

OKTOBER 2016

## SPOMIN IN KONCENTRACIJA KOT V MLADOSTI



Aktivna sestavina Memophenol™:

- **zmanjša izgubo kratkoročnega spomina za 60 %,**
- **izboljša dolgoročni spomin za 50 %,**
- **upočasni staranje možganov za 10 let.\***

\* Rezultati 6-mesečne klinične študije, izvedene na 215 posameznikih, starih od 60 do 70 let.

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



## Rožnati oktober

Rak dojk • Krepitev imunskega sistema • Higiena rok • Stres • Menopavza • Kontracepcija  
 Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu • Zdravljenje inkontinence • Luskavica  
 Alzheimerjeva demenca • Trening spomina • Srčno popuščanje • Revma • Osteoporoza  
 Hrana za zdrave kosti • Preventiva pred diabetesom • Darovanje organov • Težave s sluhom

# Grether's Pastilles

Za pripravo  
res dobrih stvari  
je potreben ČAS...

Dobro že 150 let

Glavna in aktivna sestavina pastil  
je **glicerol**, ki ga pridobivajo iz  
rastlinskega olja in **ribezov sok**.

## Za GLAS in GRLO

### PASTILE PRIPOROČAMO:

- Pri bolečem požiranju
- Pri dražečem kašlju (tudi kadilcev)
- Pri raskavem glasu in hripavosti
- Vsem, ki imajo težave zaradi pomanjkanja sline



VEČ KOT 150-LETNA TRADICIJA. HAND  MADE

[www.grethers-pastilles.ch/si](http://www.grethers-pastilles.ch/si)

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

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

Pastile so  
na voljo tudi  
BREZ SLADKORJA

## UVODNIK

Jesen že razkriva svoje čare v številnih barvah, od belih jutranjih meglic do blede rumenega sonca in rahle dnevne sivine, vmes pa je seveda tudi nekaj zelenih ter veliko rjavih, zlatih in rdečih odtenkov. Oktober pa je tudi rožnat. Ker je to mesec ozaveščanja o raku dojke, ki ga simbolizira rožnata pentlja. Ali veste, da za rakom dojke lahko zbolijo tudi moški? Takih bolnikov je v Sloveniji okoli deset na leto, pet pa jih zaradi tega tudi umre. Na srečo je rak dojke visoko ozdravljiv, če je le odkrit dovolj zgodaj. Pri tem je ključno samopregledovanje dojke. Preventivno delovanje pa je pomembno pri preprečevanju marsikaterih bolezni, od srčno-žilnih, ki so vzrok smrti številka ena, do nalezljivih bolezni, kot sta gripa in prehlad. Njuni simptomi pa so že tista manj očarljiva plat tega letnega časa. Da bomo v darovih jeseni čim bolj nemoteno lahko uživali, si pravočasno okrepimo imunski sistem in upoštevajmo pravila preprečevanja širjenja virusov. Pri tem pa ne pozabite na temeljito umivanje rok!



**Janja Simonič**,  
glavna in odgovorna urednica



## KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:  
ZDRAVI V JESEN

8 KAKO OKREPITI IMUNSKI SISTEM

AKTUALNO

18 RAK DOJK NISO SAMO ŠTEVILKE

TEMA MESECA

24 SRČNO POPUŠČANJE POMENI TUDI BOLEZEN VSEH  
DRUGIH ORGANOV

TEMA MESECA

32 IMEJTE RADI SVOJE KOSTI - MISLITE NA PRIHODNOST!

PREHRANA

36 DIABETES - BOLJE PREVENTIVA KOT KURATIVA  
MALČKI

46 POT V ŠOLO NAJ BO AKTIVNA

INTIMNO

52 MILENIJKE IN KONTRACEPCIJA - ZAKAJ POZABLJAMO?

DUŠEVNO ZDRAVJE

55 NE POZABI ME!

NEGA

60 LUSKAVICA - SKORAJ NI VEČ BOLNIKA, KI MU NE BI  
MOGLI POMAGATI DOSEČI ČISTE KOŽE

ŽIVILO MESECA

66 VSESTRANSKA AJDA

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

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

**Glavna in odgovorna urednica:** Janja Simonič, [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si)

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

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

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

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

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

**Lektoriranje:** Barbara Freljh

**Koncept celostne podobe:** Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

**Oblikovanje in prelom:** Splet99.net

**Fotografije:** shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

**Tisk:**  tiskarna

**Naklada:** 62.000 izvodov

**Naslovnica:** Oglasna vsebina podjetja Medex d.o.o.

**Strokovni sodelavci:**

- asist. dr. Nena Kopčar Guček, dr. med., spec. druž. med., Zdravstveni dom Ljubljana, Enota Vič
- Sonja Ukmar, dr. med., spec. spl. med., Center ZdravjeVsem
- Polona Marinček, Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojke
- Prim. Danica Avsec, dr. med., direktorica Slovenija-transplant
- Duša Hlade Zore, dr. med., predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije (ZDBOS) in predsednica Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevka, Holistic Center
- mag. Venceslava Bavčar, mag. farm., strokovna služba Lekarne Ljubljana
- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Bēfit

- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje
- Asist. dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih., Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Univerzitetni klinični center Ljubljana
- Nataša Sinovec, spec. za poravnava telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Društvo psoriatickov Slovenije v sodelovanju z dermatologi
- Karolina Marolt
- Robert Lepener
- Simona Janček
- Maša Novak
- Monika Hvala
- Nina Kočevnik
- Anja Farčnik
- Miha Janežič

**HISAIDEJ**

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

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

VPIS V RAZVID MEDJEV pod št. 1558

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

**Več zdravja s spleta:**  
[www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](https://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 presojajo le pooblašeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.



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

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

Minařkova ul.6  
2000 Maribor

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



## OBVEZNO IZOBRAŽEVANJE OTROK ZA OŽIVLJANJE

Evropa vsako leto 16. oktobra zaznamuje evropski dan oživljanja, ki tokrat posebno pozornost namenja otrokom in poteka pod geslom Otroci rešujejo življenja. V Sloveniji približno 1.500 ljudi na leto doživi nenaden srčni zastoj, stotine pa jih umre, ker jim očitno ne znajo pomagati, čeprav bi jih z zelo preprostimi, a pravočasno izvedenimi postopki oživljanja lahko rešili. Po najnovejših podatkih v Sloveniji začne oživljati le približno 30 % očitno živih, raziskave pa kažejo, da bi ta delež najbolj povečalo obvezno nacionalno učenje otrok. Slovenski reanimacijski svet pri Slovenskem združenju za urgentno medicino, Rdeči križ Slovenije, Inicijativa za AED ter Zveza Lions klubov, distrikt 129, Slovenija, so zato na Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport RS naslovili pobudo o uvedbi obveznega dvournega nacionalnega izobraževalnega programa iz temeljnih postopkov oživljanja. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija je izdala priporočilo najmanj dveh ur učenja oživljanja vsaj od 12. leta starosti dalje. »Pri teh letih se otroci bolje odzivajo na navodila in se lažje naučijo pomagati drugim. Začetek učenja v mladih letih pa tudi pomeni, da oživljanje postane enako enostavno kot plavanje ali kolesarjenje: otroci ne bodo pozabili, kako rešiti življenje,« je povedal dr. Primož Gradišek, dr. med., predsednik Slovenskega reanimacijskega sveta, pobudnik programa Evropski dan oživljanja v Sloveniji. Poudarja, da lahko tako prispevamo k izboljšanju stopnje preživetja ljudi po zunajbolnišničnem srčnem zastoj za od dva- do štirikrat. Ob tokratnem evropskem dnevu oživljanja bo znova po vsej Sloveniji potekalo več kot 90 brezplačnih tečajev temeljnih postopkov oživljanja po osnovnih šolah in širše, partnerji projekta (Slovenski reanimacijski svet, Rdeči križ Slovenije in Val 202) pa bodo tudi na druge načine ozaveščali, da lahko s preprostimi postopki sočloveku rešimo življenje in pri tem posebej poudarjali vlogo otrok. Celoten seznam dogodkov je dosegljiv na spletnih straneh Slovenskega reanimacijskega sveta, Rdečega križa Slovenije in Vala 202.



## RAZPIS ZA NAJBOLJ INOVATIVNA ŽIVILA LETA 2017

Inštitut za nutricionistiko je objavil nov razpis za izbor najbolj inovativnih živil, proizvedenih v Sloveniji in uvedenih na trg v zadnjem letu. Gre za nadaljevanje v letu 2014 začete projekta, namen katerega je spodbujati kreativnost slovenskih proizvajalcev živil pri razvoju novih ali preoblikovanju obstoječih živil, da bi dosegli ugodnejšo prehransko sestavo in večjo prijaznost do potrošnika, s čimer želijo prispevati k pestrejšemu izboru kakovostnih živil. Pobude za izbor inovativnih živil lahko podajo tako potrošniki kot tudi sami proizvajalci živil na spletni strani inštituta. Projekt je nekomercialen in povsem brez stroškov za prijavitelje, sofinancira pa ga ministrstvo za zdravje. Pobude za najbolj inovativna živila sprejemajo do 30. novembra 2016 na spletni strani inštituta.



Najbolj inovativna živila 2015

## ODPRTA NOVA LEKARNA V SAVSKEM NASELJU V LJUBLJANI

Lekarna Ljubljana je v Savskem naselju v Ljubljani odprla novo enoto – Lekarno Savska. Ta deluje v novih, sodobnih prostorih v sklopu Klinike Doktor 24. Tako kot v preostalih enotah so tudi v Lekarni Savska strankam na voljo zdravila, medicinski pripomočki, prehranska dopolnila, otroški program, dermokozmetični pripomočki idr. Poleg celovitega nabora izdelkov se nova lekarna ponaša s prodajnim avtomatom Lekarna24, v katerem so na voljo sezonski izdelki tudi zunaj delovnega časa lekarne. Ob odprtju Lekarne Savska je direktorju Lekarne Ljubljana dr. Marjanu Sedeju in njegovi ekipi za uspešno delo čestital župan Mestne občine Ljubljana Zoran Jankovič. V Lekarni Savska, katere vodja je Tina Bajc, mag. farm., so zaposlene tri magistre farmacije, ki strankam ponudijo strokovno pomoč in nasvet ob izdaji zdravil in izdelkov za krepitev zdravja. V lekarni so na voljo brezplačne strokovne storitve, kot sta pregled uporabe zdravil in svetovanje o zdravem življenjskem slogu, izdelajo lahko osebno kartico zdravil, na kateri so na enem mestu zbrane vse pomembne informacije o uporabnikovih zdravilih. Na prireditvi ob odprtju nove lekarne je Lekarna Ljubljana podelila Ljubljanskemu potniškemu prometu pet defibrilatorjev, ki bodo na mestnih avtobusih pomemben prispevek pri reševanju človeških življenj. Nastop so popestrile pevke pevskega zbora Lekarna Ljubljana in slovenski raper Rok Terkaj – Trkaj.



## NE MEČ'MO HRANE STRAN

Ob svetovnem dnevu hrane Ekologi brez meja vabijo na slovensko premiero filma Ne meč'mo hrane stran! (Just Eat It), ki bo v ponedeljek, 17. oktobra, ob 19. uri v Kinu Šiška. Na svetu kar 40 % hrane pristane v smeteh! Mlada kanadska dokumentarista Jen in Grant sta se v filmu lotila raziskovanja zavržkov hrane na kmetijah, v trgovinah in tudi v svojem hladilniku. Potem ko sta na lastne oči videla ogromne količine zavržene hrane, sta se odločila za šestmesečni poskus – v tem času hrane ne bosta več kupovala, ampak bosta živila zgolj od tiste, ki jo nameravajo zavreči ali so jo že zavrgli. Odkrila sta neverjetne, na trenutke kar pretresljive stvari! Projekcija filma Ne meč'mo hrane stran! problematiko obelodani brez olupšav in ponuja nekaj rešitev za te težave. Film je podnaslovljen, njegova dolžina pa znaša 75 minut. Projekcija poteka v sklopu projekta Ne meč'mo hrane stran!, ki ga delno financira Ministrstvo za okolje in prostor RS, partner v projektu je Zveza društev upokojencev Slovenije. Projekcijo omogočajo tudi Kino Šiška, Europlakat in Media bus.



## PODARI SVOJ PAR ČEVLJEV IN POMAGAJ DRUŽINAM V STISKI!

Alpina podarja 300 parov čevljev za pomoč družinam v stiski. Imaš par čevljev, ki jih ne potrebuješ, so ti premajhni, preveliki ali ti niso všeč? Pridruži se tudi ti dobrodelni akciji Alpine in Zveze prijateljev mladine Slovenije, ki poteka pod geslom S čevlji, ki jih ne potrebujem, tebe obujem. Zbirajo rabljeno, a dobro ohranjeno jesensko in zimsko obutev za vso družino (ženski, moški in otroški čevlji). Čevlje lahko oddaš v vseh prodajalnah Alpina v Sloveniji do 30. 10. 2016.



## KAKO BOSTE POSKRBELE ZASE OB VSTOPU V JESEN?

**Kako ste se pripravili na prihod virusov?** V kakšnem stanju je vaš imunski sistem? Dobro delujoč imunski sistem mikrobov takoj ob vstopu v telo onemogoči. Podprite ga, da bo v pripravljenosti. Brezalkoholne kapljice **Ameriški slamniki kompleks Soria Natural** vsebujejo tri močne antimikrobne junake: timijan, propolis in ekološko pridelan ameriški slamniki. Kapljice so popolnoma naravne in primerne tako za otroke kot za odrasle. Začnite jih jemati pred sezono prehladov.

**Zakaj sta dober spanec in obvladovanje stresa pomembna?** Pomanjkanje dobrega spanja slabo vpliva na zbranost in počutje. Verjetno tudi vi pogosteje posegnete po kavi in sladkarijah, kadar ste utrujeni. Kilogrami pa se počasi nabirajo. Stres je obremenjujoč za dušo in telo. Zakaj bi moralo ostati tako? **Baldrijan** prispeva k doseganju umirjenosti v stresnem obdobju in k normalnemu ritmu **spanja**. Prednost je v tem, da ne povzroča odvisnosti in občutka otopelosti. Brezalkoholne **Baldrijan kapljice Soria Natural** v moderni, tekoči obliki so celo do 25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic.

**Kako zaščititi ožilje?** Povišan **holesterol** ima več kot 60 % odraslih Slovencev. Veste, kdaj nastane problem? Do srčno-žilnih težav pride pri oksidativnih poškodbah »slabega« holesterola, ki je naložen na stenah žil. Zaradi oblog so žile zožene, pretok krvi pa je oviran. Lahko se razvijejo tudi krvni strdki. Izvleček listov oljke zaščiti holesterol pred oksidativnimi

## PRVA KOKOSOVA ZOBNA PASTA NA SVETU

ORAL-O-SEPT Coconut Ice Touch & WHITENING je vrhunska in edina zobna pasta nove generacije, ki vsebuje kokocin in naravno kokosovo olje. Poleg prijetnega okusa in arome je kokocin bogat z nutrienti, vitamini in minerali, obnavlja tkivo in vlaži sluznico. Dodano naravno kokosovo olje deluje kot naravni antioksidant in s tem še dodatno poskrbi za ustno votlino, zdrave zobe in dlesni. Edinstvena WHITENING formula združuje sestavine za belino vaših zob, dodana hialuronska kislina pa pomaga, da so vaše dlesni resnično zdrave, zobje pa popolnoma gladki in sijoči. Zaščiten formula Actipone® PX 3 vam zagotavlja zdrave zobe in dlesni, saj deluje antioksidativno, protivnetno in protimikrobno (ameriški slamniki, ingver in mira), dodan zeliščni kompleks (rožmarin, melisa, kamilica, žajbelj, nepozebnik, srčna moč) pa neguje in dodatno krepi zobe in dlesni. Več na [www.oral-o-sept.com](http://www.oral-o-sept.com).



poškodbami. **Brezalkoholne kapljice Oljka Soria Natural** so popolnoma naravne in najbolj priljubljena izbira za vse, ki ne želijo tablet.

**Zakaj je jeseni priporočljivo prečistiti telo?** Dobro delujoča jetra skrbijo za vsakodnevno izločanje škodljivih snovi iz telesa, med njimi tudi virusov. Prečiščeno telo je močno in pripravljeno na sezonske težave. Pegasti badelj pomaga prečistiti telo in omogočiti jetrom dobro delovanje. Kapljice **Pegasti badelj Soria Natural** so najboljša izbira za vse, ki že jemljete veliko tablet in iščete naraven izdelek za obnovo jeter.

**Potrebujete boljšo koncentracijo in spomin?** Ko se težko zberete, ko pogosto iščete, kam ste odložili stvari, ko se ne spomnite podatkov, ki ste jih vedeli, je čas, da podprete delovanje možganov. Ginko spodbuja prekrvavitev **možganov** in vpliva na **spomin**. Za boljšo koncentracijo ga uporabljajo študenti in zaposleni. **Popolnoma naravne kapljice Ginko Soria Natural** so tudi skoraj nepogrešljiv sopotnik starejših, ki želijo čim dlje ohraniti dobro delujoče miselne funkcije.

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 **Soria Natural**

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic  
Brez alkohola  
Brez konzervansov in dodatkov  
Cena od 10,95 eur

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

**Imunski sistem**

\*Ekološko pridelano

**Spanje**

**Holesterol**

**Spomin**

**Razstrupljanje**

## DONACIJA ŠOLSkih POTREBŠČIN ZA OTROKE ZPM LJUBLJANA MOSTE - POLJE



Bayer Slovenija sodeluje pri različnih družbenoodgovornih projektih. V zadnji dobrodelni akciji za otroke iz socialno šibkejših družin so zaposleni zbrali sedem lepo ohranjenih ali novih šolskih torb in dva

nakupovalna vozička drugih šolskih potrebščin – tistih, ki jih po besedah ZPM Ljubljana Moste - Polje otroci najbolj potrebujejo. Strošek za šolske potrebščine je za marsikatero družino veliko breme, še posebej, če je šoloobveznih otrok več, starši pa so brez dohodka. Vsako pomlad in jesen zato v Bayerju zbirajo vse, kar otroci in njihove družine potrebujejo, zaposleni v podjetju pa tega ne potrebujejo več, saj so njihovi otroci oblačila ali igrače prerasli, stvari pa so še vedno uporabne in lepo ohranjene. Poleg rabljenih oblačil, obutve, igrač, otroških knjig, didaktičnih iger, celo koles in otroške opreme, marsikateri sodelavec kupi nove stvari. Akcijo nameravajo nadaljevati tudi v prihodnjih letih, saj so potrebe po pomoči na žalost vse večje.

## TEČAJ ZDRAVE PREHRANE

»Tečaj temeljev zdrave prehrane in zdravega jedilnika« z desetimi srečanji ekipa Befit pripravlja v Centru Moje Zdravje na Zaloški cesti 167. Tečaj z začetkom 18. oz. 19. 10.

2016 je namenjen vsem, ki želijo znanje o prehrani graditi na trdnih temeljih, s poudarkom na primerih iz prakse. Pokrili bomo tematiko od osnov prehrane, nakupovanja živil, hujšanja, postenja ter vpliva prehrane na stres, kognitivne funkcije, imunski sistem ... Točen razpored predavanj, več informacij in prijave na [www.mojezdravje.net](http://www.mojezdravje.net) in na telefonski številki 01/256 61 15.



## HEMPY – NAJBOLJŠE IZ KONOPLJE ZA VAŠEGA LJUBLJENČKA

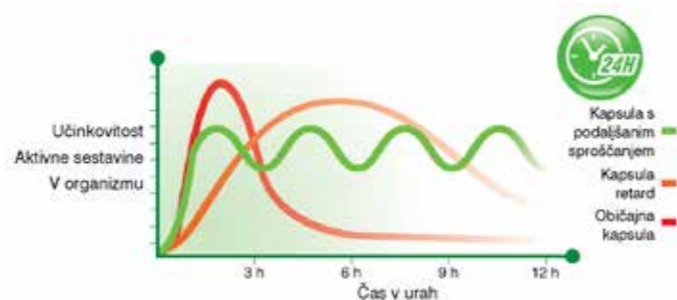
Danes je vedno več govora o tem, da je tudi za naše kučke naravna prehrana najprimernejša. Lastniki psov se vedno znova sprašujete, kako bi lahko svojemu ljubljenu izboljšali vsakodnevno počutje in zdravje na splošno. HEMPY je dodatek k prehrani, izdelan izključno iz najkakovostnejših konopljinih semen naravne pridelave, popolnoma brez konzervansov, arom, ojačevalcev okusa ali drugih umetnih dodatkov. Več na [www.hempy.si](http://www.hempy.si) (poskusite in ob naročilu uporabite kodo MOJHEMPY za kar 30 % popusta).

**HEMPY**  
ZA RES PRIDNE KUŽKE

## NAJNOVEJŠA TEHNOLOGIJA – KONČNO MIRNO PRESPANE NOČI!

### Baldrivel kapsule XXI 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. Kapsule Baldrivel s podaljšanim sproščanjem najbolj pohvalijo uporabniki, ki so imeli težave z nočnim prebujanjem in so težko nazaj zaspali. Najnovejša tehnologija – 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 ovoju in ne vsebujejo barvil. V lekarnah in specializiranih trgovinah ter na [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si).



## RASTLINSKE BELJAKOVINE ZA VSE GENERACIJE

Sunwarrior so naravne, ekološke, presne beljakovine/proteini, primerne za vse generacije. Uporabljamo jih kot dodatek k napitkom ali nadomestek obroka z manj kalorijami. Beljakovine Sunwarrior so primerne za:

- rekreativce ali aktivne športnike kot obrok po vadbi za boljšo regeneracijo,
- vse, ki so občutljivi na laktozo, gluten, jajca in imajo različne alergije,
- za otroke po dopolnjenem prvem letu, nosečnice ali doječe matere,
- starejše od 50. let za ohranjanje mišične mase,
- za vegetarijance in vegane.

Ne vsebujejo živalskih izdelkov, 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: 83 %. Odlični okus in vrhunska sestava z 98-odstotno absorpcijo. Na voljo so naravni okus, vanilija in čokolada. Več na [www.super-hrana.si](http://www.super-hrana.si) ali [www.presniproteini.si](http://www.presniproteini.si).



## ZA BOLJŠI SPOMIN: KAPSULE Z IZVLEČKOM BOROVNIC IN GROZDJA!

Poskusite memoaid – novo prehransko dopolnilo iz Medexa, ki vsebuje patentirani izvleček mamophenol z gozdnimi borovnicami in grozdom, ginseng ter pantotensko kislino. Patentirani izvleček memophenol je plod večletnih raziskav francoskih in kanadskih znanstvenikov, ki so na osnovi epidemioloških študij razvili in klinično preizkusili učinkovino s sinergijskim delovanjem. Ginseng dokazano prispeva k boljšemu delovanju spomina in kognitivnih funkcij, pantotenska kislina (vitamin B5) pa k umskim zmogljivostim. Ste za test svojega spomina? Iz Medexa vas vabijo na njihovo spletno stran ali v prodajalno, kjer so za vas pripravili nekaj zanimivih izzivov. Lotite se jih na [www.medex.si](http://www.medex.si) ali na Miklošičevi ulici 30 v Ljubljani.



## ŽITARICE ZA ČIŠČENJE TELESA



NOVO! Ekološko pridelan musli, obogaten z indijskim trpotcem. Vsebuje kar 13 g vlaknin na 100 g izdelka in prispeva k boljši prebavi. In še to – je brez dodanega sladkorja! Kombinacija polnovrednih kosmičev, ajde ter semen je odlična izbira za vašo prebavo! [www.nutrisslim.com](http://www.nutrisslim.com).

## MAGNEZIJ ZA ŠPORTNIKE

Športno aktivnim strokovnjaki priporočajo uživanje magnezija, ki pozitivno vpliva na obnavljanje celic, sprošča mišice in preprečuje krče. Popolna pijača za rehidracijo telesa je naravna mineralna voda, ki telesu poleg potrebnega vnosa tekočine zagotovi tudi minerale. Poskusite mineralno vodo Magnesia GO, ki v enem litru vsebuje 170 mg magnezija, kar znaša 45 % dnevnega vnosa.



## MATCHA – ZA ENERGIJO IN KONCENTRACIJO

Čaji Kissa so nekaj posebnega. Dom najbolj elegantne in estetske kulture pitja čaja najvišje kakovosti je Japonska. V japonščini »KISSA« pomeni pitje čaja. Čaji matcha vseh različic so bili narejeni skupaj z najboljšimi proizvajalci čajev na Japonskem. Najbolj znan čaj Kissa je tradicionalni čaj matcha, ki očara s finim praženim okusom. Ohranja zdravo telo in vas drži pokonci ves dan. Matcha je naravno polna kofeina, ki vas bo ohranjal budne do 6 ur, povečal bo vašo moč in koncentracijo ter pomagal pri premagovanju stresa. Matcho lahko pijemo kot čaj, mlečni napitek, smuti ali ju uporabimo za pripravo zdravih sladice: za presne torte, pudinge in sladolede. Pomaga vam lahko tudi pri hujšanju. Več o matchi in njenih okusnih receptih si preberite na [www.MojeZdravje.net](http://www.MojeZdravje.net).



## KALIJEV ASKORBAT Z RIBOZO – ODLIČEN PRI RAZSTRUPLJANJU

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



Kalijev askorbat z ribozo

## Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška



**in Dental**  
Estetica

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

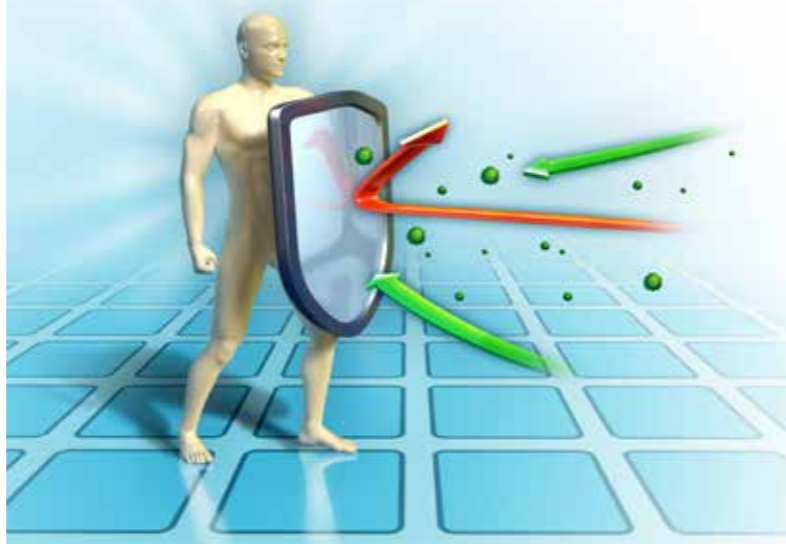
00385 51 412 100

MODRA ŠTEVILKA

080 488 806

**Hrvaške cene, svetovni standardi**

# KAKO OKREPITI IMUNSKI SISTEM



Opisati imunski sistem pri zdravem človeku na kratko je res velik izziv; o njem so napisane cele knjige. In prepričana sem, da ga še ne poznamo v celoti, zagotovo nam zakriva še kakšne skrivnosti. To področje je še vedno torišče številnih raziskav.

Besedilo: asist. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., spec. druž. med., Zdravstveni dom Ljubljana, Enota Vič\*

Imunski sistem je, poenostavljeno povedano, sistem bioloških struktur in procesov, ki naj bi zaznali patogene – povzročitelje (viruse, bakterije, parazite) – in jih razločeval od lastnih tkiv. V telesu obstajata dva sistema, sistem celične in sistem humoralne imunosti. Gre za obrambni sistem organizma, ki prepozna in uniči (nevtralizira) povzročitelje. Če deluje okrnjeno, je posameznik neodporen, bolehen, kar naprej zboleva. Če lastne celice prepozna kot tuje, govorimo o avtoimunski bolezni (npr. revma, vnetje ščitnice, luskavica).

Imunski sistem posameznika je dedno pogojen: na srečo pa so prirojene motnje imunskega odgovora redke. Na lastno odpornost lahko posameznik odločilno vpliva z življenjskim slogom.

## Prehlad ali podhladitev?

Izraz prehlad nemara enačimo s podhladitvijo. To pa ni čisto res. Če smo dlje časa neprimerno zaščiteni izpostavljeni mrazu, se organizem res podhladi, a prehlad ne izbruhne brez mikroorganizmov. Podhladitev res nekoliko zniža odpornost, a nujna je še prisotnost virusov, ki povzročajo večino



Podhladitev res nekoliko zniža odpornost, a nujna je še prisotnost virusov, ki povzročajo večino »običajnih prehladov«.

»običajnih prehladov«. Virusi se širijo s kapljicami, npr. če oboleli kihne, celo do en meter daleč. Kapljice z virusi pridejo do sluznic (npr. oko, usta, nosnice). Tam jih pogoltno makrofagi, podvrsta belih krvničk, ki kot »stražarji« bivajo na sluznicah. Tako pride do okužbe. Telo se na okužbo pri prehladu odzove z zviševanjem telesne temperature, z vročino.

Vročina je obrambna reakcija telesa. Virusi so občutljivi na višjo temperaturo, zato jih telo skuša z njo uničiti. Običajno merimo vročino v pazduhi, centralno temperaturo pa v ustih ali v zadnjiku. V zadnjih letih pogosto uporabljamo tudi ušesni termometer. V bolnišnicah jo vsem bolnikom merimo rutinsko, večkrat dnevno, sami pa si jo običajno izmerimo, kadar se slabo počutimo.

Zvišano telesno temperaturo čutimo kot vročino, pri tem pa lahko nastopijo tudi bolečine v kosteh in mišicah, utrujenost, potenje ob najmanjšem telesnem naporu. Pri zdravem človeku znižujemo temperaturo, ki je višja od 38,5 stopinje Celzija, v vseh drugih primerih (npr. vročinski krči pri otroku, srčne bolezni itd.) pa se ravnamo po navodilih zdravnika. Zdravila proti vročini se večinoma dobijo brez recepta, začnemo lahko s paracetamolom. Odrasli lahko vzamejo po dve tableti skupaj na 6–8 ur. Pri uporni vročini lahko poskusimo z nesteroidnimi antirevmatiki, kot so ibuprofen, naproksen itd. Teh zdravil naj v nobenem primeru ne bi vzeli na prazen želodec.

## Kdaj obiskati zdravnika?

Če v treh zaporednih dneh vročine ni mogoče zbiti pod 39 stopinj Celzija, še posebej takrat, kadar vzrok ni znan. Če smo se npr. nalezili gripe v stiku z bolno osebo, pa obisk pri zdravniku ni potreben: veste, za katero bolezen gre, vročina bo

trajala nekaj dni. In če jo uspešno zbijete do 38 stopinj Celzija ali nižje, drugih zapletov pa nimate, obisk pri zdravniku ni potreben.

3

prehladna obolenja povprečno na leto kljub dobri odpornosti preboli sicer zdrav posameznik.

## Preventivni ukrepi

Sezona gripe je pred vrati, najučinkovitejši ukrep za zaščito pred njo je edino cepljenje. Imamo zaščito, učinkovitega zdravila pa žal, po več kot sto letih, še vedno ne. In kako se zaščitimo pred gripo in prehladom? Pogosto umivanje rok je učinkovit ukrep, saj se kapljice z rok lahko prenesejo tudi na denar, plačilne kartice, ključe in druge predmete v skupni



Pogosto umivanje rok je učinkovit ukrep, saj se kapljice z rok lahko prenesejo tudi na denar, plačilne kartice, ključe in druge predmete v skupni uporabi.

1 m

daleč se lahko širijo virusi s kapljicami, ko oboleli kihne.

uporabi. Pri kihanju in kašlju si zaslonimo usta s hrbtiščem dlani ali komolcem. Uporabljajmo papirnate robčke, ki jih ne odlagamo po površinah, npr. na jedilnih in delovnih mizah, pultih itd. Če smo prehlajeni, ostanimo doma: s tem zaščitimo sebe in druge. Občutljivi naj se pozimi ogibajo množičnih prireditvev v zaprtih prostorih.

