

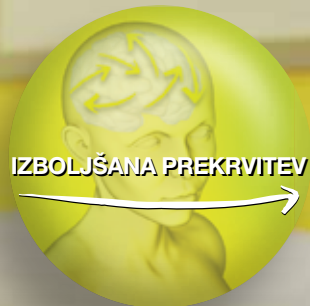
NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NOVEMBER 2016

VODILNI SLOVENSKI
BREZPLAČNIK
ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA



IZBOLJŠANA PREKRIVITEV

NARAVNEGA IZVORA

Bilobil® 120mg
trde kapsule

Ginkgo bilobae folii
extractum siccum

60 trdih kapsul
za peroralno uporabo

Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga bilobe.

Vaš um v vrhunski formi.

www.bilobil.si

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

MOVEMBER

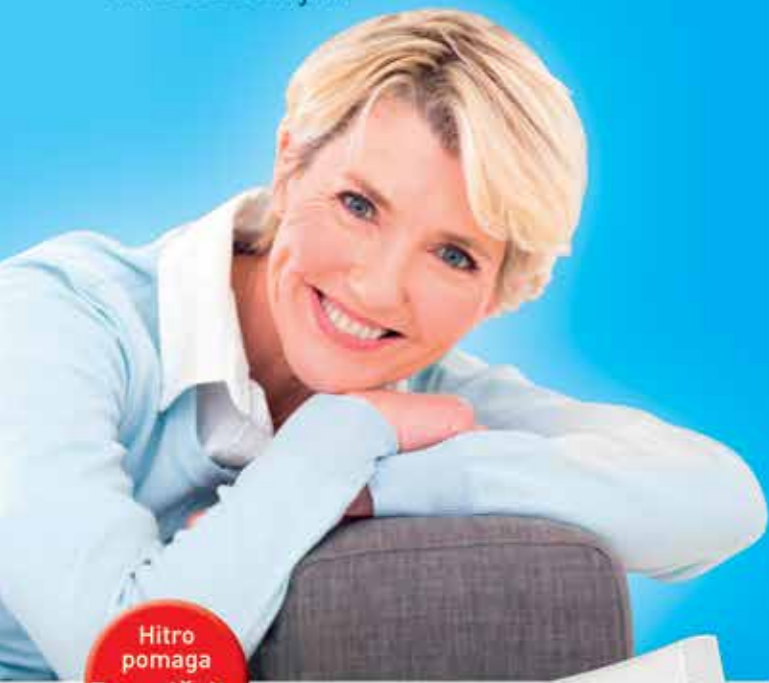
Mesec ozaveščanja o raku prostate • Sladkorna bolezen • Bolečé grlo
Tetanus • Okužbe s salmonelami • Možganska kap • Holesterol
Trans maščobe • Označevanje živil • Hrana proti raku prostate • LCHF
Zimska rekreacija na prostem • Fetalna medicina • Nasilje nad ženskami

GEL Oraflogo®

ZA VSE TEŽAVE V USTIH!

Takoj blaži bolečino in učinkovito celi ustno sluznico.

- afte, razjede in herpes
- vnete in krvaveče dlesni
- paradontoza
- ustne rane (zobni aparati, proteze)
- stomatitis po kemoterapijah in obsevanjih



Hitro pomaga
Prepričajte se!



Učinek devetih zelišč in hialuronske kisline.

Medicinski pripomoček.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor

www.si.oraflogo.com

Panakea d.o.o., Savska 10, 1000 Ljubljana

PODRA ŠTEVILKA
 080 50 02

Bolečine v hrbtu?



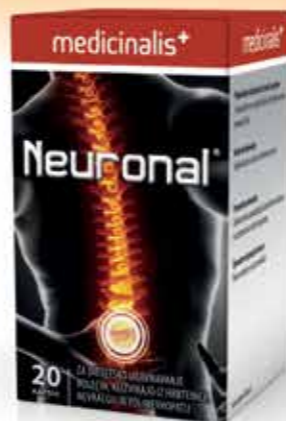
- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih plošč

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki. Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44 %
- izboljša zdravstveno stanje za 122 %
- izboljša kakovost življenja za 73 %
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno. Brez stranskih učinkov.

*Viri:
Cebal C. et al. Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;19(5):129-134
Reinhold R. Nahrung für Gelenke Ernährung nach Backsteinherren-Dr. Extrakte 2002;44-45

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor
Kakovost - izdelano in testirano v EU
ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

PODRA ŠTEVILKA
 080 50 02
www.bolec-hrbet.si

UVODNIK

Če je bil oktober rožnati mesec, namenjen ozaveščanju o raku na dojkah, je november obarvan modro. V ospredju so tokrat moški. To je namreč mesec ozaveščanja o oblikah raka pri moških in boleznih moških na splošno. Še vedno preveč moških umre zaradi raka na prostati, čeprav bi marsikatero smrt lahko preprečili, opozarjajo strokovnjaki. To je najpogostejša oblika raka pri moških in tudi med najbolj smrtnimi. Ni pa vse tako črno – rak na prostati je tudi visoko ozdravljiv, če se odkrije pravočasno. Zato bodite pozorni na svoje zdravje in v primeru težav čim prej obiščite zdravnika! Si boste ta mesec pustili rasti brke?



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Urednik spletnih vsebin: dr. Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Freljh
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon print
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Krka d.d.

Strokovni sodelavci:

- doc.dr. Maja Šereg Bahar, dr.med., specialist otorinolaringolog
- izr. prof. dr. Damjan Janeš, mag. farm., Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani
- Damjan Justinek, dr. med., diabetolog
- Katja Zabukovec Kerin, predsednica Društva za nenasilno komunikacijo
- Gašper Grom, dipl. dietetik, svetovalec za prehranjevanje LCHF/ketogeno dieto
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje
- Barbara Luin, Mojezdravje.net
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Dejan Lenart, NCSF licenciran osebni trener in NCSF predavatelj, kondicijski trener ter vodja ekipe tekaških trenerjev v okviru projekta Pospeši ritem
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Inštitut za nutricionistiko
- Karolina Marolt
- Simona Janček
- Maša Novak
- Monika Hvala
- Nika Marinčič
- Nina Kočevar
- Martin Dolinšek

HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDJEV pod številko 1558

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

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

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v 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.

MIX
Papir iz
odgovornih virov
FSC® C120997

FD FARMADENT d.o.o.

Minařkova ul.6
2000 Maribor

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

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



BONBONI HALLS ZA SVEŽ DAH IN PROTI BOLEČINAM V GRLU

Blagovna znamka Halls je ena najbolj znanih blagovnih znamk bonbonov na svetu. Poleg tega, da ti bonboni osvežijo dah, je njihova edinstvena prednost, da učinkovito lajšajo bolečine v grlu in dihanje skozi nos.



Bonboni Halls vsebujejo mentol in evkaliptusovo olje ter tako hitro in učinkovito pomagajo prečistiti dihalne poti, pomirjajo kašelj in delujejo kot blag anestetik za grlo. Na voljo so različni okusi in različno močni bonboni.

- **Halls Extrastrong** je najmočnejši in najbolj zaželen bonbon, ki ima zelo močen okus po mentolu in evkaliptusu.
- **Halls Mentholiptus** ima blažji okus po mentolu, ki pa je še vedno zelo učinkovit tako pri osvežitvi daha kot pri lajšanju težav, ki spremljajo prehlade. Na voljo je tudi **Halls Spearmint** z okusom blage mete.
- Sadni okusi so na voljo tistim, ki imajo raje blažje osvežilne bonbone: najnovejši okus je **jagoda**, priljubljeni pa so **gozdni sadeži**, bonboni **Halls Vita C limeta** imajo dodan še vitamin C.

ORAFLOGO ZA ODRASLE IN OTROKE – ZA VSE TEŽAVE V USTIH

Izjemna sestava gela Oraflongo je adut za učinkovito pomoč pri zdravljenju gingivitisa, parodontoze, aft in razjed v ustni votlini (operativni posegi, neprilegajoče se zobne proteze, ortodontski aparati).



