože.

Zahvaljujoč patentirani tehnologiji, lahko Cetaphil Restoraderm izdelki kožo z atopijskim dermatitisom oskrbijo z naravnimi vlažilnimi faktorji (pirolidon karboksilno kislino in argininom). Vlažilni losjon za telo s tehnologijo ceramidov pomaga pri produkciji medceličnih lipidov, ki popravljajo strukturo povrhnjice in zaščitnega plašča kože. S Sindetom za umivanje dnevno nežno umivamo občutljivo kožo z atopijskim dermatitisom, ne da bi jo poškodovali, jo intenzivno navlažimo in negujemo z NMF.

Koža izdelka dobro prenaša, saj sta hipoalergena, brez dišav, s sestavinami, ki ne dražijo. Z dnevno uporabo se učinkovito bojujemo proti suhi koži in izboljšamo kvaliteto življenja bolnikov z atopijskim dermatitisom.

# ZDRAVLJENJE Z ROKO V ROKI

ZAVIDANJA VREDNI REZULTATI PRI ZDRAVLJENJU ŠTEVILNIH BOLEZNI



V Ljubljano prihaja svetovno znani ruski zdravilec dr. Maksim Osipov, ki dosega zavidanja vredne rezultate pri zdravljenju številnih bolezni, kot so glavobol z migreno (uspeh je praktično popoln), išias, bolečine v hrbtenici in križu, artritis, sklepna in revmatska obolenja, ledvični in žolčni kamni, problemi s prekrvavitvijo, motorične težave, stres, zvišan krvni tlak, bronhitis, psihične in imunske težave, diabetične težave, paraplegične težave, dioptrija ... Precej uspešno odpravlja tudi težave parov, ki ne morejo spočeti otroka.

»Ni bolezni, ki se je ne bi dalo pozdraviti ali ublažiti, vendar pa je princip zdravljenja drugačen, kot smo ga vajeni sodobni ljudje. Najprej je treba odstraniti vzroke in šele nato posledice bolezni,« poudarja svetovno znani ruski zdravilec dr. Maksim Osipov, magister ljudske medicine, ki ga zaradi visoke ravni znanja in uspehov pri zdravljenju uvrščajo med deset najboljših zdravilcev na svetu. Mednje se je uvrstil, ko je z najvišjimi ocenami opravil teste za zdravilsko svetovno licenco. V zadnjem desetletju in pol se je tega preverjanja udeležilo 500 zdravilcev z vsega sveta,

samo 38 kandidatov ga je uspešno opravilo, od tega le deset z najvišjimi ocenami. Maksim Osipov je eden izmed njih. V Rusiji uspešno sodeluje tudi z uradno medicino.

Večini odraslih lahko pomaga do delne ali popolne ozdravitve. Pri otrocih je delež popolnih ozdravitev izrazito višji in znaša kar 95 %. Izkazal se je tudi pri cerebralni paralizi in raznih drugih bolezenskih težavah otrok, vključno z Downovim sindromom. Pri svojem delu pa je zelo previden. Pri srčno-žilnih obolenjih, če je veliko tveganje, samo svetuje. Enako je tudi pri rakavih obolenjih, pri katerih je vse odvisno od časa, kdaj bolnik pride na terapijo. Takoj ve, komu lahko pomaga in komu ne, kar ljudem tudi jasno pove. Sposoben je namreč ugotoviti način življenja in razmišljanja ter tudi to, kakšna je pripravljenost, da bi ljudje svoje zdravje izboljšali tudi s spremenjenim slogom življenja.

## Nihče ti ne more pomagati, če si tega ne želiš sam

Za očiščenje telesa in ozdravitev je potreben čas, saj tudi bolezen, razen poškodb, ni nastala čez noč. Vsekakor pa je pri zdravljenju največ odvisno od psihičnega stanja posameznika, koliko se je kdo pripravljen sprostiti in se prepustiti njegovim rokam, s katerimi lahko odkrije težave posameznika, njegovim možganom in vibracijam.

## Metode zdravljenja

Dr. Osipov zdravi v celoti, saj se ukvarja z vzrokom porušenega človeškega ravnovesja. Zdravljenje izvaja na vseh ravneh, celostnem človeškem počutju duše in telesa. Pri zdravljenju sočasno uporablja dve metodi zdravljenja:

- 1. Stabilizacija energetskih poti v telesu.** Ko energija ponovno

brez ovir steče po telesu, se začne postopek čiščenja in zdravljenja. »Ko so blokade odstranjene in energija neovirano steče po telesu, se včasih zgodi, da kdo omedli, a to ni nič hudega. Po takem močnem sunku energije človek kmalu ozdravi, ne potrebuje veliko terapij,« pravi dr. Osipov.

