

NAKLADA 111.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

POLETJE 2016



KOPANJE V NAJVEČJI TERMALNI RIVIERI Z VARUHO ZDRAVJA OTROCI BREZPLAČNO*

Več na
varuhzdravja.si

Tudi za tiste, ki niste zavarovani pri Vzajemni.

Izpolnite kupon, vpišite kodo ugodnosti in ga oddajte na blagajni Termalne riviere Term Čatež.

Brezplačne vstopnice si lahko priskrbite tudi na www.varuhzdravja.si.



VARUH ZDRAVJA
VZAJEMNA

Nasveti za brezskrbne počitnice

Priporočila za potovanje na olimpijske igre • Varno plavanje in sončenje • Dehidracija
Potrebe po vodi • Ravnanje v vročini • Prebavne težave • Probiotiki • Hrana za možgane
Recepti za lahke poletne jedi in osvežilne napitke • Pohodništvo • Stres • Inkontinenca
Spolnost in spolno prenosljive okužbe • Intimna nega • Sončne opekline • Polžev vsadek

HERBA MEDICA FAST★TEA

verjetno
najhitrejši čaj
na svetu



Osvežilni hladni napitek

www.herba-medica.si

UVODNIK

Juhu, počitnice so tu! Končno smo dočakali konec šolskega leta, poletje, sonce in morje. To je čas, ko lahko vsaj malo pozabimo na stres zaradi službe, šole in drugih obveznosti. Čas, da se spočijemo ter se posvetimo sebi, svojim najbližjim in dejavnostim, ki jih imamo radi in za katere nam med letom zmanjkuje časa. Ker pa nesreča nikoli ne počiva, tudi na dopustu ne smemo pozabiti na svojo varnost in zdravje. Zato smo vam skupaj s strokovnjaki pripravili nekaj priporočil in nasvetov za čim bolj brezskrbne poletne dni. Kjerkoli že boste in karkoli boste počeli, uživajte in ustvarjajte lepe spomine, ki vas bodo gregli še mesece po tem, ko zunaj ne bo več toliko sonca. Spet bomo z vami septembra. Lepo in zdravo poletje vam želi ekipa Zdravih novic!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci,
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov janja@zdrave-novice.si, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniyel@zdrave-novice.si
Urednik spletnih vsebin: dr. Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: gettyimages, shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: SET tiskarna
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Vzajemna, d.v.z.

HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDJEV pod števil. 1558

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

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

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: ZDRAVI POLETI

8 SLOVENIJA GRE NA POČITNICE!

TEMA MESECA

14 KO GLUHI LAHKO (SPET) SLIŠIJO

AKTUALNO

16 ZDRAVSTVENA PRIPOROČILA ZA OBISKOVALCE
OLIMPIJSKIH IGER V RIU

GIBANJE

20 ZAKAJ RAJE V GORE KOT NA MORJE

PREHRANA

26 DEHIDRACIJA - RESNA GROŽNJA V POLETNIH MESECIH

NEGA

48 PET NAČINOV ZA ZDRAVLJENJE SONČNIH OPEKLIN

DUŠEVNO ZDRAVJE

52 STRES, POVEZAN Z DELOM

INTIMNO

59 SKRIVNOSTI POŽELENJA V DOLGIH ZVEZAH

MLADOSTNIKI

62 INTERAKTIVNA APLIKACIJA ZA OZAVEŠČANJE O SPOLNO
PRENOSLJIVIH OKUŽBAH

ŽIVLO MESECA

66 BOROVNICE - HRANA ZA MOŽGANE IN PROŽNE ARTERIJE

Strokovni sodelavci:

- Asist. dr. Nataša Dernovšek Hafner, univ. dipl. psih., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Univerzitetni klinični center Ljubljana
- Sonja Ukmar, dr. med., spec. spl. medicine
- mag. Darija Ščepanovič, MSc, PT, Ginekološka klinika UKC Ljubljana
- Prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja UKCL
- Vesna Jarc, seksualna

- psihoterapevtka, ustanoviteljica projekta Seksovník
- 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
- Jelena Dimitrijević, certificirana nutricionistka, holistična svetovalka za zdravo prehrano
- Diana Vlahinič, certificirana svetovalka

- tradicionalne kitajske medicine in študentka naturopatije
- Gašper Grom, dipl. dietetik, www.maximum.si
- Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane.
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Karolina Marolt
- Miha Janežič
- Maša Novak
- Monika Hvala



FARMADENT d.o.o.

Minařikova 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



ZELENA KAVA SPRING IN L-KARNITIN – PREIZKUŠENA NARAVNA POMOČ PRI URAVNAVANJU TELESNE TEŽE

Zelena kava in L-karnitin v prvi fazi delujeta na pravilno delovanje metabolizma in zmanjšanje apetita, v drugi pa na izgorevanje maščob. Dodana so še lanena semena, ki imajo ugoden vpliv na delovanje prebavnega sistema. Biotin prispeva k sproščanju energije pri presnovi in ohranjanju zdravih las, kože in sluznice. Krom ima vlogo pri presnovi makrohranil ter prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.



BREZSKRBNA ZABAVA

Sonce, morje, plaža. Poletni čas nas vabi na morje, kjer se predajamo užitkom, dobri družbi in dobri hrani. Bodite vedno pripravljeni na pustolovščine in kamorkoli vzemite s seboj sadni sok Rauch Happy Day, ki vas bo odžejal, napolnil telo z vitamini in minerali ter razvajal vaše brbončice. 100-odstotno naravni sadni sokovi so na voljo v več okusih, kot so pomaranča, breskev, multivitamin in mnogo drugih. Za brezskrben užitek, zabavo in osvežitev!



VODNE AKTIVNOSTI IN ČOFOTANJE – ZA OTROKE BREZPLAČNO



Tobogani, gusarski
otok, bazen z valovi ...
Termalna riviera Term
Čatež ponuja obilo
priložnosti, da preživite
brezskrben poletni
dan ob veselem
čofotanju, plavanju
in vodni zabavi.
Kopanje v največji
in najbolj zabavni
poletni termalni

rivieri v Sloveniji je po zaslugi Varuha zdravlja zavarovalnice Vzajemna zdaj še posebej ugodno za vse družine z otroki, tudi za tiste, ki niste zavarovani pri Vzajemni. Od 1. do 31. julija 2016 namreč lahko do dva otroka ob spremstvu dveh odraslih s Varuhom zdravlja čofotata zastonj.

Kako do brezplačnih vstopnic? Preprosto. Za uveljavitev ugodnosti morate na blagajni Termalne riviere pokazati posebno kodo ugodnosti, ki jo pridobite na spletni strani www.varuhzdravlja.si. Lahko pa tudi izpolnite obrazec, ki ga najdete v dnevnem časopisju, ali se oglasite v najbližji poslovalnici Vzajemne. Varuh zdravlja je prvi program aktivnega varovanja zdravlja v Sloveniji. S kartico Varuha zdravlja ste upravičeni do vrste brezplačnih storitev in popustov v zvezi z zdravim življenjskim slogom in preventivo. Pohitite proti odlični poletni zabavi v Termah Čatež, saj vas pričakujejo vodne atrakcije in bazeni raznolikih oblik s temperaturo termalne vode od 26 do 36 stopinj Celzija.

VITAMINI B-KOMPLEKS IN VITAMIN C

Podjetje Krüger je letos svojo linijo šumenk Day by Day obogatilo z novimi šumenkami:

- vitamin C, 500 mg,
- vitamini B-kompleks.



Nove šumenke z višjo vsebnostjo vitamina C vsebujejo kar 500 mg tega vitamina, ki pomaga pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prav tako ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože. Vitamini B-kompleks združujejo vitamine iz skupine B – tiamin pomaga pri delovanju srca, riboflavin pri ohranjanju vida, vitamin B6 pa pri uravnavanju delovanja hormonov. Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema in normalnemu psihološkemu delovanju, biotin k ohranjanju zdravih las in kože, pantotenska kislina pa k umskim zmogljivostim. Folna kislina in niacin zmanjšujeta utrujenost in izčrpanost. Šumenke so idealne tudi za na pot, saj si osvežujočo pijačo lahko pripravite kjerkoli in kadarkoli. S hitro pripravljeno pijačo boste vnesli pomembne vitamine, ki jih zaradi današnjega načina življenja telesu pogosto primanjkuje. Tako kot druge šumenke Krüger Day by Day so tudi te primerne za diabetike. Šumenke Krüger so vam na voljo v trgovinah široke uporabe, specializiranih prodajalnah, drogerijah, lekarnah, v prodajalni Medex v Ljubljani in Medexovi spletni trgovini.

SESALNIK HOOVER SYNTHESIS ZDRUŽUJE
TEHNOLOGIJO, INOVATIVNOST IN OBLIKOVANJE

Hooverjev sesalnik Synthesis poleg inovativne oblike, za katero je prejel nagrado Red Dot Award za leto 2016, odlikuje patentirana vrhunska tehnologija PACT, ki 10 litrov hišnega prahu stisne v 1 liter in tako odstrani prah iz vašega doma. Srebrni ioni v posodi sesalnika preprečujejo razvoj bakterij, filter Hepa v sesalniku pa poskrbi, da je zrak, ki izhaja iz sesalnika, vedno čist, saj odstrani do 99,98 odstotka prašnih delcev. Multiciklonska tehnologija Airvolution TM zagotavlja konstantno moč vsesavanja in tako maksimalno učinkovitost ter manj pogosto čiščenje filtrov in manj dela z vzdrževanjem sesalnika. Vzdrževanje je enostavno, posodo za prah pa zlahka snamemo in izpraznimo, ne da bi prišli v stik s prahom. Poleg energijske učinkovitosti Synthesis navdušuje tudi s praktičnostjo. Inteligenten ročaj ima vgrajeno krtačo za prah, tako da je ta vedno pri roki za čiščenje občutljivejših površin, sesalniku pa so priložene še krača za parket, mini turbo krtača, ki je obdelana s srebrevimi ioni in tako preprečuje razmnoževanje bakterij, ter nastavka za špranje in čiščenje pohištva, ki sta shranjena kar na cevi in sta tako vedno pri roki.

Z glasnostjo 75 dBA je Synthesis med najtišjimi sesalniki v svoji kategoriji in je idealna izbira za tiste, ki trpijo zaradi alergij ali pa jim v bivalnih prostorih delajo družbo hišni ljubljenci.



KONOPLJINA SMOLA CBD – SVETI GRAL VSEH NARAVNIH ZDRAVIL

S pomočjo kapljic Be Hempy CBD in konopljinega cveta CBD lahko ublažite mnogo zdravstvenih težav. Aktivna učinkovina izdelkov Be Hempy je smola CBD, ki ne povzroča omamljenosti, vpliva pa na receptorje v perifernem živčnem sistemu – v levkocitih, vranici, kostnem mozgu in drugih tkivih, povezanih z imunskim sistemom. Izboljšuje imunski sistem, deluje protivnetno, zmanjšuje epileptične napade, blaži tesnobo in depresijo, deluje proti nespečnosti, zmanjšuje glavobole in migrene, pomaga pri Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja, blaži bruhanje in slabosti, zmanjšuje bolečine, težave z artritisom, pomirja kožne alergije, pomaga pri atopičnem in kontaktnem dermatitisu, lajša težave s psorijazo. Izdelke Be Hempy lahko naročite prek spletne strani be-hempy.si, na telefonski številki 051 436 525 ali pišete na e-naslov info@be-hempy.si, dobite pa jih tudi v vseh bolj založenih drogerijah in nekaterih lekarnah.



KAKO BOSTE POSKRBELE ZA SVOJE ZDRAVJE?

BOLEČE in OTEKLE NOGE

V toplejših mesecih je pritisk na **vene** še bolj občuten. Divji kostanj je najboljša zdravilna rastlina za otekle in boleče noge. Zmanjša občutek težkih nog in poskrbi za dobro prekrvavitev. **Brezalkoholne kapljice Divji kostanj Soria Natural** preprosto kanete v kozarec vode in popijete.

PREHLAJEN MEHUR

Prvi znaki vnetja sečil so nenehno tiščanje na vodo, pekoči občutki pri uriniranju in občutek slabo izpraznjenega mehurja. **Zlata rozga** je v domači lekarni nepogrešljiva. Tekoči ekstrakt v obliki kapljic vsebuje več aktivnih snovi rastline kot čaj. Izberite **kapljice ekološko vzgojenih rastlin, brez alkohola** in umetnih konzervansov.

PREVEČ MAŠČOB?

Previsok **holesterol** in odvečni kilogrami okrog pasu kličejo po znižanju maščob v krvi. Ste vedeli, da artičoka prispeva tudi k zmanjšanju **napihnjenosti trebuha**? **Kapljice Artičoka Soria Natural** so popolnoma naravne in ne vsebujejo alkohola in umetnih snovi.

EGO PREDSTAVIL NOVO POSLASTICO ZA AKTIVNE

V okviru blagovne znamke Ego iz Ljubljanskih mlekarov so premierno predstavili nov izdelek, ki bo navdušil vse ljubitelje aktivnega in zdravega življenjskega sloga. Edinstveni EGO QUARK je povsem nova vrsta mlečnega izdelka na slovenskem trgu. Zaradi visoke vsebnosti naravnih beljakovin poskrbi za hitrejšo regeneracijo mišic po vadbi in je zato idealna hrana za aktivne ljudi. Ego Quark pa ni le izvrsten sopotnik aktivnih, ampak tudi slasten kulinarčni priboljšek. Na voljo je v treh okusih: naravni ter z okusoma jagode in marelice. Lahko ga uživamo samostojno ali v kombinaciji z drugimi jedmi. Gostje so med prijetnim druženjem v novem Gimnastičnem centru na Viču v Ljubljani Ego Quark lahko premierno preizkusili tudi kot del kreativnih in zdravih jedi. »Ključ do uspeha je v tem, da ves čas razvijaš nove, odlične izdelke in z izdelkom Ego Quark smo vsem aktivnim ponudili resnično edinstven mlečni izdelek,« je povedal Tomaž Žnidarič, predsednik uprave Ljubljanskih mlekarov.



POLETNI DETOX

Poleti najlažje razstrupimo telo. Sveža hrana v kombinaciji s pegastim badljem v moderni, tekoči obliki vam pomaga očistiti telo in razbremeniti jetra. Kapljice **Pegasti badelj Soria Natural** so najboljša izbira za vse, ki že jemljate veliko tablet in iščete naraven izdelek za obnovu jeter.

NESPEČNOST

Če ste nervozni in pod stresom, običajno tudi slabo spite, kajne? Dober nočni počitek pa je bistven za dobro počutje. **Baldrijan** je najbolj raziskana rastlina za pomirjanje in normalen ritem **spanja**. Ne povzroča odvisnosti in občutka otopelosti. Nove **kapsule BALDRIVEL** zagotavljajo postopno sproščanje učinkovin vso noč, medtem ko mirno spite.

V podjetju **Soria Natural** več kot 70 vrst zdravilnih rastlin pridelajo na ekološki način v neokrnjeni naravi severne Španije. Z modernimi postopki dosežejo, da so ekstrakti kar do 25-krat učinkovitejši od običajnih pripravkov. Na voljo v lekarnah, Sanolaboriu in drugih specializiranih trgovinah.

KAPLJICE
10,95 eur

Zdravilna moč narave

30 let
tradicije

Naravna medicina
SoriaNatural®



DIVJI KOSTANJ

Vene



ARTIČOKA

Holesterol



ZLATA ROZGA

Holesterol



PEGASTI BADELJ

Razstrupljanje



XXI baldrirel

Spanje

Kapljice in kapsule imajo najvišje standarde kakovosti: GMP, ISO 9001, 14001

Kapljice: 95% absorpcija

Kapsule: postopno delovanje učinkovine celotnih 24 ur

Popolnoma naravno, brez konzervansov in dodatkov

KAPSULE 14,85 eur

www.soria-natural.si
030 280 271

ZDRAVILO Z ETERIČNIM OLJEM ROŽMARINA ZA LAJŠANJE BOLEČIN V MIŠICAH IN SKLEPIH

Farmacevtska družba Medis je prva v Evropi razvila in po enem od evropskih registracijskih postopkov v 10 evropskih državah hkrati registrirala zdravila, v katerem je aktivna učinkovina eterično olje rožmarina. Gre za novo zdravilo rosacta, namenjeno učinkovitemu lajšanju bolečin v mišicah in sklepih, ki bo v Sloveniji na voljo predvidoma v začetku leta 2017. »Zdravilo Rosacta prinaša nov, naraven pristop k odpravljanju bolečine, bolnikom pa omogoča zdravljenje bolečine neposredno na mestu njenega izvora. Aktivna učinkovina v zdravilu je vgrajena v mazilo tako, da se na bolečem mestu hitro in enakomerno vsrka, bolečino pa lajša z dvojnimi delovanjem: deluje protivnetno in hkrati poveča prekrvavljenost prizadetega mesta. Tako bodo vsi z bolečinami v sklepih ali mišicah, tudi športniki, ki jih boli zaradi pretirane vadbe ali lokalizirane poškodbe, bolečino lahko lajšali na naraven način. Rožmarinovo olje je odlično sredstvo proti bolečinam, ki so posledica protina in revme, otrdelih sklepov in pretegnjenih mišic. Medisu je uspelo eterično olje rožmarina z inovativno tehnologijo vgraditi v končno farmacevtsko formulacijo, ki prva in edina dokazuje učinkovitost in varnost zdravljenja tovrstnih bolečin. Rožmarin je pomembna zdravilna rastlina že od nekdaj,« je pojasnila direktorica farmacevtske v Medisu dr. Martina Brank. Čeprav gre za prvo lastno zdravilo, registrirano po mednarodnem postopku, so predstavniki Evropske agencije za zdravila prepoznali in predstavili registracijo tega zdravila kot primer dobre prakse. Tudi pri tem projektu sta sodelovala podjetje Entrapharm in raziskovalna institucija. V manjšem obsegu je bil sofinanciran iz evropskih sredstev.



MOČNA FORMULA ZA ZDRAVA JETRA IN DOBRO PREBAVO

Slaba prebava, zamaščena jetra, debelost ... NE, HVALA! Liver Protekt s pegastim badljem vsebuje 600 mg pegastega badlja, ki je najbolj priporočen in raziskan rastlinski izvleček za zaščito in hitrejšo obnovo jeter. Črni poper izboljša prebavo in absorpcijo, kurkuma ugodno deluje pri dispepsiji, rožmarin in artičoka spodbujata nastajanje žolča in preprečujeta napenjanje, vitamina E in C ter selen ščitijo celice pred oksidativnim stresom. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.fidimed.si. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



Fidimedova posvetovalnica

MODRA ŠTEVILKA
080 3235

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

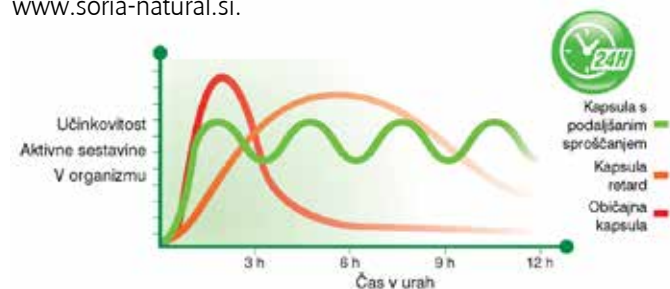


NOVO

KAKO NARAVNO PROTI VISOKEMU PRITISKU?

Kapsule Tensivel s podaljšanim sproščanjem Soria Natural.

Uravnoteženost 24 ur. Oljka ščiti žilne stene. Glog podpira delovanje srčno-žilnega sistema, cirkulacijo krvi in prispeva k pomirjanju. Bela omela podpira delovanje srca in prispeva k ohranjanju normalne ravni holesterola v krvi. Ekstrakti zdravilnih rastlin so pridobljeni z modernimi metodami, pri čemer se ohrani veliko več učinkovin kot pri klasičnih. **Novost** je enakomerno podaljšano sproščanje učinkovin. Vsake tri ure je telesu na voljo nova količina zdravilnih rastlin. Tako zagotavljamo telesu podporo 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. V lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.soria-natural.si.



NOČNA MASKA ZA OBRAZ PO SONČENJU

ULTRASUN predstavlja nov izdelek za nego kože po sončenju! Nočna maska za obraz po sončenju koži zagotavlja dolgotrajno vlaženje in nego proti staranju. Vsebuje edinstveno kombinacijo hialuronske kisline in aktivnih sestavin rjave alge. Maska po sončenju koži zagotavlja dolgotrajno vlaženje in nego proti staranju, hitro se vpije v kožo, je lahke gelaste teksture in se ne lepi. Masko nanesite na obraz, vrat in dekolte ter pustite čez noč, da se popolnoma vpije v kožo. Posebej je primerna za zelo občutljivo in suho kožo po sončenju. Brez mineralnih olj, brez zgoščevalcev, brez konzervansov, brez silikonov, brez alkoholov.



HIT POLETJA: RETRO VIDEZ

Moda se vedno znova obnavlja in modne smernice se vsakih nekaj let ponavljajo. Modni oblikovalci iščejo navdih v nosljivi, ulični in sproščeni modi ter v modnih ikonah devetdesetih let, kot so junakinje nanizanke Seks v mestu: Carrie, Miranda, Samantha in Charlotte. Če bi torej želeli biti vedno v koraku s trendom, se odločite za retro videz. Po čevlje se odpravite v trgovine Ara, kjer najdete pestro izbiro retro obutve visoke kakovosti in udobja. Od čevljev s platformo do balerink in sandal, izbira je pestra. Poiščite jih v eni od trgovin ARA, kot so blagovnica Maxi v Ljubljani, prodajalne Mass, Gala, Ars, Paprika, Trend, Kopitarna, obutev Nova Gorica in druge.



EDINSTVENA ŠOLA UČENJE ZA ŽIVLJENJE!

Namen Zavoda Učenje za življenje je povezovati posameznike, organizacije, ustanove in podjetja, ki v svojem delovanju uresničujejo podoben cilj: krepitev moči posameznika in skupnosti za kakovostnejše, polnejše in srečnejše življenje. Prvi korak na tej poti je oblikovanje šole Učenje za življenje. Učenje za življenje povezuje vse ključne vsebine za srečnejše, uspešnejše in polnejše življenje na enem mestu. 24 odličnih predavateljev z akademskim znanjem in neprecenljivimi življenjskimi izkušnjami, strokovnjakov in motivatorjev bo svoje znanje in vedenje podajalo na izkustvenih predavanjih in delavnicah od 4. oktobra do 1. decembra 2016 v prostorih Študentskega kampusa v Ljubljani. Program si oblikuje vsak udeleženec sam! Med štirimi temeljnimi področji življenja (spoznavam sebe, sprejemam druge, ustvarjam vrednost in oblikujem počutje) si vsak lahko izbere osem najljubših tem po lastni izbiri. Več o vsebinah in predavateljih: www.ucenjejazivljenje.si.



REŠITEV ZA POŠKODOVANO IN RAZDRAŽENO KOŽO – CICABIO

Krema CICABIO je namenjena negi poškodovane kože, saj pospeši njeno celjenje, ob tem pa blaži in pomirja srbečico. Obnavlja epidermis kože, vlaži in deluje protibolečinsko. Aktivne sestavine ščitijo pred infekcijami, spodbujajo obnovo kože ter jo temeljito vlažijo. Izdelek ne vsebuje dišav, umetnih barvil in alkohola. Primeren je za odrasle, otroke in dojenčke. Na voljo v lekarnah po Sloveniji.



NAD MIŠIČNE KRČE Z MAGNEZIJEJEM

Magnezij prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, delovanju mišic in živčnega sistema, ohranjanju zdravih kosti ter ravnotežju elektrolitov. Prav tako ima vlogo pri sintezi beljakovin in delitvi celic. Magnezijev citrat NOW je prijazen do telesa, saj je v organski obliki lažje prebavljiv in se bolje absorbira kot druge oblike magnezija. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.



TEATOX – ČAJI ZA POMOČ PRI HUIŠANJU

TEATOX je čaj, narejen za pomoč pri izgubi telesne teže. 100-odstotno naravni zeliščni mešanici, ki pripomoreta k boljšemu delovanju presnove, razstrupljanju, zaščiti telesa pred stresom in odvajanju odvečne vode. Paket vsebuje dnevni in nočni čaj. Dnevni čaj TEATOX je zasnovan tako, da vam da energijo in pripomore k delovanju metabolizma. Nočni čaj TEATOX je zasnovan tako, da pripomore k čiščenju telesa. Odličen je pred spanjem, saj sprošča in pripomore k dobremu spancu. Naroči si svoj paket na www.nutrisslim.com ali na tel. št. 01 5653040.



POSKRbite ZA SVOJO PLODNOST NA NARAVEN NAČIN

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



Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška



In Dental Estetica

www.indental.eu

00385 51 412 100

MODRA ŠTEVILKA

080 488 806

Hrvaške cene, svetovni standardi

SLOVENIJA GRE NA POČITNICE!

NASVETI ZA BREZSKRBNNE POLETNE DEJAVNOSTI



Za brezskrbnost počitniških in dopustniških dni, ki bodo še dolgo ostali v spominu, je treba misliti tudi na zdravje in varnost. Za vse prebivalce, mlajše, malo manj mlade, odrasle in starejše, smo zato pripravili nekaj splošnih priporočil. Vsekakor v vročih dneh ne smemo pozabiti na zadostno količino zaužite vode na dan. Ker je v Sloveniji oskrba s pitno vodo za večino prebivalstva ustrezno urejena, priporočamo uživanje vodovodne pitne vode.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Varno plavanje in kopanje

- Plavajmo glede na svoje plavalno znanje, ne precenjujmo se in ne oddaljujmo se preveč od obale.
- Pred kopanjem preverimo temperaturo vode, si vzamemo čas za prilagajanje, saj premrzla voda lahko povzroči krč.
- Pred skakanjem v vodo preverimo, ali je voda dovolj globoka in kakšno je dno na mestu, kjer bomo skakali. Zaradi varnosti naj bo prvi skok v vodo na noge.
- Pri kopanju v bazenu ali javnem kopališču upoštevajmo navodila kopališč in kopaliških mojstrov.
- Če se kopamo v reki ali jezeru, se prepričajmo, ali je voda primerna za kopanje (onesnaženost, vodni vtinci in tokovi ...).
- Voda v jezerih in ribnikih je motna in pod gladino lahko skriva posamezne skale, veje, razbito steklo ali smeti.
- Otroke obujemo v primerno obutev za vodo, ki ne drsi in ščiti pred poškodbami.
- Na morju spoštujemo z bojami označena plavalna območja in plavajmo le znotraj njih.
- Ob nenadnem poslabšanju vremena gremo čim prej iz vode.
- Na čolnu ali jadrlni deski uporabljajmo atestirane rešilne jopiče ne glede na dolžino potovanja, velikost čolna ali plavalne sposobnosti.
- V vodo nikoli ne hodimo pregreti, ampak se zmocimo postopoma.
- V vodo ne hodimo, če se počutimo slabo, s polnim ali praznim želodcem in pod vplivom alkohola.
- Ob nezgodi lahko drugemu rešimo življenje le z znanjem prve pomoči, zato se še pred počitnicami in dopusti opremimo z znanjem prve pomoči.
- Ob obali otrok nikoli ne puščamo brez

nadzora, ampak jih imamo na očeh tudi v plitki vodi.

- Ob brezskrbnem kopanju ne smemo pozabiti na osebno imetje.

Izogibanje pretiranemu sončenju

- Soncu se izogibajmo med 10. in 16. uro. Če se le da, ta čas preživimo v senci.
- Oči si zaščitimo s kakovostnimi sončnimi očali, kožo pa si pokrijemo z oblačili in pokrivali (svetla, zračna oblačila) ter jo izdatno premažemo z ustreznimi zaščitnimi kremami z dovolj visokim faktorjem in filtrom za žarke UVA in UVB.
- S kremo za sončenje se namažemo 30 minut, preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne smemo pozabiti na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, preče po lasišču, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke.
- Kremo ponovno uporabimo vsake 2-3 ure oz. takoj po kopanju, obilnem znojenju ali otiranju z brisačo.
- Zaščitno kremo je treba nanesti v dovolj debelem sloju, tako da povprečno velika odrasla oseba vsakič porabi tretjino ali četrtno celotne vsebine embalaže. Na vsako okončino, trup in hrbet ter glavo z vratom nanesemo po 1 čajno žličko kreme, otroci nekoliko manj.
- Spremljajmo opozorila glede vsebnosti ozona v zraku, saj prevelike koncentracije neugodno vplivajo na dihalne poti.

Zdrava in uravnotežena prehrana, zadostno uživanje tekočin

- V vročih dneh uživajmo več manjših dnevnih obrokov, ki ne preobremenijo naše presnove.
- Obroke si popestrimo s kozarcem hladnega jogurta, kefirja, kislega mleka

in kosom svežega sadja in/ali zelenjave iz lokalnega okolja za boljšo odpornost.

- Otroci naj bi dnevno zaužili od 1 do 1,5 litra, odrasli pa 2,5 litra tekočine – predvsem vode (če je vodovodna voda neustrezna, pa ustekleničene pitne vode), nesladkane zeliščne čaje ter razredčene naravne sadne ali zelenjavne sokove (s 100-odstotnim deležem sadja/zelenjave). Neprimerne za pitje so gazirane in negazirane sladkane in aromatizirane brezalkoholne pijače, energijske pijače ter aromatizirani čaji, ki so običajno le vir praznih kalorij (vsebujejo namreč večje količine dodanega sladkorja). Lahke gazirane in negazirane aromatizirane brezalkoholne pijače vsebujejo manj kalorij, imajo pa dodana umetna sladila, ki za otroke in mladostnike niso priporočljiva.
- Visoka vročina lahko povzroči šok (ni pa nujno). Zaradi povečanega znojenja v vročih dneh pijemo več, še zlasti če smo telesno aktivni.
- Izgubljeno tekočino nadomeščamo v manjših odmerkih čez cel dan, tako v času obroka kot med obroki. Ker se blaga izsušitev pojavi še pred občutkom žeje, smo še posebej pozorni pri majhnih otrocih, ki imajo večje potrebe po tekočini in niso sposobni tako dobro uravnati telesne temperature kot odrasli.
- Otroci naj imajo v svoji bližini vedno na razpolago dovolj pitne vode, ohlajenega čaja ali razredčenega sadnega soka brez dodanih sladkorjev.
- Izogibajmo se pitju kave in alkohola, pretirano hladnim pijačam ter pijačam z dodanim sladkorjem.