Gel Oraflongo zmanjša krvavitve dlesni. Poleg gela Oraflongo® za odrasle je zdaj v lekarnah na voljo tudi GEL ORAFLOGO® JUNIOR – blažilni in zaščitni gel z naravnimi sestavinami, posebej razvit za otroke in najstnike. Vsebuje zmes dvanajstih naravnih visokokakovostnih sestavin z visoko koncentracijo hialuronske kisline s prijetnim okusom po janežu. Informacije: 080 50 02, <http://si.oraflogo.com/>.

LOSJON ZA SUHO KOŽO CELOTNEGA TELES

»Vas koža srbi, se lušči in vas običajni kozmetični izdelki dražijo? Preizkusite Excipial U10 Lipolosjon z 10-odstotno ureo, ki kožo zelo dobro vlaži, normalizira vsebnost lipidov pri suhi in zelo suhi koži. Primeren je za nego celotnega telesa, se hitro vpija in lahko ga uporabljate za vsakodnevno nego, da težav s suho kožo ne bo več. Losjon je dermatološko testiran. Poiščite v lekarnah!«



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. Baldrivel kapsule 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 zdravih 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 in na www.soria-natural.si.



PRESNE RASTLINSKE BELJAKOVINE SUNWARRIOR

Warrior Blend je mešanica rastlinskih proteinov, ki združeno deluje učinkoviteje kot posamezna komponenta. Združuje tri presne vire beljakovin, ki povezujejo individualne prednosti graha, semen konoplje in brusnic v gladko, kremno in okusno mešanico. Na voljo v okusih: čokolada, vanilija in naravni.

- Ne vsebujejo GMO in alergenov: glutena, soje, jajc, mleka in mlečnih izdelkov. Zaradi lahke prebavljivosti jih lahko uporabljajo vse starostne skupine.
- Warrior Blend je presni rastlinski vir beljakovin s popolnim aminokislinskim profilom.
- Ima visoko vsebnost glutamina, arginina, lizina in aminokislin BCAA.

Prodajna mesta: spletna trgovina: www.presniproteini.si ali www.super-hrana.si, v specializiranih trgovinah in ekoloških trgovinah:

Kalček, Sanolabor, Zdrava trgovina, Lepasana, Medihiša, Bioraj, Dobra Misel, Ekošara Jablana in Center Moje Zdravje. V novembru jih lahko kupite na prodajnih mestih z 20-odstotnim popustom. V spletni trgovini vam podarimo še gratis brusnico v prahu.



STROKOVNA POMOČ PRI HUJŠANJU

Strokovno sestavljen individualni jedilnik vam omogoča trajno izgubo teže. Sprotno spremljanje napredka ter učenje o funkcijah hrane vam ponuja možnost, da s programom osvojeno težo ohranite vse življenje. Vse to in še več vam nudimo v Befitu. Več informacij na 051 234 278 ali anja@prehrana.info.



24-URNI OSVEŽUJOČI ROLL-ON DEZODORANT

Izjemno osvežujoča tekstura dezodoranta BIO-BEAUTÉ® by NUXE ne pušča belih madežev na koži ali rumenih sledi na obleki.

Vsebuje izvleček citronke s Korzike in 10 eteričnih olj (limona, pomaranča, pačuli, nageljnovc žbice, cedra ...), s katerimi preprečuje rast in razvoj bakterij in tako učinkovito ščiti pred neprijetnim vonjem, 5 cvetličnih vodjic (sivka, rožmarin, žajbelj, poprova meta, melisa), ki delujejo astringentno in čistilno, medtem ko škrobni puder vpija mokroto in zagotavlja dolgotrajen občutek suhosti. Za pomirjanje je dodana tudi aloe vera, ki zmanjšuje iritacije. Izdelek ne vsebuje alkohola ali aluminijevih soli. Izdelki NUXE in BIO-BEAUTÉ® by NUXE so na voljo v lekarnah, trgovinah Maxi in Lepasana (E. Leclerc) v Ljubljani. www.nuxe.si



KAJ NARAVNA MEDICINA PRIPOROČA PRI PREHLADU IN TEŽAVAH S SPANJEM?

Kaj iz naravne medicine izbrati za boleče grlo in poln nos?

Prehladni virusi povzročajo težave z dihali in bolečine v grlu. Trije močni antimikrobni junaki: ekološko pridelana ameriški slamnik in timijan ter propolis hitro pomagajo. Brezalkoholne kapljice **Ameriški slamnik kompleks Soria Natural** so popolnoma naravne in primerne tako za otroke kot za odrasle. Začnite ob prvih znakih prehlada.

Ločite produktiven kašelj od dražečega?

Produktivnega kašlja ne smete zavirati. To je mehanizem telesa, s katerim izloča odpadne snovi. Kako pa si lahko pomagata? Okroglostna rosika oz. drosera je odlična za obe vrsti kašlja. Prispeva k pomirjanju dražečih občutkov v grlu in normalnemu delovanju dihalnih poti. Kapljice Soria Natural iz ekološko vzgojene **okroglostne rosike** lahko ponudite odraslim in otrokom od prvega leta starosti dalje.

Kako zmanjšati stres in mirno spati?

Pomanjkanje dobrega spanja slabo vpliva na zbranstvo in počutje. 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 jutranjega občutka otopelosti. Brezalkoholne **Baldrivan kapljice Soria Natural** v moderni, tekoči obliki so celo do 25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic. Zaradi sodobnih postopkov priprave rastline ohranijo vse aktivne snovi, ki organizem spodbudijo k ohranjanju ravnovesja. Telo jih v tekoči obliki lahko uporabi v celoti. Kapljice ne vsebujejo alkohola, umetnih

ZAJAME VEČ ZVOKA KOT KATERIKOLI DRUG SLUŠNI APARAT NA TRGU

Najnovejši slušni aparat WIDEX UNIQUE™ omogoča, da čisto in podrobno slišite celotno paleto zvokov, od nežnega šepeta do jasnega govora, in to tudi v zelo zahtevnih slušnih situacijah. Uporaben je v vsakdanjem življenju in je izjemno priročen za športnike in ljudi, ki uživajo na prostem, saj zagotavlja boljši, čistejši in jasnejši zvok. Na voljo v različnih cenovnih razredih. Več na www.widex.si.



konzervansov ali drugih nepotrebnih dodatkov.

Potrebujete boljšo koncentracijo in spomin?

Ko bi bili radi bolj zbrani, ko si želite hitro zapomniti podatke in se izogniti dolgemu brskanju po spominu, podprite delovanje **možganov**. Ginko spodbuja njihovo prekrvavitev in vpliva na **spomin**. Za boljšo koncentracijo ga uporabljajo študenti in zaposleni. **Popolnoma naravne kapljice Ginko Soria Natural** so skoraj nepogrešljiv sopotnik starejših, ki želijo čim dlje ohraniti dobro delujoče miselne funkcije. V obliki tekočega ekstrakta takoj preidejo v krvni obtok.

Kdaj je čas, da prečistite telo?

Če ste pogosto utrujeni, imate povišan holesterol, odvečno težo okrog pasu ali pogosto jemljete zdravila, poskrbite za boljše izločanje škodljivih snovi iz telesa. Pegasti badelj obnovi jetra in pomaga prečistiti telo. **Brezalkoholne kapljice Pegasti badelj Soria Natural** so najboljša izbira za vse, ki iščete naraven izdelek za obnovo jeter in ne želite jemati dodatnih tablet. Tudi vi raje izberete popolnoma naraven izdelek? V podjetju

Soria Natural več kot 70 vrst zdravih rastlin pridelajo na ekološki način v neokrnjeni naravi severne Španije. Kapljice Soria Natural so farmacevtske kakovosti, podprte s certifikati v moderni, tekoči obliki. Brez alkohola in nepotrebnih dodatkov.

