

NAKLADA 62.000

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

SEPTEMBER 2016

## ZDRAVILO **Glukozamin** Pharma Nord kapsule

PREVERJEN

VERODOSTOJEN

TRAJNO  
UČINKOVIT

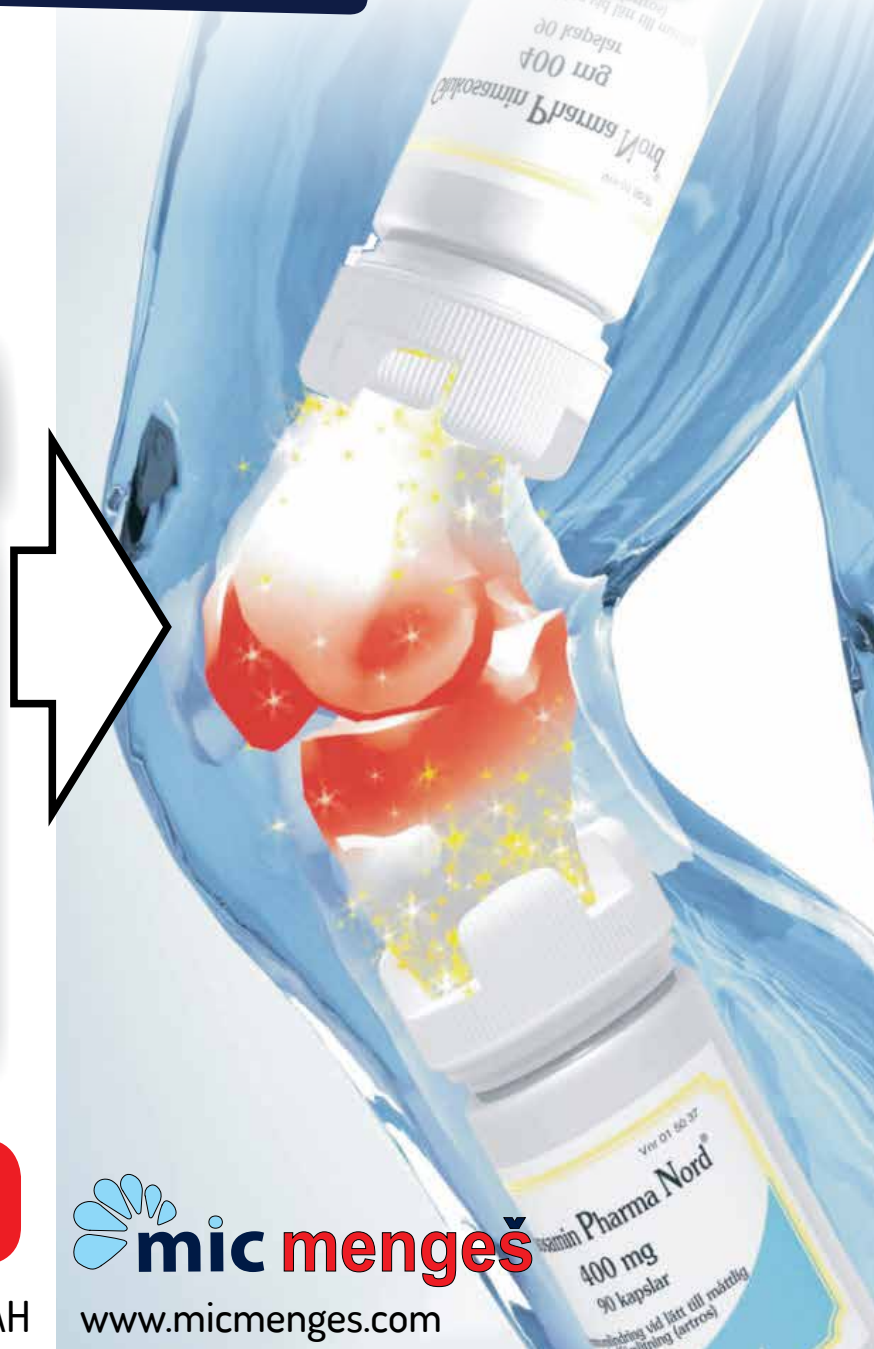


10 LET USPEHA V  
SLOVENIJI

V VSEH LEKARNAH IN SPEC. TRGOVINAH

 **mic menses**

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



## Zdravje šolarjev

Kako okrepiti imunski sistem otrok • Prehrana šolarjev • Zdravi zajtrki  
Spanje • Šola za zdrav življenjski slog • Dojenje • Kolike • Post • Hrana  
za zdravo srce • Svetovni dan srca • Zdravljenje bolezni mitralne  
zaklopke • Preprečevanje samomora • Ozaveščanje o krvnih rakih  
Staranje • Prva pomoč • Pohodništvo • Priprave na maraton

Najbolje  
prodajan  
izdelek za nego  
brazgotin in strij  
v 23 državah.



»Bio-Oil je prijetnega vonja in teksture. Po 3 mesecih uporabe sem opazila razliko na poškodovanem delu kože, kjer sem imela presaditev tkiva. Rdečina okoli brazgotin se je vidno zmanjšala, same brazgotine so mehkejše in enakomernejših barv. Olje se hitro vpije v kožo in jo naredi mehkejšo ter bolj gladko. Podobno sem opazila tudi na obrazu in dlaneh, kjer so se gube vidno zgladile. Olje je postalo del jutranjega rituala, neke vrste obvezna razvada, kot kavica in zajtrk. Vesela sem, da sem odkrila Bio-Oil in nameravam nadaljevati z njegovo uporabo.«

Irena Močnik

Pridružite se nam na  
facebook.com/BioOilSlovenija



Bio-Oil™ je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerne polti. Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Primerno je tudi za redno dnevno nego kože. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo. Izdelek Bio-Oil™ je dobitnik 298 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/sl/product/accolades). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com/sl. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM, Müller in TUŠ po priporočeni maloprodajni ceni 11,96€ za 60 ml pakiranje in 19,95€ za 125 ml pakiranje. Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

## UVODNIK

Po sproščnem poletju začetek novega šolskega leta v vsakdanje življenje spet prinese več stresa, tako zaposlenim in staršem kot tudi šolskim otrokom. Obveznosti se vse bolj nabirajo tako enim kot drugim, nenehno hitenje med službo, vrtcem in šolo, od ene popoldanske dejavnosti k drugi, usklajevanje umikov družinskih članov – vse to je včasih lahko tako naporno, da se mimogrede ujamemo v začaran krog dejavnikov, ki slabijo imunski sistem: hitra in hranilno revna prehrana, premalo športa, premalo spanja, preveč stresa in posledično slabšanje odnosov. Nezdrave navade pa ne nazadnje slabo vplivajo tudi na razpoloženje, na zmožnosti za delo in učenje. Prav zato začetek jeseni in novega šolskega leta pomeni tudi priložnost za uvedbo zdravih sprememb v življenjskih navadah vse družine. Starši s svojim zgledom poskrbimo, da bodo naši otroci ne samo fizično bolj zdravi, ampak tudi bolj veseli in uspešni v šoli.



**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 oglasnega trženja:** Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si  
**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, danijel@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:** shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev  
**Tisk:** SET tiskarna  
**Naklada:** 62.000 izvodov  
**Naslovnica:** Oglasna vsebina podjetja Mic Mengeš d.o.o.

**Strokovni sodelavci:**

- Doc. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., Klinični oddelek za hematologijo UKC Ljubljana
- doc. dr. Barbara Jezeršek Novakovič, dr. med., spec. internistka, vodja multidisciplinarnega tima za limfome na Onkološkem inštitutu Ljubljana in vodja Oddelka za limfome v sklopu Sektorja internistične onkologije
- Kristina Modic, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L
- 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
- Diana Vlahinič, TCM, Certificirana svetovalka tradicionalne kitajske medicine
- Gašper Grom, dipl. dietetik
- dr. Franci Dagarin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Anita Majcen, revija Mama
- Borut Ambrožič, Nacionalni predstavnik INPEA za Slovenijo, doktorski študent socialne gerontologije na Alma Mater Europaea in mediator v zdravstvu
- Thomas Klein, dr. med., znanstveni avtor v Gradcu, Avstrija
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Dejan Lenart, NCSF licenciran
- osebni trener in NCSF predavatelj, kondicijski trener ter vodja ekipe tekaških trenerjev v okviru projekta Pospeši ritem
- Dr. Leon Bedrač, amaterski atlet in znanstvenik na področju bioorganske in organske kemije, strokovnjak za hranila na molekularnem in atomarnem nivoju ter njihove interakcije v metabolnih poteh
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Univerzitetni klinični center Ljubljana
- Rdeči križ Slovenije
- Karolina Marolt
- Simona Janček
- Miha Janežič
- Monika Hvala
- Maša Novak
- Tina Kovač

## HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDJUEV pod števil. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in 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

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



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

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

Minařkova ul.6  
2000 Maribor

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



## INDUSTRIJSKA KONOPLJA, RASTLINA Z MNOGO POZITIVNIMI LASTNOSTMI

Ekipa Zdravih novic se je v sklopu letošnjega 54. mednarodnega Kmetijsko-živilskega sejma AGRA udeležila Svetovnega kongresa konoplje. Zaznamovala so ga strokovna predavanja o poslovnih izzivih konoplje kot obnovljivega energetskega vira, njenem pozitivnem vplivu na podnebne spremembe, uporabi v agroživilstvu, medicini, prehrani, gradbeništvu ter gospodarstvu na splošno, vključno s trenutno pravno ureditvijo pri nas in tekmovanjem na področju svetovnih inovacij v prehrani oz. jedi iz konoplje. Industrijska konoplja je vsestranska rastlina z nešteto pozitivnimi učinki. Iz nje lahko ustvarimo okoli 70.000 različnih izdelkov za vsakdanjo uporabo. Več o letošnjem kongresu na Facebooku pod imenom World Hemp Congress.



## DELAVNICA OPTIMALNA OTROŠKA MALICA

Vabljeni 27. 9. 2016 v trgovino Superhrana na Zaloški cesti 167 na delavnico Optimalna otroška malica, kjer boste izvedeli, kako izbrati ter pripraviti dobre obroke za vašega otroka, ki hodi v vrtec ali šolo, oz. najstnika. Obvezna predhodna prijava na [www.mojezdravje.net/](http://www.mojezdravje.net/), več informacij na 051 234 278.



## NARAVNE, EKOLOŠKE, PRESNE BELJAKOVINE ZA VSE GENERACIJE

### Kako jih uporabljamo?

- Za dodatek k zajtrku, za malico kot nadomestek obroka ali večerjo, če hujšamo.
- Namesto malice na delovnem mestu, ko nam zmanjka časa.



### Za koga so primerne?

- Za otroke po dopolnjenem enem letu, nosečnice ali starostnike za vzdrževanje mišic in zagotavljanje dnevnih potreb po beljakovinah.
- Za starejše od petdeset let za ohranjanje mišične mase.
- Za rekreativce ali aktivne športnike kot obrok po vadbi za boljšo regeneracijo.
- Za vse, ki so občutljivi na laktozo, gluten, jajca in imajo različne alergije.
- Za vegetarijance in vegane.

Beljakovine Sunwarrior ne vsebujejo živalskih proizvodov, mleka in mlečnih izdelkov, jajc, soje, glutena, dodanega sladkorja, pšenice ali kvasa. So popolnoma naravni, presni rastlinski vir beljakovin. Vsebujejo najvišji delež presnih rastlinskih beljakovin (kar 83 % v primerjavi z ekstrakcijo drugih proteinov na trgu). Odličen okus in vrhunska sestava z 98-odstotno prebavno učinkovitostjo. Na voljo so naravni okus, vanilja, čokolada in nov okus kave in jagodičevja. Več na [www.super-hrana.si](http://www.super-hrana.si) ali [www.presni-proteini.si](http://www.presni-proteini.si).

## KAJ STORITI, KO SE NE ZMOREMO VEČ TUŠIRATI ALI KOPATI

Ustrezno higieno lahko vzdržujemo tudi s pripomočki za nego kože brez uporabe vode. Izdelki za nego brez vode Abena se priporočajo, kadar:

- zahtevata običajna nega in higiena z vodo in milom prevelik napor (pri starejših, onemoglih ali bolnikih);
- je potrebno hitro, učinkovito in higiensko čiščenje kože;
- je koža vzdružena in boleča in ne smemo ustvarjati dodatnega pritiska na kožo;
- koža potrebuje dodatno vlago in zaščito, da ohranimo njeno prožnost in tako preprečimo dodatne poškodbe kože zaradi prekomerne izsušitve, ki je nastala ob uporabi neustreznih mil;
- želimo preprečiti širjenje okužb ali
- nimamo dostopa do tekoče vode.

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



## ODPRITE SVOJ ARAČUN SENIOR IN IZKORISTITE ŠTEVILNE UGODNOSTI

Gospodarno upravljanje lastnih financ naj bo v ospredju v vseh življenjskih obdobjih, tudi po upokojitvi. V Abanki lahko vsi upokojenci, ki prejema redno pokojnino, odprejo Aračun senior, s katerim pri poslovanju z banko prihranijo več. Novi in tudi zvesti uporabniki Aračuna senior prejmejo številne ugodnosti, s katerimi je skupni letni prihranek najmanj 52,80 evra. Med ugodnostmi sta tudi ugodnejše plačilo položnic pri bančnem okencu in brezplačna pristopnina za spletno banko Abanet. Za več informacij pokličite na brezplačno telefonsko številko Abafon 080 13 60, obiščite spletno stran [www.abanka.si/aracun-senior/](http://www.abanka.si/aracun-senior/) ali eno izmed poslovalnic Abanke v Sloveniji, v kateri vam bodo ugodnosti z veseljem še podrobneje predstavili.



## MULTIAKTIVNA MASK

Maska DELAROM SUBLIME BRIGHTNESS MASK z maslom iz bombaža združuje aktivne sestavine, namenjene izboljšanju mikrocirkulacije in zaščiti kožnih celic za takojšen sijaj. Izvlečki iz vu džu ju, limone in ječmenovega slada delujejo v sinergiji proti izgubi sijaja kože. Obogatena je z izvlečkom iz rdečih alg, ki izboljšajo vlaženje. Enkrat ali dvakrat na teden nanesite srednjo plast maske na obraz in dekolte. Pustite, da deluje 10 minut, nato dobro sperite z vodo.



## BREZPLAČNO PREDAVANJE: ATOPIJSKI DERMATITIS IN NEGA KOŽE



Lekarne Ljubljana v sodelovanju z znamko La Roche-Posay v torek, 4. 10. 2016, ob 18. uri imetnike kartice zvestobe vabijo na brezplačno strokovno predavanje o atopijskem dermatitisu in pomenu nege kože. Predavateljici mag. Venceslava Bavčar, mag. farm., iz strokovne službe Lekarne Ljubljana, in prim. Vlasta Dragoš, dr. med., spec. Dermatovenerologije, bosta predstavili njegov nastanek, simptome in možnosti zdravljenja. Velik poudarek bo na negi kože, še posebej pri otrocih, saj atopijska koža potrebuje posebno, redno vzdrževalno nego, ki zadosti dodatnim potrebam kože po vlagi in lipidih. Predavanje bo v Križankah v Ljubljani (Viteška dvorana). Vstopnica je Kartica zvestobe Lekarne Ljubljana, ki jo imejte na predavanju s seboj. Po predavanju vam bodo farmacevti Lekarne Ljubljana na voljo za posvet o negi kože. Udeležbo na predavanju potrdite na brezplačni telefonski številki 080 71 17 ali na e-naslovu: [kartica.zvestobe@lekarna-lj.si](mailto:kartica.zvestobe@lekarna-lj.si).

## KAKO BOSTE POSKRBELE ZASE OB VSTOPU V JESEN

### Aktiven imunski sistem

Dobro delujoč imunski sistem mikrobe takoj ob vstopu v telo onesposobi. Seveda, če je pripravljen in aktiven. Kako ga podprete, da bo v pripravljenosti? Brezalkoholne kapljice **Ameriški slamniki kompleks Soria Natural** vsebujejo tri močne antimikrobne junake: timijan, propolis in ekološko pridelan ameriški slamniki, ki prispeva k imunskemu odzivu. Kapljice so preproste za uživanje in primerne tako za otroke kot za odrasle.

### Česen – tradicionalna pomoč

Črevesni paraziti (človeške gliste, podančice) so trdovratna nadloga. Tradicionalno so kot dodatek uporabljali česen.

### Brezalkoholne kapljice Česen kompleks Soria Natural

vsebujejo koncentriran izvleček česna, kar je dobrodošlo za vse, ki sicer težko pojedjo zadostno količino česna. Kapljice za otroke in odrasle kanete v kozarec z malo vode in popijete. Vsebujejo tudi kamilice, ki pobožajo želodec. Neprijetnega spahovanja ne bo.

### Mirno spanje in podpora pri stresu

Pomanjkanje dobrega spanja slabo vpliva na zbranost in počutje. Stres je obremenjujoč za dušo in telo. Zakaj bi moralo ostati tako? **Baldrijan** prispeva k doseganju umirjenosti v stresnem obdobju in normalnemu ritmu **spanja**. Prednost je v tem, da ne povzroča odvisnosti in občutka otopelosti. Brezalkoholne **Baldrijan kapljice**

## KOREJSKI GINSENG ZA ŽIVLJENJSKO MOČ

Korejski ginseng se že stoletja uporablja v kitajski medicini.



- Podpira delovanje imunskega sistema,
- pomaga ohranjati normalno raven krvnega sladkorja,
- pripomore k normalni presnovi glukoze in insulina,
- pomaga ohranjati dobre kognitivne in spominske sposobnosti,
- pripomore k normalni cirkulaciji krvi, kar je povezano z možgansko sposobnostjo in reaktivnostjo,
- pripomore k optimalni mentalni in kognitivni aktivnosti,
- v času šibkosti, izčrpanosti, utrujenosti in izgube koncentracije pomaga ohranjati fizične in mentalne sposobnosti,
- pomaga ohranjati dobre spolne odnose,
- pomaga premagovati utrujenost,
- pomaga spodbujati budnost,
- pripomore k naravni obrambi in pravilnemu delovanju imunskega sistema.

Več informacij na [www.holistic.si](http://www.holistic.si) ali na tel. št.: 030 692 730.

v moderni, tekoči obliki so celo do 25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic.

### S prečiščenim telesom boste v veliki prednosti

Prečiščeno telo je močno in pripravljeno na jesenske izzive. Pri običajnih nadlogah ste tako v veliki prednosti. Dobro delujoča jetra skrbijo za vsakodnevno izločanje škodljivih snovi (tudi virusov) iz telesa. Pegasti badelj pomaga prečistiti telo in omogočiti jetrom dobro delovanje. Kapljice **Pegasti badelj Soria Natural** so najboljša izbira za vse, ki že uživajo veliko tablet in iščete naraven izdelek za obnovo jeter.

### Delovni spomin in koncentracija

Ginko ima vlogo pri boljši prekravitvi možganov in s tem prispeva k izboljšanju pomnjenja in delovnega spomina. V obliki tekočega ekstrakta takoj preide v krvni obtok. Razliko občutite že v 20 minutah. Ko se težko skoncentrirate in potrebujete dodatek, poskusite brezalkoholne kapljice **Ginko Soria Natural**.

V podjetju Soria **Natural** več kot 70 vrst 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, Sanolaborju in drugih specializiranih trgovinah.

**Zdravilna moč narave v kapljicah**

30 let tradicije **Naravna medicina SoriaNatural®**



**Imunski sistem**

\*Ekološko pridelano



**Spanje**



**Antibakterijski**



**Spomin**



**Razstrupljanje**

**25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic**

**Brez alkohola**

**Brez konzervansov in dodatkov**

**Cena od 9,95 eur**

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

## IONIZATOR VODE Z DVEMA PREKATOMA

Profesionalni medicinski ionizator vode AMS 4100S-flex Tehnofan-Alkamed i vodo iz pipe najprej očisti, potem pa jo s pomočjo elektrod aktivira in loči na kislino in bazično. Bazična voda je močan antioksidant, uživanje takšne vode pozitivno vpliva na zdravje. Ionizator vode AMS 4100S-flex je edini ionizator na trgu z dvema prekatoma, pri katerem sta električni in vodni del popolnoma ločena. Napreden in patentiran sistem samoočiščevanja elektrod iz titana in platine zagotavlja najboljše razmere za ionizacijo vode. Sistem deluje tako, da se po vsakem točenju in v primeru točenja večje količine alkalne ionizirane vode v ozadju za uporabnika neopazno izvaja samoočiščevanje elektrod z zamenjavo polaritete in spremembe smeri toka na večpotnem ventilu. Tako na iztočni cevi vedno teče alkalna ionizirana voda izbrane pH-stopnje. Naprava ima vgrajen kakovosten keramični ventil za poljubno nastavitve pretoka vode in večbarvni LCD-zaslon s prikazom različnih funkcij. Več na [www.filtri-za-vodo.si](http://www.filtri-za-vodo.si).



## NARAVNO DO REGENERACIJE TELES

Vabimo na brezplačno predavanje z naslovom: **Naravna medicina: Kako si lahko na naraven način pomagamo povrniti spanec in izboljšamo delovanje možganov?**

Vse več je težav s koncentracijo, nespečnostjo in nihanjem razpoloženja, ki niso nujen del staranja. Obstajajo preverjene naravne rešitve, ki nam lahko pomagajo povrniti normalne funkcije in regenerirati telo. Predstavila vam jih bo Sonja Lončar, vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave, in dr. Mateja Lobe Prebil, strokovna sodelavka Fitosan – Soria Natural. Vidimo se v sredo, **28. septembra, ob 11.45** v dvorani M Cankarjevega doma v Ljubljani na **Festivalu za 3. življenjsko obdobje**. Pridite in spoznajte moč narave. Za obiskovalce smo pripravili tudi posebne ugodnosti brezalkoholnih kapljic **Soria Natural**.

## MARATON POZITIVNE PSIHLOGIJE

V ljubljanskem Cankarjevem domu boste imeli 24. septembra priložnost ves dan preživeti na Maratonu pozitivne psihologije z vrhunskimi predavatelji iz Slovenije in tujine ter strokovnimi vsebinami, podanimi na zanimiv način. Maraton bo posvečen nenasilni komunikaciji, trajnim odnosom, učinkovitemu učenju, izkoriščanju priložnosti, sodelovalnemu voditeljstvu, zavedni ljubezni, osebnim prožnosti in človekovim čustvom. V 90. letih je Martin Seligman začel alternativno gibanje, ki ga je poimenoval pozitivna psihologija. Seligman pravi, da se mora psihologija namesto na reševanje problemov osredotočiti na ideje, ki vodijo do sreče, modrosti in razvijanja talentov. Tako danes pozitivna psihologija preučuje pozitivna čustva, vrline in osebne moči, ki vodijo do osebnega razcveta. Predpostavka v ozadju je, da ljudem ne uspe, ker bi odkrili in popravili lastne napake, temveč ker odkrijejo in razvijajo svoje talente. Zato bomo pozitivna čustva z večjo verjetnostjo doživljali v situacijah, v katerih krepimo talente, ne pa takrat, ko popravljamo napake. Ste le še korak stran od vašega osebnega razcveta. Udeležite se Maratona pozitivne psihologije za boljše življenje. [www.maratonpozitivnepshilogije.si](http://www.maratonpozitivnepshilogije.si).



## PRIPRAVIMO TELO ZA NOV ZAGON!

Nekateri malčki in korenjaki so že stopili skozi vrata vrtca ali šole, odrasli pa v tisto stalno rutino vrtca ali šola, služba in nato spet vrtca ali šola in domov, hitro skuhati in peljati otroke na popoldanske dejavnosti. Pred nami je čas, ko naše telo zahteva več energije, da se spopade z najtežjim obdobjem v letu, ko se začne prilagajati novemu podnebnju, ob tem pa ga ovirajo nove naloge, ki jih prinese september. Hitre temperaturne spremembe in vlaga povzročijo pri malih in velikih padec imunskega sistema in tako lahko kar hitro staknemo kakšno virozo, ki se potem zavleče čez vso jesen in še v zimo. Solne terapije pomagajo ohraniti poletni val energije in se lažje prilagoditi tem podnebnim spremembam, to pa prinese uživanje jesenske barvitosti. V Solnem centru SOLNI KRISTAL (Maribor) zato v septembru ponujajo ugoden paket solnih terapij: 8 jih kupiš, 3 ti podarijo. Velja za nakup do 30. 9. 2016. PRIDI SE SOLIT! Pokličite na številko 070 682 382 in si rezervirajte termine za soljenje ali brezplačno svetovanje! Več informacij na [www.solni-kristal.si](http://www.solni-kristal.si).



**Solnikristal**  
SOL. ENERGIA. SONCE

## NOVO – KONČNO MIRNO PRESPANE NOČ!

**Baldrivel kapsule s podaljšanim sproščanjem Soria Natural** vsebujejo baldrijan in pasijonko, ki prispevata k sproščanju in normalnemu ritmu spanja.

Baldrijan ne povzroča odvisnosti in nima negativnega vpliva na jutranjo budnost. Baldrivel kapsule s podaljšanim sproščanjem najbolj pohvalijo uporabniki, ki so imeli težave z nočnim prebujanjem in so težko nazaj zaspali. Podaljšano sproščanje aktivnih snovi iz zdravilnih rastlin omogoča visoko razpoložljivost za telo celih 12 ur. To je še posebno dobrodošlo pri težavah, kot je **nespečnost**, saj kapsulo zaužijete zvečer in aktivne snovi se sproščajo celo noč. Kapsule so v rastlinskem ovojju in ne vsebujejo barvil. Najdete jih v lekarnah in specializiranih trgovinah ter na [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si).



## TEATOX – ČIŠČENJE TELES S ČAJI

TEATOX je čaj, narejen iz zelišč, ki telesu pomagajo pri čiščenju. 100-odstotno naravna zeliščna mešanica pripomore k boljšemu delovanju presnove, razstrupljanju, zaščiti telesa pred stresom in odvajanju odvečne vode. Paket sestavlja dnevni in nočni čaj. Dnevni čaj vsebuje zeleni čaj, ingver, liste mate, komarček, limonsko travo, regrat in ginseng; nočni čaj za čiščenje telesa pa meto, grško seno, sladki koren in repinco. Paket je podprt s 14-dnevni jedilnikom, ki ga ob naročilu prejmete brezplačno. Zagotovite si svojega na [www.nutrisslim.com](http://www.nutrisslim.com).



## BOLNIŠNICA SV. KATARINA SE POTEGUJE ZA EVROPSKO POSLOVNO NAGRADO



Hrvaško specialistično bolnišnico Sv. Katarina so na največjem evropskem tekmovanju poslovnih organizacij European Business Awards (EBA) prepoznali kot najboljšo hrvaško ustanovo v svoji kategoriji. Tako bo kot državni prvak zastopala Hrvaško na sklepnem tekmovanju za prestižno evropsko poslovno nagrado 2016/17. EBA je bila pred desetletjem zasnovana z namenom praznovanja poslovne odličnosti in najboljših praks v evropski poslovni skupnosti. Bolnišnica se je pred časom že uvrstila v skupino vodilnih bolnišnic na svetu (The Leading Hospitals of The World).

## NOVI SALOMON X-SCREAM FLARE GTX®



Ste tudi vi med tistimi tekači, ki se ne glede na vreme od doma odpravijo po cesti, nato pa hitro odvijajo na gozdne in makadamske poti? Novi Salomon X-SCREAM FLARE GTX® zagotavlja optimalno kombinacijo dinamičnega blaženja, odzivnosti, zaščite ter prijema na vseh vrstah podlage! Zadostna mera odzivnosti, hitrosti in stabilnosti vas bo navdušila tako na cesti kot na razgibanih gozdnih poteh. Glavna prednost novega tekaškega copata je membrana GORE-TEX®, ki je tako lahka, mehka in fleksibilna, da je med tekom ne boste občutili. Skrivnost je v posebni zasnovi,

ki daje tekaškemu copatu izjemno fleksibilnost, ohranja nizko težo, zaščita pred vodo pa ostaja enaka kot pri klasični membrani GORE-TEX®. Nove tekaške copate X-SCREAM FLARE GTX® lahko ekskluzivno poiščete le v prodajalnah INTERSPORT in v spletni trgovini INTERSPORT. Več o novem X-SCREAM FLARE GTX® na [www.intersport.si](http://www.intersport.si).

## WELLNESS ZA OBNAVLANJE MOČNO POŠKODOVANIH LAS



Kolekcija SO PURE znamke KEUNE je obogatena z novo linijo RECOVER, ki je namenjena negi in obnovi močno poškodovanih las. Kvinoja in proteini iz kokosovega olja poskrbijo za obnovo notranje strukture las, arganovo olje doda vlažnost. Aromatično doživetje omogočata olje ylang ylang in olje palmarose. Kolekcijo zelo učinkovitih preparatov sestavljajo šampon, maska, regeneratorski sprej in esencialno olje (dodatek pri wellness tretmaju). Brez parabenov, sulfatov, amonijaka, brez sintetičnih dišav in sestavin živalskega izvora. Primerno tudi za vegane. Seznam frizerskih salonov, ki uporabljajo in prodajajo izdelke Keune SO PURE, najdete na spletni strani: [www.keune.si](http://www.keune.si).

## LEKOVITINA DOBRODEJNA KREMA LAHKONOG



Lahka in hitro vpojna krema poživilja utrujene noge in stopala. Kombinacija izvlečkov arnike, divjega kostanja, mentola in kafe prijetno ohladi in pospešuje prekrvitev, primerna je za nanos tudi ob udarninah. Olje pšeničnih kalčkov, ognjič in dodana vitamina A in E spodbujajo obnovo kože, jo mehčajo ter blagodejno delujejo na suho kožo. Krema ne nanašamo na sluznice in poškodovano kožo. Slovenski izdelek, primeren za nego kože otrok, odraslih in starostnikov, nosečnic in diabetikov. 350 ml svežine v Tosaminih Belih štacuncih, lekarnah in specializiranih trgovinah. Več na [www.lekovita.si](http://www.lekovita.si).

## HUJŠANJE S STROKOVNJAKINJO ZA PREHRANO



Za brezplačen individualen posvet na temo hujšanja se obrnite na Anjo Pristavec iz Befita. V okviru Befita je program hujšanja uspešno končalo več kot 500 zadovoljnih strank. Individualna obravnava pri hujšanju zajema stalno spremljanje in podporo strankam, katerih namen je trajna izguba kilogramov, stabilizacija telesne teže ter usvojitev temeljnih načel zdrave prehrane. Pišite na [anja@prehrana.info](mailto:anja@prehrana.info).



ZA BREZSKRBNE  
POČITNICE!



**Multi-Gyn®**  
Prava rešitev za vaše  
intimne težave!



**Multi-Gyn® FloraPlus**  
Učinkovito odpravi glivično  
vnetje nožnice (kandido).

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandidate.
- 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 otekline in  
preprečujejo vnetje.
- Odpravljajo hemoroide in fisure.
- Lajšajo težave analnega tkiva  
med nosečnostjo in po porodu.

[www.multi-gyn.si](http://www.multi-gyn.si)

Brez recepta v lekarnah,  
specializiranih prodajalnah in preko  
spletnih lekarn ([www.lekarnar.com](http://www.lekarnar.com)).

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

Kličite/pišite za brezplačne vzorčke  
[gordo.doo@friera.net](mailto:gordo.doo@friera.net)  
041/43 55 56

# ZAČETEK ŠOLSKEGA LETA PRILOŽNOST ZA ZDRAVE SPREMEMBE



Začelo se je novo šolsko leto. Začetek šolskega leta za učence običajno pomeni tudi začetek obdobja, ko bodo veliko sedeli, imeli manj časa za zdravo prehranjevanje, gibanje in spanje ter bodo bolj izpostavljeni stresu. Zakaj ne bi bilo drugače?

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Učenci, ki nimajo zdravih življenjskih navad, se ne samo težje učijo, so bolj nagnjeni k debelosti in imajo slabšo samopodobo, pač pa se pri njih poveča tudi tveganje za razvoj kroničnih bolezni v poznejših letih, še zlasti če nezdrave navade, ki jih osvojijo v dobi šolanja, nadaljujejo v odraslosti.

da si vsa družina zastavi manjše, postopne, pa vendar skupne cilje za izboljšanje zdravih navad. Starši imajo pri tem pomembno vlogo, saj lahko s svojim zgledom in pozitivnim pristopom ne le povečajo znanje otrok in mladostnikov, temveč tudi vplivajo na njihova stališča in spodbujajo zdravo izbiro na področjih prehrane, gibanja, duševnega zdravja ter neuporabe tobaka in alkohola. Z aktivnim

in zdravim življenjskim slogom, ki ga zagovarjamo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), lahko izboljšamo svoje zdravje in učinkovito obvladujemo dejavnike tveganja ter preprečujemo in zdravimo kronične nenalezljive bolezni. Z izboljšanjem zdravja posledično izboljšamo tudi kakovost življenja in podaljšujemo zdravo pričakovano življenjsko dobo.

Novo šolsko leto je torej odlična priložnost,

## SPREMEMBE Z majhnimi koraki v zdrav življenjski slog

- 1. Dober zgled otrokom** – Tudi naša stališča do zdravja in različnih vidikov le-tega vplivajo na razvoj življenjskega sloga naših otrok. Zato jim bodimo zgled z nekajenjem in odgovornim pitjem alkohola, zdravim prehranjevanjem, rednim gibanjem, higieno, pa tudi življenjskimi veščinami in odnosom do življenja.
- 2. Pogovor z otrokom** – Pogovor z otrokom o tem, kaj doživlja, kako se počuti v šoli, kdo je njegov prijatelj, kaj počne na poti v šolo, je ključen za dober odnos z njim. Tako ohranimo stik z otrokom od najnežnejših obdobij do problematičnih najstniških let.
- 3. Spodbude in pohvale za uspehe** – Hkrati ga usmerimo tudi v to, da se pohvali sam oz. se vpraša, ali je zadovoljen s svojim delom in dosežki.
- 4. Skupno obedovanje** – To je pomemben zaščitni dejavnik z vidika zdravja, zato si zastavimo za cilj vsaj enkrat dnevno skupno obedovanje, npr. skupno kosilo ali večerja, ko si izmenjamo novice dneva, ali pa zajtrk, ko si zaželimo vse dobro. Tovrstna navada pomembno izboljša komunikacijo in doprinese k dobremu vzdušju med družinskimi člani. Z rednim vključevanjem sadja in zelenjave v vsak obrok izboljšujemo tudi kakovost skupnih obrokov. Ob tem lahko skupaj predlagamo ideje za obroke. Tudi priprava hrane ponuja možnost kakovostnega preživljanja skupnega časa z otroki, spodbuja kreativnost otrok ter jim daje pomembno vlogo, saj prispevajo k skupnemu ustvarjanju dobrin v družini.
- 5. Premišljeno nakupovanje hrane** – Ob nakupu hrane lahko otroke navajamo na ekonomično vedenje, saj se da odlične zdrave obroke pripravljati tudi iz cenovno ugodnih živil. Starši lahko otrokom pomagamo rasti v osveščene potrošnike in se pri branju deklaracij tudi sami česa novega naučimo, otrokom pa pomagamo pri praktični uporabi matematike, razumevanja besedil, spoznavanju geografskega izvora živil s kakšno zanimivo zgodovinsko pripovedjo in podobno.
- 6. Poraba energije** – Če želimo dobro in neobremenjeno jesti, moramo energijo, ki jo vnesemo s hrano, tudi porabiti. Priporoča se vsaj 30 minut zmerne telesne dejavnosti večino dni v tednu za odrasle in vsak dan vsaj eno uro zmerne oz. intenzivne telesne dejavnosti za otroke in mladostnike.
- 7. Gibanje** – Gibanje ima nešteto oblik; gibamo se, ko pospravljamo stanovanje, ko urejamo okolico, ko hodimo po stopnicah, ko gremo v gozd po gobe ali borovnice, ko se igramo med dvema ognjema, kolesarimo, tečemo, peljemo na sprehod našega kužka ... Družina naj izbere obliko gibanja, s katero se bodo strinjali vsi družinski člani in ki jo bodo tudi radi izvajali v okviru danih možnosti. Vodilo naj bodo družjenje, dobri odnosi in dobra volja. Hkrati bo tako družina prispevala k preprečevanju različnih odvisnosti (od alkohola, tobaka in prepovedanih drog).
- 8. Odnos do življenja** – Vsak dan ga starši nevede sporočamo svojim otrokom – otroci nas vidijo, kaj delamo, in slišijo, kako razmišljamo, kako se z njimi pogovarjamo. Pomembno je, da so tudi naša stališča do uživanja tobaka in alkohola izdelana in da jasno postavimo pravila, ki se jih moramo potem dosledno držati.
- 9. Varnost** – Vzgoja in zgled odraslih v šolskem obdobju pomembno vplivata na stališča do varnosti v poznejšem življenju, zato je treba krepiti varno obnašanje v vseh vsakdanjih okoljih (ustrezno spremstvo na poti med domom in šolo, varnost v prometu, kresnička, nošenje čelade med vožnjo s kolesom, rolanjem, kotalkanjem).
- 10. Spanje** – zadosten spanec (okoli 9 ur na dan) je ključen dejavnik za utrjevanje spomina, učenje različnih spretnosti in veščin. Spanje pozitivno vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj.