Primerna odpornost je nekaj, kar gradimo dolgo in vztrajno, čudežnih receptov in kratkoročnih rešitev pa pravzaprav ni. Dobra telesna odpornost sloni na enostavnih temeljih:

- na zdravi, raznoliki in mešani prehrani,
- na primerni količini spanja,
- na redni telesni dejavnosti in
- na učinkovitem mehanizmu spoprijemanja s stresom.

Vsa štiri področja moramo redno in skrbno negovati.

Kadar se nam zazdi, da zbolevalo nenavadno pogosto, skušamo sami najti vzrok za to. Morda imamo v družini dojenčka in premo spimo? Smo zaradi finančne situacije pod hudim stresom? Imamo večje posege na zobovju več tednov in smo zato prehransko omejeni? Če najdemo vzrok, ga skušajmo ozavestiti in aktivno reševati, kolikor je le mogoče.

Zdrav posameznik letno preboli povprečno tri prehladna obolenja. Kljub dobri odpornosti. Če lahko uživamo zdravo mešano prehrano, prehranski dodatki niso potrebni.

\*Avtorica želi izrecno poudariti, da za svoj prispevek ni prejela nobenega plačila in ni na noben način povezana z oglasno vsebino v reviji Zdrave novice.



Pri zdravem človeku znižujemo temperaturo, ki je višja od 38,5 stopinje Celzija, v vseh drugih primerih (npr. vročinski krči pri otroku, srčne bolezni itd.) pa se ravnamo po navodilih zdravnika.

Vsi izdelki Sambucol so brez glutena, umetnih barvil in arom.

## Pomaga krepiti vaš imunski sistem

Sambucol® izvleček jagod črnega bezga, je bogat s flavonoidi – potencialnimi antioksidanti. Poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.



**ORIGINAL** Izvleček jagod črnega bezga  
**SIRUP ZA OTROKE** z dodatnim vitaminom C, od 1. leta naprej  
**IMMUNO FORTE** Izvleček jagod črnega bezga z dodatnim vitaminom C in cinkom  
**EXTRA DEFENCE** Izvleček jagod črnega bezga z dodatnim vitaminom C, cinkom, vitamini in minerali  
**IMMUNO FORTE PASTILE** z dodatnim medom, vitaminom C in cinkom  
**IMMUNO FORTE** v kapsulah z dodatnim vitaminom C in cinkom, brez dodanega sladkorja

**Sambucol**  
IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA



# HIGIENA ROK KLJUČNA ZA ZDRAVJE



15. oktobra praznujemo svetovni dan umivanja rok. Že maja so ob mednarodnem dnevu higiene rok ob pozivu Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) po vsem svetu potekale kampanje zdravstvenih delavcev za ozaveščanje o pomenu čistih rok za zdravje ljudi. Poudarek letošnje kampanje je bil na ozaveščanju zdravstvenih delavcev o pomenu higiene rok pri preprečevanju okužb kirurške rane in s tem povezanimi postopki.

Besedilo: Simona Janček\*

\*Vira: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerzitetni klinični center Ljubljana

Čiste roke so ključnega pomena za preprečevanje prenosa okužb in širjenja nalezljivih bolezni. Povezava med slabo higieno rok in številom okužb, povezanih z zdravstveno oskrbo, je znana in podprta s številnimi raziskavami. V evropskih bolnišnicah vsako leto od 5 do 10 % pacientov zbolijo za okužbo, povezano z zdravstveno oskrbo. Ogroženi so tudi zdravstveni delavci in drugi zaposleni v bolnišnici. Vzrok za okužbo so pogosto kontaminirane roke zdravstvenih delavcev. Ustrezna higiena rok zdravstvenega osebja, s poudarkom na razkuževanju rok, je torej temeljni, najpreprostejši, najcenejši in najučinkovitejši način za preprečevanje prenosa mikroorganizmov, ki lahko za 50 % zmanjša število okužb in z njimi povezano umrljivost (WHO, 2016).

5–10 %

bolnikov v evropskih bolnišnicah vsako leto zbolijo za okužbo, povezano z zdravstveno oskrbo.

## POSTOPEK

### Kako si pravilno umivati roke?

Držimo se pravilnega zaporedja postopka umivanja rok. Roke pod tekočo toplo vodo najprej omočimo. Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit (prstane, uro ipd.). Roki milimo vsaj 20 sekund, tako da namilimo in zdrgnemo vse predele rok, po celi površini dlani, hrbtič, medprstne prostore obeh rok, konice prstov, ne pozabimo palcev, predelov pod nohti ali zapestij. Z umitih rok temeljito speremo milo in roke dobro osušimo - najbolje s papirnato brisačo ali s svojo brisačo za roke, ki jo redno menjamo. Pipo zapremo s komolcem ali papirjem, ne z umito golo roko, še posebej, če nismo doma. Veliko ljudi seže po milu s suhimi rokami. Če si roki najprej dobro omočimo, odplaknemo kar precej mikroorganizmov s površine rok in miljenje, ki sledi, je učinkovitejše in postopek umivanja rok v celoti odstrani več mikroorganizmov. Odrasli pri umivanju rok nismo vedno dovolj natančni, predvsem pa si rok ne umijemo vedno, ko bi bilo treba. Otroci se veliko naučijo s posnemanjem vzorcev odraslih, zato je zelo pomembno, da otroke postopoma navajamo higienskih navad v času, ko so za vse novosti še zelo motivirani in učljivi, s svojimi ravnanji pa smo jim vzor. Šele ko bomo osnovne higienske principe ozavestili in jih tudi vestno izvajali, lahko pričakujemo preskok v pristopu in miselnosti posameznikov do osnovnih, velikokrat enostavnih, a zelo učinkovitih higienskih ukrepov. V posebnih primerih, po nasvetu in navodilih zdravstvenih delavcev, je tudi v domačem okolju priporočeno razkuževanje rok.

V zdravstvu je pomembno predvsem razkuževanje rok tako zdravstvenih delavcev kot tudi samih bolnikov in obiskovalcev, NIJZ pa želi ob tem opozoriti še na skrb za higieno rok v vsakdanjem življenju, doma, na delovnem mestu, v institucionalnem varstvu, na potovanjih in tudi takrat, ko smo v bolnišnici kot bolnik ali obiskovalec. Pomembno je, da sami poskrbimo za svoje zdravje in posredno za zdravje ljudi okoli nas tudi s čistočo rok.

### Zakaj si umivati roke?

Na koži rok se, poleg stalno prisotne mikrobne populacije, občasno zadržujejo tudi mikroorganizmi, ki se na roke »prilepijo« ob stiku z drugimi predeli lastnega telesa, drugimi ljudmi ali ob stiku z okoljem. Prav ti mikroorganizmi so največkrat vzrok za različna obolenja, ki jih zaradi poti prenosa imenujemo kar »bolezni umazanih rok«. S preprostim ukrepom, kot je temeljito umivanje rok, lahko te mikroorganizme z rok odplaknemo in tako preprečimo razvoj bolezni. Velja si zapomniti, da je treba roke umiti takoj, ko se umažejo. Posebno skrbno si umivamo roke:

- pred in med pripravo jedi ter po njej,

- še posebej dosledno, če rokujemo s surovim mesom, jajci, morskimi školjkami, svežo neočiščeno zelenjavo ali sadjem;
- pred jedjo;
- vsakič, preden koga hranimo;
- pred nego in po negi bolnika v domačem okolju;
- pred oskrbo in po oskrbi rane, ureznine, udarnine, ko je koža poškodovana;
- po menjavi plenice ali po brisanju in umivanju otroka po uporabi stranišča;
- po smrkanju, kihanju, kašljanju, če smo uporabili robec (če nimamo pri sebi robca, v katerega bi zakašljali ali kihnili, potem to naredimo v rokav in ohranimo roke čiste);
- po dotikanju živali (tudi hišnih ljubljencev, akvarijskih živali) ali živalskih odpadkov;
- po dotikanju odpadkov ter
- ob prihodu domov.

To naj bi delali tako pogosto, kot je glede na naša opravila potrebno, predvsem ob pravem trenutku in seveda pravilno. Še posebno pomembno je dosledno in vestno umivanje rok ob pojavu različnih obolenj.

# ECOCID S – VARNA IN UČINKOVITA ZAŠČITA VAŠEGA DOMA



Prihajajo hladnejši dnevi, z njimi pa gripa, prehladi in prebavna obolenja, ki jih najpogosteje povzročajo virusi in bakterije. Okužbe skušamo preprečiti na različne načine, pri tem pa redko pomislimo na pomemben ukrep – razkuževanje.

Sezonske okužbe dihal in gripo lahko spremljajo kašelj, izcedek iz nosu, boleče grlo in žrelo, zamašen nos, bolečine v mišicah, utrujenost, glavobol, pomanjkanje apetita in povišana telesna temperatura. Virusni prehladi se prenašajo kapljično, neposredno in prek okuženih površin, na primer kljuk, umivalnikov, stranišč in tipkovnic. Tudi zelo nalezljivi virusi trebušne gripe in rotavirusi se prenašajo podobno, povzročajo pa drisko, trebušne krče in bruhanje. Vir bolezni sta lahko tudi okužena voda in hrana. Prav zato je pomembna ustrezna higiena oz. razkuževanje.

Kako lahko preprečimo virusne okužbe? Za preprečevanje je pomembno redno umivanje rok z vodo in milom. Alkoholna razkužila so pri nekaterih virusih (npr. pri virusih trebušne gripe) manj učinkovita. Površine, na katerih bi se lahko zadrževali virusi, očistimo in razkužimo. Optimalna razkužila so zelo učinkovita, varna za ljudi, živali in okolje ter primerna za veliko različnih materialov.

Tako razkužilo je Ecocid S, saj učinkuje proti najpomembnejšim povzročiteljem bolezni – virusom, bakterijam in glivicam. Poleg učinkovitosti je njegova prednost tudi varnost. Sestavine se razgradijo na

okolju neškodljive snovi. Po navodilih pripravljena enoodstotna raztopina ne draži kože in oči, ne pušča madežev in je varna za najrazličnejše materiale, vključno z gumo in plastiko. Z Ecocidom S lahko očistimo in razkužimo vse vrste površin, tudi preproge. Primeren je za tla, stene, kopalnice, stranišča, kljuke, opremo, posodo, tkanine in obutev. V sezoni gripe in prehlada je za marsikoga nepogrešljiv, saj poskrbi za varnost doma. Nanj ne smejo pozabiti lastniki hišnih ljubljencev, saj lahko z njim očistijo prostore in opremo za živali. Ecocid S je na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in pri veterinarjih.

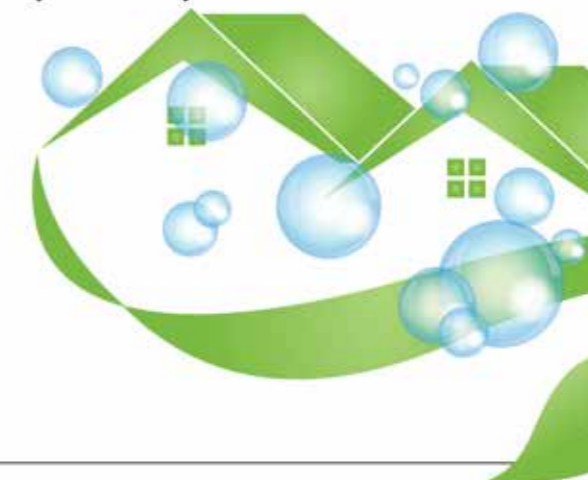
## Ecocid® S



### ZA VARNO IN UČINKOVITO ZAŠČITO VAŠEGA DOMA

Ecocid S je varno in okolju neškodljivo razkužilo, primerno za čiščenje in razkuževanje vseh vrst površin. Učinkovit je proti najpogostejšim povzročiteljem nalezljivih bolezni:

- ▶ virusom,
- ▶ bakterijam,
- ▶ glivicam.



www.krka.si

KRKA

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite oznako in informacije o proizvodu.

## KAKŠNIH NOVOSTI BOMO DELEŽNI V PREVENTIVNEM ZDRAVSTVENEM VARSTVU?



Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) smo v okviru projekta Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju oblikovali nove modele in pristope na področju preventivnega zdravstvenega varstva otrok, mladostnikov in odraslih.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Prenovljeni pristopi so kar najbolj prilagojeni potrebam uporabnic in uporabnikov, saj je zagotavljanje primerne obravnave in dostopnosti izjemnega pomena za krepitev zdravja ter zmanjševanje neenakosti v zdravju.

Temelji dolgoročnega zdravja posameznika se začnejo oblikovati že pred rojstvom in se nadgrajujejo vse življenje, zato prenovljeni programi vključujejo vzgojo za zdravje od nosečnosti dalje. S posodobljenimi programi in novimi stopnjevanimi intervencijami se želimo prilagajati spremembam in vsem prebivalcem Slovenije zagotoviti dostop do kakovostnih preventivnih zdravstvenih storitev.

### »ZDAJ.« za otroke in mladostnike

»Posodobili smo vsebine in način izvajanja preventivnih aktivnosti v porodnišnici ob rojstvu otroka in preventivne obiske, ki jih patronažne medicinske sestre izvajajo na domu otročnice in novorojenčka in s katerimi nudijo mladi družini zelo pomembno oporo,« je povedala Polonca Truden Dobrin z NIJZ. Dodala je: »Želimo se prilagajati spremembam, ki so nastale zaradi krajšanja ležalne dobe v porodnišnicah, kar je povzročilo, da se danes patronažne medicinske sestre srečujejo z drugačnimi težavami otročnic in novorojenčkov.« Osredotočila se je tudi na otroke in mladostnike: »Prevetrili smo vse dosedanje vsebine programa

(preglede, zdravstvenovzgojna svetovanja, individualne in skupinske oblike dela), preventivne preglede smiselno umestili glede na rast in razvoj otroka ter jih racionalno načrtali z opustitvijo nekaterih obiskov. Posodobili smo vsebine vzgoje za zdravje, ki pomembno prispeva k osveščenosti in pridobivanju veščin za zdrav življenjski slog.« Poudarila je tudi pomen povezovanja v lokalni skupnosti: »Poleg tega smo začrtali ukrepe, ki jih želimo v prihodnje povezati s podpornim okoljem in aktivnostmi v šoli in lokalni skupnosti. Seveda je ključno tudi to, da osebnega zdravnika pediatra, diplomirano medicinsko sestro, medicinskega tehnika, patronažno sestro, kliničnega psihologa in logopeda, ki izvajajo preventivni program, povežemo v močen tim in vsem otrokom omogočimo dobro dostopnost do programa.« Poudarila je tudi, da je bil v projektu pripravljen poseben program za osipnike, to je mlade, ki niso vključeni v šolanje in tako izpadejo iz programa. »To je ena od novosti, ki smo jo pilotno preizkusili v okviru projekta, dobili pa smo zelo pozitivne rezultate.«

Preventivni program smo poimenovali program »ZDAJ. – Zdravje danes za jutri«. Vzpostavili smo spletno stran Programa preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov na naslovu [www.zdaj.net](http://www.zdaj.net). Na spletni strani so ključne informacije o Programu preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov. V prvi vrsti je namenjena staršem, bodočim staršem, skrbnikom, otrokom, mladostnicam in mladostnikom.

### »Skupaj za zdravje«

Program integrirane preventive pred kroničnimi boleznimi in zmanjševanja neenakosti v zdravju podpira tako integrirano (celostno, povezano) preventivo pred kroničnimi boleznimi z

okrepljenim medpoklicnim sodelovanjem znotraj zdravstvenega sistema kot skupnostni pristop v lokalnem okolju za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju z vključevanjem ranljivih oseb. Uvedena je tudi nova preventivna storitev za vključevanje neodzivnikov v preventivni program, izvajanje preventivnega pregleda in svetovanje na bolnikovem domu s pomočjo patronažne diplomirane medicinske sestre.

### Svetovanje na domu

Preventivni pregled s svetovanjem na bolnikovem domu omogoča vključevanje neodzivnikov iz ranljivih skupin, ki se zaradi različnih ovir na preventivni program ne odzivajo. Prav tako so bila razvita nova orodja za zgodnje odkrivanje nekaterih kroničnih bolezni in stanj, npr. anksioznosti (tesnobe), funkcijske manjzmožnosti pri starejših, prilagojene in novo razvite pa so bile tudi številne preventivne obravnave v novo vzpostavljenih centrih za krepitev zdravja, ki so namenjene tistim z dejavniki tveganja za kronične bolezni (KB), ogroženim za razvoj nekaterih najpogostejših KB in bolnikom s KB. »Nadgrajeni preventivni program za odrasle uporabnikom prinaša večjo informiranost in motiviranost ter



Vzpostavili smo spletno stran Programa preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov na naslovu [www.zdaj.net](http://www.zdaj.net). Na spletni strani so ključne informacije o Programu preventivnega zdravstvenega varstva otrok in mladostnikov. V prvi vrsti je namenjena staršem, bodočim staršem, skrbnikom, otrokom, mladostnicam in mladostnikom.



Želimo se prilagajati spremembam, ki so nastale zaradi krajšanja ležalne dobe v porodnišnicah, kar je povzročilo, da se danes patronažne medicinske sestre srečujejo z drugačnimi težavami otročnic in novorojenčkov.



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., Karlovska cesta 1, 1000 Ljubljana 01 252 91 13

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

 GALDERMA

**EXCIPIAL**

posledično večjo vključenost v preventivni program, pri čemer smo poseben poudarek namenili vključevanju ranljivih ljudi,« je povedala Jožica Maučec Zakotnik z NIJZ. »Nadgrajeni preventivni



**Prilagodili, nadgradili in na novo razvili smo skupinske delavnice in individualna svetovanja v centrih za krepitev zdravja, kjer udeleženci pridobijo strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo z zdravjem povezanega življenjskega sloga, opuščanje tveganih navad, opolnomočenje za življenje s kronično boleznijo in krepitev duševnega zdravja.**

program zagotavlja tudi sprejemljivejšo uporabnikom približane preventivne obravnave, ki upoštevajo njihove potrebe. Ljudi smo vprašali, kaj pogrešajo, kje si želijo sprememb. Njihove predloge smo upoštevali pri nadgradnjah z vidika vsebin in metodoloških pristopov ter jim jih približali glede časovne razpoložljivosti in geografske dostopnosti,« je še dejala Maučec Zakotnikova.

#### Skupinske delavnice

Nadalje je Maučec Zakotnikova poudarila: »Prilagodili, nadgradili in na novo razvili smo skupinske delavnice in individualna svetovanja v centrih za krepitev zdravja, kjer udeleženci pridobijo strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo z zdravjem povezanega življenjskega sloga, opuščanje tveganih navad, opolnomočenje za življenje s kronično boleznijo in krepitev duševnega zdravja. Poleg tega smo zasnovali intenzivnejše izvajanje dejavnosti za krepitev zdravja, aktivnosti zdravstvene vzgoje ter skupnostnega pristopa za zmanjševanja neenakosti v zdravju v lokalni skupnosti, kjer igrajo centri za krepitev zdravja ključno povezovalno in izvajalsko vlogo. Skupnostni pristop z vključevanjem vseh ključnih inštitucij in deležnikov ter nevladnih organizacij v načrtovanje in

izvajanje dogovorjenih ciljanih aktivnosti za krepitev zdravja in zmanjševanje neenakosti v zdravju je najučinkovitejši in za uporabnike najprijaznejši ukrep za doseganje zdravja in blagostanja v lokalni skupnosti. Tak pristop pa zahteva družbeno angažiranje in sistemsko podporo.«

Projekt Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju je financiral norveški finančni mehanizem.



**Preventivni pregled s svetovanjem na bolnikovem domu omogoča vključevanje neodzivnikov iz ranljivih skupin, ki se zaradi različnih ovir na preventivni program ne odzivajo.**

# ODPRAVITE TEŽAVE Z UHAJANJEM URINA S TERAPIJO TPM

Uhajanje urina ali urinska inkontinenca lahko prizadene oba spola in vse starostne skupine. Bodimo pozorni že na prve kapljice. Ko iz kapljic nastane curek, običajno poiščemo pomoč. Veliko pacientov pride k zdravniku po naročilnico za predloge ali plenice, ker niso seznanjeni z možnostmi neinvazivnega zdravljenja.

Besedilo: Sonja Ukmar, dr. med., spec. spl. med., Center ZdravjeVsem

Terapija TPM temelji na elektromagnetnem pulzirajočem delovanju, ki krepi mišice medeničnega dna. Terapija je neinvazivna in neboleča, pacient pa ostane oblečen med celotno terapijo. V našem centru smo se odločili za izvajanje terapije TPM, ker se pri svojem delu vsakodnevno srečujemo s problemom inkontinence. Prizadeti težko spregovorijo o tem tudi s svojim zdravnikom. Sčasoma to ni le zdravstvena težava, ampak tudi

psihosocialni problem, ki vodi v izolacijo.

V treh letih je terapijo TPM opravilo veliko ljudi različnih starostnih skupin in obeh spolov, rezultati so bili izredno dobri. Terapijo so preizkusile mlade mamice po enem ali več porodih, gospe v obdobju menopavze ter starostniki nad 80. letom, ko so s 3-5 predlog dnevno prešli na eno ali dve in bili že s tem zelo zadovoljni. Pomagala je tudi moškim po robotski

prostatektomiji, potem ko so ostali inkontinentni in je bila prizadeta tudi njihova moškost.

Nikakor ne gre podcenjevati prvih znakov in uhajanja prvih kapljic. Vsako odlašanje namreč lahko pomeni poslabšanje in prehod v kronično in težje popravljivo stanje.

Za več informacij o terapiji TPM pokličite na telefonsko številko 031 774 056 ali pišite na e-naslov [info@zdravjevsem.si](mailto:info@zdravjevsem.si).

## SLOVENIJA DOBILA NACIONALNO ORGANIZACIJO ZA PREVERJANJE AVTENTIČNOSTI ZDRAVIL

V okviru evropskih prizadevanj za povečano varovanje javnega zdravja s krepitvijo boja proti ponarejanju zdravil je bil 6. oktobra 2016 v Ljubljani ustanovljen Zavod za preverjanje avtentičnosti zdravil.

Besedilo: Nina Kočevar

Slovenija je tako sedma država v Evropski uniji, ki je dobila nacionalno organizacijo za preverjanje avtentičnosti zdravil. To je prvi korak na poti k implementaciji evropske zakonodaje glede preprečevanja vstopa ponarejenih zdravil v zakonito dobavno verigo v Sloveniji, ki jo je Evropska komisija opredelila v Delegirani uredbi (EU) 2016/161 in Direktivi 2011/62/EU.

Od 9. februarja 2019 bo na vsaki škatlici zdravil, ki se izdajajo na recept, nameščena edinstvena oznaka v obliki dvodimenzionalne črtne kode, ki se bo

preverjala ob izdaji zdravila v javnih in bolnišničnih lekarnah. Informacijski sistem, ki bo vzpostavljen tako na evropski ravni kot na nacionalnih ravneh, bo zagotavljal identifikacijo in preverjanje avtentičnosti zdravil s sledljivostjo vseh zdravil od proizvajalca do pacienta in onemogočal, da bi bilo izdano ponarejeno pakiranje zdravila.

Zavod za preverjanje avtentičnosti zdravil so ustanovili predstavniki vseh deležnikov v dobavni verigi zdravil v Sloveniji, in sicer Mednarodni forum znanstvenoraziskovalnih farmacevtskih

družb, GIZ, ki zastopa farmacevtsko industrijo inovativnih zdravil, Združenje proizvajalcev zdravil Slovenije, ki zastopa interese proizvajalcev generičnih zdravil, Lekarniška zbornica Slovenije, ki zastopa lekarno, in Trgovinska zbornica Slovenije – Sekcija veletrgovcev z zdravili, ki zastopa veletrgovce z zdravili. Nadzorno vlogo bo izvajala Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke. Poleg Slovenije imajo nacionalno organizacijo za preverjanje avtentičnosti zdravil že ustanovljeno v Nemčiji, na Švedskem, Nizozemskem, v Veliki Britaniji, Bolgariji in Španiji.



## V življenju mi nič več ne uide.

Učinkovita terapija TPM proti uhajanju urina in blata in za krepitev oslabljenih mišic medeničnega dna.

"Spominim se časov, ko sem imela na poti veliko nenačrtovanih postankov. Zdaj nič več."

# ZDAJ JE ČAS ZA CEPLJENJE PROTI NEVARNEMU KLOPNEMU MENINGOENCEFALITISU

## JESENSKA AKCIJA CEPLJENJA PO UGODNEJŠI CENI

Z namenom povečanja zaščite prebivalcev pred klopnim meningoencefalitisom (KME), saj Slovenija spada med endemske države, so v Zdravstvenem domu Ljubljana (ZDL) pripravili jesensko akcijo cepljenja proti KME po ugodnejši ceni. Cepljenje je edina učinkovita zaščita pred to nevarno boleznijo, za katero ni zdravila.

»Klopni meningoencefalitis je zelo resna okužba centralnega živčnega sistema, ki pa jo lahko preprečimo. Ciljanega zdravila zanjo ne poznamo in na potek bolezni ne moremo vplivati. Ker je to virusno obolenje, bolezen lahko zdravimo le simptomatsko, torej lahko bolnikom le lajšamo težave. Bolezen ima lahko zelo hude posledice, v skrajnih primerih celo smrt – umre odstotek oz. dva obolelih. Več kot tretjina bolnikov utrpí kronične nevrološke težave, ki lahko trajajo do konca življenja. Edina zaščita je cepljenje; če smo cepljeni, se bolezen ne razvije,« je poudarila Katerina Bubnič Sotošek, dr. med., spec., družinska zdravnica iz ZD Ljubljana, enota Moste - Polje.

### Znaki okužbe

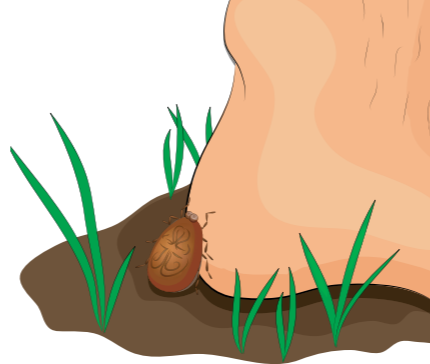
S KME se lahko okužimo z ugrizom okuženega klopa ali pitjem mleka okuženih živali. Če najdemo na sebi ali na otroku klopa, obisk zdravnika ali urgentne ambulante ni potreben. Prisesanega klopa čim prej odstranimo

7 %

prebivalstva v Sloveniji je samo prejelo polno shemo treh odmerkov, čeprav svetujejo, da se zaradi endemskosti cepijo vsi prebivalci, starejši od enega leta.



Če smo se okužili s KME, se bo slabo počutje z visoko vročino, bolečinami v mišicah in kosteh običajno začelo od sedem do 14 dni po okužbi.



Besedilo: Janja Simonič\*  
\*Vir: Zdravstveni dom Ljubljana

sami, saj dlje ko je prisesan, večja je možnost okužbe s KME in drugimi boleznimi, ki jih prenašajo klopi. Možne so tudi dvojne okužbe, npr. s KME in bakterijami borelije, je opozorila Katerina Bubnič Sotošek: »K zdravniku se odpravimo šele takrat, ko čutimo, da se slabo počutimo. Če smo se okužili s KME, se bo slabo počutje z visoko vročino, bolečinami v mišicah in kosteh običajno začelo od sedem do 14 dni po okužbi.

Sledilo bo nekaj dni boljšega počutja, po premoru pa bo nastopila druga faza bolezni, ki se lahko močno stopnjuje in vključuje ohromelost, motnje zavesti in hude bolečine.«

### Osebna izkušnja

Zmotno je prepričanje, da repelenti ščitijo pred klopi, je poudaril Žarko Stevanovič, ki je KME prebolel leta 2014. »Aprila sem v gozdu po žledu čistil leske. Na

250

Slovencev na leto zbolijo za klopnim meningoencefalitisom.

dan, ko sem se okužil s KME, sem bil zaščiten z repelentom v spreju. Kljub temu sem doma na sebi našel dva klopa, ki sem ju takoj odstranil, vbodni mesti pa sem razkužil. A bilo je že prepozno. Potek bolezni najprej sicer ni bil tipičen, a ko so me odpustili iz bolnišnice, so mi zatekli možgani in kričal sem od bolečin, izgubil sem zavest. Postal sem izjemno agresiven, nisem znal več računati, nisem se spomnil datuma ... Na bolnišnici sem ostal štiri mesece, mučili so me strašanski glavoboli, bolele so me kosti, zelo težko sem bral,« je svojo izkušnjo s KME opisal Stevanovič, ki meni, da jo je v primerjavi z nekaterimi drugimi bolniki celo dobro odnesel. Njegov stric je, denimo, potreboval dve leti, da se je ponovno naučil hoditi.

### Klopi ne živijo le v gozdu

»Klopa lahko dobimo tudi na domačih vrtovih, v parkih in na otroških igriščih, torej povsod, kjer rastejo trave, plevel in grmičevje,« je poudarila Robertina Benkovič, dipl. m. s., univ. dipl. org., svetovalka v zdravstveni negi ZD Ljubljana. Celotna Slovenija velja za endemsko žarišče klopne meningoencefalitisa, pri čemer je obolevnost najvišja na Gorenjskem, nadpovprečno pa ugotavljamo še na Koroškem, v osrednjeslovenski in celjski regiji. Za KME zbolijo povprečno 250 Slovencev na leto, kar nas po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije uvršča v sam vrh po obolevnosti. Pri nas so žrtve okužb najpogosteje starejši od 45 let, nadpovprečno pojavnost pa opažamo tudi pri otrocih med 5 in 14 letom.

»Žal je precepljenost v Sloveniji nizka, polno shemo treh odmerkov je prejelo le sedem odstotkov prebivalstva, čeprav svetujemo, da se zaradi endemskosti cepimo vsi prebivalci, starejši od enega leta,« pravi zdravnica Katerina Bubnič Sotošek. Poudarila je, da so stranski učinki cepljenja redki in blagi, na primer pordelo in boleče mesto injiciranja ali

3

odmerke cepiva je treba prejeti za zagotovitev celovite zaščite.

### AKCIJA Ugodnejše cepljenje proti KME

Akcija cepljenja proti klopnemu meningoencefalitisu (KME) po ugodnejši ceni bo potekala še od 25. do 27. oktobra v treh enotah Zdravstvenega doma Ljubljana (ZDL), kjer bodo organizirali posebne cepilne ekipe. Cepite se lahko v zdravstvenih domovih Bežigrad (Kržičeva ulica 10), Moste - Polje (Prvomajska ulica 5) in Šiška (Derčeva ulica 5) od 8. do 18. ure. Enotna cena za odmerek, ki velja za odrasle in otroke, je v akciji 20 evrov. Naročanje na cepljenje ni potrebno; kdor ima cepilno knjižico, naj jo prinese s seboj. Dobrodošli so vsi, tudi prebivalci drugih krajev po Sloveniji.



slabo počutje z bolečinami v mišicah, saj hitro mine. Redke so alergijske reakcije. Oseb, ki so alergične na jajčne beljakovine, proti KME ne cepijo. Cepljenje ni primerno za nosečnice, bolnike z avtoimunimi boleznimi ali drugimi boleznimi, ki oslabijo imunski sistem (bolniki, ki prejemajo kemoterapijo oz. biološka zdravila, revmatološki bolniki ipd.). »Še posebej je cepljenje priporočljivo za tabornike, zeliščarje, gobarje, čebelarje, igralce golfa, tekače, kolesarje, pohodnike, planince in vrtničarje, skratka za vse, ki se radi gibljejo v naravi,« je navedla Robertina Benkovič.

### Trije odmerki za celovito zaščito

»Akcijo cepljenja organiziramo jeseni, saj je to zaradi bližnje zimske neaktivnosti kloпов najprimernejši čas za prvi odmerek, sicer pa se lahko cepimo kadarkoli. Za zagotovitev celovite zaščite je treba prejeti tri odmerke, zadostno zaščito pa dosežemo že po prvih dveh odmerkih. Tretji odmerek je priporočljivo prejeti od pet do dvanajst mesecev po drugem cepljenju, prvi pozitivni odmerek po treh letih, nadaljnje pozitivne odmerke pa vsakih pet let oz. vsaka tri leta za starejše od 60 let,« je povedala Benkovičeva.