- 2. Kiropraktika.** Tehnike se je naučil med študijem, dodal pa ji je tudi svoje metode, ki pripomorejo k okrevanju lumbalnega dela hrbtenice, vratu, kolen, komolcev itd.

Njegovi uspehi so neverjetni. Ob tem pojasnjuje: »Nisem čudodelnik in ne obljubljam čudežev, sem le opora in pomoč pri zdravljenju različnih bolezni.«



## OBISK - Dr. Maksim Osipov v Ljubljani

Svetovno znani zdravilec dr. Maksim Osipov gostuje v Ljubljani (Litostrojska ulica 44c)

- 13. 6. 2016 - 22. 6. 2016
- 4. 7. 2016 - 13. 7. 2016
- 1. 9. 2016 - 11. 9. 2016
- 6. 10. 2016 - 16. 10. 2016
- 3. 11. 2016 - 13. 11. 2016
- 1. 12. 2016 - 11. 12. 2016

Rezervacije na terapije sprejemajo na telefonski številki: 070 344 893 ali preko e-pošte: info@maksimospov.com.



Priznanja, nagrade in diplome svetovno priznanega zdravilca dr. Maksima Osipova

Lani je na strokovnem kongresu v Moskvi, ki ga je organiziral Inštitut ljudske medicine in zdravilstva ENIOM, prejel zlato medaljo kot najboljši zdravilec, diplomu zlate roke za najboljšega zdravilca Rusije, posebno nagrado za aktivno delovanje v alternativni medicini in posebno nagrado za dosežke.

# MESEČNA AKCIJA

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

20%  
POPUSTA

1. 5. - 31. 5. 2016



Akcija velja za imetrične Kartice zvestobe od 1. 5. do 31. 5. 2016 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti ili 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.

# ZAKAJ TAM SPODAJ SRBI IN PEČE

## VAGINALNE OKUŽBE



Pekoč občutek, srbenje in neprijeten vonj so le nekateri od splošnih simptomov vaginalnih okužb. Toda zdravljenja se razlikujejo glede na stanje, zato je pomembno, da veste, kateri tip vaginalne okužbe imate.

Besedilo: Simona Janček\*

\*Vir: <http://www.everydayhealth.com>

Vaginalne okužbe (vaginitis) so zelo pogoste – tako zelo, da večina žensk v svojem življenju izkusi neko obliko vaginalne okužbe ali vnetja. Vaginitis je izcedek iz nožnice s srbenjem ali brez njega, pekočim občutkom ali brez njega ter z vonjem ali brez njega. Zdi se, da so nekatere ženske bolj nagnjene k vaginalnim okužbam kot druge, vendar razlogi za to niso povsem jasni.

### Kaj ruši normalno ravnovesje v nožnici?

V zdravi nožnici so številne bakterije in glivice, vendar pa lahko nekatere stvari zmotijo zdravo ravnovesje le-teh. Te vključujejo:

- agresivna sredstva za tuširanje in kopanje,
- spremembe ravnih hormonov,

- antibiotike,
- vaginalno občevanje,
- nosečnost in dojenje.

### Najpogostejše okužbe nožnice

Tri zelo pogoste vrste vaginalnih okužb  
 • **Glivične okužbe.** Najpogostejšo vrsto vaginitisa, okužbo z glivicami, povzročata ena od mnogo vrst gliv, znanih kot kandida. Glivice kandidate so naravno prisotne v telesu v majhnem številu, tudi v nožnici, in običajno ne povzročajo težav. Vendar kandidate uspevajo v toplu, vlažnem, brezračnem okolju in pod temi pogoji se lahko razmnožijo do števila, ki povzročata vaginalne okužbe. Obstaja veliko vrst gliv ali kandida – najpogostejša je Candida albicans. Simptomi glivične okužbe nožnice vključujejo gost bel izcedek, ki ga nekatere

ženske opisujejo kot podobnega skuti. Glivično vnetje lahko povzroči tudi vaginalno srbenje in rdečico na vulvi (predel ustnic zunanjega ženskega spolovila) in v nožnici.  
 • **Bakterijska vaginoza.** Z glivicami kvasovkami v nožnici živijo tudi »prijazne« bakterije, imenovane lactobacili. Ko se število lactobacilov preveč zniža, lahko to sproži stanje, ki ga imenujemo bakterijska vaginoza (BV). Zakaj se ravnih bakterij spreminjajo, ni natančno znano, vendar običajne bakterije (lactobacile) lahko nadomestijo druge bakterije, ki povzročajo okužbe. Bakterija, ki je največkrat povezana z bakterijsko vaginozo, je gardnerella. To pomeni pomanjkanje lactobacilov in razraščanje drugih bakterij, ki povzročajo simptome okužbe.