# ZDRAVO

izbrano iz kataloga ugodnosti

V objem jesenskim radostim.



## EKO PROPOLIS PRŠILO ZA OTROKE, LEKARNA LJUBLJANA

20 ml  
redna cena: 6,45 €  
cena s Kartico zvestobe

5,16 € + 2 POPUST: 20%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

## MATIČNI MLEČEK 750 MG, LEKARNA LJUBLJANA

10 plasten po 15 ml  
redna cena: 13,92 €  
cena s Kartico zvestobe

11,14 € + 3 POPUST: 20%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

## IMUNOGLUKAN P4H KAPSULE/IMUNOGLUKAN P4H ACUTE

30 kapsul/10 kapsul  
redna cena: 21,92 €  
cena s Kartico zvestobe

19,73 € + 4 POPUST: 10%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

## VITAMIN C 500 MG, LEKARNA LJUBLJANA

90 tablet  
redna cena: 13,98 €  
cena s Kartico zvestobe

11,18 € + 3 POPUST: 20%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

## EUCERIN Q10 ACTIVE DNEVNA KREMA

50 ml  
redna cena: 20,48 €  
cena s Kartico zvestobe

16,38 € + 4 POPUST: 20%



## VICHY IDEALIA

50 ml  
redna cena: 28,02 €  
cena s Kartico zvestobe

22,42 € + 5 POPUST: 20%



## ALTO POU, LOSJON PROTI UŠEM IN GNIDAM

100 ml  
redna cena: 10,90 €  
cena s Kartico zvestobe

8,18 € + 2 POPUST: 25%



## OMEGA 3 1000 MG, LEKARNA LJUBLJANA

60 mehkih kapsul  
redna cena: 14,26 €  
cena s Kartico zvestobe

11,41 € + 3 POPUST: 20%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

4. 10.

BREZPLAČNO STROKOVNO PREDAVANJE ZA IMETNIKE KARTICE ZVESTOBE: ATOPIJSKI DERMATITIS IN POMEN NEGE KOŽE.

Predavateljici: mag. Venceslava Bavčar, mag. farm., Lekarna Ljubljana, in prim. Vlasta Dragoš, dr. med., spec. dermatovenerologije.

Termin in lokacija: torek, 4. 10. 2016, ob 18. uri, Viteška dvorana, Križanke, Ljubljana.

Pokrovitelj predavanja: LA ROCHE-POSAY



Za več informacij prelistajte **nov katalog ugodnosti** ali nas pokličite na **080 71 171!**

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 8. 9. do 7. 11. 2016 oziroma do prodaje zalog.



LEKARNA LJUBLJANA

# KAKO OKREPIMO OTROKOV IMUNSKI SISTEM PRED VSTOPOM V VRTEC ALI ŠOLO



Pozno poletje in jesen mnogo otrokom prinašata vstop v vrtec ali šolo. Eno najpogostejših vprašanj v tem času je zagotovo, kako naj otrokov imunski sistem pred tem korakom čim bolj okrepimo, da ne bo podlegel prav vsem virusom, ki se bodo namnoženo širili okoli.

Besedilo: Diana Vlahinič, TCM, certificirana svetovalka tradicionalne kitajske medicine  
Vir: Mojezdravje.net

Prav gotovo in najpomembnejše – s probiotično terapijo! Zakaj ravno s probiotiki? Ker je v črevesju sedež imunskega sistema in zdravo ter močno črevesje se lažje ubrani pred vdorom patogenov in klic. Če imamo v črevesju dovolj dobrih bakterij, nas bodo te ščitile in pomagale pri izločanju patogenov iz telesa. Redno odvajanje blata (vsaj enkrat dnevno in ne več kot trikrat dnevno) je ključnega pomena, saj s tem preprečimo tudi avtointoksikacijo tkiv, gnitje ali v primeru driske izgubo vitaminov, mineralov in drugih hranil.

Seveda je ključnega pomena tudi zdrava hrana, ki naj vsebuje čim manj predelanega sladkorja, mleka in mlečnih izdelkov ter bele moke. Otrok naj poje čim več zelenjave in sadja ter nepredelanih živil. To je tudi hrana za dobre bakterije v črevesju, da bodo le-te še naprej učinkovito varovale naše telo. Ne pozabite – nismo odvisni od tega, kar pojemo, temveč od tega, kar prebavimo in kar absorbiramo! Če naše črevesje zaužije hrane ne bo absorbiralo,

je vse zaman – tudi vsa zdrava hrana, ki jo pojemo, saj bo šla le »skozi nas«. Na tej točki pa so nam lahko v veliko pomoč probiotiki, saj bodo okrepili črevesje in izboljšali absorpcijo ter uravnali pH črevesja, zato se bo lahko tudi vsa zdrava hrana, ki jo bomo zaužili, bolje absorbirala in bomo imeli od nje več koristi. Poskrbite torej za zdravo hrano in zdravo črevesje, ki bo učinkovito absorbiralo vse minerale in vitamine ter druga hranila, tudi pri otrocih!

### Kako izvajamo probio terapijo

Probiotična terapija z otroškimi probiotiki s C-vitaminom naj traja neprekinjeno najmanj dva meseca, saj bomo v tem času s kakovostnimi probiotiki uspešno kolonizirali dobre bakterije, ki bodo zato lahko dolgoročno krepile imunski sistem. Ne čakajte na prve viroze in prehlade, ampak začnite krepiti imunski sistem že zdaj. Po dveh mesecih neprekinjene probiotične terapije lahko otrok preneha uživati probiotike, razen če je imunski sistem še vedno šibek in potrebuje zato daljšo

podporo s probiotiki. V tem primeru lahko probiotično terapijo nadaljujete. Sicer pa jo po dveh mesecih prekinite in dajte otroku probiotik le še en teden na mesec (naj bo torej en teden na mesec probiotičen, ko otrok vsak dan zaužije priporočeno merico probiotika). Probiotično terapijo lahko kadarkoli spet ponovite! Ključ je v krepitvi imunskega sistema, da se le-ta lahko učinkovito bori proti patogenom. Ko enkrat bolezen že nastopi, lahko le blažimo njeno intenzivnost in čas trajanja. Tudi če bo otrok ob probiotični terapiji zbolel, bosta intenzivnost in trajanje bolezni zelo verjetno manjša in krajša.

### Kaj pa probiotični jogurti in kefir

S probiotičnimi jogurti in drugimi probiotičnimi mlečnimi izdelki probio terapije ne moremo izvajati, niti z njimi ne krepimo imunskega sistema, saj je v teh izdelkih premalo bakterij (ali pa napačnih sevov), zato se le-te v črevesju ne morejo namnožiti in ga kolonizirati, istočasno pa nas mlečni izdelki tudi zaslužijo. Vsaka živalska vrsta 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 pri 43 stopinjah Celzija in več, v našem telesu pa je 37 stopinj, kar je zanje premalo, zato ni prav nobenega razloga, da bi uživali bakterije, namenjene drugim vrstam. S probio terapijo pa si pomagajte tudi vi sami! Skupaj z otroki tudi vi začnite uživati probiotike, da bo jesen zdrava in vesela! Po tradicionalni kitajski medicini jeseni dominirajo pljuča in debelo črevo, zato je krepitev črevesja še učinkovitejša! Ne pozabite tudi na dodajanje vitamina D, ki velja za najpomembnejši regulator imunskega sistema, ki modificira funkcije približno 450 genov ter 4.500 funkcij imunskega sistema. Pomaga tudi pri absorpciji kalcija in njegov manko ima lahko velik vpliv na naš imunski sistem.

S probiotičnimi jogurti in drugimi probiotičnimi mlečnimi izdelki probio terapije ne moremo izvajati, niti z njimi ne krepimo imunskega sistema, saj je v teh izdelkih premalo bakterij (ali pa napačnih sevov), zato se le-te v črevesju ne morejo namnožiti in ga kolonizirati, istočasno pa nas mlečni izdelki tudi zaslužijo.



SEPTEMBER



# MESEČNA AKCIJA



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

PROBIOTIK  
**WAYA® LGG®**  
Prava pot do urejene prebave



Za celo družino

10%  
POPUSTA

1. 9. – 30. 9. 2016



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

MEDIS  
www.waya.si

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 9. do 30. 9. 2016 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popusti velja samo za izdelke WAYA® LGG® probiotične kapljice, 10 ml in WAYA® LGG® Forte, probiotične kapsule, 15 kapsul. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

LEKARNA LJUBLJANA  
zvesta vašemu zdravju

# PRIPRAVITE SE NA MARATON!

MARATON? SEM PRIMEREN ZANJ? GA LAHKO PRETEČEM? POŠKODBE? IZZIV?



Kar nekaj pomislekov gre skozi glavo tekača, ki se odloči preteči maraton, sploh če bo to prvi maraton, na katerega se bo podal. Treba se je zavedati, da ni isto preteči maraton oz. trenirati za maraton in za 10 km. Časovno je priprava seveda daljša.

Besedilo: Dejan Lenart, NCSF licenciran osebni trener in NCSF predavatelj, kondicijski trener ter vodja ekipe tekaških trenerjev v okviru projekta Pospeši ritem. Avtor fotografije: Matic Bajželj



Na maraton se ne pripravljamo dva meseca, izkušeni profesionalni tekači se ga lotijo šele po nekaj letih treningov. Le tako je telo optimalno pripravljeno na tako velik napor.

Vsak tekač, vsak športnik ima svoje individualne (specifične) lastnosti. Imamo slabosti in imamo prednosti, ki jih je dobro poznati, ko se lotimo teka.

## Tehnike in tekaški korak

Če se dotaknemo treninga maratona, je teorij ogromno. Največ besed je v zadnjem času na račun tehnike teka. Verjemite mi, da že vsi trenerji počasi sovražimo to temo. Napisanega je ogromno. Mnogi pravijo, da bo tekač sam zase našel optimalen tekaški korak in da koraka ne smemo spreminjati. Kakor metanje na koš ali igranje nogometa je tudi tek večšina, ki se je je treba učiti in – kolikor se le da – jo tudi osvojiti. Seveda je vsak posameznik telesno drugačen in zato je tudi tek pri vsakem malo drugačen; je pa

res, da obstajajo določene biomehanske zakonitosti, s katerimi optimiziramo tekaški korak.

Na hitro o dotiku stopala s podlago: podlage se najprej dotakne zunanji del stopala in v nadaljevanju preidemo v t. i. dotik s srednjim ali sprednjim delom stopala. Seveda je to tudi zelo odvisno od same hitrosti teka. Hitreje kot tečemo, višje bo peta od podlage, kar pomeni, da bomo teklili bolj po prednjem delu stopala. Nikakor pa ne tečemo tako, da se najprej podlage dotakne peta! Paziti morate tudi na pravilen izbor tekaških copat.

## Maraton

Poraba energetskih virov je glavni vzrok za utrujenost pri maratonu! To nas postavi v položaj, v katerem nismo odvisni samo od treniranja vzdržljivosti pri dolžini, ki bi jo radi pretekli, ampak tudi od tega, da naučimo metabolni sistem, kako oskrbuje telo z energijo, ki jo potrebujemo, da bomo uspešno prišli do cilja. Za doseg

tega cilja je treba skozi trenažni proces telo razvijati v obeh smereh. Razvijati je treba dovolj vzdržljivosti (aerobni trening) in naučiti telo porabljati hranila, ki služijo kot energija. Preprosto povedano, treniramo



Podlage se dotakne najprej zunanji del stopala in v nadaljevanju preidemo v t. i. dotik s srednjim ali sprednjim delom stopala. Seveda je to tudi zelo odvisno od same hitrosti teka.

## PRIMERI Kako trenirati

### Primer 1

Štirikrat 5–6 min teka v ritmu (10 km ali 21 km), premor med intervali 1–3 min, lahkoten tek ali hoja (odvisno od pripravljenosti tekača).

### Primer 2

Dvakrat 10–15 min, premor 2 min; dvakrat 5–6 min, premor 1 min.

### Primer 3

Dvakrat 16–20 min, premor 3 min.

tako, da nam je na maratonu udobno v tempu, ki ga tečemo, in da ne zadenemo v »maratonski zid«.

Ko se pripravljamo za maratonski tek, je pomembno, da imamo v prvem delu priprave zadostno število kilometrov in šele pozneje v trening dodajamo intenzivnost. V prvi fazi, ko gradimo vzdržljivost, je zelo pomemben tudi trening moči. Moč vam bo služila kot preventiva pred poškodbami. Morate se zavedati, da je telo na tako dolgi razdalji izpostavljeno velikemu stresu.

Ko se lotevamo treningov v poznejših fazah in dvigujemo intenzivnost intervalov, naj bodo le-ti nekje v 10-kilometerskem ali polmaratonskem ritmu. S takimi treningi

boste telo naučili, kako se spopadati z mlečno kislino (lactate-threshold training). Te treninge opravljate enkrat, malo boljše tekači pa lahko dvakrat tedensko.

Pred glavnim delom treninga se seveda primerno ogrejemo. Začnemo z lahkotnim tekom in naredimo dinamično ogrevanje kot aktivacijo mišic. Nikoli se pred treningom statično ne raztezamo, saj s tem zmanjšamo mišično moč.

Po treningu sledi krajši razteg. Trening gibljivosti (raztezanj) priporočam kot samostojen trening na regenerativni dan ali takrat, ko imate lažji trening (lahkoten dolg tek), vendar po opravljenem treningu.

Pomembna je tudi hidracija čez cel dan, ne samo med treningom. O samih napitkih pa več med prehrano.

## Ne pozabite!

- Zadnji teden pred maratonom zmanjšajte obseg treningov.
- Poskrbite za zadostno hidracijo in zadosten vnos kalorij.
- Razne prehranske dodatke in gele, ki jih boste uporabili na maratonu, testirajte že na samih treningih, da boste spoznali odziv telesa.

## Na dan maratona

- Ogrevanje naj ne bo predolgo in preintenzivno, saj je že sam tek dolg 42 km.
- Poskrbite za aktivacijo mišic (tekaške vaje).
- Na startu ne smete biti oblečeni toliko, da vam je toplo, že preden se podate na tek.
- Med maratonom uživajte nekaj energijskega.

Uživajte v teku!



Ko se pripravljamo za maratonski tek, je pomembno, da imamo v prvem delu priprave zadostno število kilometrov in šele nato v trening dodajamo intenzivnost.

## OSNOVE

### Glavne zakonitosti treninga za maraton

**Med treningom moramo ostati pozitivni, določimo si tudi vmesne postaje.** Ker je maraton zelo specifična atletska disciplina, zahteva veliko strpnosti in poslušanja lastnega telesa. Dobro je, da najdemo družbo, s katero treniramo, saj tako razbijemo monotonost samega treninga. V trenažnem procesu si postavite vmesne cilje, s katerimi boste preverili, ali so vaši treningi pravilno usmerjeni (tako lahko ugotovite svoj manko moči, vzdržljivosti). Torej, pojdite na teke, ki so seveda krajši od vašega končnega cilja. Pred Ljubljanskim maratonom pojdite na primer na kakšen tek, dolg 10 km ali 21 km, s katerim ocenite svojo trenutno pripravljenost. Vendar pazite (tisti, ki boste pred maratonom odtekli polmaraton), da ne bo premalo časa med tekoma za samo regeneracijo.

**Bodite fleksibilni pri načrtovanju treninga.** Če ste utrujeni, lahko brez slabe vesti zamenjate težji trening s prostim dnevom in trening opravite, ko boste telesno v boljši dnevni formi. Še enkrat poudarjam, poslušajte telo!

**Ne trenirajte, če ste bolni ali poškodovani.** Dostikrat grede ljudje na trening, tudi če telo ni v stanju, ki je primerno za trening. S takim početjem ne boste pridobili nič. Nasprotno, oddaljili se boste od svojega cilja; če gre za poškodbo, se dostikrat zgodi, da se boste vrteli v začaranem krogu poškodb. Telo na koncu zmaga, tega se je treba zavedati.

**Počitek in prehrana.** Počitek je izredno pomemben sestavni del treninga. Jemljite ga resno. O prehrani več v članku Prehrana pred in med maratonom ter po njem avtorja dr. Leona Bedrača. Oboje je za telo najboljša regeneracija!!!

## ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!



Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

SWISS MADE [www.pernaton.ch/si](http://www.pernaton.ch/si)

URADNI  
REGENERACIJSKI  
GEL

VOLKSKINGEN  
LJUBLJANSKI  
MARATON

**PERNATON®**

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

# PREHRANA PRED IN MED MARATONOM TER PO NJEM



Ustrezna prehrana je za maratonca, tako za začetnika kot tudi za že izkušenega tekača, vsaj toliko pomembna kakor pravilno zastavljen trening in počitek. Telo potrebuje za tekaško aktivnost veliko dodatne energije, vendar je treba poudariti, da naj tek in trening ne bosta izgovor, da lahko pojedemo več nekakovostne in predelane hrane ali da jemo, kolikor nam prija.

Besedilo: dr. Leon Bedrač, amaterski atlet in znanstvenik na področju bioorganske in organske kemije, strokovnjak za hranila na molekularni in atomarni ravni ter njihove interakcije v metaboličnih poteh



Na splošno velja, da moramo prehrano prilagoditi presnovnim zahtevam posameznika, obdobju treniranja in obdobju regeneracije med tekmovanji. Dnevna prehrana mora vsebovati dovolj hranil in pravilno razmerje med makrohranili (beljakovinami, maščobami, ogljikovimi hidrati in mikrohranili) ter seveda vode. Pomembno, da naj bo hrana, ki jo zaužijemo, kakovostna in iz kakovostnih sestavin. Izbirati moramo naravna in čim bolj nepredelana živila z visoko hranilno vrednostjo, torej tista, ki imajo poleg ustrezne kalorične vrednosti tudi visoko vsebnost mikrohranil: vitaminov, mineralov, antioksidantov in drugih fitokemikalij, ki igrajo zaščitno vlogo v našem telesu. Primer takšnih živil so v prvi vrsti zelenjava ter oreški in semena, ribe, jajca, sadje, meso in stročnice. Takšna živila imajo veliko višjo hranilno vrednost kot predelani izdelki, ki vsebujejo enostavne sladkorje, rastlinska olja, ki povzročajo vnetja, in trans maščobe.

## Metabolizem športnika

Pri resnih športnikih, tako amaterskih kot profesionalnih, se potrebe telesa po določenih makro- in mikrohranilih seveda precej razlikujejo od potreb pri popolnoma ljubiteljskih tekačih. Metabolizem je veliko hitrejši, celice potrebujejo večje količine substratov, iz katerih bodo tvorile energijo, hkrati pa se morajo »zakrpati«  
natrgana mišična vlakna in popraviti se mora škoda v celicah, ki jo prineseta vadba in oksidativni stres. Telo športnika mora biti sposobno tudi učinkovito odstranjevati odpadne produkte presnove in odvajati toploto, obenem pa vzdrževati

elektrolitsko in tekočinsko ravnovesje. Pri teh procesih poleg makrohranil sodelujejo še mikrohranila, zato se poveča tudi potreba po slednjih. Poleg tega moramo pri športnikih upoštevati še časovno komponento vnosa hranil (t. i. timing), ki ima po mnenju strokovnjakov še najpomembnejšo vlogo. Zato je v specifičnih okoliščinah (povečan obseg treninga, dodaten stres, oslabljen imunski sistem, bolezen ali kadar osnovna kakovostna prehrana ni na voljo) smiselna tudi uporaba prehranskih dodatkov. Prehranska dopolnila običajno vsebujejo določena mikrohranila, ki jih telesu primanjkuje, medtem ko športni prehranski dodatki vsebujejo predvsem makrohranila (beljakovine, ogljikove hidrate) ali katero od ergogenih snovi, ki lahko pozitivno vpliva na športne dosežke.

## Ali lahko maratonci dobijo vsa esencialna hranila iz naravne hrane

Ker mikrohranila v naravni hrani delujejo sinergistično, lahko zgolj z uživanjem raznovrstne naravne prehrane to brez težav dosežemo. Če torej jemo mešano hrano tako živalskega kot rastlinskega izvora in pri tem izbiramo naravna in nepredelana živila v surovi in kuhani obliki, bomo potrebam telesa po vseh esencialnih snoveh zadostili že brez prehranskih dodatkov.

## Poraba maščob pri treningu maratonca in maratonski zid

Treba se je zavedati, da je pri maratonu – metabolično gledano – daleč najkakovostnejši vir energije maščoba, zato je treba tako z ustreznim treningom kot tudi z ustrežno prehrano

telo naučiti čim učinkoviteje porabljati maščobe pri čim višji intenzivnosti. To še posebej velja za maratonce, saj so zaloge glukoze v telesu omejene in ne zadoščajo, da bi lahko z njimi pretekli cel maraton. Kot vemo, so zaloge energije v telesu omejene, zato moramo jesti, da preživimo. V prvi vrsti so omejene količine glukoze, ki se v telesu skladišči v obliko glikogena v jetrih in mišicah. Količina glikogena znaša okoli 400–500 gramov, kar pomeni 1.600–2.000 kilokalorij. Na drugi strani pa je količina shranjenih telesnih maščob tudi pri zelo vitkem človeku vsaj 20-krat večja (več kot 40.000 kalorij). Tako nam količina glikogenskih zalog ne zadošča niti za en maraton, medtem ko količina shranjenih maščob omogoča, da pretečemo več ultramaratonov ali »ironmanov«  
zapored, če bi kot vir energije lahko uporabljali samo maščobne zaloge!

Vsi, ki se pripravljajo na maraton, se verjetno bojijo besedne zveze »trčiti ob zid«. To je stanje, ko se telesne zaloge glikogena oz. glukoze izčrpajo in mora telo preiti na alternativni vir energije, to pa sta oksidacija maščobnih kislin in tvorba glukoze iz drugih substratov, predvsem z razgradnjo telesnih beljakovin. Slednje je seveda nezaželeno in energetsko gledano tudi neučinkovito, medtem ko je poraba maščobnih zalog energijsko zelo učinkovita. Problem, ki se pojavi, pa je, da telo ni naučeno porabljati maščobe, saj večinoma treniramo z bolj ali manj polnimi glikogenskimi zalogami. Kadar glikogena zmanjka, možgani ne dobijo več glukoze, maščobnih kislin pa ne morejo uporabiti za energijo (poleg glukoze lahko uporabljajo še ketonska

telesca) – takrat se pojavi dobro znani maratonski zid. Seveda se je treba zavedati, da tudi če znamo maščobe dobro izkoriščati, le-te na enoto volumna porabljenega kisika prispevajo manj energije kot glukoza. Čeprav lahko telo z restrikcijo ogljikovih hidratov natreniramo, da tudi pri višji intenzivnosti porablja več kalorij iz maščob, pa obstaja omejitev, ki je fiziološka oz. biokemična. En liter kisika lahko namreč sprosti 5,05 kilokalorije energije iz glukoze, iz maščob pa le 4,69 kilokalorije in tega ne moremo spremeniti ne z dieto ne s treningom. Tako smo kljub neomejeni količini goriva omejeni na nižje hitrosti in obrate (hitrost in moč se zmanjšata za okoli 20–30 %), kot če kot vir energije uporabljamo glukozo.

## Kako telo pripravimo do stanja, da bo porabljalo maščobe

Maščobne zaloge v telesu se lahko porabijo kot vir energije samo v primeru, kadar je raven inzulina nizka. Poglejmo si, zakaj je tako. Maščobe se lahko v krvni obtok sprostijo le, če se razgradijo do maščobnih kislin in se nato vežejo na beljakovinske prenašalce (serumski albumin), saj se same po sebi ne raztapljajo v krvi. Do te razgradnje (t. i. lipoliza) pride prek encima triacilglicerol lipaze (imenovan tudi zaradi hormonov senzitivna lipaza), katerega aktivnost je torej uravnavana prek hormonov. Če je raven inzulina nizka, se lipaza aktivira (prek drugih encimov, kot so lipaze in protein kinaze) in maščobne kisline se lahko sprostijo v krvni obtok, drugače pa ne. Poudariti je treba, da tudi drugi hormoni (adrenalin, testosteron, grelin) regulirajo aktivnost lipaze. Če bomo jedli veliko hrane, bogate z ogljikovimi hidrati, bo raven inzulina v krvi vedno visok, zato maščob ne bomo mogli porabljati. Kadar pa bomo omejili vnos ogljikovih hidratov, se bo telo naučilo uporabljati maščobe kot vir energije. Če bo ta proces neučinkovit in v telesu ne bo na voljo glukoze, bomo kot vir energije začeli porabljati tudi telesu lastne beljakovine. Tako bomo na dieti poleg nekaj maščobnega tkiva izgubili tudi precejšen delež mišične mase.

## Prehrana v dneh pred maratonom

Za konec nam ostane še vprašanje, kaj jesti v zadnjih dneh pred maratonom in na sam dan tekm. Preden se spustimo v podrobnosti, je treba poudariti, da naj bo hrana, ki jo zaužijemo, kakovostna in iz kakovostnih sestavin. Kot že omenjeno, izbirati moramo naravna in čim bolj nepredelana živila z visoko hranilno vrednostjo. Pomembno je tudi, da prehrane v zadnjih dneh pred tekmo ne spreminjamo preveč glede na naše vsakodnevne navade, saj ne poznamo



Za večjo hranilno vrednost lahko dodate v napitek še malo zelenolistnate zelenjave, kot so špinata, blitva ali ohrovt.

odziva telesa na nova živila. Zaradi omejene kapacitete mišic in jeter pri skladiščenju glikogena je pomembno, da štartamo s polnimi glikogenskimi zalogami. V ta namen priporočam, da zadnja dva dni ter na sam dan tekme povečate delež ogljikovih hidratov v prehrani, maščobe in beljakovine pa naj bodo zastopane v manjši meri. Še vedno velja, da je treba izbirati živila z visoko hranilno vrednostjo (krompir in druga škrobnata zelenjava, sadje, rjavi riž, ovseni kosmiči, pseudo žita) namesto predelanih izdelkov (testenine, kruh, piškoti, razne energijske ploščice in napitki ...). Prav tako odsvetujem uživanje alkohola ter hrane, ki napenja (stročnice, zelje, brokoli), hrane z veliko vlakninami (oreščki, semena, preostala zelenjava in sadje), pijte pa dovolj tekočine ter razporedite obroke čez cel dan.

Na dan tekm naj bo zajtrk sestavljen pretežno iz ogljikovih hidratov z malo maščobami in beljakovinami. Obroki do

tekme naj bodo manjši, izbirajte živila s pretežno nizkim glikemičnim indeksom (sladki krompir, mladi krompir z lupino, rjavi ter basmati riž, oves, polnozrnat žita, jabolka, citrusi, jagodičevje). To je pomembno še posebej za tiste, ki se po zaužitju ogljikovih hidratov počutite »utrjeni«  
oz. ste »občutljivi«  
na sladkor. Naj bo zadnji večji obrok okrog tri ure pred tekmo (npr. ovsena kaša s suhim ali svežim sadjem, mandlji in grškim jogurtom ali albuminsko skuto), zadnji manjši pa eno uro pred nastopom, sestavljen pa naj bo samo iz ogljikovih hidratov (npr. kakšen športni napitek ali banana). Med samim maratonom lahko tekači na vmesnih postajah zaužijete energijski napitek, sadje, sladkor ali pa si pomagata z energijskim gelom, ki ga poplaknete s kozarcem vode.

## Ali res moramo preračunavati kalorije

Človeško telo uporablja makrohranila za več različnih funkcij, od katerih so nekatere strukturne, druge pa mu

**Pharma Classic®**  
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



Med samim maratonom lahko tekači na vmesnih postajah zaužijete energijski napitek, sadje, sladkor ali pa si pomagajte z energijskim gelom, ki ga poplaknete s kozarcem vode.

le zagotavljajo energijo, ki se lahko uporabi takoj ali pa se skladišči kot rezerva. Zato lahko deluje kot učinkovito skladišče energije, pa tudi kot močan generator energije, odvisno predvsem od signalov, ki jih dobi prek hormonov. Makrohranila, ki jih zaužijemo s hrano, lahko shranjujemo v obliki glikogena in/ali maščob, iz njih gradimo mišice ali pa jih enostavno uporabimo kot gorivo za mišično in možgansko delo. Vse to je odvisno od tega, kaj jemo, koliko jemo, kdaj jemo, kaj delamo pred tem ali po tem, ko jemo. Ker pa naše telo vedno poskuša doseči homeostazo, nam ni treba vsak dan preračunavati, koliko kalorij moramo zaužiti na določen dan in kakšno mora biti točno razmerje med makrohranili. Dokler bo naš povprečen dnevni vnos hranil skozi daljše časovno obdobje pod nadzorom, se nam tudi občasna pregreha ne bo poznala.

Vseeno pa je treba poznati funkcijo makrohranil in se zavedati, da različna makrohranila različno vplivajo na hormonsko stanje telesa. Zato ni vseeno, ali bomo ob določenem času po določeni dejavnosti pojedli obrok, ki bo vseboval več beljakovin in ogljikovih hidratov ter manj maščob, ali pa raje obrok, ki bo vseboval enako število kalorij, vendar manj ogljikovih hidratov in zato več maščob.

#### Prehrana za regeneracijo

»Skrivnost zmagovalca se skriva v hitrosti hitre regeneracije.« To so besede legendarnega ameriškega kolesarja Lancea Armstronga, ki morajo biti kljub njegovemu neslavnemu zaključku kariere

vodilo pri treningu vsakega športnika, tako profesionalnega kot rekreativnega.

Seveda nas zanima, kakšno hrano moramo jesti za optimalno regeneracijo po uspešno opravljenem maratonu. Dandanes se pojavlja veliko teorij in priporočil predvsem o tem, kakšno naj bi bilo idealno razmerje makrohranil, predvsem beljakovin in ogljikovih hidratov, za hitro regeneracijo. Dokazano je, da je za optimalno regeneracijo telesa najprimernejša kombinacija



Treba je izbirati živila z visoko hranilno vrednostjo (krompir in druga škrobnata zelenjava, sadje, rjavi riž, ovseni kosmiči, psevdo žita) namesto predelanih izdelkov (testenine, kruh, piškoti, razne energijske ploščice in napitki ...).

obojih. Beljakovine in ogljikove hidrate naj bi zaužili čim prej po treningu, po možnosti v obliki lahko prebavljivega tekočega obroka, ki naj bi po priporočilih strokovnjakov vseboval ogljikove hidrate in beljakovine v razmerju od 2 : 1 do 4 : 1.

Nekatera priporočila določajo tudi relativno količino beljakovin in ogljikovih hidratov; obrok naj bi tako vseboval od 0,3 do 0,5 grama beljakovin na kilogram telesne mase in od 1 do 2 grama ogljikovih hidratov na kilogram telesne mase. Zelo dobra primera takšnega obroka sta jogurt ali mleko s svežim sladkim sadjem (banana, ananas, mango, lubenica) ter čokoladno mleko. Za večjo količino beljakovin si lahko pomagata tudi z dodatkom koncentrata sirotkinih beljakovin ali kakšnim drugim rastlinskim virom beljakovin v prahu (riž, grah, konoplja), kar kombinirate s svežim sadjem ter mlekom ali svežim sokom (predvsem zelenjavnim). Za večjo hranilno vrednost lahko dodate v napitek še malo zelenolistnate zelenjave, kot so špinata, blitva ali ohrovt. Seveda se regeneracija ne konča samo z napitkom po treningu ali tekmi, ampak traja več dni po naporu. V tem času je pomembna uravnotežena prehrana, ki vsebuje dovolj beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov ter seveda čim več mikrohranil. Najbolj uravnotežene obroke boste dobili, če boste uživali naravno nepredelano hrano živalskega in rastlinskega izvora tako v kuhani kot surovi obliki (zelenjavo, sadje, oreške, semena, meso, ribe, jajca, stročnice ...).

## NOVI SALOMON X-SCREAM FLARE GTX®

OGLASNO SPOROČILO



TEKAŠKI COPAT, S KATERIM BOSTE RAZŠIRILI SVOJE IGRIŠČE NE GLEDE NA TO, KAM VAS BO ZANESLA POT!

Ste tudi vi med tistimi tekači, ki se ne glede na vreme od doma odpravijo po cesti, nato pa hitro odvijajo na gozdne in makadamske poti? Z mislijo na take tekače Salomon predstavlja nov tekaški copat X-SCREAM FLARE GTX®, ki bo vaša prva izbira pri teku po raznovrstnih podlagah!

Ne glede na to, ali boste naleteli na moker asfalt, s snegom pokrito travo ali odpadlo jesensko listje na gozdnih poteh, boste z novo Salomonovo obutvijo lahkotno prešli vse ovire na poti.

#### Univerzalen tekaški copat

Optimalna kombinacija dinamičnega blaženja, odzivnosti, zaščite ter oprijema na vseh vrstah podlage vas bo navduševala iz koraka v korak! Glavna prednost novega tekaškega copata je membrana GORE-TEX®, ki je tako lahka, mehka in fleksibilna, da je med tekom ne boste občutili! Skrivnost je v posebni zasnovi, ki daje tekaškemu copatu izjemno fleksibilnost, ter membrani.

#### Vsestranskost

3D-tehnologija blaženja in oprijema med tekom zagotavlja izjemno mehko, hkrati pa vam omogoča tudi zadostno mero odzivnosti in hitrosti na raznolikih podlagah. Podplat Contagrip® zaradi svoje sestave omogoča popolno kombinacijo oprijema in vzdržljivosti tako na trdi podlagi kot tudi na razgibanih gozdnih poteh.

#### Oprijem

Konstrukcija SENSIFIT™ na zunanem delu copata poskrbi, da stopalo ostaja na enem mestu ves čas aktivnosti, v kombinaciji s sistemom hitrega in enostavnega zavezovanja QUICKLACE™ pa optimalno razporedi pritisk po celotnem stopalu. Za nadzorovanje gibanja in udobje v najširšem delu stopala poskrbi mrežica 3D FLEX. Ne glede na to, kam vas zanese pot, boste z X-SCREAM FLARE GTX® vedno pravilno obuti. Za dodatno zaščito pred neugodnimi vremenskimi razmerami bo poskrbela membrana GORE-TEX®, ki vas bo navdušila s svojo lahkostjo, mehko in odzivnostjo.

Ne bojte se novih poti in raziskujte neodkrite koticke v svojem okolju z vsestranskimi Salomon X-SCREAM FLARE GTX®!

Nove tekaške copate X-SCREAM FLARE GTX® lahko ekskluzivno poiščete le v prodajalnah INTERSPORT in v spletni trgovini INTERSPORT. Več o novem X-SCREAM FLARE GTX® na [www.intersport.si](http://www.intersport.si).

X-SCREAM FLARE GTX®

NAJ BODO VSI TERENI VAŠE IGRIŠČE

salomon  
TIME TO PLAY

EKSKLUZIVNO  
INTERSPORT

SPORT TO THE PEOPLE

INTERSPORT

# 10 KORISTI POHODNIŠTVA ZA ZDRAVJE



Pohodništvo dobro vpliva na zdravje. Ampak, ali veste, kako koristno je v resnici? Če se boste konec tedna odpravili na pohod v hribe, pomislite, koliko dobrega boste med hojo naredili za svoje telo.