S KME se lahko okužimo z ugrizom okuženega klopa ali pitjem mleka okuženih živali. Če najdemo na sebi ali na otroku klopa, obisk zdravnika ali urgentne ambulante ni potreben. Prisesanega klopa čim prej odstranimo sami, saj dlje ko je prisesan, večja je možnost okužbe s KME in drugimi boleznimi, ki jih prenašajo klopi.

# RAK DOJK NISO SAMO ŠTEVILKE

ROŽNATI OKTOBER – MESEC  
BOJA PROTI RAKU DOJK



Rožnati oktober je mesec osveščanja o raku dojk, že tradicionalno pa je namenjen aktivnostim osveščanja o najpogostejši obliki raka pri ženskah. V Europi Donni, slovenskem združenju za boj proti raku dojk, opozarjamo, da kljub prizadevanju stroke na področju obravnave raka na dojki in dolgoletnemu osveščanju civilne družbe s statistiko še vedno ne moremo biti zadovoljni.

Besedilo: Polona Marinček, Europa Donna, slovensko združenje za boj proti raku dojk

Rak dojk je visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj. V Sloveniji pa je preživetje bolnic z rakom dojk predvsem zaradi poznega odkrivanja bolezni še vedno nekoliko slabše od evropskega povprečja, skoraj polovica žensk pride prvič k zdravniku z lokalno napredovalo boleznijo.

## Rak dojk v Sloveniji

V Sloveniji za rakom dojk, ki je najpogostejši rak pri ženskah, vsako leto zbolijo 1.300 žensk in okoli deset moških, letno pa za rakom dojk umre skoraj 400 žensk in pet moških. To pomeni, da

bodo danes vsaj tri Slovenke izvedele, da so zbolele za rakom dojk. Še nekajkrat toliko pa jih bo izvedelo, da so zbolele za katero drugo vrsto raka. Samo zaradi raka dojk bo danes umrla vsaj ena Slovenka.

1.300

žensk v Sloveniji vsako leto  
zbolijo za rakom dojk in okoli 10  
moških.

To niso samo številke, to so resnične ženske, to so mame, žene, hčere, babice, sestre, najboljše prijateljice in sodelavke, ki imajo pomembno vlogo v družbi. Ker pa je rak dojk visoko ozdravljiv, če je odkrit dovolj zgodaj, je za zmanjševanje umrljivosti pomembno predvsem zgodnje odkrivanje bolezni in takojšnje učinkovito ter vsaki bolnici prilagojeno zdravljenje.

## Pomen samopregledovanja

V Europi Donni, ki že skoraj 20 let skrbi za osveščenost slovenske javnosti o raku dojk, tudi letos v ospredje postavljamo pomen preventive in

1/2

slovenskih žensk pride prvič  
k zdravniku z lokalno že  
napredovalim rakom dojk.

zgodnjega odkrivanja bolezni. Še vedno se namreč premalo zavedamo, da smo sami odgovorni za svoje zdravje. Z zdravim načinom življenja zmanjšamo tveganje za nastanek rakavih obolenj in drugih bolezni, z rednim mesečnim samopregledovanjem pa pripomoremo k zgodnjemu odkrivanju raka dojk. Naučimo se poslušati in opazovati svoje telo ter ob spremembah ne odlašajmo z obiskom zdravnika, ki bo presodil, ali je sprememba nevarna ali ne. Redno in pravilno mesečno samopregledovanje je ključno za odkrivanje zgodnjih sprememb dojk. Vsaka ženska bi se morala že v mladosti začeti samopregledovati in tako spoznavati svoje dojke.

## Podpora bolnicam in svojcem

Hkrati v združenju Europa Donna velik pomen pripisujemo tudi podpori bolnicam in njihovim svojcem ter

## SAMOPREGLEDOVANJE

V Europi Donni razvili aplikacijo za pametne telefone

V Europi Donni smo v sodelovanju s podporniki razvili aplikacijo za pametne telefone Breast test – Zaupaj svojim rokam. Aplikacija s preprostimi navodili in slikovnim gradivom predstavlja postopek samopregledovanja dojk in uporabnice vsak mesec z opomnikom spomni na pregled. Aplikacija je brezplačno na voljo v spletnih trgovinah mobilnih aplikacij (App Store, Google Play, Windows Phone Store), na mobilni telefon pa jo je mogoče naložiti prek spletne strani breast-test.com, kjer je na voljo tudi spletna različica. Aplikacija je prevedena v 14 jezikov, na mobilne telefone po vsem svetu pa so jo naložili že več kot 33.000-krat.



## KONOPLJINA SMOLA CBD – SKRITI ZAKLAD NARAVE



CBD ima izredno širok spekter delovanja na naše telo in vse več uporabnikov poroča o tem, kako zelo so jim izdelki Be Hempy iz industrijske konoplje izboljšali kakovost življenja.

V izobilju domačega znanja ponosno zastopamo znamko Be Hempy, ki se bohota s slovenskimi izdelki iz industrijske konoplje.

Smola Be Hempy CBD nima psihotropnih učinkov, kar pomeni, da ne omamlja. Vpliva predvsem na receptorje v perifernem živčnem sistemu. Snovi, ki jih vsebuje konopljna smola, so lastne našemu telesu in se tam tudi proizvajajo. Tako naše telo s konopljo ne prejema tuje snovi, ampak nekaj, kar naš organizem že dobro pozna.

## Uporabniki kapljic in kapsul Be Hempy nam redno potrjujejo, da CBD:

- izboljšuje imunski sistem,
- deluje protivnetno,
- zmanjšuje epileptične napade,

- blaži anksioznost in depresijo,
- deluje proti nespečnosti,
- zmanjšuje glavobole in migrene,
- pomaga pri Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni,
- zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja,
- blaži bruhanje in slabosti,
- zmanjšuje bolečine, težave z artritisom,
- pomirja kožne alergije,
- pomaga pri atopijskem in kontaktnem dermatitisu,
- lajša težave z luskavico.

Be Hempy



## KONTAKT

Naše izdelke najdete na spletni strani [www.be-hempy.si](http://www.be-hempy.si), na voljo pa so vam tudi v specializiranih trgovinah, v Sanolaborju in bolje založenih lekarnah. Za vprašanja in svetovanje smo vam na voljo na brezplačni telefonski številki 080 34 29 oz. na e-poštnem naslovu [info@be-hempy.si](mailto:info@be-hempy.si).



Rak dojk je kronična bolezen, ki ne prizadene samo telesa bolnice, ampak poseže veliko globlje in mnogokrat spremeni pogled na življenje. Bolezen ne prizadene samo bolnice, temveč tudi njeno bližnjo in daljno okolico.

400

slovenskih žensk in 5 moških na leto umre za rakom dojke.

prijateljem. V času od ustanovitve smo pomagali številnim ženskam ob diagnozi, med zdravljenjem in tudi v času vračanja v vsakdanje življenje. Po soočenju z boleznijo in zdravljenju se odpre mnogo vprašanj, kako živeti naprej.

Rak dojke je kronična bolezen, ki ne prizadene samo telesa bolnice, ampak poseže veliko globlje in mnogokrat spremeni pogled na življenje. Bolezen ne prizadene samo bolnice, temveč tudi njeno bližnjo in daljno okolico. V združenju smo bolnicam in njihovim najbližjim prek svetovalnih telefonov na voljo za pomoč pri odločitvah o zdravljenju in odgovore na strokovna vprašanja. Vse pomembnejša vloga Evrope Donne je tudi povezovanje članic, bolnic in ozdravljenk prek različnih aktivnosti v skupnost, ki temelji na srečevanju, gibanju, druženju in medsebojni podpori. V ta namen so aktivne sekcija za mlade bolnice, športna sekcija Europa Donna, v nastajanju je sekcija za metastatskega raka dojke, vse leto pa organiziramo različne dogodke, seminarje za bolnice, različne organizirane vadbe, srečanja in izlete.

#### Aktivnosti v rožnatem oktobru

V združenju Europa Donna v rožnatem oktobru že tradicionalno pripravljamo številne dejavnosti, s katerimi želimo opozoriti na pomen preventive,

**Redno in pravilno mesečno samopregledovanje je ključno za odkrivanje zgodnjih sprememb dojke. Vsaka ženska bi se morala že v mladosti začeti samopregledovati in tako spoznati svoje dojke.**



zgodnjega odkrivanja in učinkovitega zdravljenja bolezni. Letos želimo s kratkim videom, v katerem so članice Evrope Donne spregovorile o svoji izkušnji z boleznijo, pokazati, kako rak dojke in seveda tudi druga rakava obolenja posežejo v življenja posameznikov. Osveščanje o zdravem načinu življenja, preventiva, zgodnje odkrivanje in učinkovito zdravljenje rešujejo življenja ter vplivajo tudi na izboljšanje njegove kakovosti in ekonomskega statusa bolnikov, njihovih družin in celotne družbe, pozabiti pa ne gre niti na področja paliative.

Tudi letos ima pomembno mesto med aktivnostmi projekt Lep je dan, s katerim v združenju zaznamujemo 15. oktober, dan zdravih dojke. Članice Evrope Donne bodo v Ljubljani, Slovenski Bistrici, Postojni in na Jesenicah zaplesale za zdravje v družbi Vala 202, plesalcev ter osnovnošolcev in dijakov. Napovedali smo tudi posebno znamko Evrope Donne, ki je nastala v sodelovanju s Pošto Slovenije, in rožnati mestni avtobus Ljubljanskega potniškega prometa, s katerim se bodo potniki do konca leta vozili po Ljubljani. V rožnate pletenine ovita drevesa v Parku Zvezda pa bodo ves oktober mimoidoče nevsiljivo opozarjala, da je rak dojke realnost, ki lahko prizadene vsakogar od nas.



## Rak prostate je najpogostejši rak pri moških v Sloveniji.

Bolnikom in njihovim svojcem se ob diagnozi in zdravljenju poraja nešteto vprašanj.

V želji, da bi na nekatera izmed njih odgovorili, so zdravniki, ki sodelujejo pri zdravljenju bolnikov z rakom prostate pripravili kratke prispevke o sami bolezni in njenem zdravljenju. V obliki videoposnetkov predstavijo diagnostiko, možnosti zdravljenja, prehrano in nekatere dodatne informacije o raku prostate s katerimi se bolniki lahko srečajo med zdravljenjem.

Informacije o raku prostate za bolnike in svojce so na voljo pri lečečem urologu ali onkologu.

**Sambucol**  
BLACK ELDERBERRY EXTRACT

**JAGODE ČRNEGA BEZGA IMAJO DVAKRAT MOČNEJŠE ANTIOKSIDATIVNO DELOVANJE KOT DRUGO SADJE. KOT PREHRANSKO DOPOLNILLO SO NA VOLJO V OBLIKI KAPSUL IN SIRUPA SAMBUCOL. POIŠČITE GA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH.**

**Z DODANIMI VITAMINI IN MINERALI**

**Sambucol**  
BLACK ELDERBERRY LIQUID  
EXTRA DEFENCE  
EXTRA Vitamin C + Zinc  
Vitamins + Minerals  
HELPS SUPPORT THE IMMUNE SYSTEM



Janssen

# ALI ŠE SLIŠIŠ DOBRO?



Ljudje, ki slabo slišijo, naletijo na ovire, ki so še posebno velike na področju medčloveških odnosov. Slab sluh oz. težave s sluhom ne obremenjujejo samo tistega, ki slabo sliši, ampak tudi njegovo okolico, predvsem družinske člane, svojce in prijatelje.

Besedilo: Robert Lepener

Okolica ima pri ljudeh, ki so zaradi slabšega oz. izgubljenega sluha slabo razpoloženi, zelo veliko in pomembno vlogo. Mora jih podpreti in spodbuditi, da se začno zavedati svojega položaja in smiselno ukrepati. Razumevanje, potrpežljivost in spodbuda so več kot dobrodošli in lahko veliko pomagajo, da tisti, ki se mora spopasti z izgubo sluha, zbere pogum in voljo ter se spopade s svojimi težavami, opravi preizkus sluha in privoli v vsaj poskusno uporabo slušnega aparata.

## Govori, prosim, razločneje, a ne tako zelo glasno!

V obdobju privajanja na slušni aparat so svojci in prijatelji tistim z izgubo sluha lahko v zelo veliko pomoč in oporo. Večinoma se naglušni namreč privadijo na to, da ne slišijo vseh zvokov in da je glasnost zaradi slabšega sluha pridušena. S pomočjo slušnega aparata, ki ga uporabljajo prvič, je vse okrepljeno, to pa lahko na začetku povzroči nervozo in zmedenost. Zelo pomembno je torej, da se svojci in prijatelji v prvih dneh uporabe slušnega aparata izražajo razločneje,

vendar ne govorijo tako glasno kot prej, ko so morali skoraj kričati, da jih je naglušni sploh slišal. Vedeti je treba, da kdor uporablja slušni aparat, v resnici sliši bolje. Obzirnost, vztrajnost in spodbuda so v prvem obdobju, ki je za uporabnika slušnega aparata navadno najtežje, zelo pomembni.

## SLUŠNI APARATI

Kako pomembno vlogo v našem življenju igra zvok, se zavemo šele takrat, ko ga ne slišimo več. Izguba sluha pretrga našo vez z zunanjim okoljem, nas osami in nam onemogoči sporazumevanje. Naglušni se s svetom lahko ponovno poveže s pomočjo slušnega aparata, ki je prilagojen posamezniku in njegovi slušni okvari.

## Kdaj je slušni aparat primeren in kako deluje

Slušni aparat je primeren pri prevodni in zaznavni izgubi sluha. Slušni aparat je miniaturni ojačevalnik zvoka. Vgrajen mikrofonski pretvarjač zaznani zvok v električni signal, ki ga ojačevalnik glede na naglušnost okrepi, zvočnik pa ponovno pretvori v zvočni signal. Sodobna

digitalna tehnika omogoča kakovostno zaznavanje zvoka in razumevanje govora tudi v hrupnem okolju celo pri težji okvari sluha. S pravilno izbranim in nastavljenim slušnim aparatom je mogoče naglušne odtrgati iz socialne osamelosti, ki jo je povzročil okrnjeni sluh.

## Vrste slušnih aparatov in kako se ti med seboj razlikujejo

Za prilagajanje različnim okoliščinam in potrebam so ljudem z okvarami sluha na voljo različne vrste slušnih aparatov. Ločimo med zaušesnimi in vušesnimi slušnimi aparati, ki so nameščeni za ušesom ali v sluhovodu. Aparati se ločijo tudi po vgrajeni tehnologiji in jakosti ojačitve. Danes so vsi slušni aparati digitalni in so najnovejša stopnja tehnološkega razvoja. Drobnji računalniški čipi omogočajo zaznavanje zvoka z izjemno kakovostjo in skrbijo za najboljše možno razumevanje.



**Kako izbrati primeren slušni aparat**  
Izbira poteka glede na možnosti, ki jih dani aparat omogoča posamezniku, glede na stopnjo izgube sluha ter obliko in velikost sluhovoda itd. Ne smemo zanemariti niti estetskega vidika slušnega aparata, življenjskega sloga uporabnika in njegovih potreb!  
Več informacij na tel. 01/422 84 23 ali [www.neuroth.si](http://www.neuroth.si).

# ZAŠČITITE SVOJ SLUH

Neprestano nas obdajajo različni zvoki in hrup, ki so lahko škodljivi za naš sluh. Kar petina mladostnikov zaradi nepravilnega načina življenja tvega okvaro sluha. O tem, koliko delavcev je izpostavljenih škodljivemu hrupu, pa sploh nimamo podatka.

Besedilo: Robert Lepener

Posledice okrnjenega sluha, kot so naglušnost, šumenje in piskanje v ušesih, pa čutimo do konca življenja. In prav nič ne preseneča, da v Sloveniji že več kot 70.000 ljudi uporablja slušne aparate.

Izdelki EARWEAR za zaščito sluha znižajo glasnost hrupa na raven, ki ne škoduje zdravju, so individualno izdelani in opremljeni s filtrom, ki ga potrebujete pri svoji dejavnosti. Ne glede na to, kakšne so vaše zahteve, vam pri Neurothu ponujajo odličen izdelek za zaščito ušes in sluha.

Kateri izdelki za zaščito sluha so primerni za vas? Da se boste lažje odločili in izbrali prave, smo jih razdelili v štiri kategorije: šport, glasba, prosti čas in delo:

**Sports** – Za vse, ki ste pri športu izpostavljeni hrupu, in za vse vodne navdušence, ki najraje skočite v mrzlo vodo. Ljubitelji motošporta, plavalci ali lovci: za vas imamo prave izdelke za

zaščito sluha.

**Music** – Namenjeno vsemu, kar nas v življenju razveseljuje: glasba in zabava, zabava, zabava! Z zaščito EARWEAR se bo noč spremenila v dan. In ta dan naj se nikoli ne konča.

**Work** – Za vse, ki delate v hrupnem okolju. In za tiste, ki imate zelo glasne sodelavce. Domači mojstri ali menedžerji: z zaščito EARWEAR se je skoncentrirati na delo otroče lahko.

**Relax** – Za vse, ki se morate odpočiti od glasnega vsakdana. Potniki javnega prometa, delavci po nočni izmeni ali borzni posredniki. Z zaščito sluha EARWEAR se lahko sprostite kjerkoli.

## MISIJA

To ste vi. Edinstvena oblika, funkcije in celo dizajn – nikjer ni enakega. Vsak izdelek EARWEAR je unikat in se povsem prilagodi vašim zahtevam in željam. S svojim izdelkom EARWEAR slišite samo to, kar želite slišati,

hkrati pa pokažete svoj osebni slog. To smo mi.

Individualnost pri obliki, funkcijah in dizajnu, združeni v inovativnem tridimenzionalnem tisku, omogočajo po meri izdelane izdelke za zaščito sluha. »Ročno delo« je pri nas stvar časti: vsak izdelek je namreč ročno dokončan in podvignjen strogim preverjanjem kakovosti, preden pride do vas.

## LINIJA IZDELKOV

Vsako uho je unikatno. Zato zaščite za sluh EARWEAR ne najdete samo v različnih barvah, ampak tudi v različnih materialih, iz katerih je izdelana. Vse glede na to, kateri materiali najbolj ustrezajo vam in vašim ušesom. Poleg tega pa lahko pri skoraj vseh naših izdelkih zamenjate filter – odvisno seveda od tega, kaj trenutno počnete in kakšno zaščito potrebujete.

Več informacij na tel. 01/422 84 23 ali [www.neuroth.si](http://www.neuroth.si).



## Ocenite svoj sluh

Da Ne

- Pri televizorju ali radiu pogosto zvišate glasnost?  Da  Ne
- Ste mnenja, da ljudje v vašem okolju govorijo nerazločno?  Da  Ne
- V hrupnem okolju s težavo razumete sogovornika?  Da  Ne
- Vam ljudje večkrat kaj rečejo o vašem sluhu?  Da  Ne

Če ste na eno ali več vprašanj odgovorili z „da“, vam priporočamo, da opravite brezplačen test sluha v enem od Neurothovih slušnih centrov.

## Outfit za ušesa

MUSIC

WORK

AQUA

RELAX

INDIVIDUALNO  
IZDELANA ZAŠČITA SLUHA.  
[www.earwear.me](http://www.earwear.me)

**EARWEAR**  
Safe & Sound

NEUROTH slušni aparati, d.o.o.  
Tbilisijška ulica 59, SI-1000 Ljubljana  
Tel 01 422 8423

**NEUROTH**

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

# SRČNO POPUŠČANJE POMENI TUDI BOLEZEN VSEH DRUGIH ORGANOV DAJMO ŽIVLJENJU MOČ



Potrebni je le nekaj sprememb in naše srce bo ostalo močno in zdravo: zdrav način življenja, preverjanje pokazateljev lastnega zdravstvenega stanja, pravočasno ukrepanje ob pojavu znakov, ki lahko vodijo v bolezen.

Besedilo: Janja Simonič\*

\*Vir: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Pred svetovnim dnevom srca (29. september) je Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije vse prebivalke in prebivalce Slovenije pozvalo: »Dajmo življenju moč!« Vse, ki na različnih ravneh odločajo o razmerah za življenje in delo pri nas, pa je spodbudilo: »Pri odločanju imejte pred očmi zdravje srca in ožilja.«

## Vzroki in posledice srčnega popuščanja

V društvu so ob tej priložnosti posebej izpostavili srčno popuščanje kot eno najpogostejših srčno-žilnih bolezni. Srčno popuščanje je sindrom, ki je posledica več bolezni srca. Najpogosteje nastane kot posledica koronarne bolezni (bolezni srčnih žil), velikokrat kot posledica nezdravljenega krvnega tlaka, pogosto pa tudi kot posledica različnih nezdravljenih infekcij in tudi bolezni zaklopk, je povedal prof. dr. Bojan Vrtovec, dr. med., spec. internist kardiolog, vodja programa za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca na kliničnem oddelku za kardiologijo v UKC Ljubljana. »Zelo veliko kardioloških bolezni lahko vodi v srčno popuščanje. Skupno vsem pa je, da je na koncu krčenje srčne mišice

oslabljeno, zato je tudi prekrvitev preostalih organov slabša. Srčno popuščanje se tako kaže tudi kot bolezen vseh drugih organov. Zato zdravljenje srčnega popuščanja ni usmerjeno le na delovanje srca, ampak tudi na delovanje ledvic in preostalih organov. Zelo pomembno je, da dejavnike tveganja obvladamo pravi čas. Če se srčno popuščanje začne zdraviti v zgodnejših fazah bolezni, je izhod bistveno boljši kot v poznejših fazah,« je še poudaril prof. dr. Vrtovec.

## Znaki in zdravljenje srčnega popuščanja

Če je zdravo srce odvisno od zdravega življenjskega sloga, pa je za zdravljenje bolezni srca predvsem pomembno pravočasno odkrivanje bolezenskih znakov in dosledno sodelovanje bolnika pri zdravljenju.

Ob težkem dihanju, otekanju in zmanjšani telesni zmogljivosti bolnik in zdravnik lahko posumita na srčno popuščanje. »Preiskava, s katero se to dokaže, je ultrazvok srca, pri katerem se točno vidi, kako se srce krči. Ko je diagnoza postavljena, se bolezen zdravi najprej osnovno, to je s spremembo življenjskega sloga, nato z zdravili. Zdravil je zelo veliko in pri večini bolnikov to pomaga. Ne pomaga pa tistim, pri katerih bolezen odkrijejo dokaj pozno. Pri teh pridejo v poštev drugi načini zdravljenja: srčni spodbujevalniki, zdravljenje s transplantacijo matičnih celic, pri najbolj bolnih pa tudi transplantacija srca. Zdravljenje je torej odvisno od stopnje napredovanja bolezni,« je razložil prof. dr. Vrtovec.

## Cilji

Srčno popuščanje močno spremeni življenje obolelih in njihovih družin, vendar pa želijo v Društvu za srce

posebej poudariti, da slovenska medicina zagotavlja našim bolnikom zdravstveno oskrbo na najvišji mednarodno primerljivi ravni. »Slovenija je tudi na področju preventivne bolezni srca in ožilja uspešna. Smo na dobri poti, da do leta 2025 zmanjšamo prezgodnjo umrljivost za 25 %. Z dosežki pa ne moremo in ne smemo biti zadovoljni. Predolgo za nas skrbijo zdravniki, zato je naš cilj podaljšati življenjsko dobo in skrajšati dobo, ko za nas skrbijo kardiologi,« je dejal Franc Zalar, podpredsednik Društva za srce.

## Zdravje je odgovornost posameznika

Društvo ponovno opozarja, da je za svoje zdravje odgovoren vsak sam. Glavni razlog, da ljudje še vedno umirajo prezgodaj, je namreč nezdrav način življenja. Ob svetovnem dnevom srca je kardiolog prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce, spomnil, da so glavni elementi zdravega načina življenja: zdrava prehrana, več zmerne gibanja, manj škodljivih razvad, predvsem zmanjšanje oz. opustitev kajenja. Že v dveh letih po prenehanju kajenja se znatno zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni. Društvo zato odločno podpira spremembe kadilskega zakona. »Zmerno gibanje je takšno, da se lahko med aktivnostjo še

10 %

populacije, ki je starejša od 65 let, ima po zadnjih evropskih podatkih srčno popuščanje; pri nas še nimamo natančnega registra, ampak verjetno je stanje podobno.

17,5

milijona ljudi po svetu vsako leto prezgodaj umre zaradi bolezni srca in ožilja, ki so najpogostejši povzročitelj smrti na svetu.

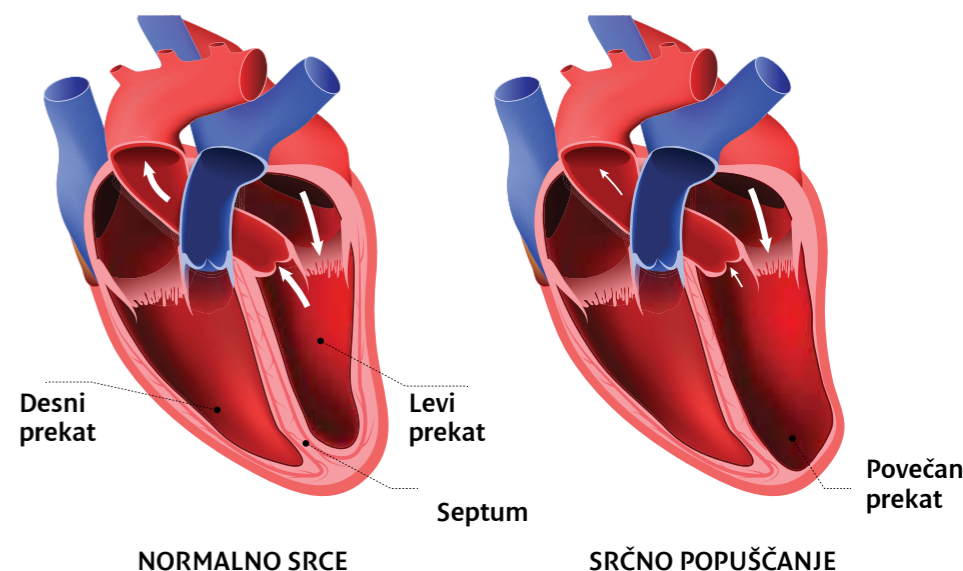
pogovarjamo. Priporočamo predvsem hojo po naravi, kjer je okolje manj onesnaženo, saj je tudi onesnaženost zraka pomemben dejavnik tveganja za nastanek ateroskleroze. Pri zdravi prehrani pa ne govorimo več o dietah in prepovedih, pač o vzorcih prehranjevanja, kaj in kako uživati, o bolj zdravi izbiri živil. Dovoljeno je tudi maslo, seveda v zmernih količinah, odsvetujemo pa še vedno sladkor in trans maščobne kisline,« je še pojasnil prim. Cevc.

## Poskrbimo za svoje srce

Srce daje moč celotnemu telesu. Z njim ljubimo, se smejemo in uživamo življenje, zato je pomembno, da skrbimo zanj, poudarjajo v Društvu za srce. Okrepimo svoje srce, prebudimo ga in imejmo ga radi. Skrb zanj se začne

s poznavanjem tveganja za nastanek bolezni, zato je priporočljiva občasna kontrola pokazateljev zdravstvenega stanja, kot so vrednost krvnega tlaka, raven glukoze in maščob v krvi, indeks telesne mase. Visok krvni tlak

je najpogostejši dejavnik tveganja za nastanek srčno-žilnih bolezni. Prav tako neodkrita ali nezdravljena sladkorna bolezen poveča tveganje za nastanek bolezni srca in možganske kapi.



Zelo veliko kardioloških bolezni lahko vodi v srčno popuščanje. Skupno vsem pa je, da je na koncu krčenje srčne mišice oslabljeno, zato je tudi prekrvitev preostalih organov slabša.

ODLASNO SPOROČILO

## MAŠČOBNE KISLINE OMEGA 3 ZA OBVLADOVANJE VREDNOSTI MAŠČOB V KRVI

Povišane vrednosti maščob v krvi, ki jih povzročata nezdrava prehrana in premalo gibanja, močno povečajo tveganje za srčni infarkt. Izjemno učinkovite proti ljudski bolezni številka ena so maščobne kisline omega 3.

Maščobne kisline omega 3 kot pravi sveženj moči dokazano uravnavajo vrednosti maščob v krvi, spodbujajo zdravje srca in stabilizirajo krvni tlak. Bistvene so tudi za vid in delovanje možganov, tudi pri še nerojenem otroku v materinem telesu, za dober razvoj možganov in oči.

Edina težava: čeprav so maščobne kisline omega 3 življenjsko potrebne, jih telo ne more tvoriti samo, zato je odvisno od zunanje preskrbe, na primer z živili, kot so morske ribe in nekatere vrste rastlinskih olj. Ker je naša zahodna prehrana revna z naravnimi viri maščobe omega 3, pomagajo kakovostna prehranska dopolnila iz lekarne: vsebujejo visoko odmerjeno maščobo omega 3. Optimalni so kombinirani izdelki s koencimom Q10. To življenjsko pomembno snov potrebuje vsaka celica našega telesa za zagotavljanje oskrbe z energijo. Preprečevanje bolezni z omega 3 in Q10 se obrestuje: za normalne vrednosti maščob v krvi ter zdravje srca in možganov v vseh starostnih obdobjih.

Dr. Böhm®

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE



Visoki odmerki + Q10

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

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



Prehransko dopolnilo

www.dr-boehm.si

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

# PRVI LAPAROSKOPSKI ODVZEM LEDVICE PRI ŽIVEM DAROVALCU

UVEDBA NOVE, MINIMALNO INVAZIVNE KIRURŠKE METODE V KLINIČNO PRAKSO

Z uspešno opravljenim prvim laparoskopskim odvzemom ledvice (laparoskopska nefrektomija) pri živem darovalcu so v UKC Ljubljana uvedli novo, minimalno invazivno kirurško metodo v klinično prakso ter oživili program presaditve ledvic živih darovalcev.

V UKC Ljubljana opravljajo presaditve ledvic že več kot 45 let. Posege izvajajo edini v Sloveniji. Po pridružitvi organizaciji Eurotransplant leta 2000 so presajali predvsem ledvice umrlih darovalcev. Tokrat so predstavili primer presaditve pri živem darovalcu, pri čemer je bila darovalka mati, prejemnik ledvice pa njen sin Denis. Oba se po presaditvi počutita dobro, Denisu pa se je po posegu izboljšala kakovost življenja, saj ima zdaj več prostega časa, ki ga je prej namenil prevozu v Ljubljano na dializo.

S tem posegom so ponovno vpeljali program presaditve ledvice od sorodnega, živega dajalca z izjemno pomembno izboljšavo – to je laparoskopski odvzem ledvice pri dajalcu. »Na ta način lahko še povečamo število presaditev ledvic in zmanjšamo čakalne dobe bolnikov z ledvično odpovedjo. Takšni programi so tudi izjemno tržno zanimivi za prebivalce držav, v katerih se taki posegi ne izvajajo. Jasno je in logično, da so taki posegi vnaprej načrtovani in nimajo nobene povezave s številom možgansko mrtvih darovalcev v Sloveniji,« je povedal dr. Ivan Knežević, dr. med., vodja Centra za transplantacijsko dejavnost UKC Ljubljana.

## Prednosti laparoskopske nefrektomije

»Presaditev ledvice je najboljši način nadomestnega zdravljenja končne ledvične odpovedi. V primerjavi z dializo izboljša kakovost življenja in podaljša preživetje bolnika,« pravi izr. prof. dr. Miha Arnol, dr. med., vodja Centra za transplantacijo ledvic KO za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana.