### NASVETI - 8 pravil za zdravo nožnico

1. **Zaščitite naravno ravnovesje pH v nožnici** in pazljivo izbirajte sredstva za umivanje intimnih predelov. Naj bodo blaga z naravnim pH nožnice (3,8–4,5).
2. **Poskrbite za uravnoteženo zdravo prehrano.** Nekatera živila so ključna za vaginalno zdravje: brusnični sok in jogurt delujeta preventivno proti glivičnim okužbam in pomagata pri zdravljenju le-teh; sojini izdelki vsebujejo estrogen, ki deluje kot naravni vlažilec nožnice.
3. **Poskrbite za varno spolnost.** Uporaba kondomov preprečuje prenos spolno prenosljivih bolezni, kot so HIV, HPV, genitalni herpes, sifilis, gonoreja, genitalne bradavice in klamidija. Za nekatere od teh ni zdravila.
4. **Redni ginekološki pregledi** so ključni za ohranjanje zdrave nožnice in reproduktivnega sistema.
5. **Zdravite okužbe, ko se pojavijo,** saj nezdravljene lahko povzročijo resne težave z reproduktivnimi organi, celo neplodnost.
6. **Pri spolnem odnosu uporabljajte lubrikante** (izogibajte pa se vazelinu in izdelkom na osnovi olja, saj vplivajo na lateks in lahko raztrgajo kondom) – brez njih sramne ustnice in nožnica postanejo razdražene in se lahko celo poškodujejo.
7. **Izberite udobna oblačila,** ki zagotavljajo dolgotrajno suhost. Nekateri materiali in načini nošenja spodnjega perila spodbujajo potenje, kar posledično vodi v razrast bakterij in okužb. Izogibajte se tangu in nosite bombažno spodnje perilo. Čim prej zamenjajte mokre kopalke in prepoteno perilo po športu.
8. **Skrbite za ustrezno higieno** in redno menjajte tampone in vložke med menstruacijo; ko je nimate, ne uporabljate čitnikov za perilo za vpijanje normalnega izcedka iz nožnice, saj ti zadržujejo vlago in toploto blizu vaginalne odprtine, kar lahko povzroči okužbo.



Pri bakterijski vaginozi lahko ženska vidi gost ali belkast izcedek ali pa takega, ki je spolzek in prozoren. Ni verjetno, da srbi ali peče. Opazen je lahko vonj po ribah, še posebej med spolnim odnosom.

• **Trichomonas.** Od treh najpogostejših vaginalnih okužb je Trichomonas vaginitis edini, ki je resnično spolno prenosljiva okužba. Okužbo povzroča enocelični parazit Trichomonas vaginalis, ki se prenaša s spolnim odnosom z enega partnerja na drugega.

Simptomi okužbe Trichomonas vaginitis so podobni znakom drugih okužb nožnice: pekoč občutek, draženje, pordelost in otekanje vulve, rumenosiv ali zelenkast izcedek iz nožnice, običajno z vonjem po ribah. Nekatere ženske čutijo tudi bolečine med uriniranjem.

### Druge vaginalne okužbe in stanja

Druge pogoste vaginalne okužbe in vzroki neprijetnih občutkov v nožnici

• **Klamidijski vaginitis.** Klamidija je spolno prenosljiva bolezen, ki lahko povzroči vnetje nožnice. Nekatere ženske imajo izcedek s klamidijo, druge pa ne. Pogostejši simptom je krvavitev, predvsem po spolnem odnosu. Spolno aktivne ženske do 26. leta bi bilo treba vsako leto testirati na prisotnost klamidije, saj okužba pogosto nima nobenih simptomov in tako lahko

neopažena vztraja ter nezdravljena povzroči veliko škodo pri plodnosti ženske.

• **Nevnetni vaginitis.** O tem govorimo, ko postane koža okoli nožnice občutljiva na dražilne snovi, kot so dišeči tamponi, odisavljena mila ali mehčalci za pranje oblačil. To stanje ni okužba in rešitev zanj je preprosta: ne izpostavljate se temu, na kar imate reakcijo.

• **Vulvodinija.** To je stanje, v katerem imajo ženske kronične bolečine ali nelagodje na vulvi brez znanega vzroka. Simptomi so podobni vaginalnim okužbam: pekoč občutek, zbadanje, surovost, bolečine in otekline. Simptomi so lahko stalni ali občasni.

• **Virusna vaginoza.** Tudi virusi lahko povzročijo vaginalne okužbe. Večina virusov se širi s spolnim stikom. Virus Herpes simplex je pogost vzrok virusne vaginoze. Simptomi vključujejo bolečine v predelu spolovila, zaradi poškodb ali rane. Večinoma lahko vidimo rane na vulvi in nožnici, lahko pa so te tudi skrite in jih lahko vidi le ginekolog med ginekološkim pregledom.