Besedilo: Miha Janežič

Za odrasle redna aerobna vadba, kot je pohodništvo, pomeni:

1. izboljšanje kardio-respiratorne pripravljenosti (pozitiven vpliv na srce, pljuča, krvne žile),
2. izboljšanje mišične pripravljenosti,
3. manjše tveganje za pojav koronarne bolezni srca in možganske kapi,
4. manjše tveganje za nastanek visokega krvnega tlaka in sladkorne bolezni tipa 2,
5. manjše tveganje za pojav povišanega holesterola in trigliceridov,
6. manjše tveganje za nastanek raka na debelem črevesu in raka na dojkah, morda tudi raka na pljučih in raka endometrija (rak maternične sluznice),
7. povečanje gostote kosti ali počasnejšo izgubo gostote kosti (preventiva proti osteoporozi),
8. zmanjšanje depresije in boljši spanec,
9. manjše tveganje za prezgodnjo smrt (če ste aktivni 7 ur na teden, je vaše tveganje za predčasno smrt za 40 % nižje od tveganja nekoga, ki je aktiven manj kot 30 minut na teden),
10. boljši nadzor nad telesno težo (na pohodu telo v eni uri porabi približno 370 kalorij).

Otroci, tako kot odrasli, na pohodu veliko pridobijo:

- izboljšano delovanje srca, dihalnega sistema in mišic,
- boljše zdravje kosti,
- manj možnosti za prekomerno telesno težo,



Za doseganje še več občutnejših koristi za zdravje moramo meriti na 300 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe na teden ali pa 150 minut živahne intenzivne aerobne vadbe vsak teden.

- manj možnosti za razvoj dejavnikov tveganja za bolezni srca, visok krvni tlak in sladkorno bolezen tipa 2,
- zmanjšano tveganje za depresijo, manjši občutek stresa in večjo pripravljenost učiti se v šoli,
- boljše spanje ponoči.

Na pohodu se razgiba skoraj vsak del telesa: noge, kolena, gležnji, roke, boki in zadnjica, trebušne mišice, ramena in vrat. Poleg tega pohodništvo pomeni vadbo ne le za telo, ampak tudi za um in duha ter hrani našo domišljijo. Ustvarja zavedanje v očeh in ušesih ter preostalih čutilih, saj moramo v naravi, predvsem pa v hribih in gorah, zaradi varnosti skrbeti za stalno pozornost na dogajanje in svet okoli nas.

### Koliko časa?

Koliko dejavnosti potrebujemo, da bi izkoristili te neverjetne ugodnosti pohodništva za zdravje? Strokovnjaki pravijo, da samo 150 minut telesne dejavnosti na teden – zmerno intenzivna aerobna vadba, kot sta zmerno pohodništvo ali hitra hoja – že prinaša večino prej naštetih prednosti (zmanjšanje tveganja za nastanek raka na debelem črevesu in raka na dojkah zahteva še dodatno uro vadbe na teden). To je le dve uri in pol na teden! Najboljše pa je, da niti ni treba opraviti vseh dejavnosti naenkrat. Tudi kratek sprehod na hriček v bližini vaše pisarne med odmorom za kosilo šteje k skupnemu obsegu tedenske vadbe, če ste pri tem aktivni vsaj deset minut. Če pa se lotite bolj energičnih aerobnih aktivnosti, kot so tek, ples ali pohodništvo navkreber ali s težko opremo (polnim nahrbtnikom), v primerjavi z zmerno intenzivno vadbo potrebujete le polovico časa, da dosežete koristi za zdravje, to je 75 minut vadbe na teden.

### Kaj je zmerna vadba?

Lahko govorimo, ne moremo pa med vadbo prepevati. Pri živahni vadbi ne moremo povedati več kot le nekaj besed s premori za dihanje in ne več kot nekaj minut naenkrat. Pri zmerni aktivnosti pa lahko govorimo dlje časa, dihanje pa je ritmično. Če si za vadbo vzamemo še več časa, bodo s tem naraščale tudi koristi za zdravje in dobro počutje. Za doseganje še več občutnejših koristi za zdravje, kot so še manjše tveganje

za nastanek bolezni srca, moramo meriti na 300 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe na teden ali pa 150 minut živahne intenzivne aerobne vadbe vsak teden. Seveda obstajajo tudi druge vrste telesne dejavnosti. Prav tako je pomembno, da naredimo nekaj vaj za krepitev mišične moči, kot so dvigovanje uteži ali sklece. Strokovnjaki jih priporočajo vsaj dvakrat na teden. Prav tako je treba vključiti dejavnosti, ki krepijo kosti – to se zgodi, ko sila nad kostmi spodbuja njihovo rast in moč. Tudi v tem primeru pohodništvo še kako ustreza namenu.

Še en plus: za začetek vam ni treba biti v popolni formi. Tudi če se spopadate s preveliko telesno težo, bo le nekaj telesne dejavnosti na teden že ugodno vplivalo na vaše zdravje. Vendar pa se na začetku nikar ne zaletite v vadbo in ne pretiravajte, če dolgo niste bili aktivni. Strokovnjaki starejšim od 35 let, ki so bili več let nedejavni ali pa že imajo težave, kot je visok krvni tlak, svetujejo, naj se pogovorijo s svojim zdravnikom. Pohodništvo pa je odličan način za začetek telesne vadbe. Začnite z enostavnimi pohodi in nadaljujte do bolj strmih poti, ki bodo bolj utrdile vaše noge. Otroci (stari 6–17 let) potrebujejo 60 minut telesne dejavnosti vsak dan, predvsem aerobne. Potrebujejo pa tudi redno vadbo za krepitev mišic (igranje na igralih, plezanje po drevesih) in krepitev kosti (tek, igranje košarke, skakanje z vrvjo).

### Spremljajte svoj napredek

Sledenje aktivnostim lahko pomaga »nabirati« potrebne minute. Zapišite si, kaj ste počeli in tudi dolžino vsake vadbe, ter na koncu tedna vse skupaj seštejte. Spremljanje napredka je lahko velik motivacijski dejavnik. V ta namen uporabite koledar ali pa poskusite z eno od številnih spletnih možnosti ali aplikacij na pametnem telefonu, ki so posebej namenjene spremljanju treningov.

370

kalorij porabi telo v eni uri na pohodu.

PO VSE ZA POHODNIŠTVO V HERVIS



STORE  
ONLINE  
MOBILE

**S KAPUCO**

**1. CENA**  
NAŠA NAIJNIŽJA CENA V POSAMEZNI KATEGORIJI

**ALASKA**  
Moška ali ženska softshell jakna brez kapuce // različne barve  
IDAHOE // Moška ali ženska softshell jakna s kapuco // različne barve // 79,99 -50% 39,99  
DHIIO // Otroška softshell jakna // različne barve // 49,99 -40% 29,99

**BREZ KAPUCE**

**-56%**  
79,99  
**34,99**

**ZA OTROKE**

**1. CENA**  
NAŠA NAIJNIŽJA CENA V POSAMEZNI KATEGORIJI

**KILIMANJAR**

**QUINCY**  
Moške ali ženske hlače

**-33%**  
29,99  
**19,99**

**-33%**  
59,99  
**39,99**

**1. CENA**  
NAŠA NAIJNIŽJA CENA V POSAMEZNI KATEGORIJI

**KILIMANJAR**

**OPAL**  
Moška ali ženska trekking obutev  
STORM // Otroška trekking obutev // 49,99 € -40% 29,99 €  
Ženski model ni na voljo v vseh trgovinah.

**-50%**  
79,99  
**39,99**

**1. CENA**  
NAŠA NAIJNIŽJA CENA V POSAMEZNI KATEGORIJI

**KILIMANJAR**

**TERRA 5**  
Moška ali ženska hiking obutev // Softshell vodoodbojni material // Robusten podplat

**-62%**  
79,99  
**29,99**

## ZAKAJ BOLI KOLENO?



Ena od napak, ki so zelo pogoste pri odpravljanju kroničnih bolečin v sklepih, je, da pozabljamo, da je sklep samo del celote – telesa. Ko bolečino v kolenu poskušamo pregnati z različnimi trakovi, mazili in prehranskimi dopolnili, ki nam jih tako dobrodejno ponujajo že na skoraj vsakem koraku, nam za kratek čas lahko celo uspe. Čez nekaj časa pa se bo bolečina ponovila ali pa se bo pojavila drugje. Zato je zelo pomembno, da si odgovorimo na vprašanje v naslovu.

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnava telesne drže s certifikatom univerze Egoscue



Najbolj me zabava, ko dobim odgovor, da so leta tu in da se proti letom ne da pomagati. Takrat rada vprašam, koliko je staro drugo koleno, tisto, ki ne boli. Se je rodilo prej? Tudi če je vzrok za bolečino obraba ali vnetje, se je smiselno vprašati – zakaj? Zakaj ravno tu? Še posebej, če je obrabljeno ali vneto eno koleno, drugo pa ne oz. če je razlika v obrabljenosti očitna. Zelo pogosto tisto koleno, ki je bolj obrabljeno, ne boli. Boli tisto, ki je manj obrabljeno. Zakaj? Tam, kjer je bolečina, je redko tudi vzrok zanjo.

Zelo pogost vzrok za bolečine v kolenu je zamaknjen položaj kolkov oz. medenice, lahko tudi povešena rama ali zasukan trup. Tega ne more spremeniti nobeno mazilo, oporni trak ali kak drug pripomoček, niti operacija. Dolgoročno lahko naredi celo dodatno škodo.

Vedno, kadar je naše telo v neravnesju oz. kadar naši nosilni sklepi – gleženj, koleno, kolk, rama – niso poravnani skladno z anatomsko zasnovano, so določeni deli telesa izpostavljeni povečanim obremenitvam, večjemu pritisku, trenju ... To je odlično izhodišče za vnetja, obrabe in bolečine. A to lahko spremenimo! Za to, kako so ali niso naši nosilni sklepi poravnani, skrbijo mišice. Mišice so tiste, ki premikajo kosti. S ciljanimi vajami zamaknjene sklepe približamo njihovem idealnemu položaju in poskrbimo, da je telo spet v ravnovesju in da je enakomerno obremenjeno.

**Viva La Vida**

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

zn GIBANJE

## ODPRAVA MEHANSKE BOLEČINE V KRIŽU Z MINIMALNO INVAZIVNIM POSEGOM



### UKC MARIBOR PONOVO PREMICA MEJE, TOKRAT NA PODROČJU ORTOPEDIJE

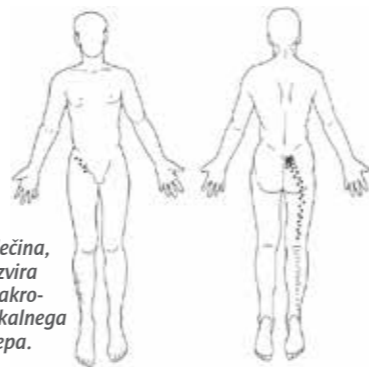
Na Oddelku za ortopedijo v UKC Maribor so prvi v Sloveniji opravili minimalno invazivno zatrditev sakro-iliakalnega sklepa (SIS) s posebnimi trikotno oblikovanimi titanijevimi vsadki.

Besedilo: Monika Hvala\*, \*Vir: UKC Maribor

Vzrok za bolečine v križu je v kar 75 % hrbtenica (okvara medvretenčne ploščice ali malih sklepov v hrbtenici), v skoraj 20 % pa je bolečina povezana s spremembami v sakro-iliakalnem sklepu. Disfunkcija SIS je lahko posledica poškodbe, poroda, zatrditve ledvene hrbtenice ali pa se pojavi v sklopu vnetnega procesa. Ob tovrstnih bolečinah je tako treba najprej s preiskavami in pregledi izključiti spremembe na hrbtenici. Nato sledi usmerjen in natančen klinični pregled SIS ter v primeru izpolnitve določenih pogojev blokada le-tega pod rentgenskim ojačevalcem za postavitev dokončne diagnoze. Tovrstne težave se v želji po zmanjšanju bolečine navadno zdravijo s fizioterapijo, spremembo življenjskega sloga, masažami, zdravili proti bolečinam in lokalnimi injekcijami. V trdovratnih primerih pa je mogoča tudi operativna zatrditev SIS. Pri omenjenih operacijah je treba razlikovati dva načina. Zatrditev SIS na odprti način je povezana s pomembno poškodbo mehkih tkiv, precejšnjo izgubo krvi in trdovratnimi bolečinami po operativnem posegu. Navedeni razlogi so botrovali temu, da se je odprta operacija le redko izvajala, sam SIS pa je bil s kirurškega vidika zanemarljiv. Na drugi strani pa novi način – minimalno invazivna zatrditev SIS – odpravlja praktično vse pomanjkljivosti odprtega posega in ponuja pacientom pomembno alternativo pri zdravljenju in odpravi

mehanske bolečine v križu, povezane z disfunkcijo sakro-iliakalnega sklepa.

Operacijo so v skladu s strokovno doktrino prvi v Sloveniji izvedli v Mariboru. Pri posegu so sodelovali specialista ortopedske kirurgije: doc. dr. Gregor Rečnik, dr. Milko Milčič (oba UKC Maribor) in dr. Federico Valli (Ortopedski inštitut Galeazzi, Milano, Italija) ter ob predoperativni pomoči doc. dr. Marko Jevšek (Oddelek za radiologijo, UKC Maribor). Operacija je potekala kot načrtovano, pacientka pa je drugi pooperativni dan že zapustila bolnišnico.



Bolečina, ki izvira iz sakro-iliakalnega sklepa.

Tovrstne težave se v želji po zmanjšanju bolečine navadno zdravijo s fizioterapijo, spremembo življenjskega sloga, masažami, zdravili proti bolečinam in lokalnimi injekcijami. V trdovratnih primerih pa je mogoča tudi operativna zatrditev SIS.

zn GIBANJE

OGLASNO SPOROČILO

## »KAJ SE NE BOM SMEJALA, ČE IMAM DOBRE NOGE«

»To vaše zdravilo zagotovo zasluži priznanje,« pravi gospa Marjeta. Ne dolgo tega je trpela zaradi osteoartroze v kolenu in je bila na čakalni listi za operacijo, toda uspela je odpraviti težave z jemanjem zdravila glukozamin. »Srečna sem zaradi tega in to povem vsakomur,« pripoveduje.

»Ko me je specialist videl na zadnjem pregledu in opazil moje lahke korake, me je primerjal s poskakujočo srno,« pripoveduje gospa Marjeta, 77-letnica, ki ne more pozabiti svojega ozdravljenja. »Edino zdravljenje, ki sem ga imela v zadnjem času, je bilo zdravilo glukozamin in svoje simptome sem povsem uredila. Resnično neverjetno,« pravi. Nekaj let prej je trpela zaradi bolečin v kolenu. »Vse se je pričelo v letu 2000, ko so mi najprej ugotovili vnetje v kolenu. Rentgen je dodatno pokazal še obrabo hrustanca v kolenu in tudi vse druge težave so potrjevale napredovalo obrabo hrustanca,« dodaja.

### Operacijo so odpovedali

Gospa Marjeti so se težave povečevale in kmalu so jo poklicali zaradi operacije. Medtem so se ji razvili kostni izrastki, to je kostna raščica, s čimer želi telo nadomestiti pomanjkanje hrustanca. Je pa to resnično boleče in zelo zmanjša gibljivost sklepa. »Nisem mogla spati ponoči.« pripoveduje gospa Marjeta, »bila sem tako nebogljenja, da sploh nisem mogla gor po stopnicah.« Toda leta 2009 je našla zdravilo glukozamin in ga začela jemati. Delovalo je hitro in rezultat je bil odpoved operacije.

### Svetovali so vrhunski strokovnjaki

To, da je zdravilo glukozamin pomagalo gospi Marjeti, je nekaj izvrstnega. Pravzaprav pa je skupina evropskih strokovnjakov, ki jo tvorijo revmatologi raziskovalci, pred kratkim objavila nove klinične poti za zdravnike, v katerih posebej omenjajo, da je zdravilo glukozamin terapija izbora za osteoartrozo. Strokovnjaki so izpostavili, da je to glukozaminov sulfat.

### Naravna rešitev za boleče sklepe

Sklepi nam lahko začnejo povzročati težave pri kateri koli starosti. Za starejše ljudi je značilno, da jih včasih nezno obremenjuje osteoartroza. Gre za obrabo sklepnega hrustanca, kar povzroča bolečine in zmanjša gibljivost sklepov. Bolezen pa lahko prizadene tudi mlade ljudi. Medtem ko si jih veliko lajša težave s protibolečinskimi in protivnetnimi tabletami, je glukozamin veliko boljše izbira zaradi več razlogov:

- Glukozamin je naravni gradnik za hrustančno tkivo.
- Znanstvene študije so dokazale, da glukozaminov sulfat zmanjša bolečino enako kot protibolečinska in protivnetna zdravila.

»Zdravilo glukozamin je odpravilo simptome moje osteoartroze. Nimam več nobenih bolečin in moj zdravnik me je primerjal s poskakujočo srno, ko je opazil moje lahke korake,« pripoveduje 77-letna gospa Marjeta.

- Glukozaminov sulfat ima zelo malo neželenih učinkov.
- Glukozaminov sulfat je edino zdravilo, ki ustavi nadaljnjo razgradnjo sklepnega hrustanca.
- Obrabljeni hrustanec se lahko celo obnavlja.

**mic mengeš**  
Slovenska 30, 1234 Mengeš  
tel. 01 729 13 82,  
GSM: 041 769 544  
[www.micmenges.com](http://www.micmenges.com)

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

**Glukozamin**  
Pharma Nord kapsule

mlada leta se vrnejo v sklepe

# OBRABA HRUSTANCA: UČINKOVITE METODE ZDRAVLJENJA

Globoka bolečina v notranjosti kolena, še posebej pri hoji navzdol, in otekanje kolena sta lahko znaka obrabe hrustanca. Poškodbe na hrustancu pa se ne zacelijo same od sebe. Če jih ne zdravimo, okvara ostane. Besedilo: Tina Kovač

Čeprav je izid zdravljenja poškodbe hrustanca najtežje napovedati, saj je postopek celjenja zelo zapleten, obstaja kar nekaj sodobnih metod, ki v zadnjih letih pri zdravljenju hrustanca dosegajo izjemno dobre rezultate.

## Zdravljenje z matičnimi celicami

Najsodobnejši način zdravljenja hrustanca v tem trenutku je zagotovo zdravljenje z matičnimi celicami. Matične celice so predhodnice vseh naših celic, ki imajo na začetku našega življenja možnost preobrazbe v katerokoli celico. Pozneje se ta zmožnost zmanjša, vseeno pa imamo matične celice tudi odrasli ljudje. Največ jih imamo v kostnem mozgu in dokazano je, da so se sposobne preobraziti vsaj v hrustančne, kostne in maščobne celice, zato jih uporabljamo tudi za zdravljenje hrustanca.

»Zdravljenje z matičnimi celicami poteka tako, da pacientu iz golenice ali dela medenice vzamemo od 30 do 50 mililitrov kostnega mozga. Iz tega nato usposobljeno osebje s posebnim

postopkom pripravi koncentrat njegovih lastnih matičnih celic, ki ga kirurg injicira v poškodovani sklep,« pravi doc. dr. Mohsen Hussein, spec. ortopedije, iz Centra za ortopedijo in športne poškodbe Artros, kjer takšno zdravljenje opravljajo med prvimi v Sloveniji.

Prvi rezultati zdravljenja z matičnimi celicami so zelo dobri, za dolgoročne rezultate pa bo treba počakati, da bo v zdravljenje vključenih dovolj pacientov. Zagotovo pa ta najnovejša metoda zdravljenja pacientov z obrabo hrustanca daje veliko upanje za izboljšanje njihove poškodbe.

## Orthokin® in hialuronska kislina

Dobre rezultate pri zdravljenju hrustanca dosega tudi metoda orthokin®, ki se uporablja predvsem za zmanjšanje obrabe hrustanca. Gre za zdravljenje z lastno krvno plazmo. To pomeni, da zdravnik pacientu vzame kri, ki se nato obdela v posebnem postopku, tako da začne sproščati protein IL-1RA. Ta nas namreč varuje pred propadanjem hrustanca,

deluje protibolečinsko in blaži vnetja v sklepu. Tako pripravljena plazma se večkrat vbrizga v oboleli sklep.

V centru Artros z metodo orthokin® letno zdravijo približno sto pacientov. Dobra tretjina jih je po končani terapiji brez bolečin, pri skoraj polovici pacientov pa glede obrabe hrustanca dosežejo precejšnje izboljšanje stanja.

Najbolj znano in razširjeno zdravljenje sklepne obrabe so injekcije hialuronske kisline. Ta je namreč ena izmed pomembnejših naravnih sestavin hrustančne medceličnine, zato z njenim vbrizgavanjem v oboleli sklep poskušamo obrabo hrustanca upočasniti.

## Katero zdravljenje izbrati

»Za kakšno zdravljenje se odločimo pri posameznem pacientu, je odvisno predvsem od diagnoze in ugotovljene intenzitete težav s hrustancem,« razloži doc. dr. Hussein. Pojasni še, da se ob blagih spremembah pogosto odločajo za vbrizganje hialuronske kisline, pri večjih obrabah, na primer pri obrabi druge ali tretje stopnje, pa predlagajo zdravljenje z metodo orthokin® ali zdravljenje z matičnimi celicami. Pri hujših stopnjah obrabe kombinirajo operativno zdravljenje in zdravljenje z matičnimi celicami.

## ZAKAJ ARTROS V centru Artros pionirji zdravljenja hrustanca

V Centru za ortopedijo in športne poškodbe Artros izvajajo vse najsodobnejše oblike postopke diagnostike in zdravljenja hrustanca in poznani so po tem, da vse najnovejše metode zdravljenja v prakso vpeljejo med prvimi v Sloveniji. Naročite se na samoplačniški pregled in posvet pri specialistu ortopedu.



## 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



Najsodobnejša metoda zdravljenja poškodb hrustanca je zdravljenje z matičnimi celicami, njeni predhodnici pa sta metodi zdravljenja z lastno krvno plazmo orthokin® in injekcijami hialuronske kisline.



center za ortopedijo in športne poškodbe

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



# PRVA POMOČ REŠUJE ŽIVLJENJA



V Sloveniji svetovni dan prve pomoči zaznamujemo vsako drugo soboto v septembru, letos je bilo to 10. septembra. Namen je širšo javnost opozoriti, kako pomembno je znanje prve pomoči od otroških let naprej.

Besedilo: Rdeči križ Slovenije

Prva pomoč je večšina, ki lahko zagotovi učinkovito in hitro ukrepanje ter pomaga pri oskrbi poškodb, lajša trpljenje in povečuje možnosti za preživetje ljudi v stiski. Znanja in veščine nudenja prve pomoči je treba krepiti in stalno ozaveščati splošno javnost o pomenu prve pomoči.

V desetih letih želimo doseči cilj, da bi vsaj ena oseba iz vsakega gospodinjstva na svetu imela znanje iz prve pomoči in bi tako prispevala h krepitvi odgovornosti v družbi. Osnovni namen te pobude je promocija znanj in veščin prve pomoči med otroki že od otroških let naprej in obnavljanje teh znanj, ki pomembno prispevajo k boljši odpornosti družbe na prihodnosti. Država bi zato morala zakonsko urediti, da bi bila usposabljanja iz prve pomoči obvezna v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, na delovnih mestih in za udeležence v prometu ter da bi bilo treba ta znanja obvezno obnavljati vsaj vsakih pet let.

## Prva pomoč in otroci

Letošnje geslo je Prva pomoč in otroci. Z njim želimo opozoriti na otroke, ki znajo nuditi prvo pomoč, in otroke, ki v primerih različnih nesreč prvo pomoč potrebujejo. Otroci so pomemben del naše družbe in so sposobni reševati življenja v krogu družine in med

vrstniki. Seveda je vloga odraslih pri reševanju življenj otrok ob vsakodnevnih nesrečah nepogrešljiva.

Svetovni dan prve pomoči je opozoril na otroke, ki prvo pomoč prejemajo, in otroke, ki prvo pomoč lahko nudijo svojim vrstnikom, družinskim članom in v skupnosti ne glede na starost. Poudarili smo pomen prve pomoči za otroke in odrasle, ki so v tesnem stiku z otroki.

## Cilji ob svetovnem dnevu prve pomoči

Prepoznati in usposobiti otroke, stare od 3 do 15 let, kot izvajalce prve pomoči tako za vrstnike kot tudi za družinske člane, krepitev zavedanja o pomenu prve pomoči med starejšimi, ki so v tesnem stiku z otroki, opozarjanje na aktivno vlogo otrok v skupnosti, povečanje števila starejših, usposobljenih za nudenje prve pomoči z namenom reševanja otroških življenj in učinkovitejšega ukrepanja v primerih, ko so ponesrečeni otroci.

## Pomembna dejstva

- Leta 2015 je svetovno prebivalstvo narastlo na 7,3 milijarde. Približno četrtina (26 %) svetovne populacije je mlajše od 15 let. Napovedi pravijo, da bo do leta 2050 na svetu skoraj 10 milijard

ljudi. Med njimi bo več kot 2,6 milijarde mlajših od 18 let.

- Vsako leto skoraj milijon otrok umre zaradi posledic poškodb. Več kot 10 milijonov otrok vsako leto potrebuje bolnišnično oskrbo zaradi poškodb, ki ne ogrožajo življenja, ima pa veliko teh otrok trajne posledice zaradi poškodb in nekateri tudi trajne možganske poškodbe.
- Otroci so še posebej izpostavljeni vsakodnevnim nesrečam. Poškodbe so pogosto razlog za smrt in boleznijo otrok v starosti od enega leta dalje. Vsako leto približno 950.000 otrok, mlajših od 18 let, umre zaradi posledic poškodb ali nasilja. Skoraj 90 % teh otrok, to je približno 830.000, je umrlo zaradi nenamernih poškodb. Večina teh nenamernih poškodb je posledica prometnih nesreč, utopitev, opeklin, padcev in zastrupitev. Stopnja preživetja otrok bi lahko povečali ob sodelovanju otrok in odraslih pri nujenju prve pomoči.

## Ključna sporočila

- Otroci se zelo hitro učijo. Pomembno je opozarjati na učenje veščin iz prve pomoči v otroških letih, saj otrokom ta znanja omogočajo ustrezno ukrepanje ob nesrečah in prepoznavanje tveganj in nevarnosti. Seznanjanje otrok s prvo pomočjo v zgodnjih letih prispeva h krepitvi znanj in veščin o prvi pomoči, kar bodo lahko uporabljali tudi v prihodnosti.
- Izredne razmere, kot so spopadi, nesreče ali epidemije, izpostavljajo družine različnim tveganjem, ki povzročajo bolezni, podhranjenost in nasilje. Starši, ki imajo znanje in veščine iz nudenja prve pomoči, pomembno prispevajo k varnosti otrok in so sposobni primerno ukrepati ob izrednih razmerah. Zavedajo se, da tako lahko rešijo svojega otroka.
- Izvajanje usposabljanj iz prve pomoči za otroke odpira vrata tudi usposabljanjem za njihove družine.

Ob svetovnem dnevu prve pomoči se zahvaljujemo vsem prostovoljcem in strokovnim sodelavcem, ki žrtvujejo svoj čas in znanje za reševanje življenj.

Opozarjamo na pomen usposabljanj iz prve pomoči za otroke zaradi njihove varnosti in zaščite, ker se bodo dobro pripravljene lažje učinkovito odzvali v nujnih primerih in rešili svoje življenje ali življenje ljudi okoli njih.



# SEPTEMBER – MESEC OSVEŠČANJA O KRVNIH RAKIH

TREBA JE ZAGOTOVITI USTREZNO STROKOVNO PODORO BOLNIKOM IN SVOJCEM

Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo (L & L) se – kot vsako leto – septembra s svetovnim dnevom limfoma (15. 9.) in svetovnim dnevom kronične mieločne levkemije (22. 9.) pridružuje številnim organizacijam bolnikov po svetu pri osveščanju o krvnih rakih.

Besedilo: Kristina Modic, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo (L & L)

Letos želimo v Slovenskem združenju bolnikov z limfomom in levkemijo (L & L) še posebej opozoriti na velik pomen podpornih terapij kot dela celostne obravnave vsakega bolnika, saj se zavedamo in občutimo, da je to področje slovenskim bolnikom z rakom zelo slabo dostopno, a za vsakega bolnika nujno potrebno. Še posebej želimo v mesecu osveščanja o krvnih rakih opozoriti na izrazito pomanjkanje ustrezne strokovne psihološke pomoči bolnikom in njihovim svojcem.

## Odkrivanje in zdravljenje na visoki ravni

Odkrivanje in zdravljenje limfoma, levkemije, diseminiranega plazmocitoma, mielodisplastičnega sindroma in drugih malignih krvnih bolezni je v Sloveniji na visoki ravni. Uspešnost zdravljenja teh bolezni ter številna nova zdravila, ki se pojavijo na trgu, so slovenskim bolnikom hitro dostopna, zdravljenje pa je v celoti brezplačno. Poleg sodobnega in kakovostnega Kliničnega oddelka za hematologijo UKC LJ in Oddelka za zdravljenje limfomov na Onkološkem inštitutu Ljubljana imamo v vseh večjih slovenskih bolnišnicah oddelke za



Poleg na pomanjkanje ustrezne prehranske podpore in nadzorovane telesne dejavnosti bolnika želimo še posebej opozoriti na pomanjkanje psihološke in duhovne podpore.

hematologijo, kjer številni vrhunski strokovnjaki uspešno zdravijo bolni in skrbijo za razvoj stroke. Vse to nas uvršča ob bok najrazvitejšim evropskim državam.

## Pomanjkanje podpore

Odkrivanje in zdravljenje bolezni pa je le del celostne obravnave vsakega bolnika, ki pa pri nas žal ni povsem celostna, saj so bolnikom slabo dostopne ali nedostopne različne podpirne terapije, ki so v razvitih zdravstvenih sistemih uveljavljena praksa in ki po mnenju strokovnjakov pripomorejo k boljšemu izidu zdravljenja, hitrejšemu okrevanju in ne nazadnje kakovostnejšemu življenju bolnika in njegovih svojcev. V procesu obravnave se večinoma pozablja na pomembna področja, ki vplivajo na uspeh zdravljenja. Poleg na pomanjkanje ustrezne prehranske podpore in nadzorovane telesne dejavnosti bolnika želimo še posebej opozoriti na pomanjkanje psihološke in duhovne podpore.

Bolezen, zdravljenje, življenje z boleznijo in ne nazadnje tudi končevanje življenja je tako za bolnika kot njegove bližnje pot v neznanje. Bolnik na začetku svoje izkušnje bolezni naleti na veliko nenačrtovanih, stresnih in težkih trenutkov in dogodkov, ki mu močno spremenijo in pogosto zelo otežijo življenje. Prvič se sreča z življenjsko preizkušnjo, ki mu zatrese tla pod nogami. Seznaniti se mora z diagnozo, jo sprejeti, v sebi predelati vse informacije, ki jih je dobil v procesu odkrivanja bolezni in ob postavitvi diagnoze, ter se podati na pot zdravljenja, polno negotovosti, mešanih občutkov, strahu in upanja hkrati.

## Spremembe in potrebe

Bolezen, njeno zdravljenje ali življenje s kronično neozdravljivo boleznijo nimajo le zelo velikega vpliva na bolnikovo življenje, temveč močno posežejo tudi v življenje njegovih bližnjih. Pri bolniku

se lahko pojavijo težave in omejitve pri izpolnjevanju družinske vloge, sposobnosti za delo ali celo pri vsakdanjih opravilih. Ne nazadnje pa bolezen in zdravljenje vplivata tudi na sodelovanje bolnika v socialnem okolju in družabnem življenju. Vsi ti procesi in stanja bolnika zaznamujejo do te mere, da potrebuje ob sebi strokovnjake, ki mu lahko celostno pomagajo na poti do zdravja, izboljšanja zdravstvenega stanja in počutja ali mu s kakovostno celostno obravnavo omogočajo kakovostno živeti z boleznijo ter dobro obvladovati težave in morebitne zaplete, ki jih prinaša življenje s kronično boleznijo.

Bolnik skozi različna obdobja bolezni potrebuje različne oblike strokovne pomoči in razumevanja različnih zdravstvenih strokovnjakov ter veliko čustvene opore in sodelovanja bližnjih. Zagotovo je eden pomembnejših strokovnjakov tudi psihoterapevt ali po potrebi psihiater, ki bolniku pomaga sprejeti bolezen, na izzive, ki jih prinaša, pa pogledati tudi z drugega, pozitivnega zornega kota. Tako mu pomaga nositi čustveno breme bolezni in naporega zdravljenja.

Psihološka podpora žal pri nas še vedno ni del celostne obravnave in ni sistematično dostopna vsem bolnikom in njihovim svojcem. Bolniki so bolj ali manj prepuščeni lastni iznajdljivosti, predvsem pa so deležni dolgega čakanja na strokovno psihološko pomoč, zato se morajo največkrat zateči k samoplačništvu. Težava je tudi v velikem številu samooklicanih psihoterapevtov, ki niso ustrezno izobraženi in usposobljeni za psihološko pomoč bolnikom z rakom. Vodstva bolnišnic pozivamo, da zagotovijo dovolj ustreznih strokovnjakov za strokovno psihološko pomoč vsem bolnikom z rakom; odločevalce v državi pa, da nemudoma pripravijo in sprejmejo ustrezen zakon o psihoterapiji.

# KRONIČNA MIELOIČNA LEVKEMIJA – S TABLETO DO OZDRAVITVE



Zadnjih petnajst let zdravljenja kronične mieločne levkemije (KML) predstavlja enega bolj neverjetnih in razburljivih uspehov sodobne medicine – prehod usodne rakave bolezni v kronično bolezen, s katero lahko večina bolnikov kakovostno živi skoraj normalno življenjsko dobo. Potrebujemo le redno prejemanje zdravil v obliki tablet. V nekaj letih se odpira prostor in klije upanje za popolno ozdravitev večjega števila bolnikov.

Besedilo: doc. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., Klinični oddelek za hematologijo UKC Ljubljana

Znanstvenike je začela bolezen še posebej zanimati, ko so že okoli leta 1960 odkrili specifično kromosomsko spremembo, ph-kromosom, zaradi translokacije med kromosomoma 9 in 22. Odkritje molekularne osnove bolezni, sprva spremembe na ravni kromosomov in nato genov ter produktov teh spremenjenih genov, ki sprožajo levkemično razrast celic, je pripeljalo raziskovalce do novih zdravil, zaviralcev tirozinske kinaze (TKI). Ta t. i. tarčna zdravila so usmerjena v molekulo, ki povzroča levkemično preobrazbo krvotvorne matične celice. Delovanje zdravila tam, kjer se bolezen začne, je temelj novega koncepta razmišljanja pri zdravljenju rakavih bolezni.

**Nekaj osnovnih podatkov o KML**  
Kronična mieločna levkemija je maligna

bolezen krvotvorne matične celice v kostnem mozgu, ki jo uvrščamo med mieloproliferativne novotvorbe. Zanj sta značilni motena regulacija nastajanja in nekontrolirana razrast granulocitov, vrste belih krvnih celic, medtem ko je diferenciacija granulocitov v zrele celice dokaj normalna. Celice torej prekomerno nastajajo, vendar dozorevajo. Za bolezen je značilno zlitje dveh genov BCR (na kromosomu 9) in ABL1 (na kromosomu 22) kot posledica recipročne translokacije obeh kromosomov. Ta zanimiva kromosomska sprememba je zadnjih 50 let navdihovala raziskovalce in zato omogočila takšen razvoj v zdravljenju te bolezni.

Bolezen je sestavljena iz skupine genetsko enakih celic. Od 15 do 20 % odraslih

bolnikov z levkemijo ima KML. Letna incidenca je 1–2 nova bolnika na 100.000 prebivalcev, po naših podatkih v Sloveniji znaša 0,8 bolnika na 100.000 prebivalcev. Povprečna starost ob ugotovitvi bolezni znaša med 50 in 60 let, v Sloveniji 58 let, čeprav se lahko pojavi v vseh življenjskih obdobjih, tudi v otroštvu. V Sloveniji imamo trenutno dva otroka s to obliko levkemije. Prevalenca KML v zahodnem svetu v zadnjih letih konstantno narašča zaradi izjemnega učinka zdravil na preživetje.