Previdno z alkoholom

Poletne počitnice običajno pomenijo čas

brezskrbne zabave in več časa, preživetega v krogu prijateljev. Da bodo počitnice res brezskrbne in druženje s prijatelji res fino, mladostnike opomnimo:

- Zaradi pitja alkohola nismo nič starejši.
- Alkohol močno zmanjšuje sposobnost in razsodnost, pogosto je vzrok za poškodbe, ki se lahko končajo tudi s hujšimi posledicami.
- Pod vplivom alkohola se pogosto bolj tvegano vedemo tudi v spolnosti, kar se lahko konča z neželeno nosečnostjo in/ali spolno prenosljivo okužbo (tudi hepatitis B in HIV).
- Ko pijemo, nismo prav nič privlačni, saj pogosto oddajamo neprijeten vonj, govorimo neumnosti, poleg tega pa nam je lahko tudi zelo slabo in od druženja nimamo nič.
- Če se znamo zabavati brez alkohola, lahko tudi naslednji dan bolje izkoristimo za druženje s prijatelji, na primer pri športnih dejavnostih, ki pripomorejo k boljšemu počutju in zdravju, k boljši kondiciji, ali pa npr. s posvečanjem kulturi, s čimer si razširjamo obzorja in razvijamo kreativnost ter še okrepimo prijateljske vezi.

Izogibajte se tobaku in tobačnim izdelkom!

Ob brezskrbnem počitniškem druženju z vrstniki so pogoste tudi priložnosti za prve poskuse kajenja in nadaljevanje kajenja med mladostniki. Pomembno je, da se zavedamo, da je nikotin, ki ga vsebujejo tobačni izdelki, ena najbolj zasvojljivih snovi, podobno kot heroin ali kokain. Zasvojenost z nikotinom se lahko razvije, dolgo preden mladostnik postane reden kadilec, lahko že kmalu po začetku kajenja. Ko se razvije zasvojenost z nikotinom, je kajenje težko opustiti. Kajenju pogosto pripisujemo predvsem učinke na zdravje, ki se razvijejo dolga leta po začetku kajenja, vendar ima tudi učinke, ki se pojavijo že kmalu po začetku kajenja. To so učinki na zdravje (poleg zasvojenosti kašelj, izkašljevanje, zmanjšana telesna zmogljivost, povečani občutki stresa idr.) ter na videz in privlačnost mladostnika (zadah iz ust, smradljivi lasje in obleke idr.). Mladostniki pogosto zmotno ocenjujejo, da večina odraslih in večina njihovih vrstnikov kadi. A ni tako, redno kadi približno petina odraslih in petina mladostnikov. Mladostniki naj ne posežejo po tobačnih izdelkih ali izdelkih z nikotinom oz. naj te izdelke čim prej opustijo, preden jim bo zasvojenost opustitev otežila.

Potovanja v tuje dežele

- Pred potovanjem v tuje dežele se vedno pozanimajmo o higienskih razmerah in tveganjih za zdravje. Vsaj mesec dni



Zaščitno kremo je treba nanesti v dovolj debelem sloju, tako da povprečno velika odrasla oseba vsakič porabi tretjino ali četrtno celotne vsebine embalaže. Na vsako okončino, trup in hrbet ter glavo z vratom nanesemo po 1 čajno žličko kreme, otroci nekoliko manj.

PRVI MEDICINSKI PRIPOMOČEK

ZA ZDRAVLJENJE IN PREPREČEVANJE VNETJA SEČIL*



i say: IZDELKI S **cranberryactive**

NE OBREMENJUJEJO VAŠEGA TELES!

KAPSULE i say: VNETJE SEČNEGA MEHURJA

ZDRAVIJO IN PREPREČUJEJO VNETJE SEČIL, NE DA BI OBREMENJEVALE VAŠE TELO!

Okužbe sečil so razmeroma pogoste, saj prizadenejo okoli 50 % žensk v različnih obdobjih**.

Kapsule i say: VNETJE SEČNEGA MEHURJA učinkovito pripomorejo k zdravljenju okužb sečil in pomagajo preprečiti ponovitev okužb. Aktivna učinkovina Cranberry-Active™ ustvari sloj okoli bakterij in s tem prepreči njihovo pritrditev na steno sečnega mehurja, zato v mehurju ne morejo obstati in se izperejo z urinom.

* MEDICAL Brands Announces the First use of Medical Claims in the OTC for Treating and preventing Urinary tract Infections, Reuters 2012

** Clinical data evaluation report, Medical Brands, 2013

i say:

BODITE DOBRI S SVOJIM TELESOM!

www.isaymedical.com



www.fidimed.si



Fidimedova posvetovalnica

MODNA STYLUKA
080 3235

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro



- pred potovanjem obiščimo ambulanto za potnike pri eni izmed območnih enot NIJZ. Glede na zahteve in epidemiološko situacijo v posamezni državi nam bodo svetovali ustrezne preventivne ukrepe, vključno s preprečevanjem malarije, in izvedli obvezna oz. priporočena cepljenja.
- Obiščimo izbranega zdravnika, ki naj preveri, kdaj smo bili zadnjič cepljeni proti tetanusu, in nas, če je potrebno, cepi. Posvetujemo se o režimu jemanja zdravil na potovanju. Če imamo predpisano kronično terapijo, vzamemo s seboj dovolj veliko zalogo zdravil, ki jih med potovanjem shranjujemo skladno z navodili.
 - Priporočljivo je, da sklenemo tudi zdravstveno zavarovanje za tujino.
 - Najpogostejša zdravstvena težava potnikov je potovalna driska zaradi zaužitja onesnažene hrane in vode. Pred potovalno drisko se lahko zaščitimo z doslednim umivanjem rok, še zlasti po uporabi stranišča, pred pripravo hrane in pred jedjo. Poskrbimo, da vselej zaužijemo primerno toplotno obdelano hrano in varno pitno vodo oz. druge pijače.
 - Ne jemo živil, ki niso termično obdelana in zato predstavljajo večjo nevarnost za okužbo (solata, slaščice, sadje, ki ga ne moremo sami olupiti, majoneza, sladoled).
 - Ne pijmo vode iz vodovodnih pip.
 - Pijmo le originalno zaprte pijače (ustekleničeno vodo, pasterizirane sokove in pasterizirano mleko). Kavo, čaj in druge tople pijače zaužijemo pripravljene s prekuhano vodo in postrežene v čisti embalaži.
 - Zobe si umivajmo z ustekleničeno ali prekuhano vodo.
 - Ne uporabljajmo ledu, ker je vprašljivo, ali je narejen iz varne pitne vode.
 - Izogibajmo se ponudbi hrane s stojnic na ulicah.

Varna spolnost

- Pri odločitvi za spolni odnos spoštujemo sebe in drugega. Izogibajmo se okoliščinam, povezanim z zlorabo alkoholnih pijač ali rabo prepovedanih drog, ki utegnejo neustrezno vplivati na našo presojo situacije in ljudi, da ne bi pozneje svojih odločitev obžalovali.
- Odgovorno premislimo o morebitnih posledicah odločitve za spolni odnos, kot so okužbe s spolno prenosnimi boleznimi in nenačrtovana nosečnost.
- Poučimo se o varni rabi kondoma. Da bi preprečili okužbe s spolno prenosnimi boleznimi, uporabimo kondome, še posebej pri spolnih odnosih z ljudmi, ki jih ne poznamo (dovolj).
- Pred nezaželeno nosečnostjo se je smiselno dvojno zaščititi – priporočljiva je hkratna uporaba kondoma in druge zanesljive kontracepcije, na primer

hormonske kontracepcije (tabletko).

Varno v prometu (kolesarjenje, rolanje, vožnja z avtom ...)

- Ko se vozimo s kolesom, upoštevajmo varnostna priporočila: vožnja po kolesarskih stezah, upoštevanje prednosti, vožnja ob desnem robu cestišča.
- Na kolesu in motorju vedno nosimo ustrezno čelado.
- Pri rolanju vedno uporabljajmo čelado in ščitnike za zapestja, komolce in kolena.
- Z rolerji se v promet podajmo le takrat, ko tehniko rolanja resnično obvladamo.
- Zavedajmo se, da dobrega in varnega voznika naredijo šele leta vožnje, zato vozimo svojim izkušnjam primerno in vedno upoštevajmo prometne predpise.
- Nikoli ne vozimo pod vplivom alkohola, saj ta močno vpliva na vozne sposobnosti voznika, na mladega pa še posebej (zmanjšuje zbranost, odzivnost na dražljaje od zunaj, sposobnost obvladovanja nenadne situacije, povečuje število napak, ki jih naredi voznik).
- Ne vozimo se z voznikom, za katerega vemo ali sumimo, da je pod vplivom alkohola.

Gibanje

- Poletne dni izkoristimo za čim več gibanja v naravi: tek, hoja, plavanje, kolesarjenje, skupinske igre, igre z žogo, sprehod s psom, ples ...
- Gibajmo se vsaj eno uro na dan (otroci in mladostniki) oz. vsaj pol ure na dan (odrasli).
- Za gibanje izberimo zgodnje dopoldanske ali pozne popoldanske ure, ko vročina že popusti.
- Izogibajmo se naporom sredi dneva, ko sonce najbolj pripeka, saj telesni napori v vročini lahko škodijo zdravju.
- Z gibanjem izgubimo več tekočine, zato



Pred potovalno drisko se lahko zaščitimo z doslednim umivanjem rok, še zlasti po uporabi stranišča, pred pripravo hrane in pred jedjo. Poskrbimo, da vselej zaužijemo primerno toplotno obdelano hrano in varno pitno vodo oz. druge pijače.

- jo sproti nadomeščajmo. Če se krepko oznojimo, si privoščimo tudi izotonične napitke.
- Pri aktivnostih oblecimo lahka oblačila, ki nas ne bodo ovirala, še posebej pazljivo pa izberimo obutev.
 - Pred vsako telesno dejavnostjo nekaj minut namenimo ogrevanju telesa, po končani telesni dejavnosti pa ne pozabimo na sproščanje in umirjanje telesa.
 - S polnim želodcem ne izvajajmo gibalnih aktivnosti – med obrokom in gibanjem naj bosta vsaj dve uri razmika.
 - Gibajmo se, ko smo spočiti in naspani, saj bomo tako zmanjšali možnost poškodb.

Živalski piki

- Piki čebel, os, sršenov, škorpionov, stonog, komarjev in meduz so boleči, nevarni pa le, če nas žival piči v usta ali žrelo oz. če je človek na pik alergičen.
- V naravi raje uporabljajmo kozarce ali pijmo po slamici, saj pogosto pride do pika, ko s sadjem, medom ali marmelado pogoltujemo tudi oso ali pa jo spijemo s pijačo.
- Če smo utrpeli pik v usta ali žrelo, dajemo na vrat, brado, usta hladne obkladke in takoj poiščemo zdravniško pomoč.
- Takoj poiščemo zdravniško pomoč tudi pri znakih alergije: obsežna oteklina na mestu pika, izpuščaj, otekanje obraza in vratu, zoženost grla, piskanje v pljučih in oteženo dihanje, slabost in bruhanje, omotičnost, izguba zavesti.
- Na sprehodih in izletih v naravo se pred klopi zaščitimo s svetlimi oblačili, pri katerih je čim več kože pokrite, klopi pa so dobro vidni. Namažemo se z repelentom, katerega vonj odganja klope.
- Oblačila, v katerih smo se zadrževali zunaj, slečemo, natančno pregledamo celotno površino kože, vključno z lasiščem, se okopamo ali oprhamo z milom ter si oblečemo sveža oblačila.
- Če se klop prisesa na kožo, ga čim prej in previdno odstranimo. Mesto ugriza opazujemo še v naslednjih dneh in ob pojavu sprememb (rdečina, oteklost) obiščemo zdravnika.

Poletje in varno psihično zavetje

Poletje je čas, ko se običajni delovni ritem nekako ustavi in ko smo brezskrbni doma ali kje drugje. Vendar se poletju navkljub ne moremo zanašati na to, da bodo tudi vse naše težave odšle na počitnice. Tudi med dopusti se lahko najdemo v položaju, ki za nas predstavlja težko breme. Ko se znajdete v stiski zaradi težke situacije ali pa tudi takrat, ko se počutite osamljeno, tesnobno, potrto ali brez volje do aktivnosti brez jasnega razloga, ne ostajajte sami, ampak poiščite podporo. Pogovorite se s svojimi bližnjimi ali se obrnite na strokovno pomoč, ki je ne glede na dopuste vedno dosegljiva.

KOPANJE V NAJVEČJI TERMALNI RIVIERI Z VARUHO ZDRAVJA OTROCI BREZPLAČNO*

V mesecu
juliju 2016

Tudi za tiste, ki niste zavarovani pri Vzajemni.

Izpolnite kupon, vpišite kodo ugodnosti in ga oddajte na blagajni Termalne riviere Term Čatež.

Brezplačne vstopnice si lahko priskrbite tudi na www.varuhzdravja.si ter si ogledate ostale ugodnosti programa Varuh zdravja.

Ime	
Priimek	
Ulica in hišna št.	
Poštna številka	Kraj
Telefonska številka	
Naslov elektronske pošte	
Vaša koda ugodnosti:	
01-01-	
Za pridobitev kode pošljite sms KOPANJE na 031 660 280.	

Izrecno dovoljenje zavarovalnici, da lahko do preklica daje osebne podatke, vključno z datumom rojstva, uporabi tudi za izvajanje neposrednega trženja, neposrednega trženja s pomočjo elektronskih komunikacij ter v druge marketinške namene, zlasti pa za namene vzdrževanja, aktualiziranja in izboljšave obdelave podatkov, upravljanja uporabe storitev, prilagajanja ponudbe, profiliranja in segmentacije, za raziskave trga, obveščanje o posrednih, novostih in ugodnostih ter za pošiljanje drugega reklamnega gradiva. Seznanjen sem, da lahko kadarkoli pisno ali po telefonu ali osebno zahtevam, da zavarovalnica preneha uporabljati moje osebne podatke za namen neposrednega trženja. Zavarovalnica bo v 15 dneh ustrezno preprečila uporabo mojih osebnih podatkov za ta namen ter me o tem obvestila pisno v naslednjih 5 dneh. Stroške vselj dajanj zavarovalnice v zvezi s preklicem krije zavarovalnica. Za končnejše ugodnosti »Kopanje v največji termalni rivieri z Varuhom Zdravja otroci brezplačno« je potrebno izpolniti vsa polja na letaku. Za uspešno pridobitev kode, ki jo je potrebno vpisati v polje »Vaša koda ugodnosti« je potrebno poslati SMS sporočilo s ključno besedo »KOPANJE« na mobilno številko 031-660-280. SMS uporabniku se zaračuna po vsakokratnem veljavnem ceniku ponudnika polt. Povratni SMS je brezplačen. Izpolnjen letak je potrebno oddati na blagajni Termalne riviere Term Čatež. Ugodnost je mogoče koristiti od 1. 7. 2016 do 31. 7. 2016. Več o končnejše ugodnosti na www.varuhzdravja.si.

*Vsi otroci do 4. leta brezplačno. En otrok do 12. leta brezplačno ob spremstvu obeh odraslih oseb in dva otroka do 12. leta brezplačno v primeru 6-članske družine.

TERME ČATEŽ

VARUH ZDRAVJA
VZAJEMNA

NAPOTKI ZA RAVNANJE V VROČINI



Vročina v okolju ima lahko pri občutljivejših skupinah prebivalstva številne škodljive vplive na zdravje, kot so pregrete telesa, kožni izpuščaji, vročinski krči, vročinska izčrpanost, omedlevica, kratkotrajna izguba zavesti, vročinska kap. Škodljive vplive lahko s primernim ravnanjem preprečimo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Vročina najbolj prizadene starejše, otroke in bolnike (npr. bolnike s srčno-žilnimi obolenji in obolenji dihal, sladkorne bolnike, bolnike z obolenji ledvic, bolnike z duševnimi motnjami, nepokretne; na uravnavanje toplote pa vpliva tudi uživanje nekaterih zdravil). Med bolj ogroženimi so tudi ljudje s socialno-ekonomskimi težavami in tisti, ki so dodatno izpostavljeni nekaterim dejavnikom tveganja iz okolja, na primer delo na prostem, življenje v mestu, onesnažen zrak, slabši bivalni pogoji (podstrešna stanovanja, slabše prezračeni ali prenatrpani prostori, prostori brez

naprav za klimatizacijo). Bodimo posebej pozorni na znake prizadetosti pri ogroženih skupinah. Nikoli nikogar ne puščamo v zaprtem avtomobilu. V primeru pregretja bolnika umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor). V primeru vročinske kapi pa je treba takoj poklicati zdravniško pomoč, obolelega ves čas hladimo. Z zdravnikom se posvetujemo tudi v primeru, če imamo neobičajne težave, ki ne minejo ali se večajo.

Preprečevanje težav

Težave preprečimo tako, da zmanjšamo

obremenitev telesa s toploto.

- Zmanjšamo izpostavljenost vročini: umaknemo se v senco ali hladnejše prostore.
- Zmanjšamo nastajanje toplote: omejimo fizično aktivnost – fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure ter uživamo »lahko hrano« v manjših obrokih.
- Telesu omogočimo odvajanje toplote: pravilno izbiramo oblačila in uživamo dovolj tekočine.

Drugi ukrepi

- Ne pozabimo na ustrezno zaščito pred soncem. Med 10. in 16. uro se zadržujemo v senci. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter širokospektralno zaščitno kremo z visokim zaščitnim faktorjem.
- Bodimo pozorni na kakovost hrane, ki jo uživamo, in pravilno ravnanje s hrano, saj se v vročini hrana hitreje pokvari.
- Zdravila shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca.
- Upoštevamo nasvete zdravnika.
- Spremljamo napovedi in opozorila prek sredstev javnega obveščanja.

Od
3- do
5-krat

hitreje kot telo odraslih se segreje telo otrok, njihovo znojenje pa še ne deluje tako dobro kot pri odraslih.



V primeru pregretja bolnika umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor).

VROČINA V AVTU Ne puščajmo otrok v parkiranem avtomobilu!

Tudi v Sloveniji smo imeli primere, ko starši v vročini pozabijo otroka v avtu. Najpogostejše se je to zgodilo, ko je bil dan drugačen od vsakdanjika: spremenjen urnik, dodatne obveznosti, stres, počitnice. Otroci so še posebej ogroženi, saj se njihovo telo segreje od tri- do petkrat hitreje kot telo odraslih, njihovo znojenje še ne deluje tako dobro kot pri odraslih, ne morejo si sami pomagati, se odpeti in zapustiti avtomobila. Posebej ogroženi so majhni in bolni otroci (s povišano telesno temperaturo, drisko, bruhanjem). Enako velja za starejše, bolne, invalide, živali – vse, ki si sami ne morejo pomagati. Vročina v parkiranem avtomobilu hitro naraste in ubija. Smrt lahko preprečimo. Otrok ne puščajmo v avtu niti za minuto in naj se v njem ne igrajo – pospravimo ključje in daljinske upravljalce na varno.

Pomembno je vedeti:

- malo odprto okno v avtomobilu skoraj nič ne vpliva na temperaturo zraka v avtomobilu in ne prepreči usodnega segrevanja notranjosti avtomobila;
- prejšnje hlajenje avta s klimo ne pomaga, saj je le v nekaj minutah temperatura v avtomobilu enaka kot zunaj, potem pa le še narašča;
- tudi pri temperaturah 21 °C in manj se lahko avtomobil v sončnih dneh v manj kot desetih minutah ogreje toliko, da toplota lahko ogrozi življenje.

Da ne bi pozabili otroka v avtomobilu, si lahko pomagamo z nekaj preprostimi nasveti:

- položimo na sedež poleg njega predmet, ki ga bomo takoj po prihodu na cilj najprej potrebovali (npr. torbico, telefon, službeno kartico, torbo s telovadno opremo ipd.), in bodimo pozorni, da otrok predmeta ne more doseči in se z njim poškodovati;
- na telefonu si lahko nastavimo opomnik, da moramo oddati otroka v varstvo;
- pred zapuščanjem avtomobila odprimo zadnja vrata in preverimo, ali je otrok v njem. Otroci so lahko čisto tiho, ko spijo na zadnjem sedežu ali kaj zbrano opazujejo.

BODITE POZORNI: če vidite otroka v zaprtem parkiranem avtomobilu, pokličite 112 in opozorite nanj; če pa je otrok zelo prizadet in se ne odziva, upoštevajte navodila 112.



POVSOD JE LEPO, NAJLEPŠE JE DOMA



vitanest d.o.o.
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

KO GLUHI LAHKO (SPET) SLIŠIJO

20 LET OD PRVE VSTAVITVE POLŽEVEGA VSADKA



20 let je letos minilo od prve vstavitve polževega vsadka na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana in v Sloveniji na sploh. Prva dva posega so opravili pri odraslem in otroku. Od marca 1996 do marca 2016 so pripomoček vsadili 290 bolnikom.

Besedilo: Janja Simonič*

*Vir: Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana

»Kohlerani ali polžev vsadek je pripomoček, ki pomaga gluhih slišati. Sluh je zelo pomembno čutilo. Kdor ga izgubi ali ga sploh nima ob rojstvu, je s tem močno prikrajšan. Če gre za gluhega novorojenčka, je prikrajšan za normalen razvoj govora ter s tem možnost normalnega komuniciranja in polnovrednega vključevanja v družbo. Če govorimo o ljudeh, ki pozneje izgubijo sluh, so nenadoma izključeni iz dogajanja, pa tudi sicer v življenjskih situacijah slabši sluh in gluhost pomenita oviro,« je poudarila prof. dr. Irena Hočevar Boltežar, dr. med., predstojnica Klinike za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana.

Kohlearni vsadek (polžev vsadek ali kohlearni implant) je naprava, ki posnema delovanje notranjega ušesa in



Za kakovostno vključitev otrok v normalno družbo in življenje so zelo pomembni zgodnje odkrivanje, diagnosticiranje ter zgodnja rehabilitacija, saj je okno razvoja govora in sluha pri njih največje, potem pa se s časom komunikacijsko okno zapira.

prenaša zvočno informacijo s pomočjo električnega toka neposredno v slušni živec. Rehabilitacijski postopek po vsaditvi pripomore k prepoznavanju in razumevanju zvokov iz okolja in tudi govora. S tem pripomočkom ne moremo pomagati vsem gluhih, predpogoj je ohranjenost delovanja slušnega živca in osrednjih slušnih poti. Poleg tega je pomembna tudi motiviranost posameznika in podpora družine, zato so pred operacijo potrebne številne preiskave in sodelovanje različnih strokovnjakov.

Razvoj znanosti

Ideja o razvoju take naprave sega v 60. leta, ko so v Franciji vstavili v uho bakreno žico in z električnim tokom neposredno dražili končice slušnega živca. Rezultati so spodbudili raziskovalne skupine, v katerih so bili elektroinženirji, fiziki, zdravniki, fonetiki, jezikoslovci, psihologi, surdopedagogi. V naslednjih desetletjih so napravo izpopolnili do take stopnje, kot je danes, ali so to atravmatske elektrode ali kombinacija slušnega aparata in polževega vsadka, razlaga prof. dr. Irena Hočevar Boltežar.

V Sloveniji se je razvoj začel leta 1992 pod vodstvom prof. dr. Miha Žargija, dr. med., ki je zasnovo prvo ekipo in bil dolgoletni predstojnik Klinike za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana. »Projekta smo se lotili z veliko spoštljivostjo, saj ni bilo nikakršnih izkušenj, želeli pa smo ga izpeljati brez napak,« je dejal prof. dr. Miha Žargi. Na kliniki so takrat osnovali delovno skupino, v kateri so bili strokovnjaki s področij avdiologije, nevrofiziologije, elektrotehnike, ušesne kirurgije, rentgenologije, logopedije, surdopedagogike, foniatrije, psihologije.

Na osnovi vseh ustreznih preiskav in testiranja pri osmih gluhih ljudeh (od teh je bil eden otrok) so opravili tonski avdiogram, kalorično testiranje delovanja vestibularnega ustroja, oceno sporazumevanja s pomočjo slušnega aparata, oceno govora, oceno motiviranosti posameznika in svojcev, oceno psihologa in upoštevali zdravstveno stanje posameznika ter izbrali 32 let starega bolnika in petletnega dečka ter pri njiju leta 1996 opravili prvo vstavev polževega vsadka.

Od marca 1996 do marca 2016 so pripomoček vsadili 290 bolnikom, od teh 12 obojestransko, dve tretjini predstavljajo vstavitve pri otrocih. »Začeli smo z nekaj vsadki na leto, potem se je to število povečalo. Lani smo vstavili 26 kohlearnih implantov. Upam, da bomo vsaj to številko ohranili tudi v prihodnje, obetamo pa si tudi kakšne višje številke. Ovirajo nas finančne možnosti, saj smo od tega, koliko vsadkov lahko vstavimo, odvisni od plačila ZZS,« je povedala prof. dr. Irena Hočevar Boltežar. Prioriteta pri programu vstavitve slušnih vsadkov so seveda otroci, ki se jih v Sloveniji gluhih rodi od 18 do 20 na leto, vendar pa vstavljajo vsadke tudi odraslim in starejšim, ki zaradi različnih vzrokov izgubijo sluh.

Pogoji za vsadek

Izbira primerne osebe za vstavev polževega vsadka ni lahka in zahteva številne preiskave in testiranja posameznika. »To je izrazito timsko delo, ki poleg zdravnikov in anesteziistov vključuje tudi rehabilitatorje in sprejemnike polževega vsadka. To je dosmrtna zaveza za sodelovanje. Prejemniki morajo imeti željo nenehno izboljševati sluh, saj se procesorji

stalno menjajo, zato se morajo vedno znova učiti,« je poudarila doc. dr. Saba Battelino, dr. med., vodja otokirurške in avdiovestibulološke dejavnosti na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana. Danes med drugim tovrstne pripomočke vstavljajo tudi progresivno oglušelim osebam, ki jim po 50. ali 60. letu slušni aparat ne služi več. Če je njihovo govorno razumevanje prešibko (pod 50 %) in izpolnjujejo določene pogoje, se jim ponudi vsadek, da se lahko aktivno vključijo v življenje.

Pomen pravočasne diagnostike

Za kakovostno vključitev otrok v normalno družbo in življenje so zelo pomembni zgodnje odkrivanje, diagnosticiranje, vstavev slušnih vsadkov ter zgodnja rehabilitacija, saj je okno razvoja govora in sluha pri njih največje, potem pa se s časom komunikacijsko okno zapira,« je poudarila doc. dr. Saba Battelino. Tudi raziskave so pokazale, da so otroci, ki so pravočasno dobili vsadek ali slušni aparat, intelektualno hitreje napredovali, tako verbalno kot neverbalno. Na kliniki z operacijo vstavijo slušni vsadek že 10- oz. 11-mesečnim otrokom. Otroci, ki dobi to pomoč do 12. meseca, bo do petega leta slšno lahko popolnoma ujel normalno

sliščega otroka; pozneje pa to ni več mogoče.

Pri postopku od zgodnje diagnostike do pooperativne rehabilitacije ima pomembno vlogo timsko delo psihologov, defektologov, avdiologov, foniatrov, ki spremljajo posameznike s polževimi vsadki, da so z njimi v vsakodnevnem stiku in da skrbijo za pravilno spremljanje razvoja otrok in odraslih. Genetske preiskave so pred implantiranjem redna dodatna preiskava, pravi doc. dr. Saba Battelino: »Najprej smo gledali gen, potem dva, zdaj že 104 gene. Staršem in starejšim uporabnikom odleže, če ugotovimo razlog oglušitve. Vzroki za izgubo sluha ali gluhojenost so sicer številni, približno v polovici primerov se omenjajo genetske okvare. Uspe nam jih odkriti do 40 %, 10 % pa še vedno ostaja uganka.«

26

polževih vsadkov so v Ljubljani vstavili lani.

VZROKI

Vzroki za izgubo sluha so številni:

- genetska okvara,
- obporodna hipoksija (pomanjkanje kisika ob porodu),
- zlatenica,
- infekcija,
- meningitis,
- poškodba,
- tumor (pri starejših),
- otoskleroza,
- starostna izguba sluha,
- posledice uporabe antibiotikov (redko),
- ateroskleroza in napredovala sladkorna bolezen (povzročata okvare malih žil in živčnega sistema).



Pravi naslov za vaš sluh ...

Obiščite nas v vam najbližjem slušnem centru in brezplačno preverite svoj sluh!

Zakaj so slušni aparati Widex prava izbira?

- ➔ Že 42 let na slovenskem trgu.
- ➔ Več kot 40.000 uporabnikov v Sloveniji.
- ➔ Widexovi slušni aparati zagotavljajo pravi naravni zvok.
- ➔ 10 slušnih centrov po Sloveniji.

LJUBLJANA Resljeva cesta 32, 01/234 57 00
CELJE Linhartova 22, 03/588 30 99
KOPER Vojkovo nabrežje 1, 05/627 23 54
KRANJ Gosposvetska 10a/I, 04/202 84 20
MARIBOR Ljubljanska 1a, 02/320 51 75
MURSKA SOBOTA Lendavska ulica 18/III, 02/526 11 90
NOVO MESTO Ulica Mirana Jarca 20, 07/332 22 66
RAVNE NA KOROŠKEM Ob Suhi 11b, 02/870 53 59
ŠEMPETER PRI GORICI Cesta prekomorskih brigad 62a/I, 05/398 55 94
ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI Rimska cesta 70, 03/700 22 00



SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.

Resljeva cesta 32; T: 01/234 57 00

www.widex.si

facebook.com/slusni-aparati-widex



PRISLUHnite ŽIVLJENJU!