Klasična (odprta) kirurška tehnika se nekoliko razlikuje od laparoskopske nefrektomije. »Laparoskopska odstranitev ledvice pri živem darovalcu – t. i. living-donor nefrektomija – je alternativna kirurška metoda, ki se z razvojem laparoskopije v svetu vedno bolj uveljavlja. Številne raziskave so pokazale, da je v primerjavi s klasično (odprto) operativno tehniko

enako varna in uspešna metoda odvzema ledvice. Vendar pa je v primerjavi s klasično operacijo laparoskopski odvzem ledvice manj invaziven poseg, zato je za darovalca organa mnogo prijaznejši. Pri laparoskopskem odvzemu ledvice je bolečina manj izrazita, zato darovalec potrebuje manj protibolečinskih zdravil



Ker je za darovalca laparoskopski odvzem ledvice veliko bolj prijazna metoda, izkušnje v svetu kažejo, da minimalno invaziven odvzem ledvice pomembno poveča število posameznikov, ki so pripravljene darovati ledvico.

in hitreje okreva. Manj je tudi drugih operativnih zapletov, kar skrajša čas hospitalizacije, darovalec se lahko hitreje vrne na delo. Neugodni lastnosti laparoskopskega odvzema sta daljši čas operacije, predvsem v fazi učenja nove tehnike, in zrak v trebušni votlini, ki lahko neugodno vpliva na prekrvavitve ledvice. Pomembno pa je, da laparoskopski



Besedilo: Simona Janček  
\*Vir: Univerzitetni klinični center Ljubljana

odvzem ledvice ne povečuje tveganja za okvaro odvzete ledvice in končne ledvične odpovedi pri darovalcu,« razlaga asist. Simon Hawlina, dr. med., FEBU, KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana.

## Potek operacije

Praviloma se odvzame leva ledvica zaradi daljših ledvičnih žil na levi strani, pojasnjuje Hawlina: »Če ena od ledvic deluje slabše, se darovalcu vedno pusti boljše ledvica. Dolžina ledvičnega žilja ali večje število žil sta lahko omejujoča dejavnika pri odvzemu in presaditvi, zato je treba operativni poseg že predhodno skrbno načrtovati. Operacija odvzema in presaditve poteka v dveh stopnjah. V prvi operaciji z laparoskopsko tehniko odstrani ledvico, v drugi pa drugi operater presadi ledvico po že uveljavljeni odprti metodi. Darovalca operiramo v splošni anesteziji v bočnem položaju.«

Z laparoskopsko tehniko odvzeto ledvico pripravijo na presaditev na kirurški mizi ob bolniku v isti operacijski dvorani. Opravijo se perfuzija organa, hlajenje, priprava žilja in sečevoda. Transplantacijska ekipa nato prenese ledvico v drugo operacijsko dvorano, kjer prejemnika v vmesnem času pripravijo na presaditev. Opravi se presaditev po že uveljavljeni, odprti metodi.

Laparoskopska odstranitev ledvice pri živem darovalcu je v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana nova, varna in uspešna minimalno invazivna metoda. Rezultati so povsem primerljivi s klasično (odprto) metodo. Ker je za darovalca laparoskopski odvzem ledvice veliko bolj prijazna metoda, izkušnje v svetu kažejo, da minimalno invaziven odvzem ledvice pomembno poveča število posameznikov, ki so pripravljene darovati ledvico. Manj bolečin in zapletov, boljše estetski rezultat, krajši čas hospitalizacije in hitrejša vrnitev na delovno mesto so povezani z manjšimi stroški zdravljenja, kar danes ni neznanljivo. »Za uspešno uvedbo novih metod v klinično prakso pa je nujno potrebno

tesno sodelovanje med zdravniki različnih strok, bolniki in drugim zdravstvenim osebjem. Zaradi zahtevnosti operacije in možnih zapletov odbor evropskega združenja urologov svetuje, da takšne posege opravljajo le najbolj usposobljeni in izkušeni kirurgi,« pravi Hawlina.

## Ključni so darovalci

Uspešnega presajanja ledvic pa ni brez darovalcev. »V 70. in 80. letih prejšnjega stoletja je bilo več presaditev ledvic živega darovalca. Število presaditev ledvic umrlih darovalcev se je pomembno povečalo v drugi polovici 90. let, ko je bila ustanovljena nacionalna transplantacijska mreža. Zaradi povečanja števila presaditev je bila Slovenija leta 2000 sprejeta v mednarodno mrežo Eurotransplant, v kateri si organe umrlih darovalcev izmenjujejo Belgija, Nizozemska, Luksemburg, Nemčija, Avstrija, Madžarska, Hrvaška in Slovenija. Pri tem ima ključno vlogo Slovenija – transplant, ki pri nas skrbi za odvzem in koordinacijo presaditev organov in tkiv umrlih darovalcev. Število darovanih organov se je po pridružitvi Eurotransplantu postopno povečevalo in s tem tudi število presaditev ledvic. Lani smo tako presadili največ ledvic do zdaj, to je 65,« je povedal izr. prof. dr. Miha Arnol, dr. med., vodja Centra za transplantacijo ledvic KO za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana.

S povečanjem števila presaditev ledvic umrlih darovalcev se je skrajšal čas čakanja na presaditev, ki v Sloveniji v povprečju znaša manj kot eno leto. To ne velja za druge članice Eurotransplanta. Posledično je povsem zamrlo presajanje ledvic živih darovalcev. »Dejstvo pa je, da ledvice vse starejših umrlih darovalcev niso tako kakovostne kot tiste zdravih živih darovalcev. To je pomembno pri mlajših bolnikih, saj je njihovo pričakovano preživetje daljše in zato potrebujejo čim kakovostnejši organ,« je poudaril prof. dr. Miha Arnol. »Vendar pa na idealno ledvico umrlega darovalca mlajši bolniki lahko čakajo zelo dolgo. V primeru presaditve ledvice živega darovalca lahko presaditev skrbno načrtujemo in jo izvedemo še pred začetkom dializnega zdravljenja. V tem primeru so rezultati presaditve najboljše.«

## PRESADITVE PRI NAS Pomanjkanje primernih dajalcev

Vse presaditve organov v Republiki Sloveniji izvajajo v UKC Ljubljana. »Teh je približno 120 na leto, transplantiramo pa ledvice, srce, jetra in trebušno slinavko. Največja ovira pri povečanju števila presajenih organov je pomanjkanje primernih dajalcev in kot drugje po svetu tudi pri nas opažamo strašansko nesorazmerje med številom čakajočih in številom primernih organov. Kot bolnišnica in kot država smo uvrščeni zelo visoko na področju transplantacijske medicine v Evropi in svetu. Na področju presaditev srca že peto leto zapovrstjo dosegamo najvišje število presaditev na milijon prebivalcev na svetu. Področje transplantacij, logistično in strokovno, zaradi svoje kompleksnosti in multidisciplinarnega pristopa spada v sam vrh medicine in je rezultat ne samo entuziazma posameznikov, temveč je plod požrtvovalnega dela celotnih timov, ki sodelujejo v zdravljenju takih bolnikov,« je povedal dr. Ivan Knežević, dr. med., vodja Centra za transplantacijsko dejavnost UKC Ljubljana.

V svetu predstavlja presaditev ledvic živih darovalcev pomemben delež vseh presajenih ledvic (tudi 30–50 %). Prednosti presaditve ledvice živega darovalca so poleg daljšega preživetja tudi boljše zgodnje delovanje presajene ledvice in zato krajše bolnišnično zdravljenje, manj agresivno imunosupresivno zdravljenje z manj neželenimi učinki in končno tudi osebno zadovoljstvo darovalca in prejemnika.



»Na idealno ledvico umrlega darovalca mlajši bolniki lahko čakajo zelo dolgo. V primeru presaditve ledvice živega darovalca lahko presaditev skrbno načrtujemo in jo izvedemo še pred začetkom dializnega zdravljenja.«

## Priprava na operacijo

V okviru priprave na darovanje in presaditev ledvice živega darovalca je treba opraviti pripravo tako darovalca kot prejemnika. »Prejemnik opravi enake preiskave kot v okviru priprave na presaditev ledvice umrlega darovalca – da ugotovimo, ali je primeren za presaditev. Namen priprave darovalca pa je, da ugotovimo, ali je dovolj dobrega zdravja, da mu lahko dovolimo darovanje ledvice. Biti moramo namreč prepričani, da njegove ledvice dovolj dobro delujejo (glomerulna filtracija večja od 80 ml/min) in da nima pomembnih pridruženih

bolezni, zaradi katerih bi darovanje ledvice ogrozilo njegovo zdravje,« pojasnjuje doc. dr. Gregor Mlinšek, dr. med., Center za transplantacijo ledvic KO za nefrologijo Interne klinike UKC Ljubljana.

Vzporedno s tem ugotavljajo, ali je imunološka skladnost med darovalcem in prejemnikom ustrezna. Optimalno je, da imata skladno krvno skupino ABO in da prejemnik nima protiteles proti antigenom HLA darovalca.

## Odloča etična komisija

V skrbi za varnost darovalca morajo po Zakonu o pridobivanju in presaditvi delov človeškega telesa zaradi zdravljenja za vsako načrtovano presaditev živega darovalca obvestiti Etično komisijo za presaditve, ki deluje v okviru ministrstva za zdravje. Šele ko komisija po strokovnem pregledu medicinske dokumentacije odobri odvzem organa darovalcu, je prižgana zelena luč za izvedbo presaditve. »V konkretnem primeru Denisa in njegove mame so pripravo pri Denisu izvedli že naši kolegi pediatri na Pediatrični kliniki v Ljubljani, kjer je Denis, ko je bil mlajši od 18 let, redno opravljal dializo. Takrat je hkrati opravil pripravo na presaditev. Pripravo mame pa smo izvedli v našem centru. Gospa je opravila zahteven nabor laboratorijskih, slikovnih in funkcionalnih preiskav ter pregledov pri različnih specialistih – psihologinja, anesteziolog, urolog. Tako smo ugotovili, da zadržkov za presaditev ni. Ko je bilo vse navedeno opravljeno, so stekle priprave za samo operacijo,« je razložil doc. dr. Mlinšek.

Ker sta imela darovalka in prejemnik v tem primeru enako krvno skupino oz. dobro imunološko skladnost, je bila njuna priprava po Mlinškovi oceni dokaj enostavna. Optimalno pooperativno stanje tako darovalke kot prejemnika dokazujeta, da je presaditev ledvice v takem primeru varna in uspešna metoda. Večji strokovni in organizacijski izziv, kot je še povedal Mlinšek, predstavlja presaditev, pri kateri darovalec in prejemnik nimata skladne krvne skupine. Tovrstne presaditve za zdaj ostajajo v načrtih za prihodnost, za katero pa upajo, da bo čim bližja.

# PRESAJANJE ORGANOV V SLOVENIJI

EVROPSKI DAN DAROVANJA ORGANOV 2016



Kako preseči pomanjkanje organov za zdravljenje s presaditvijo, je osrednje vprašanje letošnjega evropskega dneva darovanja organov in tkiv. Slovenski transplantacijski program se nenehno razvija. Letos smo v programu za presaditev ledvic obudili t. i. program živih darovalcev ter izvedli prvi kirurško manj invaziven laparoskopski odvzem ledvice. Prav tako ostajamo v svetovnem vrhu pri presaditvah srca.

Besedilo: prim. Danica Avsec, dr. med., direktorica Slovenija - transplant

Velika ovira pri zdravljenju končne odpovedi organov s presaditvijo je pomanjkanje organov. Ob letošnjem evropskem dnevu darovanja organov in tkiv, ki ga države članice Sveta Evrope zaznamujemo vsako drugo soboto v oktobru, smo v Cankarjevem domu v Ljubljani pripravili strokovni posvet z naslovom Kako preseči pomanjkanje organov za zdravljenje s presaditvijo. Razpravljali smo o aktualni temi pomanjkanja organov za presaditev ter načinih spopadanja s problemom na različnih področjih te multidisciplinarne dejavnosti, o najnovejših in alternativnih možnostih zdravljenja ter o vidikih kakovosti življenja po presaditvi.

## Zdravljenje s presaditvijo

Zdravljenje s presaditvijo je v Sloveniji zelo uspešna metoda zdravljenja pri dokončni odpovedi organa, kadar so drugi pristopi k zdravljenju izčrpani. Vrhunske rezultate dosegamo v programu zdravljenja napredovalega srčnega popuščanja s presaditvijo srca, pri katerem se že peto leto uvrščamo na prvo mesto na svetu po številu opravljenih presaditev srca na milijon prebivalcev. Tudi v programu presaditve ledvic smo leta 2015 presegli povprečje vseh članic v mreži Eurotransplant, saj smo

presadili največ ledvic do zdaj: 64 oz. več kot 30 na milijon prebivalcev. Vendar se vzporedno s temi uspehi še vedno srečujemo z nesorazmerjem med bolnimi, ki potrebujejo zdravljenje s presaditvijo, ter razpoložljivimi organi. Trenutno je v Sloveniji na čakalnem seznamu za presaditev 178 bolnikov (po podatkih z dne 3. 10. 2016): 24 jih čaka na presaditev jeter, 96 na presaditev ledvice, 58 na presaditev srca, eden na presaditev trebušne slinavke ter pet na presaditev trebušne slinavke v kombinaciji z ledvico.

Večino organov za presaditev pridobimo od možgansko mrtvih darovalcev. Število bolnih, ki čakajo na presaditev, vztrajno narašča, darovalcev po smrti ali za časa življenja pa je premalo. V letošnjem letu je izvajanje programa pridobivanja organov za namen zdravljenja nekoliko slabše, na nacionalni ravni smo pridobili manj darovalcev kot v enakem obdobju lani, povečala se je tudi stopnja odklonitev svojcev umrlega za darovanje (26 % v



178

bolnikov v Sloveniji je bilo v začetku oktobra na čakalnem seznamu za presaditev.

Število bolnih, ki čakajo na presaditev, vztrajno narašča, darovalcev po smrti ali za časa življenja pa je premalo.

primerjavi z lanskimi 19 %).

Prav zato je praznovanje evropskega dneva darovanja organov in tkiv posebej pomemben dogodek za ozaveščanje javnosti o pomenu darovanja in potrebah pri bolnikih. Hkrati se ob tej priložnosti iskreno zahvaljujemo vsem darovalcem, svojcem umrlih darovalcev ter interdisciplinarnemu strokovnemu osebju, ki sodeluje v donorskem in transplantacijskem programu.

## Smo med naprednimi

Slovenija se z nacionalno transplantacijsko dejavnostjo uvršča v skupino zelo urejenih in naprednih držav na svetu. Na leto izvedemo okoli 120 presaditev organov, v letošnjem letu smo do sredine septembra presadili 31 ledvic, 25 src, 20 jeter ter štiri trebušne slinavke. Transplantacijski program pljuč izvajamo v sodelovanju z univerzitetno bolnišnico na Dunaju. V povprečju zadnjih petih let so bila presajena pljuča približno petim slovenskim bolnikom letno. Velik uspeh transplantacijskega centra v UKC Ljubljana je tudi prvi laparoskopski odvzem ledvice pri živi darovalki, ki je ledvico darovala svojemu sinu. V bližnji prihodnosti načrtujejo še pet tovrstnih presaditev.

5

slovenskim bolnikom letno so bila v povprečju zadnjih petih let presajena pljuča.

# BOLEČA IN HLADNA STOPALA



Napredovanje periferne arterijske bolezni (PAOB, ateroskleroza) in sladkorne bolezni pri bolnikih pogosto vodi do zapletov v nogah, pogosto celo do nastanka ran, ki se ne celijo oz. se celijo izjemno počasi.

Kronične rane, razkroj podkožnega in mišičnega tkiva predstavljajo resno grožnjo za nastanek globoke infekcije kostnega tkiva, kar v večini primerov vodi do amputacij. Pravočasno in vzročno zdravljenje to prepreči.

## Kdo je ogrožen

Med bolniki so še posebej ogroženi tisti, pri katerih so prizadeta senzorična živčna vlakna v stopalih, posledično zaradi oslabiljenega ali povsem odsotnega občutka za bolečino, temperaturo, vibracije in pritiski ne čutijo bolečin niti takrat, ko že imajo razjedo na stopalu. Ker jih ne boli, mislijo, da rana ni nevarna, in jo oskrbijo le s prevezo.

Sodobne obloge sicer učinkovito vplivajo na razmere v sami rani, toda brez zdravljenja, ki odstrani vzroke slabe prekrvitve, je celjenje lahko dolgo, s tem pa se poveča možnost okužbe. Prav tako so močno ogroženi bolniki z motorično nevropatijo, ki povzroči atrofijo mišic stopala in goleni, zmanjša občutek za stabilnost, kar se očitno opazi v krčenju prstov, ki čez čas postanejo kladivasti, spremeni mehaniko hoje in posledično povzroči deformacijo stopala. Prav to pa določen del stopala preobremeni in na teh mestih se tvorijo poroženele zadebelitve (trda koža), ki pogosto preidejo v razjede.

Ateroskleroza in sladkorna bolezen pogosto hitreje prizadeta manjše arterije in arterijske kapilare v stopalu in prstih na nogah, medtem ko je pretok krvi v večjih stegenskih in golenskih arterijah zadovoljiv. V teh primerih ljudje sicer

opisujejo hladna, ledena stopala, lahko tudi pikanje ali mravljinčenje v prstih na nogah, vendar običajne meritve pretoka krvi v spodnjih okončinah zajemajo le stegna in goleni, kjer je pretok v mejah normale. Ob opisanih znakih je treba začeti rehabilitacijske terapije za intenzivno povečanje prekrvitve. V primerih ran na stopalih je izboljšanje prekrvitve bistveno, seveda ob ustrezni oskrbi in razbremenitvi rane.

## Periferna vaskularna rehabilitacija

Periferna vaskularna rehabilitacija (PVR) je neinvazivna in neboleča aplikativna terapija, ki učinkovito pospeši celjenje diabetičnih razjed, zmanjša ali odstrani zaplete diabetičnega stopala. Med posamezno terapijo PVR se v mirovanju oz. ležečem položaju od tri- do sedemkrat povečajo arterijski pretok krvi v nogah, oskrba tkiv s hranili, potrebnimi za obnovo, ter tvorba novih arterijskih kapilar in mikroožilja. Izboljšana cirkulacija krvi v stopalih omogoča obnovo vseh tkiv, živčnih vlaken in izboljša obrambne t. i. protivnetne mehanizme, kar izjemno pripomore k celjenju diabetičnih razjed, napredovanje ateroskleroze in posledice sladkorne bolezni pa ne samo počasni, ampak obrne v pozitivno smer. PV rehabilitacija bistveno izboljša simptome, ki so posledica nezadostne arterijske prekrvitve, kot so hladne noge, krči v nogah, mravljinčenje, pekoče bolečine v stopalih, občutek gluhosti v stopalnih blazinicah, spremenjen občutek na dotik. V okviru periferne vaskularne rehabilitacije je bolnikom z volumensko globokimi ranami na voljo tudi udobna razbremenilna obutev.

PV rehabilitacija je učinkovita in priporočljiva pri zdravljenju že nastalih razjed pri sladkornih bolnikih, bolnikih z diagnosticirano aterosklerozo, pri diabetični nevropatiji in klavdikacijski bolečini, hkrati pa tudi kot preventivni ukrep za izboljšanje prekrvitve, še zlasti pri tistih, ki imajo z meritvijo gleženjskega indeksa že dokazano zmanjšano oz. nezadostno arterijsko cirkulacijo v spodnjih okončinah. Bralcem, ki v stopalih čutijo opisane spremembe, priporočamo, da opravijo meritve gleženjskega indeksa.



PRED TERAPIJO PVR

PO TERAPIJO PVR

Periferna vaskularna rehabilitacija (PVR) je neinvazivna in neboleča aplikativna terapija, ki učinkovito pospeši celjenje diabetičnih razjed, zmanjša ali odstrani zaplete diabetičnega stopala.

## PVR CENTER

M: 031 681 401 info@pvrcenter.com

www.pvrcenter.com Koperska 94a, Ljubljana

Želite opraviti **meritev gleženjskega indeksa** ali **senzorne teste**? Ali bi se želeli **vkjučiti v rehabilitacijski program**? Pokličite nas na 031 681 401 in si **rezervirajte termin za posvet**, kjer dobite **podrobne informacije**. Imate **diabetično stopalo**, **diabetično polinevropatijo** ali **periferno arterijsko bolezen**, potem ne odlašajte.

# IMAM REVMO A, ... REVMA NIMA MENE



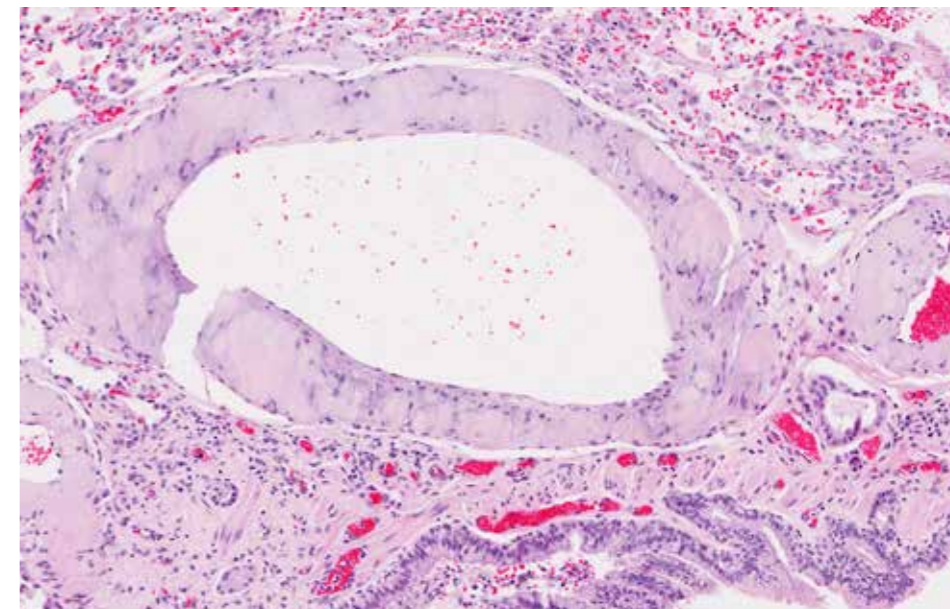
40-60

tisoč ljudi v Sloveniji je obolelih za vnetno revmatično boleznijo.

leta pozneje, po operaciji zaradi predrtja tankega črevesja. Takrat je imel tudi povišan krvni tlak, bolečine v mišicah, shujšal je še za 15 kilogramov, imel je bolečine v testisih in kožne spremembe. Običajno zdravljenje pri Nartniku ni pomagalo, zato so mu dali citostatik v obliki tablet in stanje se je izboljšalo. Čez čas se je bolnik odločil, da se bo nehal zdraviti. Ko pa se je stanje spet poslabšalo in se je po dveh letih vrnil v zdravstveno obravnavo, je imel amiloidozo na prebavnem traktu, v ledvicah in na srcu. Med dvema možnostma za zdravljenje je bilo novo biološko zdravilo tocilizumab, ki še nikoli ni bilo preizkušeno na bolnikih, saj je takih bolnikov premalo. V literaturi sta bila dva zapisa, da je zdravilo pomagalo pri amiloidozi. Nartnik je tako prvi na svetu dobil to zdravilo, vendar ne za zdravljenje osnovne bolezni, ampak zaradi amiloidoze (ta se sicer zdravi tako, da se dobro zdravi osnovna bolezen). Po nekaj mesecih so se opazovane vrednosti, med njimi npr. vrednosti delovanja ledvic, precej izboljšale. Rezultate zdravljenja so po letu dni objavili v ugledni tuji reviji. »To je najdaljši primer zdravljenja bolnika z amiloidozo s tem zdravilom, kar pomeni, da je zdravljenje uspešno, saj je bolezen ustavilo. In ker je to ekstremno redka bolezen, bo ta primer morda lahko služil kot zgled za zdravljenje še kakšnega bolnika na tak način. Nartnik zdaj prejema infuzijo tega zdravila enkrat mesečno, tako osnovna bolezen kot amiloidoza pa sta zamrznjeni, noben organ ne peša več,« je pojasnil prof. dr. Tomšič.

#### Napredek v zdravljenju

V preteklosti je bila bolečina neprijetna stalnica bolnikov z revmatskimi boleznimi, v zadnjih dveh desetletjih pa se je to z novimi načini zdravljenja zelo spremenilo na bolje. »Napredek na področju zdravljenja revmatskih boleznih je ogromen in za večino revmatskih bolnikov pomeni olajšanje in možnosti za dokaj normalno življenje z manj težavami in bolečinami. Vendar pa ostajajo revmatske bolezni težek izziv za vsakega posameznika, ki se sreča s to diagnozo. V Društvu revmatikov želimo olajšati težave bolnikom, predvsem pa jim pomagati z informacijami, kako se spopasti z boleznijo. Ozaveščanje bolnikov je zelo pomemben dejavnik,« je povedal Andrej



Gospod Nartnik pa je imel smolo, da je ob tem imel še amiloidozo – bolezen, pri kateri se beljakovine nenadzorovano nalagajo v različne organe in čez čas ugasnejo funkcijo teh organov. Amiloidoza se pojavlja predvsem pri bolnikih, ki imajo neko kronično vnetje.

Gregorčič, predsednik Društva revmatikov Slovenije. Od dejavnosti društva je posebej poudaril programa ohranjanja zdravja in izobraževanja. Sodelovanje v Društvu revmatikov Slovenije lahko zelo pomaga pri spopadanju z boleznijo, zato jim to svetuje tudi prof. dr. Tomšič.

#### Ključno je sodelovanje

Ob svetovnem dnevu revmatikov so sodelujoči poudarili tudi pomen sodelovanja med zdravnikom in bolnikom, saj je le-to zelo pomembno za ugoden izid zdravljenja. V Društvu revmatikov Slovenije še poudarjajo, da mora odločitev o uvedbi zdravljenja vnetnih revmatskih boleznih z biološkim ali podobnim biološkim zdravilom oz. kakršnikoli drugim zdravilom sprejeti lečeči zdravnik – specialist revmatolog, bolnik pa naj bo pri odločitvi soudeležen. Ta odločitev mora temeljiti

na trdnih strokovnih dokazih in klinični presoji revmatologa, upoštevajoč specifične terapevtske potrebe vsakega posameznega bolnika. Dobrobit in varnost bolnikov morata biti na prvem mestu in odločitev za vrsto zdravljenja ne sme temeljiti zgolj na finančnih vidikih. Hkrati si bolniki zaslužijo biti v celoti obveščeni o vsakem medicinskem zdravljenju, ki so ga deležni, morajo biti pri tej odločitvi soudeleženi in morajo razumeti, kaj določen način zdravljenja pomeni za njihovo zdravje v širšem smislu.

Predstavljena je bila tudi fotografska razstava z naslovom »Imam revmo, ... a revma nima mene«, s katero želijo v Društvu revmatikov Sloveniji predstaviti, da bolniki z revmatskimi boleznimi kljub težavam, omejitvam in bolečinam znajo živeti polno življenje.

Revmatične bolezni povzročajo kronične bolečine, vnetja, okorelost in izgubo funkcije sklepov. Če bolezni ne zdravimo, poleg nenehne bolečine lahko tudi uniči sklepe, kar vodi v trajno invalidnost. Nekatero revmatsko boleznijo povzročajo oslepitev, druge lahko trajno okvarijo ledvice, pljuča, možgane, živce in druge organe.

Besedilo: Janja Simonič\*  
\*Vir: Društvo revmatikov Slovenije

Pred svetovnim dnevom revmatikov, ki smo ga zaznamovali 12. oktobra, je Društvo revmatikov Slovenije predstavilo problematiko revmatskih boleznih. V Sloveniji je za vnetno revmatsko boleznijo obolelih med 40.000 in 60.000 ljudi. »Pred nekaj dnevi smo začeli dodaten program skrajševanja čakalnih vrst na kliničnem oddelku za revmatologijo. Do konca leta bomo povabili 740 bolnikov in upam, da bodo potem čakalne vrste krajše,« je napovedal prof. dr. Matija Tomšič, predstojnik kliničnega oddelka za revmatologijo v UKC Ljubljana. »Bolnik, ki zbolil za vnetno

revmatsko boleznijo, ima relativno lahek dostop do revmatologa prek urgentne revmatološke ambulante. Pri tem smo primerljivi z najbolj razvitimi državami, čeprav imamo 40 % manj revmatologov, kot je povprečje v Evropski uniji. Izjemno dobro dostopna so tudi najnovejša zdravila; določena dobimo celo med prvimi v EU,« je povedal prof. dr. Tomšič. Revmatologi so, kot pravi, preobremenjeni, vendar imamo zdaj 18 specializantov revmatologije, ki bodo pomagali reševati problem čakalnih vrst. Za bolnike s sumom na vnetno revmatsko bolezen pa ni čakalne dobe.

#### Uspešen primer zdravljenja

Prof. dr. Tomšič in bolnik Tomaž Nartnik sta kot uspešen primer sodobnega in inovativnega zdravljenja predstavila tudi redko obliko revmatske bolezni, za katero je pri 22 letih zbolel Nartnik – nodozni poliarteriitis (nekrotizirajoče vnetje (vaskulitis) srednje velikih žil). »Začelo se je z dvema majhnima krastama na mečih. Ko je bolezen napredovala, sem dobesedno gnil pri živem telesu in nihče ni vedel, kaj je narobe. Nisem mogel hoditi, in to je bilo zame nekaj najhujšega. Danes z nekaj omejitvami normalno živim,« je povedal Nartnik. »Za to boleznijo zbolijo približno eden na milijon bolnikov, kar pomeni, da imamo na leto v Sloveniji dva takšna bolnika. Gospod Nartnik pa je imel smolo, da je ob tem imel še amiloidozo – bolezen, pri kateri se beljakovine nenadzorovano nalagajo v različne organe in čez čas ugasnejo funkcijo teh organov. Amiloidoza se pojavlja predvsem pri bolnikih, ki imajo neko kronično vnetje,« je razložil prof. dr. Tomšič.

Nartnik je prvič prišel k njim s krastami na mečih, vnetje žil pa so dokazali šele tri

740

revmatskih bolnikov bodo povabili na pregled do konca leta.



V preteklosti je bila bolečina neprijetna stalnica bolnikov z revmatskimi boleznimi, v zadnjih dveh desetletjih pa se je to z novimi načini zdravljenja zelo spremenilo na bolje.

**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



# IMEJTE RADI SVOJE KOSTI – MISLITE NA PRIHODNOST!



## OSTEOPOROZA LAHKO PRIZADENE TUDI MOŠKE

Osteoporozoza je bolezen, ki prizadene številne po vsem svetu. To je bolezen krhkih kosti, ki vodi v povečano tveganje za osteoporotične zlome. Pojavi se, ko se kostnina razgrajuje hitreje, kot jo telo lahko tvori. Okostje postaja krhko, tako da lahko celo majhen udarec ali padec s stojne višine povzročita zlom kosti. To bolezen večinoma povezujemo z ženskami, vendar to še ne pomeni, da moški za njo ne zbolijo.

Besedilo: Duša Hlade Zore, dr. med., predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije (ZDBOS) in predsednica Društva bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Osteoporozoza nima znakov ali simptomov in ne povzroča nobenih težav, dokler ne pride do zloma. Je krhkost, ki zmanjša sposobnost prizadetega, da skrbi zase, in so vsi zapleti, ki spremljajo zlome od dolgotrajne telesne nezmožnosti in bolečin zaradi zlomov do pljučnice, tromboz, nesposobnosti gibanja in s tem zmanjšanje kakovosti življenja bolnika in družine.

Ne smemo pa pozabiti še na ekonomski in socialni vidik bolezni. Zaradi osteoporozoze pride do zloma pri vsaki tretji ženski in pri vsakem petem moškem, starejših od 50 let, kar je za sodobno družbo socialno in finančno breme.

Osteoporozoza je bolezen, ki jo večinoma povezujemo z ženskami. Realnost pa kaže, da je to bolezen, ki ne priznava neenakopravnosti. V večjem odstotku prizadene ženske, vendar to še ne pomeni,

da moški za njo ne zbolijo. Podatki Mednarodne fundacije za osteoporozo kažejo, da je tveganje za osteoporozni zlom pri moškem večje, kot je tveganje za razvoj raka na prostati.

### Meritev kostne gostote

Trdnost kosti ni odvisna samo od mineralne kostne gostote (MKG), ki jo lahko izmerimo z napravo DXA, ampak še od drugih dejavnikov. V skladu s slovenskimi smernicami za zdravljenje osteoporozoze tako izbira zdravljenja ni več odvisna le od rezultatov meritve DXA, ampak je ključen tudi seštevek dejavnikov tveganja, ki posredno pokažejo kakovost kosti.