Klinična slika bolezni je posledica razrasti levkocitov. Brez zdravljenja bolezen traja 3–5 let in gre skozi tri različna klinična obdobja: kronično, v katerem odkrijemo 85 % bolnikov, sledi pospešeno obdobje, ki vodi v blastno preobrazbo – stanje, ki je enako akutni levkemiji. V Sloveniji, po podatkih za zadnjih 10–12 let, le 5 % bolnikov s KML odkrijemo v napredovalem obdobju bolezni. Simptomi ob pojavu KML so običajno sistemski (splošna utrujenost, izguba teka, hujšanje, znojenje), občutek tiščanja v trebuhu zaradi povečanih organov, redkeje krvavitve zaradi motene funkcije trombocitov. Kar 40–50 % bolnikov nima težav. Bolezen ugotovimo ob naključnem pregledu krvne slike – močno se razrašča levkociti, lahko tudi trombociti. Natančno obliko levkemije

15–20 %

odraslih bolnikov z levkemijo ima KML.

lahko, ob dobrem poznavanju krvne slike in sodelovanju laboratorija, prepozna že osebni zdravnik. Prav zato v zadnjih letih ponovno učimo prepoznavanje sprememb v krvni sliki po vseh zdravstvenih domovih. Diagnozo in prognozo postavimo z natančnim pregledom celic iz kostnega mozga na molekularni ravni. Specifične preiskave za vse slovenske bolnike delamo v Specializiranem laboratoriju Kliničnega oddelka za hematologijo, UKC Ljubljana. Vsa diagnostika lahko poteka ambulantno. Večina bolnikov ne potrebuje zdravljenja v bolnišnici.

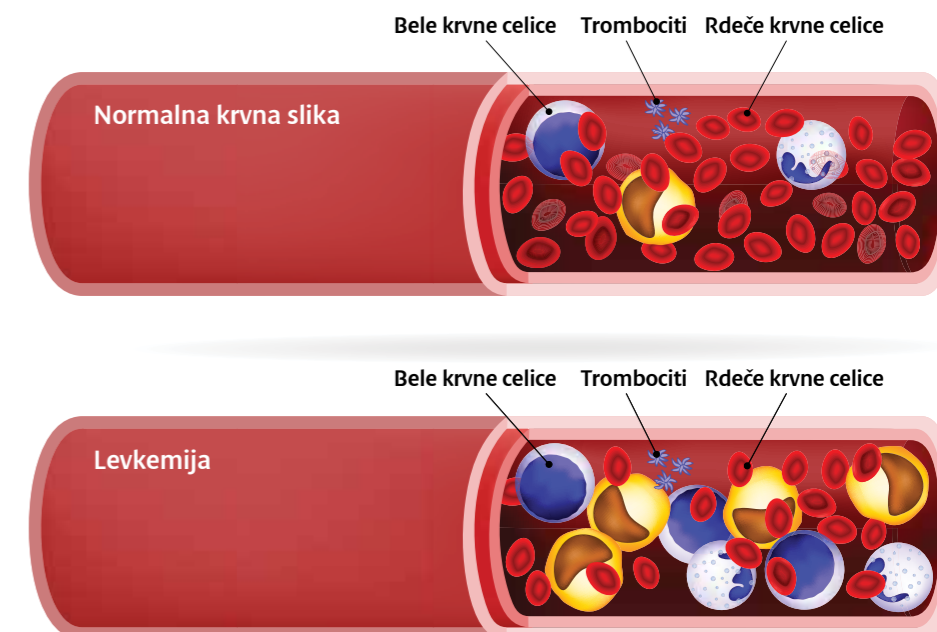
## Zdravljenje in spremljanje zdravljenja KML

Možne oblike zdravljenja v sodobnem času so:

- presaditev krvotvornih matičnih celic, ki velja za edino možno obliko zdravljenja z možnostjo ozdravitve, vendar ob veliki nevarnosti hudih zapletov in predčasne smrti zaradi zapletov. Za presaditev se odločamo le še v posebnih primerih.
- kontrola bolezni v kroničnem obdobju brez ozdravitve, s tarčnimi zdravili, zaviralci tirozinske kinaze. Za zdravljenje KML je trenutno na razpolago pet različnih zdravil iz skupine zaviralcev tirozinske kinaze.
- paliativno zdravljenje s citostatiki, ki le zmanjšujejo količino levkemičnih celic v telesu.

## Zdravljenje bolnikov, ki jih odkrijemo v kroničnem obdobju bolezni

Tako evropske (ELN) kot ameriške smernice (NCCN) za zdravljenje KML priporočajo v prvi liniji zdravljenja KML eno od treh odobrenih zdravil: imatinib 400 mg enkrat na dan, nilotinib 300 mg dvakrat na dan ali dasatinib 100 mg enkrat na dan. V klinični praksi nas pri odločitvi, katero zdravilo bomo izbrali, vodijo značilnosti bolnika, kot so njegova starost, pridružene bolezni, zdravila, ki jih prejema, poleg tega pa so zelo pomembni tudi neželeni učinki posameznega zdravila in nenazadnje cilj zdravljenja, ki ga pri posameznem bolniku želimo doseči.



Natančno obliko levkemije lahko, ob dobrem poznavanju krvne slike in sodelovanju laboratorija, prepozna že osebni zdravnik. Prav zato v zadnjih letih ponovno učimo prepoznavanje sprememb v krvni sliki po vseh zdravstvenih domovih.

## Zdravila drugega izbora

Sprememba zdravljenja je potrebna, kadar z zdravilom ne dosežemo želenih ciljev zdravljenja v določenem časovnem obdobju, kar redno spremljamo z molekularno-genetskimi preiskavami krvi ob ambulantnih kontrolah bolnika. Sprememba zdravljenja je potrebna tudi takrat, kadar so prisotni resni neželeni sopojavi po zdravilu prvega reda, ki preprečujejo normalno odmerjanje zdravila in resno ogrožajo bolnikovo zdravstveno stanje.

Trenutno preživetje bolnikov s KML v starostnem obdobju do 60 oz. 70 let in zdravljenih po sodobnih načelih je skoraj enako kot pri zdravi populaciji, starejši bolniki imajo še vedno nekoliko slabši izhod. Prevalenca bolnikov pri nas in v svetu se večja, s tem pa tudi stroški

zdravljenja te redke bolezni. Trenutno poteka v svetu kar nekaj STOP študij, v katerih določeni skupini bolnikov ukinejo zdravilo in natančno spremljajo odziv. Izsledke še čakamo.

## Cilji in strategija zdravljenja KML v prihodnosti

Sedanja priporočila zdravljenja KML slonijo na cilju dolgoletnega preživetja bolnikov z enim od izbranih zdravil. Zdravila naj bi bolniki prejeli dosmrtno, vendar pa se scenarij razmišljanja znanstvenikov in hematologov po svetu ponovno spreminja. Na vidiku je nov cilj, in sicer ozdravitev bolnikov in prenehanje jemanja zdravil. Za zdaj ni znano, kakšen delež bolnikov bo dosegel ozdravitve, in ne vemo, katero zdravilo in katera shema zdravljenja bo najuspešnejša. Glede na ta razmišljanja kmalu pričakujemo nova priporočila.

Simptomi ob pojavu KML so običajno sistemski (splošna utrujenost, izguba teka, hujšanje, znojenje), občutek tiščanja v trebuhu zaradi povečanih organov, redkeje krvavitve zaradi motene funkcije trombocitov.



## Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška



**In Dental**  
Estetica

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

00385 51 412 100

MODRA ŠTEVILKA

080 488 806

**Hrvaške cene, svetovni standardi**

# MALIGNI LIMFOMI – PREPOZNAJTE ZNAKE

DOBRE MOŽNOSTI OZDRAVITVE PRI  
DOVOLJ ZGODNJEM ODKRITJU



Maligni limfomi (raki limfatičnega sistema) so novotvorbe limfatičnega tkiva, ki nastanejo zaradi nenadzorovanega razraščanja limfatičnih celic. So klonske bolezni, ki nastanejo z maligno preobrazbo ene celice limfatične vrste B, T ali NK (naravnih celic ubijalk). Glede na izvor maligne celice, histološko sliko, klinično sliko, potek in prognozo delimo maligne limfome na Hodgkinove in Nehodgkinove limfome.

Besedilo: doc. dr. Barbara Ježšek Novaković, dr. med., spec. internistka, vodja multidisciplinarnega tima za limfome na Onkološkem inštitutu Ljubljana in vodja Oddelka za limfome v sklopu Sektorja internistične onkologije

Maligni limfomi predstavljajo 2,5–5 % vseh malignomov. Nekoliko pogostejše se pojavljajo pri moških. Pogostnost zbolevanja za Nehodgkinovimi limfomi iz leta v leto narašča, pogostnost zbolevanja za Hodgkinovimi limfomi pa ostaja že dlje časa v grobem enaka. Za Hodgkinovimi limfomi najpogosteje zbolijo mladi odrasli med 15. in 34. letom in starejši odrasli po 50. letu starosti. Pogostnost zbolevanja pri Nehodgkinovih limfomih narašča eksponentialno s starostjo med 20. in 79. letom.

Letno obravnavamo v Sloveniji več kot 600 bolnikov z novoodkritimi limfoidnimi neoplazmami. Po podatkih Registra raka za Republiko Slovenijo je v letu 2012 zbolelo 636 bolnikov za Nehodgkinovimi



Hodgkinov limfom (ne glede na izhodišni stadij bolezni) se ponovi pri približno 25 % tistih bolnikov, pri katerih smo dosegli popolni odgovor s prvim zdravljenjem.

limfomi B in limfomi T (vključno z akutnimi limfoblastnimi levkemijami); za Hodgkinovimi limfomi je zbolelo 34 bolnikov.

## Vzroki bolezni

Vzroki za nastanek limfomov ostajajo pri večini oblik neznani, vendar pri nekaterih podtipih obstaja vzročna povezava z virusnimi okužbami (z Epstein-Barrovim virusom, s humanim T-limfocitotropnim virusom 1 itd.) ali z bakterijsko okužbo (s *Helicobacter pylori*). Pogosteje se pojavljajo pri bolnikih s pomanjkljivo imunsko odzivnostjo (prirojeno ali pridobljeno, kot je pri okužbi s humanim virusom imunske pomanjkljivosti oz. pri imunosupresivni terapiji po presaditvah organov). Nekateri študije omenjajo pogostejše pojavljanje malignih limfomov pri delavcih v kmetijstvu, morda zaradi večje izpostavljenosti pesticidom. Tudi razlaga za pogostejše pojavljanje limfomov v nekaterih redkih družinah še ni povsem dokončna. Lahko bi šlo za dedno nagnjenost k zbolevanju ali pa je vzrok v izpostavljenosti družinskih članov enakemu dejavniku iz okolja.

Poleg najosnovnejše delitve limfomov na Hodgkinove in Nehodgkinove limfome trenutno veljavna klasifikacija Svetovne zdravstvene organizacije Nehodgkinove limfome naprej razdeli na B-celične in T/NK-celične, obe skupini pa še naprej na nezrele in zrele (periferno) podtipe – zrelih B-celičnih limfomov je več kot 40 različnih podtipov, zrelih T/NK-celičnih pa več kot 25 različnih podtipov. Hodgkinovi limfomi obsegajo štiri podtipe klasičnega Hodgkinovega limfoma in tip nodularne limfocitne predominance.

Nehodgkinove limfome zaradi zelo različnega poteka bolezni klinično razdelimo v dve skupini: t. i. indolentne limfome in agresivne limfome. Pristop

k zdravljenju je pri teh dveh skupinah limfomov popolnoma različen.

## Bolezniški znaki

V večini primerov je prvi znak bolezni povečanje obodnih bezgavk (na vratu ali v nadključničnih kotanjah, v pazduhah ali dimljah). Na otip so bezgavke neboleče, čvrsto-elastične in premakljive. Povečajo se lahko tudi bezgavke v medpljučju, kar se kaže kot oteženo dihanje, suh dražč kašelj ali moten pretok krvi v zgornji votli veni. V slednjem primeru se bolezenska slika izrazi z oteklino obraza, vratu, zgornjih okončin in zgornjega dela prsnega koša ter razširjenimi podkožnimi žilami na teh predelih. Če so prizadete bezgavke v trebuhu, lahko le-te povzročajo bolečine, v hujših primerih pa celo motnje v odtoku seča iz ledvic in prehodu blata v črevesju ali pa otekanje spodnjih okončin. Relativno pogosto je bolezensko spremenjena vranica, redkeje pa jetra – bolnik bo ob tem navajal bolečine pod levim rebrom lokom v primeru povečane vranice ali pod desnim rebrom lokom v primeru povečanih jeter, pri čemer si bo morda že sam otipal povečan organ ali pa bo to ugotovil zdravnik. Prizadetost kostnega mozga povzroči lahko le povečanje števila belih krvničk – limfomskih celic, ki krožijo po krvi, ali pa limfomske celice izpodrinejo zdrave celice v kostnem mozgu, kar se kaže kot zmanjšanje števila nekaterih belih krvničk – normalnih oz. nelimfomskih v periferni krvi, zmanjšanje števila rdečih krvničk ali zmanjšanje števila krvnih ploščic v periferni krvi. Posledica zmanjšanja števila nekaterih

2,5–5 %

vseh malignomov predstavljajo maligni limfomi.

600

in več bolnikov z novoodkritimi limfoidnimi neoplazmami letno obravnavamo v Sloveniji.

belih krvničk (nevtrofilnih granulocitov) je izrazita nagnjenost k okužbam, posledica zmanjšanja rdečih krvničk slabokrvnost in posledica zmanjšanja števila krvnih ploščic nagnjenost h krvavitvam. Redkeje so bolezensko spremenjena pljuča, kar se kaže s težkim dihanjem, kašljem, in drugi nelimfatični organi ali tkiva, kot so ledvice, možgani, kosti, poprsnica, trebušna mrena, osrčnik, moda, jajčniki, ščitnica, koža ... Zlasti Nehodgkinovi limfomi lahko prizadenejo tudi mandlje, žrelo, obnosne votline, želodec, redkeje pa tanko ali debelo črevo.

Bolnik z limfomom ima lahko t. i. splošne simptome bolezni (B-simptome) – to so hujšanje, nočno potenje in nepojasnjena vročina. Ti simptomi bolezni se pojavijo zaradi limfoma in niso posledica okužbe, saj okužbe pri teh bolnikih ne dokažemo. Nekateri bolniki bodo omenili še srbenje kože in splošno utrujenost.

## Zdravljenje

Večino bolnikov z malignimi limfomi prej ali slej v poteku bolezni zdravimo z obema osnovnima metodama zdravljenja, sistemsko terapijo (citostatsko terapijo in/ali biološko/tarčno terapijo) in obsevanjem z ionizirajočimi žarki. Pri vsakem bolniku se o zdravljenju odločamo individualno. Na izbor zdravljenja vpliva histološki tip limfoma, razširjenost bolezni (stadij) in bolnikovo stanje zmožljivosti, upoštevamo tudi morebitne prognozične dejavnike.

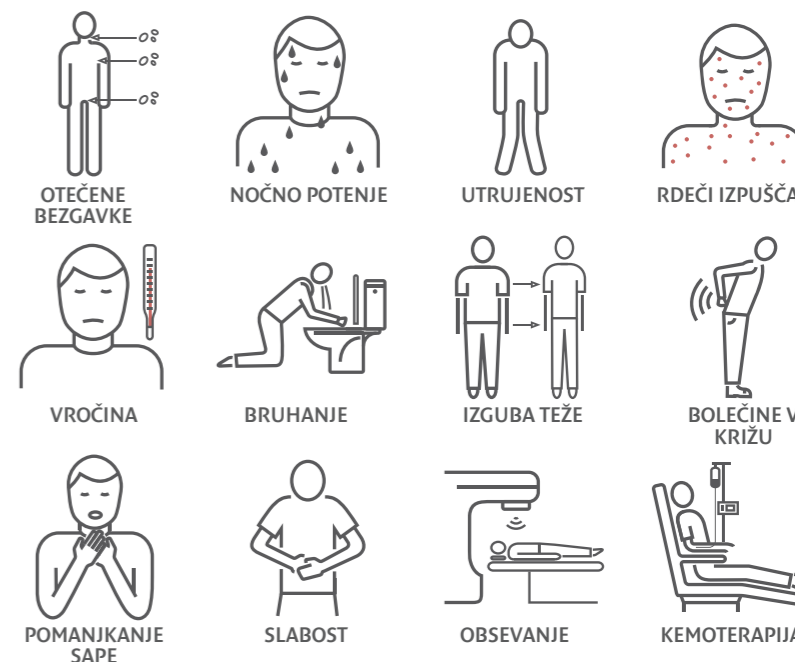
Citostatiki so zdravila, ki jih bolnik prejema v obliki infuzij ali tablet. Delujejo na različnih ravneh znotraj celice – preprečijo osnovne celične procese in s tem zavrejo delitev celice. Učinkujejo prvenstveno na celice, ki se hitro delijo (kar je značilno za rakaste celice), kljub temu pa vsaj deloma poškodujejo tudi zdrave hitro deleče se celice. Rezultat tega so neželeni stranski učinki citostatske terapije. Zdravljenje s citostatiki se je v zadnjih letih precej izboljšalo. Z ustreznim podpornim zdravljenjem se je namreč zmanjšala pogostnost stranskih učinkov, predvsem pa tudi njihova jakost. Pri sodobnem citostatskem zdravljenju bolnik običajno prejema kombinacije citostatikov po določenih shemah v točno določenem časovnem zaporedju.

V zadnjih dveh desetletjih se predvsem

pri obravnavanju bolnikov z indolentnimi in agresivnimi B-celičnimi limfomi vse bolj uveljavlja posebna oblika biološke terapije. Kot zdravilo v teh primerih uporabljamo monoklonska protitelesa, ki so sposobna vezave na značilne strukture na celičnih membranah B-celičnih (nekatera pa tudi T-celičnih) limfomov. Takšna protitelesa apliciramo v obliki infuzij in so učinkovita samostojno, še bolj pa v kombinaciji s citostatiki.

Tudi obsevanje z ionizirajočimi žarki bolj okvari limfomske celice, ki se hitro delijo, kot pa celice zdravih tkiv. Obsevanja si sledijo dan za dnevom v manjših odmerkih do določenega skupnega odmerka, s katerim naj bi uničili limfomske celice. Posamezni odmerki in skupni odmerek morajo biti prilagojeni tako, da lahko zdrave celice morebitne nastale poškodbe s pomočjo celičnih popravljalnih mehanizmov odpravijo. Obsevanje poteka po točno določenem načrtu, pri katerem radioterapevt natančno zariše obsevalno polje in izračuna obsevalne odmerke. Kljub natančnemu načrtovanju so prizadeta tudi zdrava tkiva, kar se kaže z neželenimi učinki.

Obsevanje z ionizirajočimi žarki postaja na področju limfomov vse bolj dopolnilno zdravljenje po končanem sistemskem zdravljenju. Kot edina oblika zdravljenja ostaja samo v primeru lokaliziranih indolentnih Nehodgkinovih limfomov.



Bolnik z limfomom ima lahko t. i. splošne simptome bolezni (B-simptome) – to so hujšanje, nočno potenje in nepojasnjena vročina. Ti simptomi bolezni se pojavijo zaradi limfoma in niso posledica okužbe, saj okužbe pri teh bolnikih ne dokažemo. Nekateri bolniki bodo omenili še srbenje kože in splošno utrujenost.

Pomen kirurškega zdravljenja bolnikov z limfomi je tako rekoč zanemarljiv. Kirurški poseg pomembno prispeva k postavitvi diagnoze (odstranitev bezgavke za histološko preiskavo).

## Ponovitev bolezni

Verjetnost ponovitve bolezni je pri bolnikih s Hodgkinovimi limfomi in agresivnimi Nehodgkinovimi limfomi največja v prvih dveh letih po končanem zdravljenju. Večja je pri bolnikih z bolj razširjeno boleznijo ob začetku zdravljenja kot pri bolnikih z omejeno boleznijo.

Hodgkinov limfom (ne glede na izhodišni stadij bolezni) se ponovi pri približno 25 % tistih bolnikov, pri katerih smo dosegli popolni odgovor s prvim zdravljenjem. Pri manj kot 10 % bolnikov je bolezen že primarno neodzivna na zdravljenje.

Agresivni Nehodgkinov limfom (ne glede na izhodišni stadij bolezni) se ponovi pri približno 40 % tistih bolnikov, pri katerih smo dosegli popolni odgovor s prvim zdravljenjem. Pri manj kot 10 % bolnikov je bolezen že primarno neodzivna na zdravljenje. Tudi ob ponovitvi bolezni so možnosti za ozdravitev precejšnje – uspešnost zdravljenja ponovitve pa je seveda odvisna od obsega ponovitve. Indolentne Nehodgkinove limfome pri približno 95 % bolnikov odkrijemo, ko je bolezen že razširjena (stadij III ali IV). Pri teh bolnikih ne pričakujemo ozdravitve, potek bolezni je zelo nepredvidljiv.

# KAJ LAHKO STORIMO ZA ZDRAVJE SVOJEGA SRCA

## OB SVETOVNEM DNEVU SRCA



Svetovni dan srca, 29. september, za Svetovno združenje za srce (World Heart Federation, WHF) in za svet pomeni največjo priložnost za ozaveščanje o srčno-žilnih boleznih (SŽB). Cilj letošnje promocije, ki poteka pod geslom Napojite življenje (Power your life), je, da bi vsi razumeli, kaj lahko storimo za pogon svojega srca, in posledično »pognali« svoje življenje.

Besedilo: Janja Simonič\*  
\*Vir: <http://worldheartday.org>

Naše srce je središče našega zdravja, zato bi morali zanj skrbeti, kot si zasluži. Srce poganja celo telo, omogoča nam, da ljubimo, se smejemo in živimo kar se da polno življenje. Zato je pomembno, da pazimo nanj. Če tega ne storimo, povečujemo tveganje, da bomo zboleli za srčno-žilnimi boleznimi (SŽB), med katerimi sta pogosta infarkt in kap.

SŽB so po svetu najpogostejši vzrok smrti. Vsako leto povzročijo za približno 17,5 milijona prezgodnjih smrti in do leta 2030 se pričakuje, da bo ta številka še narasla, na 23 milijonov. Pri tem je ishemična bolezen srca (na primer srčni infarkt) vzrok za 7,3 milijona smrti, cerebrovaskularna bolezen (na primer kap) pa za 6,2 milijona med vsemi smrtmi zaradi SŽB.

Dobra novica je, da veliko SŽB lahko

preprečimo tako, da uvedemo le nekaj preprostih dnevni sprememb, kot so uživanje bolj zdrave hrane in pijače, več gibanja in opustitev kajenja. Ti ukrepi lahko že izboljšajo zdravje vašega srca in vaše splošno dobro počutje, zato ob letošnjem svetovnem dnevu srca poskrbimo, da bomo vsi sprejeli potrebne ukrepe in začeli uvajati trajne pozitivne spremembe na področju zdravja.

### Različne bolezni

Naše srce je veliko kot pest in je najmočnejša mišica v telesu. Biti začne približno tri tedne po spočetju. Če živimo 70 let, bo do takrat naše srce utripnilo dvainpolmilijardekrat. Srce lahko postane zelo ranljivo zaradi vedenjskih dejavnikov tveganja, kot so kajenje, uživanje nezdrave hrane ali izpostavljanje stresu. Lahko pa je oslabiljeno tudi zaradi prirojenih ali pridobljenih srčnih napak. Ko postanejo srčne funkcije ogrožene, govorimo o boleznih srca in ožilja, kar je splošen izraz za vsako motnjo v sistemu, v središču katere je srce.

Veliko dejavnikov tveganja za srčno-žilne bolezni je problematičnih, ker vodijo do ateroskleroze. Ateroskleroza je zoženje in odebelitev arterij. Razvija se več let brez opaznih simptomov, nastane pa lahko

v kateremkoli delu telesa. Okoli srca je znana kot bolezen koronarnih arterij, v nogah pa kot periferna arterijska bolezen. Zoženje in odebelitev arterij se pojavi zaradi odlaganja maščob, holesterola in drugih snovi v stenah krvnih žil. Depoziti so znani kot aterosklerotični plaki oz. lezije, kar imenujemo aterogeneza. Odtrganje plaka lahko vodi do kapi ali srčnega infarkta.

### Opozorilni znaki

#### Infarkt

Nekateri srčni napadi so nenadni in intenzivni (»filmski srčni napad«, pri katerem nihče ne dvomi o tem, kaj se dogaja). Večina srčnih napadov pa se začne počasi, z blago bolečino ali nelagodjem. Pogosto prizadeti ljudje niso prepričani, kaj je narobe, in predolgo čakajo, preden poiščejo pomoč.

80 %

prezgodnjih smrti zaradi srčno-žilnih boleznih lahko preprečimo z izogibanjem dejavnikom tveganja, povezanim z vedenjem.

### DEJAVNIKI TVEGANJA

Tudi če ste podvrženi posameznemu dejavniku tveganja, ni nujno, da se bo zato razvila bolezen srca in ožilja. Toda, več dejavnikov tveganja imate, večja je verjetnost, da boste zboleli, če ne boste ukrepali in spremenili tistih, ki jih lahko.

#### Spremenljivi (nanje lahko vplivamo):

- telesna nedejavnost,
- nezdrava prehrana,
- zvišan krvni tlak in hipertenzija,
- kajenje,
- holesterol,
- prekomerna telesna teža in debelost.

#### Nespremenljivi (nanje ne moremo vplivati):

- družinska anamneza,
- sladkorna bolezen,
- starost: tveganje za možgansko kap se podvoji vsako desetletje po 55. letu,
- spol: moški so v večji nevarnosti za nastanek bolezni srca kot ženske pred menopavzo, po menopavzi se tveganje med spoloma izenači,
- etnična pripadnost: pri ljudeh afriškega ali azijskega rodu je večje tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja kot pri pripadnikih drugih rasnih skupin,
- socialno-ekonomski status: revščina povsod po svetu ter kronično stresno življenje, socialna izolacija, anksioznost in depresija povečujejo nevarnost razvoja za bolezni srca in možganske kapi.

#### Znaki, ki lahko pomenijo srčni napad:

- Neprijeten občutek v prsih – večina srčnih napadov vključuje nelagodje v sredini prsnega koša, ki traja več kot nekaj minut, ali pa izgine in se vrne. Lahko gre za neprijeten pritisk, stiskanje, polnost ali bolečine.
- Nelagodje v drugih predelih zgornjega dela telesa – simptomi lahko vključujejo bolečine ali nelagodje v eni ali obeh rokah, hrbtu, vratu, čeljusti ali trebuhu.
- Kratka sapa z nelagodjem v prsih ali brez njega.
- Drugi znaki lahko vključujejo hladno znojenje, slabost in zaspanost.

Srčni napad se pogosto kaže drugače pri ženskah kot pri moških. Tako pri moških kot pri večini žensk pa je najpogostejši simptom srčnega napada bolečina v prsnem košu ali nelagodje. Ženske nekoliko pogosteje kot moški občutijo tudi nekaj drugih skupnih simptomov, še posebej težko dihanje, slabost/bruhanje ter bolečine v hrbtu ali čeljusti.

#### Kap

Kap je nujno stanje. Če se pojavi katerikoli od teh simptomov, ne odlašajte – takoj poiščite zdravniško pomoč!

- Nenadna odrevenelost ali oslabele delo obraza, noge ali roke, še posebej če se pojavi na eni strani telesa,
- nenadna zmedenost, težave pri govoru ali razumevanju,

- nenadne težave z vidom v enem ali obeh očesih,
- nenadne težave pri hoji, vrtoglavica, izguba ravnotežja ali koordinacije,
- nenaden hud glavobol brez znanega vzroka.

Poučite se o tem, kako kardiopulmonalno oživljanje poganja kri po telesu in lahko pomaga rešiti življenje nekoga, ki je nezavesten zaradi nenadnega zastoja srca. Poglejte si tudi videoposnetke, kako oživljanje izvesti v praksi.



**BIOPHARMA**  
**TEKOČE NORVEŠKO**  
**POLENOVKINO OLJE**

**PREMIUM KAKOVOST**  
**Polenovka iz**  
**Lofotena in Vesterålena**

**500 ml (zadostuje za 100 dni): 19,17 €**

Dnevni vnos 5 ml vsebuje 1000 mg omega-3, od tega 600 mg DHK in 400 mg EPK. Naravno prisotni vitamin A (250 µg), vitamin D (20 µg) in vitamin E (6 mg). Vsebuje naravno aromo limone ter naravne antioksidante iz rožmarina, origana, timijana in klinčkov. Odlična kombinacija, ki zagotavlja v 1 čajni žlički visoko vsebnost omega-3, DHK in EPK, ki imata vlogo pri delovanju srca in ožilja, možganov, ohranjanju vida ter pomagata vzpostaviti normalni krvni tlak.

Naravno prisotni vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija v krvi, k ohranjanju zdravih kosti zob in prispeva k delovanju imunskega sistema ter ima vlogo pri delitvi celic. Vitamin A prispeva k ohranjanju zdrave kože in zdravilni sluznici, ima vlogo pri ohranjanju vida, delovanju imunskega sistema, pri presnovi železa in specializaciji celic. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

#### KAKOVOST JE PREDNOST:

- Odlični okus brez spahovanja
- Primerne za osebe z motečim požiranjem
- Z molekulske destilacije odstranjene odvečate snovi
- Farmacevtska kakovost in čistost
- Izdelek ne vsebuje umetnih okusov, barvil, konzervansov, GSO in GM sestavin

**NOVO V LEKARNAH,**  
**SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH**  
**IN PRODAJALNAH SANOLABORJA**  
[www.novavital.si](http://www.novavital.si)  
[info@novavital.si](mailto:info@novavital.si)

30 %

vseh smrti po svetu po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije povzročijo srčno-žilne bolezni.

#### IZZIV

##### 8 tednov hoje

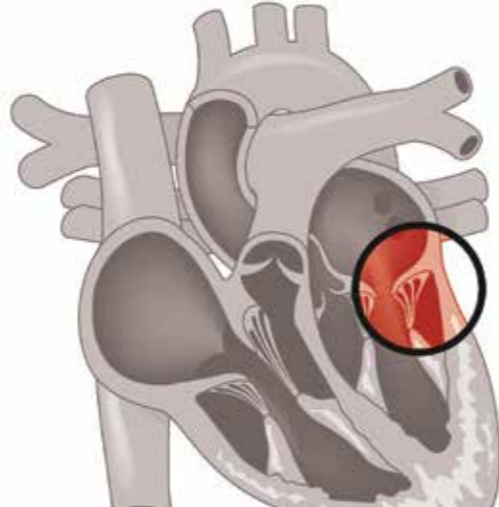
Ob svetovnem dnevu srca po vsem svetu organizirajo različne dogodke in dejavnosti, povezane z ozaveščanjem glede zdravja srca. Cilj akcij je motivirati ljudi za aktivno sodelovanje pri preprečevanju bolezni srca. Svetovna federacija za srce je z vodilno mednarodno zdravstveno organizacijo BUPA za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravih navad za srce razvila aplikacijo Ground Miles in pozvala ljudi, naj se udeležijo izziva 8 tednov hoje. Tako želijo motivirati ljudi k povečanju telesne dejavnosti v smeri trajne spremembe življenjskega sloga, ne le enkratne udeležbe na dogodku. Redna vadba namreč izboljša tudi duševno zdravje ter zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni, povezanih z debelostjo. Ljudi zato pozivajo, naj sami ali v skupini opravljajo 150 minut telesne aktivnosti na teden vsaj osem tednov. Vsi udeleženci izziva si lahko na pametni telefon iOS ali android naložijo brezplačno motivacijsko aplikacijo Bupa Ground Miles app. Aplikacija spremlja narejene korake in hitrost hoje, motivira za hojo v skupini in omogoča povezovanje s prijatelji.

Ob svetovnem dnevu srca lahko sodelujete na različne načine, npr. osvetlite svojo zdravo izbiro za zdravo srce in delite z drugimi svoj samoportret (selfie) zdravega srca na omrežjih Twitter, Facebook in drugih družbenih medijih (#worldheartday).

# PRVA USPEŠNA SAMOSTOJNA POSTAVITEV MITRALNE SPONKE

## ZDRAVLJENJE BOLEZNI MITRALNE ZAKLOPKE

V UKC Ljubljana smo avgusta prvič samostojno opravili uspešno postavitve mitralne sponke, kar je uradni začetek samostojnega izvajanja metode. Uspešna postavitve je rezultat večletnih prizadevanj strokovnjakov po predhodnem učenju v tujini in ob podpori tujih operaterjev. Besedilo: Univerzitetni klinični center Ljubljana



Spomladi smo poročali o uspešnem delu skupine strokovnjakov UKC Ljubljana pri zdravljenju zožitve aortne zaklopke skozi žilo na nogi, brez odpiranja prsnega koša in zunajtelesnega obtoka (TAVI). Poleg zožitve aortne zaklopke se pri delu z bolniki z vsaj enako pogostostjo kot z okvaro aortne zaklopke srečujemo tudi z okvaro mitralne zaklopke. Mitralna zaklopka predeljuje levi preddvor in levi prekat srca in preprečuje vračanje krvi iz prekata v preddvor med stiskanjem srca. Najpogostejša okvara mitralne zaklopke je puščanje (mitralna regurgitacija).

Pri zdravljenju mitralnega puščanja poskušamo, podobno kot pri zdravljenju zožitve aortne zaklopke, posege opravljati čim manj travmatsko za bolnika, a še vedno učinkovito. Obstajajo malo travmatske kirurške tehnike zdravljenja boleznimi mitralne zaklopke z endoskopsko tehniko, ki pa zahteva zunajtelesni krvni obtok.



3D-ultrazvočna predstavitev srca med implantacijo zaklopke.

Poleg ustreznih znanj in spretnosti interventnega kardiologa so v ospredju ultrazvočna znanja, saj se pri posegu vseskozi prikazuje živa slika srca, ki je nujna za ustrezno in uspešno izvajanje posega.

Imamo pa bolnike, ki so za kirurške metode zdravljenja puščanja mitralne zaklopke preveč rizični. Za zdravljenje visokorizičnih bolnikov se razvijajo različni pristopi zdravljenja puščanja mitralne zaklopke brez klasičnega kirurškega posega, brez odpiranja prsnega koša in zunajtelesnega obtoka.

### Vstavitve kovinske sponke

Priznana metoda zdravljenja, ki jo podpirajo mednarodna priporočila, je vstavitve posebne kovinske sponke (MitralClip, MClip, Abbott) na lističa mitralne zaklopke. Metoda v določeni meri povzema kirurško tehniko zdravljenja puščanja mitralne zaklopke. Osnovni cilj je s sponko spojiti lističa mitralne zaklopke na mestu največjega puščanja. Metoda je mednarodno uveljavljena in je bila do zdaj ponovljena v več kot 30.000 primerih zdravljenja v svetu.

V UKC Ljubljana smo začeli program pripravljati leta 2009. V izvajanju posegov sodelujejo: kardiolog, ultrazvočni (UZ) specialist, anesteziolog, anesteziološka sestra, interventna inštrumentarka, medicinska sestra merilka, interventni kardiologi. Deloma zaradi omejenih sredstev, predvsem pa v pričakovanju natančnejših opredelitev skupine ljudi, ki s posegom pridobijo največ koristi, se program ni razvijal s podobno hitrostjo in obsegom kot perkutana vstavitve aortne zaklopke. Od leta 2012 je zdravljenje z mitralno sponko priporočeno tudi v smernicah mednarodnih združenj, opredeljene pa so tudi ciljne skupine bolnikov, večinoma visokorizičnih za klasični operativni poseg.

Poseg se izvaja v splošni anesteziji, mitralna sponka pa se prek stegenske vene in pregrade med obema srčnima preddvoroma postavi na ustrezno mesto na mitralni zaklopki (slika). Poleg ustreznih znanj in spretnosti interventnega kardiologa so v ospredju ultrazvočna

znanja, saj se pri posegu vseskozi prikazuje živa slika srca, ki je nujna za ustrezno in uspešno izvajanje posega. Na srečo imamo v UKC Ljubljana odlična vrhunska znanja ultrazvočnih specialistov, kar so potrdili tudi številni vrhunski tuji strokovnjaki.