ZDRAVSTVENA PRIPOROČILA ZA OBISKOVALCE OLIMPIJSKIH IGER V RIU



Za obiskovalce letošnjih olimpijskih iger, ki bodo avgusta v brazilskem Riu de Janeiru, smo pripravili osnovna zdravstvena priporočila in nasvete za zaščito in ohranitev zdravja. Vsem potnikom v Brazilijo svetujemo, da se natančno pozanimajo glede stanja v državi. Zaradi epidemije virusa Zika odsvetujemo obisk dogodka nosečnicam in tistim, ki načrtujejo nosečnost.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Najpogostejše zdravstvene težave pri potovanju v Brazilijo so potovalna driska, okužbe dihal (sezona prehladnih obolenj in gripe v Braziliji traja od aprila do septembra), spolno prenosljive bolezni, bolezni, ki jih prenašajo komarji in druge žuželke, ugrizi in piki živali, poškodbe, potovalna slabost (jet lag), sončne opekline, zdravstvene težave zaradi slabega zraka v večjih mestih. Glavni vzrok poškodb in smrti med tujci so prometne nesreče. Uporaba varnostnih pasov v avtomobilu in uporaba čelad pri motoristih je v Braziliji obvezna. Vožnja pod vplivom alkohola je kazniva.

Dostop do zdravstvenih storitev

V večini večjih brazilskih mest je omogočen dostop do zdravstvene oskrbe. Javne in zasebne zdravstvene ustanove zagotavljajo zdravstvene storitve ustrezne kakovosti. Tujci z zdravstvenimi težavami lahko poiščejo pomoč v javni zdravstveni

mreži urgentnih ambulant, znanih kot »Sistema Único de Saúde – SUS«, ali v zasebnih zdravstvenih ustanovah. Če imate zavarovanje z asistenco v tujini, se obrnite na klicni center svoje zavarovalnice, kjer vas bodo usmerili v ustrezno zdravstveno službo. Brezplačna telefonska številka za nujno zdravniško pomoč v Braziliji je 192.

Piki komarjev ...

V Braziliji se pojavljajo številne bolezni, ki se prenašajo na ljudi s piki okuženih komarjev. Med njimi so najpogostejše denga, malarija, rumena mrzlica in okužba z virusom Zika. Denga se pojavlja v vseh brazilskih državah, tako na podeželju kot v velikih mestih, vključno z Riom de Janeirom. Tveganja za malarijo in rumeno mrzlico v Riu de Janeiru ni, to obstaja le v amazonskem predelu Brazilije in vzdolž večjih poredij. Že pri krajšem potovanju v notranjost države

dospemo na območje pojavljanja rumene mrzlice. Tudi znameniti slapovi Iguasu se nahajajo v endemičnem območju. Komarji, ki prenašajo virus denga, virus Zika in virus rumene mrzlice, so najbolj aktivni čez dan, predvsem sredi dopoldneva in v poznih popoldanskih urah, preden se zmračijo. Komarji, ki prenašajo malarijo, pa pikajo predvsem ponoči. Najpomembnejša zaščita pred boleznimi, ki jih prenašajo komarji, so ukrepi za preprečevanje pikov: oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, redna uporaba repelentov, ki vsebujejo 30–50 % DEET ali 20 % pikaridina, uporaba insekticidov v zaprtih prostorih, zaščitne mreže (komarniki), spanje v klimatiziranih sobah ali posteljah, opremljenih z impregniranimi mrežami. Pred rumeno mrzlico se lahko zaščitimo s cepljenjem. Pri potovanju na malarična območja se svetuje dodatna zaščita pred malarijo z jemanjem ustreznih protimalaričnih zdravil.

... in epidemija virusa Zika

V Braziliji trenutno razsaja epidemija okužb z virusom Zika. Edina možna zaščita pred boleznijo je zaščita pred piki komarjev. Okužba pogosto poteka povsem brez simptomov – z virusom se

192

je brezplačna telefonska številka za nujno zdravniško pomoč v Braziliji.

sicer okužimo, bolezenski znaki (kot so vročina, slabo počutje) pa se ne pojavijo. Potek bolezni je pri večini lahek, težave z zdravjem običajno izzvenijo v nekaj dneh ali največ po enem tednu. Okužba z virusom Zika je zlasti nevarna za nosečnice, saj je povezana s slabimi izidi nosečnosti (splav) in resnimi posledicami pri plodu (mikrocefalija).

Nosečnicam in tistim, ki načrtujejo nosečnost, odsvetujemo potovanje na olimpijske ali paraolimpijske igre v Brazilijo.

Priporočamo, da moški po vrnitvi z območij, kjer je prisoten virus Zika, z namenom zaščititi nosečo partnerico in razvijajoči se plod dosledno uporabljajo kondom do konca nosečnosti.

Priporočamo, da se moški po vrnitvi z območij, kjer je prisoten virus Zika, izogibajo spolnim odnosom brez kondoma tudi v primeru, če partnerica ni noseča.

Trajanje uporabe kondoma strokovno še ni dorečeno, saj študij, ki bi opredelile obdobje tveganja za prenos, še ni.

Spolno prenosljive bolezni

V Braziliji so velik javnozdravstveni izziv tudi spolno prenosljive bolezni, zato svetujemo uporabo kondomov, ki so dosegljivi v lekarnah in prodajalnah, brezplačno pa so na voljo v zdravstvenih ustanovah in turističnih informacijskih



Najpomembnejša zaščita pred boleznimi, ki jih prenašajo komarji, so ukrepi za preprečevanje pikov.

središčih. Pred okužbo s hepatitisom B, ki se prenaša tudi spolno, se je mogoče zaščititi s cepljenjem. Pomembna je tudi skrb za ustrezno higieno rok. Roke si je treba umivati s tekočo vodo in milom pred vsako jedjo in po uporabi sanitarij. Svetuje se tudi uporaba mokrih higienskih oz. alkoholnih robčkov.

Morje, plaže in sonce

Posebno previdnost je treba nameniti plavanju v morju zaradi nevarnosti morskih tokov in valov. Pri hoji po peščenih plažah svetujemo uporabo natikačev. Ne pozabimo na ustrezno zaščito pred soncem z visokim faktorjem SPF (30 in več) in poskrbimo za zadosten dnevni vnos tekočine.

100% naravni izdelki z vonjem citronele.

mosquitno[®]
DON'T BITE ME PLEASE

Visoka kvaliteta proizvodov iz
100% olja Citronele

Obstojnost najmanj 72 ur

Enostavna uporaba

Primerni za vso družino

Inovativni proizvodi



TRENDOVSKE ZAPESTNICE, ŽIVAHNE NALEPKICE,
OBLIŽI ZA POMIRITEV KOŽE PO PIKU ČEBELJ



www.oblak-com.si
Obлак Commerce d.o.o., Logatec, T:01 754 31 21

Pred odhodom

Vsaj 5–6 tednov pred odhodom načrtujte posvet pri svojem izbranem zdravniku in/ali v ambulanti ter opravite potrebna cepljenja. Pred potovanjem si uredite ustrezna zavarovanja. Pripravite si potovalno lekarno, preverite napotke za potnike na spletni strani Ministrstva za zunanje zadeve (oblike konzularne pomoči, aktualne informacije) in pustite kopije vašega načrta poti, kontaktnih informacij, kreditnih kartic in potnega lista pri sorodnikih doma.

Več zdravstvenih priporočil za obiskovalce je na voljo na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si/olimpijskeigre2016.



V Braziliji so velik javnozdravstveni izziv tudi spolno prenosljive bolezni, zato svetujemo uporabo kondomov, ki so dosegljivi v lekarnah in prodajalnah, brezplačno pa so na voljo v zdravstvenih ustanovah in turističnih informacijskih središčih.

KO ZDRAVJE NE MORE POČAKATI NA JUTRI

KREDIT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

- ODOBRITEV KREDITA V 30 MINUTAH
- DO 20.000 EUR
- NIŽJI STROŠKI ODOBRITEV
- FIKSNE OBRESENE MERE



WWW.NKBM.SI

NOVA KBM

PRED POTOVANJEM Cepljenja in zaščita z zdravili

Potnikom v Rio svetujemo zaščito s cepljenjem:

- **cepljenje proti hepatitisu A** (virusno obolenje jeter, ki se prenaša s hrano, vodo ali prek okuženih rok). Možna je uporaba kombiniranega cepiva proti hepatitisu A in B (virusno obolenje jeter, ki se prenaša s spolnimi odnosi z okuženo osebo in ob stiku z okuženo krvjo pri souporabi okuženih igel, tetoviranju, prebadanju telesa, akupunkturi, souporabi britvic, zobnih krtačk, škarij ...).
- **cepljenje proti rumeni mrzlici** je priporočljivo za potnike, ki bodo obiskali endemična območja (notranjost države, vključno z območjem slapov Iguasu). Cepljenje je treba opraviti vsaj 10 dni pred potovanjem na endemično območje. Zaščita po cepljenju je trajna. Za slovenskega potnika, ki potuje na endemičen predel, je cepljenje proti rumeni mrzlici obvezno!
- **cepljenje proti trebušnemu tifusu** (bakterijska črevesna okužba, ki se prenaša predvsem z okuženo hrano) se priporoča potnikom, ki bodo morebiti izpostavljeni okuženi hrani in vodi, še posebej tistim, ki bodo bivali pri domačinah ali bodo obiskali podeželska območja.
- **cepljenje proti meningokoknemu meningitisu** (gnojno vnetje možganskih ovojnic, povzroča ga bakterija Neisseria meningitidis, ki se iz nosno-žrelnega predela nosilcev razširi s kužnimi kapljicami ob tesnih stikih) priporočamo tistim, ki bodo bivali v gosto naseljenih prostorih ali spali v skupinskih spalnicah.
- **cepljenje proti ošpicam** – preverite svoja v otroštvu opravljena cepljenja; za optimalno zaščito sta potreba dva odmerka cepiva proti ošpicam.
- **cepljenje proti tetanusu** (do okužbe lahko pride ob poškodbi kože) – svetujemo redno obnovitveno cepljenje na vsakih 10 let. Za obnovitveno cepljenje se priporoča uporaba kombiniranega cepiva tetanus-davica-oslovski kašelj, s katerim poživimo zaščito tudi pred davico in oslovskim kašljem.
- **cepljenje proti sezonski gripi** je priporočljivo vsaj dva tedna pred potovanjem.



Pri nekaterih vrstah cepljenj je treba opraviti dva odmerka cepljenja v razmiku vsaj štirih tednov za pridobitev dovolj visoke zaščite, ki prepreči razvoj bolezni v primeru okužbe, zato se začetek cepljenja svetuje od 5 do 6 tednov pred odhodom. Pri drugih vrstah cepljenj je dovolj en odmerek, za katerega se svetuje, da ga opravimo vsaj 2 ali 3 tedne pred odhodom na potovanje.

Zaščita pred malarijo z jemanjem protimalaričnih zdravil pri potovanju v Rio de Janeiro ni potrebna. Uživanje protimalaričnih zdravil se priporoča le pri potovanju na malarična območja. Za določitev najprimernejših protimalaričnih sredstev je potreben posvet pri zdravniku v ambulanti za potovalno medicino NIJZ.

zn GIBANJE

VADBA NA TRAMPOLINU LAHKO POVZROČI INKONTINENCO

OPOZORILO UROGINEKOLOŠKE STROKE GINEKOLOŠKE KLINIKE UKC LJUBLJANA

Vadba na trampolinu povzroča čezmerne obremenitve mišic medeničnega dna in drugih struktur v mali medenici, ki se sčasoma zaradi kronično povečanega pritiska v trebušni votlini lahko tudi poškodujejo. Posledica je lahko tudi urinska inkontinenca, kažejo raziskave.

Besedilo: mag. Darija Ščepanovič, MSc, PT,
Ginekološka klinika UKC Ljubljana



Na spletni strani 24ur.com sta bila junija objavljena prispevek in video z naslovom Mini trampolin ali bobnarske palice, trening še nikoli ni bil toliko zabaven. V delu, v katerem so govorili o novi vadbi na ponjavah (trampolinu), t. i. jumping fitness, smo zasledili nekaj zelo spornih informacij, če že ne povsem napačnih trditev.

V raziskavah, opravljenih pri športnicah, ki trenirajo trampolin, je bil ugotovljen visok odstotek urinske inkontinence oz.

nehotenega uhajanja urina. Le-ta se giblje od 67 do 80 odstotkov. Poudariti je treba, da so bila to mlada dekleta, ki še niso rodila. V raziskavah se je tudi izkazalo, da so imela ta dekleta zaradi vadbe na trampolinu večje tveganje za nastanek nehotenega uhajanja urina, vetrov in spolnih motenj.

Uroginekološka stroka zato vadbo na trampolinu odsvetuje vsem ženskam. Za ženske po porodu, ki imajo oslABLJENE mišice, in za tiste, ki jim nehoteno

uhaja urin ali pa imajo težave z zdrsom medeničnih organov, pa je vadba na trampolinu celo škodljiva.

67–80 %

športnic, ki trenirajo trampolin, nehoteno uhaja urin, kažejo raziskave.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE



Rastlinska moč za žensko zdravje

Dobro počutje v menopavzi

Dr. Böhm® Isoflavon forte

- ✓ Za naravno ravnovesje – zagotovo brez hormonov in izključno rastlinsko
- ✓ Z izoflavoni iz soje in črne detelje ter vitaminom B6



Prehransko dopolnilo

Oslabljen sečni mehur? Ni treba!

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske

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



Prehransko dopolnilo

www.dr-boehm.si

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

ZAKAJ RAJE V GORE KOT NA MORJE

KORISTI POHODNIŠTVA ZA ZDRAVJE



Izbira kraja za preživljanje počitnic je odvisna od značaja popotnika in ni težko ugotoviti, da imajo ljubitelji morja drugačno osebnost od tistih, ki imajo raje planine ali deželo. Dokazano je, da ima vsako od teh okolij svoje prednosti in da vsako prinaša določene koristi tako za naše telo kot tudi za psiho. Hribi in gore koristijo zdravju predvsem zaradi svoje višine iz več razlogov.

Besedilo: Miha Janežič

Naš način življenja je s civilizacijo postal in še postaja vse bolj sedeč. Še posebej zdaj, ko smo postali zelo vezani na delo za mizo in smo izgubili notranjo željo po raziskovanju velikih neznank.

Za povprečnega človeka sta gorsko plezanje in pohodništvo nekaj, kar je naporno, predvsem pa utrudljiv in tvegan hobi. Povezujejo ju z občutki energijske izžetosti, bolečinami v mišicah in krči ter celo zdravstvenimi tveganji, kot so piki žuželk, ponekod strupene rastline ali v najslabšem primeru celo višinske bolezni. Poleg tega pohodništvo in plezanje zahtevata vnaprejšnje načrtovanje

potovanja in včasih morda celo nekaj dni odsotnosti z dela. Toda tovrstne aktivnosti imajo veliko koristi za zdravje. V resnici imajo celo precej več prednosti kot pa tveganj, s katerimi jih povezujemo. Pohodništvo, planinarjenje in gorsko plezanje zagotavljajo celoten nabor zdravstvenih ugodnosti, od telesnih in duševnih do socialnih in osebnih koristi.

Od hoje ...

Za začetek je hoja najlažji in najcenejši način telovadbe, je pa tudi učinkovit način za uravnavanje telesne teže. Redna hoja, kot kažejo raziskave, zmanjšuje tveganje za pojav kroničnih bolezni, kot

so bolezni srca, sladkorna bolezen tipa 2, astma, kap in nekatere vrste rakavih bolezni.

... do plezanja

Pri plezanju uporabljamo veliko mišičnih skupin v zgornjem in spodnjem delu telesa. Hrbtne, trebušne in nožne mišice se razgibajo, prav tako tudi prsti, ramena in roke. Redno plezanje izboljša tako vzdržljivost kot tudi mišično moč. Poleg tega raztezanje in iskanje oprijema povečujeta fleksibilnost in agilnost. Ne nazadnje je že samo hoja do ciljane stene dobra aerobna vaja. Plezanje zahteva tudi reševanje problemov in s tem povezano mentalno koncentracijo in osredotočenje, zato pomaga izostriti naše možgane. Prihod na končni cilj pa nam da pomemben občutek dosežka.

Znebimo se stresa

Obisk hribov in gora je najboljši način, da se znebimo vsakdanjega stresa. Primeren je za vsako starost, zato so počitnice v hribih lahko idealne družinske počitnice. Široke doline in pobočja so kot nalašč narejena za sprehode, kolesarske ture ter druge zabavne in sproščujoče dejavnosti. V najbolj vročih poletnih dneh so hribi odlična priložnost za pobeg pred razgretim betonom v mestih, za raziskovanje gorskih gozdov in iskanje hladu v senci njihovih dreves.



Pohodništvo in še bolj planinarjenje ter plezanje so lahko tudi zelo meditativna izkušnja, pa ne zaradi lepe kulise. Te aktivnosti so na neki način podobne meditaciji, saj moramo biti zelo prisotni v sedanjem trenutku, da smo na poti varni in uspešni.

GREMO V GORE Številne koristi pohodništva in planinarjenja

Fizične koristi

Pohodništvo ali plezanje koristi celotnemu telesu na različne načine:

- srce deluje pri največji zmogljivosti, medtem ko celotno telo telovadi;
- zmanjšuje se krvni tlak;
- dihanje s polnimi pljuči povečuje zmogljivost pljuč;
- pljuča očisti ostankov zraka, ki so v pljučih, potem ko izdihnemo in nato vdihnemo čist zrak;
- zniža se raven sladkorja v krvi;
- poveča se raven kisika v krvi, kar pomeni večjo količino kisika, ki se po krvi prenaša do različnih delov telesa;
- pomaga nadzorovati telesno težo s »kurjenjem« maščobnih blazinic, ki se nalagajo po vsem telesu;
- izboljša koordinacijo gibanja med očmi, rokami in nogami;
- hoja po neravnem terenu ali celo manjših grebenih izboljšuje občutek za ravnotežje;
- nošenje težkih bremen na različnih strminah izboljšuje kostno gostoto;
- izboljšata se tekstura kože in ten;
- oblikuje mišice in jih naredi bolj odporne in prožne;
- pomeni popolno intervalno vadbo, pri kateri prihaja do menjav ekstremnih naporov, plezanja, blage hoje ali kratkih sprintov;
- izboljšuje se kakovost spanca.

Duševne koristi

Poleg blagodejnih fizičnih učinkov pohodništvo ali planinarjenje koristi duševnemu stanju veliko bolj, kot si lahko mislimo:

- pomaga se osredotočiti na trenutno stanje duha;

- prinaša velik občutek sreče, zadovoljstva in izpolnitve;
- pomaga ohraniti mirnost in zmanjšuje stres;
- povečuje samozavest;
- pomaga izboljšati zaznavanje in samozavedanje;
- pomaga pri izboljšanju ustvarjalnosti;
- možgani se bolj napolnijo, saj te aktivnosti sprožajo možganske predele, ki običajno niso aktivni, ko smo v službi ali opravljamo vsakdanje delo.

Družbeno-socialne koristi

Pohodništvo in planinarjenje s prijatelji in družino lahko dajeta občutek zadovoljstva, ki ga ne bomo dobili nikjer drugje:

- več časa za povezovanje z družinskimi člani ali skupino;
- pričakovanja v hribih in gorah so bolj osnovna, zaradi česar začnemo bolj ceniti preproste stvari v življenju;
- naučimo se sprejemati različne vrste ljudi, razvijajo se sposobnosti prilagajanja ter shajanja skupaj;
- manj zanašanja na tehnologijo pomeni večjo potrebo po pogovoru na štiri oči;
- ljudje, ki skupaj doživijo pozitivno izkušnjo, imajo trajen odnos še dolgo po tem, ko je te izkušnje že konec;
- med potjo je več časa za introspekcijo in spoznavanje sebe;
- naučimo se bolj ceniti svet in svoje mesto v njem.

Osebnosti koristi

Obstaja veliko osebnih koristi pri obisku gora, ki vam pomagajo tudi v vsakdanjem življenju:

- pomaga pri načrtovanju prihodnosti in izboljša sposobnosti organizacije;
- pomaga pri učenju nekaj osnovnih življenjskih spretnosti in spretnosti za preživetje;
- pomaga, da se osredotočimo na to, kaj je bolj pomembno.

PharmaClassic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

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

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



SIGVARIS

Avgusta:
-20%
v trgovinah
DIAFIT*

SIGVARIS SPORTS MOUNTAIN kompresijske nogavice za pohodništvo

- Udobne, lahke in zračne
- Ojačane na pravih mestih
- Povečujejo vzdržljivost
- Manj bolečin v mišicah
- Delujejo proti žuljem
- Zaščita Ahilove tetive
- Varnostni odsevnik
- Notranji šivi – večja gibljivost

diaFIT
www.diafit.si

DIAFIT trgovina Pri polikliniki - LJ
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91

DIAFIT trgovina Pri Zmajskem mostu - LJ
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711

DIAFIT trgovina Center - MB
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979

DIAFIT trgovina Pri bolnišnici - MB
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846

*Ugodnost velja od 1. 8. do 31. 8. 2016 na vse preventivne nogavice SIGVARIS.

NARAVNA IZBIRA ZA MASAŽO SKLEPOV!

Ortodox d.o.o., Vevčeva 72, 1000 Ljubljana

Za zmanjšanje možnosti poškodb ter ohranjanje vitalnosti vezi in sklepov se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo **naravni perna izvleček**. Najdete ga v izdelkih **PERNATON**. Ti vsebujejo veliko **glukozaminoglikanov**, ki so pomemben del sestave vezivnih tkiv in sklepnega hrustanca.

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

Na voljo so: hladilni **Pernaton gel**, grelni **Pernaton gel forte** in **kapsule Pernaton**.

Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.



**PERNATON JE NA
VOLJO TUDI V
OBLIKI KAPSUL.**

Nežka Poljanšek
fizioterapevtka in ambasadorka
za Pernaton



»Imam odlične izkušnje s Pernatonom. Uporabljam ga pri svojih strankah in ga priporočam tudi vam.«

PERNATON®

SWISS MADE

www.pernaton.ch/sl

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

Počitnice v gorah so zagotovo priporočljive še posebej za tiste, ki si želimo razstrupiti telo (zahvaljujoč čistemu zraku) in dušo. Gorsko okolje je odlično za ljudi, ki si želijo dvigniti samozavest ali izboljšati razpoloženje, še posebno z aktivnostmi, ki vzbujajo občutek avanture, raziskovanja in orientacije. Naravno okolje nam omogoča, da ponovno pridemo v stik z naravo, kar je nujno potrebno za naše psihofizično ravnovesje in kar pogosto zanemarjamo zaradi mestnega načina življenja, ki smo ga navajeni. Ni treba posebej omenjati, da značilnosti vsake gorske pokrajine določa višina: višje kot gremo, »lepši« je zrak, nižje so temperature in močnejši sončni žarki (ne pozabimo na zaščito pred soncem). Višje višine naj bi stimulirale tvorbo kostnega mozga in povečale pozornost ter koncentracijo.

Dobrodošla meditacija

Pohodništvo in še bolj planinarjenje ter plezanje so lahko tudi zelo meditativna izkušnja, pa ne zaradi lepe kulise. Te aktivnosti so na neki način podobne meditaciji, saj moramo biti zelo prisotni v sedanjem trenutku, da smo na poti varni in uspešni. Osredotočeni moramo biti na to, kaj počnemo, ne pa skrbeti glede preteklosti ali prihodnosti. To je koristno tudi za duševno zdravje, saj lahko zmanjša strah in tesnobo, pomaga pri sproščanju in vodi k jasnosti mišljenja.

Spopadanje s svojimi strahovi pri gorskem plezanju je na primer lahko zelo intenzivna psihološka izkušnja, ki nas lahko privede do večjih stvari v življenju. Po prevzemu tveganja pri plezanju si bomo morda tudi pozneje v življenju več upali in bomo posegli po stvarih, ki so bile nekoč za nas zastrašujoče. To pomeni, da se bomo morda lažje odločili končati fakulteto, se opogumili in končno zaposlili za napredovanje



Počitnice v gorah so zagotovo priporočljive še posebej za tiste, ki si želimo razstrupiti telo (zahvaljujoč čistemu zraku) in dušo. Gorsko okolje je odlično za ljudi, ki si želijo dvigniti samozavest ali izboljšati razpoloženje, še posebno z dejavnostmi, ki vzbujajo občutek avanture, raziskovanja in orientacije.

na delovnem mestu ali pa povabili na zmenek skrivno simpatijo. Ko smo uspešno premagali svoje strahove, nas postane manj strah drugih stvari na svetu. Planinarjenje in plezanje lahko pomagata videti širšo sliko življenja, saj se na poti zavemo, kako krhko in dragoceno je pravzaprav življenje. To je psihološko stanje, ki se pogosto pojavlja pri dejavnostih, pri katerih je veliko možnosti za poškodbe ali celo smrt. Biti ponižen je psihološka prednost, saj bomo postali prijaznejši, hvaležnejši in tudi do okolja odgovornejši posamezniki. To posledično spodbuja zdrave odnose, večje zadovoljstvo v življenju in željo po dokončanju novih izzivov, zaradi katerih se bomo dobro počutili. Nobena druga dejavnost ne more zagotoviti tako celostnega sklopa koristi za telo, um in dušo. In še več, ob tem se lahko naučimo enkratnih lepote narave. Dobimo nepozabne izkušnje in prekrasne razglede, ki jemljejo dih, nadihamo se čistega zraka in doživimo neskončnost sveta in veselja, ki se odpira pred in nad nami. Torej, ne zapravljajte več časa, rezervirajte si gorske počitnice in vsaj del dopusta preživite v višavah!

POČITNICE

Zabava zagotovljena za vse

Morda niste nikoli prej pomislili na **družinske poletne počitnice v hribih**. Vendar obstaja kar nekaj razlogov, zakaj se izogniti natrpanim in dragim letoviščem ter otroke za spremembo peljati v hribe. In kaj lahko sploh počnemo v hribih in planinah z otroki? Poleg dejavnosti, prilagojenih družini, so bolj drznim in gibkim na voljo zanimive izkušnje:

1. kulisa je prekrasna – svetleči zeleni travniki, gorske rože, kristalno čista jezera in s snegom pokriti vrhovi gora.
2. zrak je čist in neonesnažen.
3. v gorah je precej manj gneče kot ob morju.
4. majhni otroci se poleti lahko varno igrajo na prostem in odkrivajo preproste užitke v gorah.
5. starejši otroci lahko najdejo veliko zanimivih dejavnosti, od pohodništva in kolesarjenja do raftinga ali jadralnega padalstva.
6. Za vse družinske člane obstajajo čudovite, edinstvene gorske izkušnje:
 - raziskovanje v gorah,
 - gorsko kolesarjenje,
 - sirarstvo,
 - poletno sankanje,
 - kopanje v gorskih jezerih,
 - ogled gorske kmetije,
 - padalstvo,
 - spanje na slami ...



KAJ NAM STOPALA POVEDO O KOLKIH



Poletni meseci so kot nalašč za osvoboditev stopal iz obutve. Svoja stopala lahko večkrat vidimo in opazujemo. Bodimo iskreni – če ne opozorijo nase z bolečino ali kako drugače pritegnejo našo pozornost, se s stopali ne ukvarjamo veliko.

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



Tako kot vsak drug del telesa so tudi stopala del večje celote. V telesu je vse povezano, od mezinca na nogi do vrha glave. Zato tudi dogajanja na enem koncu največkrat odzvanjajo na drugem koncu telesa.

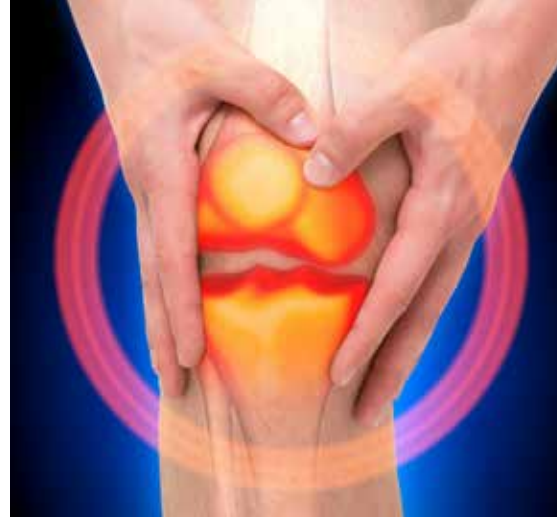
Ste med tistimi ali pa morda poznate koga, ki se mu osnovni sklep nožnega palca »debeli« oz. se pomika pri strani navzven in zato nastaja »bunka«, palec sam pa se postavlja postrani in rine v sosednje prste? Gre za izkrivljen nožni palec oz. hallux valgus. Ko je deformacija tolikšna, da povzroča močne bolečine, se veliko ljudi odloči za operacijo. In če se težava po operaciji ponovi? Takrat zagotovo vemo, da z operacijo nismo odstranili vzroka, ampak zgolj posledico.

Vzrok za nastanek izkrivljenega palca največkrat pripisujejo dedni dispoziciji in neprimerni obutvi. A na tem mestu je pravi trenutek, da se spomnimo, kar smo povedali malo prej. Telo deluje kot celota. Pri izkrivljenem nožnem palcu je treba nujno preveriti, kaj se dogaja v kolkih. Ko hodimo, se v vsakem kolku izmenjujeta upogib in izteg. Kadar je v kolku zmožnost upogiba okrnjena, telo pri vsakem koraku ta primanjkljaj kompenzira. Povečana obremenitev se lahko kaže na nožnem palcu. Z leti telo na preobremenjenem delu ustvari »koščen obliž« in – glej ga, zlomka! – hallux valgus je tu. Obutev k temu lahko prispeva svoj del. In ne samo to. Tako kot ima lahko nefunkcionalno delovanje kolka posledice na nožnem palcu, tudi obutev vpliva na spremenjeno delovanje stopala, kar se lahko izrazi kot težava z gležnji, koleno, kolki, hrbtenico, rameni, vratom, glavoboli, saj telo deluje kot celota.

Viva La Vida

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

OBRABA HRUSTANCA: NATANČNA DIAGNOZA JE TEMELJ ZDRAVLJENJA



Če ste med tistimi pohodniki, ki ob sestopanju z osvojenih vrhov pogosto čutijo bolečino v kolenu, vaše težave morda kažejo na obrabo hrustanca. Z novo, najsodobnejšo metodo magnetne resonance, ki omogoča tudi biokemijsko slikanje kolena, je obrabo mogoče odkriti hitro in natančno.