### Izračun tveganja za osteoporozni zlom

Verjetnost za zlome lahko izračunamo s pomočjo računalniškega modela FRAX. FRAX je pripomoček za oceno dejavnikov tveganja za osteoporozne zlome in

običajno ga uporabljamo pri moških, starejših od 50 let, in pri ženskah, starejših od 40 let, ker je pri mlajših, še posebej če ni dejavnikov tveganja, verjetnost, da bodo utrpeli zlom, majhna. Rezultat izračuna pokaže oceno tveganja za osteoporozne zlome v naslednjih desetih letih. Če je bolnikovo tveganje za glavne osteoporozne zlome (vretenca, nadlahtnica in zapestje) majhno, veljajo standardni ukrepi za zdrave kosti, pri visoki ogroženosti (< 20 %) pa je priporočljivo izmeriti kostno gostoto in uvesti zdravljenje. Prag za uvedbo zdravljenja pri povečanem tveganju za zlom kolka je takrat, kadar je ogroženost za zlome večja od pet odstotkov.

### Preprečevanje osteoporozoze

Za preprečevanje osteoporozoze so pomembni preprosti ukrepi, ki zmanjšajo ali ustavijo osteoporozo. Prav pri preventivi je pomembna vloga posameznikov. Pet

## 20. OKTOBER Svetovni dan osteoporozoze

Vsako leto zaznamujemo svetovni dan osteoporozoze z različnimi aktivnostmi, katerih skupni cilj je spodbuditi ljudi vseh starostnih skupin, da naredijo ključne korake za zagotovitev temeljev za zdrave kosti in mišice. Prav vsak svetovni dan ima svoje sporočilo in letošnje sporočilo je: **IMEJTE RADI SVOJE KOSTI – MISLITE NA PRIHODNOST.** Z njim želimo spodbuditi vse generacije, da se proti osteoporozni aktivno borijo, saj za svoje zdravje lahko veliko naredijo sami. Z več skrbi za zdravje, ko so naše kosti še zdrave, bi zlahka prve znake bolezni premaknili v pozno starost ali jih celo preprečili. Našo družbo želimo spomniti, da mora biti skrb za zdravje kosti in preprečevanje zlomov prednostna naloga nas vseh, tako obolelih kot zdravih, starejših in mladih. Življenje je treba vzeti v svoje roke in misliti na prihodnost brez krhkih kosti.

preprostih ukrepov predstavlja najboljšo kombinacijo za zdrave kosti in mišice ter za zmanjšanje tveganja za osteoporozo in njene posledice.

### 1. REDNA TELESNA VADBA

Pomembne so predvsem tiste vaje, pri katerih kosti in mišice delujejo proti težnosti, npr. hoja, hoja po stopnicah, ples, vaje z utežmi, poskoki, tai čí, počasen tek, vaje za ravnotežje. Pri vadbi je vedno potrebna previdnost. Vaje naj bodo prilagojene starosti in telesni pripravljenosti, kar še posebej velja za bolnike, ki so že utrpeli osteoporozni zlom.

### 2. URAVNOTEŽENA PREHRANA

Priporočamo prehrano, bogato s kalcijem in drugimi minerali, z dovolj beljakovinami in zadostno količino vitamina D.

### 3. IZOGIBANJE ŠKODLJIVIM NAVADAM IN RAZVADAM

Pretirano kajenje in uživanje alkohola škodita kostem, ker upočasnita delovanje celic, ki tvorijo kost. Pri kadilkah je večje tveganje za zlom kot pri nekadilkah, saj tudi prej vstopijo v menopavzo. Pomemben dejavnik za osteoporozo in zlome je tudi pretirano uživanje alkohola. Škodujeta že več kot dve enoti dnevno. Ena enota je en kozarec vina ali eno malo pivo ali ena žgana pijača. Velja pa še opozoriti, da se v opitem stanju poveča tveganje za padce in s tem tudi za zlome.

### 4. POZNAVANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA

Vzroki za nastanek osteoporozoze so povezani tudi z različnimi dejavniki tveganja. Nekateri so takšni, na katere ne moremo vplivati, mednje pa štejemo: spol, starost, osteoporozoza v družini. Dejavniki, na katere pa lahko vplivamo, so: telesna vadba, prehrana, izogibanje škodljivim razvadam. Prav ti precej povečajo možnosti za preprečevanje osteoporozoze.

### 5. REDNO JEMANJE PREDPISANIH ZDRAVIL

Ko je potrebno, nam zdravnik za zdravljenja osteoporozoze predpiše tudi zdravila, vendar jih bolniki kar pogosto ne jemljejo redno. Vzroki so različni: zdravljenje je dolgotrajno, upoštevanje je treba posebna navodila, pojavijo se stranski učinki. Vendar nas našteto ne sme odvrniti od jemanja zdravil, raje se odločimo za pogovor z zdravnikom.



Pomembne so predvsem tiste vaje, pri katerih kosti in mišice delujejo proti težnosti.

### IZKUŠNJE

#### Padec in zlom korenito spremenita življenje

»Danes, po 10 letih, se raje ne poskušam spomniti, kako neznansko me je bolelo, ko sem si zlomila kolk. Bila sem v čustvenem šoku in nisem mogla dojeti, da se je to zgodilo meni, poleg tega pa še na takšen način: stojiš na tleh, padeš in si zlomiš kolk.« (B. B.)

»Osteoporozoza je moje življenje korenito spremenila, kajti zavedla sem se, kakšna je lahko posledica zapostavljanja tovrstne bolezni. Da sem praktično odvisna sama od sebe, da si življenja z zlomom ne morem privoščiti. Življenje sem vzela v svoje roke.« (A. A.)



## PRAVOČASNO ODKRIJTE OSTEOPOROZO

Odkrivanje osteoporozoze je enostavno in varno. Edini način, da jo pravočasno odkrijemo, je merjenje kostne gostote.

### QDR – kvantitativna kostna denzitometrija z najnovejšo tehnologijo

Obnavna poleg slikanja vključuje tudi laboratorijske preiskave, ki kažejo presnovne motnje kosti ter posvet pri zdravniku specialistu.

#### INFORMACIJE IN NAROČILA:

MTC Fontana, Koroška cesta 172, 2000 Maribor  
02 23 44 102 | zdravstvo@termemb.si  
www.fontana.si

Fontana  
Medicinsko termalni center

# DANES MORATE POSKRBE TI ZA SVOJE KOSTI, DA BODO ZDRAVE IN MOČNE TUDI JUTRI



Zdrava in uravnotežena prehrana je ključnega pomena za ohranjanje zdravih in močnih kosti. Treba se je zavedati, da tako kot si boste kosti zgradili danes, tako vas bodo nosile v prihodnje.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Premalo pomembnih in potrebnih hranil, nepravilna prehrana, zakisano telo, starost in premalo aktivnosti vodijo v osteopenijo in osteoporozo, rahitis in druga vnetja. Dobra in zdrava prehrana ter redna telesna dejavnost sta pomembna dejavnika, ki pripomoreta k trdnosti vaših kosti.

Dobri viri vitamina D so jajca in žita, ki vsebujejo dodatek vitamina D, a jih ne priporočam. Rajše uživajte v kašah, vitamin D pa si dodajajte, saj je nujno potreben ne le za kosti, tudi za preventivo pred rakom (dokazali so, da ženskam z rakom na dojki primanjkuje vitamina D).

## Kalcij in vitamin D

Za trdne in močne kosti potrebujete v prvi vrsti veliko kalcija in tudi vitamina D, saj slednji pomaga pri absorpciji kalcija. Najnovejša raziskava je pokazala, da večina ljudi zaužije dovolj kalcija, da pa se ta na žalost ne more absorbirati, saj večini primanjkuje vitamina D. Predvsem vitamina D manjka tudi otrokom, slabokrvnim ljudem, tistim, ki se veliko zadržujejo v zaprtih prostorih, starejšim, ljudem z avtoimunimi in kroničnimi obolenji ter nosečnicam.

Zagotovite si torej dovolj vitamina D, ki pa ga žal samo s pomočjo sonca ne boste dobili dovolj. Sploh od konca septembra do konca aprila, ko je izpostavljenost soncu manjša. Takrat uživajte vitamin D v obliki pršila, ki se hitro absorbira že v ustih.

## Silicij

Kalcij in vitamin D pa nista edina, ki skrbita za trdnost kosti. Silicij je prav tako eden glavnih elementov, ki si ga morate zagotoviti, če želite imeti zdrave in trdne kosti. Je tisti element, ki kalcij popelje v kost, spodbuja pa tudi nastajanje kolagena. Silicijeve kapljice kot dodatek so se pri bolnikih po zlomih kosti in z obrabami hrustanca izkazale za najučinkovitejše, saj se hitro absorbirajo in zelo dobro učinkujejo. Prav tako ne pozabite na uživanje ovsenih kosmičev ter čaja iz divjega ovsca, saj oba vsebujeta silicij.

## Magnezij

Tudi magnezij je ključnega pomena za močne in trdne kosti, saj pomaga krepiti kostno strukturo ter štiti pred osteoporozo.

Uživajte v zelenolistni zelenjavi, pijte donat in uživajte v mandljih, lešnikih in indijskih oreščkih.

## Kolagen

S starostjo upada tudi raven kolagena, ki je glavna beljakovina vezivnega tkiva in glavna sestavina hrustanca, vezi, tetiv, kosti in zob. Prvi znak, da vam ga primanjkuje, so gube okoli oči, suha in neelastična koža, krhke kosti in izguba hrustanca. Koža in tkiva začno izgubljati prožnost in elastičnost. Svetujem dodajanje hidrokolagena, katerega molekularna teža je tako majhna, da se že v eni uri res in popolnoma absorbira v celice telesa, to pa je popolnoma nekaj drugega kot pri kolagenih, ki so pri nas v trgovinah. Te majhne molekule povečujejo tvorbo kolagena, pomagajo pri hitrejši regeneraciji in celjenju ter krepijo trdnost kosti.

## Potrebe po mineralih

Odrasli potrebujemo približno 700 mg kalcija dnevno. Res je, da je v mlečnih izdelkih veliko kalcija, vendar ti izdelki zelo zakisajo in posledično telo samo iz sebe črpa kalcij in druga hranila za nevtralizacijo. Zato rajše posežite po zelenolistni zelenjavi, stročnicah, črnem sesamu, soji, sončničnih in bučnih semenih ter proseni in ajdovi kaši, kvinoji in dolgozrnatem rižu.

Način nepravilnega prehranjevanja povzroča kislost telesa (posledice so kandida, napihnjenost, prebavne težave ...). Za ponovno nevtraliziranje telo črpa minerale iz kosti (ker jih s prehrano ne vnesemo dovolj) in rezultat je nastanek osteoporoze. Razlog za težave s kostmi ni v pomanjkanju kalcija, temveč v drugih vitaminih in mineralih, brez katerih se



Brez vode vam prav nič ne bo pomagalo, saj nobeno hranilo ne bo prispelo tja, kamor mora.

kalcij ne more uspešno vezati. Brez silicija, vitamina K, vitamina D, cinka, bora, magnezija in drugih zadosten vnos kalcija prav nič ne pomaga. V mleku je kalcija dovolj, vendar ga telo ne more uporabiti, saj je ta kalcij večinoma anorgansko pridelan. Namesto da bi se nalagal v vaše kosti, se nalaga na njih (kot apnenec).

Podobno velja za druge anorganske spojine, med katere spadajo tudi številni sintetični preparati, ki jih dobite v obliki šumečih tablet, ali pa kalcij, ki je dodan mleku, sokovom in drugim izdelkom. Jemanje večine kalcijevih pripravkov osteoporozo pospeši, ker poškodujejo črevesno floro in tako onemogočijo, da

bi celo kalcij iz hrane uspešno prehajal iz črevesja v telo.

## Vloga hormonov

Pri gradnji in trdnosti kosti imajo veliko vlogo tudi hormoni in njihovo urejeno medsebojno delovanje. Pravilna in uravnotežena prehrana, ki vsebuje dovolj pomembnih maščobnih kislin omega 3, zelenolistna zelenjava, stročnice in polnozrnata žita, s katerimi ne pretiravajte, pomagajo k optimalnemu hormonskemu ravnovesju. Tudi zelišče vitex zelo spodbudno deluje na uravnavanje celotnega endokrinega sistema in izločanje hormonov.

## Probiotične bakterije

Ne pozabite na zdravo črevesje. Če v njem ni dovolj probiotičnih bakterij, potem se tudi potrebni minerali in vitamini ne bodo mogli absorbirati v kri in celice. Uživajte v zeljnici in zelju, repi in fermentiranih izdelkih ter jim dodajte res dobre probiotične bakterije.

## Pijte vodo!

In ne najmanj pomembno, pa čeprav je na zadnjem mestu – ne pozabite na dovolj sveže vode. Brez vode vam prav nič ne bo pomagalo, saj nobeno hranilo ne bo prispelo tja, kamor mora. Voda je tista,



Prav tako ne pozabite uživati ovsenih kosmičev.

ki naj bo na prvem mestu, pred vsem drugim.

Hrana je resnično močno orožje pri marsikateri bolezni. Uživajte čim več surove, nepredelane hrane. Uživajte sveže sadje, zelenolistno zelenjavo, morske ribe in oreščke, popijte dovolj vode in se vsak dan gibajte na svežem zraku.

700

mg kalcija dnevno potrebujemo odrasli.



Za trdne in močne kosti potrebujete predvsem veliko kalcija in vitamina D, saj slednji pomaga pri absorpciji kalcija.

# sukrin

LOW-CARB LIFESTYLE

Primerna za vse, ki ne uživajo sladkorja.

glikemični indeks = 0

glikemični indeks = 1

NARAVNA SLADILA KOT NADOMESTILO SLADKORJA

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

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

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

# DIABETES – BOLJE PREVENTIVA KOT KURATIVA



Sladkorna bolezen oz. diabetes je vse pogostejša presnova motnja. Poglejmo nekaj korakov, kako lahko vsak izmed nas deluje preventivno proti pojavu te kronični bolezni. Dejavnikov, ki vplivajo na razvoj diabetesa tako na področju prehrane kot na drugih področjih, je še veliko, tokrat želim poudariti pomen vlaknin, zelenjave in optimalne telesne teže.

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



Spodnji koraki so preprosti in prav vsak jih lahko prenese v vsakdanjik ter tako morda prepreči razvoj sladkorne bolezni, vsekakor pa prispeva k boljšem zdravju ter počutju.

## 1. VLAKNINE

Vnos zadostne količine **vlaknin** je ključnega pomena v prehrani, sploh ko se pogovarjamo o preventivi pred sladkorno boleznijo. Nacionalni inštitut za varovanje zdravja (NIJZ) v Referenčnih vrednostih za energijski vnos ter vnos hranil iz leta 2016 navaja minimalno količino vlaknin za dnevni vnos, to je 30 g na dan. Za ženske to pomeni 16,7 g na vsakih zaužitih 1.000 kcal oz. 3,9 MJ, pri moških pa 13 g vlaknin na 1.000 kcal oz. 3,9 MJ. Podatki veljajo za starostno kategorijo od 25 do 50 let. V praksi strankam v času hujšanja – to pa velja tudi za preventivo pred diabetesom – priporočamo višji vnos, približno 40 g na dan. To, da bele izdelke zamenjate s polnozrnatimi, je prvo, kar storite, ko

povečujete vnos vlaknin. Kaj pomeni »**polnozrnat**«? Za tem izrazom se lahko skriva vse kaj drugega kot to, zato bodite pozorni pri branju deklaracij!

**Testenine** naj vsebujejo več kot 8 g prehranske vlaknine na 100 g. Pogosto so testenine poimenovane polnozrnat, ajdove ali kako drugače, a še vseeno vsebujejo zanemarljiv delež moke z višjo vsebnostjo vlaknin, poleg tega pa tudi nekaj več mineralov in vitaminov. Videz včasih vara.

**Kruh** – bolj zbit kot je sveži kruh, nižji glikemični indeks\* ima. Pri kruhu (če je postrežen, imate pravico zahtevati deklaracijo z navedenimi sestavinami) naj bo vsebnost vlaknin prav tako vsaj nad 8 g na 100 g kruha. Bodite pozorni – izraz »pirin« še ne pomeni, da je izdelek iz polnovredne moke, enako ne iz ajdove ipd. Enako velja pri piškotih, desertih, prepečencu, krekerjih, grisinih in izdelkih na osnovi moke.

**Žita za zajtrk** med procesom izdelave (v mislih imam ekstrudirane izdelke, kot je kornfleks in razni polnozrnat kosmiči) izgubijo hranljive snovi in vlaknine, dodan pa jim je sladkor. Ne pustite se zavesti in ne kupite kosmičev, ker na njih piše »brez sladkorja« in »polnozrnat«. Kosmiči naj bodo taki, da se različno vidi, iz česa so narejeni. Ovseni, ajdovi, pirini, ječmenovi, pšenični kosmiči, pri katerih jasno vidite »valjano« zрно, so torej tisti pravi. Ko najdete take, pogledate vsebnost sladkorja, ki naj bo manj kot 2 g na 100 g izdelka.

Naslednja stopnja je, da »izdelke« vse pogosteje zamenjate za **cela žita in kaše**. Ajdova, prosena in pirina, ječmenova kaša namesto testenine? Odlično z vidika večje vsebnosti vlaknin ter sitosti. Cela žita potrebujejo dalj časa, da jih naši prebavni encimi razgradijo v primerjavi z moko. Instantne različice kaš in riža niso dobra izbira, saj so že vnaprej toplotno obdelane. Enako dosežete, če omenjene kaše namočite za nekaj ur, preden jih skuhate, in tako skrajšate čas kuhanja, hkrati pa se nevtralizira **fitinska kislina**, ki sicer ovira absorpcijo mineralov (kalcij, magnezij, železo). Žit, testenin, kaš, riža in stročnic nikar ne prekuhajte, saj ima prekuhana hrana večji vpliv na naraščanje krvnega sladkorja. Način priprave »al dente« je najprimernejši.

Tretji korak pri povišanju vnosa vlaknin je, da namesto testenin s paradižnikov

7%

manjša telesna teža za kar 60 % zniža tveganje za razvoj sladkorne bolezni, če se ob tem redno gibljete.



Če solato okisate, tudi kis pomaga umiriti raven sladkorja. Izberite jabolčnega.

tušdrogerija

Zmorem zdravo živeti

## VAREN OBROK ZA DIABETIKE

**Enemon diabetes** je varen obrok za diabetike v obliki žitne kaše, ki se uporablja za dietetsko uravnavanje sladkorne bolezni. Optimalno razmerje med hranili zagotavljajo **visoka vsebnost prehranske vlaknine**, beljakovine z visoko biološko vrednostjo, nizka vsebnost skupnih in nasičenih maščob ter nizka vsebnost sladkorjev.

Na voljo je v dveh okusih: **okus vanilija** vsebuje mlet strok prave vanilije in je brez dodanega sladkorja (vsebuje le naravno prisotne sladkorje) ter **okus jabolko cimet**, ki vsebuje **100% jabolko v prahu** ter mleto skorjico pravega cimeta in je brez dodanega sladkorja (vsebuje naravno prisotne sladkorje iz sadja).



## ZA ZDRAVJE-ŽLICA OTROBOV NA DAN

Enemon pšenični otrobi so ekstrudiran pšenični izdelek z **visoko vsebnostjo prehranske vlaknine**. Uporabljajo se lahko kot žita za zajtrk ali kot funkcionalni dodatek k drugim jedem.

Enemon pšenični otrobi z v Sloveniji pridelano ajdo predstavljajo posebnost med žiti za zajtrk. Odlikuje jih hranljivost in edinstven okus. Ugodna prehranska sestava se odraža v **naravno visoki vsebnosti prehranskih vlaknin in beljakovin**, izdelani pa so brez dodane soli in sladkorjev.

Oba izdelka zaradi hranilne vrednosti izpolnjujeta kriterije Društva za zdravje srca in ožilja.



# ERITRITOL – NARAVNO SLADILO BREZ KALORIJ



Ko obroke pripravljamo doma in nadzorujemo vnos sladkorja v jedeh, lahko običajni sladkor nadomestimo z naravnimi sladili. Zato na prodajnih policah ne spreglejte novega sladila naravnega izvora.

Slaščice in sladke pijače so skoraj vedno prisotne na praznovanjih, zabavah ali srečanjih. Prinašajo nam trenutke ugodja, a se nanje hitro navadimo in na dolgi rok nas zasvojijo. Vendar pa sladkor pogosto zaužijemo tudi s hrano, v kateri ga ne pričakujemo. Skriva se v prehranskih izdelkih, saj je dodan različnim omakam, juham, solatnim prelivom, jogurtom, kruhu in podobno.

**ZA SLADKANJE BREZ SLABE VESTI**  
Eritritol iz Medexa je naravno sladilo v obliki drobnih kristalov, ki je pridobljeno s postopkom fermentacije. V naravi se nahaja v sadju, kot so hruške, grozdje, melone in lubenice, ter v fermentiranih izdelkih, kot so sojina omaka, vino in sake.

Odlika eritritola je, da je **brez energijske vrednosti in z glikemičnim indeksom (GI) 0**. Zato je idealen za diabetike in vse, ki se izogibamo belemu sladkorju, sirupom in umetnim sladilom. Razveselili se ga bomo tudi vsi, ki sledimo priporočilom prehranjevanja KETO, PALEO ali LCHF, pa tudi vsi, ki izbiramo živila z nizkim glikemičnim indeksom (GI). Zaradi rastlinskega izvora je primeren tudi za vegane in vegetarijance. Eritritol je brez glutena, prav tako ne vsebuje konzervansov, barvil in umetnih arom.

**VSESTRANSKO NADOMESTILO ZA SLADKOR**  
Eritritol lahko uporabimo povsod, kjer bi uporabili običajen beli sladkor – za

**sladkanje hladnih in toplih napitkov, pripravo presnih sladici**, dodamo ga lahko smutijem ali posujemo po svežem sadju. Zaradi obstojnosti pri visokih temperaturah je primeren tudi za kuhanje in peko. Eritritol je naravno sladilo, brez priokusa ter po videzu in strukturi zelo podoben navadnemu sladkorju. Njegova sladkost je približno dve tretjini običajnega sladkorja, zato za nadomestitev ene žličke sladkorja uporabimo žličko in pol eritritola.

**Z eritritolom bo sladkanje vedno brez slabe vesti!**

Več informacij in okusni recepti z eritritolom vas čakajo tudi na spletni strani [www.medex.si](http://www.medex.si).

## PRIMER

### Jedilnik za preventivo pred diabetesom

**Zajtrk:** Sataraš z dvema umešanima jajcema, kos polnozrnatega kruha, surova zelenjava.

**Kosilo:** Dušena leča s porom, paradižnikova omaka z baziliko, sezonska solata.

**Večerja:** Bučkina juha, skuša z dušeno blitvo.

**Malica** (po potrebi): Orehi in surov korenček.



Več amilopektina ima hrana, počasneje se razkraja, počasneje se v kri sprošča glukoza in trebušna slinavka je tako manj obremenjena. Izberite stročnice in riž basmati.

Vlaknine so dobrodošle v preventivni prehrani, saj vežejo strupene snovi, ki nastanejo med presnovo, presežke hormonov ter holesterola. Vezane na vlaknine te snovi prej in lažje izločimo z blatom. Vlaknine uravnavajo prebavo in omogočijo redno odvajanje blata.

### 2. ZELENJAVA

Zelenjava naj zavzema polovico krožnika, sploh surova. **Vlaknine** v zelenjavi pomagajo uravnati raven krvnega sladkorja, če solato okisate, tudi kis pomaga umiriti nivo sladkorja. Če zraven spijete še nesladkano limonado, deluje po enakem principu. Kis: izberite jabolčnega – najbolj od kmeta, saj se tak lahko pohvali z obilico zdravju koristnih snovi. Če za predjed pojedete zelenjavno juho in solato, bo glukoza iz npr. zaužitega riža kot glavne jedi upočasnjeno prehajala v kri, saj vlaknine podaljšajo čas prehoda glukoze iz zaužite hrane v krvni obrok.

### 3. HUIŠANJE

Podatki klinike Mayo kažejo, da se z

izgubo 7 % telesne teže kar za 60 % zniža tveganje za razvoj sladkorne bolezni, če se ob tem redno gibljete; 7 % teže pri 80 kg telesne mase pomeni 5,6 kg, kar je ob doslednem upoštevanju strokovnega in osebno prilagojenega jedilnika mogoče doseči povprečno v dveh mesecih. Hujšanje je prav tako preventiva pred razvojem srčno-žilnih bolezni (med te spada tudi diabetes). V praksi ugotavljamo, da osebe, ki se odločijo za hujšanje pod strokovnim nadzorom, pozneje pogosto opustijo jemanje zdravil oz. vsaj zmanjšajo njihovo količino, saj je debelost (sploh trebušna) eden rizičnih dejavnikov za razvoj marsikatero bolezni.

8 g

prehranske vlaknine na 100 g najmanj vsebujejo testenine in kruh.



omako jeste lečo, čičeriko ali fižol s paradižnikovo omako. Kuhane stročnice vsebujejo več vlaknin na 100-gramsko porcijo (fižol 9 g vlaknin, čičerika 7,6 g, leča 8 g), poleg tega pa vsebujejo pomembne beljakovine, ki so gradniki vsake telesne celice. Vnos beljakovin je pomemben pri vseh, ki želijo izgubiti kak kilogram, poleg tega pa tako znižamo delež ogljikovih hidratov v obroku na račun beljakovin, zniža se tudi glikemična obremenitev\* obroka.

30 g

približno znaša priporočljiv dnevni vnos vlaknin v telo.

## STE VEDELI?

### Kaj so glikemični indeks, amilopektin in retrogradacija

- **\*Glikemični indeks (GI):** razvršča živila, bogata z ogljikovimi hidrati, glede na njihov vpliv na krvni sladkor. Vsa živila se primerjajo glede na vpliv na dvig krvnega sladkorja glede na standardno glukozo, ki ima GI 100. Živila razvrščamo med visok, srednji in nizek glikemični indeks.
- **\*Glikemična obremenitev (GO):** razvršča živila glede na vsebnost ogljikovih hidratov v zaužiti porciji živila. To pomeni, da ima lahko porcija živila z visokim glikemičnim indeksom podoben vpliv na krvni sladkor kot velika porcija živila z nizkim glikemičnim indeksom. Veliko tabel z GI in GO je na voljo na spletu.
- **Amilopektin:** škrob sestavlja gradnika amiloza in amilopektin. Več amilopektina ima hrana, počasneje se razkraja, počasneje se v kri sprošča glukoza in trebušna slinavka je tako manj obremenjena. Izberite stročnice in riž basmati (najbolje rjavega), saj vsebujejo več amilopektina, ki se dalj časa prebavlja v primerjavi z amilozo, ki prevladuje v krompirju in drugih žitih.
- **Retrogradacija** je edinstven proces, ki poteka v škrobnatih živilih ob ohlajanju. Ko živilo kuhamo (npr. krompir), škrobna zrnca tvorijo gelasto strukturo, ki pri ohlajanju prehaja v obliko kristala. Pri tem del izkoristljivih ogljikovih hidratov iz živila prevzame vlogo prehranske vlaknine. Če testenine (krompir, stročnice, riž, žita) skuhate dan prej in jih nato pogrejete ali jeste mrzle, povzročijo manjši skok krvne glukoze, enako je pri starem kruhu. V tankem črevesu je rezistentni ali odporni škrob neprebavljiv encimom, v debelem črevesu pa postane hrana za bakterije (deluje kot prebiotik), pri čemer nastanejo kratkoveržne maščobne kisline, ki spodbujajo rast koristnih bakterij, saj znižujejo pH črevesja, poleg tega pa so maščobne kisline energetska snov za kolonocite (celice debelega črevesa), da se te na tak način okrepijo.

**NOVO!**

**NARAVNO IN BREZ KALORIJ**

# eritritol

- ✓ odličen za kuhanje in peko
- ✓ glikemični indeks (GI) je 0
- ✓ po videzu, strukturi in okusu podoben navadnemu sladkorju
- ✓ brez glutena

**Tudi za diabetike.**

**0 kJ/kcal**

medex eritritol

✓ naravno naravno sladilo v obliki drobnih kristalov  
✓ odlično za kuhanje in peko  
✓ brez energijske vrednosti  
✓ glikemični indeks (GI) je 0

www.medex.si

# BIO ŽITA S SLOVENSКИH EKOLOŠKIH KMETIJ



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

Besedilo: Maša Kovač

## Kako zagotavljate kakovost vaših izdelkov?

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

Družba Žito je z razvojem in povečanim obsegom bioprograma prebudila okrog 300 hektarjev obdelovalnih površin slovenskih kmetov. Ti so tovrsten način proizvodnje sicer poznali, a izdelkov niso imeli komu prodati. Na račun Žitovih prizadevanj, da se bioizdelki bolj zakoreninijo na domačem trgu, se je povečalo število certificiranih kmetij. Te se uveljavljajo s pridelavo brez pesticidov in umetnih gnojil, uporabljajo le organska gnojila brez hormonov.

## Kdo so vaši dobavitelji?

Vsa bio žita, razen prosene kaše, so slovenska. Prihajajo skoraj iz vse

Slovenije, v glavnem pa iz slovenske žitnice – Prekmurja. Letos so za nas posejali tudi pražita, kot so einkorn, emmer, pira, khorosan.

Pri Naturi se zavedamo, da je najboljša naravna, lokalno pridelana hrana, zato vse več surovin kupujemo od domačih pridelovalcev. Z njimi smo se dogovorili za posebno obliko promocije izdelkov, njihove obraze lahko vidimo na embalaži Naturinih izdelkov s slovensko surovino. Na ta način krepimo posebno obliko sodelovanja, ki je nad odnosom dobavitelj-kupec in oboji jamčimo za visoko kakovost naših surovin in izdelkov.

OGLASNO SPOROČILO

# JE KOENCIM Q10 RES KOENCIM MLADOSTI?



## RAZISKAVA O VPLIVU DOPOLNJEVANJA PREHRANE S KOENCIMOM Q10 NA KOŽO

Koencim Q10 je snov, ki ima pomembno vlogo pri delovanju več funkcij v človeškem telesu. Naravno se nahaja v različnih živilih, telo pa ga sintetizira tudi samo. Številne znanstvene raziskave so dokazale varovalni vpliv koencima Q10 pri bolnikih s srčno-žilnimi boleznimi. Zaviral naj bi staranje, kar v preteklosti še ni bilo neposredno dokazano. Ugoden vpliv uživanja koencima Q10 na kožo so zdaj dokazali slovenski raziskovalci.

Besedilo: Simona Janček\*  
\*Vir: Inštitut za nutricionistiko

Slovenski raziskovalci so prvi objavili izsledke kontrolirane raziskave na ljudeh, v kateri so preverjali vpliv dopolnjevanja prehrane s koencimom Q10 na stanje kože. Raziskavo so izvedli na Inštitutu za kozmetiko Visoke šole za storitve (VIST), v njej pa so sodelovali še raziskovalci z

Inštituta za nutricionistiko in Univerze v Ljubljani. Izsledki te raziskave so pokazali, da ima v resnici ugoden vpliv na gladkost in čvrstost kože.

### Vloga Q10

Koencim Q10 je pomembna naravna

snov, prisotna v vseh človeških celicah. Sodeluje v procesu nastajanja celične energije ter pri varovanju organizma pred prostimi radikali. Naravno se nahaja v različnih živilih, predvsem živilih živalskega izvora (meso in ribe), od rastlinskih živil pa ga največ vsebujejo različni oreški, avokado in nekatera rastlinska olja (zlasti oljčno olje); odrasli ga s hrano povprečno zaužijejo do 10 mg dnevno. Telo ga večinoma sintetizira tudi samo, vendar pa je ta proces s staranjem manj intenziven. Tudi zato so ugodne vplive dodajanja koencima Q10 prehrani verjetno opazili predvsem pri starih, povezanih s staranjem. Pred kratkim so bile končane obsežne kontrolirane raziskave, v katerih je bilo dokazano, da koencim Q10 pomembno zmanjša umrljivost pri srčno-žilnih bolnikih, predvsem po infarktu. Tudi sicer se koencim Q10 uporablja predvsem pri srčno-žilnih bolnikih, v okviru dopolnilne terapije..