### Zdravljenje vaginalnih okužb

Vse naštetje okužbe je mogoče zdraviti, vendar je treba najprej vedeti, katero okužbo imate, le tako se lahko predpiše ustrezno zdravlilo.

Zdravilo za zdravljenje glivičnih okužb lahko kupite v lekarni, če ste prepričani, da gre res za tovrstno okužbo. Včasih ženske mislijo, da imajo glivično okužbo, dejansko pa gre za nekaj drugega, opozarjajo strokovnjaki. Če poskusite zdravila za samozdravljenje in ta ne delujejo, morate obiskati zdravnika.



Glivice kandidate so naravno prisotne v telesu v majhnem številu, tudi v nožnici, in običajno ne povzročajo težav. Vendar kandidate uspevajo v toplu, vlažnem, brezračnem okolju in pod temi pogoji se lahko razmnožijo do števila, ki povzročata vaginalne okužbe.

# 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](http://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](https://facebook.com/intimeaslovenija)

# VNETJE SEČIL POGOSTEJŠE PRI ŽENSKAH



Z vnetjem spodnjih sečil se v življenju vsaj enkrat sreča vsaka ženska. Pri moških je tovrstno vnetje redkejšo zaradi anatomske razlike in zato, ker izločki prostate delujejo baktericidno. S starostjo obolevnost pri ženskah narašča tudi zaradi padca estrogena, ki je odgovoren za kislost pH nožnice in prisotnost lactobacillusa, ki naravno varuje pred bakterijsko okužbo.

Besedilo: Sonja Ukmar, dr. med., spec. spl. medicine

Najpogostejši povzročitelj vnetja sečil je bakterija E-coli, ki je normalno prisotna v naši črevesni flori. Če pade odpornost organizma in se le-ta prekomerno razmnoži, pride do vnetja. Vnetje lahko povzročajo tudi druge (spolno prenosljive) bakterije (klamidija), virusi ali glivice. Pri ženskah je sečnica kratka in v neposredni bližini nožnice in zadnjične

odprtine, zato lažje pride do prenosa in okužbe v sečnico in naprej v mehur ter posledično do vnetja. Lahko pa povzročitelji pridejo tudi po krvožilnem sistemu.

Vnetja so pogostejša pri mladih ženskah, ki začnajo spolno življenje, oz. v menopavzi zaradi usihanja estrogena,

ki je odgovoren za kisel pH nožnice in normalno vsebnost lactobacillusa, ki predstavlja normalno bariero pred okužbami. Pri moških so vnetja redkejša, saj izločki prostate delujejo protivnetno. Po 60. letu se zaradi povečanja prostate obolevnost tudi pri njih poveča.

## Stopnja vnetja

Vnetje lahko poteka nezapleteno (samo težave pri uriniranju) in ga srečujemo navadno pri mlajših, spolno aktivnih ženskah. Ta vnetja so po navadi enostavna in hitro ozdravljiva.

Do zapletenih vnetij (s povišano temperaturo, krvavim urinom ...) pa prihaja pri ogroženih skupinah ljudi ali po uroloških posegih (npr. ko vstavijo urinski kateter).

Ogrožene skupine so starostniki, nosečnice, diabetiki, imunsko oslabei; zato je treba pri njih pogosteje pregledovati urin. V nosečnosti se lahko nezdravljeno vnetje prenese tudi na plod. Pri diabetikih je vnetje urinarnega trakta pogostejše zaradi prisotnosti glukoze v urinu, sladkor namreč pospeši razmnoževanje bakterij.

Pri majhnih otrocih ali telesno oz. duševno prizadetih lahko poteka vnetje sečil netipično, s povišano temperaturo, jokom, bruhanjem, slabšim apetitom. Pozorni moramo biti na vonj in barvo urina.

## Simptomi vnetja spodnjih sečil

Ločimo vnetje spodnjih sečil (sečnica, mehur in pri moških prostata) ter zgornjih sečil (ledvice).

Uretritis ali vnetje sečnice se kaže kot pekoč občutek pri uriniranju, pogosto nas »sili« na vodo. Pri sočasnem vnetju nožnice je prisotno srbenje, pri moških

## ZNAKI

Tipični splošni znaki vnetja sečil so:

- pogosto in pekoče ali boleče uriniranje,
- neprijeten vonj urina,
- spremenjena barva urina,
- lahko bolečine v spodnjem delu trebuha ali na mestu prostate,
- pri vnetju ledvic imamo lahko zvišano temperaturo, mrzlico in bolečine v ledvenem delu.

lahko izcedek iz sečnice.

Za cistitis ali vnetje mehurja je značilno pogosto, boleče in pekoče uriniranje z občutkom nepopolnega praznjenja mehurja. Spremenjena sta vonj in barva urina, redko je prisotna kri. Lahko se pojavijo bolečine v spodnjem delu trebuha.