Poiščite v lekarnah in specializiranih trgovinah ali na www.soria-natural.si

Zdravilna moč narave v kapljicah

30 let tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®

Imunski sistem

*Ekološko pridelano

Spanje

Kašelj

Spomin

Razstrupljanje

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic

Brez alkohola

Brez konzervansov in dodatkov

Cena 10,95 eur

www.soria-natural.si

030 280 271

MEDNARODNI DAN RADIOLOGIJE

8. novembra smo zaznamovali mednarodni dan radiologije. Ob tej priložnosti so v UKC Ljubljana predstavili poklic radiološkega inženirja. Radiološki inženirji so odgovorni za tehnološki del radioloških preiskav in posegov, vključno s pripravo pacienta na preiskavo, izvedbo preiskave ter kritično oceno kakovosti radioloških slik. Odgovorni so za količino prejete doze zdravil pri preiskavah, so del interdisciplinarnega tima, upoštevajo načela dobre radiološke prakse, sodelujejo pri izobraževanju ter mentorstvu, sodelujejo pri slovenskih in mednarodnih študijah ter skrbijo za kakovost in razvoj radiološke tehnologije. Na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani vsako leto na prvi stopnji vpišejo okrog 40 študentov v redni program Radiološke tehnologije. Ob koncu študija pridobijo strokovni naziv diplomirani inženir oz. inženirka radiološke tehnologije. Za pridobitev kompetenc je treba opraviti pripravništvu, ki se konča s strokovnim izpitom. Študij se lahko nadaljuje na drugi stopnji, oblikuje pa se tudi doktorski študij radiološke tehnologije. Znotraj UKC Ljubljana so zaposleni na Kliničnem inštitutu za radiologijo, Pediatrični kliniki, Ortopedski kliniki, Kliničnem oddelku za urologijo, dentalni diagnostiki na Stomatološki kliniki ter na Kliniki za nuklearno medicino. Področja dela radioloških inženirjev so: skeletna diagnostika, ortopedska diagnostika, urološka diagnostika, gastroenterološka diagnostika, ginekološka diagnostika, torakalna diagnostika, urgentna diagnostika, slikanje z mobilnim rentgenskim aparatom v enotah intenzivne nege in terapije, slikanje v operacijskih dvoranah, dentalna diagnostika, intervencijska radiologija, magnetna resonanca, računalniška tomografija, sodelovanje pri ultrazvočni diagnostiki, mamografska diagnostika, nuklearnomedicinska tehnologija ter radioterapevtska tehnologija.



Skrbijo za psihično in fizično pripravo pacienta, ki pripomore k uspešni izvedbi preiskave, vključno s slikanjem skeleta v klasični radiologiji.

PRVA SLOVENSKA KNJIGA O PREHRANI LCHF

Bemumast! Z uživanjem maščob do vitkosti in dobrega počutja, prva izvirna slovenska knjiga o prehrani LCHF oz. ketogeni dieti, ki sta jo napisala Tjaša Vrhovnik in Gašper Grom, bo izšla sredi novembra. Hudomušno in v razumljivem jeziku napisana knjiga prinaša najnovejša dognanja o tem, kako ketogena dieta lahko pomaga ne samo do vitkosti, pač pa tudi do dobrega počutja. Knjiga bo do konca 2016 na prodaj v trgovinah Maximum Shop in na spletni strani maximumshop.si, nato pa tudi v knjigarnah po vsej Sloveniji.



10 razlogov za prehrano LCHF

1. Konec neprestane lakote in »lakote«.
2. Želja po sladkajih, picah in podobni hrani, bogati z ogljikovimi hidrati, je za tiste, ki se prehranjujejo po načelih LCHF, samo še zoprn spomin.
3. Manjše število obrokov, pogosto so še trije čisto preveč.
4. Zmanjšanje obsega pasu in s tem trebušne maščobe, ki ni samo neestetska, pač pa tudi leglo nevarnih vnetnih procesov, temeljev hudih bolezni.
5. Izrazito izboljšanje ravni krvnih lipidov (holesterola in trigliceridov). Zdravniki bodo začuden!
6. Stabilizacija krvnega sladkorja in nižanje koncentracij inzulina. Če ste sladkorni bolnik na zdravilih, se zna zgoditi, da jih boste morali nehati jemati!
7. Znižanje krvnega tlaka.
8. Mentalna agilnost in boljša koncentracija.
9. Konec neprestane utrujenosti, pomanjkanja energije in slabega počutja.
10. Pestra prehrana, ki zadovolji oči, um in telo.

ŽITARICE ZA ČIŠČENJE TELESA

NOVO! Ekološko pridelani kosmiči, obogateni z indijskim trpotcem. Vsebujejo kar 13 g vlaknin na 100 g izdelka in tako prispevajo k boljši prebavi. In še to – so brez dodanega sladkorja! Kombinacija polnovrednih kosmičev, ajde ter semen je odlična izbira za vašo prebavo!
www.nutrisslim.com



SONCE V STEKLENIČKI IN SPOMIN KOT V MLADOSTI

V Medexu so za jesen in zimo predstavili nove izdelke, s katerimi boste tudi v krajših dneh brez težav obvladovali natrane urnike, se spomnili na vse pomembne obveznosti in datume, poskrbeli za lep in mladosten videz, predvsem pa se boste še naprej dobro počutili. Gelée royale super je zdaj še močnejši, saj nova formula vsebuje kar 1.000 mg matičnega mlečka v eni steklenički. Obogaten je s »sončnim« vitaminom D, ki spada med vitamine z najvplivnejšo vlogo pri delovanju imunskega sistema, sodeluje pa tudi pri drugih pomembnih telesnih funkcijah, kot sta delovanje mišic in gradnja kosti. Če želite uživati matični mleček iz ekološke pridelave, izberite kapsule Bio Gelée royale forte. Ena kapsula vsebuje 1.000 mg matičnega mlečka in je odlično dopolnilo k vsakodnevni prehrani. Za aktiven in vitalen spomin lahko poskrbite s prehranskim dopolnilom Memoaid. Vsebuje patentiran izvleček iz grozdja in gozdnih borovnic Memophenol™, ki ima s klinično študijo potrjeno delovanje: pri sodelujočih v študiji se je po šestih mesecih uživanja Memophenola izboljšal tako kratkoročni kot dolgoročni spomin, na psihološkem testu starosti možganov pa so dosegli kar 10 let nižjo starost kot primerljivi posamezniki, ki niso uživali Memophenola. Med novostmi letošnje jeseni so tudi izdelki Konoplja, MSM + vitamin C, Apisirup junior – različica legendarnega Apisirupa za otroke ter naravno sladilo Eritritol za sladkanje brez slabe vesti. Je popolno nadomestilo za sladkor, a brez kalorij in z glikemičnim indeksom 0.



DIABETES.SI – SPLETNA TRGOVINA ZA DIABETIKE

V Sloveniji je že okrog 200 tisoč ljudi z diabetesom, od tega bolezen še ni diagnosticirana pri 80 tisoč ljudeh, vendar jih že ogroža. Sladkorno bolezen je pomembno čim prej odkriti, da se z ustreznim ukrepanjem zmanjša škoda, ki jo prizadetemu na ožilju povzročita povišan krvni sladkor. Med najpogostejše diabetične zaplete spadajo žilne in živčne okvare na nogah, katerih končna posledica so srčni infarkt in možganska kap, ledvična odpoved in amputacije na nogah. Pravilna in redna skrb za noge, vsakodnevno kontroliranje krvnega sladkorja, diabetična prehrana in zdrav življenjski slog so nujni koraki, ki jih mora narediti sladkorni bolnik v skrbi za svoje zdravje. Pri tem mu je lahko v pomoč spletna trgovina DIABETES.SI z veliko izbiro najrazličnejših pripomočkov za vsakodnevno diabetično nego, izobraževanje in kontrolo krvnega sladkorja. Spletno trgovino, prvo tovrstno v Sloveniji, je na svojem portalu odprl Zavod Diabetes, ki že več let vodi nacionalno kampanjo za omejevanje bremena diabetesa.