### Izbor bolnikov

Za uspešno izvedbo posega in dober dolgoročni rezultat je bistvenega pomena tudi izbira bolnikov, ki s posegom pridobijo največjo korist. Izbor bolnikov izvajamo po predhodnih preiskavah, pri katerih ima poleg kliničnih lastnosti bolnika bistveno in odločilno vlogo dobra UZ-preiskava. Zaradi geometričnih lastnosti MClipa predstavlja dodatno omejitev, poleg znanih kliničnih lastnosti bolnikov, še sama zgradba srca (anatomija), ki mora ustrezati določenim dimenzijskim zahtevam.

Poseg bo na voljo v UKC Ljubljana vsem slovenskim bolnikom, ki ga bodo po predhodni presoji potrebovali. V prvi vrsti je namenjen bolnikom z visokim operativnim tveganjem, ki so bili zdravljeni le z zdravili. Pri posegu prsnega koša ni treba odpreti, ker se celoten postopek izvede skozi stegensko veno. Posledično je bolnik lahko hitro mobiliziran in odpuščen iz bolnišnice. S posegom bomo lahko izboljšali kakovost življenja bolnikov s puščanjem mitralne zaklopke, ki za kirurški poseg niso primerni, bolniki pa bodo posledično potrebovali manj sprejemov in pregledov pri kardiologih.

Predvidoma bomo letno v Sloveniji vstavili mitralne sponke največ 24 bolnikom s puščanjem mitralne zaklopke, ki smo jih do zdaj zdravili le z zdravili. Dolgoročni cilj razvoja programa perkutane zdravljenja puščanja mitralne zaklopke pa je zdravljenje z zaklopko, ki bi jo vstavili v obolelo mitralno zaklopko predvidoma skozi žilo na nogi, brez kirurškega operativnega posega.

# OČISTIMO TELO

Po obdobju piknikov in posledično slabega prehranjevanja si vsi želimo razstrupiti telo. Obremenjena so predvsem jetra, pa tudi žolčnik in ledvice. Zeliščarji so prepričani, da telo težko dobro deluje, če so organi za odstranjevanje strupov preobremenjeni. Besedilo: Maša Novak



Po filozofiji številnih tradicionalnih sistemov zdravilstva lahko nabiranje strupov v telesu povzroči simptome, kot so glavobol, utrujenost, prekomerna telesna teža, napihnjenost in težave s kožo.

Telo lahko učinkovito razstrupimo z zelišči ali pa tako, da nekaj dni uživamo zgolj sveže sadje in zelenjavo, pijemo veliko vode in se izogibamo kofeinu, cigaretam, alkoholu ter predelani hrani. Preverite, s katerimi zelišči boste telo najbolje očistili.

### Zelišča, ki so učinkovita pri čiščenju telesa

**Kopriva** je izjemno zdravilna rastlina, njene liste je mogoče uporabiti za najrazličnejše namene – v obliki čaja, enolončnice ali juhe. Običajno jo najdemo v obliki čaja za lajšanje revmatskih obolenj, žolčnih in jetrnih tegob, lahko pa se uporablja tudi za čiščenje organizma, saj deluje diuretično in razstrupljajoče.

**Čaj oolong** ima blagodejne antioksidativne lastnosti. Pripomore k

pospešitvi metabolizma in pomaga, da telo učinkoviteje porabi maščobe. Tradicionalno se uporablja kot pomoč pri hujšanju. Ker diete lahko telo izčrpajo, ima čaj oolong še eno odlično lastnost – deluje proti psihični in fizični utrujenosti, saj poživljuje in da občutek energičnosti.

**Grško seno** čisti črevesje in skrbi za prebavni sistem. Uravnava apetit in pomaga izgubiti odvečno telesno težo, saj je znan po izjemnem uravnavanju glukoze v krvi. Zaradi antioksidativnih lastnosti podpira imunski sistem in obrambo telesa.

**Listi breze** delujejo odvajalno, razstrupljajo telo, spodbujajo izločanje sečne kisline, toksinov in odvečne vode iz tkiv, pomagajo pri vnetju sečil, črevesnih parazitih in čistijo telo holesterola.

**Ingver** ima antioksidativne lastnosti in pomaga vzdrževati odpornost organizma. Pomaga ohranjati zdravo raven sladkorja v krvi in prispeva k normalnemu delovanju prebave. Med drugim pomaga

pri zgagi in slabi prebavi. Ima še številne druge pozitivne učinke, in sicer spodbuja krvni obtok, pomaga pri vnetem grlu, sprošča periferno ožilje, krepi izločanje sline, pomaga pri vnetem grlu, ugodno deluje na jetra, zmanjšuje holesterol in ima antiseptične lastnosti.

**Komarček** je znan po razstrupljevalnem učinku, predvsem pa po spodbujanju funkcije ledvičnega izločanja. Učinkovit je tudi za ublažitev občutka napihnjenosti.

**Listi mete** prispevajo k optimalni sproščenosti telesa, v pomoč so nam pri dobremu spancu in krepijo imunski sistem.

**Listi mate** z diuretičnim učinkom povečajo izločanje vode iz telesa. Spodbujajo presnovo maščob in tako prispevajo k uravnavanju telesne teže.

**Regratovi listi** imajo močne diuretične učinke: spodbujajo namreč proizvodnjo in izločanje seča. Spodbujajo tudi delovanje jeter in žolčnika.

RAZSTRUPITE SVOJE TELO S POMOČJO ČAJEV!

14 DNEVNI TEATOX PAKET  
PODPRT Z JEDILNIKOM

Vsebuje zelišča, ki pripomorejo k razstrupljanju telesa: oolong čaj, komarček, grško seno in ostali.

WWW.NUTRISSLIM.COM

POMOČ PRI NAKUPU  
01 565 30 40

# HRANA ZA ZDRAVO SRCE IN OŽILJE



Bolezni srca in ožilja so bolezni številka ena pri nas in v svetu. Prehranske navade so pomemben dejavnik, ki vpliva na nastanek srčno-žilnih obolenj in kapi. Pravilna prehrana lahko prepreči srčni infarkt in druge obolevnosti, ki prizadenejo velik del zahodnega sveta.



Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Določena prehrana lahko poveča tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, zato je sprememba le-te nujen in obvezen del preventive ali kurative. Povsod beremo, kako je holesterol glavni krivec za bolezni srca in ožilja. Povsod so priporočila, kako znižati holesterol, saj naj bi s tem preprečili najpogostejši vzrok smrti pri nas in po svetu.

## Vzrok bolezni

Pa vendar, ali veste, da holesterol ni glavni vzrok za srčno-žilne bolezni? Tako je! Vnetja so tista, zaradi katerih se holesterol sploh dvigne. In kaj povzroča notranje vnetje, našega tihega ubijalca? Sladkor! Sladkor in inzulin sta glavna krivca, da se holesterol preveč dvigne. Torej, če si želite resnično pomagati, je veliko pametneje kot nižati raven holesterola popravljati notranja vnetja v telesu. Prav tako ne pozabite, da vsaka vaša celica potrebuje holesterol, vključno s tistimi v možganih.

Nizek holesterol negativno vpliva na duševno stanje in povzroča simptome depresije, agresije, Parkinsonove in Alzheimerjeve bolezni. Brez njega se ne morejo tvoriti steroidni hormoni, zaradi česar se vse hitreje staramo, imamo težave z neplodnostjo, prezgodnjo menopavzo in andropavzo.

## Maščobe – da ali ne?

Obstaja napačno prepričanje, da se morate najprej izogniti vsej hrani, ki vsebuje holesterol in nasičene maščobe. Čeprav je



Grah, fižol, leča, bob in čičerika so odlični vir beljakovin, ki vas pri presnovi ne zakisajo tako, kot se to zgodi pri mesninah in mlečnih izdelkih.

res, da maščobe iz živalskih virov vsebujejo holesterol, smo že pojasnili, da gre pri povišanem holesterolu pravzaprav za vnetje, zato se morate izogniti vsem jedem, ki v vas povzročajo vnetja oz. vam ne pomagajo pri zdravljenju.

Povsod pišejo, da izpustite maščobe in se tako izognite tveganju za nastanek bolezni srca in ožilja, kapi. Zanimivo, tudi društva diabetikov opozarjajo na nevarnost maščob. Kupujete jogurte brez maščob, kosmiče brez maščob? In kaj se zgodi, ko iz prehrane izpustite vse maščobe? Začnete posegati po ogljikovih hidratih, po predelani hrani ... Večina obrokov večine ljudi je sestavljena iz žitaric, stročnic, sadja in zelenjave, kar vse spada v skupino ogljikovih hidratov, torej se ob presnovi pretvorijo v sladkor. Ogljikovi hidrati so tisti, ki povzročajo visok holesterol, sladkor pa je tisti, ki povzroča notranja vnetja.

## Poskrbite tudi za jetra!

Prav tako ljudje jedo vedno več predelanih žitaric, fruktoze in fruktoznih sirupov, koruze in predelanih rastlinskih olj. Uživajo velike količine uvoženega sadja, zelenjavo dolgo toplotno obdelujejo, živijo predvsem sedeče življenje ... Alkohol, kajenje in stres ... Vse to telesna vnetja le še pospešuje. Najprej morate nehati uživati hrano, ki v vas povzroča vnetja in s tem viša vaš slabi holesterol. Zavedajte se, da samo izključevanje holesterola iz prehrane ne bo dovolj, da boste zmanjšali slabi holesterol. Poskrbeti morate tudi za dobro delovanje jeter, saj so jetra tista, ki odločajo o tem, koliko dobrega in koliko slabega holesterola bomo imeli. Kar 75 % holesterola, ki ga izločajo jetra, je pod vplivom ravni inzulina. Zato morate najprej optimizirati raven inzulina in šele tako lahko uredite tudi svoj holesterol.

Živila, ki zvišujejo raven inzulina ali v nas povzročajo odpornost proti inzulinu, prispevajo k povišanju holesterola. Prehranjevanje večinoma z ogljikovimi hidrati (sladkor, žitarice, škrob, predelana

hrana, sladko sadje...) povzroča postopno in konstantno višanje ravni inzulina v krvi. Inzulin med drugim aktivira proteine, ki potujejo do svojega DNK, in vklopi več kot 30 genov za sintezo holesterola. Več holesterola pa posledično povzroči zamašene arterije, kar je vzrok za bolezni srca in ožilja.

Prav tako je neposreden učinek holesterola, da v beta celicah odpira novo vrsto mehanizmov, ki lahko prispevajo k disfunkciji teh celic in vodijo do sladkorne bolezni. Na stotine znanstvenih člankov dokazano povezuje odpornost proti inzulinu s tveganjem obolevnosti za boleznimi srca in ožilja veliko močnejše kot holesterol. Zvišane ravni holesterola sicer res ogrožajo delovanje srca in ožilja, vendar so le posledice nepravilnih signalov za tvorbo holesterola v jetrih, vzrok pa je v presežku inzulina. Ravni inzulina so torej tiste, ki jih je treba urediti, da se obvarujemo pred boleznimi srca in ožilja, sladkorno boleznijo, osteoporozo, debelostjo in prezgodnjim staranjem. Zanimivo je, da se priporočila o primerni vrednosti holesterola z leti nižajo, s tem pa narašča uporaba sintetičnih zdravil za umetno zniževanje le-tega. Prav ta zdravlila ustvarjajo ogromen trg za farmacevtsko industrijo. Vsako leto je več bolezni srca in ožilja, rak pomeni veliko nevarnost za vsakega izmed nas, naraščata tudi sladkorna bolezen in diabetes. Z zdravili resničnega vzroka za povišan holesterol ne boste odpravili, pač pa boste še okrepili notranja vnetja, zaradi katerih je holesterol povišan.

## Priporočilo

Nikoli se ne zadovoljite samo z meritvijo celokupnega holesterola, vedno si izračunajte razmerje med dobrim in slabim. In kadar so vrednosti slabega holesterola previsoke, najprej spremenite prehrano, okrepite jetra, uredite delovanje slinavke in predvsem ne pozabite, da imamo holesterol zato, ker ga potrebujemo, ne zato, ker je nekaj slabega, kot dandanes marsikdo misli.

## NASVETI

### Kako urediti prehranjevanje

#### 1. Nadzorujte velikosti obrokov

Enako, kot je pomembno, kaj jeste, je pomembno tudi to, koliko jeste. Če svoj prebavni sistem preobremenite in pojedete preveč kalorij, ta hrana v telesu začne gniti, vreti in telo zakisa. Zakisano telo pa je glavni vzrok za večino bolezni, to pa so idealne razmere za razmnoževanje bakterij, virusov in parazitov. Uporabljajte manjši krožnik in jejte večkrat na dan po malo. Ne najejte se do sitega. Pred obrokom popijte kozarec tople vode z limono. Pri svoji porciji odstranite tretjino in že s tem boste ustrezno zmanjšali velikost obrokov.

#### 2. Jejite več zelenjave in nesladkanega sadja

Zelenjava in sadje sta dober vir vitaminov in mineralov. Kupujte ekološko in sezonsko pridelano hrano. Sadje jejte samo dopoldan, vedno pred drugo hrano. Zelenjava in sadje vsebujeta veliko vlaknin, ki pomagajo pri uravnavanju holesterola in odstranjujejo presežke hormonov in strupov skozi črevesje in jetra. Zvečer jejte toplotno obdelano zelenjavo, ki pri presnovi in prebavi manj obremeni prebavni sistem. Sadje in zelenjavo vedno operite v mešanici vode in sode bikarbone, ki pomagata nevtralizirati škodo, ki jo povzročajo kemikalije in drugi strupi, ki so na zunanji plasti živil.

#### 3. Uživajte manj natrija in več kalija

Natrij nase veže vodo, toksine in druge strupe, kalij pa v celice veže kisik in hranila ter pomaga pri razstrupljanju. Velik vnos natrija prispeva k visokemu krvnemu tlaku, ki je dejavnik št. 1 tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja. Zmanjšanje natrija je pomemben del zdrave prehrane. Namesto dodatka soli raje izberite dodatek začimb. Ne kupujte predpripravljenih izdelkov, kot so omake, siri, mešanice začimb in juhe, ker vsebujejo veliko preveč soli. Kalijev askorbat in molekula riboza, ki mu je dodana, spodbujata dobro delovanje srčne mišice ter nastajanje celične energije ATP ter optimizirata raven razmerja med kalijem in natrijem v telesu. Uživajte v špinaci, blitvi, brokoliju, jagodah, bučah, semenkah in stročnicah ter izpustite uživanje mesnin, omak, juh iz vrečk, predelanih izdelkov ter vseh izdelkov, ki so predpripravljeni in zapakirani.

#### 4. Uživajte cela zrna

Cela zrna so dober vir vlaknin in drugih hranil, ki imajo pomembno vlogo pri uravnavanju krvnega tlaka in zdravja srca. Uživajte v proseni in ajdovi kaši, polnozrnatem rižu, kvinoji ter si iz teh vrst moka sami specite kruh. Če kupujete testenine, naj bodo polnozrnatne in po možnosti stoodstotno ajdove. Tudi ovseni kosmiči za zajtrk bodo dobra izbira, izogibajte pa se predpripravljenim žitom za zajtrk. Ne kupujte kolačkov, belih vrst moka in testenin, vafeljev, koruznega kruha, piškotov, riževih vafeljev in krofov, jajčnih rezancev in njokov. Vse te izdelke z malo dobre volje pripravite sami.

#### 5. Opustite nezdrave maščobe

Omejite uživanje nasičenih in trans maščob. Kar koli pečete, pecite na kokosovi maščobi. Za solate uporabljajte laneno, konoplino, bučno in olivno olje. Svetujem tudi dodatek maščobnih kislin omega 3, saj so nujne za popravilo notranjih vnetij, ki so vzrok za visok holesterol in druga obolenja krvožilnega sistema. Ne uporabljajte masla in margarine ter opustite uživanje mastnega mesa. Tudi krompirček popecite v kokosovi maščobi. Uživajte laneno in konoplino seme ter lešnike, mandlje in brazilske oreščke. Tudi avokado si le privoščite, izognite pa se smetani in drugim maščobnim omakam.

#### 6. Poskrbite za dovolj beljakovin

Stročnice, kot so grah, fižol, leča, bob in čičerika, so odlični vir beljakovin, ki vas pri presnovi ne zakisajo tako, kot se to zgodi pri mesninah in mlečnih izdelkih. Če jeste meso, naj bo to pust in belo meso, najbolje ekološko, ki ne vsebuje dodatkov hormonov in antibiotikov.

7. Opustite uživanje sladkarjev in hrane z veliko ogljikovimi hidrati  
Tovrstna hrana v vas povzroča notranja vnetja, s tem pa dvig holesterola in večjo nevarnost za pojav kapi in drugih obolenj srca in ožilja.



ALI POSLUŠATE  
SVOJE SRCE?  
NJEVOV IZBOR  
JE **SOLGAR**  
**OMEGA-3**

KONCENTRAT RIBJEGA  
OLJA 1000 MG

EPA in DHA podpirata normalno  
funkcijo srca.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za  
uravnoteženo in raznovrstno prehrano.  
Ne pozabite tudi na zdrav način življenja.

Poiščite v lekarnah; [www.solgar.si](http://www.solgar.si);  
[www.salvushealth.com](http://www.salvushealth.com);  
[info@salvushealth.com](mailto:info@salvushealth.com)

# S POSTOM DO ZDRAVJA



Smernice zdravega prehranjevanja nas učijo, da moramo dnevno zaužiti pet obrokov. Trije naj bi bili večji (zajtrk, kosilo in večerja), dva pa manjša v obliki malice ali prigrizka. Več obrokov naj bi uživali z namenom zagotavljanja energije v obliki ogljikovih hidratov, katerih zaloge v telesu hitro skopnijo.

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

Smernice zdravega prehranjevanja prav tako pravijo, da je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu in da mora biti bogat z ogljikovimi hidrati. Tak zajtrk potrebujemo, da že zjutraj zagotovimo energijo za delovanje telesa, trdi večina prehranskih strokovnjakov. Čeprav se več kot polovica ljudi sodobnega sveta (tudi pri nas) bojuje s prekomerno telesno težo, v telesu kopiči velike zaloge telesne maščobe, ki niso nič drugega kot ogromna zaloga energije. Zakaj torej že zjutraj zaužiti še več energije?

Razlog je predvsem v tem, da je naša sposobnost izkoriščanja zalog telesne maščobe za energijo zelo slaba. Kljub številnim odvečnim kilogramom imamo problem z zagotavljanjem energije in smo tako že zjutraj lačni. Ni logično, ali ne? Pa vendar je tako. Ironija je, da so do tega fenomena pripeljale ravno prehranske smernice, ki svetujejo veliko obrokov in prehrano, bogato z ogljikovimi hidrati. Menite, da je človek v preteklosti hrano užival petkrat na dan? Da je vsak njegov obrok vseboval žita, s sladkorji bogato sadje, sadne sokove ali celo živila s kombinacijo ogljikovih hidratov in maščob (t. i. junk)? Veliko verjetneje je, da je ubil žival, se najedel drobovine in mastnega mesa, nato pa nekaj dni ni jedel ali pa je vmes odkopal kak koren in nabral nekaj jagod. Večino časa pa je energijo črpal iz svojih zalog. Ne iz ogljikovih hidratov, temveč iz zalog maščobe, ki so za telo najbolj ekonomičen vir energije. Ekonomičen zato, ker glede na maso zagotavljajo več energije kot zaloge ogljikovih hidratov in ne zadržujejo veliko vode. Telesa torej ne obremenjujejo toliko s svojo težo, kar je bilo med drugim ključno za preživetje. In ne mislite, da je bilo za to potrebnih veliko telesnih maščob. Suh človek ima v sebi dovolj energije, da normalno deluje vsaj nekaj dni, če so njegovi mehanizmi za izkoriščanje telesne maščobe neokrnjeni, kar so v preteklosti tudi bili.

## Naučimo se spet uporabljati maščobo

Kako telo ponovno naučimo za energijo uporabljati maščobo? Naučimo ga tako, da uživamo prehrano z nižjim vnosom ogljikovih hidratov in povišanim vnosom maščob, t. i. LCHF-prehrano, za katero ste v zadnjem času verjetno že slišali, saj postaja pri nas vedno bolj priljubljena. Druga metoda pa je, da del dneva ali več dni hrane ne uživamo. Govorim seveda o postu. Obe metodi sta lahko učinkoviti in obe popolnoma nasprotujeta smernicam zdravega prehranjevanja. Zanimivo pa je, da za njima stoji kar nekaj raziskav o njihovi učinkovitosti in ugodnem vplivu



Suh človek ima v sebi dovolj energije, da normalno živi vsaj nekaj dni, če so njegovi mehanizmi za izkoriščanje telesne maščobe neokrnjeni, kar so v preteklosti bili.

na zdravje. Obe metodi se tudi odlično dopolnjujeta. O prehrani z nizkim deležem ogljikovih hidratov in višjim deležem maščob sem že pisal, zato se bom tokrat posvetil postu.

## Kaj je post

Pri postu gre za krajša obdobja, ko hrane ne uživamo. Da je zelo zdrav, so vedeli že stari grški filozofi, skozi zgodovino pa ga je prakticiralo tudi mnogo drugih narodov in tradicija se je ohranila vse do danes. Kljub temu velikokrat slišimo, da je post ali samo izpuščanje obrokov za nas zelo škodljivo. Gre za mit, da v teh primerih za energijo porabljamo svoje mišice. Naše telo dolga leta zelo učinkovito kopiči maščobne zaloge. Nato smo nekaj dni ali del dneva brez hrane. Ali res menite, da za energijo začnemo takoj porabljati mišice, ki jih potrebujemo za nabiranje in lovljenje hrane? Čeprav imamo v sebi preveč maščobe v zalogah?

Pred kratkim sem na znanstveni konferenci slišal zanimivo prispevilo. Predstavljajte si, da več let nabiramo in shranjujemo drva, nato pa za ogrevanje v peč vržemo nov kavč. Telo ni tako neumno. Kar dolgo obdobje bo z mišicami varčevalo in za energijo uporabljalo maščobe. Za normalno težkega posameznika to pomeni nekaj tednov, medtem ko pri debelem človeku lahko tudi nekaj mesecev. Kot sem že omenil, sodoben posameznik telesnih maščob ne zna dobro porabiti in se mora tega ponovno naučiti. To lahko traja dan ali dva. V tem času sicer lahko porabimo tudi nekaj telesnih beljakovin (mišic), vendar gre za zanemarljive vrednosti. Ločiti moramo kratka obdobja, v katerih hrane ne uživamo in se »hranimo« z lastno maščobo (post), in obdobja, ko lastne maščobe zmanjka in telesu ne preostane drugega, kot da porablja mišice in druge telesne beljakovine. To pa drugače od posta imenujemo stradanje.

## ODVEČNA MAŠČOBA Estetski in tudi zdravstveni problem

Odvečna telesna maščoba ni le estetski problem. Velikokrat se ne kopiči le pod kožo, temveč tudi med telesnimi organi in v njih, in to je še posebej nevarno. Posledice so vidne – velik porast kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so presnovni sindrom, sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilna obolenja, določene oblike raka, demenca in sindrom policističnih jajčnikov.

## Oblike posta

Preden si pogledamo, kaj so glavne pozitivne lastnosti posta, naj omenim nekaj najpogostejših oblik, ki se uporabljajo v praksi in raziskavah. Zelo enostaven in pogost je delni post, kar pomeni, da hrano uživamo le v določenem delu dneva. Običajno je to časovno obdobje šestih ur v drugi polovici dneva. V raziskavah proučevan in tudi dokazano zelo učinkovit za zdravje in izgubo maščobe je post, pri katerem hrano uživamo vsak drugi dan. Ta oblika posta poviša občutljivost celic na hormon inzulin, katerega povišane vrednosti so povezane z obolenji sodobnega časa.

Seveda pa poudarjam, da so kratki posti veliko učinkovitejši in bolj zdravi, če se sicer prehranjujemo zdravo. Post lahko traja tudi več dni, celo teden in več. Sliši se naporno, vendar tisti, ki so tak post preizkusili, poročajo, da je postenje po dnevu ali dveh zelo enostavno (odvisno od tega, kako dobro znamo uporabljati telesne maščobe). Kar naenkrat kipimo od energije, nismo lačni, naši možgani pa delujejo odlično.

## Učinki

Kratkoročen post ima kar nekaj pozitivnih učinkov. Med bistvenimi so:

- pospešena obnova celic,
- izboljšano delovanje imunskega sistema,
- izboljšano delovanje antioksidativnega sistema,
- znižanje vrednosti trigliceridov in glukoze v krvi,
- znižanje vnetnih stanj v telesu,
- regeneracija prebavnega trakta,
- znižanje krvnega tlaka,
- izboljšano delovanje možganov,
- izguba telesne maščobe,
- prihranek denarja in časa,
- krepitev volje, ki pa vsaj večji del sploh ni potrebna.

Čeprav je post lahko zelo koristen, seveda ni za vsakogar in ga odsvetujejo



Zelo enostaven in pogost je delni post, kar pomeni, da hrano uživamo le v določenem delu dneva. Običajno je to časovno obdobje šestih ur v drugi polovici dneva.

predvsem tistim z zelo oslabiljenim organizmom (starejši, bolniki) ter tistim, ki potrebujejo energijo za rast in razvoj (otroci, nosečnice in doječe matere ter poškodovanci v času rehabilitacije). V vsakem primeru se je pred postom treba posvetovati z zdravnikom in se o njegovem poteku zelo dobro podučiti, sploh če se odločamo za daljši post.

**sukrin**  
LOW-CARB LIFESTYLE

Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.

glikemični indeks = 0

glikemični indeks = 1

**www.sukrin.si**

Preveri recepte na: [f](#) Stašina fit kuhinja

Na voljo v Maxim Shopih po Sloveniji: Ljubljana • Maribor • Celje • Koper • Ptuj • Nova Gorica • Murska Sobota • Brežice  
Preveri ostala prodajna mesta na [www.sukrin.si](http://www.sukrin.si) • Informacije: 01 43 66 024

# URAVNOTEŽENA PREHRANA – OSNOVA ZA ZDRAVJE ŠOLARJEV

## KAJ UŽIVATI ZA BISTRE GLAVE



September je čas, ko brihtne otroške glave po razigranem poletju spet »prestavijo v višjo prestavo«. Osnovni temelj za to je primerna prehrana.



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

Prehrana otrok naj bo tako kot prehrana odraslih čim bolj uravnotežena – hranilno in energijsko. To je osnova za dobro zdravje. Uravnotežena prehrana pomeni uporabo zmernih količin raznolikih in nepredelanih kakovostnih živil. Ne samo energija in hranila, tudi raznolikost je pomembna. Zanj poskrbite z barvami – čim več barv na krožniku, več je antioksidantov v hrani.

Pomembno je, da si starši vzamete čas za pripravo svojih in otrokovih obrokov, predvsem pa se morate zavedati, da ste s svojimi prehranjevalnimi navadami zgled otroku.

### Pomembna hranila

Minerali in vitamini, na katere je treba posebej paziti pri bistrih glavah:

**Cink** – dobri viri so morska hrana, stročnice, oreščki, rdeče meso, jajca.

Cink je nujen za rast, celjenje ran, koncentracijo in učinkovit imunski sistem.

**Železo** – viri so leča in druge stročnice, školjke, kakav, rdeče meso ... Njegovo absorpcijo izboljša vitamin C, zmanjšata pa kofein in mleko. V obroku s špinacem tako ne uporabljajte smetane, mleka, raje postrezite kozarec limonade ali pa solato okisajte z limoninim sokom, v juho za predjed pa dodajte obilo peteršilja. Železo je nujno za koncentracijo, preprečuje izčrpanost in utrujenost.

**Kalij** – najdemo ga v vsem sadju in zelenjavi, avokadu, ovsenih kosmičih, arašidih, sončničnih semenih. Nujen je za usklajeno delovanje mišic in živcev.  
**Magnezij** – vsebujejo ga mineralna voda, polnovredna žita in oreščki, fige, kakav. Skupaj s kalcijem deluje kot naravno pomirjevalo, nujen je za zdravo srce in

Ribe naj bodo na jedilniku vsaj dvakrat na teden, a ne ocvrte ali panirane. Pečene na žaru, v ponvi z malo maščobe ali v pečici so najboljša izbira.

živčni sistem.

**Kalcij** – viri so fermentirani mlečni izdelki, sezam, male ribe s kostmi, suhe fige.

Nujen je za trdne kosti, miren spanec in usklajeno krčenje ter raztezanje mišic.

**Vitamini skupine B** – vsebujejo jih sadje, polnovredna žita, soja, oreščki. Primanjkljaj se kaže s slabo koncentracijo, nespečnostjo, pozabljivostjo ter težavami s kožo, lasmi, nohti.

Nezadosten vnos zgoraj navedenih snovi lahko zmanjša sposobnost razmišljanja in pomnjenja otrok.

### Omega 3 za boljšo koncentracijo

Maščobne kisline omega 3 so se v več študijah izkazale kot izjemno pomembne pri vplivu na vedenjske in kognitivne lastnosti otrok, njihovo uživanje zmanjšuje agresijo in hiperaktivnost ter uravnovesi razpoloženje. Na oxfordski univerzi so ugotovili, da dodatek DHA (dokozaheksaenojske kisline) izboljša bralno sposobnost in koncentracijo otrok. Izjemnega pomena so pri razvoju možganov že v nosečnosti, sicer pa so nujne za normalno delovanje organizma, protivnetne procese in druge procese na ravni celičnih membran.

Maščobne kisline omega 3 so naravno prisotne v algah, plavih morskih ribah (najboljša izbira so sardine, inčuni, skuša, divji losos, manj dobra je tuna iz konzerve). Zanimiva informacija je, da tuna v konzervi ne vsebuje omembe vrednih količin maščobnih kislin omega 3, medtem ko so sardine in skuša tudi

iz konzerve dober vir (takrat ko ni druge možnosti). Ribe naj bodo na jedilniku vsaj dvakrat na teden, a ne ocvrte ali panirane. Pečene na žaru, v ponvi z malo maščobe ali v pečici so najboljša izbira. Ribe lahko tudi poširate in nato na krožniku začinite z olivnim oljem.

Pri ribah se pogosto zatakne pri vprašanju dostopnosti in svežosti rib. Najboljše zagotovilo, da so ribe res sveže, je, da kupite globoko zamrznjene ribe, ki jih zamrznejo v nekaj urah po ulovu. Sicer pa bodite v ribarnici zahtevni in zahtevajte sveže ribe; o tem, kako jih prepoznati, pa najdete veliko informacij na spletu. Zamrznjene ribe imate lahko v domačem zamrzovalniku na zalogi za tiste čase, »ko ni nič pametnega v hladilniku« in bi sicer posegli po hitri hrani. Iz našega primorja izvira recept za sardele v šavorju, ki je lahko priročen način, kako imeti sardele ob enkratni pripravi na jedilniku po malem kar cel teden.

Pri oreških maščobe omega 3 najdemo le v orehih, med semeni pa jih vsebujejo lanena semena. Lanena semena sveže zmeljite in jih posujte po solati. Pri rastlinskih virih maščobnih kislin omega 3 velja poudariti, da vsebujejo predstopnjo dolgoveržnih EPA in DHA, to je kratkoveržna ALA (alfalinolenska



Za pravilno delovanje možganov je nujen tudi zadosten vnos vode!

kislina), ki se v našem telesu pogojno encimsko pretvori. Stopnja pretvorbe je izjemno majhna (okoli 5 %), zato je dobro za res zadosten vnos poskrbeti z drugimi viri – najbolje s prehrano ali v nasprotnem primeru s kapsulami iz ribjega olja, krilovega olja ali alg.

**Zajtrk – najpomembnejši obrok**  
Zajtrk naj bo najpomembnejši obrok v dnevu. Dober zajtrk vsebuje kakovostne ogljikove hidrate (ovsene kosmiče, polnozrnat kruh, kaše, stročnice), beljakovine (skuta, tofu, ekološka jajca, losos, tuna) in zdrave maščobe

**Tehnofan**  
strokovnjaki za čisto vodo

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

analiza vode

filtracija vode

mehčanje vode

vodni bari



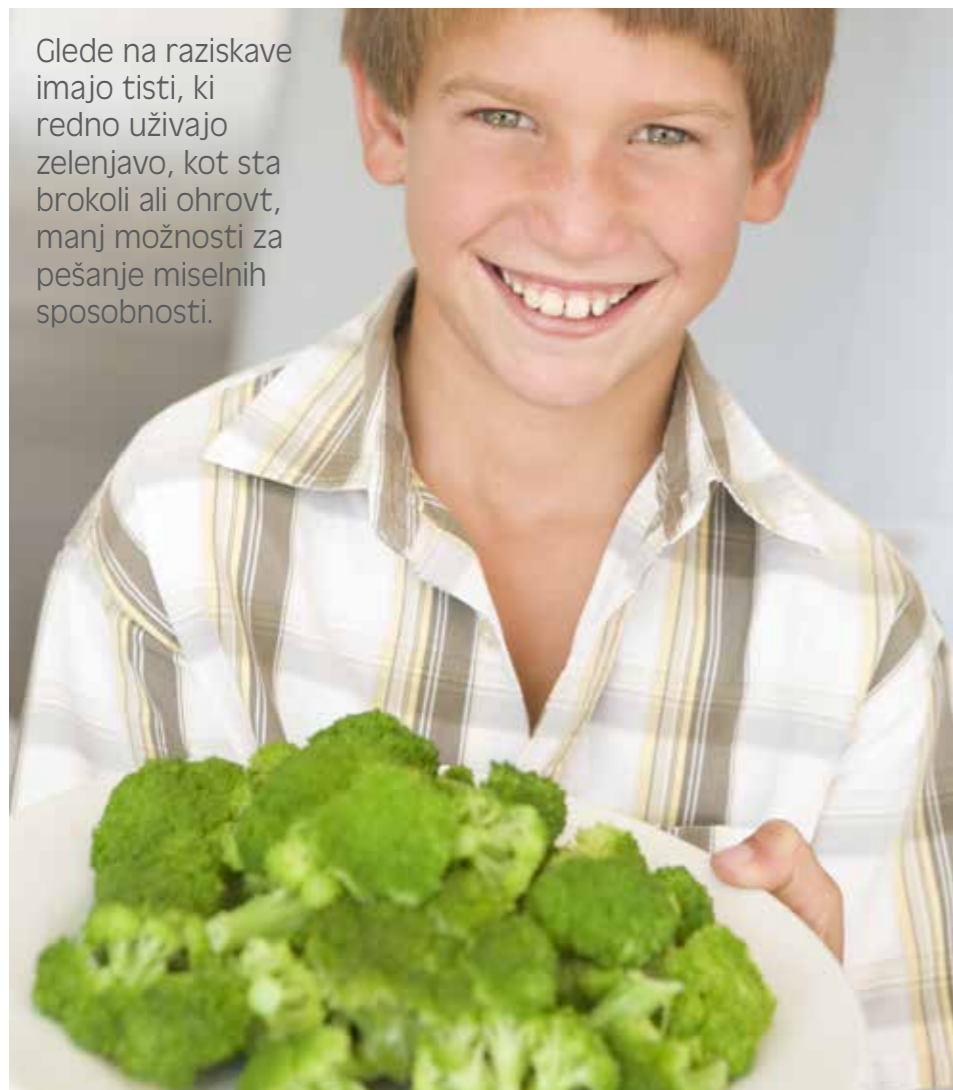
Alka Life® - Alkamedi ionizatorji vode so naprave, ki vodo iz pipe najprej prefiltrirajo, potem pa jo s pomočjo titan/platinastih elektrod aktivirajo in ločijo na bazično (alkalno) in kislino vodo. Pitje bazične vode ima zdravilne učinke\*, zato so Alka Life® - Alkamedi naprave v tujini registrirane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

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

Brezplačne meritve kakovosti vode!

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

Glede na raziskave imajo tisti, ki redno uživajo zelenjavo, kot sta brokoli ali ohrovt, manj možnosti za pešanje miselnih sposobnosti.



(orehi, lanena semena). Najbolje se je v raziskavah o vplivu zajtrka na kognitivne zmožnosti izkazal zajtrk s stročnicami: kos polnovrednega kruha z domačim humusom (200 g kuhanih stročnic, žlica olivnega olja, žlica limoninega soka, peteršilj, žlica zmletih sezamovih semen, sol). Zraven ponudite lično narezan paradižnik, kumaro, papriko oz. sezonsko zelenjavo. Namaz pripravite enkrat iz čičerike, drugič iz fižola, leče, vanj lahko vmešate kuhano jajce, avokado, drobnjak in tako poskrbite za raznolikost okusov. Čokoladno-lešnikove kašice, sladki kosmiči in sadni jogurti za vašega otroka niso primeren zajtrk, temveč nekakovostna sladica, po kateri bodo hitro lačni in slabo skoncentrirani za reševanje nalog.