Prostatitis ali akutno vnetje prostate pri moških lahko poteka z bolečino v presredku, zvišano temperaturo, mrzlico, splošnim slabim počutjem in oteženim uriniranjem. Prostata je povečana in boleča. Ponavljajoča se ali nepozdravljena vnetja lahko privedejo do kroničnega prostatitisa.

## Vnetje zgornjih sečil

Vnetje ledvic (pielonefritis) poteka s povišano temperaturo, bolečinami v ledvenem delu, mrzlico, splošnim slabim počutjem, spremenjena sta barva in vonj urina. Lahko se pojavita bruhanje in driska. Nezdravljeno vnetje lahko v najhujšem primeru privede do ledvične odpovedi.

## Kaj storiti?

Pri enostavnih vnetjih brez temperature, pri mlajših, ki nimajo kroničnih bolezni, lahko počakamo dan ali dva brez obiska zdravnika in si pomagamo sami. Pijemo veliko nesladkane in negazirane tekočine (čaj za ledvice in mehur ali drugi čaji, voda) ali uživamo pripravke iz brusnice in granatnega jabolka, ki delujejo kot naravni antiseptik in vsebujejo veliko vitamina C, ki zakisa urin in prepreči razmnoževanje bakterij.



Potrebno je zdravljenje z antibiotikom. Če prva izbira le-tega ne pomaga, je treba narediti pregled urina po Sanfordu, to je test, ki sodi med najpogosteje uporabljene mikrobiološke preiskave urina, s katero določijo vrsto bakterije, ki povzročajo okužbo, ter po antibiogramu za določeno bakterijo izbrati najučinkovitejše zdravilo.

Če težave ne minejo v nekaj dneh ali pa se pojavijo kri v urinu, temperatura, bolečine v ledvenem delu, obiščemo zdravnika. Vedno in takoj pa obiščemo zdravnika, če sodimo v ogroženo skupino (nosečnice, diabetiki, majhni otroci ...). Zdravnik bo opravil osnovni pregled urina, lahko tudi krvi. Na osnovi klinične slike bo postavil diagnozo. Potrebno je zdravljenje z antibiotikom. Če prva izbira le-tega ne pomaga, je treba narediti pregled urina po Sanfordu, to je test, ki sodi med najpogosteje uporabljene mikrobiološke preiskave urina, s katero določijo vrsto bakterije, ki povzročajo okužbo, ter po antibiogramu za določeno bakterijo izbrati najučinkovitejše zdravilo. Poleg osnovnih laboratorijskih testov se zdravnik lahko odloči tudi za ultrazvočni pregled sečnih poti, ki lahko pokaže različne nepravilnosti, anatomske spremembe ali mehanske ovire, ki motijo odtok urina in lahko povzročajo vnetja (kamni, tumorji,

prirojene okvare ...). Zastajanje urina je lahko eden od vzrokov za razmnožitev bakterij in nastanek vnetja. Enostavna, akutna vnetja, če se pogosto ponavljajo, lahko preidejo v kronična, kar ima dolgoročno lahko za posledico tudi inkontinenco.

## Kako lahko sami preprečimo vnetje sečnih poti?

- Pijmo dovolj tekočine (2 l dnevno),
- izogibajmo se »šumečim« pijačam,
- pri vnetjih prostate se odsvetujejo ostre začimbe, žgane alkoholne pijače in kava,
- po kopanju se preoblečemo v suha oblačila,
- poskrbimo za ustrezno intimno higieno,
- po vsakem spolnem odnosu ali kopanju se polulajmo,
- poskrbimo, da nas ne bo zeblo v noge. Pomembno je, da pri ponavljajočih se vnetjih odkrijemo vzrok in ga skušamo odstraniti.



Vnetje ledvic (pielonefritis) poteka s povišano temperaturo, bolečinami v ledvenem delu, mrzlico, splošnim slabim počutjem, spremenjena sta barva in vonj urina. Lahko se pojavita bruhanje in driska. Nezdravljeno vnetje lahko v najhujšem primeru privede do ledvične odpovedi.

Telesu prijazen izdelek

## BRUSNICA z D-manozo

- Prehitite težave in si privoščite sproščene dopustniške dni.
- Izdelek Brusnica z D-manozo lahko jemljete tudi preventivno.

Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

Hitro in učinkovito delovanje

Na voljo v lekarnah in drogerijah dm.

www.nutrilab.si

# MOTNJE HRANJENJA POGANJATA STRAH IN POTREBA PO NADZORU

Motnje hranjenja so v določenih primerih smrtne. V nekaterih primerih so lahko posledica bolezni, na primer možganskih tumorjev ali bolezni prebavil, toda ti pacienti se ne bojijo, da bi se zredili, in ne kažejo težav v telesni samopodobi. Besedilo: Mitja Perat, terapevt medicinske hipnoze, direktor Inštituta za razvoj človeških virov

Tipična slika človeka z motnjami hranjenja se navzven odraža kot boleštna preokupiranost s telesnim videzom, ki je v lastnih očeh pogosto povsem popačen. Na vedenjski ravni pa ljudje z motnjami hranjenja raje jedo sami kot v družbi, preskakujejo obroke ali dneve hranjenja, nadaljujejo dieto, ko so že davno dosegli idealno težo, kuhajo za druge, sami pa ne jedo, po jedi hitijo na stranišče, pogosto zlorablajo odvajala ali pa kompulzivno telovadijo, mrzlično zbirajo recepte in celo kopicijo zaloge hrane.

Nekateri opaznejši telesni znaki motenj hranjenja so pogosto stanjšani lasje in lomljivi nohti, odsotnost menstruacije, pogosta pa je tudi prezeblost. Motnje

hranjenja so pogostejše pri ženskah, vendar se pojavljajo vse pogosteje tudi pri moških. Ločevati je treba težave s prehrano (angl. disturbance) in motnje hranjenja (angl. disorder). Glavne motnje hranjenja so anoreksija, bulimija in kompulzivno prenašanje. Pomembno se je zavedati, da čeprav ortoreksija ni uradno priznana kot motnja hranjenja, prav tako lahko povzroča včasih nepopravljivo škodo. Gre za sistematično in dolgotrajno opuščanje celih prehranjevalnih skupin.

Skupno motivacijsko gonilo motenj prehranjevanja je strah (in obupna potreba po nadzoru), ne pa želja po zdravem življenju. Motnje hranjenja so v izvoru izrazito čustven problem, zato se ne

odpravljajo z racionalnim prepričevanjem, ki je od vseh ukrepov najmanj učinkovito. Vzroki za motnje hranjenja niso v retuširanih modnih revijah, temveč v specifični biološki ranljivosti za razvoj teh motenj, ki jih neustrezne psihosocialne okoliščine sprožijo in vzdržujejo. Motnje hranjenja na dolgi rok odpravljamo v psihoterapevtskih obravnavah, omilitev simptomov pa lahko pacienti dosežejo tudi s kratkotrajnimi obravnavami s kombinacijo z zdravili. So ene najbolj trdovratnih motenj. Pogosto se motnje hranjenja pojavljajo skupaj ali v različnih kombinacijah. Redko naletimo na povsem izolirano motnjo, povezane pa so tudi z osebnostnimi motnjami.

## Anoreksija

Je pretirana izguba teže, pravzaprav je hiranje, ki ni posledica presnovnih motenj ali bolezni. Nastane kot posledica zmanjševanja vnosa hranil. Anoreksija je močno povezana s popačenim zaznavanjem lastnega telesa, saj se ljudje vidijo kot predebeli tudi takrat, ko so pod povprečno telesno težo. Včasih se ta strah pred telesnimi spremembami kaže tudi v nosečnosti, kar je še posebno nevarno, saj zmanjšan vnos hranil poškoduje tako mater kot plod. Anoreksija se lahko konča s smrtjo. V začetnih stopnjah jo je skoraj nemogoče opaziti, tako kot pravzaprav vse motnje hranjenja, saj jo pogosto spremljajo občutki sramu in s tem prikrivanje obnašanja, povezanega z motnjo.

## Bulimija

Prizadene približno odstotek odrasle populacije, pojavlja pa se lahko v več

različnih oblikah, najpogosteje jo spremlja prenašanje, včasih tudi anoreksija. Za bulimijo so značilni ciklični prenašanja in bruhanja, vendar bruhanje ni nujen indikator. Zlasti pri obliki, s katero se spopadajo predvsem moški, je tipičen del zavračajočega cikla obsesivna telovadba, pa tudi zloraba odvajal in »pospeševalcev« presnove. Kadar gre izključno za bulimijo, ni vedno nujna prisotnost strahu pred debelostjo oz. spremenjeno telesno podobo. Tipični znaki bulimije so pravzaprav nezmožnost zadržati hrano, saj veliko pacientov po prenašanju bruha povsem spontano, brez draženja refleksa bruhanja. Drugi takoj po obroku skrivaj bruhanje s siljenjem. Nemalokrat je bruhanje način samokaznovanja za prenašanje.

Pacienti z bulimijo so navadno starejši od tistih z anoreksijo, svoje težave pa lahko prikrivajo občutno dlje, saj navadno ohranjajo konstantno telesno težo.