KALIJEV ASKORBAT Z RIBOZO – ODLIČEN PRI RAZSTRUPLJANJU

Kalijev askorbat z ribozo je močan 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.



PORODNE SOBE V LJUBLJANSKI GINEKOLOŠKI KLINIKI ZAŽIVELE V NOVIH BARVAH

Ob 25-letnici samostojne države Slovenije so veterani vojne za Slovenijo 1991, združeni v Območnem združenju veteranov vojne za Slovenijo Ljubljana in Policijskem veteranskem društvu Sever Ljubljana, s prostovoljnimi delom in materialom prebelili in osvežili porodne sobe KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana. Pri tem so uporabili tehnološko najsodobnejšo barvo in zaščito z evropskim certifikatom (inovativno antibakterijsko barvo, ki je še posebno primerna za zdravstvene ustanove). Donacija je vredna 9.500 evrov, zanjo pa so se zahvalili doc. dr. Nataša Tul Mandič, dr. med., predstojnica KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana, generalni direktor UKC Ljubljana mag. Andraž Kopač in namestnik strokovnega direktorja Ginekološke klinike UKC Ljubljana doc. dr. Borut Kobal, dr. med.



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.
- Tako 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.

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

Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaska



in Dental
Estetica

www.indental.eu

00385 51 412 100

MODRA ŠTEVILKA

080 488 806

Hrvške cene, svetovni standardi

OKUŽBE S SALMONELAMI – KAKO JIH PREPREČUJEMO IN ZDRAVIMO



Nedavno je v medijih odmeval primer hrvaške družine, ki je zaužila jajca, okužena s salmonelami, petletni otrok pa je podlegel okužbi. Čeprav so odgovorne službe pri nas zatrdile, da spornih jajc na našem trgu ni, previdnost nikoli ni odveč. Bakterije salmonelle povzročajo nalezljivo črevesno bolezen, ki jo imenujemo salmoneloza in je razširjena po vsem svetu.

Besedilo: Simona Janček*
*Vira: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Wikipedija

V svetu so salmoneloze najpogostejše s hrano povzročene črevesne okužbe. Živila, ki so najpogostejše vir okužbe s salmonelami, so surovo meso (najpogostejše perutnina), jajca in sladice, ki vsebujejo surova jajca (npr. kremne rezine, tiramisu, jajčne kreme – če jih hranimo pri sobni temperaturi, se salmonelle v njih močno razmnožijo), mleko in voda. Če rizičnih živil pred zaužitjem dobro toplotno ne obdelamo, se lahko okužimo. Tveganje za okužbo je sicer večje v poletnih mesecih, saj se takrat hrana zaradi visokih temperatur

hitreje pokvari oz. se bakterije v takih razmerah hitreje razmnožujejo. Tudi neposreden stik z živalmi je lahko vir okužbe s salmonelami; živali so lahko same okužene ali pa bakterijo mehansko prenašajo.

Način prenosa

Salmonelle se širijo predvsem s stikom z okuženimi in obolelimi ljudmi. Glavni vir okužbe s salmonelami je blato klicenoscev: bolnik/okužena oseba izloča salmonelle z blatom, od tod pridejo na roke oz. v okolje in na druge ljudi. Pri

salmonelozah je klicenoštevilo izrednega pomena, saj večina okužb poteka brez bolezenskih znakov (ljudje daljši ali krajši čas izločajo salmonelle z blatom), po preboleli boleznih pa se salmonelle izločajo z blatom še od štiri do pet tednov, v nekaterih primerih celo več kot eno leto. Z nehiigienskim ravnanjem in razmerami se lahko salmonelle iz blata ljudi in živali zanesejo v živila, kjer se v ugodnih razmerah namnožijo do take mere, da po zaužitju živila povzročijo okužbo.

Povzročitelji in doba inkubacije

Povzročitelji okužbe so bacili iz družine enterobakterij. Znanih je več kot 2.400 serotipov. Salmonelle so dokaj odporne na zunanje vplive: preživijo 115 dni v vodi, 280 dni v vrtni zemlji, 80 dni v odpadkih, dve leti v suhem iztrebku in kar 13 mesecev v piščančji drobovini pri temperaturi -21 °C. Delimo jih na tifusne salmonelle (*Salmonella typhi* in *Salmonella paratyphi*) in netifusne, ki so pogosti povzročitelji driske.

Inkubacijska doba, torej čas od okužbe do začetka bolezni, traja od 6 do 72 ur, po navadi od 12 do 36 ur. Dovzetnost za okužbo je splošna. Bolj dovzetni so tisti, ki prejemajo zdravila za zmanjšanje kislosti želodca, osebe z oslabiljeno odpornostjo.

Znaki bolezni

Okužba poteka pogosto brez znakov. Simptomatske okužbe potekajo kot akutno vnetje prebavil. Bolezen se začne naglo, s slabostjo in bolečinami v trebuhu, povišano telesno temperaturo ter drisko, ki je lahko vodena ali krvava s sluzjo. Nekateri bolniki bruhamo. Bolezen lahko poteka v blagi obliki, lahko pa se razvije v hudo obliko, ko bolnik zaradi



Živila, ki so najpogostejše vir okužbe s salmonelami, so surovo meso (najpogostejše perutnina), jajca in sladice, ki vsebujejo surova jajca (npr. kremne rezine, tiramisu, jajčne kreme – če jih hranimo pri sobni temperaturi, se salmonelle v njih močno razmnožijo), mleko in voda.

ZDRAVO

izbrano iz kataloga ugodnosti

Se veselite snega?



AK-IMUN ZRNCA, LEKARNA LJUBLJANA 10 vrečk

redna cena: 25,21 €
cena s Kartico zvestobe

21,43 € + 5 POPUST: 15%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

EKO PROPOLIS KAPSULE, LEKARNA LJUBLJANA 60 kapsul

redna cena: 18,17 €
cena s Kartico zvestobe

14,54 € + 3 POPUST: 20%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

BETAGLUKAN PLUS, LEKARNA LJUBLJANA 30 kapsul

redna cena: 17,89 €
cena s Kartico zvestobe

14,31 € + 3 POPUST: 20%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

KYOLIC IMMUNE 100 kapsul

redna cena: 19,47 €
cena s Kartico zvestobe

17,52 € + 4 POPUST: 10%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

IMUNOGLUKAN P4H JUNIOR 120 ml

redna cena: 19,93 €
cena s Kartico zvestobe

17,94 € + 4 POPUST: 10%



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

BALZAM ZA USTNICE BELWEDER 7,5 g

redna cena: 6,95 €
cena s Kartico zvestobe

5,56 € + 2 POPUST: 20%



VICHY LIFTACTIV SERUM 10 SUPREME 30 ml

redna cena: 37,57 €
cena s Kartico zvestobe

29,30 € + 6 POPUST: 22%



A-DERMA EXOMEGA D. E. F. I. 200 ml

redna cena: 19,00 €
cena s Kartico zvestobe

15,20 € + 4 POPUST: 20%



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

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 10. 11. 2016 do 9. 1. 2017 oziroma do prodaje zalog.



pogostih iztrebljanj izgubi veliko tekočine, kar lahko privede do hude izsušitve. Redko se ob črevesni okužbi s salmonelo tudi zaplete – bakterija pride v kri, povzroči sepso, vnetje v notranjih organih. Včasih lahko pride tudi do smrtnega izida. Pri zelo majhnih otrocih, starejših in kronično bolnih je salmoneloza lahko zelo resna bolezen. Ogrožene bolnike je treba zdraviti v bolnišnici, kjer se jim z infuzijami nadomešča izgubljena tekočina, prejmejo pa tudi antibiotik, če je to potrebno.