### Q10 v kozmetiki

Številni oglasi za kozmetične izdelke proti staranju izpostavljajo koencim Q10 kot »koencim mladosti«, saj naj bi zaviral

10 mg

koencima v povprečju na dan s hrano zaužije odrasla oseba.



Različni kozmetični izdelki s koencimom Q10 pri negovanju kože obljublajo skoraj čudeže, čeprav niti ne navajajo količine tega koencima v preparatu.

## BIO domače - od polja do izdelka z lokalnimi proizvajalci.



33

prostovoljk je sodelovalo v raziskavi Inštituta za kozmetiko, Inštituta za nutricionistiko in Univerze v Ljubljani.

staranje, kar pa ni bilo nikoli neposredno dokazano. Različni kozmetični izdelki s koencimom Q10 pri negovanju kože tako obljublajo skoraj čudeže, čeprav niti ne navajajo količine tega koencima v preparatu. Če je uporaba koencima Q10 v kozmetiki že dobro uveljavljena, pa ostaja povsem odprto vprašanje, kakšen vpliv na stanje kože ima koencim Q10, ko ga zaužijemo. Laboratorijski testi pa so pokazali še zaviralni vpliv na razgradnjo kolagena, glavnega strukturnega proteina v koži. To naj bi upočasnjevalo staranje kože, vendar kontroliranih raziskav na ljudeh doslej ni bilo.

#### Q10 kot dodatek k prehrani

»Raziskave na celicah so pokazale različne ugodne vplive koencima Q10 na kožo, od zmanjšanja vnetnega odziva ob izpostavljanju UV-svetlobi do antioksidativnega delovanja, vendar pa izkušnje kažejo, da mnogo preparatov postane precej manj učinkovitih, ko se raziskave izvedejo v realnem okolju – na ljudeh in z običajnimi odmerki,« je opozoril doc. dr. Igor Pravst, vodja raziskovalne skupine na Inštitutu za nutricionistiko. Dodal je: »Ker doslej ni bilo objavljene prav nobene verodostojne znanstvene raziskave, ki bi ovrednotila vplive uživanja koencima Q10 na kožo, je to predstavljalo poseben raziskovalni izziv. Po eni strani smo se lotevali raziskovanja precej razširjenega mita, hkrati pa smo se srečevali s problemom znanstveno ustreznega spremljanja stanja kože, ki ni ravno pogosto predmet znanstvenih raziskav. Problema smo se lotili s kontrolirano raziskavo na zdravih ženskah, za kontrolo pa smo uporabili placebo, torej preparat brez aktivne snovi. Le takšna raziskava namreč omogoča realne primerjave o vplivu neke snovi na telo, saj izključuje t. i. motilne dejavnike.«

12

tednov je trajala slovenska raziskava o vplivu dopolnjevanja prehrane s koencimom Q10 na kožo.

Prof. dr. Janko Žmitek, dekan Visoke šole za storitve, je povedal, da so raziskavo izvedli z uporabo sirupa, obogatenega z vodotopno obliko koencima Q10: »Koencim Q10 se v obliki prehranskih dopolnil v svetu uporablja že več desetletij, precej več kot desetletje tudi v Sloveniji, vendar je zaradi njegove maščobotopne narave značilno, da se iz večine prehranskih dopolnil absorbira mnogo slabše kot iz hrane. Preprosto povedano – to pomeni, da se večina koencima Q10 iz prehranskih dopolnil izgubi. Ta problem smo pred časom uspešno rešili s kolegi s Kemijskega inštituta v Ljubljani – razvili so novo, inovativno vodotopno obliko, za katero smo tudi dokazali, da se bistveno učinkoviteje vsrka v telo. Raziskovalna ekipa je za to inovacijo prejela tudi državno Puhovo priznanje. Ker je ta oblika koencima Q10 tudi do štirikrat učinkovitejša od običajnega in ker se tudi v Sloveniji že več let uspešno uporablja tudi v medicinski namene, smo se odločili, da jo uporabimo tudi v naši raziskavi.«

#### VALENS Slovenska kakovost

»Izjemno smo veseli izsledkov študije, ki je potrdila kakovost in učinkovitost naših izdelkov. V raziskavi so sicer zaradi lažjega uživanja uporabljali sirup Quvital Forte, vendar so v liniji na voljo tudi kapsule in ustno pršilo, ki vsebujejo identično vodotopno obliko koencima Q10,« je komentirala Anda Arko, vodja prodaje v slovenskem podjetju Valens, ki proizvaja izdelke z vodotopno obliko koencima Q10. Valens svoje izdelke trži tudi zunaj Slovenije, in sicer največ izvozi na Irsko, v Grčijo, Nemčijo, Srbijo in Veliko Britanijo, pa tudi v bolj oddaljene države, kot so Vietnam, Združeni arabski Emirati in Malezija. »Na domačem trgu oznaka 'izdelano v Sloveniji' v očeh slovenskih potrošnikov pomeni konkurenčno prednost, v tujini pa je naša majhnost in neprepoznavnost velikokrat ovira. Objava rezultatov omenjene študije v ugledni znanstveni reviji je doživela izjemno pozitiven odziv med strokovno javnostjo, kar nam bo v prihodnje zagotovo olajšalo trženje tudi na zahtevnejših trgih, kamor je sicer zelo težko prodreti,« je še povedala Anda Arko.



50–150 mg

koencima Q10 so dnevno uživale prostovoljke v raziskavi.

#### Potek raziskave

Raziskava je trajala 12 tednov, vanjo pa so vključili 33 prostovoljk. Prostovoljke so razdelili v tri skupine: v skupino, v kateri so uživale izdelek brez koencima Q10 (placebo), in v skupini z dvema različnima odmerkoma koencima Q10 (po 50 in 150 mg dnevno). »Preverili smo, ali koencim Q10 res prispeva k zaščiti kože pred UV-žarki, hkrati pa smo ocenjevali stanje gub, mikroreliefa, gladkosti in strukture kože pred in med 12-tedenskim uživanjem koencima Q10 ter po njem, pri tem pa merili nekatere parametre kože, predvsem vlažnost, elastičnost, globino in prostornino gub. Uporabili smo naj sodobnejše metode in naprave – od meritev minimalne eritemske doze do ultrasonografije kože,«

IZDELANO V  
SLOVENIJI

valens

# Imunofit Junior+

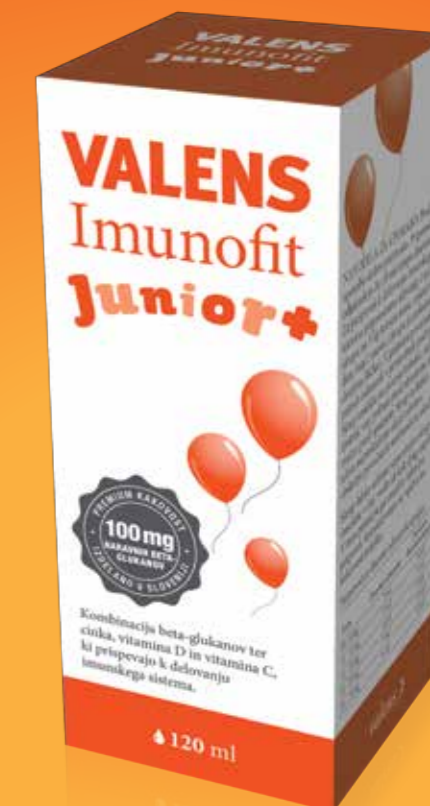
Edinstvena kombinacija naravnega beta-glukana ter cinka, vitamina C in vitamina D, ki imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

## ZA BREZSKRIBNO JESEN IN ZIMO

Prehranska dopolnila Valens so izdelana v Sloveniji, po najvišjih farmacevtskih standardih in z vsakokratno kontrolo kakovosti. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.

Valens Int. d.o.o.  
Poslovna cona A 34, 4208 Šenčur

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



4-krat

učinkovitejša od običajnega prehranskega dodatka Q10 je inovativna vodotopna oblika koencima Q10, ki so jo razvili strokovnjaki Kemijskega inštituta.



je potek raziskave pojasnila doc. dr. Katja Žmitek, vodja raziskovalne skupine na Visoki šoli za storitve in raziskovalka na Inštitutu za nutricionistiko.

#### Rezultati

Izsledki raziskave na ljudeh so zelo zanimivi tudi zato, ker so predhodne raziskave pokazale, da količina koencima Q10 v organizmu, torej tudi v koži, zaradi zmanjšane sposobnosti biosinteze s starostjo upada. Dodajanje koencima Q10 bi torej lahko ugodno vplivalo na lastnosti kože. »Glede na antioksidativne lastnosti koencima Q10 smo s še posebnim zanimanjem pričakovali izsledke vpliva dodajanja koencima Q10 na zmanjšanje občutljivosti kože na UV-žarke. Čeprav so bili rezultati

#### Raziskavo so izvedli z uporabo sirupa, obogatenga z vodotopno obliko koencima Q10.

predhodnih raziskav tujih raziskovalnih ekip na celicah zelo obetavni, naša raziskava takšnih vplivov ni potrdila. Opravili smo meritve vpliva UV-svetlobe na kožo prostovoljk, vendar nismo zaznali pomembnih razlik med skupinami, ki so uživale koencim Q10 oz. placebo.

Smo pa zaznali druge ugodne vplive koencima Q10 na stanje kože. Po 12 tednih uživanja koencima Q10 v obliki sirupa so rezultati pokazali značilno izboljšanje gladkosti kože pri treh četrtinah prostovoljk. Izboljšal se je tudi mikrorelief kože, kar pomeni, da so drobne gube postale manj izrazite. Površina gub ob zunanjem očesnem kotu se je zmanjšala pri večini prostovoljk, ki so uživale koencim Q10, v povprečju za 11 %. V skupini, ki je uživala višji odmerek koencima Q10, smo opazili še zmanjšanje vidnosti gub na drugih delih obraza. V skupini, ki ni uživala koencima Q10, navedenih sprememb pri gladkosti, mikroreliefu in izrazitosti gub tako z meritvami kot z ekspertno oceno nismo zaznali.« razlaga Tina Pogačnik, dipl. kozmetičarka, absolventka magistrskega študija kozmetike na Visoki šoli za storitve in soavtorica raziskave.

Raziskava je potekala kot del državnega raziskovalnega programa Prehrana in javno zdravje, ki ga sofinancira Javna agencija za raziskovalno dejavnost, njeni izsledki pa so bili objavljeni v zelo ugledni znanstveni reviji Biofactors.

Za 11 %

se je v povprečju pri večini prostovoljk, ki so uživale Q10, zmanjšala površina gub ob zunanjem očesnem kotu.



Preverili smo, ali koencim Q10 res prispeva k zaščiti kože pred UV-žarki, hkrati pa smo ocenjevali stanje gub, mikroreliefa, gladkosti in strukture kože pred in med 12-tedenskim uživanjem koencima Q10 ter po njem, ob tem pa merili nekatere parametre kože, predvsem vlažnost, elastičnost, globino in prostornino gub.

zn PREHRANA

## ZDRAV ZAJTRK JE NAJBOLJŠI ZAČETEK DNEVA



Zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu, saj poskrbi, da si zjutraj naberemo dovolj energije za dober začetek dneva. To pomeni, da mora biti zajtrk predvsem zdrav, torej mora vsebovati dovolj različnih hranilnih snovi, da se naše telo predrami in se pripravi na akcijo.

Besedilo: Maša Novak

Poleg tega, da zajtrk vsebuje potrebne hranilne snovi, je seveda zelo pomembno tudi to, da je okusen.

#### Izpuščen zajtrk telo občuti kot pomanjkanje

Z izpuščenim zajtrkom si boste porušili celoten ritem prehranjevanja. Težje se boste zbrali in možgani bodo delovali

počasneje. Tudi vaše telo se bo skušalo zavarovati. Izpuščen zajtrk telo občuti kot pomanjkanje, zato se oklepa kalorij, saj ne ve, kdaj bo vaš naslednji obrok, vi pa boste vse to občutili kot pomanjkanje energije.

Razlog, zakaj tako radi izpustimo zajtrk, pa ni le hitenje. Nekateri ljudje pravijo, da zjutraj enostavno ne občutijo lakote,

spet drugi trdijo, da zajtrka ne marajo. Nihče pa ne pomisli, kaj vse bi lahko z zajtrkom pridobili.

#### Žitarice so hitra in zdrava izbira

Žitarice so najbolj priljubljena izbira prav zato, ker so pripravljene tako hitro in enostavno. Imajo pa tudi slabosti. Večini kupljenih žitaric je dodan sladkor, imajo relativno malo hranljivih snovi ter skoraj nič beljakovin in zdravih maščob. Zato bodite pozorni pri izbiri – izberite polnovredna žita in tista brez dodanih sladkorjev.

Če uživamo polnozrnat žitarice, le-te blagodejno učinkujejo na metabolizem in preprečujejo obolenja srca. Veliko žitaric vsebuje esencialne vitamine in minerale, ki vam lahko pomagajo v težkih časih vaše diete. Znanstvene študije pravijo tudi, da uživanje žitaric vsako jutro na dolgi rok pripomore k zdravemu življenju.

Ne izpuščajte zajtrka in ne čakajte na volčjo lakoto! Obrok ni vedno nekaj, kar zahteva veliko časa in vas brez potrebe zadržuje. Skodelica žitnih kosmičev z oreški in sadjem organizmu zagotovi energijo in daje dolgo trajen občutek sitosti.



Uživanje žitaric vsako jutro na dolgi rok pripomore k zdravemu življenju.

Najbolj zdrav zajtrk

NATURE'S FINEST

brez GSO

narejeno v Sloveniji

brez dodanega sladkorja

vegansko

vsebuje samo naravno prusotne sladkorje

ekoško pridelano

Na voljo v vseh bolj založenih živilskih prodajalnah in na [www.naturesfinest.com](http://www.naturesfinest.com)

# POT V ŠOLO NAJ BO AKTIVNA

## MEDRESORSKI POSVET PEŠ V ŠOLO

Na medresorskem posvetu Peš v šolo so se srečali strokovnjaki iz različnih institucij s skupno vizijo, da bi naši otroci živeli bolj zdravo ter se čim bolj približali smernicam Svetovne zdravstvene organizacije. Po njih naj bi se zmerno do intenzivno gibali vsaj eno uro na dan.

Besedilo: Simona Janček\*  
\*Vir: Inštitut za politiko prostora

Priložnost za vsakodnevno gibanje prinaša tudi pot v šolo, ki pa v mnogo primerih ni dovolj aktivna, saj mlajše osnovnošolce v šolo pogosto še vedno pripeljejo starši z avtomobilom. To ni dobro niti za okolje niti za zdravje otrok, predvsem pa ne razvija zdravih življenjskih navad. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je vse dni v letu vsaj eno uro telesno dejavna že manj kot petina mladostnikov, starih od 11 do 15 let. Ti se posledično težje učijo, so bolj nagnjeni k debelosti, slabši samopodobi in nesamostojnosti. Ministrstvo za zdravje zato podpira projekte, ki spodbujajo zdrav način življenja otrok.

### Zdrav šolar

Eden takšnih projektov je tudi Zdrav šolar, ki ga izvaja Inštitut za politiko prostora. Na posvetu Peš v šolo so organizatorji predstavili rezultate pilotnih aktivnosti Pešbus in Bicivlak, s katerima so spomladi otroci treh slovenskih osnovnih šol prihajali v šolo peš ali s kolesom v spremljani skupini in po vnaprej določenih poteh. Kot je povedal Marko Peterlin z Inštituta za politiko prostora, so bili tako otroci, ki so se na skupinskih poteh v šolo

zabavali, starši, ki so bili razbremenjeni razvažanja v šolo, in učitelji, ki so opazili, da pridejo otroci v šolo bolj »zbujeni«, navdušeni nad Pešbusom in Bicivlakom.

### Razprava o pomenu aktivne poti v šolo

Na okrogli mizi z razpravo o pomenu aktivne poti v šolo, ki je sledila, so sodelujoči – Igor Velov z Agencije za varnost prometa, Gregor Mohorčič z ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Mojca Gobec z ministrstva za zdravje, Polona Demšar Mitrovič z ministrstva za infrastrukturo, Nejc Koradin z ministrstva za okolje in prostor in Mojca Bevc, nacionalna koordinatorica Slovenske mreže zdravih šol – soglasno pozdravili projekt in se strinjali, da je tovrstne prakse vredno podpreti. Telo je namenjeno gibanju, ne vožnji od vrat do vrat, je poudarila Mojca Gobec. Zato še posebej pozdravlja projekte, ki so na prvi pogled majhni, a izjemno dragoceni za zdravje.

### Podpora pešcem in kolesarjem

Ministrstvo za infrastrukturo, kot je povedala Demšar Mitrovičeva, že sodeluje pri dveh sorodnih projektih, med drugim tudi pri igri Prometna kača, ki skozi

dvotedensko kampanjo spodbuja otroke in njihove starše k hoji in kolesarjenju v šolo. Tudi na ministrstvu za okolje in prostor po besedah Koradina svojo pozornost že dlje časa usmerjajo v urejanje naselij na način, ki omogoča varno vključevanje pešcev in kolesarjev, in to ne samo v urbanih središčih in v bližini šol. Za prometno varnost pa je poleg ureditve cest zelo pomembno tudi to, da se otroci v čim zgodnejšem obdobju navadijo prometa, je poudaril Velov: »Če jih naučimo zgodaj, naredimo veliko za prometno varnost. Pešci so najvarnejši udeleženci v prometu, imajo najnižjo hitrost in najboljši pregled nad cesto, zato na Agenciji za varnost prometa zelo podpiramo peš pot v šolo.« Bolj bi morali biti ozaveščeni tudi starši, ki svoje otroke tudi v imenu varnosti v šolo raje peljejo, meni Mohorčič: »Šole na koncu nosijo prevelik del odgovornosti.« Z njim se je strinjala Demšar Mitrovičeva, ki je opozorila, da je do šolskih vrat odgovornost na starših in otrocih. Bevc je aktivnosti Pešbus in Bicivlak podprla, opozorila pa je na razlike med okolji. Aktivnosti nameravajo najprej predstaviti regijskim koordinatorjem zdravih šol.

V sklepnih besedah so se sogovorniki strinjali, da je projekta Pešbus in Bicivlak vredno podpreti, tako kot tudi druge sorodne aktivnosti, da pa mora biti podpora sistematična in kontinuirana, s skrbnim spremljanjem učinkov na daljši rok. Kot je poudarila Gobčeva, lahko pri tovrstnih aktivnostih upamo na učinek snežene kepe, saj so pozitivni učinki aktivnosti mnogostranski.

1

uro na dan najmanj naj bi se otroci zmerno do intenzivno gibali.



Popolna kombinacija proti ušem in gnidam



Dermatološko testirano, brez SLES, SLS, sulfatov, parabenov in umetnih barvil.

**LISAPMED aktivno pomirjujoč sprej.**  
Njegova posebej blaga formula obogatena z oljem čajevca in eteričnim oljem janeža, tvori film na laseh ter se bori proti ušem in gnidam. Zmanjšuje srbenje.

**LISAPMED čistilni šampon.**  
Njegova posebej blaga formula obogatena z oljem čajevca in eteričnim oljem pomaranče in limone, očisti lase in lasišče v globino, kjer se ustvari posebno negostoljubno okolje za uši in gnide. Zmanjšuje srbenje.

Na voljo v frizerskih salonih, v spletni trgovini na [www.lisap.si/trgovina](http://www.lisap.si/trgovina) ali na št. 0599/568-65!



Za prometno varnost je poleg ureditve cest zelo pomembno tudi to, da se otroci v čim zgodnejšem obdobju navadijo prometa.

# BOLEČINE V VRATU



Predstavlajte si, da si okrog vratu obesite nekajkilogramsko bučo in jo ves dan prenašate naokoli. Ne da bi to resnično preizkusili, verjetno sklepate, da bi vas na koncu dneva, če ne že prej, peklenko boel vrat. Pa verjetno ne samo vrat.



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže

Gravitacijska sila bi bučo ves dan vlekla k tlom, naše telo, vključno z vratom, pa bi se z mišično napetostjo tej sili upiralo.

Zelo podobno se dogaja, kadar je ukrivljenost zgornjega dela hrbta (prsna hrbtenica) večja od nevtralne. Takrat se glava pomakne iz svojega nevtralnega položaja naprej. To pomeni, da njene teže na podpira več ramenski obroč, ampak »obvisi« v zraku. Tako visečo glavo gravitacijska sila vleče k tlom, vratne in še nekatere druge mišice pa se na vse pretege trudijo glavo obdržati na njenem mestu.

Večina ljudi je v takem položaju, kadar sedijo, vedno več pa jih je tako tudi takrat, ko stojijo (in uporabljajo pametne mobilnike). Da ne bo pomote – če smo v takem položaju tu in tam, ne bo škode. Naše telo je zelo prilagodljivo. Znak za alarm je, ko povečana ukrivljenost zgornjega dela hrbta postane del naše telesne drže. To lahko preverimo tako, da se s hrbtom postavimo ob steno. Pete, zadnjica in hrbet naj se je dotikajo. V tem položaju opazujemo, kje se nahaja glava. Če se samodejno dotakne stene, je ukrivljenost zgornjega dela hrbta nevtralna. Če pa moramo glavo k steni primakniti (se morda celo malo potruditi) in se pri tem morda ustvari še napetost v vratu, potem je čas za čimprejšnje ukrepanje.

Naj vam zaupam še eno skrivnost. Z vajami za krepitev vratnih mišic vzroka za bolečine v vratu ne moremo rešiti. Le začasno jih lahko omilimo. Kot smo ugotovili, je vzrok drugje.

S ciljnim vajami za bolj nevtralen položaj hrbtenice in drugih nosilnih sklepov se bo tudi glava postavila nazaj na svoje mesto, vratne mišice pa ne bodo več preobremenjene.

**Viva La Vida**

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

zn GIBANJE

# PET KORAKOV DO USPEHA NA MARATONU



Priprava na maraton je, ne glede na predvideno število pretečenih kilometrov, svojevrsten izziv. Številni nasveti iz različnih kanalov pomagajo k boljši pripravi, najbolj prepričljivi pa so navadno tisti, ki jih dobimo od izkušenih tekačev. Za vas smo pripravili pet ključnih korakov, ki jih poudarjajo vsi strokovnjaki.

Besedilo: Miha Janežič

## 1. Vaja

Pred samim tekom na uradnem maratonu vsak tekač odteče kar nekaj kilometrov na domačem terenu. Dobro je, da tečemo na površinah, podobnih površinam na maratonu, ki se ga bomo udeležili (asfaltne ali travnate, vzponi ali ravninski tek). Pametno je, da tečemo v čevljih, ki jih bomo imeli na nogah na dan maratona. Spremljajte svoje domače rezultate, da boste znali določiti tempo in cilje za dan maratona, na katerem lahko v povprečju pričakujete boljši rezultat kot doma.

## 2. Cilji

Izkušeni maratonce si vedno postavijo svoj optimalni čas kot cilj vsakega teka, vendar je smotrno,

da ob tem dovolite samemu sebi tudi odstopanja. Uspeh posamičnega teka je pogojen s številnimi dejavniki. Za začetnika je dovolj cilj, da maraton preteče in se ob samem dogodku tudi zabava.

## 3. Tempiranje

Veliko tekačev se ujame v tekmovalni adrenalin in začne tek s prehitrim tempom. Prvi kilometri se vedno zdijo lahek zalogaj, ampak vsako prehitavanje samega sebe se slej ko prej povrne s prehitro utrujenostjo. Lažje je pospešiti pozneje, ob zaznavi dodatnih moči, kot popolnoma odpovedati. Poskusite ohraniti svoj ritem, saj se tekači razlikujejo: eni so boljši na ravnem terenu, drugi ob teku v hrib. Tudi če se

odločite za t. i. zajca, ki ga zasledujete v njegovem tempu, si dovolite, da ga med samim tekom večkrat menjate.

## 4. Hidracija

Zadostna hidracija je seveda pomembna, vendar je pitje večje količine navadne vode pred samo tekmo lahko resen problem. Večja količina vode namreč lahko podre ravnovesje elektrolitov in povzroči hiponatriemijo, kar pomeni nizko koncentracijo natrija. Tekalci morajo zato ves čas ohranjati primeren vnos natrija že v dneh pred maratonom in tudi med samim tekom. Del elektrolitov lahko pridobite s prehrano: banana in avokado za kalij, mlečni izdelki in zelena listnata zelenjava za kalcij, piščanec in druge slane jedi za natrij.

Hrana in pijača, ki ju vnesemo v telo po športni aktivnosti, sta ključnega pomena za regeneracijo in rehidracijo telesa. Vsem športno aktivnim priporočamo uživanje magnezija, ki pozitivno vpliva na obnavljanje celic, sprošča mišice in preprečuje krče. Popolna pijača za rehidracijo telesa je naravna mineralna voda, ki telesu poleg potrebnega vnosa tekočine zagotovi tudi minerale.

## 5. Oblečila

Ker se dnevne temperature hitro spuščajo, je nujen tudi razmislek o primernih oblačilih. Smiselno je, da se

oblečete po plasteh, da lahko majico z dolgimi rokavi tudi slečete. Profesionalni tekači uporabijo stare rokavice ali kapo, ki jih med tekom brez skrbi odvržejo.

Uspešno pretečen maraton je dokaz dobre organizacije. Naredite si načrt, vendar si dovolite nekaj prožnosti, če stvari ne gredo ravno prav.



Hrana in pijača, ki ju vnesemo v telo po športni aktivnosti, sta ključnega pomena za regeneracijo in rehidracijo telesa. Vsem športno aktivnim priporočamo uživanje magnezija, ki pozitivno vpliva na obnavljanje celic, sprošča mišice in preprečuje krče.

## 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



**PERNATON®**

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

# VLOGA HORMONOV PRI MENOPAVZI



Vročinski oblivi, težave s težo, nabiranje maščob okoli trebuha, suha nožnica in koža, bolečine v kosteh, pomanjkanje energije, tesnoba in depresija, težave z zanositvijo, odsotnost menstruacije in prezgodnja menopavza so simptomi, s katerimi se v svojem življenju sreča skoraj vsaka ženska.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Težave povezujemo z upadanjem ravni vseh hormonov (estrogen, progesteron, testosteron ...), ki se začne po 30. letu, ne le s pomanjkanjem estrogena, kot lahko marsikje zasledimo. Težave se največkrat pojavijo zaradi neravnovesja estrogena in progesterona in pri moških zaradi pomanjkanja testosterona (estrogenska prevlada).

## Zakaj se to zgodi?

Že samo zaradi staranja hormoni upadajo, potem pa so tukaj še hiter način življenja, stres, kajenje, alkohol, s pesticidi polni hrana in voda, prehrana živalskega izvora ... Vse to iz telesa črpa pomembna hranila. Skoraj popolnoma upade raven progesterona, raven estrogena pa ostane na 40 %. Prav tako vsi pesticidi, antibiotiki in druge kemikalije posnemajo estrogene v telesu, kar ruši normalno hormonsko ravnovesje.

Estrogen pri ženskah in testosteron pri moških ter progesteron bi morali delovati kot dopolnjujoči se hormoni, vse



Prehrana igra pri vseh težavah in simptomih, ki jih povezujemo z menopavzo, zelo pomembno vlogo.

prevečkrat pa delujejo kot nasprotniki (hormonsko neravnovesje). Presežek estrogena spodbuja tesnobo in stres, pospešuje delitev celic, zmanjšuje izgubo kostne gostote, zavira spanje, shranjuje maščobe, skrbi za sindrome PMS ... Progesteron pa je spodbujevalec potrpežljivosti, spanja, umirjenosti, zbranosti, zavira delitev celic, pospešuje izgorevanje maščob, pomaga pri rasti kosti. Oba hormona sta nujno potrebna in se dopolnjujeta – estrogen zmanjša izgubo kostne mase, medtem ko progesteron pospešuje in skrbi za rast ter obnovo kosti, zob.

Pa vendar se vse prevečkrat pojavlja estrogenska prevlada, ko ima ženska nizko, normalno ali pretirano raven estrogena, vendar premalo progesterona glede na vrednosti estrogena. Pri moškem pa je premalo testosterona glede na estrogen, kortizol ... To pomeni, da prevladuje estrogenski učinek v nasprotju z učinki progesterona oz. pri moških testosterona.

Estrogenska prevlada spodbuja nastajanje slabega holesterola LDL in zavira nastajanje dobrega (HDL) holesterola, zaradi česar prihaja do težav s krvnim tlakom in jetri. Prav tako je zaradi estrogenskega presežka obremenjena žleza slinavka, kar vodi v debelost, sladkorno bolezen ... Presežek estrogena je vzrok za glavobole, tesnobo in depresijo, njegov presežek pa povezujemo tudi z rakom. Ravnotežje obeh je najpomembnejše (ženska ima lahko zelo nizko vrednost estrogena, vendar še nižjo vrednost progesterona – tudi v tem primeru je estrogen prevladujoči hormon).

## Zakaj je progesteron tako zelo pomemben?

Progesteron je esencialni gradbeni material, iz katerega organizem naredi druge hormone. Odgovoren je za pripravo ženske za nosečnost, ima pomemben učinek na centralni živčni sistem, zato je pomanjkanje progesterona razlog za spremembe razpoloženja, razdražljivost in depresijo. Progesteron je pomemben za proizvodnjo številnih drugih steroidnih hormonov, hkrati pa spodbuja gradnjo kosti in ščiti pred osteoporozo.

## Vedno več mladih žensk se srečuje s prezgodnjo menopavzo

Ko začne ženska v poznih tridesetih ali zgodnjih štiridesetih opaziti simptome perimenopavze, kot so vročinski oblivi, suhost nožnice, močno nihanje razpoloženja, pridobivanje kilogramov brez razloga, je razlog za to lahko prezgodnja menopavza. Medtem ko je povprečna starost nastopa menopavze 51 let, je običajen razpon med 45 in 55 let. Če nastopi menopavza pred 45. letom starosti, se to imenuje zgodnja menopavza. Če se menstruacija preneha že prej, pred starostjo 40 let, pa se to imenuje prezgodnja menopavza.

51

let je povprečna starost ob nastopu menopavze, običajno pa se pojavi med 45. in 55. letom starosti.



Že samo zaradi staranja hormoni upadajo, potem pa so tukaj še hiter način življenja, stres, kajenje, alkohol, s pesticidi polni hrana in voda, prehrana živalskega izvora ... Vse to iz telesa črpa pomembna hranila.

## Kaj povzročata zgodnjo ali prezgodnjo menopavzo?

- Kirurška odstranitev jajčnikov,
- kemoterapija,
- obsevanja zaradi raka,
- podedovani dejavniki,
- življenjske navade, ki vplivajo na delovanje jajčnikov – kajenje, stres, alkohol, predelana in vnaprej pripravljena hrana, polna sladkorjev in nasičenih maščob,
- drugi dejavniki, kot so bolezn srca in ožilja, težave s ščitnico, operacije na medenici, zdravljenje depresij, epilepsija, več porodov ali nič porodov,
- včasih se zgodnja menopavza dogodi kot začasna menopavza, pri čemer se menstruacija ustavi zaradi zdravstvenih težav, izgube kilogramov, močnega stresa ...

## Kaj je prezgodnja odpoved jajčnikov?

Prezgodnja odpoved jajčnikov je, ko ženski odpove delovanje jajčnikov pred starostjo 40 let. Prezgodnja odpoved jajčnikov skoraj vedno povzroči neplodnost.

## Simptomi prezgodnje menopavze

Simptomi prezgodnje menopavze so v bistvu enaki kot pri tistih v menopavzi v poznejši starosti:

- neredna menstruacija,
- vročinski valovi ali nočno potenje,
- nenavadne spremembe v razpoloženju,
- suhost nožnice,
- težave s spanjem.

Katerikoli od teh simptomov je lahko znak, da so jajčniki začeli proizvajati manjše količine hormonov. Niso pa ti simptomi vedno posledica menopavze.