## Kompulzivno prenašanje

Ni enako kot prekomerno hranjenje. Razlika je navadno v tem, da ljudje s to motnjo v hrani ne uživajo, pač pa iščejo občutek polnosti in otopelosti, ki bi nekako preusmerila njihov občutek notranje tesnobe in napetosti. Sla po »basanju« s hrano je neustavljiva in se konča šele

takrat, ko nastopi otopelost, ki jo pogosto spremljajo občutki krivde. Pojavlja se lahko v kombinaciji z bulimijo ali pa sama po sebi. Prenašanje je navadno tudi najlažje opaziti, saj kar naprej zmanjkujejo velike količine hrane. Kot velja za bulimijo in anoreksijo, obtoževanje ljudi s to motnjo vzbudi še več odpora in poskusi nadzora nad prehranjevanjem navadno otežujejo zdravljenje.

Motnje prehranjevanja niso zavestna odločitev človeka, da se bo uničil. Prepričevanje in dajanje nasvetov se pogosto konča v povečanem odporu in še globljem sramu. Človek, ki trpi za motnjami hranjenja, potrebuje strokovno obravnavo, ne pa dobromamerno pomoč, saj si težav ni ustvaril sam.

Za uspešno in trajno ozdravljenje motenj hranjenja je nujno globinsko predelovanje vzrokov onkraj nadzora nad simptomi. Pacienti so že tako ali tako povsem preokupirani s hrano in »siljenje« je ravno ena tistih razvojnih težav, ki jo pogosto najdemo v zgodovini takega pacienta. Vsekakor je treba opozoriti na posledice in priporočiti zdravljenje, kadar opazimo težave pri bližnjih, vendar mora biti odločitev za zdravljenje vedno zavestna in prostovoljna, kadar gre za odraslega človeka.



Za bulimijo so značilni ciklični prenašanja in bruhanja, vendar bruhanje ni nujen indikator.

## POVSOD JE LEPO, NAJLEPŠE JE DOMA



**vitanest**  
KLIMA CENTER

MODRA ŠTEVILKA  
080 19 59

www.vitanest.si | klimatiziramo.si

Uvoz in distribucija klimatskih naprav, toplotnih črpalk in sistemov za prezračevanje z rekuperacijo toplote  
VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si



Za uspešno in trajno ozdravljenje motenj hranjenja je nujno globinsko predelovanje vzrokov onkraj nadzora nad simptomi.

# ZDRAVILNE LASTNOSTI JAGOD



Pred vrati je sezona jagod. Ti lepi rdeči sadeži so odlična izbira za zdravo malico ali sladico. Zagotovo se vsi strinjamo, da so najboljše jagode tiste, ki zrastejo na domačem vrtu ali na bližnji kmetiji. Zato, če le imate možnost, počakajte na pravo sezono jagod in kupite domače, ekološko pridelane. Jagode so med prvimi na seznamu najbolj škropljenih sadežev; če jih uživamo pogosto, je najbolje, da kupimo ekološke.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Katarina Miklavc, študentka živilstva in prehrane na Biotehniški fakulteti\*  
\* vrt: www.mojezdravje.net, http://foodfacts.mercola.com, https://www.berries.com



V srednjem veku so bile jagode simbol miru, popolnosti in blaginje. Najprej so jih uporabljali za lajšanje sončnih opeklin. Včasih so verjeli, da so jagode začeli gojiti že v starem Rimu.

Jagode so edini sadež, ki ima semena na zunanji strani, tako da so izpostavljena okolici. Vsebujejo kar 129 % priporočenega dnevnega vnosa vitamina C. So dober vir mangana, folata in kalija, folne kisline in prehranskih vlaknin. Idealne so za hujšanje, saj vsebujejo malo maščob in so nizkokalorične. Ena skodelica jagod vsebuje približno 55 kalorij.

Jagode zavirajo staranje in vplivajo na

zmanjšano možnost za nastanek prostih radikalov. Dokazano pomagajo tudi pri preprečevanju nastanka rakavih bolezni.

## Zanimiva dejstva

- V 13. stoletju so verjeli, da so jagode afrodiziak, zato so jih dodajali v juhe mladoporočencem.
- Jagode potrebujejo 3 dni, da preidejo iz zelene v belo in nato rdečo barvo.
- Za najboljšo aromo in okus jagod je najbolje, da so postrežene pri sobni temperaturi.
- V Belgiji lahko najdemo muzej, posvečen jagodam.
- Kalifornija je edina zvezna država, ki goji jagode na prostem celo leto.

## Jagode v kulinariki

Najbolje jih je uživati samostojno, odlično pa se podajo tudi k raznim sladcam, na primer sladoledu. Za vas sva pripravili nekaj zanimivih idej za pomladno-poletne sadne lučke z jagodami. Za pripravo sadnih lučk ne potrebujete sladkorja. Če si želite sladke sladoledne lučke, lahko sladkost dobimo s kombinacijo različnih sladkih sadežev (banane, ananasa ali lubenice), z dodatkom kokosove vode ali pa sladkor enostavno nadomestimo z brezovim sladilom. Za pripravo lučk potrebujemo modelček za lučke, ki ga lahko kupimo v večjih trgovinah z gospodinjstvi pripomočki. Lučke lahko pripravite tudi s papirnati kozarčki in lesenimi palčkami.