Zdravljenje

Zdravljenje je simptomatsko: skrbeti je treba predvsem za zadosten vnos tekočine. Posebna dieta ni potrebna, bolnik naj uživa lahko hrano, pomembno je poskrbeti za zadosten vnos tekočine. Če bolniku grozi dehidracija, je treba poiskati zdravniško pomoč. Pomembna je dosledna higiena, kar pomeni natančno umivanje rok in redno čiščenje sanitarij in drugih površin, ki se lahko onesnažijo s kontaminiranimi izločki. Zelo pomembno je tudi, da bolniki ostanejo doma, dokler imajo prebavne težave. Pri večini obolelih pa težave postopoma izzvenijo v nekaj dneh, medtem ko pri osebah, ki imajo kronične bolezni, lahko vztrajajo več tednov. Po okužbi se salmonelle izločajo v blatu v povprečju pet tednov. Pri otrocih, mlajših od pet let, je čas izločanja bakterij daljši. Bolniki in klicenosci so kužni, dokler izločajo bakterijo z blatom.

Preprečevanje bolezni

Salmonelozo preprečujemo:

- z dobro osebno higieno, umivanjem rok po uporabi stranišča, po menjavi plen, po rokovanju s surovimi živili, zlasti surovo perutnino, oz. pred in med pripravo hrane, pred jedjo ipd.
- da preprečimo t. i. navzkrižno kontaminacijo živil v kuhinji, za obdelavo surovega mesa, v katerem so lahko prisotne salmonelle in/ali drugi mikrobi, uporabljamo poseben pribor in deske.
- z ustreznim shranjevanjem živil. Hitro pokvarljiva živila hranimo v hladilniku pri temperaturi, nižji od 4 °C. Surova živila hranimo tako, da se v hladilniku ne dotikajo živil, ki so že pripravljena za zaužitje. Zamrzovanje živil je za salmonelle vsekakor škodljivo, vendar salmonelle lahko preživijo postopek zamrzovanja. S shranjevanjem živil pri primernih temperaturah pa preprečimo razrast salmonel v živilih in s tem zmanjšamo tveganje za pojav salmoneloze.
- pomembna je dobra toplotna obdelava živil, zlasti surovega mesa.
- pred potovanjem v kraje, kjer je tifus endemičen, se lahko zaščitimo s cepljenjem.



Simptomatske okužbe potekajo kot akutno vnetje prebavil: pojavijo se driska, bolečine v trebuhu, lahko tudi bruhanje in povišana telesna temperatura.

POJAV TETANUSA PRI OTROKU



Pred kratkim je v Sloveniji za tetanusom zbolel otrok, ki ni bil cepljen. Pred tem pri nas pri otrocih nismo imeli tetanusa več kot 20 let, medtem ko imamo po nekaj primerov letno pri starejših, ki še niso bili vključeni v sistematično cepljenje proti tej resni bolezni.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Bacil tetanusa se ne prenaša s človeka na človeka. Do okužbe lahko pride prek rane, ki je onesnažena z zemljo, v kateri so spore bacila tetanusa. Posebej nevarne so z zemljo onesnažene vbodne rane, pa tudi žulji, opekline in druge, morda celo neopazne rane.

Tetanus ali mrtvični krč je bolezen, ki jo povzroča nevrotoksin bakterije Clostridium tetani, katere spore so lahko zaradi živalskih iztrebkov prisotne tudi v zemlji. Za tetanusom lahko zboli vsakdo, četudi je bolezen že prebolel. Od leta 1951 imamo v Sloveniji na voljo učinkovito in varno cepivo. Pojavnost bolezni se je močno znižala, saj cepljenje izvajamo v rednem programu za otroke in odrasle. To je eno izmed cepljenj, ki ga mora izvajati vsak izbrani zdravnik.

Simptomi in znaki bolezni

Kot prvi znak se najpogosteje pojavijo otrdelost in krči v žvekalnih mišicah, nato sledijo otrdelost vratu, težave pri požiranju, krč glasilk in mišic sapnika, generalizirani krči po celem telesu, močno okrepljeni refleksi, potenje in povišana telesna temperatura. Zaznavni del živčevja ni prizadet, zato je bolnik pri polni zavesti.

Zdravljenje

Tetanus je v katerikoli stopnji bolezni nujno stanje in zahteva bolnišnično obravnavo, pri kateri lahko izvajajo stalen nadzor nad bolnikom.

Preprečevanje

Cepljenje otrok in odraslih zagotavlja dobro zaščito. Za zaščito je treba cepljenje ponavljati. Cepljenje proti tetanusu je v Sloveniji vključeno v obvezni program cepljenja. Tako pred boleznijo zaščitimo že majhne otroke v prvem letu starosti, ko dobijo prve tri odmerke kombiniranega cepiva proti davici, tetanusu, oslovskemu kašlju, hemofilusu influence tipa b in otroški paralizi. Preostale tri odmerke dobijo v starosti 12–24 mesecev, 8 let (3. razred osnovne šole) in 16–18 let (ob sistematskem pregledu v srednji šoli). Dalje se priporoča en poživitveni odmerek vsakih 10 let oz. ob poškodbah.

BOLEČE GRLO



Vnetje grla je v tem času kar pogosta nadloga. Pri tem gre lahko za draženje, bolečino in srbenje, zaradi česar je lahko oteženo tudi požiranje. Pri blažjih bolečinah si lahko z določenimi ukrepi pomagamo sami. Če pa vas težave mučijo več kot en teden, priporočamo, da obiščete svojega zdravnika.

Besedilo: Nika Marinčič

Glavni simptom vnetega grla je bolečina, ki se lahko še poslabša pri požiranju sline ali takrat, ko poskušamo pogoltniti hrano in tekočino. Drugi simptomi lahko vključujejo še:

- suho grlo,
- povečane bezgavke na vratu,
- bele lise,
- hripavost.

Vnetje grla lahko prizadene ljudi vseh starosti, vendar je tveganje za vnetje večje pri nekaterih ljudeh. Te skupine so:

- otroci,
- kadilci,
- ljudje z alergijami,
- ljudi z ogroženim imunskim sistemom.

Delitev prostorov in tesna bližina z drugimi ljudmi povečata tveganje za okužbe zgornjih dihal, ki se lahko na začetku kažejo kot vneto grlo.

Vzroki za bolečine v grlu

Obstaja več vzrokov za vneto grlo

1. Virusna okužba

Večino vnetij v grlu povzročijo okužbe, ki jih spodbudijo virusi prehlada in gripe. Druge vrste virusnih infekcij vključujejo:

- mononukleoza, ki je nalezljiva bolezen in se običajno prenaša s slino,
- ošpice, ki so nalezljiva bolezen, za katero sta značilna izrazit izpuščaj in zvišana telesna temperatura,
- norice, to je okužba, ki povzroča kožne rane,
- okužbo glasilk.



KAJ / PA / TI / DIHAŠ?

DOMAČA LEKARNA Kaj lahko lajša bolečine pri vnetem grlu

Na srečo obstaja kar nekaj enostavnih ukrepov in domačih pripravkov za blaženje draženja in bolečin v vnetem grlu:

1. med,
2. solnica,
3. grgranje žajblja ali sode,
4. poprova meta,
5. kamilice,
6. vlaženje zraka,
7. eterično olje evkalipta,
8. veliko tekočine (voda in čaj),
9. pastile za grlo in osvežilni bomboni,
10. protivnetna in protibolečinska zdravila brez recepta.



2. Bakterijska okužba

Bakterijska okužba lahko prav tako povzroči bolečine v grlu. Med te spadajo:

- vnetje zaradi okužbe z bakterijami *Streptococcus pyogenes*,
- davica, ki povzroča vnetje žrela,
- oslovski kašelj, ki vpliva na sluznico dihalnih poti.

3. Okoljski dejavniki

Niso vse bolečine v grlu virusne ali bakterijske. Zanje obstaja še več drugih vzrokov.