**Hiter način življenja, stres, kajenje, alkohol in nepravilna prehrana vodijo v neravnovesje med dvema pomembnima hormonoma – estrogenom in progesteronom.**

Količina progesterona se začne pred začetkom menopavze zniževati, prav tako pa tudi količina

estrogena. Vrednost progesterona pade na 0 %, vrednost estrogena pa ostane na približno 40 %. Le-ta se shranjuje in še naprej proizvaja iz vsake naše dodatne maščobne obloge (zato ženske po menopavzi nikakor ne morejo shujšati).

## Progesteron nevtralizira presežek estrogena.

Posledica prenizke ravni progesterona se najprej pojavi kot odsotnost ovulacije, nihanje razpoloženja, pridobivanje kilogramov, razdražljivost in depresija.

## Kaj pa prehrana?

Pri težavah s prezgodnjo menopavzo in pri težavah v menopavzi si zelo dobro lahko pomagata s prehrano, ki spodbuja delovanje žlez, z umirjanjem, sprehodi in meditacijo ter z naravnimi zelišči, kot je Vitex, ki ga je tudi EFSA odobrila za najboljše zelišče, ko govorimo o težavah, povezanih z menopavzo, simptomi PMS in nerednimi menstruacijami.

Prehrana igra pri vseh težavah in simptomih, ki jih povezujemo z menopavzo, zelo pomembno vlogo.

## Uživajte:

- maščobne kisline omega 3 (ribje olje, laneno olje, konoplino olje, svetlinovo olje, bučno in olivno olje),
- samo naravno morsko sol,
- veliko zelenolistne zelenjave,
- vso zelenjavo sezonske in lokalne pridelave,
- nesladko sadje, a samo dopoldan,
- žita samo enkrat na dan in ne zvečer (proso, ajda, kvinoja, riž),
- rastlinska mleka (mandljevo, lešnikovo, kokosovo),
- oreščke, kot so mandlji, lešniki in brazilski oreščki,
- stročnice, kot so čičerika, leča, bob, grah, fižol,
- semenke, kot so sončnična, bučna in lanena semena,
- probiotike kot dodatek ali v obliki zelja, zeljnice in fermentirane hrane,
- začimbe, kot so peteršilj, kurkuma, bazilika, origano, kumina, cimet,
- vodo, lahko ji dodate limono.

## Ne uživajte:

- hrane, ki je vnaprej pripravljena in zapakirana,
- cvrtih jedi,
- rdečega mesa in drugega konvencionalno vzrejenega mesa (mesa ni nujno treba uživati),
- mlečnih izdelkov oz. teh čim manj,
- sladkega sadja, sploh pa ne po 12. uri,
- pšenice, kamuta, rži, pire oz. čim manj, koruze,
- vseh oblik sladkorja,
- dimljene in starane hrane,
- alkohola in gaziranih pijač,
- velikih rib; če jeste ribe, naj bodo čim manjše (sardele).



Prava rešitev za vaše intimne težave!

## Multi-Gyn®

### FloraPlus

Učinkovito odpravi glivično vnetje nožnice.

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



### LiquiGel

- Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.
- Spodbuja naravno vlaženje.
- Obnavlja vaginalno sluznico.



### ActiGel

### FemiWash

Pena za vsakdanjo intimno nego.

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

www.multi-gyn.si

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

Brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnih in preko spletnih lekarn.

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

# MILENIJKE IN KONTRACEPCIJA – ZAKAJ POZABLJAMO?



Nova raziskava je pokazala, da obdobja stresa in sprememb zvišujejo verjetnost, da bodo ženske pozabile vzeti kontracepcijsko tabletko.

Besedilo: Janja Simončič

Mednarodna raziskava Milenijke in kontracepcija – zakaj pozabljam? (Millennial and Contraception – Why do we forget?), ki jo je naročila družba Bayer, je pokazala, da ženske milenijske generacije (to so ženske, stare od 21 do 29 let) redno pozablajo na določene vsakodnevne opravke, kot so jemanje kontracepcijskih tablet, odstranjevanje ličil pred spanjem, vzeti s seboj ključce, denarnico ali telefon ter polnjenje

telefona. Prav jemanje kontracepcijskih tablet se je uvrstilo na vrh seznama vsakodnevnih opravil, na katero so anketiranke v preteklem mesecu najpogosteje pozabile – temu je pritrnilo kar 39 % anketirank. Nekatere ženske so poročale celo, da so tabletko pozabile vzeti enkrat na teden ali celo pogosteje. Kot glavna razloga za to, da pozabijo vzeti tabletko, so navedle dinamičen življenjski slog ter to, da tabletk ne shranjujejo na vidnem mestu.

### O raziskavi

Ženske v svojih dvajsetih se danes srečujejo s korenitimi spremembami življenjskega sloga s pogostimi menjavami rutine in prenatalnimi urniki. V raziskavi so zato preučevali spremembe življenjskega sloga v kratkih časovnih obdobjih in vpliv teh sprememb na vsakdanje navade in dejavnosti, vključno z jemanjem kontracepcijskih tablet. Raziskavo je za Bayer izvedla organizacija Opinion Health prek spletnega vprašalnika v devetih državah: Franciji, Nemčiji, Italiji, Španiji, Belgiji, Irski, Mehiki, Braziliji in ZDA. V vseh devetih državah je sodelovalo skupno 4.500 žensk (po 500 iz vsake države), starih med 21 in 29 let, ki uporabljajo peroralno kontracepcijo, ki jo je treba vzeti vsak dan.

Naj gre za začetek skupnega bivanja z novim partnerjem, prekinitev zveze, novo zaposlitev, prepis s prijatelji ali družinskimi člani – raziskava je razkrila, da so v njej sodelujoče ženske v preteklem letu v povprečju doživele dve pomembni motnji v svojem vsakodnevnem življenju, nekatere med njimi pa so jih v obdobju enega leta doživele tudi do šest. Tri četrtine anketirank (75 %) je potrdilo, da je zaradi teh motenj narasla njihova raven stresa. Povečana raven stresa, natrpan

urnik in pogosto spreminjajoča se rutina negativno vplivajo na spomin milenijke, je pokazala raziskava, tako da pozabijo na vsakdanja opravila, tudi na jemanje kontracepcijskih tablet.

### Zakaj pozabljam?

»Ko pozabimo nekaj iz preteklosti, je za to odgovoren retrospektivni spomin, če pa pozabimo nekaj, kar bi se šele moralo zgoditi, na primer vzeti kontracepcijsko tabletko, pa je to stvar prospektivnega spomina. Ta vključuje štiri korake: namero, spremljanje, prepoznavo ter na koncu priključ in izvedbo dejanja. Na vse te korake vplivajo različni dejavniki, tudi stres, ki je lahko pozitiven ali negativen. Če stresa ni preveč, lahko celo pomaga pri prospektivnem spominu, v nasprotnem primeru, če ga je preveč, pa spomin začne upadati. Precej pomembni so tudi zunanji dogodki, ki lahko pomagajo pri izvedbi aktivnosti ali jo onemogočijo.



Precej pomembni so tudi zunanji dogodki, ki lahko pomagajo pri izvedbi aktivnosti ali jo onemogočijo. Zunanje dogodke pa si lahko pomagamo ustvariti tudi sami, na primer tako, da si nastavimo opomnik.

Zunanje dogodke pa si lahko pomagamo ustvariti tudi sami, na primer tako, da si nastavimo opomnik,« je ob predstavitvi raziskave razložil kognitivni psiholog izr. prof. dr. Grega Repovš z Oddelka za psihologijo na ljubljanski Filozofski fakulteti, soustanovitelj in nekdanji predsednik Sinapse, slovenskega društva za nevroznanost.

### Trendi v kontracepciji

»Pri kratkoročni hormonski kontracepciji je pozabljanje verjetnejše, saj je za to veliko priložnosti. Pri oblikih ima na primer ženska v enem mesecu kar trikrat možnost, da ga pozabi zamenjati. Trend kontracepcije gre sicer v smer zmanjševanja uporabe tablet in preusmeritve na metode dolgodelujoče

kontracepcije. Te se neodvisne od pozabljanja in so najbolj zanesljive, vendar pa so odvisne od dostopnosti do ginekologa in niso primerne za ženske s prirojenimi napakami na rodilih,« je povedala Jasna Kuhelj Recer, dr. med., spec. ginekologije in porodništva v Zdravstvenem domu za študente Univerze v Ljubljani.

### REZULTATI

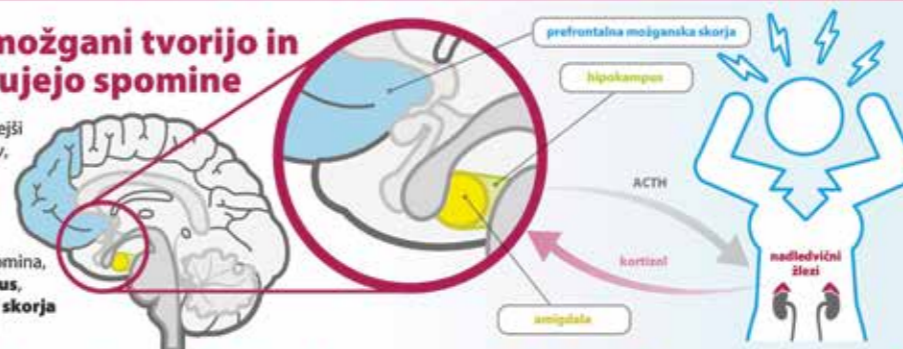
#### Mednarodna raziskava o vplivu sprememb in stresa na spomin

- Skoraj polovica žensk v vseh državah, ki pozablja na vsakdanja opravila, krivi za to svojo preobremenjenost z drugimi stvarmi (43 %) ali nagnjenost k pozabljivosti (33 %). Ena petina vprašanih žensk (20 %) pa ugotavlja, da je sprememba vsakdanje rutine eden od razlogov za pozabljanje.
- 39 % žensk milenijske generacije, ki uporabljajo peroralno kontracepcijo, je priznalo, da so vsaj enkrat v preteklem mesecu pozabile vzeti kontracepcijsko tabletko. V zadnjih šestih mesecih pa je vsaj enkrat pozabilo vzeti tabletko skoraj dve tretjini vseh vprašanih žensk (62 %).
- Glavni razlogi, zakaj ženske pozabijo vzeti kontracepcijsko tabletko, so:
  - natrpan urnik (40 %),
  - tabletko ni na vidnem mestu (27 %),
  - stres v službi/na fakulteti (21 %),
  - sprememba v vsakdanjem življenju (21 %).
- čas za redno jemanje tablete ni določen (21 %).
- Štiri od desetih žensk (39 %) ne jemljejo tablet vsak dan ob isti uri. 35 % vprašanih pravi, da »niti dva dneva nista enaka«, malo manj kot ena tretjina teh žensk (30 %) jih ima natrpan urnik, medtem ko tretja tretjina (35 %) meni, da tablet ni treba jemati vsak dan ob isti uri.
- Večini žensk, ki pozablja vzeti tabletko, se to zgodi enkrat ali dvakrat mesečno.
- Več kot polovica vprašanih žensk (55 %) pravi, da najverjetneje pozabijo na tabletko, ko imajo preveč drugih obveznosti. Od teh sta več kot dve tretjini (63 %) že razmišljali o kontracepciji, ki je ni treba jemati vsak dan.

## ZAKAJ POZABLJAMO? KAKO OBDOBJE STRESA VPLIVA NA SPOMIN.

### Kako možgani tvorijo in shranjujejo spomine

Najpomembnejši deli možganov, ki sodelujejo pri nastanku spominov, pomnjenju in modulaciji spomina, so **hipokampus, prefrontalna skorja in amigdala.**<sup>1</sup>



### Kaj se zgodi z našim spominom, ko smo pod stresom?

V stresnih situacijah se v kri izloča mnogo hormonov.<sup>2</sup> Adrenokortikotropni hormon (ACTH) spodbudi nadledvični žlezi k izločanju kortizola.<sup>2</sup> Ta vpliva na območja možganov, ki sodelujejo pri spominskih procesih, zaradi česar lahko vpliva na utrjevanje spomina in celo prepreči delovanje dolgoročnega spomina.<sup>1,4,5</sup>

### Spominski proces je sestavljen iz treh različnih procesov.



### Vrsta in trajanje stresa pomagata določiti, kakšen bo njegov vpliv na spominski proces.<sup>6</sup>



Povečana raven stresa, natrpan urnik in pogosto spreminjajoča se rutina negativno vplivajo na spomin milenijke, je pokazala raziskava, tako da pozabijo na vsakdanja opravila, tudi na jemanje kontracepcijskih tablet.

# SVOJEMU SPOMINU LAHKO POMAGAMO TUDI SAMI



Kolikokrat se vaša razmišljanja končajo s stavkom »Če bi se prej spomnila ...«? Kako pogost pa je pri vas odgovor, da ste na nekaj pozabili? S situacijami, ko nas spomin spravlja v nelagodje, slabo voljo, včasih pa tudi v smeh, se srečujemo vsi.

Besedilo: Maša Novak

Če bi se spomnila – bi zvečer namočila oreščke za zajtrk, kupila darilo za prijateljin rojstni dan, preden me povabi na praznovanje, izkoristila kupon za ugoden nakup, ko je bil še veljaven, sodelavki prinesla popotniški vodič, ko je še načrtovala potovanje ...

## Zakaj se ne spomnimo?

Razlogov, zakaj se včasih ne spomnimo imena, številke, dogodka ali druge pomembne informacije, je več, vsi pa so povezani z našo sposobnostjo pomnjenja. Znano je, da hitreje pozabimo informacije, ki jih ne obnavljamo redno. Primer te vrste pozabljanja so imena ljudi, ki jih spoznamo, nato pa z njimi ne ohranjamo rednih stikov.

Pogosto obstoječi spomin moti ustvarjanje novega. Tipičen primer za to je sprememba telefonske številke. Obstoječi spomin lahko tudi zmede novega, kadar sta si podobna. Primer tega je obisk nove trgovine. Ker naš spomin hrani

razporeditev izdelkov iz trgovine, v kateri kupujemo vsakodnevno, se v novi trgovini težje znajdemo.

Glavni vzrok za pozabljanje pa je neustrezen zapis informacij v naš dolgoročni spomin. Za to največkrat poskrbimo kar sami oz. nas do tega vodi tempo življenja z vedno več informacijami, ki nas obkrožajo.

Svojemu spominu lahko pomagamo. Da ne bi pozabili pomembnih opravil, datumov, imen ali števil, si jih največkrat zapišemo. Tako poskrbimo, da ti podatki ostajajo shranjeni in so nam na voljo, ko jih potrebujemo. Vendar pri informacijah, ki si jih želimo dolgoročno zapomniti ali ki nam pogosto uhajajo iz misli, zapiski niso dovolj.

## Kako krepiti spomin?

Tako kot mišice, ki sodelujejo pri športni dejavnosti, je treba tudi spomin krepiti. Z nekaj enostavnimi koraki lahko to počnete

kar med vsakodnevnimi aktivnostmi.

1. Stvarem, ki jih pogosto iščete, ker pozabite, kam ste jih odložili, določite stalno mesto. Če je to nemogoče, si pri shranjevanju ustvarite sliko prostora, kamor jih shranite.
2. Po pogovoru ponovite, kar vam je nekdo povedal. S tem boste sogovorniku hkrati sporočili, da ga poslušate.
3. O predmetu pogovora ali spoznavanja skušajte izvedeti kakšno zanimivo podrobnost.
4. Organizirajte si dneve, kolikor je le mogoče.
5. V svoj jedilnik vključite živila, ki ugodno vplivajo na spomin in koncentracijo: ribe, olivno olje, jajca, orehe, avokado, zelenolistno zelenjavo in sadje, bogato s polifenoli, kot so borovnice in rdeče grozdje.

## HRANA ZA MOŽGANE

### Borovnice in grozdje za boljše umske sposobnosti

V znanstveni reviji Nutrition and Aging je bil pred kratkim objavljen članek francoskih in kanadskih raziskovalcev, v katerem navajajo, kako uživanje različnih vrst jagodičevja, bogatega z rastlinskimi polifenoli, ugodno vpliva na umske sposobnosti. Največ raziskav je bilo narejenih z borovnicami, precej z grozdem, nekaj pa tudi z jagodami in robidami. V eni od raziskav je devet prostovoljcev, v povprečju starih 76 let, vsak dan popilo pol litra 100-odstotnega borovničevega soka, razdeljenega na več porcij, ki so jih uživali čez cel dan. Sok so pili 12 tednov, na začetku in na koncu pa so testirali njihove spominske sposobnosti (t. i. test V-PAL in CVLT). Ugotovili so bistveno izboljšanje spomina. Zaradi značilnega okusa in vonja borovničevega soka raziskava ni mogla biti dvojno slepa, zato bi skeptiki lahko rekli, da je šlo za učinek placeba. Vendar pa so bile zelo podobne raziskave z borovničevim sokom narejene tudi na živalih in prav tako so pokazale bistveno izboljšanje spomina in drugih umskih sposobnosti.

Pol litra 100-odstotnega borovničevega soka dnevno ni vedno enostavno popiti, pri tem moramo namreč upoštevati tudi to, da na našem trgu večina borovničnih sokov vsebuje le od 5 do 25 % borovničevega soka. Poleg tega se vsebnost polifenolov v borovničevem soku spreminja od letine do letine in med različnimi rastišči. Zato so več raziskav naredili tudi z izoliranimi polifenoli, odmerjenimi v obliki tablet ali kapsul. Te raziskave so bile lahko tudi dvojno slepe in s tem bolj objektivne. V eni od takih raziskav so 18 prostovoljcem, starih od 50 do 65 let, dali dva na videz enaka pripravka. Priprava so dobili v enotedenskem razmiku. En pripravek je bil prazen (placebo), drugi pa je vseboval 494 mg flavonolov (vrsta rastlinskih polifenolov, ki jih je precej v borovnicah, še več pa v grozdu). V tej raziskavi so flavonole pridobili iz kakava. Pred zaužitjem pripravka in dve uri po zaužitju so vsem prostovoljcem s funkcionalnim magnetnoresonančnim slikanjem glave izmerili pretok krvi skozi možgane. Po zaužitju flavonolov se je značilno povečala prekrvitev nekaterih delov možganov, še posebno anteriornega cingularnega korteksa, ki je pomemben za miselne funkcije.

Težava pri uporabi rastlinskih polifenolov za podporo telesnim funkcijam pa je njihovo slabo prehajanje iz prebavil v kri. V kri jih preide le od 5 do 10 %, preostalo pa izločimo z blatom. To težavo rešujemo na različne načine. Lahko zaužijemo toliko več polifenolov, da jih kljub slabemu prehajanju dovolj pride v kri. Lahko jih s kemijsko polsintezo tako spremenimo, da se izboljša njihov prehod v kri (v uporabi so etoksilirani flavonoidi). Najbolj zanimiva pa je rešitev, ki je bila lani objavljena v ugledni znanstveni reviji Food & Function. Ugotovili so, da borovnični polifenoli petkrat bolje prehajajo v kri, če jih zaužijemo skupaj s polifenoli iz grozdja, v primerjavi z zaužitjem samih borovničnih polifenolov. Gre torej za neke vrste sinergistično (vzajemno) delovanje, ki pa je zanimivo enosmerno – prehajanje grozdnih polifenolov v kri se ni spremenilo ne glede na hkratno zaužitje borovničnih polifenolov.

# NE POZABI ME!

## DEMENCA JE POSTALA NAJDRAŽJA BOLEZEN



Demenca je eno najpogostejših bolezenskih stanj možganov. Gre za sindrom oz. skupek različnih simptomov, ki praviloma prizadenejo starejšo populacijo (starejši od 65 let) in se pojavijo kot posledica odmiranja ali okvare možganskih celic, ki so odgovorne za spomin, mišljenje, razumevanje, orientacijo ter sposobnosti za učenje, računanje in govorno izražanje.

Besedilo: Monika Hvala  
\*Vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

2/3

oblik demence predstavlja Alzheimerjeva bolezen.

povezanimi boleznimi ter zato nimamo natančnih podatkov o razširjenosti Alzheimerjeve bolezni. Po ocenah organizacije Alzheimer Europe naj bi bilo leta 2012 v Sloveniji 32.000 bolnikov z demenco, v Evropi okrog 10,5 milijona ter v svetu več kot 46,8 milijona (ADI, 2015). Ocenjuje se, da na svetu za demenco vsako leto boleha 7,7 milijona ljudi, leta 2050 pa lahko pričakujemo 150 milijonov demenčnih po vsem svetu (SZO, 2015).

Nedavno sprejeta Strategija obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2020 (Ministrstvo za zdravje RS, maj 2016) je temeljni dokument, ki bo omogočil usklajen in celovit pristop do obravnave bolnikov z demenco. Dokument

predvideva, da bo za spremljanje epidemioloških podatkov o razširjenosti demence v Sloveniji in načrtovanju sistemskih ukrepov na področju demence vzpostavljena evidenca, pri čemer bo nosilec projekta za vzpostavitev zbirke podatkov Nacionalni inštitut za javno zdravje. Akcijski načrt bo natančno opredelil glavne naloge in dejavnosti, ki morajo biti izvedene.

S perspektive slovenske družbe, ki je že zdaj stara družba (starejših od 65 let je skoraj 18 % prebivalcev, do leta 2030 naj bi ta odstotek znašal 25 %), se moramo zavedati, da je demenca sindrom, ki mora biti zaradi svoje epidemčnosti ter velikega vpliva na različne sektorje države (zdravstvenega, socialnega, finančnega, demografskega) obravnavana kot prednostna javnozdravstvena tema.

Po podatkih ADI in Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) so znašali stroški bolezni, tako neposredni (diagnostična obravnava, zdravljenje, bolnišnična/domska oskrba) kot posredni (stroški izgube produktivnosti na delovnem mestu zaradi smrti bolnika ali zaradi poteka in narave bolezni ter stroški nadomestnega dela) v letu 2015 več kot 818 milijard USD, kar predstavlja 1 % BDP svetovnega prebivalstva. Demenca je torej postala najdražja bolezen, dražja od vseh vrst rakov skupaj!

**Alzheimerjeva bolezen v Sloveniji**  
V Sloveniji nimamo vzpostavljenega registra bolnikov z demenco in z njo

## GLAVNI ZNAKI DEMENCE:

- postopna izguba spomina
- motnje govornega izražanja
- spremembe čustvovanja in obnašanja
- upad intelektualnih funkcij
- iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari
- pomanjkanje krajevne in časovne orientacije
- neskončno ponavljanje enih in istih vprašanj oziroma stavkov



# STRES, POVEZAN Z DELOM (2)



Stres, povezan z delom, ne izbira med različnimi delovnimi organizacijami in posamezniki. Po podatkih Evropske agencije za zdravje in varnost pri delu (EU-OSHA) v EU o doživljanju izkušnje stresa, povezanega z delom, poroča vsak četrti delavec. Odsotnost z dela zaradi stresa je velik, pripisujejo mu od 50 do 60 % vseh izgubljenih delovnih dni.

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

Delavci v zadnjem času doživljajo predvsem povečane občutke negotovosti v zvezi z delom in zaposlitvijo, 20 % med njimi jih poroča o nestalnih urnikih ter delu, ki traja dlje od polnega delovnega časa, in posledično podaljševanju delovnega dne, kar lahko pripišemo predvsem spremembam v svetu dela, ki so nastale kot posledica procesov globalizacije in gospodarske krize.

### Spremembe v svetu dela

Ko govorimo o spremembah v svetu dela, mislimo predvsem na te pojave: zmanjševanje števila zaposlenih in nalaganje dodatnih nalog tistim, ki zaposlitev obdržijo, večje potrebe po prilagodljivosti delavcev v zvezi z delovnimi nalogami ter znanjem in spretnostmi, večja intenzivnost dela, prekerne oblike dela, staranje delovne populacije in posledično naraščanje števila delavcev s kroničnimi boleznimi in/ali delavcev s statusom invalida.

### Zahteve in nadzor

Stres pri delu je bil in ostaja pomembna tema številnih raziskav. Za opredelitev in pojasnitev glavnih povzročiteljev stresa in njihovih vplivov na zdravje delavca so bili izdelani različni pojasnjevalni modeli. Model zahtev in nadzora je eden najbolj znanih ter pogosto citiranih. Od svojega nastanka je množično preskušan tako v teoriji kot v praksi. Njegova glavna predpostavka je, da interakcija med delovnimi zahtevami in stopnjo nadzora oz. možnostjo odločanja v zvezi z delom pomembno določa psihološke pritiske,

povezane z delom. Socialna podpora pa ima vlogo blažilca teh pritiskov.

Delovne zahteve so psihološki stresorji, ki so prisotni v vsakem delovnem okolju, npr. hitrost, ki je potrebna za izpolnitev naloge, količina dela, ki ga je treba opraviti, časovni pritisk, pod katerim delamo, zahtevana stopnja koncentracije, prisotnost konfliktnih zahtev, prekinitve ali upočasnitve dela, do katerih prihaja zaradi soodvisnosti od sodelavcev ...

Možnost odločanja v zvezi z delom se nanaša na nadzor nad nalogami, ki jih delavec opravlja, gre za sposobnosti prave presoje in zmožnost sprejemanja odločitev glede svojega dela ter vpliva na organizacijsko politiko. Nekatere pomembne odločitve v zvezi z delom so možnost načrtovanja dela, razporeditev delovnega časa (fleksibilni delovni čas, načrtovanje odmorov), ureditev delovnega okolja in odločitev, na katero imamo navadno najmanj vpliva, to je izbira sodelavcev.

V primeru, ko se pri delu srečujemo z visokimi delovnimi zahtevami in nizko



Napetost, ki jo povzročajo visoke zahteve, se ponotranji in obrne proti posamezniku v obliki utrujenosti, izčrpanosti ter psihičnih težav, kot so tesnoba, depresija ter zloraba alkohola in drog.

možnostjo odločanja, se povečujejo pojavnost psihološkega pritiska, stres pri delu in možnosti za pojav s stresom povezanih bolezni. Visoke zahteve pri delu same po sebi ne povzročajo visokih obremenitev, pač pa je kombinacija visokih zahtev z nizko možnostjo odločanja tista, ki vodi v velike psihične obremenitve. Napetost, ki jo povzročajo visoke zahteve, se ponotranji in obrne proti posamezniku v obliki utrujenosti, izčrpanosti ter psihičnih težav, kot so tesnoba, depresija ter zloraba alkohola in drog (kot trenutnega mehanizma za sprostitve, ki pa je tek na kratke proge in dolgoročno vodi v še večje težave). Ključnega pomena za proaktivno delo je možnost, da posameznik sam odloča in izbira, kako bo načrtoval svoje delo in katere metode bo pri delu uporabil.

### Vpliv notranje motivacije

Uspešno delo posameznika je tesno povezano tudi z notranjo motivacijo, to je motivacija za delo zaradi dela samega, veselja in zadovoljstva, ki ga pri delu doživlja. Dejavniki, ki pomembno vpliva na povečanje notranje motivacije, je socialna podpora, opredeljena kot neformalna mreža odnosov in interakcij, ki so za posameznika zadovoljujoči in mu zagotavljajo čustveno in/ali praktično pomoč. Najpomembnejši vir socialne podpore v delovnem okolju so nadrejeni ali sodelavci. Raziskave na področju zdravstva so pokazale, da že sama zaznava delavca, da ima v delovnem okolju socialno podporo, pomembno prispeva k večji motivaciji za delo.

20 %

delavcev poroča o nestalnih urnikih ter delu, ki traja dlje od polnega delovnega časa.

50-60 %

vseh izgubljenih delovnih dni pripisujejo odsotnosti zaradi stresa.

OKTOBER



# MESEČNA AKCIJA



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

Abbott Medical Optics



15%  
POPUSTA  
1. 10. – 31. 10. 2016

20%  
POPUSTA  
1. 10. – 31. 10. 2016

DUCRAY  
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES



LEKARNA LJUBLJANA  
zvesta vašemu zdravju

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe v vseh enotah Lekarna Ljubljana, od 1. 10. do 31. 10. 2016, oziroma do prodaje zaloga na vse izdelke Blink in Complete Revitalens (15 % popusta) ter Ducray (20 % popusta). Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

# 7 NASVETOV ZA ZDRAVO IN SIJOČO KOŽO



To so nasveti, ki ste jih zagotovo že kdaj slišale ... Nasveti, ki so nam jih dajale mame in babice, ki smo jih brale v različnih revijah, torej nasveti, ki so tako enostavni, da nanje dostikrat pozabimo. Zato so tukaj ponovno ... Da vas spomnimo na zdrave osnove, ki so daleč od dragih krem in različnih preparatov, na osnove lepe kože in tudi našega zdravja.

Besedilo: Anja Farčnik\*  
Vir: Center Moje zdravje

## 1. Voda, voda in še enkrat voda

Pitje zadostne količine vode bo pomagalo tako vaši koži kot tudi vašemu telesu, da bo lahko delovalo tako, kot mora.

## 2. Zdrava hrana

Kolikokrat ste že slišale, da čokolada povzroča nastajanje mozoljčkov? Pri nekaterih to drži, pri drugih ne, ne glede na to pa je pomembno, da uživajte uravnoteženo hrano in dnevno uživajte tudi vitaminsko bogato hrano in tisto, ki vsebuje zadosti vlaknin.

## 3. Spanje

Koža se čez noč intenzivno obnavlja,

zato se pomanjkanje spanca pozna tako na podočnjakih kot tudi na pustem in uvelom videzu kože. Zadostna količina spanca bo omogočila počitek tako telesu kot koži.

## 4. Redna vsakodnevna nega

Čiščenje, toniranje in vlaženje kože so trije koraki vsakodnevne nege, ki jih moramo izvajati vsaj dvakrat dnevno. Zvečer zato, da odstranimo ličila in nečistoče, ki so se na obrazu nabrale čez dan, zjutraj pa, da obraz osvežimo, odstranimo morebitne odmrle celice kože in ostanke nočne kreme ter kožo pripravimo na nov dan.

## 5. Rekreativna

Redna telesna aktivnost ne bo poživila in utrdila samo vašega telesa, ampak bo pomagala tudi vaši koži, da se očisti, »nadiha« in zažari.

## 6. Sončenje

Da je pretirano izpostavljanje soncu in obiskovanje solarijev za kožo škodljivo, vemo že nekaj časa. Da se prijetnemu »martinčkanju« zaradi lepe kože ne bo treba povsem odpovedati, poskrbite za kakovostno zaščito v obliki kreme z zadostnim zaščitnim faktorjem, ki bo vašo kožo zaščitila tako poleti kot pozimi. Odlična je tudi naravna negovalna kozmetika, na primer kakavovo maslo. Lahko si naredite tudi sami svojo kremo ali masko s kokosovim in kakavovim maslom. Kakavovo maslo se pogosto uporablja tudi v kozmetične namene, na primer v kombinaciji s kokosovim oljem, oljem mareličnih jedrc ali drugimi hladno stisnjenimi olji za pripravo domače vlažilne kreme.

## 7. Užitki, sreča, razvajanja in mala zadovoljstva

Noben obraz ne zažari tako kot obraz, ki

### NAMIG

#### Naravna zaščita kože pred soncem

Kokosovo olje vedno uporabite v kombinaciji s kakavovim maslom, ki ima močnejše učinke in boljšo zaščito SPF. Kadar imate čas (ko ste doma), ga zmešajte s spirulino v prahu in ga uporabite kot masko za obraz, preden greste na sonce. Po 20-minutni uporabi jo nežno odstranite z obraza.

### OBRAZ

#### Maska za suho, poškodovano ali zrelo kožo

Maska iz korenčka in jogurta daje koži prožnost, uravnava pH kože, jo nahrani z minerali in na kožo deluje blagodejno.

#### Za masko potrebujete:

- 1 korenček,
- 2 žlici jogurta,
- 1 žlica mandljevega olja,
- čajna žlica medu.

Očiščen korenček drobno naribajte (za 2 žlici). Če imate sokovnik, lahko naredite tudi korenčkov sok. V tem primeru ga boste za masko potrebovali 1 žlico. Primešajte jogurt. Mešanici dodajte mandljevo olje in med.

Masko nanesite na očiščen obraz, vrat in dekolte. Pustite delovati 20–30 minut, nato sperite z vodo in na obraz nanesite tipu kože primerno kremo ali losjon.

ga krasi sproščen nasmeh. Sprostite se, nasmejte in uživajte v prijetni družbi ... Mala vsakodnevna zadovoljstva bodo prinesla čudeže tudi vaši koži.