## RECEPTI

### Jagodne lučke z banano in kokosovo vodo

#### Sestavine:

- 1 velika banana
- 2 skodelici svežih ali zamrznjenih jagod (brez listja)
- 1 + ½ skodelice kokosove vode

Vse sestavine damo v mešalnik in mešamo do gladke teksture. Nato maso previdno vlijemo v modelčke za lučke, vstavimo palčke za lučke in vse skupaj postavimo v zamrzovalnik za 3 ure. Preden lučke vzamemo iz modelčkov, jih za 30 sekund na vsaki strani pogrejemo s tekočo vodo, tako boste lučke lažje odstranili iz modelčkov.

Recepti so sestavljeni za približno 4-6 lučk, odvisno od velikosti modelčkov. Več receptov z jagodami lahko najdete na mojezdravje.net.

### Jagodne lučke z zelenim čajem matcha latte

#### Sestavine:

- 2 skodelici svežih ali zamrznjenih jagod (brez listja)
- 2 skodelici nesladkanega gostega polnomastnega kokosovega mleka
- 3 zvrhane čajne žličke zelenega čaja matcha (natural)
- 3 čajne žličke medu ali javorjevega sirupa

Najprej pripravimo kremo matcha latte: kokosovo mleko kremasto vmešamo z mešalnikom za stepanje smetane. Dodamo 2 čajni žlički sukrina. Ko dobimo gosto kremo, vanjo s kuhalnico vmešamo matcho v prahu, da dobimo lepo zeleno kremo. Kremo nadevamo v modelčke za lučke. Nato v mešalniku zmešamo jagode in 1 čajno žličko sukrina (ali drugega sladila) in napolnimo modelčke za lučke do vrha. Obe zmesi lahko dodajamo v modelčke tudi izmenično. Zamrznemo za 2-3 ure in postrežemo.

### Proteinske manj kalorične jagodne lučke s kokosovim ali grškim jogurtom

#### Sestavine:

- 2 skodelici svežih ali zamrznjenih jagod (brez listja)
- 2 + ½ skodelice kokosovega jogurta, sojinoga ali grškega jogurta (po želji)
- 2 zvrhani jušni žlici beljakovin z okusom vanilje (npr. vanilja Sunwarrior Classic Plus)

V mešalnik damo oprane jagode in beljakovine z okusom vanilje. Zmešamo do gladkega in napolnimo modelčke za sladoled do dobre polovice. Zamrznemo za 1/2 ure. Nato zmešamo kokosov, sojin (natural) ali grški jogurt s preostalim sladilom (2 čajni žlički) in napolnimo modelčke do vrha. Ponovno zamrznemo za približno 3 ure in postrežemo.



## Moj kotiček zelenja.

Živimo v urbanem okolju. Obkrožamo se z naravnimi materiali, pa vendar zelenja nikoli ni dovolj. Na terasi, v dnevni sobi, kuhinji in nenazadnje tudi na krožniku. Vsak od nas si namreč zasluži svoj košček zelenja v mestu. Urban Jungle z inovativnimi izdelki prinaša prav to - dom, poln aromatičnih zelišč, urbani vrt na terasi, bogat z domačo zelenjavo in okenske police, okrašene z bujno cvetočimi rastlinami.



Organska zemlja

Idealna zemlja za vse urbane vrtnarje, ki jim bodo mini vrtovi na balkonih, okenskih policah, v koritih ali visokih gredah ter zlasti v kuhinji res v ponos.



Organsko gnojilo

Idealna organska gnojila za vse, ki želijo zdrave, aromatične in cvetoče rastline v kuhinji, urbanih vrtovih na balkonih ali na okenskih policah, v koritih ali visokih gredah.



Tekoče organsko gnojilo

Tekoče organsko gnojilo je kombinacija organskih hranil, ki z rednim dodajanjem izboljša rast, poveča pridelek in podpira cvetenje ter okusnost in sočnost plodov.



Organsko pršilo za zdrave rastline

100% organska zaščita v pršilu skrbi za naravno zdrave rastline brez bolezni in škodljivcev urbanem vrtu na balkonu ali okenskih policah, v koritih ali visokih gredah.



Organsko pršilo za rastline brez škodljivcev



# Lust

**SVEŽE. SOČNO. SLOVENSKO.**

PARADAJZ D.O.O.

NARAVNO  
OPRAŠENO

OGREVANO Z  
GEOTERMIJO

ROČNO  
OBRANO

ORGANSKI  
SUBSTRAT

[WWW.LUST.SI](http://WWW.LUST.SI)