- Če ste alergični na plesen, hišne pršice,
- živalske dlake, cvetni prah ali druge dražeče dejavnike, lahko izpostavljenost tem alergenom sproži postnazalni izcedek. Pri tem se presežek sluzi nabira na zadnji strani žrela. To kopičenje lahko draži žrelo in povzroča bolečine in vnetja.
- Suh zrak lahko povzroča občutek hrapavosti v grlu.
- Kajenje cigaret ali izpostavljenost cigaretnemu dimu lahko povzroči trajne bolečine in kronične angine.
- Kričanje ali preveč govorjenja lahko obremeni glasilke in posledica so bolečine v grlu.

4. Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB)

Tudi gastroezofagealna refluksna bolezen

(GERB) lahko povzroči bolečine v grlu. GERB nastane, ko želodčna kislina steče nazaj v požiralnik. Simptomi so:

- vneto grlo,
- hripavost,
- zgaga,
- slabost.

5. HIV ali rak na grlu

V zelo redkih primerih je lahko boleče grlo znak okužbe z virusom HIV ali pa znak raka na grlu.

Zdravljenje

Zdravljenje vnetega grla in blaženje bolečin vključuje grgranje s toplo slano vodo, uživanje pastil, ki razkužujejo ustno votlino in žrelo ter tako lajšajo bolečino in občutek nelagodja, protivnetna in druga zdravila.

Kdaj k zdravniku?

Največkrat obisk zdravnika ni potreben, težave lahko lajšamo sami. Zdravnika pa obiščite, če vnetje grla traja dlje kot en teden in če ga spremljajo še dodatni simptomi, kot so:

- težave z dihanjem,
- bolečine v sklepih,
- težave pri požiranju,
- bolečine v ušesu,
- izpuščaji,
- krvava sluz,
- hripavost, ki traja več kot dva tedna.

zn ZDRAVI POZIMI

VZROKI ZA KRONIČNO VNETJE ŽRELA



Dejavniki, ki daljše časovno obdobje dražijo sluznico žrela, povzročajo kronično vnetje.

Besedilo: doc. dr. Maja Šereg Bahar, dr. med., spec. otorinolaringolog

Eden pomembnejših dejavnikov draženja sluznice žrela je kajenje. Ob tem niso pomembna le leta kajenja, temveč tudi število pokajenih cigaret dnevno. Podobno velja za uživanje alkoholnih pijač. Ta dva dejavnika sta pogosto prisotna skupaj in škodljivi učinki se seštevajo.

Alergija na pršice, hišni prah, cvetni prah, živalsko dlako in različne prehranske alergene prav tako povzroča vnetje sluznice.

Vnetna reakcija nastane tudi zaradi draženja dejavnikov iz okolja, kot so suh zrak, preprih, velike temperaturne razlike, hlapi lakov in čistil ter dražljivci v hrani in pijači, kot so premrzla ali prevročna hrana in pijača, gazirane pijače ter premočne začimbe.

Vračanje želodčne vsebine navzgor po požiralniku vse do žrela in grla povzroča hudo vnetje in poškodbe sluznice žrela.

Bolniki navajajo občutek suhega žrela, pekoče in boleče žrelo, imajo občutek cmoka v žrelu in občutek težjega požiranja, lahko dražeče pokašljejejo in imajo občutek sluzi v žrelu in grlu. Svetujemo jim, da se predvsem izogibajo vsem dejavnikom, ki jim povzročajo težave, opustijo kajenje in uživanje alkoholnih pijač, se izogibajo alergenom, prostorom, kjer so slabe mikroklimatske razmere, ter dražeči hrani in pijači. Svetujemo preventivne ukrepe in zdravljenje želodčnega refluksa. Pomembno je, da zaužijejo dovolj tekočine, lahko ližejo pastile, ki vlažijo sluznico žrela, delujejo lokalno protibolečinsko in protivnetno, poskrbijo naj za primerno vlažnost prostorov.

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.



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



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

Pridružite se nam na facebook.com/SambucolSlovenija

Na voljo v lekarnah, prodajalnih Šanator, specializiranih prodajalnih in drogerijah TUŠ

KLINIČNO PRESKUŠENO - VIROLOŠKO PRESKUŠENO

TANTUM VERDE

Ze od leta 1968

Vedno lahko računam na člane svoje družine,



... pri vnetjih ustne sluznice, grla in žrela pa na pastile iz družine Tantum Verde.

Pastile Tantum Verde so primerne za vse tiste, ki imajo težave z grgranjem, saj z anestetičnim in protivnetnim delovanjem lajšajo lokalizirane bolečine in otekline pri vnetjih v ustni votlini ali žrelu. Primerne so tudi za otroke, starejše od 6 let.



Zdravilo se izdaja brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

Imetnik dovoljenja za promet: Angelini Pharma Österreich GmbH, Avstrija
Predstavniki: Angelini Pharma d.o.o., Koperska ulica 108 A, Ljubljana

ANGELINI

RAK PROSTATE – ČE BI ŽIVELI ŠE DLJE, BI GA IMEL VSAK MOŠKI

NOVEMBER JE MESEC OZAVEŠČANJA MOŠKIH O RAKU PROSTATE



Mesec november je razglašen za mesec november, da moške informiramo o raku prostate. Zaradi raka na prostati namreč umre preveč Slovencev, več kot 350 na leto, 1.300 letno jih zbolijo.

Besedilo: Janja Simončič

Rak prostate je najpogostejša oblika raka pri moških v Sloveniji, sploh po 50. letu starosti, sledijo mu kožni rak (brez melanoma), pljučni rak ter rak debelega črevesa in danke. Rak prostate je tudi med najbolj smrtnimi raki med moškimi v Sloveniji. Letno zaradi njega umre 387 bolnikov, kar predstavlja 11 odstotkov med vsemi smrtmi zaradi raka, in je na drugem mestu pri moških. Prevalenca raka prostate je približno 8.500 – toliko je oseb, ki imajo raka v določenem letu v Sloveniji. Po zadnjih podatkih jih v naši državi za rakom prostate vsako leto na novo zbolijo več kot tisoč, incidenca pa se z leti vztrajno povečuje (za 8 % na leto, rak debelega črevesja za 5 %) in predstavlja skoraj petino vseh na novo odkritih karcinomov (19,5 %). Vendar, če moški dovolj hitro prepoznajo prve znake

bolezni in pravočasno poiščejo zdravniško pomoč, je delež ozdravljivosti visok – okoli 80 odstotkov; medtem ko napredovale bolezni ni več mogoče ozdraviti.

»Ravno zato je ozaveščanje ključnega pomena za zmanjšanje števila nepotrebnih smrti zaradi raka prostate. Postopkov za hitro odkrivanje in reagiranje je dovolj in s pravočasnim odkritjem je rak obvladljiv,« poudarja mag. Franc Hočevar, predsednik Društva uroloških bolnikov Slovenije, ki se je v preteklosti tudi sam spopadel s to preizkušnjo ter uspešno preстал operacijo in zdravljenje.

Skrita bolezen

Rak prostate je bolezen, ki vsaj na začetku, ko je še ozdravljiva, le redko opozori nase s kakšnimi posebnimi znaki. Enostavna

preiskava, ugotavljanje tumorskega označevalca (na prostato specifični antigen ali PSA), pa jo lahko z veliko verjetnostjo potrdi ali ovrne. Vendar stroka ne priporoča, da bi testirali kar vse moške po vrsti, saj testi ne razlikujejo med bolj ali manj nevarnimi oblikami raka in bi tako verjetno po nepotrebnem zdravili tudi veliko tistih, ki jim bolezen ne bi sicer nikoli povzročila večjih težav, lahko pa bi imeli neželene stranske učinke in slabšo kakovost življenja zaradi agresivnega zdravljenja, je pojasnil asist. mag. Dejan Bratuš, dr. med., spec. urolog, predsednik Združenja urologov Slovenije. Agresivno obliko (ko se rak razširi s prostate v kosti, bezgavke in druge organe) imajo le nekateri moški, medtem ko drugi zanj niti ne vedo in jim ne skrajša življenja. Testiranje zato priporočajo tistim z večjim tveganjem: če je rak v družini (ga imata oče ali brat), če imajo težave z odvajanjem urina (kar še ni nujno znak raka) ali pa so starejši od 50 let, saj se tveganje povečuje s starostjo. »Če bi moški živeli dlje oz. dovolj dolgo, bi raka prostate imeli že koraj vsi,« meni Bratuš.