Uravnoteženo **kosilo** naj vsebuje tako beljakovine (pusto meso pašnih živali, ribe, jajca) kot tudi ogljikove hidrate (stročnice, kaše, polnovredni riž, krompir v olupku), ki možganom služijo kot energijski vir. Vse to naj zaokroži zelenjava v obliki domače goste kremne juhe (za »Popajevu juho« pretlačite npr. zeleno bučko, špinacho, česen, sol, muškati orešček, poper),

solate in priloge. Namesto klasičnega pireja vmešajte polovico graha, korenja, pripravite čičerikin pire, blitvo s krompirjem. Glede na raziskave imajo tisti, ki redno uživajo zelenjavo, kot sta brokoli ali ohrovt, manj možnosti za pešanje miselnih sposobnosti. Špinacha vsebuje vitamina K in E, folate, ki naj bi upočasnjevali staranje možganov in krepili spomin.

**Večerja** naj bo lažja in naj vsebuje beljakovine, ki bodo omogočile, da se bo otroško telo čez noč obnovilo, hkrati pa beljakovine pomirjajo. Kombinirajte jih z zelenjavo in ogljikovimi hidrati. Ovsena kaša z žlico domače nesladkane marmelade ali obara sta odlična primera večerje, ki ne preobremeni organizma.

Za **malico** naj otroci jedo sadje, še posebej temno (robide in grozdje), saj vsebuje antocianine, ki krepijo tako kratkoročni kot dolgoročni spomin ter koordinacijo. Jabolka vsebujejo pomembne antioksidante – kvercentin, ki možgane varuje pred napadom prostih radikalov. Dobra izbira so tudi kefir iz nehomogeniziranega mleka, oreščki, korenček, paradižnik češnjevcev ... Sladki

ter slani prigrizki in sladkane pijače bodo raven koncentracije hitro znižali.

Za pravilno delovanje možganov je nujen tudi zadosten vnos vode! Sladke pijače naj nadomestijo limonada, voda ali domač ledeni čaj, ki ga pripravite tako, da vroč čaj ohladite in morda dodate malce limone, ne dodajajte pa sladkorja.

Šolske obveznosti kar kličejo po raznih izletih, za katere starši otrokom največkrat kupijo raznobarvne bonbone in slane prigrizke. Ker ste kot starši odgovorni za to, kaj bo imel otrok s sabo, dajte prednost različnim mešanicam nepraženi in nesoljeni oreščkov – skupaj z otroki pripravite take, ki jih imajo najrajši, in jih lično zapakirajte v plastične vrečke ali posodice.

Dobra izbira namesto pakiranih rogljičkov in peciva so domači mafini ali rogljički, ki jih pripravite iz kakovostnih sestavin. Nič ni narobe s tem, da se otroci tu in tam posladkajo, pomembno je, da se sladkajo z dobro izbranimi sestavinami. Ocvrta in hitra prehrana, izdelki iz prečiščenih žit, že pripravljene obroki in sladkor – vse to vpliva na obnašanje vašega otroka: 44 % otrok, ki se slabo prehranjujejo, ima težave z obnašanjem v primerjavi s 16 % otrok, ki se zdravo prehranjujejo in imajo prav tako težave z vedenjem, poročajo iz ZDA. Približno polovica otrok s slabo prehrano ima pogoste napade lakote po sladkarijah. Od teh jih ima 44 % slabo koncentracijo, 39 % slab spomin in 37 % opazna razpoloženska nihanja.

Priročno in poceni je sezonsko sadje – kar celo. Za na izlet pa lahko skupaj z otrokom pripravite pravi sadni narezek (grozdje, maline, robide, hruško, jabolka, banana oz. glede na sezono) ali morda sadna nabodala, ki jim bodo šla še bolj v slast.

Sendvič je lahko tu in tam dober nadomestek za kosilo, sploh če nadomesti hitro hrano. Polnovredna štručka z nekaj rezinami avokada, paradižnikom in pršutom brez dodatkov je dober primer sendviča, priložite pa še na palčke narezan korenček, papriko.

**44 %**

otrok, ki se slabo prehranjujejo, ima težave z obnašanjem v primerjavi s 16 % otrok, ki se zdravo prehranjujejo in imajo prav tako težave z vedenjem.

# Novo v Tuš drogeriji



**Gastro Benessere**

Prehransko dopnilo na podlagi magnezija in rastlinskih izvlečkov. Vodotopni prašek s sladilom.

10 vrečk

Redna cena:

**802 €**



**Cellul Defend Urto**

Prehransko dopnilo, ki temelji na osnovi ekstraktov divjega kostanja, sladke detelje in bromelaina (surov ekstrakt iz ananasa).

30 tablet

Redna cena:

**2250 €**



**Biocircolan**

Prehransko dopnilo na podlagi rastlinskih izvlečkov, ki ga odlikuje inovativna formula z vitaminom C.

20 kapsul

Redna cena:

**1238 €**



**Emicra**

Prehransko dopnilo brez glutena iz rastlinskih izvlečkov, magnezija in vitamina B2, s kofeinom (60mg/2 tableti).

30 tablet

Redna cena:

**1238 €**



Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano!

# 6 ZDRAVIH ZAJTRKOV ZA ŠOLARJE



Zdrav zajtrk je izredno pomemben začetek dneva, tudi za vašega šolarja. Predstavljam vam nekaj preprostih idej za pripravo okusnih napitkov, namazov in kašic za zdrav začetek dneva.

Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje  
Slike: MojeZdravje.net



## Namazi iz stročnic za možgane

Raziskave so pokazale, da so otroci, ki so zajtrkovali sladkarije, na testih spomina in koncentracije dosegali rezultate 70-letnikov. V to skupino spadajo tudi razni sladki kosmiči z dodanim sladkorjem ali na primer čokolešnik, ki vsebuje veliko belega sladkorja (kar dobrih 30%). Na testih so se najboljše odrezali visoko beljakovinski zajtrki. Zelo dobre rezultate so imeli otroci, ki so jedli za zajtrk sendvič s fižolom.

Kombinacija beljakovin in vlaknin v fižolu vsebuje čarobno formulo. Podoben učinek boste dosegli z namazom iz čičerike ali leče, ki mu lahko dodate avokado.



## Popajev napitek za moč

### Sestavine:

- 3 velike pesti listov sveže mlade špinače,
- 1 pest motovilca,
- 1 večji list kodrolistnatega ohrovt (brez stebila),
- 1/2 skodelice malin ali jagod (lahko uporabimo tudi zamrznjene),
- 1-2 banani,
- 1 jabolko,
- sok 1/2 limone,
- 3,5 dl mlačne vode,
- pest rozin.

V mešalnik damo najprej zelenolistno zelenjavo, vodo in nato sadje. Na koncu prilijemo še sok 1/2 limone. Vse sestavine zmešamo in sveže postrežemo. Okrasimo z malinami.



## Humus ali čičerikin namaz

Čičerika je odlična stročnica za zajtrk, še posebej dobra je za otroke. Namazi iz stročnic so zelo zdravi za naše možgane. Pripravite si ga enkrat tedensko in ga otroku ponudite namesto paštet in drugih sladkih zajtrkov ter poleg ponudite svežo zelenjavo (npr. papriko ali korenček).

### Sestavine:

- 200 gramov kuhane in odcejene čičerike (lahko uporabite tudi vloženo čičeriko v slanici),
- 3 žlice limoninega soka,
- ščepec nerafinirane soli,
- 4 jušne žlice oljčnega olja,
- 2 jušni žlici sezamove paste (tahini),
- sesekljan svež peteršilj,
- pest suhih paradižnikov,
- po želji (1 manjši strok česna).

**Priprava:** vse sestavine mešamo v mešalniku ali širokem multipraktiku z

močnimi noži približno dve minuti. Namaz je pripravljen. Najbolje je pripraviti svež namaz in ga takoj uporabiti. Lahko ga hranite tudi v hladilniku (svež bo ostal do tri dni) ali ga zamrznete, da imate predpripravljen namaz vedno pri roki. 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.

## Lečin ali fižolov namaz

Namaz iz leče ali fižola naredimo po enakem postopku, kot pripravimo čičerikin namaz, le da za osnovno sestavino uporabimo lečo ali fižol. Lahko pa uporabimo kombinacijo obojega. Namažemo na polnovredni kruh in postrežemo s svežo zelenjavo (korenčkom, papriko, paradižnikom).

## Jesenski figov napitek z borovnicami

### Sestavine:

- 2 polni pesti svežih listov špinače,
- 2,5 dl hladnega mandljevega mleka,
- 2 dl navadne vode,
- 5 svežih fig,
- 1 pest borovnic (lahko zamrznjenih) ali suhih borovnic v prahu,
- nekaj orehovitih jedrc ali mandljev za okras.

**Priprava:** mandljevo mleko pripravimo sami (na 1 skodelico mandljev, damo 3 skodelice vode oziroma 200 g mandljev in 600 ml vode; odvisno kako gosto mleko želimo): čez noč v vodi namočimo mandlje, zjutraj vodo odlijemo in jim dodamo svežo vodo v razmerju 1 : 3 (mandlji : voda), ščepec soli in 2 datlje. Mešamo v mešalniku eno minuto, nato precedimo skozi gazo, da dobimo mandljevo mleko.

Za figov napitek zmešamo vse naštet sestavine v mešalniku in postrežemo sveže. Pojemo z žličko. Če se vam v šolo ali službo kdaj muči, lahko tak napitek enostavno pretočite v stekleničko in ga vzamete na pot.



## Čoko-lešnikova bananina krema

### Sestavine:

- 1 manjša zrela banana,
- 1/2 zrelega avokada,
- 1 velika žlica 100-odstotnega kakava v prahu,
- 4 dl toplega lešnikovega mleka,
- 1 žlica drobno mletih ovsenih kosmičev,
- 1 pest lešnikov,
- za sladkosnede: 2-3 datlje ali pest rozin.

**Priprava:** lešnikovo mleko pripravimo po istem postopku kot mandljevo mleko (recept zgoraj). V mešalnik damo najprej ovsene kosmiče in lešnike ter jih na drobno zmeljemo. Dodamo vse preostale sestavine in mešamo do kremne teksture. Postrežemo v skodelici za kosmiče, okrasimo s kakavom in lešniki.



## Kaj pa, če otrok želi za zajtrk nekaj sladkega

Če je vaš otrok ljubitelj čokolešnika, ga pripravite sami. Otroku boste naredili veliko uslugo, saj ne bo zaužil rafiniranega sladkorja, ki se skriva v tej kašici.

**Priprava:** Vse sestavine dobro zmešamo v multipraktiku (najprej lešnike in kosmiče), nato dodamo datlje in kakav. Prelijemo s toplim lešnikovim mlekom, ki ga prav tako lahko naredimo sami po receptu, ki je napisan zgoraj.

## Domači »čokolešnik«

### Sestavine:

- 100 g ovsenih ali pirinih ali ajdovih kosmičev,
- 5 mehkih izkoščičenih datljev za sladilo,
- 80 g praženih lešnikov,
- 2-3 jušne žlice stoddotnega kakava v prahu.

Več okusnih receptov za zdrave zajtrke najdete na spletni strani [www.MojeZdravje.net](http://www.MojeZdravje.net)

Dober tek!



# ZAKAJ ŠOLARJI POTREBUJEJO DOVOLJ SPANJA



Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno za preživetje. Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki nas opozarja, kdaj je čas za počitek in spanje. Ta je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu. Poleg tega potekajo v telesu tudi kemični procesi, ki vplivajo na to, kdaj telo potrebuje energijo za dejavnost in kdaj mora počivati.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Spanje poteka v več fazah – od rahlega spanca do globokega spanja in sanjanja. Obstajata dve ključni fazi spanja: t. i. faza REM in non-REM. Med fazo REM sanjamo večino svojih sanj, faza non-REM pa je sestavljena iz štirih stopenj globokega spanca. Za kakovosten spanec so pomembne vse faze.

Šolarji potrebujejo od devet do deset ur spanca na dan (odraslim večinoma zadošča od sedem do osem ur).

Skupina	Priporočen čas spanja
Otroci	Od 6 do 10 let: okoli 10 ur Od 9 do 12 let: okoli 9 ur
Mladostniki	Okoli 9 ur spanja

## Vpliv spanja

Spanje pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter pri učenju. Še posebej pomaga pri utrjevanju proceduralnega

spomina, ki nam omogoča učenje različnih spretnosti in veščin, zato lahko obvladamo računalniške igrice, gimnastične vaje ali se naučimo igranja melodije na klavirju. Spanje možganom omogoča, da ponovno obdelajo že naučene informacije, tako da se utrdijo in ohranijo. Ptice npr. med spanjem »prepevajo« in s tem ponavljajo pesmi, kar jih utrdi in ohrani v njihovem spominu. Določenim vrstam učenja koristi tudi kratek dremež čez dan. Utrujenost se pojavi, ker možgani lahko sprejmejo le določeno količino informacij, preden dobijo možnost za nov sprejem. S spanjem se sprejete informacije obnovijo in utrdijo.

Spanje dobro vpliva na naše počutje, spomin in koncentracijo. Med spanjem se organizira naš spomin, utrdi se naučeno in izboljša se koncentracija. Ustrezno spanje, predvsem v fazi REM, vpliva tudi na naše razpoloženje. Pomanjkanje spanja se kaže kot razdražljivost; vpliva na čustva,

socialne interakcije in možnost odločanja. Vpliv pomanjkanja spanja na vozniške sposobnosti se kaže podobno kot pri ljudeh, ki vozijo pod vplivom alkohola.

Spanje vpliva tudi na imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. Ob pomanjkanju spanca imunski sistem oslabi, telo postane bolj občutljivo za infekcije in obolenja. Spanje je tudi čas, ko se obnavlja živčni sistem. Prek nevronov potekajo tako impulzi na zavedni (gibanje telesa) kot nezavedni ravni (dihanje, prebava).

Med spanjem ali malo pred njim se izločajo hormoni, substance, ki regulirajo določene funkcije telesa. Najbolj znano je med spanjem izločanje hormona rasti, ki je nujen za rast otrok, je pa tudi ključen pri obnavljanju mišic.

V zadnjem času strokovnjaki povezujejo pomanjkanje spanja tudi s pojavom debelosti. Manj spanca povzroča povečanje apetita in omogoča uživanje dodatnega obroka hrane, oslabi metabolizem in zmoti raven hormonov. Po drugi strani pa imajo debeli ljudje več težav s spanjem.

## Pomanjkanje spanca

Pomanjkanje spanja torej pomembno vpliva na spoznavne funkcije, čustveno in telesno zdravje. Motnje spanja so povezane tudi z zmanjšano telesno odpornostjo, povišanim krvnim tlakom, srčno in možgansko kapjo, vrtoglavico, padci in debelostjo. Marsikomu se zdi, da je spanje potrata časa, ki ga v današnjem času primanjkuje. Pa vendar je spanje osnovna človekova potreba, ki omogoča počitek, obnavljanje ter prinaša veliko prednosti za telo in

9–10

ur spanca na dan  
potrebujejo šolarji.

duha. Pomanjkanje spanca se kaže tudi v dremežu čez dan, težko se osredotočimo na določeno nalogo, smo bolj razdražljivi; morda se nam zmanjša produktivnost.

## Spanje pri mladostnikih

Raziskave kažejo, da mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci ter manj, kot je zanje priporočljivo. Spat hodijo pozno ponoči, zjutraj težko vstajajo, čez dan so zaspani. Čeprav zadnje študije pričajo o tem, da so vzorci spanja pri najstnikih dejansko bistveno drugačni kot pri odraslih ali otrocih. V najstniškem obdobju je namreč notranja biološka ura nastavljena nekoliko drugače. Hormon melatonin se takrat izloča pozneje kot pri odraslih ali otrocih, kar povzroča, da najstniki zaspijo pozneje. Melatonin je hormon epifize, njegova raven se čez dan spreminja in vpliva na nekatere biološke funkcije. Sprošča se samo ponoči. Razlogi za manj spanja so tudi v potrebi mladostnikov, da delajo dobro (kar pomeni, da se veliko učijo), imajo veliko

## PRIPOROČILA Kako do boljšega spanja mladostnikov

- **Vedno pojdite spat in se zbudite ob isti uri** (tudi konec tedna) – če bomo hodili spat in se zbudili ob isti uri, se bo telo hitro navadilo na to uro. Tako bomo vzpostavili ustrezen spalni vzorec.
- **Redno se gibajte** – redna telesna dejavnost pomaga k boljšemu spanju, vendar pa ne smemo biti preveč telesno dejavni neposredno pred spanjem.
- **Izogibajte se raznim stimulansom** – izogibajte se pijačam, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaj, nekatere gazirane pijače, npr. kokakola v popoldanskem času). Nikotin je stimulans, zato tudi opustitev kajenja pripomore k boljšemu spanju. Alkoholne pijače povzročajo, da posameznik postane nemiren in se ponoči večkrat zbujajo.
- **Izogibajte se hrani, ki destimulira spanje** – pred spanjem ne uživajte težke hrane. Priporočajo pa se npr. toplo mleko, polnozrnat žitarice z manj sladkorja, banana, kamilični čaj ...
- **Sprostite se** – izogibajte se nasilnim, grozljivim ali akcijskim filmom pred spanjem oz. vsemu, kar bi vas lahko razburilo. Sprošča tiha, pomirjujoča glasba.
- **Zmanjšana svetloba** – izogibajte se močni svetlobi (svetloba stimulira možgane), računalniškimi in televizijskimi zaslonom.
- **Izogibajte se poležavanju in dremežu čez dan.**
- **Izogibajte se nočnemu učenju** – pomanjkanje spanja (predvsem zadnji dan pred testom) lahko poslabša učno učinkovitost.
- **Primeren prostor za spanje je temen, zračen in tih.**
- **Zbudite se ob svetlobi** – postopna svetlost prostora.

zunajšolskih dejavnosti in preživljajo več časa z vrstniki. Tudi zgodnji začetek pouka lahko vpliva na pomanjkanje spanja pri najstnikih. Mladostniki, ki iz različnih razlogov hodijo

spat pozneje, premalo spijo, posebno če začnejo pouk zgodaj zjutraj. Občasno pomanjkanje spanca ni problematično. Težave se pojavijo, če se pomanjkanje spanca kopiči.

Vsaka koža ima svojo zgodbo.

Excipial odpira  
novo poglavje,  
ki koži nudi olajšanje.



Excipial Kids za nego občutljive kože nagnjene k srbenju in suhe kože dojenčkov in otrok

- **krema** za nego obraza in manjših površin telesa;
- **losjon** za nego večjih površin telesa;
- **pena** izjemno lahke teksture, za zelo nežno nanašanje na celo telo in obraz

medical intertrade

Zastopnik in uvoznik za Slovenijo: Medical Intertrade d.o.o.,  
Karlovška cesta 1, 1000 Ljubljana 01 252 91 13

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

GALDERMA

EXCIPIAL®

# POT V ŠOLO NAJ BO TUDI LETOS ZDRAVA IN ZABAVNA

PEŠBUS IN BICVLAK SPODBUJATA TUDI VZGOJO O PROMETNI VARNOSTI IN TRAJNOSTNEM RAZVOJU



Ob začetku novega šolskega leta je priložnost, da pozornost namenimo tudi načinu, kako učenci vsak dan pridejo v šolo. Iz različnih razlogov je ta vedno bolj odvisna od avtomobilov, kar ni dobro ne za zdravje otrok ne za okolje. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje tudi zato otroci vedno manj časa preživijo zunaj, zaradi česar močno naraščajo debelost in z njo povezane bolezni, zmanjšujejo pa se gibalne sposobnosti osnovnošolcev.

Besedilo: Monika Hvala\*  
\*Vir: Inštitut za politike prostora

Na ministrstvu za zdravje si želijo, da bi se čim več otrok vsak dan v šolo odpravilo na bolj zdrav način. V okviru programa Zdrav šolar, ki spodbuja aktivno pot v šolo, potekajo aktivnosti Pešbus in Bicivlak. Pešbus in Bicivlak sta zabavni, varni, predvsem pa zdravi poti v šolo, na katerih organizirana skupina učencev v spremstvu odraslih v šolo hodi peš ali s

kolesom po vnaprej začitanih poteh. Tako je že maja v okviru pilotnih projektov 81 otrok v treh ljubljanskih osnovnih šolah poskusno pešalo ali kolesarilo v šolo. Želja organizatorjev projekta v koordinaciji Inštituta za politike prostora (IPoP) je, da bi se aktivnost v letošnjem šolskem letu razširila na več šol in za daljši čas. Cilj dejavnosti je, da bi otroci vsak dan

naredili nekaj za svoje zdravje, zanemariti pa ne gre številnih koristi za okolje in starše, ki zjutraj niso več obremenjeni z razvažanjem in gnečo na cestah.

Pešbus in Bicivlak se povsem prilagajata potrebam in okoliščinam sodelujočih osnovnih šol. Organizatorji pripravijo načrt poti in postaj ter natančen urnik

poti do šole glede na število in strukturo ter geografsko razpršenost udeleženih otrok. Skupine učencev spremljajo starši prostovoljci ali prostovoljci iz drugih organizacij. S Pešbusom se otroci v šolo odpravijo peš, z Bicivlakom pa pot do šole prekosarajo. Poleg zdravja se s tovrstno navado izboljšujeta tudi samostojnost in socialni razvoj otrok, pot v šolo pa zagotavlja tudi pomemben del minimalne vsakodnevne priporočene količine fizične aktivnosti otrok ter spodbuja vzgojo o prometni varnosti in trajnostnem razvoju.

Pilotni projekti so spomladi potekali v POŠ Ledine v Novi Gorici ter OŠ Majde Vrhovnik in OŠ Koseze v Ljubljani. Nad idejo so bili več kot navdušeni tako sodelujoči otroci in starši kot tudi učitelji. Otrokom je ideja všeč predvsem zato, ker je jutranja pot s sovrstniki mnogo bolj zabavna kot vožnja s starši, staršem pa zato, ker so razbremenjeni jutranjega prevažanja v šolo. Učitelji so po končanem pilotnem projektu ugotavljali, da so otroci, ki so se pridružili Pešbusu ali Bicivlaku, v šolo prihajali boljše volje in so prvo uro tudi lažje sledili pouku kot tisti, ki so jih starši pripeljali z avtomobilom.

V dneh pred začetkom novega šolskega leta so potekale predstavitve projekta več slovenskim mestom in šolam. »Šole,



Otrokom je ideja všeč predvsem zato, ker je jutranja pot s sovrstniki mnogo bolj zabavna kot vožnja s starši, staršem pa zato, ker so razbremenjeni jutranjega prevažanja v šolo.

občine, starše in učitelje poskušamo nagovoriti, da sami organizirajo spremljano pot v šolo, saj bo le na tak način aktivnost res zaživela,« pravi Urban Jeriha z IPoP. »Z izkušnjami iz pilotnih projektov, z razvitimi orodji ter

s svojim strokovnim znanjem jih bomo pri tem podprli,« dodaja Marko Peterlin, koordinator aktivnosti. Temu se pridružuje tudi ministrstvo za zdravje, ki je bilo zadovoljno z rezultati, ki sta jih izkazala Pešbus in Bicivlak v pilotni fazi.

**FORD**

**STYLE**

**5 LET JAMSTVA**  
BREZ OMEJITVE  
KILOMETROV

**FIESTA STYLE**  
že za  
**10.740 €**  
ZDAJ ŠE BOLJ  
HUDA CENA

**250 €**  
DOBROIMETJA  
NA PETROL  
KLUB KARTICI

## 5 HUDIH MODELOV PO ŠE BOLJ HUDIH CENAH

S Fordovo privlačno kolekcijo vozil Style dobite veliko opreme za še več stila, 250 € dobroimetja na Petrolovi vrednostni kartici in 5 letno jamstvo brez omejitve kilometrov. Preverite izjemno ponudbo vozil Fiesta, Focus, B-MAX, C-MAX in Kuga. Več na ford.si.

<b>FORD B-MAX STYLE</b> že za <b>13.820 €</b>	<b>FORD FOCUS STYLE</b> že za <b>14.260 €</b> ZDAJ ŠE BOLJ HUDA CENA	<b>FORD C-MAX STYLE</b> že za <b>16.390 €</b> ZDAJ ŠE BOLJ HUDA CENA	<b>FORD KUGA STYLE</b> že za <b>22.810 €</b>

Uradna poraba goriva: 3,2–7,4 l/100 km. Uradne emisije CO<sub>2</sub>: 82–170 g/km. Emisijska stopnja: Euro 6b. Uradne emisije NO<sub>x</sub>: 0,0105–0,3510 g/km. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k žezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub>, ter dušikovih oksidov.

Summit motors Ljubljana, d. o. o., Flajšmanova 3, 1000 Ljubljana.



# KOLIKE: 3 URE, 3 DNI, 3 MESECE



Za kolikami naj bi trpel kar eden od petih dojenčkov, zato veljajo za eno najbolj razširjenih težav med novopečenimi starši, ki pogosto ne vedo, kako naj se z njimi spopadejo.

Besedilo: Anita Majcen, revija Mama

S kolikami opisujemo otroški jok, ki se običajno pojavi kmalu po rojstvu ali okoli tretjega tedna, izgine pa pri starosti treh mesecev (v izjemno redkih primerih šele po šestem mesecu). Težave se začnejo popoldne oz. proti večeru, ko dojenčka zgrabi silovit jok, ki izraža hude bolečine. Starši, ki joka nikakor ne morejo umiriti, se ob tem počutijo tako nemočne, da pogosto zajočejo tudi sami.

## Kako prepoznamo kolike?

Kolike se pojavijo okoli tretjega tedna življenja, pri nedonošenčkih pa nekoliko pozneje, in so najhujše pri mesecu in pol. Pojavijo se nenadoma. Otrok začne popoldne kričati in jokati, od bolečin mršči čelo, stiska oči, krči kolena in stiska pesti, zadržuje dih ... Zdi se, da ga je nemogoče pomiriti, saj tudi dojenje ne pomaga in bradavico pogosto takoj izpusti iz ust, ure dolgo nošenje v naročju in trepljanje pa pogosto ne dajeta rezultatov (razen izmučenih staršev).

Kaj točno kolike so, je težko opisati, velja

pa, da so kolike jok, ki ga označuje številka tri. Ne le da se pojavijo okoli tretjega tedna, temveč jih pediatri spoznajo tudi po ključu: jok, ki traja vsaj tri ure na dan, vsaj tri dni na teden in do tretjega meseca.

## Kaj jih povzroča?

Za kolike nismo krivi starši – naša nervoza, neizkušnost, da delamo z otrokom kaj narobe ... Prav tako ni razlog v prehrani doječe matere – izkazalo se je, da nekatere matere jedo hrano, ki je lahka in ne napenja, a imajo otroci vseeno kolike, medtem ko druge jedo prav vse, pa otroci kolik nimajo. Vsekakor z jedilnika ni pametno na lastno pest črtati svežega sadja in druge hrane, ki jo nekateri krivijo za kolike in je med dojenjem in v poporodnem obdobju še kako potrebna. Dejavniki, ki v medsebojni kombinaciji povečajo možnost za kolike: kolike so pogostejše pri dečkih, čeprav vsekakor ne velja, da jih deklice nimajo, dojenčkova nezrela prebavila, zaradi katerih so vetrovi izjemno boleči,

nezrelost otrokovega živčnega sistema, zaradi katerega ne more nadzorovati joka, nezrelost otrokovega živčnega sistema, zaradi katerega ne morejo »izključiti«  
vznemirjajočih zunanjih dražljajev, cigaretni dim, padanje ravnih hormonov, ki jih je dobil od matere, v otrokovem telesu, materino uživanje hrane, ki napenja, pri dojenemu otroku.

## Kaj ni razlog za kolike?

- Materine psihične težave,
- dednost,
- alergija na sestavine mlečne formule ali sestavine materinega mleka,
- razvajenost in želja po ljubkovanju.

## Ukrepi pri odpravljanju kolik

- V vašem stanovanju naj nikoli nihče ne kadi.
- Če otroka dojite, se izognite hrani, ki napenja.
- Če otroka hranite z mlečno formulo, izberite takšno, ki preprečuje kolike.
- Če otroka hranite po steklenički, naj bo hrana takšna, da preprečuje kolike (in otrok ob sesanju ne golta zraka). Cucej naj ima tako veliko luknjico, da bo otrok iz njega sesal brez težav, ne da se bo moral preveč truditi in bo ob tem hlastal tudi zrak.
- Če otroka dojite, naj bo pravilno pristavljen, da ne bo poleg mleka sesal tudi zraka.
- Otroku nežno masirajte trebušček; lahko si pomagate z lovorjevim mazilom, ki ga dobite v lekarni.
- Otroku dajte med dojenjem oz. ob hranjenju s formulo kapljice, ki zmanjšujejo prostornino plinov in s tem napenjanje, kapljice, ki pomirjajo ali krepijo črevesje.
- Da bi otroka čim manj napenjalo zaradi vetrov, z njim redno podirajte kupček in ga ne odložite v posteljico, dokler ga ne podre. Kupček med dojenjem podrite na vsakih pet minut ter po končanem hranjenju, pa tudi pri hranjenju po steklenički.
- Otroka ne vznemirjajte, saj ga lahko

dražljaji iz okolja po nepotrebnem razburijo. Popoldne in proti večeru izključite televizijo, radio ter druge vire hrupa in svetlobe, da se bo otrok pomiril in lažje pripravil na spanje.

- Otroka ob joku nikar ne skušajte pomiriti s hrano, saj jo mora dobiti, kadar je lačen, ne pa kot tolažbo. Če mu bo hrana pogosto v tolažbo, se bo tega vzorca navadil in pozneje lahko pride do debelosti ter motenj hranjenja. Prepoln trebušček bo povzročil še več bolečin in kolik tako ne boste pomirili, temveč bo jok še hujši.

## Kako pomirimo otroka s kolikami?

Otroci so različni, zato jim ob kolikah prijavijo različne stvari. Verjetno boste morali preizkusiti kar nekaj načinov pomirjanja, preden boste našli pravega. Otroka nosite v »štorklji«  
ali drugi culi za nošenje, tako da se dotika vašega telesa. Otroci, ki jih matere veliko nosijo ob svojem telesu, nimajo kolik tako pogosto, poleg tega pa jih tesen stik z materjo med jokom tudi bolj pomirja.

Otroka zavijte v »bubo«. Položite ga na odejico ter tesno zavijte vanjo, nato pa ga vzemite v naročje. Otroka bo tesen občutek pomiril, saj ga bo spominjal na čas, ko je bil še v trebuščku. Zamenjajte okolje. Ko začnejo otroka mučiti kolike, se nikar ne omejite na njegovo sobico, temveč ga nesite v drug prostor. Njegovo pozornost lahko preusmerite tudi tako, da ga peljete z vozičkom ali avtom.

Če ima otrok rad vodo, ga pomiri tudi prijetno topla kopel.

Ko pestujete otroka s kolikami in ga skušate pomiriti, sprejmite pomoč partnerja in drugih v svojem domu. Kolike so naporene tako za otroka kot tistega, ki ga tolaži, zato bo obema dobro delo, če ga pestuje še kdo drug – vi si boste odpočili,

otroku pa se bo nov obraz zdel zanimiv. Otroka nikoli ne pustite jokati samega. Če ima težave, ga je treba potolažiti in mu dati občutek varnosti in ljubezni. Pri tej starosti ga razvaditi sploh še ni mogoče.

## Kdaj bodo kolike izginile?

Novorojenčki in nekajmesečni dojenčki imajo nezrel prebavni sistem, ki še ni predeloval hrane. Gastrointestinalni sistem se pravzaprav šele uči svojega delovanja.

Mišice, ki podpirajo prebavo, še niso razvile pravega ritma za učinkovito gibanje hrane skozi prebavni trakt. Poleg tega novorojenčki v črevesju še nimajo koristne mikroflore (probiotikov), ki pomagajo pri učinkoviti prebavi in se razvijejo šele pozneje. To pojasnjuje, zakaj dojenčki kolike prerastejo v treh mesecih oz. vsaj do šestega meseca – ker prebavni sistem fiziološko dozori in se v njem naselijo probiotiki.

Otroka nosite v »štorklji«  
ali drugi culi za nošenje, tako da se dotika vašega telesa. Otroci, ki jih matere veliko nosijo ob svojem telesu, nimajo kolik tako pogosto, poleg tega pa jih tesen stik z materjo med jokom tudi bolj pomirja.



Ko pestujete otroka s kolikami in ga skušate pomiriti, sprejmite pomoč partnerja in drugih v svojem domu. Kolike so naporene tako za otroka kot tistega, ki ga tolaži, zato bo obema dobro delo, če ga pestuje še kdo drug.



## VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO




MODRST  
NARAVE  
WISDOM  
OF NATURE

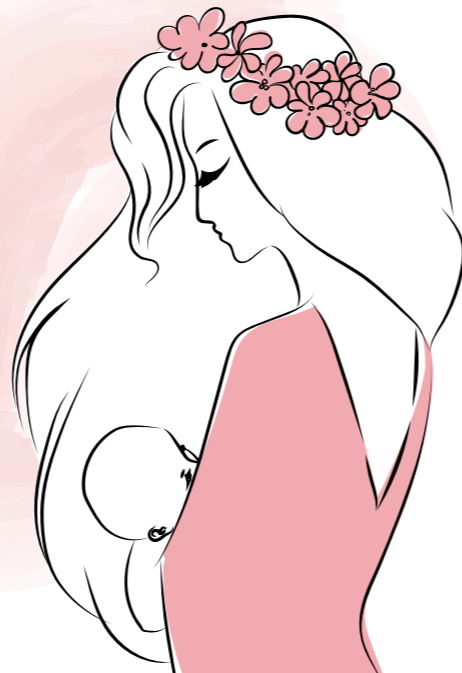


www.lekobeba.si

V lekarnah, specializiranih trgovinah, Tosama belih štacuncih, TUŠ drogerijah ter v spletni trgovini: [www.lekos.si](http://www.lekos.si)  
INFO: Lekos d.o.o. / 07 81 63 180 / [info@lekos.si](mailto:info@lekos.si)

# DOJENJE JE KLJUČ DO TRAJNOSTNEGA RAZVOJA

OB SVETOVNEM DNEVU IN TEDNU DOJENJA 2016



Povsod po svetu smo 2. avgusta zaznamovali svetovni dan dojenja. V nekaterih državah imajo v prvem tednu avgusta tudi svetovni teden dojenja. V državah Evrope in tako tudi pri nas pa svetovni teden dojenja obeležujemo prvi teden v oktobru.

Besedilo: Simona Janček\*

\*vira: UKC Ljubljana in Nacionalni inštitut za javno zdravje

Svetovni dan in teden dojenja sta del dejavnosti Svetovne zveze za podporo dojenju WABA (World Alliance for Breastfeeding Action), s katerimi se želi usmeriti pozornost družbe k osveščanju o pomenu dojenja. Zaznamuje se v več kot 150 državah. Letos je poudarek na pomenu dojenja z vidika razvojnih ciljev tisočletja. Na osnovi tega je oblikovana tudi letošnja vodilna misel svetovnega dneva dojenja, ki je hkrati tudi moto svetovnega tedna dojenja: dojenje je ključ do trajnostnega razvoja.

- šestih mesecih otrokovega življenja,
- opozarjati tudi na vse večji vpliv korporacij, ki želijo imeti čim večji vpliv na življenje posameznika že takoj po rojstvu,
- poudarjati pomen finančne in ekološke prednosti dojenja,
- poudariti, da dojenje pomeni tudi zaščito okolja, predvsem vodnih virov,
- zagotavljati okoljsko trajnost.

Kako so ti cilji povezani z dojenjem:

- izključno dojenje in nadaljevanje dojenja ob mešani hrani predstavlja optimalen način prehrane za otroka,
- dojenje ne obremenjuje družinskega proračuna,
- dojenje omogoča enak začetek življenja vsem ne glede na spol, raso in narodno pripadnost, podpreti je treba tudi pravice žensk do dojenja,
- z dojenjem prejme otrok optimalna hranila in tudi zaščitne dejavnike, kar

- pozitivno vpliva na njegovo zdravje in tudi preživetje,
- dojenje je pomembno povezano z boljšim zdravjem mater: manj poporodnih krvavitev, osteoporoze, raka na dojkah in jajčnikih,
- dojenje ima pozitivne učinke z vidika ekologije, ni odpadne embalaže, ne porablja se energija za proizvodnjo mlečnih formul, manj je odpadkov v farmaciji.