Besedilo: Center za ortopedijo in športne poškodbe Artros

Bolečine v kolenu pri hoji navzdol so velikokrat težava ljubiteljev gora. Nekoliko jo lahko omilimo z ustrezno kondicijsko pripravo in uporabo palic. Če je bolečina pogosta in se stopnjuje, pa priporočamo pregled pri specialistu ortopedu.

Spremembe na sklepem hrustancu so zelo pogoste. Doc. dr. Mohsen Hussein, specialist ortopedije, iz Centra za ortopedijo in športne poškodbe Artros pravi, da to težavo odkrijejo pri večini pacientov, ki jih obiščejo zaradi bolečin v kolenu.

Najprej pogledjmo, kako sploh prepoznamo simptome, ki lahko nakazujejo na obrabo kolenskega hrustanca. Ta napreduje počasi. Prvi znak je običajno bolečina ob večjih obremenitvah pri gibanju, na primer pri daljši hoji ali teku, še posebej navzdol. Pozneje se bolečina, ki jo čutimo globlje v notranjosti sklepa, pojavlja že ob krajših razdaljah, koleno pa lahko tudi oteče. Če obraba hrustanca preide v napredujočo fazo, močno omejuje gibljivost sklepa in ga lahko začne celo deformirati.

Novost v Sloveniji: biokemijsko slikanje kolena

Za natančen vpogled v poškodbo hrustanca zdravnik specialist opravi slikanje z magnetno resonanco (MRI). Ta

pokaže, kakšna je poškodba hrustanca, in mu pomaga določiti najbolj optimalno zdravljenje.

Najsodobnejša preiskava MRI za vpogled v stanje hrustanca je metoda biokemijskega slikanja. To je edina preiskava, ki izmeri biološko strukturo hrustanca, na podlagi tega pa pokaže, kakšna je poškodba, koliko je stara oz. sveža in kakšna je njena velikost oz. globina. Drugače od običajne preiskave MRI, ki pokaže samo sliko stanja, najsodobnejša metoda dGAMRIC določi številčne vrednosti glavnih bioloških parametrov v kolenu in pokaže, ali obstajajo odstopanja od normalnega stanja.

Biokemično slikanje kolena pokaže vrednost proteoglikanov, ki so osnovni gradniki hrustanca. Če je njihova koncentracija manjša, je to znak poškodbe.

Z metodo lahko preverimo tudi količino kolagena in vode v hrustancu, kajti manj kot je vode, bolj stisnjen je hrustanec in večja je obraba. Hkrati preiskava pokaže morebitne krvavitve v hrustancu, ki prav tako nakazujejo na poškodbo, in poda informacije o mehčanju hrustanca.

»Metoda biokemijskega slikanja izjemno izboljša natančnost diagnoze pri poškodbi hrustanca, omogoča boljše načrtovanje zdravljenja in lažje sledenje uspešnosti terapij,« pravi doc. dr. Hussein. Dodaja, da je sicer prognoza zdravljenja poškodbe hrustanca še vedno eno najbolj nejasnih področij v ortopediji, saj je postopek celjenja zapleten in zahteva prepletanje biologije in biomehanike. Zato je še toliko pomembnejše, da diagnozo postavimo čim prej in čim bolj natančno, sploh če je poškodba večja.



Ortopedski center Artros je edini v Sloveniji, kjer lahko opravite specialno analizo hrustanca z magnetno resonanco po metodi dGAMRIC. Naročite se na samoplačniški pregled.

BIOKEMIJSKO SLIKANJE Preverite svoj hrustanec!

Možnost biokemijskega slikanja hrustanca so pred kratkim v Sloveniji vpeljali v Centru za ortopedijo in športne poškodbe Artros in so trenutno edini, ki omogočajo preiskavo z najsodobnejšo metodo dGEMRIC. Naročite se na samoplačniški pregled in se po postavljeni diagnozi pozanimajte tudi o najsodobnejšem celostnem zdravljenju obrabe hrustanca.

Celovita rešitev vaših težav s sklepi na enem mestu



Mednarodno akreditiran ortopedski center

- Specialisti ortopedije, nevrokirurgije, fizioterapije, revmatologije
- Hitro do diagnoze z magnetno resonanco
- Zdravljenje hrustanca z najsodobnejšimi metodami



ARTROS

center za ortopedijo in športne poškodbe

telefon: 01 518 70 63 | e-pošta: info@artros.si | spleti: www.artros.si



DEHIDRACIJA – RESNA GROŽNJA V POLETNIH MESECIH



Sonce, morje, vročina in več prostega časa so sinonimi za poletne mesece in ravno v tem času se srečujemo z največjimi težavami, ki jih pripisujemo pomanjkanju tekočin. Med zelo pogoste zdravstvene probleme spada dehidracija, ki prizadene predvsem starejše in otroke. Prizadene tudi vse druge, vendar se je pogosto ne zavedamo. Ob izgubi le 15 % vode v telesu pri zdravem človeku nastopi smrt, pri bolnikih pa še prej.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Dehidracija v ljudskem jeziku pomeni, da si »ob vodo«, v slovarju pa je dehidracija opisana kot izsušitev oz. pomanjkanje vode. Kljub opozorilom o pomembnosti pitja dovolj tekočin je primerov resne ogroženosti življenja zaradi pomanjkanja tekočine tudi pri nas veliko. Kadar vas poleti pestijo težave s spanjem, povečan apetit, rdečica, plitvo dihanje, glavoboli in razdražljivost, se najprej vprašajte, ali dovolj pijete – sveže, naravne vode. Izsušitev ali dehidracija pomeni pomanjkanje vode v telesu. Dehidracija je lahko tudi resen znak za nadledvično utrujenost.

Vzroki

Pri ljudeh lahko povzročijo izsušitev različne bolezni in stanja, ki prizadenejo homeostazo vode v telesu.

1. Zunanji vzroki (v okolici):

- daljša telesna dejavnost z znojenjem in brez uživanja zadostnih količin vode (zlasti v toplem in suhem okolju),
- daljša izpostavljenost suhemu zraku (npr. v letalu).

2. Telesni vzroki:

- krvavitev ali hipotenzija zaradi poškodbe,
- driska,
- vročina,
- prevelik upad sladkorja (hipa),
- bruhanje,
- opekline,
- soljenje,
- uporaba metamfetamina, amfetamina, kofeina in drugih poživil,
- prekomerno uživanje alkoholnih pijač.

3. Okužbe:

- kolera,
- gastroenteritis.

4. Prehranske motnje:

- motnje elektrolitov,
- prehrana s preveč živalskimi beljakovinami,
- preveč sladkorja in nasičenih maščob,
- preveč vlaknin,

- hipernatremija (povečana koncentracija natrija v krvi),
- hiponatremija (prenizka koncentracija natrija v krvi), zlasti pri dietah z omejenim vnosom natrija,
- postenje,
- težave s požiranjem (npr. zapora požiralnika).

5. Drugi vzroki:

- sladkorna bolezen,
- ledvične bolezni,
- bolezni nadledvičnih žlez.

Simptomi

Simptomi navadno postanejo zaznavni, ko človek izgubi več kot dva odstotka vode. Na začetku se pojavita žeja in nelagodnost, lahko pride tudi do zmanjšanja apetita ter pojava suhe kože. Sledi lahko še zaprtje. Učinki dehidracije so slaba koncentracija,

glavoboli (podobno kot pri mačku), motnje spanja, suha koža, napihnjenost, boleče oči in prebavne motnje, mišični krči, motnje vida, znižan krvni tlak, omotica ali omedlevica ob vstajanju. Nezdravljena izsušitev vodi običajno v delirij, nezavest, zatekanje jezika in v skrajnem primeru v smrt. Izguba več kot 15 odstotkov vode v telesu je po navadi smrtna. Blaga izsušitev se lahko kaže tudi v zmanjšanju volumna seča, nenormalno temno obarvanem urinu, utrujenosti, zabuhlosti, razdraženosti, suhih ustih, izostanku solz med jokom in v nekaterih primerih tudi v nespečnosti. Krvni testi lahko pokažejo hiperalbuminemijo (povečana vrednost albumina – proteina v krvni plazmi, ki prispeva k uravnavanju osmotskega tlaka v krvi in s tem tudi njenega volumna). Pri zmerni oz. hudi izsušitvi lahko izločanje seča povsem preneha. Pojavijo se lahko letargija, skrajna zaspanost, krči, omedlevica, upadle mečave pri dojenčkih ter udrti oči.

Večja je izguba vode, hujši so simptomi. Zaradi zmanjšane volumne krvne plazme in znižanega krvnega tlaka se pospešita srčni utrip in dihanje, telesna temperatura pa lahko zaradi zmanjšane znojenja naraste.

Zdravljenje

Najprimernejša oblika zdravljenja blage izsušitve je pitje tekočine in preprečitev dejavnikov, ki so povzročili izgubo vode. Namesto vode se priporočajo rehidracijski napitki, ki vsebujejo tudi sladkor in elektrolite. Pri hujši izsušitvi tekočino nadomeščamo z raztopinami za peroralno rehidracijo ali pa rehidracijsko raztopino apliciramo intravensko.

Kako vemo, ali smo dehidrirani

- Se vam zdi, da med sestankom začnete zehati ali postajate zaspani?

NASVETI

Kako povečati vnos vode v telo

1. Naj bo steklenica vode vedno na vaši mizi.
2. Imejte steklenice z vodo na primernih mestih, kjer delate, tudi v avtomobilu.
3. Spomnite se in pijte vodo po vsakem obisku stranišča.
4. Poskusite piti zeliščne čaje.
5. Vodi dodajte nekaj kapljic svežega limoninega ali limetinega soka.
6. Na sestankih s strankami vedno prosite za kozarec vode.
7. Pijte vodo, preden spijete sok, kavo ali čaj oz. se jim izogibajte.
8. Pijte vodo, če ste lačni, saj žejo pogosto zamenjamo z lakoto.
9. Zjutraj, takoj, ko se zbudite, popijte 2 dcl vode z bazičnim prahom.
10. Alkohol zamenjajte z vodo!

NOVO Hydrabio Globinsko vlaženje kože

Linija Hydrabio nudi globinsko vlaženje kože nove generacije. Patent AQUAGENIUM, s pomočjo aktivnih sestavin nauči kožo v sebi zadrževati vlago:

- PP vitamin PP
- izvleček iz jabolčnih semen
- Vitamin E – ščiti pred oksidacijskim stresom
- BHA Salicilna kislina – povrne sijaj in gladi teksturo kože
- Glicerol – Ksilitol – Hialuronska kislina Zagotavljajo trajno vlaženje



Hydrabio
H2O

Micelarni losjon
za čiščenje
dehidrirane kože

Hydrabio
Sérum

Intenzivni
vlažilni serum,
podlaga kremi

Hydrabio
Gel-Crème

Lahka vlažilna
gelna krema za
normalno do
mešano kožo

Hydrabio
Crème

Bogata vlažilna
krema za suho do
zelo suho kožo

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

+ Izdelki Bioderma so na voljo v lekarnah.

Brezplačno svetovanje: 080 35 64

www.bioderma.si



Zelenjava vsebuje vodo in je dobra izbira pri dehidraciji. Kumare vsebujejo 97 %, solate in bučke 95 % in jajčevci 92 % vode.

- Ali vas med delom pogosto boli glava?
- Ali se težko zberete in osredotočite?
- Ali vam primanjkuje energije?
- Je vaše delo stresno?
- Ali se vam vnamejo oči, če cel dan gledate v računalnik?
- Ali delate v klimatiziranem okolju?

Ali pomislite, koliko vode dejansko popijete vsak dan? Če menite, da morda ne dovolj, preprosto poskusite povečati dnevni vnos in videli boste razliko. Hidriranje telesa vas bo napolnilo s fokusom in energijo.

Če običajno pijete vodo samo takrat, ko začutite žejo, je to znak, da niste dovolj pili! Žejni smo zato, ker možgani zaznajo količino tekočine v krvi, ki pade, in nam naročajo, naj pijemo zaradi občutka žeje. Na žalost je to že zgodnja faza dehidracije. Še en dober pokazatelj dehidracije je temno obarvan urin. V idealnem primeru je vaš urin svetel in bister. Najboljši način, da ostanete v celoti hidrirani, je pitje vode skozi celoten dan – ne glede na to, ali ste žejni ali ne. Vse to

zahteva od nas le malo načrtovanja.

Kaj pa sok, kava ali gazirane pijače?

Ljudje pogosto povečajo uživanje vode tako, da preprosto povečujejo količino soka, kave in brezalkoholnih pijač, ki jih uživajo. Ampak s tem v telo vnašamo samo dodaten sladkor in druge snovi, ki jih telo ne potrebuje. Kofein in alkohol dejansko delujeta kot diuretik (še povečata izločanje vode), zato naj bo naravna voda glavni vir tekočine.

Zakaj beljakovine, vlaknine in enostavni sladkorji dehidracijo le še poslabšajo?

- **Beljakovine** – proteini iz živalske hrane močno zakisajo telo ter ga posledično osiromašijo mineralov, povišujejo vrednosti natrija in s tem oslabijo delovanje nadledvičnih žlez.
- **Vlaknine** – vlaknine so zelo pomemben del zdrave prehrane, vendar preveliki vnosi prav tako prispevajo k dehidraciji.
- **Enostavni sladkorji** – mnogo živil z visoko vsebnostjo enostavnih sladkorjev povzroči dehidracijo, saj zaradi presnove

vseh teh sladkorjev telo porablja vodo. Prav tako sladkor močno zakisa telo, kar vodi v izčrpanost, pomanjkanje mineralov, težave z žlezo slinavko in nadledvično utrujenost.

Kaj naj uživamo ob dehidraciji?

- **Zelenjava** – zelenjava vsebuje vodo in je dobra izbira pri dehidraciji. Kumare vsebujejo 97 %, solate in bučke 95 % in jajčevci 92 % vode. Velika vsebnost vode v zelenjavi pa ne zagotavlja samo hidracije, temveč daje občutek sitosti in pomaga pri hujšanju ter bolj napeti in sijoči koži.
- **Sadje** – sadje, ki vsebuje največ vode, je paradižnik (paradižnik prištevamo med sadje), saj ima kar 95 % vode; lubenice imajo 92 %, grenivke 91 %, breskve 85 % in jabolka 84 % vode. Sadje uživajte predvsem dopoldan oz. zjutraj, pozneje raje posežite po zelenjavi.
- **Juhe** – juhe so odlična izbira za rehidracijo. Skuhajte si zelenjavne, bistre juhe, v katerih ne uporabljajte moke, nasičenih maščob, živalskih beljakovin in namizne soli. Uporabljajte le naravno morsko sol, ki jo dodajte na koncu kuhanja.
- **Voda** – ko smo dehidrirani, je voda zagotovo najboljša izbira. Vodi dodajte liste mete, lipe ali nekaj kapljic limoninega soka.

Ob močni dehidraciji, pri kateri se pojavijo simptomi, kot so zmedenost, bruhanje in oslabele mišice, pijte tekočine z elektroliti, ki vsebujejo natrij in kalij, ter se hitro odpravite po zdravniško pomoč. Elektroliti pomagajo obnoviti ravnovesje tekočine v telesu. Uživajte v poletju, soncu in morju ter ob tem ne pozabite na dovolj tekočine. Na zdravje!

3. SKLEDA VELIKE MEŠANE SOLATE S PROSENO KAŠO

Sestavine:

- prosena kaša
- brokoli
- češnjev paradižnik
- listki špinače
- ½ jedilne žlice bučnega olja
- ½ jedilne žlice lanenega olja
- Začimbe: bazilika, timijan, origano, naravna morska sol

Priprava:

Ohlajeno, v sopari skuhano proseno kašo zmešajte s skuhanim (ohlajenim) brokolijem, češnjem paradižnikom in listki špinače ter zabelite s ½ jedilne žlice bučnega olja, ½ jedilne žlice lanenega olja, baziliko, timijanom, origanom in malo naravne morske soli.

RECEPTI

Primer poletnega obroka

1. HLADNA KUMARIČNA JUHA

Sestavine:

sveža, trda, srednje velika kumara, sojin ali grahov jogurt, nekaj lističev sveže poprove mete, kajenski poper, naravna morska sol.

Priprava:

Kumaro operite in na drobno nastrgajte. Pustite stati 15 minut, nato malo popopržite in posolite ter zalijte z jogurtom. Dobro premešajte in postavite v hladilnik za nekaj ur.

2. BUČKINI ŠPAGETI

Sestavine:

- rukola (za posteljico),
- 4 mlade bučke (za špagete).

Za omako:

- 5 jedilnih žlic pinjol,
- 100 g čez noč namočenih indijskih oreščkov,
- 2 dcl kokosovega mleka,
- žlica kvasnega posipa (dobite v vseh zdravih trgovinah),
- velik šop špinače,
- bazilika,
- strok česna,
- naravna morska sol,
- ½ žlice olivnega olja,
- ½ žlice lanenega olja,
- malo limoninega soka.

Priprava:

Vse sestavine za omako zmešajte v mešalniku, da dobite gladko, kremno omako. Na krožnik razporedite oprano rukolo. Bučke s strojčkom narežite na špagete in jih razporedite po rukoli. Prelijte z omako in okrasite s češnjem paradižnikom.

tušdrogerija



ZAUPAJ ZNANOSTI:

Vsi naši produkti so narejeni v sodelovanju z najboljšimi znanstveniki Univerze: "UNIVERSITY of PAVIA", pod vodstvom Prof. dott. Fulvio Marzatico.

SKRIVNOSTI NARAVE:

- Čas je, da nekaj naredite zase.
- Narava se je prebudila, zbudite se tudi vi.

Naši štirje zmagovalci - PREHRANSKA DOPOLNILA:



PRISPEVA K ZMANJŠANJU ČASA, KI GA POTREBUJETE, DA ZASPITE.

VODA – DRAGOCENA TEKOČINA

Voda predstavlja največji del telesne teže (pri odraslih okoli 55–60 %, pri otrocih do 70 %) in se mora obnoviti vsakih pet oz. deset dni. Iz tega lahko sklepamo, da brez vode resnično ni življenja. Voda je sestavni del celic, tkiv in vseh telesnih tekočin (kri, limfa, slina, izločki žlez, cerebrospinalna tekočina, želodčni in črevesni sokovi itd.).

Besedilo: Jelena Dimitrijević, certificirana
nutricistka, holistična svetovalka za zdravo prehrano



Vodo v telo vnašamo s hrano in pijačo, v telesu pa nastaja tudi pri procesu metabolizma. Posebej v poletnem času moramo biti pozorni na zadosten vnos vode, saj zaradi visokih temperatur in znojenja ter športne aktivnosti hitro pride do dehidracije. Tisti, ki uživajo več svežega sadja in zelenjave, bodo potrebovali manj vode. Telesno tekočino izgublamo z urinom, skozi kožo (znojenje) in dihala ter z blatom. Ženske se znojijo manj kot moški, otroci pa manj kot odrasli, kar velja tudi med športno aktivnostjo.

Fiziološke funkcije vode so:

- regulacija telesne temperature,

- razstrupljanje telesa,
- povečevanje obrambne sposobnosti telesa,
- prenašanje informacij in hranil,
- vzdrževanje vlažnosti sluznic,
- preprečevanje trenja med površinami tkiv.

Koliko vode je treba popiti

Za normalno delovanje organizma mora odrasel človek dnevno popiti vsaj 35 g vode na 1 kg telesne teže ne glede na letni čas. Otroci do petega leta starosti naj bi popili okrog 0,75 l vode na dan, do desetega leta pa 1 l, potem pa enako kot odrasli glede na težo, aktivnosti in zunanje temperature. V poletnem času,

ko so temperature visoke, moramo zagotovo povečati osnovni vnos tekočin tudi za 40 ali 50 %. To pomeni, da če sicer potrebujemo 2 l vode na dan, bomo v poletnem času potrebovali 3 l. Če smo še fizično aktivni, pa tudi do 6 l, odvisno od trajanja in intenzivnosti športa. Temu je treba dodati še vodo, ki jo telo potrebuje za nevtralizacijo drugih pijač – sladkane pijače, kava, čaj, kakav in alkohol dodatno povečajo potrebo po vodi, saj se pri njihovem razgrajevanju porablja voda. To izračunamo tako, da skupno količino dodatnih pijač pomnožimo z 1,1 in pridobljeno vrednost dodamo osnovni.

Če pride do pomanjkanja vode v organizmu (žeja je že znak, da je nastala dehidracija), se poruši ravnotežje kroženja vode v telesu, to pa lahko pripelje do zastrupitve in smrti. Če se ukvarjamo s telesnimi aktivnostmi, je priporočeno, da pred aktivnostjo spijemo vsaj 2 dl vode, na vsakih 15–20 minut pa še dodatnih 1–2 dl vode, po aktivnosti pa glede na izgubljeno težo (za 1 kg izgubljene teže po športu potrebujemo 1,5 l tekočine).

Zaradi intenzivnega znojenja (posebej takrat, ko so temperature višje) moramo

40–50 %

večji mora biti osnovni vnos tekočin poleti, ko so temperature visoke.

biti pozorni na vnos vode z elektroliti in nekaj glukoze (pri dehidraciji zaradi športne aktivnosti sta najnevarnejša izguba natrija in kalija). Pomembno je tudi, da ne pride do hiponatremije (zastrupitev z vodo), ki je sicer redek pojav, se pa največkrat pojavi pri športnikih, ki pri intenzivni telesni aktivnosti in zaradi znojenja pijejo samo vodo brez elektrolitov. Simptomi so enaki kot pri dehidraciji: slabost, bruhanje, izguba orientacije, zmedenost, krči.

Občutek žeje ni edini kazalnik dehidracije, kar je posebej pomembno pri starejših. Dehidracija pomeni nevarno zvišanje telesne temperature, zgostitev krvi in vročinsko izčrpavanje organizma. Pravilno hidriranost lahko spremljamo tudi glede na barvo urina (svetel urin pomeni primerno hidriranost, temen in majhna količina urina dehidracijo, izredno svetel in velika količina pa nevarnost hiponatremije). Tako bomo skupaj z občutkom žeje in oceno izgube teže po rekreaciji ugotovili resnične dnevne potrebe po vodi.

Žejne celice

Voda ima večjo površinsko napetost, kot je napetost vode v celici, zato počasi prodira v celico. Iz tega razloga je treba vodo uživati v požirkih in čez cel dan, saj ima edino tako dovolj časa, da pride v celico. Takoj ko zjutraj vstanemo, spijemo vsaj pol litra mlačne vode, saj je zjutraj v telesu največja koncentracija strupov, telo je dehidrirano, hkrati pa s tem tudi aktiviramo prebavo. Vodo lahko pijemo pol ure pred obrokom in vsaj eno uro po obroku, da ne razredčimo želodčnih sokov.



Če se ukvarjamo s telesnimi aktivnostmi, je priporočeno, da pred aktivnostjo spijemo vsaj 2 dl vode, na vsakih 15–20 minut pa še dodatnih 1–2 dl vode, po aktivnosti pa glede na izgubljeno težo.

Onesnažena voda

V vodi, ki jo uživamo predvsem iz vodovoda (voda iz pipe), je veliko različnih strupenih snovi, atmosferskih plinov, mineralov, organskih snovi, umetnih gnojil, herbicidov, pesticidov, mineralnih olj, težkih kovin, nitratov, klor, natrijevega fluorida, aluminijevega sulfata, parazitov, bakterij, hormonov, zdravil in drugih toksičnih snovi, ki so zelo problematične, saj moramo vodo piti vsakodnevno, s tem pa tudi vnašamo vse te nezaželene snovi, ki povzročajo bolezni. Tudi alternative niso več tako dobre. Deževnica je onesnažena, filtri za prečiščevanje vode se razlikujejo po svoji učinkovitosti, voda iz plastenke pa večinoma ni boljše kakovosti od vode iz pipe, lahko pa zaradi plastike pride do izločanja metilnega klorida in ksenoestrogenov (rakotvorne snovi).

Optimalna voda za pitje

Optimalna voda za pitje je voda, ki ima frekvenco 80 hertzov, kar pomeni, da je velikost delcev, ki jih vsebuje, zelo majhna in voda lahko normalno prehaja v celice. Za primerjavo – voda iz pipe ali plastenke ima 120 hertzov, kar pomeni, da vsebuje večje skupke molekul in da težje prehaja v celice. Poleg tega je boljše mehkejša voda z nizko površinsko napetostjo, kar omogoča tudi lažji prehod v celico. Naravni izviri pitne vode, pitje sveže stisnjenih sokov iz ekološke zelenjave, uživanje surovega ekološkega sadja in zelenjave ali prečiščena voda (reverznoosmozne naprave z ionizatorjem) so dobra rešitev za kakovostne vire vode.



Takoj ko zjutraj vstanemo, spijemo vsaj pol litra mlačne vode, saj je zjutraj v telesu največja koncentracija strupov, telo je dehidrirano, hkrati pa s tem tudi aktiviramo prebavo. Vodo lahko pijemo pol ure pred obrokom in vsaj eno uro po obroku, da ne razredčimo želodčnih sokov.

**KO LEPOTA NE MORE
POČAKATI NA JUTRI**

KREDIT ZA ZDRAVJE IN LEPOTO

- ODOBRITEV KREDITA V 30 MINUTAH
- DO 20.000 EUR
- NIŽJI STROŠKI ODOBRITEV
- FIKSNE OBRESTNE MERE

WWW.NKBM.SI

Nova KBM

f NOVA KBM

SNovi Z UGODNIM VPLIVOM NA MOŽGANE



Človeški možgani so del centralnega živčevja in so naš najkompleksnejši organ. V povprečju tehtajo okoli 1,4 kg, kar je le okoli dva odstotka naše telesne teže, a porabijo kar 20 odstotkov s hranili vnesene energije.

Besedilo: Gašper Grom, dipl. dietetik, www.maxximum.si

Ali so možgani res odvisni od glukoze?

V današnjem svetu, v katerem je v ospredju sodobna, predelana prehrana, je glavni vir energije za možgane glukoza. Glukoza zagotovimo predvsem z uživanjem ogljikovih hidratov, ki se v večjih količinah nahajajo v žitih in žitnih izdelkih, kot so kruh in testenine, ter v slaščicah, bogatih s sladkorjem. A v določenih okoliščinah, kot sta stradanje in prehrana z omejenim vnosom ogljikovih hidratov, glukoze v telesu ni dovolj za pokritje energijskih potreb. Takrat začnejo možgani za energijo večinoma uporabljati drug vir – ketonska telesca (ketone). To je bilo značilno za prehrano v daljni preteklosti, ko ogljikohidratnih živil in hrane na splošno ni bilo v tolikšnem izobilju, kot je danes. Ketoni nastajajo v

jetrih, ko pride do pomanjkanja glukoze zaradi opisanih okoliščin. Veliko sodobnih raziskav kaže, da so ketoni za možgane izredno dober vir energije, poleg tega na njih delujejo varovalno, spodbujajo nastajanje novih živčnih celic in umske sposobnosti. Mnogo poznavalcev in znanstvenikov, ki raziskujejo to področje, zaradi koristi ketonov v svoji prehrani omeji ogljikove hidrate kot glavni vir glukoze in povišajo uživanje zdravih maščob.

Za možgane ni dovolj le energija

Možgani kot centralni nadzorni organ nad delovanjem telesa poleg energije potrebujejo številne snovi, ki lahko izboljšajo njihovo funkcijo, pomanjkanje teh snovi pa lahko vodi

v težave. Večino za možgane koristnih snovi najdemo v večji količini in dobro izkoristljivi obliki predvsem v živilih živalskega izvora. Predvsem velja omeniti dokozaheksaenojsko maščobno kislino (DHA), vitamin D, vitamin B12, kreatin in karnozin.

Dokozaheksaenojska maščobna kislina (DHA)

DHA je najpomembnejša in najbolj zastopana maščobna kislina v človeških možganih in je izrednega pomena za njihov razvoj. Dovolj velik vnos DHA je zato še posebej pomemben med nosečnostjo in v času otrokovega razvoja. DHA poznamo kot esencialno maščobno kislino iz družine omega 3. Esencialnost DHA pomeni, da v telesu ne more nastati, zato jo moramo zaužiti s hrano. Imamo encime, ki omogočajo nastanek DHA iz drugih maščobnih kislin omega 3, vendar je ta pretvorba zelo majhna. Z uživanjem izključno rastlinskih virov z alfa-linolenso maščobno kislino omega 3 (ALA), kot so laneno olje, konoplino olje in semena chia, nastala količina DHA ne zadostuje za optimalno delovanje možganov. Zato je priporočljivo DHA zagotoviti predvsem z morskimi hrano, kot so ribe in alge, ali pa uživati prehransko dopolnilo z ribjim oljem.

Vitamin D3

Vitamin D lahko naše telo izdelava samo. Nastaja v koži iz holesterola s pomočjo UV-žarkov in ima veliko pomembnih vlog v telesu. Če se soncu izogibamo, se lahko zgodi, da telesna proizvodnja ne zadovolji telesnih potreb. Veliko raziskav kaže na povezavo med pomanjkanjem vitamina D in številnimi obolenji sodobnega časa. V prehrani obstajata dve obliki vitamina D. Vitamin D2 najdemo predvsem v rastlinskih živilih, vitamin D3, ki je primernejši kot D2, pa v živalskih, predvsem v mastnih morskih ribah, maslu, polnomastnih sirih in rumenjaku.

Če uživamo malo teh živil, si lahko pomagamo s prehranskim dopolnilom z vitaminom D.

Vitamin B12

Vir vitamina B12 je hrana živalskega izvora, zato je prenizko raven tega vitamina mogoče opaziti predvsem pri nekaterih vegetarijancih in veganih. Pomanjkanje vitamina B12 lahko povzroči anemijo, poslabšanje možganske funkcije in zmanjšanje volumna možganov. Povezuje se z depresijo, demenco, Alzheimerjevo boleznijo in nekaterimi drugimi nevrološkimi motnjami. Če se izogibamo živilom živalskega izvora in nas skrbi pomanjkanje tega pomembnega vitamina, ga je smiselno nadomestiti z ustreznim prehranskim dopolnilom.