Testiranje prebivalstva, test PSA, odkrivanje udi tistih oblik rakov prostate, ki »ne bi kodili« bolniku, so vzroki za povečanje incidence raka na prostati. »Zdravljenje aka prostate pa je odvisno od stadija oz. azširjenosti raka, od histološke oblike aka pri biopsiji ter od starosti in splošnega stanja bolnika. Večina karcinomov prostate e omejenih na prostato – dobrih 70 odstotkov; dobrih 20 odstotkov je lokalno napredovalih, 5 odstotkov pa je ob odkritju metastatskih. Več kot polovico bolnikov operiramo, 13 odstotkov obsevamo, 35 odstotkov bolnikov pa prejme zdravljenje: zdravili,« je povedal asist. Borut Gubina, Ir. med., FEBU, KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana.

Izdali DVD o raku prostate

Za boljšo ozaveščenost ljudi o raku prostate so slovenski strokovnjaki pripravili izobraževalni DVD na temo raka prostate, ki ga je izdalo podjetje Janssen Slovenija. Namenjen je bolnikom in splošni javnosti. Ob predstavitvi so o tej bolezni in njenem zdravljenju spregovorili urolog Dejan Bratuš, dr. Breda Škrbinc, dr. med., spec. internistične onkologije, ter bolnik z metastatskim rakom prostate Janez Kordiš, ki je eden tistih bolnikov, ki dokazujejo, da je kljub napredovali bolezni, ki se je ne da ozdraviti, le ustaviti, mogoče še dobro živeti naprej. V sodobni medicini je namreč na voljo že veliko orodij, ki omogočajo, da tudi tako bolezen čim bolje in čim dlje lahko obvladujejo. Pri odločanju za vrsto zdravljenja pa je temeljno vodilo zagotoviti bolniku kakovostno življenje.

»Zdravnikom v ambulanti pogosto zmanjka časa, da bi bolniku razložili vse, poleg tega pa ti prvi hip vseh informacij zaradi zmede in šoka niti ne slišijo,« opaža Bratuš. To je potrdil tudi Kordiš. Ko je pred dobrim desetletjem zbolel za rakom prostate, bi mu prav prišla vsaka dodatna informacija o tej bolezni. Zdaj lahko bolnik dobi pri zdravniku DVD z informacijami, ki mu pomagajo, potem ko prvi šok zaradi diagnoze mine in se odloči, da bo bolezen dobro spoznal in za spopad z njo čim več naredil tudi sam. Vsi videoposnetki so tudi prosto dostopni na kanalu YouTube – Janssen Slovenija, Rak prostate. »A še vedno bolniku največ pomeni dober odnos z zdravnikom in to, da ima zdravnik zanj vsaj nekaj minut časa,« je poudaril Kordiš. Glede na to, da je vsako leto več novih primerov raka prostate, bomo tako za zagotavljanje kakovostne obravnave potrebovali še več zdravnikov (in multidisciplinarnih timov), ki pa jih že ta hip močno primanjkuje.

Pomanjkanje zdravnikov

V Sloveniji imamo že 25 let isto število urologov (trenutno je v Sloveniji okoli 50 specialistov urologov, glede na povprečje urologov v EU-ju jih manjka še 100), medtem ko boleznost za rakom prostate in drugimi urološkimi težavami vztrajno raste, je poudaril Bratuš. A kljub pomanjkanju zdravnikov specialistov bolniki dobijo kakovostno obravnavo, je prepričana dr. Breda Škrbinc, ob tem pa je opozorila, da tudi onkologi zaradi kadrovske podhranjenosti že izgorevajo. Na področju urološke stroke je trenutno v teku postopek ustanavljanja

Z leti se incidenca raka na prostati povečuje

Rak prostate (leto)	2002–2006	2006–2011	ocena za 2014
Incidenca na 100.000	86,2	131	179

MOVEMBER Ko si moški pustijo rasti brke

Mednarodno gibanje Movember in njegove aktivnosti je predstavil dr. Martin Šala, predstavnik Mednarodnega gibanja Movember v Sloveniji: »Movember je mednarodno gibanje za osveščanje moških o zdravju in boleznih, ki prizadenejo pretežno moško populacijo, kot sta raka na prostati in testisih. Gibanje se je začelo leta 2003 v Avstraliji in je nato hitro preraslo v svetovno gibanje. Od začetka do danes se je registriralo več kot pet milijonov ljudi, zbralo se je več kot 540 milijonov evrov, s katerimi so podprli več kot 1.200 projektov. Člani novembra svojo podporo izrazijo z nošenjem brkov. Od tod izvira tudi ime; moustache IN november nam data skovanko Movember. Prvega novembra se člani obrijejo in si nato cel mesec puščajo brke. Brki nam služijo za izhodišče pogovora o namenu movembra, podobno kot rožnata pentlja pri raku na dojkah, le malce bolj očitno. Poleg osveščanja pa člani movembra zbiramo tudi donacije za določene namene in dobrodelne organizacije. Države, ki nimajo lastne kampanje movember, svoje donacije prispevajo v veliko vrečo, imenovano Global Action Plan. Iz tega se nato financirajo raziskave, posvečene boleznim, za katerimi večinoma oboleva moška populacija. V Sloveniji vsako leto organiziramo kar nekaj dogodkov: tek Movember z več kot 300 udeleženci, hokejsko tekmo Movember, dobrodelno vinsko dražbo ter predavanja za osveščanje mladih po fakultetah. Letos bomo v Sloveniji ob podpori podjetja Lidl Slovenija zbirali denar za pripomočke, ki bodo v pomoč bolnikom na KO za urologijo UKC Ljubljana.« Rok Gabrovšek iz podjetja Lidl Slovenija je o akciji povedal: »Lidl Slovenija bo v času od 7. novembra do 30. novembra 2016 z vsakim nakupom novega navadnega litrskega jogurta znamke Pilos prispeval 10 centov za nakup opreme KO za urologijo UKC Ljubljana. Akcijo smo poimenovali 'Tudi jaz podpiram movember! Dejanje šteje! Ne glede na to, kakšne brke si pustite.'«



Razširjenega strokovnega kolegija urologov pri Ministrstvu za zdravje RS, je povedal Bratuš: »Pričakujemo, da bomo prek tega samostojnega organa število urologov povečali in da bomo vzpostavili učinkovitejši sistem za reševanje problemov s področja urologije. Čakalne dobe so problem, problem je tudi pomanjkanje urologov. Upam, da bomo tudi z Enkratnim dodatnim programom skrajševanja čakalnih dob, ki ga je odobrilo Ministrstvo za zdravje RS, lahko vsaj malo omilili ta problem.«