## Pozitivni učinki dojenja

Materino mleko vsebuje vse, kar potrebuje otrok v prvih šestih mesecih življenja za svojo rast in razvoj. Imunske in zaščitne snovi varujejo otroka pred številnimi boleznimi, znižujejo možnost nastanka alergij, tako hranjeni otroci imajo redkeje prekomerno telesno težo. Materino mleko ima spremenljiv vonj in okus, glede na to, kar mati uživa. Tako so otroci od vsega začetka že navajeni na okus družinske hrane.

Materino mleko ustreza točno določenim potrebam točno določenega otroka. Sestava je spremenljiva glede na otrokovo starost, čas v dnevu, spreminja pa se tudi med samim podojem. Na začetku podoja je mleko bolj tekoče, da se otrok najprej odžaja, proti koncu pa vsebuje več maščob in energije, da poteši lakoto. Zato je pomembno, da otrok pri vsakem dojenju popije večino mleka v dojki in tako dobi vse sestavine.

## Prednosti tudi za mamico

Dojenje ne prinaša prednosti samo otroku, temveč tudi doječi materi. Ženska, ki doji, s tem skrbi tudi za lastno zdravje: hitreje izgubi med nosečnostjo

pridobljene kilograme, manj je rakavih obolenj na dojkah in jajčnikih, podaljša se zaščita pred novo nosečnostjo. Vendar pa je ob tem treba opozoriti, da dojenje ne pomeni stoočstotne zaščite pred zanositvijo. Dojenje je tudi ekološko primerno, saj ni odpadne embalaže, stekleničk, cuceljev in ni izdatkov za nakup mlečnih nadomestkov.

## PODPORA

Ovire glede dojenja je mogoče preseči

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) so že leta 2014 ob svetovnem tednu dojenja opozorili, kako je ob osredotočanju na materino mleko kot dragocen vir za dobro otroka pomembno osvetliti dojenje tudi z vidika blagostanja planeta. Pomen dojenja namreč sega onstran individualnih zdravstvenih koristi. Odgovorno ravnanje z viri pomeni tudi omogočanje in varovanje dobrih praks dojenja. Ob tem pa se je treba posvetiti vprašanju, kaj matere potrebujejo za uresničevanje odločitve, da bodo dojile. Ukrepi za pomoč in podporo dojenju pomenijo delovanje na različnih področjih in ravneh, vključno s prepoznavanjem posameznih ovir in njihovo odstranitvijo. »Na ravni posameznice, ožjega in širšega okolja in družbe ter kulture obstajajo ovire glede dojenja, kot so pomanjkljive ali napačne informacije, znanja in spretnosti, osebne lastnosti, kot sta sramežljivost ali pomanjkanje samozavesti, delovne in študijske obveznosti, dolžnosti in skrbi za druge bližnje, časovne ovire, pomanjkanje podpore partnerja, družine, prijateljev, neustrezne prakse obporodne skrbi, ki ne podpirajo fizioloških procesov ali jih motijo z nepotrebnimi ukrepi in posegi, kulturna pričakovanja, da bo dojenje 'nevidna' in zasebna dejavnost, ki ne spada v javni prostor,« je povedala dr. Zalka Drglin z NIJZ in dodala, da je skoraj vse ovire mogoče preseči ali jih razgraditi. Pri tem so pomembni: informiranost in ozaveščenost različnih ciljnih skupin, ustreznost podporna mreža (od družinskih članov do raznih organizacij in delovnega okolja) ter ustreznost razmere za izvajanje dobrih praks dojenja. »Delovanje s ciljem, da bi matere, ki se tako odločijo, lahko polno in ustrezno dolgo dojile dojenčke, je soodgovornost zdravstvenih in drugih strokovnjakov, delodajalcev, ožje in širše družine, prijateljev, lokalne skupnosti; je zavezujoča naloga družbe in predstavlja tudi naložbo za dobro prihodnost,« je še opozorila Drglinova.

Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje



Dojenje ne prinaša prednosti samo otroku, temveč tudi doječi materi. Ženska, ki doji, s tem skrbi tudi za svoje zdravje.

**Strokovnjaki za nosečnice**

**Vaš recept za nego med nosečnostjo**

- Obogateno z omegami – klinično dokazano povečajo elastičnost kože
- Ščiti pred nastankom strij in pospeši obnavljanje celic
- Poveča cirkulacijo in proizvodnjo kolagena, ter pomaga koži, da se varno razteza
- Kožo vlaži, pomirja, hrani, ščiti in neguje
- Pomirja srbečico na trebuščku
- Diši čudovito, vi se boste počutili čudovito, zato ga boste z veseljem uporabljali

Vir: Oblak commerce d.o.o., 1370 Logatec, www.oblak-com.si, 01/7543-121

loaded with **no nasties** organic ingredients

## PRAKSA

Ustrezne razmere za izvajanje dobrih praks dojenja:

fiziološki potek nosečnosti, poroda in poporodnega časa s prepoznavanjem potreb novorojenčka in matere ter omogočanje njihovega zadovoljevanja, kadar je to mogoče; ustrezno ukrepanje in zdravljenje ob zdravstvenih težavah dojenčka ali matere; zagotovljeni bivanjski, finančni in drugi materialni viri za družinsko življenje; dovolj časa in praktičnih možnosti za posvečanje dojenčku in njegovim potrebam (porodniški dopust, dopust za nego in varstvo otroka); ustrezno porazdeljene družinske in gospodinske obveznosti; enakopravnost spolov na različnih ravneh; ustrezno okolje doma in v javnih prostorih, ustanovah; ustrezne možnosti za to, da doječa mama skrbi zase (počitek, sprostitev, hrana, pijača, primerna, učinkovita, dostopna zdravstvena skrb ...).

Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

# NE IZPOSTAVLJAJTE ŠE NEROJENIH OTROK ALKOHOLU

## OB MEDNARODNEM DNEVU FAS



Dan fetalnega alkoholnega sindroma (FAS) je vsako leto 9. septembra ob 9.09 (9 minut čez 9. uro 9. dne v 9. mesecu v letu). Ta datum in ura simbolizirata devet mesecev nosečnosti, obdobje, ko je še nerojeni otrok ogrožen z vidika rasti in razvoja pri izpostavljenosti alkoholu. Posledice take izpostavljenosti (telesne, vedenjske in nevrološke in/ali duševne motnje) so pri otroku trajne in nepopravljive, lahko pa jih v celoti preprečimo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Treba je porušiti mit, da se otrok s težavami lahko rodi le ženski, ki je zasvojena z alkoholom. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) svetujemo, da naj se še nerojenih otrok ne izpostavlja alkoholu, saj če alkohol pije noseča mama, ga pije tudi njen še nerojeni otrok. Zato ženskam priporočamo, naj ne pijejo alkoholnih pijač v nosečnosti in niti ne takrat, ko poskušajo zanositi. Odsvetujemo jim uživanje alkohola tudi v obdobju dojenja. Izbira in odločitev za tovrstno vedenje pa je lažja ob razumevanju in podpori partnerja in okolice.

### Vpliv na rast in razvoj ploda

Alkohol lahko škodljivo vpliva na rast in razvoj zarodka in ploda kadarkoli v celotnem obdobju nosečnosti, vključno z najzgodnejšim obdobjem, ko ženska sploh še ne ve, da je noseča, vse do rojstva otroka. »Alkohol, ki ga zaužije nosečnica, prehaja z zamikom približno ene minute iz matere v otroka skozi posteljico in v njegovi

krv doseže vsaj tako visoko koncentracijo kot pri mami. Ker so otrokova jetra, kjer poteka razgradnja alkohola, še nerazvita, se alkohol pri njem presnavlja počasneje in zato tudi dlje časa kroži po njegovem telesu in nanj škodljivo učinkuje. Tudi pri dojenju prek materinega mleka alkohol prehaja z matere na otroka,« je pojasnila dr. Barbara Lovrečič, zdravnica specialista, nacionalna ekspertka z NIJZ.

Zapleti in posledice zaradi alkohola se lahko kažejo že med samo nosečnostjo, ob porodu ali pozneje v razvoju otroka. Med nosečnostjo lahko pride do spontanega splava, odmrtja ploda ali prezgodnjega poroda. Učinki in posledice dolgotrajnega pitja alkoholnih pijač v nosečnosti se lahko pokažejo že takoj ob rojstvu, npr. abstinenčni sindrom (otrok je npr. razdražljiv, slabo spi, se trese in ima krče), lahko pa nastopi tudi nenadna smrt dojenčka. Otrok, ki je bil pred rojstvom izpostavljen alkoholu, se lahko rodi s prenizko telesno težo, je podpoprečne rasti ali z vrsto prirojjenih telesnih, duševnih, čustvenih in vedenjskih motenj ter učnih težav. »Zmotno je prepričanje, da so vsi, ki so bili izpostavljeni alkoholu pred rojstvom, prizadeti v enaki meri in na enak način. Obseg posledic zaradi izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom se med posamezniki razlikuje, odvisno od tega, kdaj v nosečnosti je mati pila alkohol, od

količine zaužitega alkohola, pogostosti pitja, presnove, materinega zdravstvenega stanja in njene prehrane, od ranljivosti zarodka oz. kombinacije več dejavnikov. Večje količine zaužitega alkohola pri nosečnici in pogostejša izpostavljenost alkoholu predstavljajo večje tveganje. Dokazano je, da je alkohol toksin in teratogen, kar pomeni, da povzroča nepravilen razvoj organov ali delov organa v nosečnosti ter tako povzroča nepopravljive in doživljenjske poškodbe, ki jih otrok ne preraste in jih ne moremo pozdraviti, se jim pa lahko v celoti zanesljivo izognemo in jih preprečimo, če nosečnica ne uživa alkohola,« je povedala dr. Lovrečičeva.

### Posledice FAS pri otroku

Spekter fetalnih alkoholnih motenj (FASD) je skupno ime za različne negativne razvojne posledice pri otroku, ki je bil izpostavljen alkoholu pred rojstvom, in vključujejo telesno, nevrološko in/ali duševno prizadetost. Poznamo več različnih oblik fetalnih alkoholnih motenj, od blažjih, ki se pogosto odražajo kot vedenjske motnje, do najtežje oblike oz. fetalnega alkoholnega sindroma (FAS). Osebe s FAS so manjše rasti (npr. imajo manjšo hrbtnico in glavo, rastejo počasneje), imajo manj razvite nekatere organe (npr. možgani so manjši, nekateri deli niso razviti; imajo prizadet sluh, vid, govor), imajo značilen videz obraza (majhen obseg glave in srednji del obraza, manjše očesne jamice, ploske ličnice, ortodontske nepravilnosti zobovja, tanjšo zgornjo ustnico, kratek nos, anomalijo uhljev ipd.). »Zaradi manjših in nerazvitih možganov je pri osebi s FAS prisotna manjša duševna razvitost, ki jo spremlja pomanjkljiva sposobnost funkcioniranja v vsakdanjem življenju. Pogosto gre za osebe s posebnimi potrebami, ki niso sposobne samostojnega življenja, saj imajo težave z učenjem najpreprostejših stvari, motnje spomina in pozornosti ter govora, motnje učenja, težave s sledenjem navodilom, težave

### INKONTINENCA

#### Uhajanje urina med nosečnostjo in po porodu

Veliko ženskam med nosečnostjo začne uhajati urin. Po nekaterih raziskavah ima takšne težave celo od 30 do 50 % nosečnic. Razlogi za to so hormonske spremembe, povečan pritisk maternice na mehur, povečana telesna teža, fiziološke spremembe. Dejavnika tveganja sta predvsem starost in povečana telesna teža. Urinska inkontinenca je lahko blaga in občasna ali resna in moteča. Po porodu se lahko težave z uhajanjem urina še nadaljujejo, saj porod lahko oslabi ali raztegne mišice ali pa poškoduje vezivno tkivo medeničnega dna, kar lahko vodi do prekomerno aktivnega mehurja. Lahko pride do poškodb presredka, mišic medeničnega dna in živcev, ki oživčujejo mišice. Vezivo se lahko raztegne in oslabi, pojavi se uhajanje urina. Strokovnjaki zato svetujejo, da se na porod čim bolj pripravite, že zgodaj po porodu pa začnite »rehabilitacijo medeničnega dna«. Vaje za mišice pomagajo povrniti mišičam tonus, kakršen je bil pred porodom. Če se težave z uhajanjem urina ali blata kljub temu nadaljujejo, obiščite svojega zdravnika in mu zaupajte svoje težave. Z njim se posvetujete tudi glede smiselnosti uporabe pripomočkov za obvladovanje inkontinence oz. zdravljenja inkontinence z različnimi metodami.



### NOVOST

## Magneto STYM

#### • Namenjen zdravljenju STRESNE, URGENTNE in MEŠANE INKONTINENCE

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

#### Najnovejša tehnologija je že prisotna na naslednjih lokacijah:

- ZZZ-Štrumbelj TPC Murgle, Tadeja ŠTRUMBELJ dr. med., Ljubljana, 040 203 997
- Polona PODNAR, dr. med., MEDICINSKI CENTER PODNAR, Šenčur, 059 05 7 5 70
- Zdravstveni dom Bled, Zdravka Koman Mežek dr. med., Bled, 04 575 40 19
- Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj, 4000 Kranj, 04 208 28 00
- DRAGO ŽERJAV dr., Dravograd, 02 87 10 420
- Porodnišnica Postojna, Postojna, 05 7000 720
- UKC Ljubljana, Ginekološka klinika, Ljubljana, 01 522 60 60
- MTS Fontana d.o.o., Koroška c. 172, Maribor, 02 234 41 40
- Terme Dobrna, Dobrna 51, Dobrna, 03 78 08 300
- Zdravstveni dom Sevnica, Trg svobode 14, Sevnica, 07 816 15 13
- Dom starejših občanov Grosuplje, Ob grosupeljščici 28, Grosuplje, 01 7810 710
- Mavrica Zdravja d.o.o., Ljubljanska cesta 26, Novo mesto, 040 156 355
- Zdravstveni dom Ptuj, Potrčeva cesta 19a, Ptuj, 02 787 15 00
- BIORESONANCA VITAL, MGC Bistrica, Cesta talcev 10, Domžale, 041 841 913
- Terme Krka, Zdravilišče Strunjan, Strunjan 148, Portorož, 08 20 50 300
- Alen Lilič FIZIO, Jagodna ulica 8, Kozina, 05 680 30 30
- Kinestetika Lorgor, Mokrska 24, Ljubljana, 041 338 448

**Iskra Medical**  
25 years | since 1991



CE 2265

#### KONTAKTIRAJTE NAS:

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

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

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



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



Otrok, ki je bil pred rojstvom izpostavljen alkoholu, se lahko rodi s prenizko telesno težo, je podpovprečne rasti ali z vrsto prirojenih telesnih, duševnih, čustvenih in vedenjskih motenj ter učnih težav.

z nadzorovanjem svojega vedenja (so hiperaktivni, impulzivni, kljubovalni), kar posledično lahko vodi do zgodnejših prekinitev in opustitev šolanja ter tudi drugih težav. Poleg tega lahko alkohol povzroča še prirojene napake na srcu, ledvične, jetrne in kostne okvare (zraščene kosti na zgornjih okončinah, prstih rok in nog ipd.), kar pomeni, da oseba potrebuje tudi doživljenjsko zdravstveno oskrbo zaradi zdravstvenih težav, saj so težave trajne in nepopravljive oz. neozdravljive,« je poudarila dr. Mercedes Lovrečič, zdravnica psihiatrinja z NIJZ, in opozorila, da so možgani kompleksen organ, ki se začne razvijati v prvih tednih nosečnosti in je izredno občutljiv na učinke alkohola. Tako

imajo osebe s FASD zaradi ustavljenega ali nepopolnega duševnega razvoja dejansko težave s kognitivnimi, govornimi, motoričnimi in socialnimi sposobnostmi, njihove razvojne, socialne in čustvene stopnje pa so ob enaki kronološki starosti v primerjavi z osebami brez FASD slabše.

**Pomembno je zgodnje prepoznavanje**  
Zgodnje prepoznavanje in strokovna pomoč lahko pripomoreta k večji kakovosti življenja, vključno z boljšim obvladovanjem sekundarnih težav s področja duševnega zdravlja. Osebe z motnjami zaradi izpostavljenosti alkoholu pred rojstvom imajo tudi večje tveganje za zasvojenost z alkoholom in/ali drugimi psihoaktivnimi snovmi in za duševne motnje. »Čeprav je preprečevanje fetalnega alkoholnega sindroma in drugih fetalnih alkoholnih motenj zelo preprosto in učinkovito, predstavlja alkohol še vedno enega glavnih vzrokov za manjšo duševno razvitost v razvitem svetu. Po nekaterih ocenah tretjina žensk v nosečnosti pije alkohol in nekateri otroci se bodo rodili z naštetimi motnjami,« ugotavlja dr. Mercedes Lovrečič.

**100-odstotna zaščita je nosečnost brez alkohola**  
Vsaka spolno aktivna ženska v rodni dobi, ki pije alkohol in ne uporablja kontracepcije, ima tveganje za alkoholno izpostavljenost nosečnosti. Če manjše količine popitega alkohola med nosečnostjo lahko povzročijo posledice pri otroku, verjetnost za poškodbe zarodka oz. ploda je sicer večja ob pogostejšem pitju alkohola in ob pitju večjih količin alkohola ob eni priložnosti (t. i. popivanju). »V nosečnosti tudi ni varne alkoholne pijače, saj so vse pijače, ki vsebujejo alkohol, nevarne! Pomembno

je, da vemo, da alkohola ni samo v vinu, šampanjcu, pivu, žganju, vodki, rumu, likerjih, ampak je tudi v mešanih alkoholnih gaziranih pijačah (npr. breezer), mešanicah piva in limonade oz. oranžade (npr. radler), manjše količine alkohola pa so prisotne tudi v nekaterih 'brezalkoholnih' pivih in sladica ter v posameznih zdravilih. V nosečnosti ni varnega časa pred škodljivimi učinki alkohola! Zaradi učinkovanja alkohola že na same moške in ženske spolne celice pred zanositvijo alkohol negativno vpliva tudi na zanositev,« je povedala mag. Marjetka Hovnik Keršmanc, zdravnica, specialistka javnega zdravlja z NIJZ. Parom, ki so spolno aktivni in pijejo alkohol, svetuje, da pijejo v mejah manj tveganega pitja in da uporabljajo zanesljivo zaščito pred nosečnostjo, s čimer se izognejo nevarnosti izpostavljanja otroka alkoholu pri nenačrtovani nosečnosti.

**Kako je pri nas?**  
Po svetu živi na milijone ljudi, katerih kakovost življenja je slabša zato, ker so njihove matere pile alkohol v nosečnosti. »Koliko je takih ljudi v Sloveniji, natančno ne vemo, uradni podatki pa prikazujejo majhne številke (po podatkih NIJZ, Perinatalnega informacijskega sistema, se je v Sloveniji v obdobju 1997–2014 rodilo 20 otrok, pri katerih je bila takoj ob rojstvu prepoznana prizadetost zaradi materinega pitja alkohola, med njimi 13 z diagnozo FAS). Dejstvo je, da je slovenska družba zelo tolerantna do pitja alkohola, skrb vzbujajoče pa so tudi ugotovitve, da pije večina odraslih žensk, da ugotavljamo celo naraščanje visoko tveganega pitja med mladimi ženskami, torej potencialnimi bodočimi materami, da je veliko nosečnic nenačrtovanih in da več kot tretjina nosečnic poroča, da vsaj enkrat v nosečnosti posežejo po alkoholni pijači. Zato je velika verjetnost, da je takih oseb v Sloveniji precej, več kot kažejo uradni podatki, saj se lahko te težave skrivajo pod drugimi diagnozami ali pa preprosto niso prepoznane (različne in nespecifične motnje),« opozarja mag. Marjetka Hovnik Keršmanc.



**Alkohol, ki ga zaužije nosečnica, prehaja z zamikom približno ene minute iz matere v otroka skozi posteljico in v njegovi krvi doseže vsaj tako visoko koncentracijo kot pri mami.**

# NEŽELENO UHAJANJE URINA, POGOSTO TIŠČANJE NA VODO? BUČA POMAGA ŽENSKAM IN MOŠKIM!



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

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

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

**Pogosto tiščanje na vodo pri moških**  
Pri moških se začne s staranjem. Zaradi hormonskih sprememb se

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

**Rešitev: Posebni ekstrakt iz štajerske oljne buče**  
Dobra novica prihaja za ženske in za moške: ciljno je možno sočasno krepiti sečni mehur, medenično dno in prostato. In sicer z visoko doziranim posebnim ekstraktom iz zelenih

semen štajerske medicinske buče. Pri moških ekstrakt bučnih semen zavira stimuliranje rasti celic prostate, pri ženskah pa prispeva h krepitvi medeničnega dna in sečnega mehurja. Pozitiven učinek je znanstveno dokazan s študijami: pri moških, ki so uživali posebni ekstrakt iz bučnih semen, se je nočno tiščanje na vodo po 6 tednih zmanjšalo za do 40 %. Po 12-mesečnem uživanju se je pri več kot 80 % moških stanje občutno izboljšalo. Pri ženskah se je neželeno uhajanje urina po le 6-tedenski uporabi zmanjšalo za skoraj 70 %.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE



## Moč buče za sečni mehur in prostato

Oslabljen sečni mehur? Ni treba!

**Dr. Böhm® Buča tablete za ženske**

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



Prehransko dopolnilo

Nočno tiščanje na vodo? Sedaj več ne!

**Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno**

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



Prehransko dopolnilo

www.dr-boehm.si

# BI DALI OTROKA V ŠOLO ZA ZDRAVJE?

ŠOLA ZA POMOČ PRETEŽKIM OSNOVNOŠOLCEM IN SREDNJEŠOLCEM

V avgustu se je začel projekt Šola za zdravo prehranjevanje in življenjski slog, ki ga v okviru endokrinološke ambulante organizira Klinika za pediatrijo UKC Maribor. To je prva »šola« v Sloveniji, ki otroke z debelostjo celostno uči o zdravem prehranjevanju in življenjskem slogu.

Besedilo: Monika Hvala

Šola za zdravo prehranjevanje in življenjski slog je namenjena obravnavi otrok s prekomerno prehranjenostjo in debelostjo ter boleznimi, kot so sladkorna bolezen, hipertenzija, motnja menstrualnega cikla, čezmerna poraščenost, motnje dihanja in spanja, telesna in gibalna oviranost, socialna izoliranost, slaba samopodoba. Šola v svoj program vključuje tudi starše.

## Dolgoročen program

Namen projekta je predvsem v pridobivanju znanj in veščin za sistematične spremembe prehranjevalnih navad in telesnega gibanja, za izogibanje sedečega načina življenja in za zavedanje pomena zadostnega spanja. Tako so organizatorji 22 prijavljenih otrok odpeljali v VIRC Poreč, kjer so pod nadzorom strokovnjakov preživeli 10 dni. V tej šoli jim zagotovo ni bilo dolgčas, saj so zanje pripravili veliko različnih dejavnosti, od delavnic, na katerih so se učili o zdravi prehrani in pravilnem prehranjevanju, do telovadbe in sprehodov, ni pa manjkalo niti zabavnih morskih aktivnosti. Projekt so izvedli s pomočjo Europarkove donacije 15.000 EUR. »V Europarku smo zelo ponosni, da lahko sodelujemo v akcijah, ki delujejo za dobro otrok. Prekomerna prehranjenost in debelost sta pri otrocih vedno večji problem, a večina staršev niti ne ve, kako bi se z njim spopadla. Šola za

zdravo prehranjevanje in življenjski slog je odličen način sistematičnega izobraževanja staršev in otrok o zdravem načinu življenja, saj ponuja celostno podporo – od dietetikov, psihologov do pediatrov in fizioterapevtov. »Do zdaj smo s potekom programa zadovoljni in se veselimo napredka,« je povedala Simona Mandl iz Europarka.

## Usmerjanje in svetovanje

Otroke so strokovnjaki skozi celoten program usmerjali in jih učili discipline. S pomočjo pedometra in elektronske tehnicne so stalno spremljali njihovo telesno aktivnost in spremembe v teži, otroci pa so prejeli tudi dnevnik, kamor so si vsak dan zapisovali, kaj so pojedli, koliko tekočine so zaužili, kako so se tisti dan počutili in kdaj so hodili spat. To bodo nadaljevali tudi po vrnitvi domov. Pozneje bodo sledile obravnave otrok skupaj s starši, na katerih bodo starši pridobili poglobljene informacije o otrokovi bolezni. Nadaljnjih osem tednov bodo morali biti namreč aktivno vključeni v otrokov napredek in svoj življenjski slog bodo morali spremeniti tudi sami.

## Kako lahko pomagajo starši

Vzrok za otrokovo prekomerno prehranjenost je največkrat v družini, saj morajo biti starši s svojim načinom



prehranjevanja otroku za vzor, poudarja prim. asist. mag. Martin Bigec, dr. med., spec. pediatrije, s Klinike za pediatrijo UKC Maribor: »Predvsem z obravnavo otrok celotno družino učimo o tem, kako naj se prehranjuje in kakšno telesno aktivnost naj ima, zagotavljamo pa ji tudi psihološko pomoč. V šoli sodelujeta kinezioterapevtka in fizioterapevtka, ki otroke učita ravnotežnih vaj, raztezanja in aerobnih vaj za izboljšanje krvnega obtoka ter počutja. Psihologinja in biopsihologinja sta izvajali metodo kognitivne vedenjske terapije v skupini in individualno, saj imajo ti otroci

80.000

otrok in mladostnikov s prekomerno telesno težo je v Sloveniji.

pogosto težave s samopodobo, socializacijo in podobno. Dodali smo še informacijski sistem oz. elektronske pripomočke, ki nam bodo na daljavo pomagali, da bomo lahko otrokom sledili pri vsakodnevni aktivnostih in spremljanju telesne teže.«

Pomembnosti zdravega načina življenja se vse bolj zavedajo tudi starši: »Program je vsekakor zanimiv, zato smo se skupaj z otrokom odločili, da se te šole udeležimo. Tudi drugi člani družine se bomo vključili v aktiven, zdrav način življenja – od prehrane do gibanja – ter v tak način pritegnili tudi otrokovo razmišljanje in njegova dejanja,« je sporočila mamica enega od udeležencev otrok. Dietetičarka Mirjam Koler Huzjak pa staršem svetuje, naj se znebijo vmesnih prigrizkov, kot so čips, smokiji ter sladke pijače, in naj jih zamenjajo s sadjem, suhim sadjem ali jogurtom. Pravi, da je nemogoče od otroka pričakovati, da bo jedel zdravo, če ima doma poln hladilnik nezdravih prigrizkov: »Še odrasli se težko upremo, kako se bodo otroci?«

Tako so organizatorji 22 prijavljenih otrok odpeljali v VIRC Poreč, kjer so pod nadzorom strokovnjakov preživeli 10 dni. V tej šoli jim zagotovo ni bilo dolgčas, saj so zanje pripravili veliko različnih dejavnosti, od delavnic do telovadbe in sprehodov.



# UČINKOVITA NEGA KOŽE S PRIPOMOČKI ZA ČIŠČENJE BREZ VODE

Pripomočki za nego kože bolnikov, težko pokretnih in nepokretnih, ki so pri vzdrževanju osebne higiene odvisni od negovalnega osebja, so vedno bolj dovršeni in izpopolnjeni, da zamenjajo tradicionalen način umivanja z vodo in milom. Čiščenje s pripomočki za suho umivanje Abena pomagajo vzdrževati in zaščititi naravne funkcije kože.

Koža je naš največji organ in ima več zaščitnih funkcij. Med pomembnejše naloge spadajo zaščita pred škodljivimi vplivi iz okolja, zaščita pred bakterijami, uravnavanje stalne telesne temperature ter preprečevanje prekomerne izgube vode iz kože. Učinkovita nega in zaščita pacientove kože sta osnovi za preprečevanje kompleksnih in skrb zbujajočih težav, kot so inkontinenčni dermatitis ter razjede zaradi pritiska. Inkontinenčni dermatitis (ID) je poškodba kože, ki je posledica izpostavljenosti kože urinu in/ali blatu. Pojav ID zahteva celosten pristop k strukturiranemu režimu nege kože, vključujoč stalno opazovanje kože, čiščenje ter uporabo zaščitnih sredstev za učinkovito zaščito kože pred izločki. Najboljša zaščita kože pred ID je preventivna nega.

## Prednosti

Redna praksa čiščenja kože pri menjavi pripomočkov za inkontinenco je bila uporaba navadnega mila, vode ter umivalnih krpic ali brisačk. Navadno milo je bazično in kot tako zviša pH kože, oslabi zaščitne funkcije kože, ki postane dovzetenjša za poškodbe. Kožo lahko poškodujemo tudi z uporabo grobih, hrapavih umivalnih rokavičk ali brisačk. Grobi materiali namreč ustvarjajo dodatno trenje na koži. Čiščenje kože brez vode pa kožo manj obremenjuje, zmanjšajo se poškodbe kože zaradi trenja, manj je nepotrebnih dotikov, manjše so tudi možnosti prenosa bakterij. Prednost mil s prilagojenim pH pred navadnimi mili je v tem, da je njihov pH podoben pH normalne kože, vsebujejo snovi, ki zmanjšujejo površinsko napetost in omogočajo učinkovito čiščenje kože z minimalnim pritiskom na kožo. Mila in čistila za kožo oseb z inkontinenco so lahko v obliki mil, losjonov, pene ali krpic in rokavičk, prepojenih s čistilnim sredstvom. Pogosto krpice in rokavičke združujejo kombinacijo čistilnih, negovalnih, vlažilnih ter zaščitnih sredstev (3-v-1 oz. 4-v-1).

## NEGA DOMA Kako čistiti kožo

Kožo je treba očistiti dnevno ter po vsakem izločanju urina in blata. Uporablja se tehnika čiščenja z minimalnim pritiskom na kožo, da preprečimo drgnjenje kože in posledično poškodbo kože. Uporabiti je treba milo s prilagojenim pH-jem (ne mil z običajnim pH-jem). Primerna so blaga čistilna sredstva za nego brez vode (pena za suho umivanje ali losjon za suho umivanje), ki jih ni treba sprati s kože, ali posebne krpice in vlažne rokavičke, prepojene s čistilnim sredstvom, ki imajo pH podoben pH-ju normalne kože in ga ni treba spirati. Čistilna sredstva, ki jih ni treba spirati s kože, se hitro osušijo, kožo zaščitijo in ker kože ni treba obrisati, ne povzročamo dodatnega drgnjenja kože, hkrati pa skrajšujejo čas nege in izboljšajo učinkovitost čiščenja. Peno ali losjon za suho umivanje uporabljamo skupaj z mehкими, netkanimi krpicami ali rokavicami za enkratno uporabo, s katerimi lahko po potrebi kožo tudi nežno osušimo.

Kaj storiti, ko se ne zmoremo več tuširati ali kopati?

Ustrezno higieno lahko vzdržujemo tudi s pripomočki za nego kože brez uporabe vode. Izdelki za nego brez vode Abena se priporočajo, kadar:

- zahtevata običajna nega in higiena z vodo in milom prevelik napor, bodisi pri starejših, onemoglih bodisi pri bolnikih,
- je potrebno hitro, učinkovito in higiensko čiščenje kože,
- je koža vzdražena in boleča in ne smemo ustvarjati dodatnega pritiska na kožo,
- sta koži potrebni dodatna vlaga in zaščita, da ohranimo njeno prožnost in tako preprečimo dodatne poškodbe kože zaradi prekomerne izsušitve zaradi uporabe neustreznih mil,
- želimo preprečiti širjenje okužb ali
- nimamo dostopa do tekoče vode.



Brezplačne vzorčke losjona za suho umivanje naročite na [www.abena-helpi.si](http://www.abena-helpi.si)

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

# SE BOMO PRILAGODILI TRENDU STARANJA?

LETA 2060 BO PREDVIDOMA SKORAJ VSAK TRETJI SLOVENEK STAR 65 ALI VEČ LET

Dolgoživa ali starajoča se družba nista le antropološko-sociološka pojma, pač pa demografsko dejstvo, ki že nekaj časa velja tudi v Evropi in posledično tudi v Sloveniji. Takšno stanje je posledica štirih demografskih momentov: nizko povprečno število otrok, zmanjšanje umrljivosti, daljša pričakovana življenjska doba in trend priseljevanja.

Besedilo: Borut Ambrožič, Nacionalni predstavnik INPEA za Slovenijo, doktorski študent socialne gerontologije na Alma Mater Europaea in mediator v zdravstvu



V srednjem veku si veljal že skoraj za starčka, če si dočakal 40 let. Novodobna povprečna starost človeka bi za takratne čase presenetila marsikoga. Zbrani podatki kažejo, da zadnjih 50 let povprečna življenjska doba raste po 0,21 leta/leto za moške in po 0,28 leta/leto za ženske. Podatki Svetovne zdravstvene organizacije razkrivajo, da danes najdlje živijo ženske na Japonskem, ki lahko v povprečju dočakajo tudi do 86 let. Od leta 1990 je povprečna življenjska doba za ženske znašala 78, za moške pa 70 let, deset let pozneje so ženske povprečno dosegale starost 80, moški pa 72 let. Leta 2009 je povprečna življenjska doba žensk narasla

71,4

leta je bila lani po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije ob rojstvu pričakovana povprečna življenjska doba globalne populacije.

na 82, pri moških pa na 76 let. Statistični podatki SURS kažejo, da živimo Slovenci in Slovenke dlje od svetovnega povprečja. V Sloveniji bo leta 2060 od 100 delovno sposobnih prebivalcev odvisnih okoli 58 starejših in 25 otrok. Dečki, rojeni v Sloveniji leta 2060, bodo v povprečju živeli okoli 84 let, deklice pa skoraj 89 let.

## Kaj pa kakovost življenja?

Toda, kaj nam pomagata napovedana dolga življenjska doba in doseganje ali preseganje starostnih »rekordov«, ko pa se žal tudi v Sloveniji že nekaj časa srečujemo z vprašanjem: »Kakšna je kakovost življenja posameznika?« Mnogo raziskav namreč potrjuje, da revščina in slaba zdravstvena oskrba dokazano botrujeta nižanju življenjske dobe. V državi Čad npr. ženske dočakajo le 48 let, moški v afriški državi Malavi pa le 44 let. V Sloveniji je po zadnjih podatkih SURS v letu 2014 živelo pod pragom tveganja revščine približno 290.000 ljudi – stopnja tveganja revščine je bila 14,5-odstotna, med revnimi pa je bilo 55.000 (19 %) takih, ki so bili stari 65 let ali več.

Eurostatova projekcija za Evropo iz leta 2010 kaže, da naj bi se pričakovana

življenjska doba do leta 2060 s sedanjih dobrih 80 let za ženske zvišala na 90 let, za moške pa s sedanjih 75 let na okoli 84 let. Zaradi počasne rasti in zmanjšanja števila splošnih zdravnikov na prebivalca je v ospredju upravičena zaskrbljenost glede uveljavitve pravice do primarne zdravstvene oskrbe posameznika. Nič kaj obetavni niso podatki na področju zdravnikov specialistov. Samo spomnimo na kronično pomanjkanje specialistov na področju zobozdravstva oz. ortodontov in še bi lahko naštevali specializacije, ki so v desetletjih doživele kritično pomanjkanje novih, več kot potrebnih zdravstvenih, predvsem pa strokovno usposobljenih kadrov.