Kreatin

Mnogi kreatin poznajo kot prehransko dopolnilo, ki se uporablja v prehrani športnikov in rekreativcev. Vse bolj pa je priljubljen tudi pri posameznikih, ki želijo izboljšati kakovost svojega življenja v poznejših letih. Nekateri raziskave povezujejo višjo raven kreatina z boljšim delovanjem možganov. Kreatin nastaja v jetrih, a nastala količina v določenih okoliščinah ni dovolj za optimalno delovanje možganov in mišic, predvsem pri starejših in tistih, ki ne uživajo mesa.

Najboljši vir kreatina so namreč živila živalskega izvora. Kot kaže, pa lahko boljšo funkcijo možganov in delovanje mišic, predvsem pri starejših, dosežemo z uživanjem prehranskega dopolnila s kreatinom.

Karnozin

Tudi karnozin najdemo le v živilih živalskega izvora, predvsem v mišičnem tkivu in možganih. Karnozin je pomemben predvsem zaradi svoje močne antioksidacijske vloge. Do neke mere nevtralizira negativne vplive previsoke ravni glukoze v krvi, kar se odraža tudi na možganih. Ljudje, ki se intenzivneje ukvarjajo z izboljšanjem kakovosti svojega življenja na stara leta, že desetletja prisegajo na uporabo karnozina kot prehranskega dopolnila. Na žalost je absorpcija karnozina v telesu dokaj slaba, zato se v praksi pogosteje uživa snov betaalanin, ki je bistven za nastajanje karnozina.

Kot vidimo, lahko z izborom živil vplivamo na delovanje možganov. S prehrano moramo zagotoviti vsaj minimalno potrebne količine nujnih snovi, z nekaterimi pa lahko funkcijo možganov tudi izboljšamo. Najpomembnejše se je izogniti predelani hrani, pretiranemu uživanju sladkorja in ogljikovih hidratov ter trans maščobnim kislinam. Pomemben

del prispevajo tudi zmerna in redna fizična aktivnost, uravnavanje stresa in urejene spalne navade.



V prehrani obstajata dve obliki vitamina D. Vitamin D2 najdemo predvsem v rastlinskih živilih, vitamin D3, ki je primernejši kot D2, pa v živalskih, predvsem v mastnih morskih ribah, maslu, polnomastnih sirih in rumenjaku.



Z uživanjem izključno rastlinskih virov z alfa-linolenso maščobno kislino omega 3 (ALA), kot so laneno olje, konoplino olje in semena chia, nastala količina DHA ne zadostuje za optimalno delovanje možganov. Zato je priporočljivo DHA zagotoviti predvsem z morskimi hrano, kot so ribe in alge, ali pa uživati prehransko dopolnilo z ribjim oljem.

Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.

glikemični indeks = 0

glikemični indeks = 1

MAXXIMUMSHOP.SI prehranska dopolnila

www.sukrin.si

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

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

NARAVNA SLADILA KOT NADOMESTILO SLADKORJA

sukrin melis

sukrin gold

sukrin+

sukrin:1

Preveri recepte na: [Stasina fit kuhinja](https://www.facebook.com/StasinaFitKuhinja)

STE ZAPRTI ALI PA IMATE DRISKO?

Kar pride iz telesa, je ravno tako pomembno kot tisto, kar je v njem. Z drugimi besedami, barva in konsistenca blata lahko povesta marsikaj o vašem zdravju.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevka, Holistic Center



Zaprtost

Več časa ko odpadni material iz hrane ostane v črevesju, bolj suh postaja. Kadar imate težave z odvajanjem, kadar »kakate« bobke, kadar je blato grudasto ali v velikosti oreha, že govorimo o zaprtju.

V starodavni tradiciji kitajske medicine nam pogostost iztrebljanja in konsistenca blata pomagata pri določitvi vzroka bolezni ter pri izbiri ustrezne prehrane in terapije.

Kadar gre za zaprtost, so v telesu pogosto

presežek toksične vročine, vnetje in nakopičeni strupi. Zaprtost pogosto spremlja močen telesni vonj. V telesu pride do stagnacije jetrne energije, jetra pa v kitajski medicini urejajo pretok energije po celotnem telesu. Če so jetra preobremenjena ali izčrpana, to lahko povzroči zaprtje. Prav tako so odvečni plini in zgaga znaki zaprtja in težav z jetri. Ker zaprtost vključuje jetrno energijo, je stres bistven del, s katerim moramo opraviti, kadar želimo pri bolniku odpraviti zaprtost.

Ker jetra urejajo nemoten pretok energije po celotnem telesu, lahko težave pomenijo preobremenitev jeter. Prav tako jetra v kitajski medicini igrajo pomembno vlogo v našem čustvenem ravnovesju. Torej je tudi psihološki stres možen vzrok za zaprtost.

Driska

Driska pomeni blato, ki je lahko ali mehko ali popolnoma tekoče. Z vidika kitajske medicine sta mehko blato in driska običajno znak presežka hladu in primanjkljaja v telesu. Če je blato povsem brez oblike, je to lahko znak popolnega neravnovesja notranjega telesnega ekosistema.

Pristopi k reševanju zaprtosti ali driske

- Uravnajte neravnovesje bakterij v črevesju.

Uživajte fermentirano zelenjavo, saj fermentirana hrana ugodno vpliva na zdravje črevesja. Zelenjave ne kuhajte preveč, saj s tem uničite vitamine in encime.

Poskrbite za dovolj vlaknin, ki so v stročnicah, zelenjavi in sadju, vendar ne pretiravajte, saj presežek prav tako lahko povzroči drisko.

Pijte zelnico, ki je pravi probiotični napitek, saj preoblikuje notranji ekosistem in ga nahrani z živimi encimi in koristnimi bakterijami.

- Uživajte v zdravih maščobah, saj te popravljajo poškodovane črevesne stene in vnetja.
- Ne pozabite na pomembne aminokisline – najpomembnejša je

kolagen oz. kot dodatek hidrokolagena, ki se enostavno absorbira v celice in izboljša teksturo mišice črevesja ter vseh drugih tkiv, sklepov in kože. Prav tako so raziskave pokazale, da je hidrokolagen neverjetno zdravilen za črevesne resice. Hrani celice tankega črevesja in tako prispeva k izboljšanju črevesne prepustnosti.

Vaše blato plava na površini?

Tudi to je znak, da s prebavo nekaj ni v redu. Po navadi gre za težave z jetri in žolčnikom, ki ne presnavljata maščob. Ko so jetra zaradi stresa preobremenjena, se pojavijo težave pri uživanju maščob. Za jetra poskrbite s pegastim badljem in nujnim odpravljanjem stresa. V posteljo se odpravite pred 22. uro, spite v popolni temi, zvečer ne jejte žitaric, jajc, sladkorja in mlečnih izdelkov. Zelo priporočljivo je uživanje artičok in wasabija ali hrena.

Značilnosti zdravih odpadkov

Kljub razlikam v blatu obstajajo neke splošne značilnosti, ki nakazujejo, da so naši odpadki zdravi in ne kažejo na bolezni in težave. Ko naredite spremembe v prehrani ali v življenjskem slogu, se vse te spremembe hitro lahko pokažejo v spremembah na blatu. Da ste na pravi poti, veste takrat, ko greste na veliko potrebo vsak dan, lahko tudi do trikrat, pa vendar blato ne sme biti redko in tekoče.

Ko se po »kakanju« obrišete, papir ne sme biti umazan. Če je papir umazan, je to lahko znak črevesnih parazitov ali vnetja črevesja.

Kadar ima blato močan vonj, je to znak presežka toplote in toksičnosti v telesu. Razen takrat, kadar ste v protokolu razstrupljanja, blato ne sme imeti pretiranega vonja.

Blato mora biti lepo oblikovano, kot banana, ne preveč mokro ne preveč suho. Ko je blato lepo oblikovano, je to znak zdravega črevesja.



Uživajte v zdravih maščobah, saj te popravljajo poškodovane črevesne stene in vnetja.

Z rednim spremljanjem pogostosti odvajanja in strukture blata se lahko marsikaj naučite o svojem zdravju. Na primer, zaprtost, ki je lahko vzrok presežka toplote in vnetij v telesu, lahko privede do stagnacije energij in pretoka hranil ter do izčrpanih in preobremenjenih jeter. Na drugi strani lahko kronična driska, ki je vzrok za presežek mraza v telesu, privede do močne oslabiljenosti imunskega sistema, saj pomeni pomanjkanje potrebnih hranil.

Kaj uživati, če ste zaprti?

Uživajte v sveži zelenjavi, svežem sadju in stročnicah ter ne pozabite na svežo vodo. Izognite se kruhu, testeninam, bananam, čokoladi, rižu, korenju in vseh vnaprej

pripravljeni hrani.

Kaj uživati, če imate drisko?

Vso hrano toplotno obdelajte, uživajte v bananah, rižu s korenčkom ali pa si skuhajte prežganko. Uživajte v prepečencu in polnozrnatih krekerjih. Izognite se svežemu sadju in zelenjavi ter mlečnim izdelkom.

V obeh primerih pa ne pozabite na glukomanan v prahu, ki ureja delovanje peristaltike, preprečuje zaprtje in drisko, znižuje povišan tlak, sladkor in holesterol, nase veže maščobe in ogljikove hidrate, preprečuje razrast bakterij po črevesju ter ustvarja občutek sitosti in pomaga pri hujšanju. V črevesju deluje kot prebiotik ter je odličen po terapijah z antibiotiki ali pri krepitvi imunskega sistema.



Poskrbite za dovolj vlaknin, ki so v stročnicah, zelenjavi in sadju, vendar ne pretiravajte, saj presežek prav tako lahko povzroči drisko.

DIVINITA

AKTIVIRAJ SVOJO ENEGIJO!

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

BLAGODEJNO VPLIVA NA:

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

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

GMP certified

NO caffeine

100% organic

100% Vegetarian

S PROBIOTIKI NAD PREBAVNE TEŽAVE



Prav vsi poznamo občutek, ko se izjemno veselimo dopusta, da se bomo lahko sprostili in spočili ter dopustniške dni preživljali v miru ali aktivno, med raziskovanjem tujih mest in dežel. Nihče od nas si takrat ne želi prebavnih težav, ki bi mu kvarile dopustniške dni. A prav to se pogosto zgodi.

Besedilo: Diana Vlahinič, certificirana svetovalka tradicionalne kitajske medicine in študentka naturopatije

Menjava okolja, sprememba prehrane, pomanjkanje spanca in psihološki dejavniki pripomorejo k temu, da se lahko že prve dni dopusta znajdemo v neprijetnem položaju. Driska ali zaprtje lahko še tako lep dopust pokvarita in povzročita slabo razpoloženje. In ne samo to – kolikokrat se vam je že zgodilo, da ste v intenzivnem dnevnem tempu komaj čakali, da nastopi dopust in da prispete na cilj, na samem dopustu pa ste nato že isti ali naslednji dan zboleli!

Vse to je izjemno povezano z našo črevesno mikrobioto in neravnovesjem bakterij v črevesju ter posledično šibkim imunskim sistemom – ne pozabimo, da

je več kot 70 odstotkov celic imunskega sistema v črevesju. Ni nam treba daleč od naše dežele, pa se že lahko srečamo s prebavnimi težavami. Driska se običajno pojavi, ker se srečamo s patogenimi bakterijami iz novega okolja (slaba higiena, okužena hrana) ali bakterijami, ki jih naš imunski sistem ne pozna. Kot reakcija telesa, da patogene izloči, se pojavi driska, spremljajo jo lahko tudi črvičenje in abdominalne bolečine, ti simptomi pa nam lahko popolnoma uničijo dopust ali onemogočijo potovanje.

Drug problem je lahko zaprtje, ko več dni ne odvajamo blata, v nas se zato kopičijo toksini in podvrženi smo avtointoksikaciji

telesa. Ne le da smo zato napihnjeni in imamo abdominalne bolečine, lahko se tudi izrazito slabo počutimo in celo zbolimo. Velikokrat je lahko pri zaprtju psihološki faktor tisti, ki povzroča težave – ker nismo v domačem okolju, ne moremo/ne želimo na stranišče in posledično se pojavi zaprtje, to pa vodi v neravnovesje bakterij in najdemo se v začaranem krogu.

Ker nihče ne želi dopusta preživljati s prebavnimi težavami ali boleznijo, si velja zapomniti, da se temu lahko enostavno izognemo s popolnoma naravnim pristopom – uživanjem preizkušenih probiotičnih bakterij. A vsak probiotik ni enako učinkovit in tudi ne enako primeren za različne vrste težav, zato naj v nadaljevanju pojasnim nekaj razlik, da si boste lahko izbrali pravi izdelek za vas in se naučili prepoznati in ločiti dobre in kakovostne probiotike od tistih, ki to niso.

Kaj so probiotiki?

Probiotiki so definirani kot nepatogeni mikroorganizmi (bakterije in kvasovke), ki imajo, če jih uživamo v dovolj veliki količini in dovolj dolgo časa, pozitiven vpliv na naše zdravje. Probiotiki so naravno prisotni v našem telesu, a zaradi našega življenjskega sloga (prehrana, stres, uživanje zdravil ...) ali menjave okolja (potovanja) lahko nastane neravnovesje dobrih, slabih in nevtrálnih bakterij, takrat pa se lahko pojavijo prebavne težave in lahko celo zbolimo. Z naseljevanjem dobrih probiotičnih kultur lahko ponovno vzpostavimo ravnovesje bakterij, odpravimo ali preprečimo prebavne težave in dolgoročno okrepimo imunski sistem.

Kakšni so pozitivni učinki probiotikov?

Probiotiki nam lahko pomagajo pri številnih težavah – urejajo prebavne težave (zaprtje, diareja, abdominalne bolečine, sindrom razdražljivega črevesja), pomagajo ob vnetni črevesni bolezni in laktozni intoleranci ter tudi pri težavah na drugih področjih: nižanju holesterola, alergijah (še posebej atopičnem dermatitisu), ekcemih, urogenitalnem zdravju, pri preprečevanju prehladov in zdravju ustne votline. Zadnje raziskave kažejo tudi povezavo s psihološkim zdravjem.

Kdaj in kako jih je smiselno uživati?

Probiotično terapijo izvajamo s probiotiki v kapsulah ali prahu. Probiotične terapije s probiotiki v tekočini ali izdelkih, kot so probiotični jogurti, niso učinkovite. Bakterije so v tekočini namreč izredno nestabilne in hitro propadajo, »probiotični jogurti« in drugi podobni mlečni izdelki pa poleg tega, da vsebujejo premalo dobrih bakterij, da bi se lahko uspešno kolonizirale v našem črevesju, vsebujejo tudi napačne seve. Vsaka žival ima svoje bakterije. Kravje in kozje bakterije dobro denejo kravam in kozam, ne pa tudi človeku. Ti izdelki bodo torej koristili tem živalim, mi pa moramo poskrbeti za vnos bakterij, ki koristijo nam. Bakterije v jogurtih so npr. aktivne na višjih temperaturah, kot je temperatura našega telesa, zato ni prav nobenega razloga, da bi uživali bakterije, namenjene drugim vrstam, ko pa imamo na voljo primernejše probiotike. Terapijo torej izvajajte z dobrim probiotičnim izdelkom v prahu

ali kapsuli, ki ima poleg zapisa rodu in vrste zapisan tudi sev probiotika (npr. *Lactobacillus acidophilus* DDS-1). Svetuje se, da se probiotična terapija izvaja vsaj dva meseca z dnevnim vnosom najmanj 1–3 milijarde probiotika.

Na potovanjih si boste pri preprečevanju diareje najbolj pomagali z nepatogeno kvasovko *Saccharomyces boulardii*, ki jo zaradi probiotičnega delovanja uvrščamo med probiotike. Že več kot 30 let se uspešno uporablja za vse vrste diarej, ne glede na vzrok (antibiotična, potovalna ...). V našem telesu deluje protivnetno in nam pomaga v boju s patogenimi bakterijami, zato preprečuje diarejo. Svetuje se, da *S. boulardii* začnete uživati pet dni pred potovanjem in jo uživate cel čas potovanja. Počutje bo odlično in prebavnih težav ne bo. Če pa se spopadate z zaprtjem, si lahko pomagata z dobrimi bakterijami, predvsem *Lactobacilli* in *Bifidobakterijami*. Uživati jih lahko začnete že vsaj 14 dni pred dopustom. Ne pozabite piti dovolj tekočine, ki je ključna, da preprečimo zaprtje. Tako diareja kot tudi zaprtje telo namreč izjemno dehidrira.

70 %

in še več celic imunskega sistema je v črevesju.

KAVA S PROBIOTIKI IZBOLJŠA PREBAVO



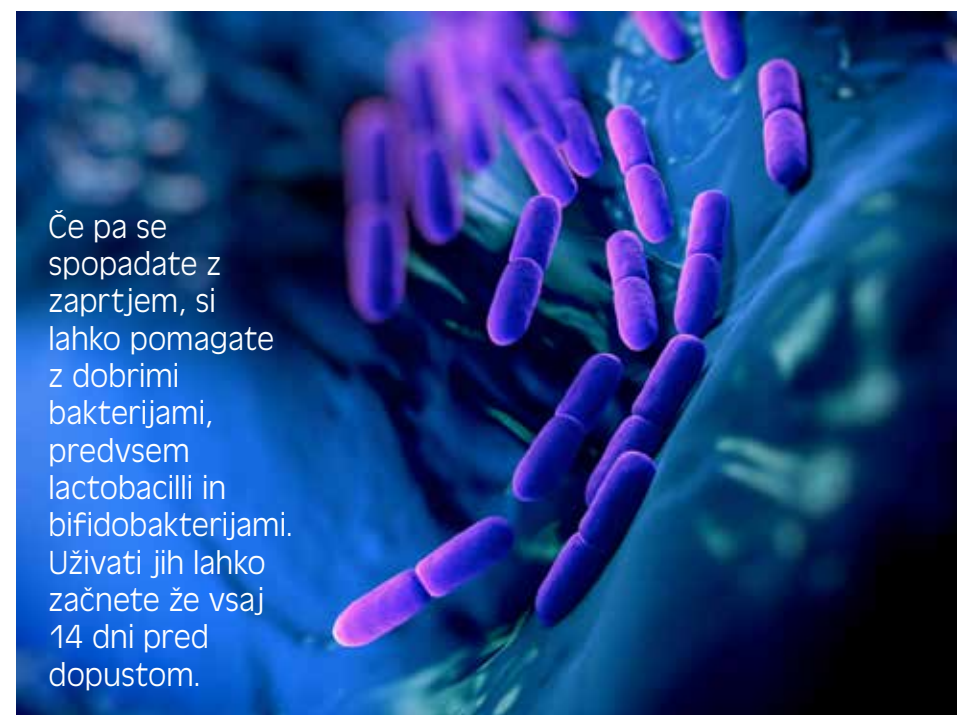
Prva kava z dodanimi probiotičnimi kulturami, odpornimi proti vretju in visokim temperaturam.

Probiotik, ki je dodan mešanici kave Galador®, je posebej obstojna naravna organska spora, ki zaradi svoje sestave preživi vretje in pot skozi prebavni trakt. Svojo funkcijo začne opravljati, ko se naseli v črevesju, kjer naleti na odlične razmere za germinacijo. Je popolnoma brez kalorij, brez glutena in brez GSO. Številne raziskave so pokazale, da ob redni uporabi probiotika, dodanega kavi Galador®, le-ta zmanjša napenjanje in tvorbo plinov v črevesju. Poleg tega, da pomaga pri boljši prebavi, poveča izkoristek mineralov in beljakovin ter tako skrbi za ravnovesje v prebavnem traktu in posledično podpira delovanje imunskega sistema. Kava s probiotikom se pripravi popolnoma enako kot katerakoli druga kava, najboljše pri vsem tem pa je, da probiotika sploh ne zaznamo, zato tradicionalna aroma kave ostaja nespremenjena.

Kava s probiotikom je na voljo v vseh trgovinah Interspar ter na spletni strani mimovrste.com.



Probiotiki so definirani kot nepatogeni mikroorganizmi (bakterije in kvasovke), ki imajo, če jih uživamo v dovolj veliki količini in dovolj dolgo časa, pozitiven vpliv na naše zdravje.



Če pa se spopadate z zaprtjem, si lahko pomagata z dobrimi bakterijami, predvsem *Lactobacilli* in *Bifidobakterijami*. Uživati jih lahko začnete že vsaj 14 dni pred dopustom.

GLUKOMANAN – ČREVESNA METLA



Glukomanan vsebuje veliko vlaknin, esencialnih aminokislin, polinenasičenih maščobnih kislin ter vitamine in minerale. Njegova posebnost je, da deluje kot črevesna metla in nase veže vse strupe in patogene bakterije ter jih odnese s sabo. Prav tako na črevesni steni tvori zaščitni film in učinkovito zmanjša absorpcijo glukoze ter zavira dvig krvnega sladkorja.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevka, Holistic Center



Glukomanan v prahu pridobivajo iz azijskega gomolja konjac, ki se že stoletja uporablja v tradicionalni japonski kuhinji kot zgoščevalac ali želirno sredstvo. Z njim lahko nadomestite del navadne moke.

Medicinske raziskave so pokazale, da ima glukomanan v prahu pozitivne učinke na zdravje, trditve, da pomaga pri hujšanju, niža krvni sladkor, niža slab holesterol, nase veže maščobe in ogljikove hidrate, zavira nastanek alergij, ustvarja občutek sitosti, znižuje glikemični indeks živilom ter razstruplja telo, pa je potrdila tudi EFSA (Evropska agencija za varnost hrane).

Kako deluje

Glukomanan v želodcu ustvarja občutek sitosti, saj nase veže vodo in se ob tem razširi. Nase veže ogljikove hidrate ter maščobe. Zaradi velike vsebnosti vlaknin na svoji poti po črevesju nase veže tudi strupe ter jih odnaša iz telesa. V prebavnem traktu zmanjšuje absorpcijo ogljikovih hidratov in holesterola ter spodbuja k izgubi telesne teže. Ne povzroča napihnjenosti in odvečnih plinov. Primeren je za vse, ki si želijo zmanjšati kalorično vrednost hrane, ter za ljudi s sladkorno boleznijo, povišanim holesterolom in prekomerno telesno težo.

Kako se uporablja

V prahu se lahko uporablja na dva načina.

1. V kuhinji: Kot želirno sredstvo pri pripravi pudingov, omak, peciva, pice, kruha, sladoleda in drugih dobrot. Znižuje kalorično vrednost jedi. Glukomanan v prahu ne vsebuje glutena in je odličen nadomestek pri pečenju in kuhanju, ko bi se radi izognili navadni moki ali

škrobu. Odličen je pri pripravi pudingov, krem, palačink, kruha in drugega peciva, lahko ga uporabljate za zgoščevanje juh, minešter in omak, saj deluje kot povezovalac in gostilo ter je popolnoma brez okusa. Z njim lahko nadomestite dobršen del navadne moke ali drugega žita oz. ga uporabljate namesto škroba. Deluje kot škrob, vendar ne vsebuje škroba in sladkorja ter je brez kalorij. Nasvet: pri uporabi za zgoščevanje ga vedno zmešajte z majhno količino hladne tekočine, hitro mešajte do kompaktne gostote ter nato dodajajte hrani, ki jo

želite zgostiti. Nikoli ga ne vmešajte v vročo tekočino, saj boste dobili grudice.

2. Za zdravje: Če bi radi izgubili kilograme, če imate povišan krvni sladkor ali holesterol oz. vas pestijo prebavne težave, si pol ure pred obrokom v malo vode vmešajte slabo čajno žličko glukomanana v prahu in popijte, to storite trikrat na dan. V želodcu bo ustvaril občutek sitosti, prav tako pa bo pomagal pri absorpciji ogljikovih hidratov in maščob iz jedi, ki jih boste jedli.

RECEPT

Puding, ki pomaga pri hujšanju

Potrebujete:

- 1 čajno žličko glukomanana v prahu
- 1/2 litra hladnega lešnikovega mleka (ali kakšno drugo rastlinsko mleko)
- zdrobljene lešnike
- eritritol namesto sladkorja

Priprava

V hladno mleko postopno med mešanjem vsujete glukomanan v prahu. Pri najvišji hitrosti mešajte 5 minut, da dobite strukturo pudinga. Če je preveč tekoče, dodajte še malo glukomanana; če je preveč zbit, dodajte še malo mleka. Na koncu dodajte lešnike in eritritol. Postavite v hladilnik in pustite vsaj eno uro, lahko pa pojedete takoj.



FIDIMED

OSVOBODITE SE STRUPOV



Liver Protekt S PEGASTIM BADLJEM

NOVO



- ◆ močna formula za zdravje jeter
- ◆ 600 mg pegastega badlja z dodanimi izvlečki rožmarina, kurkume, artičoke in popra
- ◆ preverjena kakovost iz Fidimed

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si

Fidimedova posvetovalnica



MODRA ŠTEVILKA
080 3235

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss

KAKO OPTIMIZIRATI POLETNI JEDILNIK



Jejmo sezonsko, to je odgovor na vprašanje, kaj jesti v določenem letnem času! Taka hrana je najokusnejša, pa tudi poceni je.

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



V nekaj točkah sem zbrala napotke, ki naj vam pomagajo pri optimizaciji vaše poletne prehrane.

1. Voda! Ne pozabite na pitje dovolj tekočine. Najbolj odžaja navadna voda, morda z limoninim sokom, ingverjem, meto ... V steklenico z vodo dajte pest sadja (tudi zamrznjenega), na primer višnje, ki vodo prijetno aromatizirajo brez umetnih snovi in dodanega sladkorja. Nasprotno sladke pijače, s katerimi mimogrede vnašamo kalorije, ne odžejajo. Pogosto vsebujejo kofein, ki deluje kot diuretik, torej pospešuje odvajanje vode iz telesa, povzročijo pa lahko tudi napihnjenost.

2. Obroke enakomerno razporedite čez dan. Ni ključno, koliko obrokov imate, temveč to, da so ustrezno razporejeni čez cel dan. Mit o tem, da med hujšanjem zvečer ni dovoljeno jesti, smo že davno ovrgli. Če hujšate, naj bo več ogljikovih hidratov v prvi polovici dneva, popoldne in zvečer dajte prednost beljakovinom.

3. Vedno je čas za zelenjavo! Sadje in zelenjava vsebujeta veliko vode, ki jo poleti pospešeno izgubljam s potenjem. Voda za transport v celice potrebuje minerale in vitamine, ki jih večinoma v telo vnesemo s surovo hrano. Obilica antioksidantov (karoteni (zelenolistna zelenjava, korenje), polifenoli (borovnice, robide, melancani), antocijanini (borovnice, drugo jagodičje), likopen (paradižnik)) pomaga varovati pred škodljivimi učinki UV-sevanja, ki smo mu v toplejših mesecih bolj izpostavljeni. Antioksidanti varujejo pred staranjem kože in rakavimi spremembami ter omogočajo hitrejšo regeneracijo kože ob morebitnih opeklinah. Namig: če bi želeli hitreje porjaveti, pojejte za malico korenček z oreščki ali pa breskev z

jogurtom, torej vir betakarotena skupaj z maščobo, ki omogoči učinkovito absorpcijo. Zelenjavo vključite v zajtrk, kosilo in večerjo, za malico pa si privoščite sočno sadno razvajanje. Surova hrana zaradi obilice vode hladi, zaradi česar si jo, sploh zelenjavo, privoščite v neomejenih količinah, vaša koža vam bo hvaležna in počutili se boste odlično.

4. Nepredelani viri ogljikovih hidratov – najbolj bi rada poudarila pogosto prezrte stročnice (fižol, čičerika, leča), nato kaše (ovsena, prosena, ajdova), ječmen, rjavi riž ter mladi krompir v olupku. Z njimi čim večkrat zamenjajte običajne vire ogljikovih hidratov v prehrani (testenine, kruh, beli riž). Stročnice so naše lokalno »super živilo«, za tiste, ki želijo shujšati, pa tudi bližnjica do vitkega pasu. Sploh vegetarijanci naj nanje ne pozabijo! Skuhajte jih večjo količino in jih imejte



Namig: če bi želeli hitreje porjaveti, pojejte za malico korenček z oreščki ali pa breskev z jogurtom, torej vir betakarotena skupaj z maščobo, ki omogoči učinkovito absorpcijo.

vedno na voljo v hladilniku ali skrinji. Pripravite jih v obliki obilnejših solat. Ajdovo-prosena solata z avokadom in zelenjavo je lahko samostojen obrok, ki vas prijetno osveži. Mešane stročnice z zelenjavo in feta sirom prav tako. Taki obroki so odlična in predvsem priročna malica tudi na plaži in so protiutež nekakovostnemu pecivu in sendvičem.

5. Fermentirani izdelki iz nehomogeniziranega mleka, mastne ribe, kakovostno meso, jajca ter oreščki naj izmenično dopolnijo vaš jedilnik.

6. Pazite, da čez dan ne preslišite signalov za lakoto, in jejte takrat, ko ste lačni. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da »manko kalorij čez dan« nadoknadite zvečer ali konec tedna, kar se lahko konča s prenajedanjem. Solata s piščancem za kosilo je energijsko revna, zato jo nujno obogatite s polnovrednim virom ogljikovih hidratov. Če hujšate, pa je npr. prav solata s piščancem lahko dobra večerja.

7. Sladoled, koktejl, ledena kava? V prejšnji številki sem pisala o učinkih alkohola – kako pa je s sladoledom? Če imate veliko željo, si le privoščite kepico dobrega sladoleda, s skodelico raznobarnega jagodičevja pa je to že bolj uravnotežen obrok. Kaj, ko bi si pripravili svoj sladoled na osnovi zamrznjenih banan in poljubnega sadja ter oreščkov? Nasprotno pa je npr. ledena kava lahko prava kalorijska bomba. Za lažjo različico običajni kavi z mlekom (brez sladkorja) dodajte kocko ledu ter cimet – navdušeni boste!

8. Hrano obvezno dobro prežvečite, saj s tem preprečite napihnjenost in izboljšate prebavo ter izkoristek hrane. Ne jejte spotoma in za obrok si vedno vzemite čas.

ZAČNITE DAN Z ZDRAVIM ZAJTRKOM



Prava izbira živil za zajtrk vpliva na občutek lakote čez cel dan. Raziskovalci pravijo, da uživanje živil z nizkim glikemičnim indeksom za zajtrk lahko prepreči skok sladkorja v krvi po zajtrku in naslednjem obroku.