Ko koža ni videti tako, kot bi želeli, vse prevečkrat to pripišemo neustreznosti kreme, ne pomislimo pa na način življenja in navade. Brezglavo tekanje in preizkušanje novih proizvodov naši koži ne bo pomagalo, če je ne bomo začeli kakovostno hraniti tudi »od znotraj«. Zavedati se moramo, da je koža naš največji organ in tako tudi največji odraz našega zdravja. Za lepo, zdravo in sijočo kožo bomo torej najbolje poskrbele z zdravim načinom življenja in optimističnim, zadovoljnim pristopom do življenja.

### ČUDEŽNI KOKOS

#### Intenziven balzam za lase

Kokosovo olje naredi čudeže poškodovanim in suhim lasem. Njegove maščobne kisline delujejo izredno negovalno, če ga nanesete na poškodovane in suhe konice las. Lahko ga uporabimo za masko za mokre lase ali kot vlažilno olje za suhe konice.



Noben obraz ne zažari tako kot obraz, ki ga krasi sproščen nasmeh.

# STEAMCREAM®

Vlažilna univerzalna veganska krema iz naravnih sestavin za obraz, roke in telo.  
Primerna za vso družino!

### Aktivne naravne sestavine:

#### OVES

Oves in izvlečki ovsas se izkazali kot protivnetni, sprostijo srbečo kožo, pomirijo razdraženo kožo in pomagajo pri alergijskih reakcijah. V naši kremi oves uporabljamo za pomirjanje kože.

#### MANDLJEVO OLJE

Deluje blažilno in hranilno. Mehča kožo, se zlahka vpije vanjo in ni mastno. Koža je svilnato mehka. Vsebuje visok nivo vitamina E, ki obnavlja kožo. Mandljevo olje je bogato z beljakovinami in minerali. Ker uporabljamo samo rastlinska olja in produktov petrokemične industrije, ne more priti do alergijskih reakcij, poleg tega pa ne vplivamo negativno na okolje.

#### GLICERIN

Uporabljamo rastlinski glicerol, ki smo ga dodali STEAMCREAM zato, da pomaga koži absorbirati vlago in jo zadržati v koži. Koža je mehka in gladka. Glicerol je pridobljen iz olja palmovcev.

#### SIVKA

Sivka uravnoteži kožo, jo pomirja in deluje blažilno. Njene antiseptične lastnosti brišejo rdečico in preprečujejo mastni lesk kože.

#### ROŽNA VODA IZ ORANŽEVCA

Izboljša prožnost kože, zato je odlična za suho in zrelo kožo. Izboljša počutje in videz kože.

#### KAKAVOVO MASLO

Narejeno iz praženih kakavovih zrn ima isti izvor kot kakavovo maslo za najboljšo čokolado. Namesto da ga jemo, to naravno maslo nanesemo na kožo, zato da je prožna in mehka. Gladi kožo in je odlično za vse tiste, ki trpijo zaradi srbeče in suhe kože.

#### ORGANSKO JOJOBINO OLJE

Je nežno, učinkovito in deluje kot kolagen. Obnovi prožnost kože in briše fine linije. Naše jojobino olje je organsko hladno stiskano olje in prihaja iz Argentine s sledljivim izvorom.

#### DIŠAVA

STEAMCREAM je odišavljena z mešanico naravnih eteričnih olj in čistih cvetov, ki pomirjajo in so prijazni do kože. Tudi dišijo zapeljivo. Pri sestavinah smo malo skrivnostni, vendar gre za naravne dišave. Nekatere sestavine vam lahko razkrijemo: cvetovi oranževca, vrtnice, neroli olje in eterično olje modre kamilice.

### Pridružite se nam na:



### Prodajna mesta:

Oddelek kozmetike Maxi, Parfumerije Mueller, Trgovine Kompas shop, Nama, poslovalnice Sanolabor, izbrani kozmetični saloni in parfumerije po Sloveniji.



# LUSKAVICA – SKORAJ NI VEČ BOLNIKA, KI MU NE BI MOGLI POMAGATI DOSEČI ČISTE KOŽE



Bolnik, ki ima postavljeno diagnozo, da ima luskavico, naj vsaj enkrat v življenju obiše dermatologa, tudi če težave niso prehude. Še posebej naj bodo pozorni in naj čim prej pridejo k zdravniku tisti bolniki, pri katerih se kožne spremembe hitro slabšajo in širijo ter ki potrebujejo ustrezno terapijo.

Besedilo: Društvo psoriaticov Slovenije v sodelovanju z dermatologi

Dermatolog lahko uporabi vse pristope k zdravljenju luskavice, lokalne terapije, pri katerih uporabljamo različna mazila in kreme, v katere so vključene različne zdravilne sestavine, ter tudi losjone, na primer za zdravljenje lasišča. Dodatno se pri bolj razširjenih oblikah uporabljajo fototerapija in tudi sistemska zdravila. Mednje spadajo zdravila v obliki tablet, zadnjih 11 let pa so na voljo še biološka zdravila, s katerimi se zdravijo tudi tiste najbolj trdovratne in najtežje oblike, pri katerih prej naštetih oblik ne pomagajo v zadostni meri ali pa če teh zdravljenj bolnik ne prenaša dobro.

## Na kaj naj bo bolnik z luskavico pozoren

Na eni strani je pomembno paziti na zdrav življenjski slog, pestro zdravo prehrano, paziti je treba, da se telesna teža preveč ne poveča, tako da bi se to poznalo v predelu pasu, kajti bolniki z luskavico imajo več težav z maščobami v krvi, kot je holesterol, med njimi je tudi več sladkorne bolezni.

Pri bolnikih z luskavico je tako nekoliko večje tveganje za bolezni srca in ožilja, zato se jim še posebej priporoča zdrav življenjski slog, kar pomeni vzdrževanje ustrezne telesne teže, v vseh primerih se odsvetuje kajenje, priporočajo se dovolj gibanja, uživanje zdrave hrane ter izogibanje alkoholu. Pri luskavici je tudi večja možnost depresije, zato naj se ob tovrstnih težavah pacienti ali njihovi svojci pogovorijo z zdravnikom. Marsikdaj se slišijo vprašanja o tem, s kakšno dieto bi se lahko pozdravila luskavica ali na kaj naj bi bil bolnik alergičen. Odgovora na to vprašanje žal ni, tako da univerzalne diete, naj bo taka ali drugačna, pri luskavici ni in svetuje se zgolj običajna zdrava prehrana po načelih, ki veljajo za zdravje srca in ožilja.

Dermatologi zadnja leta opozarjajo na škodljivost ultravijoličnega sevanja in s tem tudi izpostavljanja soncu, tako da povsem varnega sončenja žal ni, pa vendar se mnogo bolnikom z luskavico

stanje po sončenju, če je to previdno, postopno izpostavljanje soncu, lahko izboljša. Zagotovila seveda ni, vendar se večini bolnikov stanje na ta način lahko vsaj prehodno izboljša. Izpostavljanje soncu naj bo postopno, paziti je treba, da se ne pojavijo sončne opekline.

## Luskavica ni nalezljiva, pa vendarle pogledi velikokrat zelo bolijo

Psoriza ali luskavica je bolezen, ki ni nalezljiva, pa vendar se bolniki marsikdaj srečujejo z začudenimi ali celo zgroženimi pogledi okolice, zato se postopoma začnejo umikati iz družbe, imajo težave v



Pri bolnikih z luskavico je nekoliko večje tveganje za bolezni srca in ožilja, zato se jim še posebej priporoča zdrav življenjski slog.

službi, zlasti če delajo z ljudmi, ne hodijo na bazen in nekateri celo končajo v skrajni osami. V času, ko je na voljo zelo veliko različnih zdravil in načinov zdravljenja, se nikomur ni treba z luskavico preprosto sprijazniti. Vsakomur lahko dermatolog bistveno olajša njegove težave. Pacientom in njihovim svojcem pa zelo pomaga razumevanje, ki so ga lahko deležni samo med tistimi, ki se spopadajo s podobnimi težavami. V Sloveniji se zato združujejo v Društvu psoriaticov Slovenije, ki ima zelo obširno članstvo in ki je opravilo na tem področju veliko koristnega dela. Društvo je s podporo podjetja Novartis pripravilo tudi film bolezni in izkušnjah bolnikov z luskavico, ki ga najdete na spletni strani <http://www.drustvo-psoriaticov.si>.

## Biološka zdravila korak naprej

Največja novost so v sedanjem času zagotovo biološka zdravila, ki so na voljo v Sloveniji in v drugih državah EU, in to je prineslo resnično revolucijo pri zdravljenju bolnikov s hujšimi oblikami te bolezni, tako da se praktično vedno, tudi pri najtežjih oblikah, lahko na ta način pacientom izredno uspešno in tudi varno pomaga. Zdravila iz te skupine se razvijajo še naprej. Skoraj vsako leto pride še kakšno novo – nedavno smo dobili novo biološko zdravilo, za katero podatki iz študij kažejo, da je



Izpostavljanje soncu naj bo postopno, paziti je treba, da se ne pojavijo sončne opekline.

lahko še uspešnejše kot dosedanja in da lahko doseže čisto kožo.

Luskavica ali psoriza je za zdaj še vedno nepojasnjena imunsko pogojena bolezen, zavita v kar nekaj tančic. Z raziskavami so znanstveniki vedno bližje pojasnitvi vzroka tovrstnih težav in tako se zdravljenju vzroka luskavice vedno bolj približujejo tudi

sodobna zdravila. Zdravljenje luskavice so obrnila na glavo sodobna biološka zdravila, ki so se začela uporabljati pred približno desetimi leti, in vsaka nova generacija teh zdravil je bolj izpopolnjena in bližje tarči vnetnega dogajanja. Seveda si vsi želijo, da bi lahko nekoč bolezen popolnoma pojasnili in s tem odpravili tudi vzroke zanjo.



V času, ko je na voljo zelo veliko različnih zdravil in načinov zdravljenja, se nikomur ni treba z luskavico preprosto sprijazniti. Vsakomur lahko dermatolog bistveno olajša njegove težave.

## OB SVETOVNEM DNEVU Podiranje ovir za bolnike

29. oktober je svetovni dan psorize, posebej pa je posvečen bolnikom z luskavico ali psoriatičnim artritisom. Cilj dogodkov po vsem svetu je, da spregovorijo v imenu 125 milijonov ljudi, ki trpijo za luskavico ali psoriatičnim artritisom. Vsak dan se ti bolniki srečujejo z ogromno ovirami v družbi, zdravstvenem sistemu, na delu ali v šoli, v družabnih odnosih. Tako lahko zamudijo številne življenjske priložnosti, kar bi bilo mogoče preprečiti. Zato je vodilo letošnjega dne podiranje ovir za bolnike s psorizo. Glavna sporočila so:

- **BOJ proti predsodkom, stigmatizaciji in diskriminaciji.** Luskavica je lahko psihično uničujoča. Mnogo bolnikov doživlja predsodke, stigmatizacijo in diskriminacijo, to pa negativno vpliva na njihovo vsakdanje življenje.
- **POVEČEVANJE ozaveščenosti, razumevanja in upanja.** Ozaveščanje izboljšuje razumevanje luskavice kot bolezni. Prav tako izobražuje družbo o tem, kako ukrepati. To daje upanje milijonom bolnikov s psorizo po vsem svetu.
- **PRIDOBIVANJE dostopa do ustrezne diagnostike, zdravljenja in izboljšane kakovosti življenja.** Kakovost življenja bolnikov se močno izboljša, pridobijo dostop do pravilne diagnoze in zdravljenja prek visokokakovostnega zdravstvenega varstva. J. S.

# DEXERYL

NAŠA ZAVEZA:  
ZDRAVLJENJE ZNAKOV  
IN SIMPTOMOV SUHOSTI KOŽE



EFFICIENCE - 05/2015 - Crédits photos: Getty Images, 362171.

Medicinski pripomoček

Bistvene sestavine

20 let strokovnega pristopa  
v zdravljenju suhe kože

Kontinuirano potrjevanje  
kliničnih dokazov o učinkovitosti

Cenovno dostopen tudi  
pri dolgotrajnem zdravljenju



Sedaj na voljo v vaši lekarni!

Pierre Fabre SKIN EXPERTISE  
DERMATOLOGIE IN OUR DNA

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Crnuče

[www.oktal-pharma.si](http://www.oktal-pharma.si)



znak kakovosti v vaši lekarni

# ATOPIJSKI DERMATITIS – VSE POGOSTEJŠA KRONIČNA BOLEZEN



Atopijski dermatitis je srbeča vnetna sprememba kože, ki je v razvitih delih sveta in tudi pri nas vedno pogostejša kronična bolezen. Natančnega mehanizma nastanka atopijskega dermatitisa še ne poznamo, verjetno pa gre za zapleten preplet različnih dednih in okoljskih dejavnikov.

Besedilo: mag. Venceslava Bavčar, mag. farm., strokovna služba Lekarne Ljubljana



Pri atopijskem dermatitisu gre za spremembo v prirojenem in pridobljenem imunskem odzivu ter spremembo zaščitne funkcije kože. Atopija je močan dejavnik tveganja tudi za druge alergijske bolezni in okrog 50 % bolnikov z atopijskim dermatitisom naj bi zbolelo tudi za astmo, alergijskim rinitisom ali različnimi drugimi alergijami.

## Znaki bolezni

Atopijski dermatitis se izraža na različne

načine, vsem pa sta skupni huda srbečica in občutljivost kože. Pri dojenčkih se najpogosteje pojavljajo spremembe po koži obraza, pri majhnih otrocih po zapestjih in gležnjih, pri mladostnikih in odraslih so prizadeti pregibi velikih sklepov, vrat, obraz, veke, čelo, zapestje ter zgornji del dlani in stopal. Za akutno fazo so značilni mehurjasti izpuščaji, ki preidejo v luskaste bunčice. Pri otrocih se bolezen navadno izrazi v blažji obliki s hipopigmentirano kožo in finimi luskami.

Ker se atopijski dermatitis lahko kaže na različne načine, je diagnostika navadno precej zahtevna. Posledično ostane precej bolnikov s to boleznijo neodkritih. Pri večini bolnikov z blago obliko bolezni le-ta lahko izzveni že v poznem otroštvu, medtem ko lahko težje oblike bolezni trajajo vse življenje.

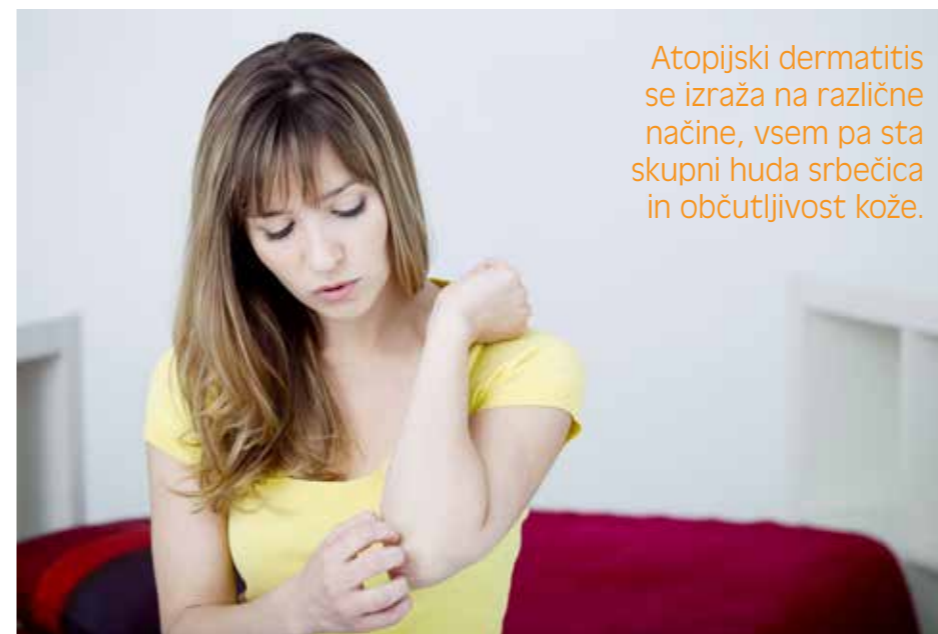
## Zdravljenje

Način zdravljenja atopijskega dermatitisa je odvisen od izraženosti bolezni. Vedno zahteva individualno prilagojeno zdravljenje. Ključnega pomena so ustrezna hidracija kože in ponovna vzpostavitev njene zaščitne funkcije ter prepoznavanje in izogibanje dražejim se dejavnikom, ki lahko vodijo v akutno poslabšanje bolezni.

Zdravila prvega izbora, ki jih predpiše zdravnik, so lokalni kortikosteroidi. Učinkovito blažijo vnetne procese v koži. Terapija je lahko kratkotrajna s prekinitvami, z zniževanjem tako odmerka kot števila nanosov zdravila ali kombinirana z mastno kremo ali mazilom brez zdravilne učinkovine. Uveljavlja se tudi zdravljenje z imunomodulatorji, ki

50 %

bolnikov z atopijskim dermatitisom naj bi zbolelo tudi za astmo, alergijskim rinitisom ali različnimi drugimi alergijami.



Atopijski dermatitis se izraža na različne načine, vsem pa sta skupni huda srbečica in občutljivost kože.

so lokalni inhibitorji kalcinervina. Hude oblike bolezni, ki se ne odzivajo na običajne metode zdravljenja, pa se lahko zdravijo tudi s fototerapijo ali sistemskimi imunomodulatornimi zdravili.

## Nega kože

Pri vseh bolnikih z atopijskim dermatitisom je izjemno pomembna pravilna nega kože. Kožo po celem telesu naj bolniki z ustreznimi pripravki redno vlažijo. Povrnitev vlažnosti kože dokazano olajša simptome in zmanjša potrebo po uporabi lokalnih kortikosteroidov. Priporoča se vsakodnevno kopanje, umivanje oz. tuširanje z mlačno vodo, takoj po tem pa uporaba vlažilnih pripravkov z visoko vsebnostjo olj.

Kadar za nego uporabljamo olje, ga vedno nanašamo na mokro kožo. Vlaženju kože sledi nega kože s predpisanim mazilom ali mastno kremo. Za boljše povrnitev zaščitnih lastnosti kože obstajajo pripravki, ki vsebujejo ceramide in druge snovi,

ki povrnejo koži potrebne lipide, pa tudi snovi, ki stimulirajo sintezo proteina filagrina, ki ima verjetno pomembno vlogo pri patogenezi atopijskega dermatitisa.

Losjoni z visoko vsebnostjo vode in malo olja lahko zaradi izhlapevanja po nanosu na kožo še poslabšajo osnovno bolezen. Za nego svetujemo uporabo mastne kreme ali mazila. Mastne kreme imajo pogosto dodane vlažilce, ki povečajo kapaciteto zgornjih plasti kože za vezavo vode.

## Previdnost

Previdnost je potrebna pri uporabi mastnih krem ali mazil za nego kože pri otrocih s povišano temperaturo, ker lahko pride do zapore znojnic in s tem fiziološkega uravnavanja telesne temperature. Premastna krema lahko povzroča tudi različne neželene spremembe na koži. V takem primeru je treba zamenjati negovalno kremo ali mazilo za manj mastno.

## UKREPI

### Kako zmanjšati možnost akutnega izbruha

Možnost ponovnega akutnega izbruha bolezni se zmanjša, če v mirni fazi:

- vsakodnevno negujemo kožo s primernimi kremami in mazili,
- uporabljamo blaga mila in ne dišečih kozmetičnih ali penečih kopeli,
- kopel v mlačni vodi naj ne traja več kot 10–20 minut,
- po umivanju kože ne smemo drgniti, ampak jo popivnomo,
- še na vlažno kožo naneseemo zaščitno kremo,
- priporoča se nošenje mehkih bombažnih oblačil, saj le-ta manj dražijo kožo,
- za pranje perila uporabljamo blaga pralna sredstva in se izogibamo uporabi mehčalcev,
- pri čiščenju prostorov ne uporabljamo agresivnih detergentov,
- poskrbimo za primerno temperaturo in vlago v bivalnem okolju ter nadzor nad alergeni v zraku: brez cigaretne dima, ne uporabljamo pršil v bivalnem okolju, hišne živali preselimo iz stanovanja, odstranimo zavese, preproge in rastlinje iz bivalnih prostorov,
- z jedilnika izključimo tista živila, pri katerih opazimo poslabšanje kožnega stanja; pogosto so to agrumi, jagode, gazirane pijače, konzervansi in barvila v hrani.



“Za Bio-Oil mi je povedala mami, uporablja pa ga tudi moja tašča. Med svojo drugo nosečnostjo so se mi na mojo veliko žalost na trebuhu pojavile strije, ki so po porodu postale svetlo roza barve, koža po celem trebuhu pa rahlo boleča. Že po enem mesecu uporabe sem opazila, da je koža na otip mehkejša in manj občutljiva, prav tako je počasi začela izginjati roza barva. Po treh mesecih uporabe dvakrat dnevno je koža bolj napeta, strije pa precej tanjše in manj opazne. Z izdelkom sem zelo zadovoljna in ga z veseljem priporočam tudi drugim.”

Žana Močnik Koncilija

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](http://www.bio-oil.com/sl/product/accolades)). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran [www.bio-oil.com/sl](http://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

Pridružite se nam na [facebook.com/BioOilSlovenija](https://www.facebook.com/BioOilSlovenija)



# ČE ŠČETKATE SAMO Z ZOBNO ŠČETKO, VAŠI ZOBJE NISO ČISTI

Za preprečevanje bolezni zob in dlesni ni dovolj, da si dvakrat na dan natančno očistite zobe samo z zobno ščetko. Četudi imate takšno z več tisoč mehкими in tankimi ščetinami, boste z njo v najboljšem primeru očistili le tri od petih površin vsakega zoba. Med zobmi, kamor z zobno ščetko ne posežete, pa bodo bakterije poskrbele za resne težave.

Besedilo: Karolina Marolt

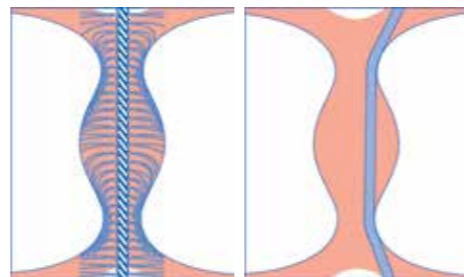
Vsak zob v vaših ustih ima namreč pet površin, z zobno ščetko pa očistite le tri – sprednjo, zadnjo in grizno ploskev. Če ste pri ščetkanju še tako temeljiti, stranskih ploskev zob, ki se nahajajo med zobmi, z njo ne morete doseči in očistiti.

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 izbire 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 medzobnih ščetk je dokaj preprosta. Postavimo jo na mesto vhoda v medzobni prostor – med zoba pri dlesni. Pod ustreznim kotom jo potisnemo do sredine medzobnega prostora in nato naprej, da konica medzobne ščetke preide



**Ustrezno izbrana medzobna ščetka zapolni celoten medzobni prostor.**

**Zobna nitka je za čiščenje vbočenih površin kočnikov neprimerna.**

na drugo stran. Medzobno ščetko nato previdno izvlečemo in ponovimo pri vseh medzobnih prostorih.

## 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 nakopljemo resne težave, ki privedejo tudi do tega, da naš nasmeh zamenja protetični. Nezdravljeno vnetje dlesen 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 zgodi tudi to, da med zobmi nabrane zobne obloge poapnijo in nastanejo trde zobne obloge ali zobni kamen. Ta pa ne kazi le vašega nasmeha, ampak imate še slab zadah.

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

5

površin ima vsak zob v ustih, z zobno ščetko pa očistite le tri.

## NAGRADNA IGRA

### Kako izbrati ustrezno velikost medzobne ščetke?

Za popolnoma čiste zobe samo zobna ščetka ne bo dovolj. Potrebujete tudi ustrezno velike medzobne ščetke. Kakšne so ustrezno velike? Na spletni strani [www.popolnaizbira.si](http://www.popolnaizbira.si) preverite, kaj je pri izbiri velikosti medzobne ščetke pomembno, in se v nagradni igri potegujte za privlačno nagrado.

**CURAPROX**

**POPOLNA IZBIRA**  
za zdrave dlesni

**Sodelujte v nagradni igri**  
[www.popolnaizbira.si](http://www.popolnaizbira.si)

CURAPROX

**POPOLNA IZBIRA**  
za zdrave dlesni

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.

# VSESTRANSKA AJDA



Ajda je vsestransko uporabna rastlina, botanično spada med trave, sicer pa jo uvrščajo med hranilno najbogatejša žita. V istem rodu je tudi tatarska ajda. Ajdo na slovenskih tleh pridelujejo že več stoletij, uspeva pa tudi v slabi zemlji v vseh vremenskih razmerah.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net  
\*Vira: aelita.si (besedilo tinkture in čaja), sunwarrior.com (slike)



Rastlina zraste do 60 cm visoko, steblo ima rahlo rdečkaste barve, cvetovi pa so značilno belo rožnati. Ajda izvira iz Azije in Sibirije, v Evropo pa so jo prinesli šele v poznem srednjem veku.

## Uporaba

Ajdo lahko uporabimo na več načinov.

- Najpogostejše so uporabljena semena: z luščenjem **ajdovih semen** dobimo **ajdovo kašo**, iz katere lahko pripravimo kuhane ali pečene jedi.
- **Mleta ajdova semena** uporabljamo za ajdovo moko, iz katere lahko pripravimo ajdove žgance, kruh, testenine, žlikrofe, pogačo, palačinke, štruklje in druge sladice.
- Iz **ajdovih listov in cvetov** pripravimo čaj in tinkturo, čebelarji pa iz cvetov dobijo tudi ajdov med.

## Zdravilne učinkovine

Ajda ugodno učinkuje na srce in ožilje. Zmanjšuje prepustnost kapilar in povečuje mikrocirkulacijo. Uživanje čaja ali tinkture lahko pomaga pri visokem krvnem tlaku (tudi očesnem), demenci in sladkorni bolezni.



Ajda je odlično žito v prehrani ljudi, ki imajo težave s srcem in ožiljem, športnikov in diabetikov. Ne vsebuje glutena, zato je primerna za vse z intoleranco na gluten ali osebe s celiakijo. To žito ima nizek glikemični indeks, zato je koristno tudi v prehrani sladkornih bolnikov.

## Ajdova tinktura

Ajda je nosilna zeliščna roža pri težavah z ožiljem, poleg tega ugodno deluje na slabo odvajanje vode, pri zniževanju sladkorja v krvi in težavah z živci. Ajdovo tinkturo pripravimo iz ajdovih cvetov in domačega žganja. Ajdove liste in cvetove namočimo v žganje in hranimo v zaprtem steklenem kozarcu na temnem in hladnem mestu najmanj tri tedne. Po tem času tekočino precedimo in dobimo tinkturo, ki jo lahko prelijemo v manjše stekleničke s kapalko. Tinkturo uporabljamo v vodi ali čaju od dva- do trikrat dnevno po 30 kapljic. Za pozitivne učinke kapljice neprekinjeno uživajmo vsaj tri tedne.

86 mg

magnezija vsebuje ena skodelica ajdove kaše.

## Čaj iz ajde

Čajna mešanica, v kateri prevladujeta ajdov list in cvet, je med vodilnimi ob težavah s krčnimi žilami. Mešanica zeliščnega čaja vsebuje učinkovine, ki povečujejo odpornost kapilar, krepijo stene ožilja, zdravijo krčne žile in hemoroide. Ajda ugodno deluje na srce in krvni obtok. Za ožilje in pritisk zmešajte ajdove liste in cvetove, srčnico, brezo, trpotec, majaron, ognjič in meliso.

## Koristi ajde v prehrani

Ajda v primerjavi z drugimi žiti vsebuje med 10 in 15 % visokokakovostnih, uravnoteženih in lahko prebavljivih beljakovin. Vsebuje tudi veliko esencialnih aminokislin, vitaminov in mineralov. Predvsem je bogata z vitamini B-kompleksa (B1, B2 in B6), minerali, kot so cink, magnezij, kalij, mangan, baker, fosfor in železo. Ena skodelica ajdove kaše vsebuje kar 86 mg magnezija. Magnezij sprošča žile in izboljšuje krvni obtok, zato

je ajda odlično žito v prehrani ljudi, ki imajo težave s srcem in ožiljem, športnikov in diabetikov. Ne vsebuje glutena, zato je primerna za vse z intoleranco na gluten ali osebe s celiakijo. To žito ima tudi nizek glikemični indeks, zato je koristno tudi v prehrani sladkornih bolnikov. Vsebuje veliko flavonoidov, ki delujejo protivnetno in probiotično ter pomagajo pri zniževanju radikalov, zato ajdo priporočajo tudi rakavim bolnikom. Prehrana, obogatena z ajdo, lahko pripomore tudi k zmanjševanju tveganja za pojav visokega holesterola.

## RECEPT

### Veganska hranilna ajdova juha



**Sestavine:** 250 g ajdove kaše, voda, nerafinirana sol, čebula, buča hokaido, korenje, bio tofu, peteršilj, kurkuma, kokosova maščoba, rastlinske grahove in konopljne beljakovine Sunwarrior, ovsena ali riževa smetana za okras.

**Priprava:** ajdovo kašo kuhamo 10 minut v rahlo osoljeni vodi. V kozici na kokosovi maščobi prepražimo rjavo čebulo, korenček, narezano bučo hokaido (manjši kos) in dimljen bio tofu. Dodamo kuhano ajdovo kašo in dolijemo vodo. Kuhamo dobrih 5 minut. Proti koncu kuhanja dodamo kurkumo v prahu, sol in peteršilj. Ko je ajdova juha kuhana, ji na krožniku po želji dodamo še jušno žlico rastlinskih beljakovin (npr. Sunwarrior). Primerno za daljšo sitost ali obrok po vadbi za športnike. Več receptov najdete na portalu MojeZdravje.net.

# POLETTE V NOV DAN POLNI ENERGIJE!



## IZDELKI S PROPOLISOM IN MATIČNI MLEČEK ZA VSO DRUŽINO!

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Priporočene dnevne količine in odmerka se ne sme prekoračiti.

Na voljo v vseh enotah Lekarna Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com.  
[www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si)



# Turneja fantastičnih ponudb

NAGRADNA IGRA NA [WWW.VW-TURNEJA.SI](http://WWW.VW-TURNEJA.SI)



## Čas je za akcijo!

V času turneje veljajo prav posebne fantastične cene. Preverite ponudbo in ob nakupu novega vozila izkoristite prihranek do 2.500 EUR\*, bon za financiranje do 1.500 EUR\*\* ter komplet zimskih pnevmatik s platišči\*\*\*. Ja, res fantastično!

Fantastična ponudba velja za modele: up!, Polo, Golf, Golf Variant, Golf Sportsvan, Caddy, Jetta, Passat, Passat Variant, Touran in Sharan. Velja za vozila na zalogi do 15. 11. 2016. Več na [www.volkswagen.si](http://www.volkswagen.si).



Volkswagen

Emisije CO<sub>2</sub>: 174–0 g/km. Kombinirana poraba goriva: 7,4–3,4 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO<sub>x</sub>: 0,1211–0 g/km. Število delcev: 9,9–0. Ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. \*Višina prihranka je odvisna od modela. \*\*Bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti do 1.500 EUR z DDV velja v primeru hkratnega financiranja/najema vozila preko družbe Porsche Leasing SLO d.o.o. in permanentnega Porsche kasko zavarovanja vozila preko Porsche Versicherungs AG, Podružnica v Sloveniji, ki je del skupine Porsche Finance Group Slovenia pod pogoji akcije VWBON16. Več na [www.porscheleasing.si](http://www.porscheleasing.si). \*\*\*Dobroimetje na kartici zvestobe Volkswagen Card, ki velja za zimski komplet koles na originalnih jeklenih platiščih z zimskimi pnevmatikami Semperit iz zimske ponudbe originalne dopolnilne opreme Volkswagen. Kartico zvestobe lahko brezplačno naročite pri pooblaščenem trgovcu ali serviserju Volkswagen ali na spletni strani [www.porsche-group-card.si](http://www.porsche-group-card.si). Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.