Podaljšanje pričakovane življenjske dobe lahko pomeni dodatna leta dobrega zdravja za posameznika, kar pa ima lahko pomembne posledice za slovenski zdravstveni sistem že zdaj. Tisti, ki odločajo, se bodo morali že danes vprašati, ali se bomo kot družba oz. država znali prilagoditi trendu staranja. Ali bomo znali spodbujati razvoj negovalnih bolnišnic? Ali je skrb ob pomanjkanju zdravstvenih delavcev upravičena? Ali bo

## MEDNARODNI DAN STAREJŠIH Protiv diskriminaciji starih ljudi

Združeni narodi so leta 1990 razglasili 1. oktober za mednarodni dan starejših. Naslov letošnjega mednarodnega dneva starejših je Uprimo se diskriminaciji starih ljudi (Take a Stand Against Ageism). Svetovna zdravstvena organizacija je letos sprejela globalno strategijo z akcijskim načrtom v zvezi s staranjem, zdravjem in s tem povezanimi temami. Na 69. skupščini je pozvala k boju proti diskriminaciji starih ljudi ter k spremembi politik in praks na lokalnih ravneh. Diskriminacija starejših se namreč dogaja povsod – spregledani so pri zaposlovanju, omejeni pri socialnih storitvah, vključeni v medijske stereotipe (kot senilni), deležni slabše pozornosti zdravnikov pri preventivnih pregledih, izključeni iz skupnosti ... Skrb vzbujajoče je, da starejši ljudje, ki odnos diskriminacije ponotranjijo, umrejo prej. Raziskave kažejo, da starejši ljudje, ki imajo negativen odnos do staranja, slabše okrevajo po invalidnosti in boleznih ter živijo 7,5 leta manj od tistih s pozitivnim odnosom. Starejši, ki čutijo, da so breme, lahko zaznavajo tudi svoja življenja kot manj vredna, zaradi česar so v nevarnosti za pojav depresije in socialne izolacije. Zato je letošnje leto namenjeno prepoznavanju diskriminatornega vedenja in ozaveščanju o resnih posledicah le-tega.



J. S.

imela družba oz. država posluš za vse starostne kategorije pacientov?

## Staranje in pravica do zdravja

Pravica do varne, primerne in kakovostne zdravstvene oskrbe, ki je zapisana tudi v Zakonu o pacientovih pravicah, se ne more in ne sme zmanjševati z naraščanjem starosti posameznika. Vsaka družba bi morala stremeti k temu, da ne bo spodbujala starostne omejitve za dostop do kompleksnejšega zdravljenja ali primerne rehabilitacije ter omejene sekundarne preventive pred boleznimi in invalidnostjo. Evropski parlament je npr. že leto 2012 razglasil za evropsko leto aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti ter poleg povečevanja ozaveščenosti pozival javnost in politike k spodbujanju tistih, ki odločajo, da zastavijo konkretne cilje na tem področju in začnejo izvajati konkretne ukrepe. Države in organizirana civilna družba se vedno bolj zavedajo pomena starajočega se dela demografske mavrice in z različnimi aktivnostmi izpostavljajo starejše, njihovo prisotnost, pravice in odnos družbe do njih. Primer dobre prakse delovanja nevladnega sektorja na tem področju je projekt Zveze Slovenska unija pacientov (Zveza SUP) ter Mednarodne mreže zoper zlorabo starejših (INPEA) z

naslovom »OR – TO – DON – Ti – JA«. Tako mladi kot starejši namreč lahko nosijo zobni aparat. Potek celotne ortodontske terapije se meri v mesecih in letih, zahteva odlično sodelovanje med ortodontom in pacientom ter poznavanje pravic in dolžnosti, ki izhajajo iz tega razmerja. Redno sporočanje o teh pravicah in dolžnostih zagotavlja večjo zdravstveno osveščenost in posledično tudi večjo kakovost življenja tako v mladosti kot tudi v starosti.

## Neurejena dolgotrajna oskrba

Treba je opozoriti tudi na to, da Slovenija še vedno nima ustrezne zakonsko urejene dolgotrajne oskrbe. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je dolgotrajna oskrba niz storitev, ki jih potrebujejo ljudje z zmanjšano stopnjo funkcionalne zmožnosti, ki so posledično daljši čas odvisni od pomoči pri izvajanju temeljnih in/ali podpornih dnevnih opravil. Po podatkih SURS so izdatki za dolgotrajno oskrbo, ki so sicer sestavljeni iz zdravstvenega in socialnega dela, za prvi del v letu 2013 znašali 314 milijonov evrov, za drugi del pa 153 milijonov evrov.

Populacija starejših v domovih za ostarele je vsako leto večja; po podatkih SURS je v Sloveniji decembra 2013 štela 17.700

oskrbovancev (skoraj za tretjino več kot v letu 2006). Kljub situacijam, ko se starejši odločajo zapustiti domsko oskrbo in se iz finančnih razlogov vračajo v okrilje družine, ostaja čakanje starostnikov na prosto posteljo oz. sobo v domovih za starejše dnevna, tedenska in večmesečna praksa.



Ali se bomo kot družba oz. država znali prilagoditi trendu staranja? Ali bomo znali spodbujati razvoj negovalnih bolnišnic? Ali je skrb ob pomanjkanju zdravstvenih delavcev upravičena? Ali bo imela družba oz. država posluš za vse starostne kategorije pacientov?



## Cenejše plačevanje položnic in druge ugodnosti.

Osebni račun **Aračun senior** omogoča **zvestim uporabnikom** posebne ugodnosti:

- ugodnejše plačilo »položnic« pri bančnem okencu,
- brezplačno pristopnino za spletno banko Abanet.

**Novi uporabniki** Aračuna senior lahko poleg navedenih pridobite še dodatne ugodnosti.

Obiščite nas v eni od 60 poslovalnic Abanke po Sloveniji in preverite ugodnosti. Za vas si bomo vzeli čas in vam po želji tudi svetovali.

**ABANKA**  
Banka prijaznih ljudi

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

# DUŠEVNO ZDRAVJE JE DRUŽBENI NADSTANDARD

## KAKŠNA JE CENA DUŠEVNEGA ZDRAVJA?



Finančna kriza je posegla v sistem socialnega varstva in uveljavil se je dokaj razčlovečen pristop države k razreševanju socialnih vprašanj. Med najbolj ogroženimi so se znašli tudi ljudje s težavami v duševnem zdravju. Skrb vzbujajoče je, da še vedno nimamo nacionalnega programa varovanja duševnega zdravja, niti nimamo na tem področju razvite neke strategije.

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

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja, ki bo 10. oktobra, velja opozoriti, da se tveganje za nastanek problemov v duševnem zdravju povečuje z revščino. Jasno je, da so ljudje s takimi zdravstvenimi težavami pogosto tudi v izrazito slabšem materialnem položaju. Materialna stiska se neposredno povezuje z osebno, iz katere je največkrat težko najti izhod brez psihoterapevske oz. v skrajnem primeru psihiatrične pomoči. Žal pa taka strokovna pomoč ni vsem enako dostopna. V tem pogledu je še zlasti problematično psihoterapevsko področje, ki je sistemsko izredno slabo rešeno in večinoma samoplačniško. Zato je za materialno ogrožene obisk psihoterapevske ambulante pogosto zadnja stvar. Tudi to je eden od razlogov, zakaj se Slovenija po samomorilnosti uvršča v sam svetovni vrh.

### Aktualni zakon

Aktualni zakon o duševnem zdravju, ki je bil sprejet leta 2008, je vpeljal tri po mnenju države pomembne novosti: koordinator obravnave v skupnosti (pomoč pri reintegraciji v lokalno okolje), zastopnik pravic oseb na področju duševnega zdravja (varovanje pravic ob prisilnih hospitalizacijah) in multidisciplinarni timi za individualno obravnavanje primerov po mnenju centrov za socialno delo (celovita obravnava posameznika). A kljub temu lahko brez najmanjše zadrege rečemo, da je ta zakon v pomembnih delih potreben temeljite prenove in nadgradnje. Tako na primer institut zastopnika pravic oseb na področju duševnega zdravja še do danes ni v polnosti zaživel, kot je bil zamišljen po črki zakona, multidisciplinarni tim (sestavljajo ga psihiater, patronažna sestra, predstavnik centra za socialno delo, za pacienta pomembna bližnja oseba, pomembni drugi za obravnavo v skupnosti) pa nikjer eksplicitno ne predvideva vključenosti psihoterapevta, čeprav ravno psihoterapevska obravnava nevrotično motenih lahko ključno

prispeva k temu, da se nevrotično trpljenje spremeni v navadno, človeka osvobodi neznosnih bojazni in usposobi za odrasle objektne odnose ter mu omogoči spoznati in sprejeti omejitve, prek katerih ne more. Razmišljanje o zakonsko izpostavljeni vključenosti psihoterapevta v tak multidisciplinarni tim je v današnjem času še zlasti pomembno zato, ker psihoterapevski poklic tudi že tukaj in zdaj nastopa kot samostojen poklic s podprto javno priznano visokošolsko izobraževalno shemo ter strokovno nazivnostjo, sledečo zakonu o strokovnih in znanstvenih naslovih s predpisanimi pogoji podeljevanja in uporabe.

### Družbeni cilji

Duševno zdravje ni le kakovost posameznika, ampak tudi družbe, v kateri iščemo in izpolnjujemo svojo vlogo v poklicnem, socialnem in zasebnem življenju. Zato je duševno zdravje družbe v



Psihoterapevsko področje je sistemsko izredno slabo rešeno in večinoma samoplačniško, zato je za materialno ogrožene ljudi obisk psihoterapevske ambulante pogosto zadnja stvar. Tudi to je eden od razlogov, zakaj se Slovenija po samomorilnosti uvršča v sam svetovni vrh.

neposredni korelaciji z duševnim zdravjem tistih, ki to družbo vodijo. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije gre za stanje dobrega počutja, v katerem kot posamezniki razvijamo svoje sposobnosti, se spoprijemamo z vsakdanjimi stresnimi situacijami in smo s svojim prispevkom v skupnost tako učinkoviti kot plodni. Mentalno zdrava družba je temelj družbene kohezije in socialne ter ekonomske blaginje. Zaslediti je mogoče podatek, da slabo duševno zdravje pomeni izgubo bruto domačega proizvoda med 3 in 4 % ali celo več. Pričakovali bi torej, da skrb za duševno zdravje postane pomemben cilj javnega zdravja tudi v praksi. Le tako se bo slovenska družba zmoгла otresti strahu pred drugačnostjo, ki ga s seboj nosi stigma, povezana s porušenim duševnim zdravjem. Zaznamovanost je za duševno motene in njihove najbližje pogosto zelo veliko breme, ki obenem pomeni tudi socialno izključenost ter s tem eno najpomembnejših ovir do duševnega zdravja.

### Stigmatizacija ranljivih

Dnevna politika lahko izdatno stopnjuje ali nevtralizira stigmatiziranje ranljivih družbenih skupin. Kot pomemben korak k destigmatizaciji ljudi s težavami v duševnem zdravju lahko omenimo prizadevanja posameznikov znotraj javnega zdravstva na eni strani in nevladnih organizacij na drugi, ki se nanašajo na deinstitucionalizacijo duševnega zdravljenja. Deinstitucionalizacija je politični in družbeni proces, ki omogoča, da institucionalizirano varstvo in druge podobne oblike nastanitev prehajajo v načine zunajbolnišničnega zdravljenja. Ti načini pa vključujejo tudi spremembe v samem spopadanju z duševno stisko in upoštevajo njene kontekstne vidike. Ob vsej današnji institucionaliziranosti so težnje po deinstitucionalizaciji močne kot še nikdar, njihov izvor pa je postmoderno večanje individualne svobode človeka.

Deinstitucionalizacija je sočasen premik iz azila v družbo in družbeno gibanje, ki si za ta premik prizadeva. Med najbolj znanimi nevladnimi organizacijami, ki na ta način aktivno vključujejo duševno motene v skupnostno obravnavo ali jim nudijo pomoč pri resocializaciji, trenutno lahko omenimo društva Šent, Ozara, Altra in Humana. To so tudi društva, ki poleg t. i. specializiranih telefonov za pomoč v stiski (Samarijan, Tvoj telefon) ali drugih organizacij (Slovenskega združenja za preprečevanje samomora) pomagajo tudi svojcem ali drugim bližnjim osebam tistih, ki se srečujejo s tegobami zaradi težav z duševnim zdravjem. Ne gre pa spregledati niti številnih psihoterapevtskih ordinacij, ki so začele delovati v zadnjih letih z namenom varovanja in izboljševanja duševnega zdravja, seveda ob predpostavki, da je obravnava s psihoterapevtom upravičena in smiselna ter v uporabnikovo splošno korist. Splošna korist psihoterapevske obravnave se lahko kaže tudi v psihoterapevtskem načinu premagovanja vrzeli, ki pacienta s težavami z duševnim zdravjem vrača na tirnice vsakdanjega življenja, in krepitvi lastne težnje po resocializaciji. To pa ni pomembno zgolj pri pacientih s težavami z duševnim zdravjem, ampak tudi pri vseh drugih, ki jih je bolezen kakorkoli družbeno zaznamovala ali izolirala, jim okrnila socialno mrežo.

O zdravju, ne da bi upoštevali njegovo duševno dimenzijo, ne moremo govoriti. Zdravi smo le, če poleg telesnega dobrega počutja zaznavamo tudi svojo psihično umirjenost in zadovoljstvo v medosebnih odnosih. Na duševno zdravje vplivajo tako osebni dejavniki kot dejavniki iz okolja (biološki, psihološki, sociološki, ekonomski, politični, kulturni), družina in odnosi v njej, služba in zaposlitvene možnosti, stanje zdravstva in sociale. Skupni imenovalac, ki pri nekom nakazuje problem z duševnim zdravjem, je, da vpliva tako na njegovo osebnost kot mišljenjske procese ali socialne interakcije.

### Oblike duševnih motenj

Ker motnje v duševnem zdravju nastopajo v različnih pojavnih oblikah in simptomatiki, so zlasti na začetku težko spoznavne. Najdemo jih pri ljudeh vseh starostnih skupin. Še zlasti težko je to pri otrocih in odrasčajoči mladini, saj njihova patološka vedenja zlahka povežemo z otroško razigranostjo, nevzgojenostjo in »pubertetniškim razganjanjem«, diagnoza pa jih lahko s stigmato, ki jo nosi s seboj, zaznamuje za vedno. Gledano globalno – najpogostejše duševne motnje so depresija (~ 400 milijonov bolnikov), demenca (~ 35 milijonov bolnikov) in shizofrenija (~ 21 milijonov bolnikov).



Slabo duševno zdravje pomeni izgubo bruto domačega proizvoda med 3 in 4 % ali celo več. Pričakovali bi torej, da skrb za duševno zdravje postane pomemben cilj javnega zdravja tudi v praksi.



## “Body and mind” vikend v Thermani Laško

7.–9. 10. 2016  
11.–13. 11. 2016

**3 dni/2 noči v hotelu  
Thermana Park  
Laško\*\*\*superior  
že za 170 €**

### PESTER PROGRAM AKTIVNOSTI:

- dihalne vaje z joga mojstrom,
- savna ritual z gongi in programom vrtničenja zraka,
- meditacija v savni,
- predavanje "Pilates za harmonijo telesa in duha" ...



Imetniki Zlate kartice Thermana club izkoristite dodatni 15 % popust!

**THERMANA**  
Laško

Tel.: 03 423 20 52  
[www.thermana.si](http://www.thermana.si)  
[info@thermana.si](mailto:info@thermana.si)

# POVEZANI V PREPREČEVANJU SAMOMORA



Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije zaradi samomora vsako leto umre okrog 800.000 ljudi – torej nekdo vsakih 40 sekund. Po nekaterih ocenah je število poskusov samomora 25-krat večje. Od leta 2003 je 10. september razglašen za svetovni dan preprečevanja samomora. Letošnje geslo je bilo: »Povezanost. Pogovor. Skrb.«

Besedilo: Simona Janček  
\*Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Samomor je oblika smrti, ki jo lahko preprečimo. Temeljna izhodišča za preprečevanje samomora izraža letošnje geslo ob svetovnem dnevu: »Povezanost. Pogovor. Skrb.« Pogosto se pogovoru o samomoru izogibamo, o njem sploh ne govorimo ali govorimo potihoma. A odprt pogovor z občutkom za drugega je ključnega pomena pri preprečevanju samomorilnosti.

Letošnje geslo poudarja tri temeljne elemente preprečevanja samomora. Spodbuja nas k razmišljanju o tem, kako pomembno je pri preprečevanju samomora povezovanje med ljudmi. Povezanost s tistimi, ki so imeli izkušnjo samomorilnega vedenja, nam lahko pomaga razumeti dejavnike, ki so ključni

pri preprečevanju samomora. Povezanost s svojci posameznikov, ki so storili samomor, lahko ponudi dragocene informacije o tem, kaj jim je na poti okrevanja po izgubi bližnjega pomagalo. Ne nazadnje povezanost med ljudmi zmanjšuje tveganje za samomor.

## Preprečevanje

Pri preprečevanju samomora je zelo pomembna odprta komunikacija v družbi, s katero razbijamo mite o samomoru in zmanjšujemo stigmo. Opremljenost ljudi z vešččinami, ki omogočajo senzibilen, neobsojajoč pogovor z ogroženimi, je pomemben vidik preprečevanja samomora. Biti tam za nekoga, ki je v stiski, biti z njim in ob njem lahko reši življenje ali

olajša stisko. Z vidika komunikacije imajo posebno vlogo tudi mediji, saj z načinom poročanja lahko delujejo preventivno ali pa dosežejo nasprotni učinek.

»Kadar menimo, da je nekdo samomorilno ogrožen, se lahko prepričamo o njegovem počutju. Kadar nas skrbi za drugega, mu lahko pokažemo skrb in empatijo. Če pa smo mi v čustveni stiski, ni treba, da smo sami – lahko poiščemo pomoč,« svetuje doc. dr. Saška Roškar iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje, nacionalna predstavnica pri Mednarodni zvezi za preprečevanje samomora.

Močno sporočilo letošnjega gesla se skriva v tem, da oba elementa preprečevanja samomora, povezanost in pogovor, ne bosta imela pravega učinka, če ne bo prisotna skrb. Zagotoviti moramo, da bo preprečevanje samomora postalo skrb tudi političnih odločevalcev in tistih, ki načrtujejo programe – da bo preprečevanje samomora postalo družbena prioriteta, vključno s finančno podprtimi programi za

## NOVOSTI

### Rumeno-oranžna pentlja in poštna znamka s tem simbolom

Letos je postala uradni simbol svetovnega dneva preprečevanja samomora rumeno-oranžna pentlja. Z njo izkazujemo podporo aktivnostim za preprečevanje samomora in solidarnost z vsemi, ki so tako ali drugače v svojem življenju imeli izkušnjo s samomorilnim vedenjem (tudi s svojci, ki so bližnjega izgubili zaradi samomora). Druga novost je, da so v združenju Ozara Slovenija in na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje v sodelovanju s Pošto Slovenije izdali osebno znamko, na kateri je upodobljena rumeno-oranžna pentlja kot uradni simbol ob dnevu preprečevanja samomora.

preprečevanje tega javnozdravstvenega problema. Hkrati pa mora preprečevanje samomora biti, ostati ali postati skrb lokalnih skupnosti.

Eden temeljnih pristopov k preprečevanju samomora se nanaša na ozaveščanje o obstoječih virih pomoči v čustveni stiski. Strokovnjaki so poudarili pomen proaktivnega delovanja na področju preprečevanja samomora, povezovanja in mreženja skupnosti, organizacij in ljudi, predvsem pa so opozorili na pomen dostopnosti do različnih virov pomoči v stiski.

Najdostopnejši vir strokovne pomoči je osebni zdravnik. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, so možni viri pomoči tudi:

- dežurni zdravnik,
- najbližja splošna ali psihiatrična bolnišnica,
- reševalna služba.

## POMOČ

Viri za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo in pogovor

### Telefoni za pomoč v stiski:

- 01 520 99 00 – klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj),
- 116 123 – zaupna telefona Samarijan in Sopotnik (skupna številka; 24h/dan; klici so brezplačni),
- 016 111 – TOM, telefon otrok in mladostnikov (vsak dan med 12. in 20. uro).

### Psihološke svetovalnice:

- info@posvet.org (031 704 707; naročanje vsak delovnik med 12. in 19. uro),
- svetovalnica@nijz.si (031 778 772; naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro).

### Spletno svetovanje:

- spletna postaja za razumevanje samomora [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si),
- spletna svetovalnica za mlade [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).

## AKCIJA

### Prekolesarimo svet

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Slovenski center za raziskovanje samomora Inštitut Andrej Marušič (Univerza na Primorskem), Nacionalno združenje za kakovost življenja OZARA Slovenija in Slovensko združenje za preprečevanje samomora so v Sloveniji že tretje leto zapored ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora organizirali mednarodno akcijo za preprečevanje samomora Prekolesarimo svet, ki je trajala od 10. avgusta do 10. septembra. Prekolesarjeni kilometri simbolizirajo povezanost celega sveta v prizadevanjih za preprečevanje samomora, štejejo pa kilometri na kakršnemkoli kolesu, lahko je tudi sobno. Udeleženci kolesarjenja si zapisujejo prekolesarjene kilometre v podporo akciji in jih vpišejo na spletno stran enega od organizatorjev. Pobudnik akcije je Mednarodna zveza za preprečevanje samomora; tudi letos je bil izziv, da bi udeleženci z vsega sveta z združenimi močmi prekolesarili 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje. Akcije v preteklih štirih letih so bile zelo odmevne, saj je skupno število prekolesarjenih kilometrov znašalo skoraj šestkrat toliko, kot je obseg Zemlje.

425

Ljudi je lani v Sloveniji umrlo zaradi samomora (333 moških in 92 žensk).

## ŠTEVILKE

### Naraščanje samomora med mladimi ženskami

Slovenija še vedno spada med države, ki so zaradi samomora bolj ogrožene, a kljub temu smo na tem področju dosegli izboljšanje stanja. Od leta 1999 namreč ugotavljamo postopen upad samomora pri obeh spolih in skoraj za vse starostne skupine. Naraščanje samomora pa zaznavamo pri ženskah, starih od 20 do 39 let, in med moškimi, starejšimi od 70 let. V letu 2015 je zaradi samomora v Sloveniji umrlo 425 ljudi (333 moških in 92 žensk). Lani je samomorilni količnik v Sloveniji (število umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev) znašal 20,60 (32,57 za moške in 8,84 za ženske). Razmerje med moškimi in ženskimi samomorilci je bilo 3,6. Samomorilni količnik je bil lani nekoliko višji kot leta 2014, a še vedno precej nižji od dolgoletnega povprečja v obdobju 1999–2014, ko je znašal 24,04. Zato strokovnjaki s področja duševnega zdravja ocenjujejo, da trend upada samomorilnega količnika v Sloveniji vzdržujemo. Opazne pa so razlike med regijami. Pri primerjavi regijskih samomorilnih količnikov za petnajstletno obdobje 1999–2014 s slovenskim povprečjem za isto obdobje vidimo, da odstopajo v smeri višjega samomorilnega količnika vzhodnejše statistične regije. Najvišji samomorilni količnik je bil lani ugotovljen v koroški regiji, najnižji pa v primorsko-notranjski regiji. »Samomor predstavlja v Sloveniji velik javnozdravstveni problem, saj je od leta 1999 do leta 2015 pri nas zaradi samomora umrlo 11.677 ljudi (9.133 moških in 2.544 žensk). Zagotovo Slovenijo uvrščamo med bolj ogrožene države, a vendar z optimizmom spremljamo trend upadanja samomorilnega količnika v državi. Upad samomorilnosti je zelo opazen predvsem pri ljudeh, mlajših od 50 let.



## EDINSTVENA PRILOŽNOST

KUPIŠ

TOPLOTNO ČRPALKO in KLIMO



vrednost klime MSZ-HJ25VA  
**PODARIMO.**

Prodajna akcija velja za nakupe od 13. do 30. septembra 2016, pri pooblaščenih monterjih VITANEST.

Razstavljamo na sejmu MOS Celje v dvorani L.

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



Voz 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](mailto:vitanest@vitanest.si)

# MEDZOBNA ŠČETKA, POPOLNA IZBIRA ZA ČISTE MEDZOBNE PROSTORE IN ZDRAVE DLESNI

Če mislite, da je za preprečevanje bolezni zob in dlesni dovolj, da si dvakrat na dan natančno očistite zobe samo z zobno ščetko, živite v zmoti. Četudi imate odlično zobno ščetko z več tisoč mehкими in tankimi ščetinami, boste z njo v najboljšem primeru očistili le 70 odstotkov površin zob. Med zobmi, kamor z zobno ščetko ne posežete, pa bodo bakterije povzročile resne težave.

Besedilo: Karolina Marolt

Dejstvo, da ima več kot 90 odstotkov ljudi eno od oblik bolezni obzobnih tkiv, je skrb vzbujajoče. Sploh če pomislimo, da za vzdrževanje čistih zob in zdravih dlesni lahko poskrbimo sami, primerni pripomočki pa so pri roki. Po drugi strani podatek ne preseneča, saj je večina še zmeraj prepričana, da sta zobna ščetka in zobna krema super dvojica, s katero zadostijo potrebi po ustrezni ustni higieni. Pa še zdaleč ni tako.

## Ni dovolj le zobna ščetka

Vsak zob v naših ustih ima namreč pet površin, z zobno ščetko pa očistite le tri – sprednjo, zadnjo in grizno ploskev. In če ste pri ščetkanju še tako temeljiti in imate najboljšo zobno kremo, stranskih ploskev zob, ki so med zobmi, z njima ne morete doseči in očistiti.

## Tej nalogi boste kos le z ustrezno izbranimi medzobnimi ščetkami, takšnimi, ki po velikosti ustrezajo posameznemu medzobnemu prostoru.

Običajno boste za učinkovito čiščenje vseh medzobnih prostorov potrebovali le dve ali tri različno velike medzobne ščetke. Ko jih med paleto razpoložljivih

izdelkov na prodajnih policah izbirate, vzemite takšne s tankim, gibljivim in vzdržljivim žičnim jedrom ter izjemno dolgimi in mehкими ščetinami. Takšne boste varno vstavili v medzobni prostor, kjer se bodo ščetine popolnoma razprle ter učinkovito in brez poškodb očistile dlesen in stranski površini zob.

## Kako izbrati in uporabljati medzobne ščetke

Pri izbiri ustrezne velikosti medzobnih ščetk vam bo najbolje svetoval zobozdravnik ali ustni higienik. Če se boste izbere lotili sami, v medzobni prostor najprej poskusite vstaviti najmanjšo, šele nato večje medzobne ščetke. Ustrezna je največja, ki jo brez večje sile vstavite v medzobni prostor. Če boste uporabljali premajhne medzobne ščetke, čiščenje ne bo učinkovito, ker ščetine ne bodo dosegle kritičnih mest v medzobnem prostoru, s preveliko pa lahko z uporabo na silo poškodujete dlesni.

Uporaba medzobne ščetke je dokaj preprosta. Postavimo jo na mesto vhoda v medzobni prostor – med zoba pri dlesni.

Mnogi so prepričani, da za skrite površine zob zadostuje uporaba zobne nitke, ki je za čiščenje vbočenih površin kočnikov neprimerna.

Pod ustreznim kotom jo potisnemo do sredine medzobnega prostora in nato naprej, da konica medzobne ščetke preide na drugo stran. Medzobno ščetko nato previdno izvlečemo in to ponovimo pri vseh medzobnih prostorih.

## Z zobno nitko ne dosežemo vbočenih površin kočnikov

Mnogi so prepričani, da za skrite površine zob zadostuje uporaba zobne nitke. Zobne nitke so za čiščenje vbočenih površin kočnikov neprimerne. Uporabljajte jih zgolj v zelo ozkih medzobnih prostorih, predvsem sprednjih zob, kamor medzobna ščetka ne seže. Tudi pri zobni nitki je izjemno pomembna pravilna uporaba, pri kateri naj se nitka nikakor ne dotika dlesni.

## Vnetja dlesen in karies

Neočiščeni medzobni prostori vodijo do vnetja obzobnih tkiv, ki ga večina pri sebi sploh ne zazna ali pa mu ne posveča pozornosti. S takšnim ravnanjem si lahko nakoplamo resne težave, ki privedejo tudi do tega, da naš nasmeh zamenja protetični nasmeh. Nezdravljeno vnetje dlesni se namreč razvije v težje oblike vnetja obzobnih tkiv ali parodontalno bolezen, ki velja za najbolj razširjeno kronično bolezen.

V medzobnih prostorih zelo pogosto nastane tudi karies, ki ga sploh ne vidimo, pač pa ga začutimo, in takrat je stanje lahko že zelo resno. Velikokrat se tudi zgodi, da med zobmi nabrane zobne obloge poapnijo in nastanejo trde zobne obloge ali zobni kamen. Ta pa kazni vaš nasmeh in zaradi njega imate še slab zadah.

Zato svojim dlesnim in zobem posvečajte več pozornosti in jih natančno očistite. Trud bo poplačan s popolnim nasmehom, če boste vztrajni, za vse življenje.

POPOLNA  
IZBIRA  
za zdrave dlesni

CURAPROX

Ali ste vedeli,  
da se vnetje dlesni  
in karies najpogosteje  
pojavit v  
**MEDZOBNEM  
PROSTORU?**



ZA ZDRAVE DLESNI  
IZBERITE MEDZOBNE ŠČETKE  
CURAPROX CPS



Medzobne ščetke Curaprox CPS lahko kupite v spletni trgovini [www.zdrav-nasmeh.com](http://www.zdrav-nasmeh.com), v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Uporaba medzobne ščetke je dokaj preprosta. Postavimo jo na mesto vhoda v medzobni prostor – med zoba pri dlesni.

# FIGE ZA ENERGIJO, ZDRAVO OŽILJE, DOBRO POČUTJE IN ODLIČNO PREBAVO



Figa ali smokva je star okusen mediteranski sadež iz družine murvovk. Sladki in zdravi sadeži so polni energije in hitro nasitijo naše možgane.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje



Pred tisočletji so poleg figovih plodov uporabljali tudi figove liste in les. V starem Egiptu so fige uporabljali kot hrano in zdravilo. Izredno vrednost so jim pripisovali tudi starogrški atleti, ki so jih uporabljali kot vir energije. Vsebujejo glukozo in fruktozo, ki je hrana za možgane.

Sveže fige imajo skoraj štirikrat manj kalorij kot suhe. Sveže imajo povprečno 80 kcal na 100 g, suhe pa kar 275 kcal na 100 g.

## Pozitivni učinki uživanja fig

Poleg hranilnega učinka imajo tudi mnogo zdravilnih učinkovin: zaradi obilice rudnin pomirjajo, učinkovite so pri težavah s stresom (saj vsebujejo veliko magnezija – sveže ga vsebujejo 20 mg/100 g, suhe pa kar 90 mg/100 g), zato so koristne, kadar imamo naporno miselno delo ali smo pod stresom. Odlične so kot malica za otroke, predvsem v tem letnem času, ko je njihova sezona na vrhuncu, žolske obveznosti pa so se ravnokar začele. Najbolje si je privoščiti kar sveže.

## Hranilne vrednosti

Fige ali smokve so bogat vir kalcija, železa, kalija, magnezija, fosforja in drugih rudnin. Imajo odlično razmerje med natrijem in kalijem, kar zelo ugodno vpliva na zdravje srca in ožilja. Ugodno razmerje med kalijem in natrijem prispeva tudi k zniževanju krvnega tlaka. Vsebujejo kar 270 mg kalcija, ki varuje kosti pred osteoporozo. Vitamini skupine B, ki jih fige vsebujejo, prispevajo k boljšemu pomnjenju in koncentraciji ter normalnemu delovanju živčevja ter boljšemu počutju. Vsebujejo tudi vitamina A (32 µg/100g) in E (2,03 mg/100 g), ki skrbita za lepšo kožo in vid. Fige v obliki maske za kožo naj bi bile odlična pomoč tudi pri zdravljenju aken, zato jih le ponudite vašim šolarjem.

## Za zdravo prebavo, plodnost in kožo

Tako sveže kot suhe fige so izredno bogate z encimi in vlakninami, ki prispevajo k urejeni prebavi, zmanjšujejo napetost v želodcu in blažijo želodčne krče. Odpravljajo zaprtje, čistijo sečne poti ter koristijo jetrom in žolčniku. Z nekaj svežimi figami na dan si lahko pomagamo pri zaprtju, pri težavah s hemoroidi, kašlju, vnetem grlu, menstrualnih krčih in ohranjanju spomina. Ker fige čistijo sečne poti in kri, so koristne tudi v prehrani moških, ki imajo težave s plodnostjo. Japonske študije so pokazale odlične rezultate pri zmanjševanju tveganja za rakom na prostati. Pri tem naj bi pomagal figov izvleček. Hkrati naj bi pomagale tudi pri krčenju tumorjev in pri odvajanju vode iz telesa.

Visoka vsebnost vlaknin v figah upočasni prebavo sladkorjev in njihovo absorpcijo v krvni obtok. Že nekaj fig nam bo dalo hiter občutek sitosti. Manjšo količino fig lahko pojedjo tudi sladkorni bolniki. Zanje so boljše sveže kot suhe.

## Odličen nadomestek za mlečne izdelke

Fige so bogat vir kalcija, zato lahko z njimi z lahkoto in veliko bolj zdravo nadomestite mlečni vir kalcija, ki skrbi tudi za trdne ter močne kosti.

## Za odličen spanec

Fige vsebujejo triptofan, aminokislino, ki pomaga pri nespečnosti, depresiji in motnjah spanja.

## Sezona

Sezona fig je dvakrat na leto: začetek julija in od konca avgusta do oktobra. Sveže fige vedno hranite v hladilniku, kjer bodo ostale lepe do tri dni; če jih posušimo, jih bomo imeli za več mesecev.

## RECEPT Figov presni beljakovinski puding



Vir slike: aduna.com

### Potrebujemo:

- sveže fige (zeleno ali vijolične): 5 kosov za puding in 2 kosa za okras,
- mandlje,
- vodo,
- gazo za precejanje mleka,
- 2 datlja,
- ščep soli,
- presne rastlinske beljakovine Sunwarrior (okus jagodičevja ali vanilje),
- semena chia,
- steklen kozarec s pokrovom,
- mešalnik in žličko.

### Priprava:

1. Naredimo domače mandljevo mleko.
  2. Mandljevo mleko nalijemo v mešalnik.
  3. Dodamo 5 narezanih svežih fig.
  4. Dodamo 25 g presnih beljakovin Sunwarrior (okus jagodičevja).
  5. Zmešamo v gladko kremo.
  6. V steklen kozarec damo 2 jušni žlici semen chia in prilijemo pripravljeno mešanico.
- 1.) V kozarcu vse sestavine z žličko zmešamo, da postane gladko.  
2.) Postavimo v hladilnik za nekaj ur (2-4 ure) in čvrst puding je pripravljen!  
Dober tek!



**KEUNE COLOR**  
Barve za lase vrhunske kvalitete

## SIVI IN PLATINASTO BLOND LASJE V 50 IN VEČ ODTEKIH

Pri modnih trendih sivi lasje in barvani platinasto blond lasje še vedno dosegajo veliko priljubljenost. Gre seveda za celo paleto sivih odtenkov in poudarjeno negovane lase. Nezaželjene rumenkaste tone, ki se pogosto pojavljajo pri takšnih laseh, je potrebno nevtralizirati s posebnimi negovalnimi šamponi in balzami.



SILVER REFLEX  
šampon in regenerator



PLATINUM BLONDE  
šampon



BLONDE ENHANCING  
TREATMENT (pena za nego  
platinastih odtenkov)



SILVER REFLEX  
balzam

**OBDRŽITE SVEŽINO ODTEKOV, NEGOVAN VIDEZ IN SIJAJ LAS  
S POMOČJO VRHUNSKIH NEGOVALNIH IZDELKOV KEUNE!**

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



*Lekovita*  
**SKRB ZA  
 BODOČE  
 MAMICE**



V lekarnah, specializiranih trgovinah,  
 Tosama belih štacuncih, TUS drogerijah  
 ter v spletni trgovini: [www.lekos.si](http://www.lekos.si)  
 INFO: Lekos d.o.o. / 07 81 63 180 / [info@lekos.si](mailto:info@lekos.si)

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



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



*Lekobeba*  
**SKRB ZA  
 VESELE  
 MALČKE**



V lekarnah, specializiranih trgovinah,  
 Tosama belih štacuncih, TUS drogerijah  
 ter v spletni trgovini: [www.lekos.si](http://www.lekos.si)  
 INFO: Lekos d.o.o. / 07 81 63 180 / [info@lekos.si](mailto:info@lekos.si)

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



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