Besedilo: Maša Novak

Zajtrk je pomemben obrok v dnevu. Da nam energijo, da lažje začnemo nov dan. Kljub temu marsikdo zaradi pomanjkanja časa in volje zajtrka sploh ne zaužije. Če nam zmanjkuje časa, si privoščimo vsaj kak zdrav prigrizek, da gremo v nov dan z dodatno energijo.

Pomembno: ne izpuščajte zajtrka!

Z izpuščenim zajtrkom si boste porušili celoten ritem prehranjevanja. Težje se boste zbrali in možgani bodo delovali počasneje. Tudi vaše telo se bo skušalo zavarovati. Izpuščen zajtrk telo občuti kot pomanjkanje, zato se oklepa kalorij, saj ne ve, kdaj bo vaš naslednji obrok, vi pa boste vse to občutili kot pomanjkanje energije.

Če boste zajtrk izpuščali, boste še raje posegali po nezdravi hrani. Veliko ljudi, ki se odrečejo zajtrku, občuti večje hrepenenje po sladkorju in ogljikovih hidratih.

Hitra in zdrava izbira so žitarice!

Žitarice so najbolj priljubljena izbira prav zato, ker so pripravljene hitro in enostavno. Vendar bodite pozorni, katere izbirate! Pomembno je, da izberete ekološko pridelane, nepredelane, polnovredne in tiste 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.

Žita, ki varujejo srce

Vključitev polnovrednih žit v dnevni jedilnik ne bo le obogatila vaše prehrane. Ker so žita polna vitaminov, mineralov, vlaknin in ogljikovih hidratov, imajo ljudje, ki jih uživajo, več energije in večjo potrebo po gibanju.

• **OVES** – bogat vir vlaknin, poleg tega pa vsebuje tudi mešanico obeh esencialnih

tipov vlaknin (55 odstotkov topnih in 45 odstotkov netopnih). Med topnimi vlakninami najdemo betaglukan, polisaharid (veriga molekul glukoze), ki mu pripisujemo največ zdravstvenih pohval. Betaglukani pripomorejo k uravnavanju ravni holesterola in občutno znižajo stopnjo tveganja za srčno-žilne bolezni in morebitno kap. Vsebuje tudi avenantramid, polifenolni antioksidant, zaradi katerega ovsu pripadajo edinstveni blagodejni učinki tako proti vnetju kot v korist zdravju srca.

• **AIDA** – ne vsebuje glutena in je bogat vir beljakovin, ki so kakovostnejše od pšeničnih beljakovin in celo mesa, po aminokislinski sestavi pa jih prekašajo samo beljakovine kokošjega jajca. Bogata je tudi s kalcijem, železom, vitamini, jodom in cinkom. Ajda deluje zdravilno proti visokemu krvnemu tlaku, sladkorni bolezni in revmatizmu.

Najbolj zdrav zajtrk

brez GSO

narejeno v Sloveniji

brez dodatnega sladkorja

vegansko

visoka vsebnost vlaknin

ekološko pridelano

Nature's Finest by NutriSSlin

Na voljo v vseh boljše založenih živilskih prodajalnah in na www.nutrislin.com

IDEJE ZA PRIPRAVO LAHKIH POLETNIH JEDI IN OSVEŽILNIH NAPITKOV



V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj idej za zdrave poletne obroke, zajtrke, solate, napitke in lahke sladice, ki vas bodo nahranile in vam dale pomembne vitamine, minerale in zdrave maščobe.

Besedilo: Maja Jeereb
Vir slik: MojeZdravje.net

Čičerikin namaz – humus

Sestavine: 200 gramov kuhane in odcejene čičerike (lahko uporabite tudi vloženo čičeriko v slanici), 3 žlice limoninega soka, 1 pretlačen strok česna, ščepec nerafinirane soli, 4 jušne žlice oljčnega olja, 2 žlici tahinija (sezamova pasta), sesekljani sveži peteršilj, pest suhih paradižnikov. Nasvet: če boste uporabili surovo čičeriko, jo namakajte vsaj 24 ur in vodo večkrat zamenjajte. Nato jo kuhajte do mehkega (od 45 minut do 1 ure). Pri nakupu vložene čičerike pa je dobro, da izberete ekološko pridelano in jo dobro operete.



Priprava: vse sestavine zmešamo v mešalniku ali širokem multipraktiku z močnimi noži približno 2 minuti. Namaz uporabite za zajtrk na polnozrnatem kruhu ob svežem korenčku ali kumaricah. V hladilniku ga lahko hranite do 3 dni.

Avokadov namaz z baziliko

Sestavine: 1 srednje velik zrel avokado, limona, solni cvet, poper, čebula ali česen, sveže začimbe (drobnjak, bazilika).



Priprava: avokado olupimo. Pretlačimo ga z vilicami, mu dodamo sol, poper, po želji čebulo ali česen, drobnjak, svežo baziliko in par kapljic limoninega soka. Namažemo na krekerje ali ajdov kruh. Oba namaza sta bogata z beljakovinami in dobrimi maščobami, zato je to odlična zajtrk tudi za športnike. Po njem bodo z veseljem posegli tudi ljubitelji kruha in otroci, ki imajo radi predvsem čičerikin namaz (za njih ne uporabite česna ali čebule).

Zelenjavna omleta

Sestavine: 2 bio jajci, 1 dcl rastlinskega mleka ali vode, poljubna narezana sezonska zelenjava (por, paprika, paradižnik, bučke, melancani), sol, sveža bazilika, timijan, kokosova maščoba za pečenje.



Priprava: na kokosovi maščobi najprej popečemo por in preostalo narezano zelenjavo. Jajci razžvrkljamo z vodo ali rastlinskim mlekom in ju ulijemo v ponev na zelenjavo. Pokrijemo s pokrovko in pečemo nekaj minut (dokler omleta ne zakrigne). Na koncu posolimo in dodamo baziliko, po želji mozzarella ali vegansko alternativo sira. Vegani lahko jajca nadomestijo s tofujem ter ga zmešajo z vodo in čičerikino moko.

Polnjeni paradižniki s proseno/ajdovo kašo

Sestavine: 1 skodelica prosene kaše, 1

skodelica ajdove kaše, 1 bučka, pest suhih paradižnikov, por, 2 večja paradižnika, nekaj žlic oljčnega olja, sol, kurkuma, sveže začimbe.



Priprava: v osoljeni vodi skuhamo kašo. Medtem pripravimo omako: na kokosovi maščobi prepražimo por, bučko, suhe paradižnike in sočno sredico paradižnika (previdno ga izdobljemo z žlico, da zunanji del ostane lep). Mešanici dodamo kuhano kašo, posolimo in začimemo s kurkumo, svežimi začimbami in oljčnim oljem. Izdobljen paradižnik napolnimo z zelenjavno kašo in nato pečemo v pečici 10–15 minut na temperaturi 200 stopinj. Po želji po vrhu naribamo še parmezan ali veganski sir.

Sveža solata iz leče in ješprenja

Sestavine: ješprenj, leča, paradižnik, kumara, paprika, čebula, olje, limona, sol.



ZDRAVO

izbrano iz kataloga ugodnosti

Brezskrbno v poletje!



PISALO ZA NOHTE, LEKARNA LJUBLJANA

5 ml

redna cena: 18,29 €
cena s Kartico zvestobe

5,49 € + 2 POPUST: 70%



BRUSNICA, LEKARNA LJUBLJANA

30 kapsul

redna cena: 13,81 €
cena s Kartico zvestobe

11,05 € + 3 POPUST: 20%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LA ROCHE-POSAY ANTHELIOS DERMO-PEDIATRICS MLEKO ZF 50+

100 ml
redna cena: 17,45 €
cena s Kartico zvestobe

13,09 € + 3 POPUST: 25%



KAMAGEL

40 g

redna cena: 6,03 €
cena s Kartico zvestobe

5,13 € + 2 POPUST: 15%



UNOVČITE VAŠA JABOLKA ZVESTOBE

UV KAPA ZA ODRASLE

redna cena: 11,50 €
cena s Kartico zvestobe

6,90 € + 15 POPUST: 40%



BABIATORS OTROŠKA SONČNA OČALA

Original Classic. Od 3 do 7 let.

redna cena: 28,90 €
cena s Kartico zvestobe

18,79 € + 25 POPUST: 35%



BABIATORS OTROŠKA SONČNA OČALA

Original Junior. Od 0 do 3 let.

redna cena: 28,90 €
cena s Kartico zvestobe

18,79 € + 25 POPUST: 35%



ALOEPHARMA ALOE KREMA

150 ml

redna cena: 14,24 €
cena s Kartico zvestobe

7,12 € + 10 POPUST: 50%



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

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 16. 6. do 5. 9. 2016 oziroma do prodaje zaloga.



Priprava: ješprenj in lečo skuhamo po navodilih na embalaži in ju ohladimo. Medtem narežemo svežo sezonsko zelenjavo: papriko, paradižnik, kumare, mlado čebulo. Lahko dodamo tudi kozji sir, mozzarella ali veganski sir. Narezano zelenjavo zmešamo s kuhano kašo in lečo, dodamo olivno olje, kis ali limonin sok in solni cvet ter dobro premešamo. Uživamo hladno. Podobno solato lahko naredimo tudi iz drugih žit (prosa, ajde, kvinoje, amaranta) ali stročnic (fižola, graha, leče ipd.).

Osvežilni napitki

Limonada z ingverjem

Sestavine: 3 eko limone, 1 mala korenina ingverja, naravno sladilo po izbiri.



Priprava: stisnemo sok 3 limon. Olupimo korenino ingverja in jo narežemo na 0,5 cm debele kolobarje. V mešalnik damo sok limon, 1-2 litra vode in 3-5 rezin ingverja. Po želji dodamo sladilo: melaso, med ali javorjev sirup. Napitku dodamo led in hladno postrežemo.

Zeliščna voda z okusom mete

Sestavine: voda, sveža meta ali citronska melisa.



Priprava: v vrč nalijemo svežo hladno vodo in vanjo damo oprane lističe in stebila vrtnih poprove mete. Lahko uporabimo kar cele vejice. Na 1 liter vode damo 3 ali več vejic, tako bo voda res dobila prijeten okus po meti. Namesto mete lahko uporabimo tudi citrsko meliso.

Zeleni ledeni čaj matcha za lepšo kožo in več energije

Sestavine: voda, 100-odstotni čaj matcha, metini lističi, maline.



Priprava: vodo segrejemo na 80 stopinj (ne sme biti prevroča). Z bambusovo metlico vmešamo 1 čajno žličko čaja matcha v 0,5 litra tople vode in spenimo. Čaj ohladimo, po želji dodamo metine lističe in sveže maline. Ta čaj je izredno bogat s klorofilom. S pitjem čaja matcha pridobimo več antioksidantov kot pri klasičnem zelenem čaju, saj zaužijemo cele liste, ne samo njihovega ekstrakta kot pri klasičnih vrstah.

Ledena kava z aromo

Sestavine: kava, voda, cimet, kardamom.



Priprava: skuhamo pravo kavo in jo precedimo čez filter. Lahko uporabimo klasično kavo ali želodovo brez kofeina. V 1 skodelico (2,5 dcl) še tople precejene kave dodamo ½ čajne žličke cejlonskega cimeta v prahu in ½ čajne žličke kardamoma v prahu. Premešamo in ohladimo. Cimet je naravni pospeševalec izgorevanja maščob in pomaga pri uravnavanju sladkorja v krvi. Kardamom bo kavi dal prijeten okus in vam pomagal spregledati sladkor, če ste ga vajeni.

Manj kalorične sladice v kozarcu

Med poletjem se vam ni treba odrehati najljubšim sladice, če jih znate pripraviti na malo bolj zdrav način. Kadar uporabite sadje v smutijih, ga kombinirajte z rastlinskimi beljakovinami in rastlinskim mlekom.

Borovničev beljakovinski napitek

Sestavine: 2 dcl bio sojinega mleka, 1 dcl kokosovega mleka, 1 skodelica svežih ali zamrznjenih gozdnih borovnic, pol skodelice svežih malin, 1 merica rastlinskih beljakovin Sunwarrior z okusom vanilje.



Priprava: vse sestavine zmešamo v mešalniku, dodamo led in postrežemo v kozarcih na pečju. Okrasimo z borovnicami in malinami ter potresemo s kokosom.

Probiotični sadni napitek za lepšo kožo

Sestavine: 1 skodelica namočenih mandljev, 2 skodelici vode, 5 mehkih marelic ali 3 breskve (brez koščic), 3 namočeni datlji sorte medjoul (za sladilo), 1 čajna žlička kardamoma v prahu, 1 odprta kapsula probiotika Lactobacillus (Viridan ProCare).



Priprava: Mandlje namočimo en dan prej. Nato jih oluščimo, operemo in osušimo. Pripravimo vse druge sestavine. V mešalniku najprej zmeljemo mandlje z vodo, nato dodamo vse preostale sestavine in meljemo do gladke in kremaste teksture. Probiotično kapsulo dodamo na koncu. Prelijemo v kozarce in po želji dodamo led.

Avokadov čokoladni sladoled

Sestavine: 1 zrel avokado, 1 zrela banana, 2 žlički 100-odstotnega kakava v prahu, po želji sladilo.



Priprava: Vse sestavine zmešamo v mešalniku do gladke teksture. Kremo zamrznemo za 1 uro in potresemo z mandlji in svežimi malinami.



Hrani Obnavlja Neguje

TELO – OBRAZ – LASJE

Huile Prodigueuse®

Čarobnost poletja poudarite s čudežnim suhim oljem

To poletje se prepustite privlačnim dotikom čudežnega suhega olja Huile Prodigueuse®.

Njegova edinstvena in neponovljiva naravna formula vsebuje 6 dragocenih rastlinskih olj in vitamin E, ki v enem samem koraku negujejo, hranijo in obnavljajo kožo obraza, telesa in las. Čutna in nemastna tekstura se v trenutku vpije, medtem ko zapeljive dišeče note ustvarjajo najlepše spomine na poletje.

Št. 1
OLJE ZA TELO*
V FRANCIJI



*Vir: IMS Health - PEC prodaja lekane in specializirane prodajalne - Tržišče vlažilnih olj za telo za ženske v Franciji - November 2015 - v količini in vrednosti.



ZMANJŠAJTE IZPOSTAVLJENOST SONCU

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje želimo opozoriti na nevarnosti ultravijoličnega (UV) sevanja, saj so škodljivi učinki prekomernega izpostavljanja soncu številni ter se odražajo na očeh, koži in imunskem sistemu. Zato je potrebno samozaščitno ravnanje, s katerim jih lahko zmanjšamo ali preprečimo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Podatki kažejo, da število novih primerov raka na koži, ki je ena najhujših posledic izpostavljanja UV-sevanju, v zadnjih desetletjih narašča tako v svetu kot tudi v Sloveniji. Dermatologi zato odsvetujejo rabo solarijev in sončenje, opozarjajo pa tudi na redno in pravilno zaščito pred soncem že od zgodnjega otroštva.

»Nujno je treba doseči zmanjšanje izpostavljenosti soncu, zlasti otrok, s tem pa preprečiti negativne posledice za zdravje,« je na srečanju strokovnjakov, na katerem so obravnavali problematiko UV-sevanja, vplive na zdravje in posledice, dejal direktor NIJZ prim. dr. Ivan Eržen.

Posledice nezaščitenega izpostavljanja sončnemu UV-sevanju

Prim. mag. Ana Benedičič, predstavnica Združenja slovenskih dermatovenerologov,

je opozorila, da se nekatere posledice UV-sevanja na koži pojavljajo le pri posameznikih (npr. solarna koprivnica, polimorfne erupcije po izpostavljanju svetlobi, različni fototoksični in fotoalergijski odzivi (lahko na zdravila), druge vrste občutljivosti na posamične dele sončnih sevanj in razvoj specifičnih, na svetlobo odzivnih kožnih bolezni, tj. fotodermatoz, kot so porfirije, tudi poslabšanja nekaterih kožnih bolezni).

Nekatere škodljive posledice se pojavljajo ob nezaščitenem izpostavljanju pri številnih ljudeh in imajo zato velik populacijski pomen. Izražajo se lahko hitro, v enem ali nekaj dneh, številne pa šele odloženo – čez več tednov ali celo let in desetletij. »Dolgovalovno UVA-sevanje (angl. aging – staranje), ki smo mu izpostavljeni v vseh letnih časih, seže v globlje plasti usnjice

in pospešeno stara kožo, kratkovalovno opeklinsko UVB-sevanje (angl. burning – opekline), ki je najmočnejše v opoldanskem delu dneva in zlasti poleti, pa seže le v vrhnjico, kjer povzroča poleg zagorelosti in sončnih opeklin različnih stopenj (od rdečine do mehurjev) še izrazito zavoro imunskega sistema (tj. imunosupresijo),« je povedala prim. Benedičičeva. UV-sevanje, kot pravi, odloženo sproži procese kancerogeneze s posledičnim razvojem različnih prekancerov (npr. aktinčne keratoze) in kožnega raka: vse pogostejši so karcinomi (tj. različne vrste epiteljskega kožnega raka) in zaradi zasevanja v notranje organe nevarni pigmentni kožni rak (melanom). Maligni melanom je sedmi najpogostejši rak v Sloveniji, nemaligni pa celo najpogostejša vrsta raka pri nas. Letno za melanomom zboli skoraj 500 ljudi, umre pa jih nekaj več kot 100.

UV-sevanje škoduje tudi očem.

»Kratkotrajna intenzivna izpostavljenost UVB na roženici povzroči vnetje. Dolgotrajnejša izpostavljenost UVB povzroča vezivne spremembe, npr. pterigij, pinguekula, dolgovalovno UVA-sevanje pa slabši vid zaradi katarakte očesne leče in zgodnejše degeneracije rumene pege. UV-sevanje povzroča tudi karcinome kože vek in okolice oči ter očesne veznice in očesni melanom,« je še opozorila prim. Benedičičeva.

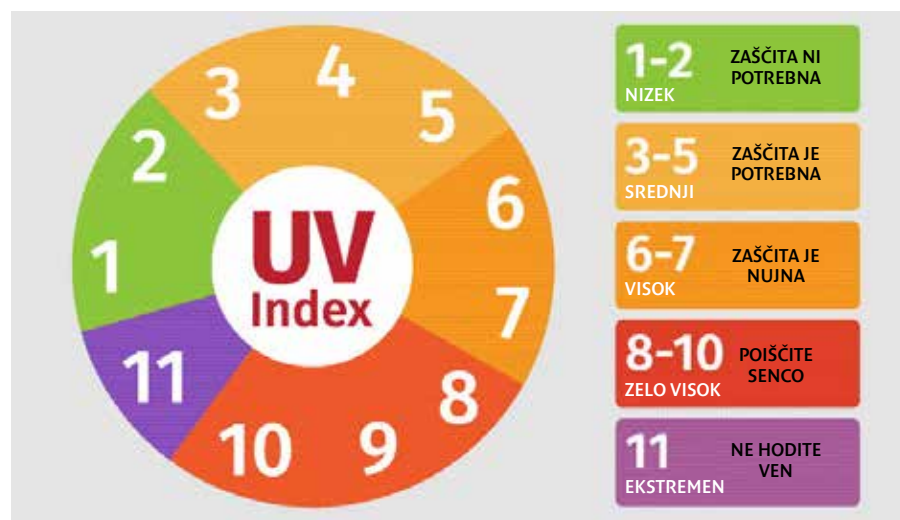
Tveganje

Pri UV-sevanju so bolj ogroženi svetlopolti z veliko pigmentnimi znamenji. Izpostavljenost sončnim žarkom ali uporaba solarijev povečuje tveganje za nastanek kožnih rakov: malignega melanoma ter nemelanomskih kožnih rakov, kot sta bazaliom in ploščatocelični karcinom. Tveganje za razvoj malignega melanoma povezujejo z intenzivno občasno izpostavljenostjo sončnim žarkom, predvsem v mladosti, medtem ko je za nastanek nemelanomskega kožnega raka pomembna kronična in vseživljenjska izpostavljenost, zato so ključni preventiva, zaščita pred UV-žarki (predvsem v otroštvu) in zgodnje prepoznavanje bolezni.

UV-INDEKS

Spremljajte podatke o sevanju!

Pomemben prispevek pri preventivi ima dnevno objavljanje napovedi UV-indeksa, ki pomeni moč sončnega UV-sevanja. Na zemeljskem površju so vrednosti med 0 in 16. »Moč sončnega, z njim pa tudi UV-dela sončnega sevanja se čez dan spreminja, objavlja se le najvišja dnevna vrednost,« je pojasnila mag. Tanja Cegnar z Agencije RS za okolje. V Sloveniji UV-indeks julija ob jasnem vremenu sredi dneva doseže najvišjo vrednost. V gorah je višji kot po nižinah, saj moč UV-žarkov z nadmorsko višino narašča precej hitreje kot moč preostalega dela sončnega sevanja: na višini 2000 m je 15 % več UVB-sevanja kot ob morski obali.



DaylongTM

Swiss engineered sun care

**Zaščiti tako kožo kot DNK
pred škodljivimi UV in IR žarki.**



Uvoznik za Slovenijo: **medical intertrade**, Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana

PET NAČINOV ZA ZDRAVLJENJE SONČNIH OPEKLIN

Zagotovo niste nalašč pustili, da vas je opeklo sonce. Verjetno ste samo pozabili na čas, morda celo zaspali na plaži, zdaj pa ste povsem rdeči in nesrečni. Lahko traja nekaj ur, da se razvijejo in v celoti pokažejo škodljive posledice opeklin. Ob prvih znakih pordelosti se torej čim prej umaknite s sonca in sledite nasvetom dermatologov.

Koža po predolgem izpostavljanju soncu postane rdeča, razdražena in pekoča. Pri hujših opeklinah se lahko razvijejo otekline in mehurji, lahko se celo počutite kot pri gripi. Čez nekaj dni se poškodovana koža začne luščiti in srbeti, kar pomeni, da se telo poskuša znebiti poškodovanih celic. Kako hitro nas opeče, je odvisno od tipa kože, moči sevanja sončnih žarkov in časa izpostavljenosti temu sevanju. Po nekaterih podatkih je več kot tretjina odraslih in skoraj 70 % otrok v zadnjem letu opeklo sonce.

Sončne opekline so kljub vsem svarilom še vedno precej pogoste. Pomembno je, da jih vzamemo resno in da preprečimo, da bi se ponovile. UV-sevanje, čeprav poškodba



Če ste v bližini hladnega bazena, jezera ali morja, hitro skočite v vodo, da ohladite kožo, vendar le za nekaj sekund, da ne boste podaljšali izpostavljenosti soncu.

kože vedno ne vidimo, lahko pod površjem kože spremeni dedni material, kar prispeva k pojavu kožnega raka. Če ste imeli več kot petkrat kožo opečeno od sonca, se tveganje za nastanek smrtonosnega melanoma podvoji, navaja fundacija za ozaveščanje o kožnih rakih (The Skin Cancer Foundation's). Zdravljenje sončnih opeklin poteka z dveh vidikov: blaženje rdečice in lajšanje vneta kože na eni strani ter lajšanje bolečin na drugi. Kako ukrepati, ko vas opeče sonce?

1. Ukrepajte hitro, da se opekline ohladi

Če ste v bližini hladnega bazena, jezera ali morja, hitro skočite v vodo, da ohladite kožo, vendar le za nekaj sekund, da ne boste podaljšali izpostavljenosti soncu. Potem kožo pokrijte in se takoj umaknite s sonca. Še naprej hladite opekline s hladnimi obkladki. Lahko uporabite led in iz njega naredite ledeno vodo za hladen obkladek, vendar ne nanašajte ledu neposredno na opekline. Lahko greste pod hladen tuš ali v hladno kad, vendar ne za dolgo, saj to lahko kožo izsuši. Iz istega razloga se izogibajte agresivnim milom, ki lahko še bolj razdražijo kožo.

2. Navlažite kožo, ko je še vlažna

Medtem ko je koža še vlažna, uporabite nežno vlažilno kremo (vendar ne uporabljajte krem na osnovi petroleja ali olj, saj lahko zadržujejo toploto in tako poslabšajo opekline). Ponavljajte postopek, da opečeno kožo in kožo, ki se lušči, v naslednjih nekaj dneh ohranite vlažno.

3. Zmanjšajte vnetje

Ob prvih znakih sončnih opeklin si lahko olajšate nelagodje in vnetje z nesteroidnimi protivnetnimi zdravili, kot so ibuprofen, naproksen ali aspirin. Jemanje

nesteroidnih protivnetnih zdravil lahko nadaljujete, kot je predpisano, dokler se stanje kože ne izboljša. Lahko uporabite tudi enoodstotno kremo s kortizonom, ki jo dobite v lekarni in ki pomaga pomiriti rdečico in otekline. Blage opekline lahko pomirijo tudi kreme in geli, ki vsebujejo mentol ali aloe vero. Če jih prej ohladite v hladilniku, bo občutek na koži še boljši. Nosite ohlapna, mehka, zračna oblačila, da se prepreči nadaljnje draženje kože, in seveda ostanite v senci.

4. Skrbite za hidracijo

Opekline posrkajo tekočine iz telesa na površino kože, zato lahko postanete dehidrirani. Pijte veliko vode in drugih tekočin, vključno s športnimi napitki, ki pomagajo obnoviti elektrolite, takoj in medtem ko se vaša koža celi.

5. Kdaj k zdravniku?

Zdravniško pomoč je treba poiskati, če imate vi ali otrok mehurje po večjem delu telesa (več kot 20 %), imate vročino in mrzlico, hude bolečine, suha usta, zmanjšano količino urina, vrtoglavico in/ali ste zmedeni. Ne praskajte se in ne predirajte mehurjev, saj to lahko povzroči okužbo. Znaki okužbe vključujejo rdeče lise ali gnoj.

Vaša koža se bo pozdravila, vendar je bila resnična škoda že storjena. Ponavljajoče se opekline vas spravljajo v precejšnje tveganje za nastanek kožnega raka in prezgodnje staranje kože. Opečeni ljudje bi se morali predvsem kaj naučiti ob opeklini. Ravnajte se po smernicah za preprečevanje kožnega raka in spomnite se, kako slabo ste se počutili zaradi opekline, nato pa se zavežite k temu, da se boste zaščitili pred soncem vsak dan, vse dni v letu.

Besedilo: Monika Hvala*
Vira: www.skincancer.org, www.webmd.com

ALOE VERA BLAŽI VSE POLETNE TEŽAVE S KOŽO

Koži, ki je bila izpostavljena UV-žarkom, slani vodi in vetru primanjkuje hranil in vitaminov. Temu se lahko pridružijo še boleči piki žuželk in najboljše poletje lahko postane prava nočna mora. Na srečo obstaja odlična rešitev iz narave – aloe vera, ki ima neverjetne blažilne učinke za vse poletne tegobe s kožo.

Besedilo: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

Sončni dnevi nas že vabijo k sprostitvi v naravi, poležavanju ob bazenu in uživanju na plaži. Brez težav bi se predajali sončnim žarkom kar cel dan. 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 kože pred poškodbami. Ravno zato se lahko kaj hitro pojavijo tudi nekoliko manj prijetni stranski učinki prekomernega sončenja: suha koža, izrazitejša gubice, sončne pege, hiperpigmentacija, popokane kapilare in groba, uvela, sivkasta povrhnjica brez sijaja.

Neverjetne blažilne učinke za vse poletne tegobe s kožo ima aloe vera. Edinstven gel iz sredice sočnih listov je bogat z vitamini in minerali, ki kožo vlažijo, zaščitijo, regenerirajo in hladijo. Njegove glavne učinkovine so polisaharidi in salicilna kislina, ki deluje blažilno, protivnetno ter mehča povrhnjico. Poleg tega učinkuje tudi proti bakterijam in glivicam.

Kako uporabna je aloe vera, so vedeli



že v davnih časih, saj so jo 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. Aloe vera je zato postala nepogrešljiva sestavina številnih krem in losjonov, pa tudi raznih pilingov in mask za vse tipe kože. Njena uporabnost se je tako razširila, da jo vse več moških in tudi žensk uporablja po depilaciji ali britju, saj kožo pomiri. Nekateri jo uporabljajo celo kot razkužilo za roke ter kot gel za oblikovanje pričeske.

Snovi iz gela aloe vere dajejo koži pomembna hranila za rast novega, zdravega tkiva in s tem pospešujejo celjenje. Prav pri opečeni koži gel aloe vere zagotavlja takojšnje olajšanje, obenem pa prepreči ali vsaj zmanjša nastajanje mehurjev. Njegove dodatne koristi se pokažejo tudi pri manjših vrezninah in pikih žuželk. Nikakor torej ne gre pozabiti na to čudežno rastlino s številnimi blagodejnimi učinki, zato naj bo vedno sestavni del vaše potovalne torbe.

DOMAČE MASKE

Zdrava in sijoča koža z gelom aloe vere

Preproste maske za obraz si lahko naredite kar doma. Nanašamo jih na očiščeno kožo na obrazu ter pri nanosu izpustimo predel okoli oči in ust. Pustimo delovati 15–20 minut in izperemo z mlačno vodo. Vse sestavine posameznih mask zmešamo v gladko pasto, lahko si pomagamo s paličnim mešalnikom. Zelenjavne sestavine predhodno olupimo.



ZA SUHO ALI ZRELO KOŽO – avokadova maska

- 1 žlica gela aloe vere
- ¼ svežega avokada
- ¼ sveže kumare
- 1 čajna žlička zelenega čaja v prahu

ZA OBČUTLJIVO KOŽO – jogurtova maska

- 2 žlici gela aloe vere
- 3 žlice soka iz sveže kumare
- 1 žlica navadnega jogurta

ZA MASTNO KOŽO – beljakovinska maska

- 2 žlici gela aloe vere
- 1 stepen jajčni beljak
- 1 čajna žlička svežega limoninega soka

ZA VSE TIPE KOŽE – mandljeva maska

- 2 žlici gela aloe vere
- 2 žlici fino mletih mandljev

Ime, ki mu zaupate
Fruit of the Earth



ČISTI ALOE VERA GEL

Prva pomoč pri opeklinah, pikih žuželk in po depilaciji ali britju.



NEGOVALNA KOZMETIKA

Kreme in losjoni na osnovi aloe vere.



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

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

080 80 12

KAJ NE SME MANJKATI V POČITNIŠKI TOALETNI TORBICI



Pri pripravi na daljša počitniška potovanja so pri večini ključnega pomena sezname. Nanje večinoma zapišemo tisto, kar na poti nujno potrebujemo – polnilci za elektronske naprave, prva pomoč, dokumenti ... Svoje mesto med nujno potrebnimi sopotniki na potovanju bi si zaslužila tudi medzobna ščetka.

Besedilo: Karolina Marolt

Zakaj? Ker nanjo radi pozabimo že pri vsakodnevnih ustni higieni, tudi ko nismo na poti. Predlagamo, da jo vzamete s seboj na počitnice in se z njo, če se še niste, dobro spoprijateljite. Medzobna ščetka namreč očisti kar 30 odstotkov zobnih površin, ki so zobnim ščetkam nedosegljive. Če povemo drugače – če si vsak dan vestno in natančno ščetkate zobe samo z zobno ščetko, ste opravili le 70 odstotkov dela. S tem najbrž ne morete biti zadovoljni.

Pred uporabo je dobro vedeti

Preden se lotite čiščenja medzobnih prostorov, je smiselno, da veste, katere medzobne ščetke bodo najbolje opravile to nalogo. Zaradi svojih lastnosti za varne in učinkovite veljajo medzobne ščetke Curaprox CPS. Žično jedro je tanko, gibljivo in vzdržljivo, ščetine izjemno mehke in dolge. Nadalje je pomembno izbrati pravilno velikost. O tem se lahko posvetujete s svojim zobozdravnikom ali ustnim higienikom, ki medzobne prostore izmeri s posebnim pripomočkom, IAP-sondo. Seveda lahko poskusite tudi sami. Začnete z najmanjšo, nato po potrebi nadaljujete z vsakič večjo. Prava je največja, ki jo spravite v medzobni prostor brez prevelikega upora. Zgodi se, da je dlesen morebiti že nekoliko vneta, zato na začetku lahko zakrvari, vendar krvavenje v nekaj dneh

poneha. Z redno uporabo medzobnih ščetk se dlesen okrepi, medzobni prostori pa se nekoliko povečajo, zato je priporočljivo, da čez čas ponovno preverite, ali je vaša medzobna ščetka ustrezne velikosti.

Kakšna naj bo zobna ščetka

Spomnimo se še, kakšna je najučinkovitejša zobna ščetka. Izberite takšno s čim številčnejšimi mehкими ščetinami, s katerimi pri izvajanju Bassove tehnike ščetkanja, pri kateri ščetko naslonimo na dlesni in zobe, ščetko pa 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.

Kratki nasveti za uporabo medzobnih ščetk

- Medzobna ščetka naj bo varna in učinkovita.
- Izberite pravilno velikost medzobne ščetke.
- Nežno jo vstavite v medzobni prostor, med dvema zoboma čisto pri dlesni.
- Uporabite jo enkrat dnevno.
- Upoštevajte pravilo »enkrat noter, enkrat ven«.
- Po uporabi jo splaknite pod tekočo vodo.
- Ob redni dnevni uporabi jo zamenjajte po 8–15 dneh.

Kratki nasveti za uporabo zobne ščetke

- Za zdrav nasmeh se čiščenja zob najprej lotimo z mehko zobno ščetko.
- Ščetko vodoravno prislonite k dlesnim tako, da bo polovica ščetin pokrivala dlesni, polovica pa sprednja sekalca.
- Ščetko rahlo nagnite, da ščetine usmerite v zgornjo dlesen. Čistite z majhnimi krožnimi gibi, brez pritiskanja.
- Od sprednjih zob se z majhnimi krožnimi gibi in ščetinami, usmerjenimi v dlesen, pomikajte proti zadnjim zobem.
- Težko dostopna mesta pri kočnikih očistite tako, da ščetko postavite navpično. S krožnimi gibi zaokrožite okoli zadnjega kočnika.
- Tudi na sprednjem loku ščetko obrnite navpično. Zaokrožite po zunanem in notranjem loku zgornjih zob.
- Enako ponovite pri spodnjih zobeh.

30 %

zobnih površin, ki so zobnim ščetkam nedosegljive, očisti medzobna ščetka.

Adam & Eva Batman & Robin Bonnie & Clyde



očisti 70 % *

očisti 30 % *



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

* površine zob IN roba dlesni

Vsak junak ima svojega pomočnika.

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



Komplet Curaprox Superduo lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

CURAPROX

MIND THE GAP!

STRES, POVEZAN Z DELOM

Delovno okolje je nedvomno eden najpomembnejših dejavnikov, ki bistveno prispevajo k duševnemu zdravju in dobremu počutju delavca. Ne gre zanemariti tudi dejstva, da dnevno na delu preživimo najbolj produktivni del dneva.

Besedilo: asist. dr. Nataša Dernovšek Hafner, univ. dipl. psih., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Univerzitetni klinični center Ljubljana

V (psihosocialno) ugodnem delovnem okolju ima delo pozitivne učinke na samega delavca; strukturira življenje, daje poklicno identiteto, ki je pomemben del osebne identitete, omogoča socialno vključenost ter daje možnosti za profesionalni in osebnostni razvoj. Nasprotno pa ima slabo psihosocialno delovno okolje lahko pomembne negativne učinke na zdravje delavca.

Posledice stresa

Stres, povezan z delom, je eden najtežjih izzivov delovnih organizacij 21. stoletja. Pojavnost stresa, ki ne izbira med različnimi sektorji ali delovnimi organizacijami, negativno vpliva na zdravje in varnost delavcev, pa tudi na zdravje organizacij in nacionalnih gospodarstev, kar povzroča veliko škodo tako z vidika človeške stiske kot tudi z vidika gospodarske uspešnosti. Na ravni organizacije stres na delovnem mestu povezujemo z izgubljenimi urami zaradi odsotnosti z dela, prezentizmom (prisotnost na delu kljub bolezni), več poškodbami in nezgodami pri delu, zmanjšano učinkovitostjo in produktivnostjo.

Kdaj in zakaj se pojavi stres

Stres pri delu je rezultat interakcije

Da bomo kos vsem zahtevam delovnega okolja, je nujno pravo ravnovesje med delom in počitkom, ki naj bo sprotno. Poletje in čas dopustov sta pravi čas, da si odpočijemo in kakovostno preživimo prosti čas ter napolnimo energijske rezerve.



posameznika in njegovega delovnega okolja. Kadar posameznik oceni, da se ne zmore ustrezno spoprijeti z zahtevami delovnega okolja, začne doživljati stres. Izsledki raziskave Eurofounda (2014) kažejo, da se slovenski delavci po doživljanju stresa na delovnem mestu uvrščamo v sam evropski vrh, pred nami sta le Ciper in Grčija.

Psihosocialna tveganja v delovnem okolju izhajajo iz slabega načrtovanja, organizacije in vodenja ter neugodnih socialnih okoliščin dela in imajo za delavca lahko negativne psihične, fizične in socialne posledice. Raznolikost psihosocialnih tveganj je velika, mednje pa uvrščamo: čezmerne delovne obremenitve s kratkimi časovnimi roki ter veliko količino dela, ponavljajoče se in monotone delovne naloge ter (odvisno od delovnega mesta in poklicne strukture) tudi prezahtevne in preveč kompleksne naloge. Med psihosocialna tveganja štejemo tudi pomanjkanje vpliva na način opravljanja dela, nejasnost vlog, negotovost zaposlitve, neučinkovito komuniciranje, nesodelovanje med sodelavci, zahtevne stranke, neprilagojene urnike, ki onemogočajo uspešno usklajevanje zasebnega in

poklicnega življenja, npr. izmensko delo, podaljševanje delovnega dne brez časa za počitek ...

Opozorilna znamenja

Opozorilna znamenja za pojavnost stresa pri delu, na katera moramo biti tako pri sebi kot pri sodelavcih še posebej pozorni, so: zaskrbljenost, razdražljivost, spremembe v vedenju, pomanjkanje energije in navdušenja, nezadovoljstvo z delom, občutek ujetosti, socialna izolacija ...

Naše telo je najpomembnejši pokazatelj stresa. Če smo dovolj pozorni na signale, ki nam jih telo pošilja, lahko izvor težav bistveno prej in lažje prepoznamo ter jih posledično tudi rešujemo. Stresorji v našem telesu izzovejo stresni odziv, ki se lahko izraža različno. Posebej bodimo pozorni na mišično napetost, povečan srčni utrip, hitro in plitvo dihanje, povišan krvni tlak, hladne in/ali potne roke, tiščanje (>kepo<) v želodcu, občutek nemira ...

Ravnovesje med delom in počitkom

Da bomo kos vsem zahtevam delovnega okolja, je nujno pravo ravnovesje med delom in počitkom, ki naj bo sprotno. Poletje in čas dopustov sta pravi čas, da si odpočijemo in kakovostno preživimo prosti čas ter napolnimo energijske rezerve. Zavedati se moramo, da je, če se vsakodnevno vedemo na način, ki vodi v izčrpanje, in si tudi med časom, ki bi moral biti namenjen počitku, nalagamo dodatno delo (npr. gospodinjenje, izobraževanje ob delu, nenehna dosegljivost za službeno elektronsko pošto, skrb za ostarelega sorodnika ...), pričakovanje, da si bomo med letnim dopustom napolnili izpraznjene energijske zaloge, iluzorno. Univerzalnega recepta za razbremenitev ni, vsak naj sam presodi, glede na želje in možnosti, kaj mu najbolj ustreza, ter želene aktivnosti prilagodi lastnemu počutju.

INKONTINENCA LAHKO PRIZADENE VSAKO GAR

Inkontinenca je nehoteno in nekontrolirano uhajanje urina, ki se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih in predstavlja nenormalno (nefiziološko) stanje, razen pri dojenčkih. To ni le težava starostnikov, inkontinenca lahko prizadene vsakega izmed nas.

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

Pri dojenčkih je nekontrolirano uhajanje urina normalno, po drugem letu starosti pa otroci postanejo »suhi« in se zavedajo, kdaj morajo »lulati«. Ko postanemo »suhi«, že vsaka kapljica lahko pomeni alarm! Po statističnih podatkih je med 10 in 20 % vseh ljudi v določenem starostnem obdobju inkontinentnih. Prevladujejo ženske, teh je med 50 in 60 %. Pri moških je težava redkejša, čeprav se ji ne morejo v celoti izogniti.

Inkontinenca je težava, ki postane tako zdravstveni kakor tudi psihosocialni problem. Moti nas v vsakodnevnem življenju, v partnerskih odnosih, pri športnih aktivnostih ipd.

Pri inkontinenci gre lahko za prirojene okvare, ki pa so redke. Takrat govorimo o ABSOLUTNI inkontinenci, pri kateri je uhajanje urina stalno. Druga možnost je, da gre za posledico psihotravm v zgodnjem otroštvu. Pogostejše so pridobljene oblike ali vrste inkontinence v

različnih življenjskih obdobjih. Govorimo o RELATIVNI inkontinenci, pri kateri urin uhaja le občasno, v določenih situacijah ali pri fizičnih dejavnostih.

Vzroki za nastanek

Vzroki za inkontinenco so lahko: Spremenjena vaginalna flora ob začetku spolno aktivnega življenja. Posledica pogostih vnetij v urogenitalnem predelu. Poletje je lahko tisto obdobje, ko so vnetja pogostejša zaradi kopanja v hladnejših vodah, mokrih kopalk, ki si jih ne preoblečemo, ali sedenja na hladnih tleh. Kronična, ponavljajoča se vnetja mehurja so lahko eden od vzrokov za

nastanek inkontinence.

V nosečnosti se lahko inkontinenca pojavi zaradi hormonskih sprememb in pritiska ploda na sečni mehur.

Po porodu ali več porodih zaradi oslabeledih mišic medeničnega dna, na kar vplivajo prekomerno povečanje telesne teže v nosečnosti, teža ploda, težavnost in trajanje poroda ter poklic (npr. stoječe, fizično in težko delo).

V menopavzi zaradi usihanja estrogena in posledično slabšega tonusa mišic in kot posledica poklica (npr. stoječe, težko in fizično delo).

Po 65. letu je zaradi oslabelega mišičnega tonusa več kot 30 % ljudi inkontinentnih, po 75. letu pa več kot polovica, predvsem žensk.

Različne vrste inkontinence

Ločimo več vrst inkontinence:

- I. STRESNA:** ko skačemo, kihamo ali se napijamo, nam nekontrolirano uhaja urin zaradi povečanega pritiska v trebušni votlini.
- II. URGENTNA:** prekomerno aktiven

30 %

Ljudi po 65. letu je zaradi oslabelega mišičnega tonusa inkontinentnih.

Fontana

Medicinsko termalni center

NOVO-MAGNETO STYM

Magneto STYM – zdravljenje oslabelega medeničnega dna in urinske inkontinence z magnetnim poljem.

Pulzno magnetno polje, ki ga naprava proizvaja, povzroča krčenje mišic medeničnega dna, brez neprijetnega vstavljanja elektrod.

Terapija je primerna za vse urinske in fekalne inkontinence. Uporablja se za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih na urogenitalnem področju, po porodu in tudi pri nekaterih spolnih motnjah ter kroničnih bolečinah v medenici in križu.

T: 02 23 44 102 | E: zdravstvo@termemb.si | www.fontana.si



Inkontinenca poslabša tudi naše spolno življenje. Zagotovo je ženski neprijetno, če ji med spolnim odnosom uide urin. To navsezadnje lahko ogrozi dobre partnerske odnose.

sečni mehur zaradi krčenja gladkega mišičja v samem mehurju neprestano pošilja »impulze za uriniranje«.

• **III. MEŠANA:** kombinacija obeh.

Sekundarna inkontinenca nastane kot posledica najrazličnejših drugih bolezni (npr. sladkorna bolezen, multipla skleroza) ali poškodb hrbtenice.

Pri moških se inkontinenca pojavi kot posledica povečane prostate ali stanja po operaciji prostate (prostatektomiji). Inkontinenca je pogostejša tudi pri določenih športnikih (tekači, športi s trdimi doskoki itd.).

Na inkontinenco pomislimo, ko ne moremo zadržati urina, ko nam uidejo prve kapljice, v situaciji, ko se poveča intraabdominalni pritisk (ko skočimo, zakašljamo, se napnemo ali stečemo) ali ko nas neprestano sili »na vodo«. Vsaka kapljica lahko že pomeni alarm in potrebno je takojšnje ukrepanje. Prej ko bomo začeli, lažje in uspešneje bomo odpravili težave.

Psihosocialni problem

Uhajanje urina ni le zdravstvena težava, ampak postaja tudi velik psihosocialni problem. Vedno bolj se izogibamo



O tem navadno spregovorimo, ko želimo plenice na recept, ker smo to izvedeli od sosede. A to ni rešitev, ampak gašenje požara. Ukrepati moramo veliko prej!

druženju, obiskom kulturnih dogodkov, postajamo obremenjeni z iskanjem stranišč. Prihajamo v stanje socialne izolacije, imamo občutek, da oddajamo neprijeten vonj kljub redni in skrbni higieni.

Inkontinenca poslabša tudi naše spolno življenje. Zagotovo je ženski neprijetno, če ji med spolnim odnosom uide urin. To navsezadnje lahko ogrozi dobre partnerske odnose. Zdravi spolni odnosi pa krepijo vaginalne mišice, ki so v primeru ohlapnosti soodgovorne za nastanek inkontinence.

O inkontinenci težko govorimo s svojci, celo z zdravnikom. O tem navadno spregovorimo, ko želimo plenice na recept, ker smo to izvedeli od sosede. A to ni rešitev, ampak gašenje požara. Ukrepati moramo veliko prej! Naš cilj je, da do inkontinence ne pride oz. da ukrepamo pravočasno, ko je pot do uspeha kratka in učinkovita.

Preprečevanje ...

Kaj moramo narediti, da preprečimo inkontinenco?

- Redno izvajamo Keglove vaje (pravilno, večkrat dnevno z zadostnim številom ponovitev) že od začetka spolno aktivnega življenja, najpozneje pa po prvem porodu.
- Obiščemo zdravnika in se z njim pogovorimo o težavah ter najdemo pravo pot do rešitve. Vedno je treba z določenimi preiskavami potrditi diagnozo oz. obiskati ustreznega specialista (ginekologa ali urologa). Ne smemo namreč spregledati inkontinence kot simptoma pri drugih obolenjih.
- Ko je diagnoza potrjena, se odločimo za pravo obliko zdravljenja.

... in zdravljenje

Oblike zdravljenja inkontinence:

- **Terapija TPM** (elektromagnetna stimulacija mišic medeničnega dna), ki je v tujini priznana in uspešna metoda že več kot 20 let, pri nas pa se izvaja tri leta (več informacij na www.zdravjevssem.si). Gre za naravno metodo zdravljenja oz. krepitev mišic medeničnega dna. Terapija TPM je neboleča in neinvazivna metoda. Pacient oblečen sedi na stolu, ki s pulzirajočimi elektromagnetnimi valovi, ki prehajajo od 10 do 15 cm v globino, stimulira in okrepi ter ozavešča mišice medeničnega dna.
- **Vaginalna stimulacija** (sondo si vstavimo v nožnico).
- **Laserska terapija** (pri ohlapni nožnici; uspešnejša, dokler ima tkivo še velike regeneracijske sposobnosti).
- **Operativno zdravljenje** (dvig stene mehurja).

NEOPAZNA REŠITEV ZA INKONTINENCO SO PRIPOMOČKI ABENA

Kljub težavam z uhajanjem urina bodite brezskrbni ves dan z uporabo pripomočkov Abena.

Vas pestijo težave z uhajanjem urina?

Ste kdaj v položaju, ko pred odhodom v mesto na hitro pomislite, kje in katera javna stranišča so dostopna? Je nehoteno uhajanje urina ali črevesna vnetna bolezen del vašega vsakdanjika? Morda pa se s temi težavami srečujete le pri športu in drugih fizičnih naporih?

S pripomočki za inkontinenco Abena si olajšate življenje, zadostite svojim potrebam po varnosti, diskretnosti in udobju. So anatomsko oblikovani in prijazni do uporabnika, saj ne vsebujejo klora in lateksa. Širok program pripomočkov za inkontinenco vam omogoča lažjo izbiro ne glede na stopnjo inkontinence, kar pomeni tudi bolj ekonomično izbiro.

Pomembna je tudi izbira pravilne vpojnosti in predvsem velikosti, saj le tako lahko pripomočki za inkontinenco izpolnijo svojo vlogo do podrobnosti. Najbolj neopazno rešitev vam ponujajo prav medicinski pripomočki za inkontinenco danskega proizvajalca Abena, ki je eden največjih proizvajalcev tovrstnih pripomočkov v Evropi. Zasnovani so tako, da omogočajo svobodnejše gibanje ter večjo kakovost življenja, predvsem pa zagotavljajo

diskretno in optimalno varnost pred neljubimi težavami z nenadzorovanim uhajanjem urina. Poskrbijo za največjo možno zaščito, hitro vpijajo izločeno tekočino, zagotavljajo suho površino, ki je v stalnem stiku s kožo, imajo dobro zaščito pred iztekanjem. Ker so pripomočki zračni, pomagajo preprečiti težave s kožo.

Program izdelkov

Program izdelkov Abena zajema klasične anatomske predloge Abri-San in Abri-Light za srednjo, težko in zelo težko inkontinenco, mobilne hlačke Abri-Flex, hlačne plenice na pas Abri-Wing ter klasične hlačne plenice Abri-Form tako za odrasle kot za mladostnike. Odlika pripomočkov Abena je funkcionalnost, saj so namenjeni tako urinski kot fekalni inkontinenci. Posebej oblikovane predloge Abri-Man pa so namenjene moškim, ki se srečujejo s težavami zaradi inkontinence urina.

Abena ponuja širok izbor različnih pripomočkov ter negovalno-zaščitne kozmetike za nego bolnikov tako doma kot tudi v ustanovah. Ker inkontinenca pogosto spremlja težave s kožo, je negovalna in zaščitna kozmetika Abena Skincare pravi izbor za lajšanje težav s kožo in za njeno zaščito.

KONTAKT

Potrebujete strokovni nasvet pri izbiri ali samo informacijo?

Če se želite prepričati o kakovosti pripomočkov Abena ali če ne veste, kateri izdelek vam najbolj ustreza, pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 22 53 in z veseljem vam bomo svetovali. Na naši spletni strani www.abena-helpi.si lahko z obrazcem Naročilo vzorcev naročite zeleni vzorec, ki vam ga bomo brezplačno poslali na dom.

Abena, ker nam ni vseeno.

Pripomočki pri težavah z uhajanjem urina



Brezplačne vzorčke naročite na www.abena-helpi.si



Za naročila izdelkov obiščite najbližjo lekarno ali naročite v spletni trgovini <http://trgovina.helpy.si>

12 OSNOVNIH PRAVIL ZA USTREZNO INTIMNO HIGIENO



Besedilo: Maša Novak

Ženske si pogosto med seboj delimo nasvete, izkušnje in namige za nego kože, nego las in uporabo ličil. Žal pa je zelo pomembna intimna higiena le redko predmet pogovora. Vzdrževanje ustrezne higiene na intimnih predelih je za žensko zelo pomembno, ne samo zaradi čistoče in dobrega občutka, ampak včasih tudi zaradi preprečevanja neprijetnih zdravstvenih zapletov, ki se lahko pojavijo zaradi nepravilne in neustrezne higiene.

Ženski intimni predel je bolj občutljiv za okužbe iz različnih razlogov. Koža na tem delu je nežnejša, podvržena je nenehnemu močenju zaradi prehoda urina in blata, pri spolnih odnosih se prenašajo okužbe s partnerja neposredno v nožnico, zato ta predel potrebuje prav posebno nego in pozornost. Poglejmo si nekaj osnovnih pravil ustrezne nege intimnih predelov.

1. Običajna mila in geli za tuširanje niso primerni za umivanje intimnih predelov.

Večina mil in gelov za tuširanje je zasnovanih tako, da vzdržujejo naravni

pH kože, ki je 5,5. Naravna pH-vrednost zdrave nožnice pa se giblje med 3,8 in 4,5. Uporaba običajnih mil torej lahko poškoduje naravno vaginalno floro in tako spodbudi hiter razvoj škodljivih bakterij. Kot posledica se lahko pojavijo nekatere neprijetne težave: razdraženost, srbenje, bolečina, neprijeten vonj, nenormalen izcedek in/ali okužba, na primer okužba nožnice ali okužba mehurja z bolečinami v trebuhu ter pogostim in bolečim uriniranjem. Zato bodite posebej pozorne pri nakupu higienskih in kozmetičnih izdelkov za nego intimnega predela. Nekateri ginekologi celo svetujejo zgolj uporabo tople vode, vendar če vam to ne

zadostuje, uporabljajte samo izdelke, ki so posebej zasnovani za higieno in nego intimnih predelov.

2. Umivati si je treba le zunanji del intimnega predela, ne pa tudi nožnice.

Nožnica ima sposobnost, da se lahko sama čisti, zato ni prav nobene potrebe, da bi jo umivali od znotraj. Pravzaprav je to početje celo škodljivo. Intimni predel bi si morali umivati le od zunaj – to pomeni samo vulvo, sramne ustnice in predel okrog klitorisa.

3. Intimni predel si umivajte vsaj enkrat na dan.

Intimni predel bi si morali umivati s toplo vodo vsaj enkrat na dan. Priporočljivo je, da si ga umijete, potem ko ste izpraznili črevesje, da preprečite prenos škodljivih bakterij v vagino. Ko pa imate menstruacijo, poskrbite, da se spodaj umijete vsaj dvakrat na dan s toplo vodo.

4. Ne uporabljajte gobic ali rokavic za umivanje intimnega predela.

Gobice in rokavice lahko povzročijo manjše poškodbe mehke in občutljive kože okoli nožnice. Dovolj je, da pri umivanju intimnih predelov uporabite samo roke.

5. Ne usmerjajte curka vode neposredno v nožnico.

Poskrbite, da pri umivanju intimnega predela voda ne bo stekla neposredno v nožnico. Voda naj teče z vrha navzdol, da preprečite vstop bakterij v nožnico.

6. Vedno uporabljajte mehko in suho brisačo.

Brisača, ki jo uporabite po umivanju, mora biti mehka in popolnoma suha. Te brisače bi morali zamenjati vsaka dva ali

tri dni, namenjene pa morajo biti zgolj vaši uporabi – ne dovolite, da bi jih poleg vas uporabljal še kdo.

7. Po potrebi se obrišite se od spredaj nazaj.

Po obisku stranišča in opravljeni potrebi se s toaletnim papirjem obrišite od spredaj nazaj oz. od nožnice proti zadnjični odprtini. Tako boste preprečili, da bi škodljive bakterije iz anusa vdrle v nožnico in povzročile prej naštetе težave, predvsem vnetje mehurja ali celo resnejše probleme.

8. Nosite bombažno spodnje perilo.

Bombažno spodnje perilo in oblačila omogočajo koži, da diha. V nasprotju z bombažem sintetični materiali preprečujejo kroženje zraka, povečujejo potenje in posledično večjo vlažnost v intimnih predelih ter tako ustvarjajo idealno okolje za rast in razvoj škodljivih bakterij. Zato nosite udobno bombažno spodnje perilo vsak dan, čipkaste spodnjice pa prihranite le za posebne priložnosti. Poleg tega se izogibajte nošenju (pre)ozkih kavbojk in hlač.

9. Umijte intimni predel pred spolnim odnosom in po njem.

Poskrbite, da si boste zagotovo umili intimni predel pred spolnim odnosom in po njem. To je pomembno za

preprečevanje razmnoževanja in širjenja škodljivih bakterij. Še več, zelo pomembno je, da za svojo čistočo in ustrezno intimno nego skrbite tudi vaš partner.

10. Spolni odnos med menstruacijo prinaša večje tveganje za okužbe.

Izogibajte se spolnim odnosom, medtem ko imate menstruacijo. To je še posebno pomembno, če ste nagnjeni k okužbam. V tem primeru je najbolje počakati, da krvavitev mine.

11. V obdobju menstruacije zamenjajte higienski vložek vsaki dve oz. štiri ure.

Ne smete si dovoliti, da bi isti damski vložek nosile več kot štiri ure. Ne samo da se v tem primeru ne boste počutile sveže in čiste, ampak boste tudi dovolile škodljivim bakterijam, da se razmnožijo, zato raje poskrbite za menjavo vložkov na vsake dve oz. štiri ure.

12. Tampone uporabljajte čim manj pogosto in vsakega zamenjajte po dveh oz. treh urah.

Nikoli ne bi smele spati s tamponom v nožnici! Tampone je treba še posebej menjati redno in pogosto, saj lahko zelo hitro povzročijo okužbo ali pa celo sindrom toksičnega šoka, ki je potencialno lahko smrtno nevaren. Nikakor pa ne uporabljajte tamponov, če že imate okužbo, saj se bo tako le še poslabšala.



Bodite posebej pozorne pri nakupu higienskih in kozmetičnih izdelkov za nego intimnega predela. Uporabljajte samo izdelke, ki so posebej zasnovani za to.



Tampone je treba še posebej menjati redno in pogosto, saj lahko zelo hitro povzročijo okužbo ali pa celo sindrom toksičnega šoka, ki je potencialno lahko smrtno nevaren.

Kakšna dama si?

HYGIEIA INTIMEA

DERMATOLOŠKO TESTIRANO IN HIPOALERGENO

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 kisloto – pH = 4,0
- Ščiti pred bakterijami

www.intimea.si

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

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

Pridružite se nam na facebook.com/intimeaSlovenija

15 %
POPUSTA

1. 8. – 31. 8. 2016

Rastlinska moč za žensko zdravje



Dr. Böhm® Isoflavon forte

✓ Za naravno ravnovesje – zagotovo brez hormonov



Dr. Böhm® Buča tablete za ženske

✓ Visokokakovostne rastlinske učinkovine za mehur

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

www.dr-boehm.si

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 8. do 31. 8. 2016 oziroma do prodaje zaloga v vseh enotah Lekarne Ljubljana. Popust velja samo za izdelke Dr. Böhm® Isoflavon forte in Dr. Böhm® Buča tablete za ženske. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.



LEKARNA LJUBLJANA

zvesto vašemu zdravju

zn INTIMNO

SKRIVNOSTI POŽELENJA V DOLGIH ZVEZAH

DILEME V SODOBNI
LJUBEZNI

Ko beseda nanese na spolnost v partnerskem odnosu, si ne moremo kaj, da se ne bi vprašali vprašanj, ki jih je raziskovala znana seksologinja Esther Perel. Zakaj tako dober seks pogosto postane medel tudi za pare, ki se imajo še vedno radi kot prej? Zakaj intimnost ne zagotavlja dobrega seksa? Si lahko še želimo tega, kar že imamo? Zakaj je tisto, kar je prepovedano, tako erotično? Zakaj prekoračitev meja tako zelo krepi poželenje? V čem je skrivnost erotike? Zakaj pri seksu nastanejo otroci, ti pa nato pri parih povzročijo erotično katastrofo? Kakšen je občutek, kadar nekoga ljubimo? In kakšen je občutek, ko si nekoga želimo? Kako je to drugače?

Besedilo: Vesna Jarc, seksualna psihoterapevtka, ustanoviteljica projekta Seksovník, www.sexovník.si



Povsod po svetu, kjer najdemo romantiko, obstaja tudi nekakšna kriza poželenja. Kriza poželenja pomeni priznati si, da si ga želimo zato, da bi lahko z njim izrazili svojo individualnost, svojo svobodno izbiro in svojo identiteto. Poželenje je postalo osrednja zamisel in del sodobne ljubezni v individualističnih družbah. Prvič v zgodovini človeštva poskušamo doživljati spolnost na dolgi rok – ne zato, ker bi hoteli imeti 10 otrok ali več, ampak zato, ker si želimo dolgotrajne spolnosti zaradi užitka in povezanosti, ki je zakoreninjena v poželenju.

Kaj ohranja poželenje in zakaj je to tako težko

V središču ohranjanja poželenja v dolgotrajnem razmerju gre za usklajevanje dveh osnovnih človeških potreb. Na eni strani imamo potrebe po varnosti, predvidljivosti, zanesljivosti, trajnosti, ki jim pravimo dom. Na drugi strani pa imamo enako močno potrebo – tako moški kot ženske – po avanturah, po novostih, skrivnosti, tveganju, nevarnosti, neznanem, nepričakovanom, presenečenju, po potovanjih. Usklajevanje teh dveh potreb v enem razmerju, čemur danes pravimo strasten zakon, je bilo nekoč v protislovju. Zakon je bil ekonomska ustanova, v kateri ste za vse življenje dobili partnerstvo v smislu otrok, socialnega statusa, nasledstva in družabništva. Danes pa želimo, da nam partnerji še vedno nudijo vse te stvari, poleg tega pa si želimo, da so tudi naši najboljši prijatelji, zaupniki in še strastni ljubimci ... Živimo pa dvakrat dlje.

Od partnerja pričakujemo, da nam da, kar nam je nekoč nudila celotna vas: pripadanje, identiteto, doslednost, a obenem tudi izvrstnost, skrivnost in spoštovanje. Vse to v enem. Poleg tega pa zahtevamo še udobje, ostrino, novost,

predvidljivost, presenečenje. Verjamemo, da je vse to samo po sebi umevno.

Kriza poželenja je kriza domišljije

Esther Perel meni, da je kriza poželenja pogosto kriza domišljije. Pravi, da če obstaja glagol, ki je povezan z ljubeznijo, je to »imeti«. Če obstaja glagol, ki je povezan s poželenjem, pa je to »želeto«. V ljubezni želimo imeti, želimo poznati ljubljenega. Hočemo zmanjšati razdaljo, hočemo premostiti vrzel, hočemo nevtralizirati napetost, hočemo bližino. Pri poželenju pa si po navadi ne želimo iti nazaj na kraje, kjer smo že bili. Ne zanima nas več predvidljivi izid. V poželenju si želimo nekaj drugega, nekoga na drugi strani, ki ga lahko obiščemo in s katerim lahko preživimo nekaj časa. V poželenju si želimo vrzeli, ki jo je treba premostiti ali – drugače povedano – ogenj potrebuje zrak.

Tri skupine ljudi

Poželenje potrebuje prostor. To se sliši tako abstraktno. Vendar na vprašanje, kdaj se nam zdi partner najbolj privlačen (ne spolno), dobimo sledeče tri skupine ne glede na kulturo, vero ali spol.

1. V prvi skupini so ljudje, ki jih partner najbolj privlači, kadar je odsoten, ko sta narazen in se spet združita. Se pravi, ko si predstavljajo sebe s partnerjem, njihova domišljija oživi in najdejo osnovno poželenje v odsotnosti in hrepenenju.

2. V drugi skupini jih najbolj privlači partner takrat, ko ga vidijo v studiu, na odru ali v svojem elementu, ko počne nekaj, pri čemer je strasten, ali ko na zabavi privlači druge ljudi. Se pravi, ko ga vidijo žarečega in samozavestnega z distance. To pomeni, ko vidimo partnerja iz dobre razdalje,

ZA BREZSKRBNNE
POČITNICE!

Multi-Gyn®

Prava rešitev za vaše
intimne težave!



Novo!

Multi-Gyn® FloraPlus

Učinkovito odpravi glivično
vnetje nožnice (kandido).

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandida.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



FemiWash

Koncentrirana pena
za vsakdanjo intimno
in analno nego.

- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.

Compresses

Neposredno blažijo težave
zunanega intimnega in
analnega predela



- Učinkovito blažijo srbenje,
draženje in poškodbe na tkivu.
- Zmanjšajo oteklino in
preprečujejo vnetje.
- Odpravljajo hemoroide in fisure.
- Lajšajo težave analnega tkiva
med nosečnostjo in po porodu.

www.multi-gyn.si

Brez recepta v lekarnah,
specializiranih prodajalnah in preko
spletnih lekarn (www.lekarnar.com).

Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska.

Kličite/pišite za brezplačne vzorce
gordo.doo@triera.net
041/43 55 56



na nove kraje, ampak v gledanju z novimi očmi. «Vendar pri poželju ni nobenega potrebovanja. Nihče ne potrebuje nikogar. V poželju ni oskrbovanja. Oskrbovanje je močno ljubeče, vendar je to močan antiafrodisiak. Še nikogar ni vzburilo dejstvo, da ga nekdo potrebuje. Želeti si nekoga je druga stvar, potrebovati pa je blokada, ker karkoli spominja na starševstvo, po navadi zmanjša erotični naboj.

V središču ohranjanja poželja v dolgotrajnem razmerju gre za uskladičev dveh osnovnih človeških potreb. Na eni strani imamo potrebe po varnosti, predvidljivosti, zanesljivosti, trajnosti, ki jim pravimo dom. Na drugi strani pa imamo enako močno potrebo – tako moški kot ženske – po avanturah, po novostih, skrivnosti, tveganju, nevarnosti, neznanem, nepričakanem, presenečenju, po potovanjih.

nam ta oseba, ki nam je tako znana in domača, za trenutek spet postane nekako skrivnostna, izmikajoča se. In v tem vmesnem prostoru leži erotičen elan, ta sila, ki nas vleče proti drugemu. Kot pravi Proust: »Skrivnost ni v potovanju

3. V tretji skupini so ljudje, ki jih najbolj privlači partner, ko se skupaj smejeta, ko je v novi obleki ali nosi škornje. Pravzaprav gre pri tem za novosti, vendar to niso novi položaji ali repertoar tehnik. Novost je v tem, katere dele sebe ste pokazali šele zdaj. Lahko bi rekli, da spolnost ni nekaj, kar počnemo, ampak je mesto, ki ga obiščemo. Je prostor, kamor vstopimo s sabo in drugim. Torej, kam gremo pri seksu? S katerimi deli sebe se povežemo? Kaj si želimo izraziti? Gre za premoč ali duševno zvezo? Gre za porednost ali je to kraj, kjer je varno biti agresiven? Je to kraj, kjer se lahko predamo in ne prevzemamo odgovornosti za vse? Ali pa je to kraj, kjer lahko izrazimo svoje otročje želje?

Kako ohraniti poželje
Če želimo ohraniti poželje, smo

postavljeni v protislovno situacijo. Po eni strani si želimo varnosti, da bi se lahko sprostili. Po drugi strani pa, če ne moremo oditi, ne moremo izkusiti užitka, ne kulminiramo, ne dosežemo orgazma, ne vzburimo se, ker svoj čas porabimo v glavi in telesu drugega in ne sebe. Ugotovili so, da pari, ki imajo zadovoljujoče spolno življenje, počnejo te stvari: Imajo veliko seksualne zasebnosti. Razumejo, da obstaja erotični prostor, ki pripada vsakemu izmed njiju. Razumejo tudi, da predigra ni nekaj, kar počnemo pet minut pred pravo zadevo. Predigra se začne na koncu prejšnjega orgazma! Razumejo tudi, da se erotični prostor ne začne z dotikanjem drug drugega. Gre za ustvarjanje prostora, kjer pustijo ob strani službo in druge obveznosti ter vstopijo v prostor, kjer nehajo biti dobri in odgovorni državljani. Odgovornost in poželje nista uspešna v medsebojnem sodelovanju. Erotični pari tudi razumejo, da strast narašča in pada. Je kot luna, v presledkih obstajajo mrki. A zavedajo se, kako jo obuditi. Vedo, kako jo pripeljati nazaj. To vedo zato, ker so razkrili veliki mit o spontanosti, ki govori, da jim bo le-ta padla iz neba.

Predana spolnost je premišljena spolnost. Je zavestna. Namerna je. Je osredotočenost in prisotnost.

zn MALČKI

SHRANITE OTROKOVE MATIČNE CELICE

SLOVENIJA NA TRETJEM MESTU V EVROPI

Slovenija je po intenzivnosti uporabe celičnih terapij že zdaj na tretjem mestu med vsemi državami članicami EU.

Ljubljanski klinični center je ena vodilnih svetovnih institucij, ki pod vodstvom dr. Bojana Vrtovca uporablja matične celice pri zdravljenju srčnih popuščanj. Slovenija je v svetovnem vrhu tudi pri zdravljenju hematoloških obolenj in bolezni gibalnega aparata; naši strokovnjaki imajo 20-letne izkušnje z implantacijo lastnih gojenih hrustančnih celic za zdravljenje poškodb sklepov.

Na trgu je že peta generacija celičnih produktov, s katerimi so predvsem na Ortopedski kliniki v Ljubljani zdravili več kot 350 bolnikov. Podobno tehnologijo so uspešno uporabili tudi na Urološki kliniki.

Na Pediatrični kliniki so kot eni prvih v Evropi leta 2014 opravili prve aplikacije gojenih matičnih celic za zdravljenje najhujše oblike zavrnitvene reakcije po presaditvi darovanega kostnega mozga

(bolnik prejme kostni mozeg druge osebe), t. i. graft-versus-host-disease. Bolnikom se je stanje po aplikaciji močno izboljšalo, s tem pa smo se postavili v sam vrh svetovne klinične prakse. V podporo tem tehnologijam imamo v Sloveniji že razvito biobančništvo lastnih celic, predvsem popkovnične krvi in tkiva popkovnice. Bodoči starši se lahko odločijo za shranjevanje celic v prvi in edini slovenski banki matičnih celic – v Biobanki. Otrokov celice so shranjene v lastnem laboratoriju v Sloveniji, kjer je zagotovljena najvišja raven kakovosti shranjenega vzorca v primeru uporabe za zdravljenje.

350

bolnikov in več so s celičnimi produkti zdravili na Ortopedski kliniki v Ljubljani.

OGLASNO SPOROČILO



FertilUp
Poskrbite za svojo plodnost.

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

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



Ugotovili so, da pari, ki imajo zadovoljujoče spolno življenje, počnejo sledeče stvari: Imajo veliko seksualne zasebnosti. Razumejo, da obstaja erotičen prostor, ki pripada vsakemu izmed njiju. Razumejo tudi, da predigra ni nekaj, kar počnemo pet minut pred pravo zadevo.

Ste res pomislili na vse?

Shranite matične celice vašega otroka.

biobanka.si ☎ 080 29 00

biobanka
Član skupine MBSI

Celoten postopek se izvaja v Sloveniji

Najhitrejša dostava v laboratorij (do 6h)

Vrhunski laboratorij po GMP standardih

Strokovno osebje, konkurenčna cena

INTERAKTIVNA APLIKACIJA ZA OZAVEŠČANJE O SPOLNO PRENOSLJIVIH OKUŽBAH

UPORABA SODOBNE TEHNOLOGIJE PRI OZAVEŠČANJU IN SVETOVANJU

Na Medicinski fakulteti v Ljubljani smo predstavili prvo interaktivno spletno aplikacijo o spolno prenosljivih okužbah (ASPO) v Sloveniji. ASPO pomaga uporabnikom pri ozaveščanju, informiranju in svetovanju o spolno prenosljivih okužbah in spolnem vedenju. V svetovnem merilu ASPO spada v peščico aplikacij z najkompleksnejšo vsebino s tega področja. Primerna je za vsakogar, na prvem mestu pa je namenjena mladim.

Besedilo: prof. dr. Mojca Matičič, dr. med., Klinika za infektivne bolezni in vročinska stanja UKCL

Spolno prenosljive okužbe (SPO) so pereč in neobvladan javnozdravstveni problem povsod po svetu, še posebej med mladimi. Vsako leto se v svetu na novo okuži vsaj 125 milijonov mladih, število okuženih se iz leta v leto še povečuje, posledice pa so dramatične.

Razmah tvegane spolnega vedenja
V novem tisočletju se je silovito razmahnilo tvegano spolno vedenje.

Ena od pomembnih sprememb, ki jih je prinesel razvoj informacijskih in komunikacijskih tehnologij v devetdesetih letih, je tudi ta, da vse več mladih išče pot do kratkotrajnih, največkrat le enkratnih intimnih zvez prek najrazličnejših mobilnih in spletnih aplikacij. Le-te so lahko dostopne povsod po svetu, tudi pri nas. Ob tem pa se njihovi uporabniki večinoma ne zavedajo najrazličnejših tveganj, ki so jim izpostavljeni, predvsem

možnosti spolno prenosljivih okužb in hudih posledic za zdravje in celo smrti, ki jih le-te lahko prinesejo. Raziskave kažejo, da imajo uporabniki tovrstnih storitev vsaj dvakrat pogosteje spolno prenosljive okužbe. Veliko spolno prenosljivih okužb lahko poteka brez bolezenskih znakov in se jih okuženi sploh ne zaveda. Tiste, ki jih povzročijo virusi, kot so genitalni herpes, kronični hepatitis B in HIV/aids, so neozdravljive. Okužba s klamidijo, gonoreja in sifilis lahko povzročajo dolgotrajne zdravstvene posledice. Neplodnost, spontani splav, rak, prizadetost različnih notranjih organov ter osrednjega živčevja – to je le nekaj resnih zapletov, ki jih lahko povzroči neprepoznana spolno prenosljiva okužba. Ta lahko prizadene tudi novorojenca oz. se prenese na spolnega partnerja ali partnerko. Vse naštetu kaže na premajhno ozaveščenost in slabo poznavanje tveganj za SPO ter nezavedanje o možnih hudih zdravstvenih posledicah, ki jih prinašajo.

»Medicina vrača udarec«

Najuglednejše strokovne institucije na čelu s Svetovno zdravstveno organizacijo bijejo plat zvona, saj so se v novem tisočletju SPO globalno razmahnile v pandemični obliki. Ob tem pa so povzročitelji, npr. gonoreje, razvili odpornost skoraj proti vsem uporabljanim antibiotikom. Kaj se dogaja? Kaj je vzrok? Kako obvladati ta problem? Poiskali smo odgovore in se nanje aktivno odzvali. Na pobudo strokovnjakov s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana smo povezali

znanje Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani, Fakultete za računalništvo in informatiko Univerze v Ljubljani, Instituta Jožef Stefan, računalniškega podjetja in skupaj s študenti Medicinske fakultete, Fakultete za računalništvo in informatiko ter Ekonomske fakultete zasnovali interdisciplinarni projekt ASPO. Spletna Aplikacija o spolno prenosljivih okužbah (ASPO) je prva interaktivna spletna aplikacija v Sloveniji na temo informiranja in zgodnjega prepoznavanja spolno prenosljivih okužb v slovenskem jeziku, namenjena najrazličnejšim uporabnikom. Nastala je v okviru razpisa Javnega sklada za razvoj kadrov in štipendije za naslovom Po kreativni poti do praktičnega znanja, ki sta ga delno financirala tudi Evropska unija in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport RS. Projekt je bil zasnovan

na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKCL in je bil zastavljen interdisciplinarno, pod budnim mentorstvom ustreznih strokovnjakov pa ga je izvedlo 10 študentk in študentov treh različnih fakultet. Povezal je znanje z Medicinske fakultete UL in Fakultete za računalništvo in informatiko UL s praktičnim načinom dela na Institutu Jožef Stefan ter z računalniškim podjetjem in se promocijsko obarval na Ekonomski fakulteti UL.

Kaj ponuja aplikacija

Končni rezultat projekta je spletna aplikacija, ki vsebuje opise bolezenskih znakov, značilnosti posameznih SPO, opise namišljenih primerov bolnikov s SPO, opis zaščite pred SPO z uporabo kondomov in opis poteka obravnave v ambulantni za spolno prenosljive okužbe. V aplikacijo je vključen tudi vprašalnik, ki zajema vprašanja o konkretnem tveganem spolnem vedenju uporabnika in mu glede na njegove odgovore poda informativno oceno tveganja za SPO in napotek za morebitno nadaljnje ukrepanje. Torej aplikacija ne ponuja le informacij, temveč tudi ozaveščanje o varni spolnosti in svetovanje ter konkretne napotke v primeru resničnega tveganja.

Ciljna skupina uporabnikov aplikacije so predvsem mladi, saj so jim spletne

vsebine blizu, hkrati pa predstavljajo najbolj ranljivo demografsko skupino glede SPO. Z aplikacijo želimo širši javnosti omogočiti strokoven, z modernimi tehnologijami podprt vir informacij in možnost, da natančneje opredelijo svoje zdravstvene težave in pravočasno obiščejo zdravnika. V svetovnem merilu ASPO spada v peščico aplikacij z najkompleksnejšo vsebino o spolno prenosljivih okužbah. Spletna aplikacija je dosegljiva na povezavi: <https://aspo.mf.uni-lj.si/>.



Veliko spolno prenosljivih okužb lahko poteka brez bolezenskih znakov in se jih okuženi sploh ne zaveda. Tiste, ki jih povzročijo virusi, kot so genitalni herpes, kronični hepatitis B in HIV/aids, so neozdravljive.



Ena od pomembnih sprememb, ki jih je prinesel razvoj informacijskih in komunikacijskih tehnologij v devetdesetih letih, je tudi ta, da vse več mladih išče pot do kratkotrajnih, največkrat le enkratnih intimnih zvez prek najrazličnejših mobilnih in spletnih aplikacij.

Ste kdaj pomislili na okužbo z virusom HIV?

POSVETUJTE SE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.



GSK d.o.o., Ljubljana,
Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana,
Tel: + 386 (0)1 280 25 00,
medical.x.si@gsk.com

Datum priprave materiala: november 2015. Datum naslednje revizije materiala: november 2017. Vse avtorske pravice pridržane. GSK d.o.o., Ljubljana.

SPOLNOST MLADIH JE PREVEČ TVEGANA

RAZISKAVA JE RAZKRILA ZMOTNA
PREPRIČANJA MLADIH O SPOLNOSTI

Poglobljena dvoletna raziskava, kombinacija vprašalnikov in intervjujev z mladostniki, je razkrila šokantno pomanjkanje znanja mladih o spolno prenosljivih boleznih (SPB), neželeni nosečnosti in prepričanjih, ki jih ima o spolnosti nasprotni spol.

Besedilo: Monika Hvala

Mladostniki vedo, da bi morali vsakič uporabiti kondom, toda strast pogosto premaga razum in tako priporočil za zdravo spolnost pogosto ne upoštevajo. Zdi se, da se večina mladostnikov ne zaveda posledic nezaščitenega spolnega odnosa in/ali da niso dovolj samozavestni, da bi vztrajali pri uporabi kondoma. To pomeni, da sprejemajo tveganja, ki jih prinaša nezaščiten spolni odnos, a se tega sploh ne zavedajo. Razširjeno prepričanje, da »se to meni ne bo zgodilo«, in pomanjkanje znanja o tveganjih glede spolno prenosljivih bolezni (SPB) in nezaželene nosečnosti spodbuja t. i. kulturo nepremagljivosti. To je pokazala nova raziskava proizvajalca kondomov, ki je osvetlila okoliščine in zmotna prepričanja, ki veliko mladostnikom, starim med 16 in 24 let, preprečujejo udejanjanje varne spolnosti. Trije od štirih vprašanih so na primer priznali, da jim je vsaj malo neprijetno govoriti o spolnosti.

Izsledki raziskave

Med spolno aktivnimi mladostniki, starimi od 16 do 24 let, jih je 40 % priznalo, da so že imeli spolne odnose brez kondoma z več kot eno osebo, 61 % pa se jih je strinjalo, da po navadi ne razmišljajo o kondomih, dokler jih dejansko ne potrebujejo. Kljub temu pa je le 14 % sodelujočih dejalo, da so spolno prenosljive bolezni (razen HIV-a in AIDS-a) njihova največja skrb. To pomeni, da jih od SPB večinoma torej skrbi le AIDS, druge SPB pa skrbijo le peščico. Manj kot četrtina jih je dejala, da je njihova največja skrb pri nezaščitenih spolnih odnosih neželena nosečnost. Izsledki so še pokazali, da se 34 % fantov strinja, da bi raje uživali brez kondoma in da se bodo uporabi le-tega poskusili izogniti, 15 % vprašanih deklet pa je dejalo, da vedno, kadar gredo na zabavo, vzamejo s seboj kondom. Statistika in odgovori vprašanih nakazujejo obseg trenutnih preprek, ki ovirajo pot k varnejši spolnosti. Skoraj polovica vprašanih (48 %) misli, da okužba s HIV-om ali AIDS-om ni nekaj, kar bi se lahko zgodilo njim ali njihovim prijateljem.

Samozaupanje je ključno

Varna spolnost bi morala biti odgovornost obeh partnerjev, toda raziskava je pokazala, da ta odgovornost večinoma pade na ženske – kar one rečejo, obvelja. Dekleta so v raziskavi povedala, da vedo, da bi morala vedno vztrajati pri uporabi kondoma, a je v resnici tako, da ko pride do trenutka, se kondom ne uporabi iz več razlogov. Eden pogostejših razlogov je skrb, da bi z vztrajanjem pri uporabi kondoma pokvarile vzdušje ali s tem odvrnile partnerja. Strah pred zavrnitvijo ali kvarjenjem vzdušja je glavna ovira za veliko deklet. Toda raziskava je pokazala, da je ta strah pogosto neutemeljen in da je

v bistvu prav nasprotno.

Proizvajalec kondomov si želi razbiti mite o tem, kako se fantje počutijo, ko dekleta vztraja pri uporabi kondoma. Raziskava je razkrila, da je prvoten pristop več kot tretjine fantov, da poskusijo odnos brez kondoma. Toda posneti film prikazuje, da veliko fantov celo dodatno vzburi, če punca vztraja pri uporabi kondoma. Kar 79 % fantov je namreč dejalo, da jih vzburi, če punca vztraja pri uporabi kondoma.

Spreminjanje prepričanj

Raziskavo so nadgradili tudi s filmom, ki prikazuje neresne izjave mladostnikov, povezane z različnimi tematikami o spolnosti. Filmski posnetek se osredotoča na skupine mladostnikov (skupina deklet in skupina fantov) in prikazuje iskrene reakcije deklet, ko se le-ta zavejo, kaj si fantje RES mislijo o spolnosti in uporabi kondoma; medtem so fantje mislili, da jih dekleta ne poslušajo. Rezultati so zares presenetljivi. Raziskava in film sta povod za nov način spopadanja s tovrstnimi izzivi, ki vodijo v spreminjanje prepričanj mladostnikov o varni spolnosti. Podjetje je v sklopu kampanje Ko je gor, je gor pripravilo tudi celovit spletni portal <http://www.durex-slovenia.si/kojegorjedor/>, ki mladim ponuja praktične in odkrite nasvete o spolnosti, varnosti, tveganjih in razmerjih. Portal vključuje praktične nasvete, članke in videovsebine o temah, kot so zaupanje vase, varna spolnost, SPB in neželena nosečnost. Podjetje želi z vsebino, ki je dostopna prek spletnega portala, spremeniti »trenutek kondoma« iz situacije, ki povzroča nelagodje, v nekaj, kar je dobro za oba partnerja. Ozaveščanje mladostnikov, še posebej mladih žensk, je izredno pomembno in takšna kampanja bi lahko pomagala razširiti znanje o varni spolnosti ter spremenila poglede nanjo.



Varna spolnost bi morala biti odgovornost obeh partnerjev, toda raziskava je pokazala, da ta odgovornost večinoma pade na ženske – kar one rečejo, obvelja.



MESEČNA AKCIJA

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

VICHY

LABORATOIRES

UČINKOVITA ZAŠČITA ZA IDEALNO KOŽO, TUDI NA SONCU



22% POPUSTA

1. 7. - 31. 7. 2016



PREIZKUŠENO POD DERMATOLOŠKIM IN PEDIATRIČNIM NADZOROM. HIPOALERGENO. BREZ PARABENA. S TERMALNO VODO VICHY.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 7. do 31. 7. 2016 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.



zvesta vašemu zdravju

BOROVNICE – HRANA ZA MOŽGANE IN PROŽNE ARTERIJE



Ameriške borovnice so vedno bolj iskan sadež, še posebej so priljubljene pri otrocih. V Sloveniji jih največ pridelamo na Ljubljanskem barju. V Borovnici, vasi na robu Barja, vsako leto poteka prireditve Dan borovnic. Letošnji praznik je 16. julija, tržnico z borovnicami in drugimi dobrotami pa je najbolje obiskati dopoldne.



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

Močno barvo borovnicam dajejo antocianini, ki so izjemnega pomena v boju proti demenci in kognitivnemu pešanju v starosti. Demenca se lahko začne že od 30 do 50 let, preden so opazni prvi simptomi, zato je v tem primeru res pomembna preventiva. Redno uživanje borovnic nekajkrat na teden lahko pomaga zmanjšati vnetje v možganih, kar pomeni lažjo komunikacijo celic med seboj zaradi povečanega pretoka krvi skozi njega. Uživanje borovnic pomaga izboljšati spomin in lahko poveča samo zmožnost pomnjenja. Borovnic se drži tudi ime »hrana za možgane«.

Skodelica borovnic na dan pomaga ohraniti normalen krvni tlak ter elastičnost ožilja, kar nas varuje pred srčno-žilnimi boleznimi. Še posebej dobro je, da jih uživajo ženske, ki so v in po menopavzi bolj nagnjene k razvoju le-teh.

Borovnice nas varujejo pred škodljivimi učinki težkih kovin, izboljšajo prebavo ter zaščitijo oči.

Zakaj uživati borovnice

Uživanje borovnic poveča količino dušikovega oksida v krvi. Dušikov oksid je krvni biomarker, eden najpomembnejših nevrotransmiterjev v krvožilnem sistemu. Skrbi za prožnost arterij, njihovo gladkost in sposobnost prilagajanja različnim zahtevam prekrvavitve. Ima tudi odločilno vlogo pri blaženju vnetij in delovanju spomina.

Borovnice so zelo »hvaležno« sadje za diabetike, saj imajo nizek glikemični indeks ter lahko delujejo pozitivno na regulacijo krvnega sladkorja in odzivnost na inzulin. Morda nasvet, ki se prenaša iz roda v rod: pri sladkorni bolezni se za izboljšanje priporoča vsakodnevno uživanje skodelice borovnic.

Njihove gozdne sorodnice naj bi potencialno lahko preprečevale oslepitev zaradi degeneracije rumene pege in katarakto.

Hranila, ki jih vsebujejo borovnice

Borovnice vsebujejo hidroksicimetno, hidroksibenzojsko kislino, flavonole in druge antioksidante (pterostilben in resveratrol). Slednja naj bi pomagala uravnavati holesterol v krvi. Antioksidanti pomagajo k učinkovitejši antioksidativni obrambi telesa, saj višajo antioksidativni status telesa in ščitijo prebavni trakt (sploh pred rakom na debelem črevesu). Borovnice, ti mali modri sadeži, se ponajšajo še z vitaminom A, cinkom, kalijem, železom, kalcijem in manganom ter nekaj prehranskimi vlakninami.

Kako jih uživati

Najboljše, kar vam borovnice ponujajo, lahko dobite le iz svežih borovnic, ki za pot od grma do vas ne prepotujejo polovice sveta. Pozimi je dobra alternativa svežim zamrznjena različica, saj so izgube mikrohranil minimalne.

»Potrebujemo jih za marmelado!« je stavek, ki ga majhni pridelovalci borovnic ne slišimo radi, saj smo zagovorniki tega, da jih je najbolje pojesti sveže. Naj vam zaupamo, da je borovničeva marmelada res odlična, saj pri vkuhanju ne potrebujete sladkorja zaradi izjemne arome. Sama pripravljam marmelado brez sladkorja in njena trajnost ni vprašljiva, saj

v hladni kleti brez težav stoji tudi dve leti in več, če je prej ne zmanjka. Odlične so tudi »vroče borovnice« z domačim bananinim sladoledom.

V sezoni, ki traja od konca junija do konca avgusta, se posladkajte s svežimi borovnicami in si jih priskrbite za zimsko zalogo! Najboljše so same, neposredno z grma, ali pa prijetno ohlajene z jogurtom. Za poletni zajtrk smo vam pripravili naš najljubši recept.



Najboljše, kar vam borovnice ponujajo, lahko dobite le iz svežih borovnic, ki za pot od grma do vas ne prepotujejo polovice sveta.

RECEPT Borovničev zajtrk

Sestavine:
skodelica borovnic,
ovseni kosmiči ali ajdova kaša,
kokos,
narezani orehi,
cimet, surov kakav,
domači kefir, jogurt ali skuta.

Priprava (5 min + namakanje čez noč)
Kosmiče ali kašo čez noč namočite in zjutraj kratko pokuhajte, da nabreknejo. Razporedite v posodice, dodajte jogurt, kefir ali skuto. Posujte z borovnicami,

kokosom, orehi, cimetom in kakavom. Okus, ki ga dobite, spominja na borovničevo pito. Na tak način razvijate svoje brbončice in hkrati tudi svoje možgane, ožilje in oči.

Ta zajtrk ni »brez kalorij«, kot je pogosto zadnje čase, sitost po takem obroku zaradi vlaknin traja dlje časa, hkrati zaužijete popoln nabor vitaminov, mineralov, ogljikovih hidratov in tudi beljakovin, ki jih potrebujete za uspešen začetek dneva. Najbolj zaposleni si zajtrk lahko pripravite že zvečer, shranite ga v hladilniku, zjutraj pa le obogatite z borovnicami.



VAM PO KOPANJU ALI POTAPLJANJU ZASTAJA VODA V SLUHOVODU?

NORMISON pršilo za uho se uporablja za preprečevanje vnetja zunanjega sluhovoda po kopanju, potapljanju oz. takrat, ko vam voda zastaja v zunanjem sluhovodu



Kakšne so lastnosti NORMISON pršila za uho?

Visoka vlažnost in previsoke (preveč bazične) vrednosti pH spodbujajo vnetja zunanjega sluhovoda. Odstranitev vlage po intenzivnem stiku z vodo je pomemben ukrep pri preprečevanju vnetij. **Zaradi posebne sestave NORMISON pršila za uho se površina zunanjega sluhovoda hitro posuši.** Kisla sestavina v NORMISON pršilu za uho pomaga vzpostaviti ali ohraniti naravni kislini plašč kože. Dekspantenol omogoča posebno zaščito in nego kože.



Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.
Pot k sejmišču 26a, 1231 Črnuče-Ljubljana www.oktal-pharma.si



znak kakovosti v vaši lekarni



Lust

SVEŽE. SOČNO. SLOVENSKO.

PARADAJZ D.O.O.

OGREVANO Z
GEOTERMIJO

NARAVNO
OPRAŠENO

ROČNO
OBRANO

ORGANSKI
SUBSTRAT

WWW.LUST.SI