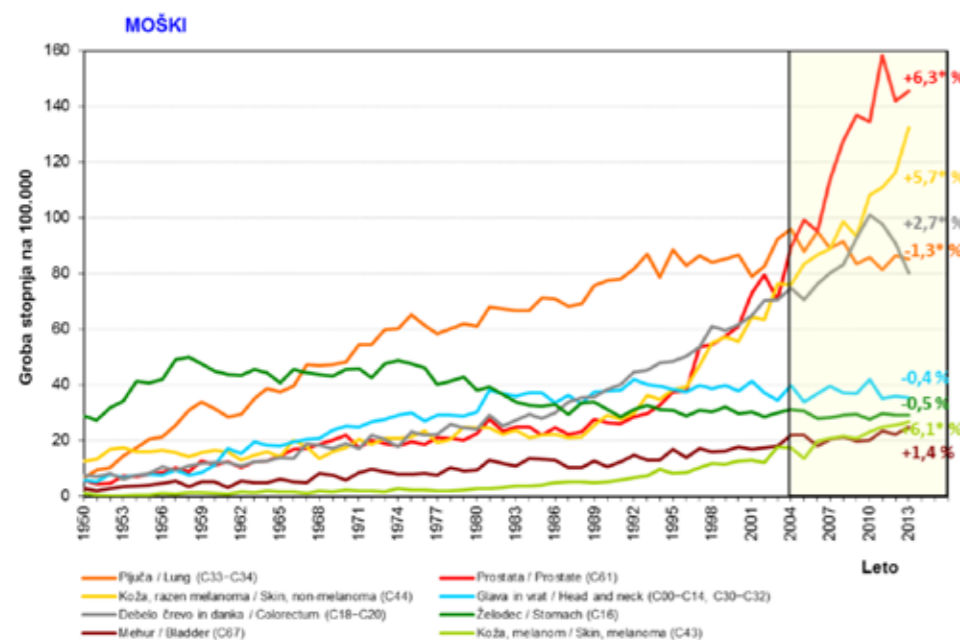
Tudi robota še vedno ni

Svetovne smernice v urologiji kažejo, da je prihodnost v robotsko asistiranu kirurgiji, zato si na KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana že vrsto let prizadevajo za nakup tehnologije, kot je robot Da Vinci. »Z njim bi na sodoben način opravili

številne urološke operacije z boljšim uspehom kot do zdaj,« je prepričan asist. Simon Hawlina, dr. med., FEBU, KO za urologijo Kirurške klinike UKC Ljubljana. Pridobitev robota so napovedali že lani, a ga še vedno nimajo.



Rak prostate je bolezen, ki vsaj na začetku, ko je še ozdravljiva, le redko opozori nase s kakšnimi posebnimi znaki.



Groba letna incidenca stopnja izbranih rakov po spolu, Slovenija 1950-2013.

GLUKORETIKI – NOVA ZDRAVILA ZA DIABETES



Med diabetologi je izjemne pozornosti deležen nov razred zdravil, imenovanih glukoretiki. Pridobivajo jih iz drevesnega lubja jablan.

Besedilo: Damjan Justinek, dr. med., Revija Dita, letnik XX, številka 4

Ko so leta 1921 odkrili inzulin, so bolnike z diabetesom strdali in jim predpisovali različne diete z rastlinskimi izvlečki. Od leta 1936, ko so Danci iznašli oblike podaljšanega delovanja (tedaj še živalskega) inzulina, je to zdravilo rešilo milijone življenj. Udobno in do bolnikov prijazno pa ni bilo. Po letu 1970 so zdravniki zato z veseljem sprejeli bigvanide, današnji metformin (npr. Aglurab), ki so omogočili zdravljenje s tabletami večini sladkornih bolnikov tipa 2. Nato smo dobili sulfonilsečnine, glitazone, akarbozo, inkretine in začeli izbirati zdravila po meri bolnika, vsa pa so bila tako ali drugače povezana z inzulinom. Lahko so spodbujala njegovo izločanje, povečevala občutljivost celic na inzulin, lahko so se uporabljala samostojno ali hkrati z inzulinom.

Najnovejše zdravilo pa ni več povezano s hormonom inzulinom in deluje čisto drugače. Učinkovina florizin, izvleček iz drevesne skorje jablane, je sicer znana že dolgo, a so prvi poskusi uporabe spodleteli, ker je bil izvleček strupen za črevesne celice in kot tak neprimeren za zdravljenje. Šele nove možnosti z mnogo bolj selektivnim

delovanjem so odprle vrata novim zdravilom v shemi zdravljenja diabetesa – glukoretikom.

Krvni sladkor v telesu

Sladkorna bolezen je v antiki dobila ime diabetes mellitus, ker je zaradi visokega sladkorja v krvi del filtriranega krvnega sladkorja v ledvicah prešel v urin. Ledvice ga niso bile več zmožne zadržati in »sladka tekočina« je tekla »skozi« bolnika; nekaj sladkega je popil in potem sladko tudi izločil v urin. Tedaj še niso poznali encimov in prijemališč na celični steni, edini glukometer je bil človeški nos, ki je vonjal sladek urin.

Danes znamo človeški varovalni mehanizem obrniti sebi v prid in z najnovejšimi zdravili doseči, da ledvice mnogo prej »spustijo« sladkor v urin, že pri normalnih vrednostih. Čeprav je to za telo izguba, tako močno izboljšamo raven sladkorja v krvi, saj dnevno izločimo približno 180 gramov čiste glukoze, kar je vrednost enega, kalorično močnega zajtrka. Nastal je nov razred zdravil, glukoretiki, v žargonu imenovani inhibitorji SGLT

(iz ang. zaviralci prenašalcev glukoze, vezane na natrijev ion). Molekula glukoze namreč »noče« sama skozi celično steno, potrebuje nosilec, ki ji odpira vrata. Takih prenašalcev zdaj poznamo vsaj 14 pasivnih in 12 aktivnih (glukoza prenašajo v medij z višjo koncentracijo, to je v celico nazaj iz urina), zato mora biti molekula glukoze vezana na natrij. Če z zdravilom zavremo ta mehanizem prenosa, glukoza ne more več »nazaj« v kri in gre naprej v urin, serumska koncentracija glukoze pa se ustrezno zniža.

Uporaba novega zdravila

Po evropskih in ameriških strokovnih smernicah o zdravljenju diabetesa je prvi ukrep sprememba življenjskega sloga (dieta in gibanje), nato uporaba metformina. Ta je namreč edino zdravilo za sladkorno bolezen, za katero je dokazano, da zmanjšuje zaplete v večjih žilah, ki vodijo v možgansko kap in srčni infarkt.

Na naslednji stopnji uporabimo kombinacijo zdravil, med katerimi so inhibitorji SGLT 2 enakovredni drugim zdravilom, individualno gledano pa imajo nekatere prednosti: mogoče bolnik ne prenaša metformina ali mu ta ne pomaga dovolj, lahko da zdravila inkretinskega sistema niso dovolj učinkovita, bolnik morda zavrača injiciranje inkretinov oz. inzulina ali ima že tako velik odmerek zdravil (tablet ali inzulina), da skušamo uravnovežiti zdravljenje z novim zdravilom, ki bo delovalo v vsakem primeru, ne glede na druga zdravila in povsem nevezano nanje.

Manjša teža in krvni tlak

Positivno je, da glukoretiki znižajo sladkor v krvi enako ali še bolj kot druge tablete. Povprečni krvni sladkor se večini bolnikov zniža za 0,8 %, pri 40 % bolnikov celo do 2 %. Če vemo, da za 1 % nižji HbA1c pomeni 20 % manj možnosti poznih zapletov pri sladkornem bolniku, je to izrednega pomena.

TESTIRAJTE SE!

Prva spletna aplikacija za zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni

Ocenjuje se, da je v Sloveniji okrog 80.000 ljudi, ki ne vedo, da imajo diabetes, a jih ta bolezen že ogroža. Zaradi tihega napredovanja bolezni, ki ne boli, je pri diabetesu toliko zapletov, saj so diabetični zapleti ireverzibilni, kar pomeni, da se prvotnega stanja ožilja in živčevja ne da več vzpostaviti, lahko se samo upočasnuje napredovanje bolezenskih okvar. Sladkorna bolezen je treba čim prej odkriti, kar je tudi geslo letošnjega svetovnega dne diabetesa (14. november), da se z ustreznim ukrepanjem (zdravljenjem) zmanjša škoda, ki jo prizadetemu povzroča zvišan krvni sladkor na ožilju in živčevju. Zato je letos Zavod Diabetes v okviru zdravstvene kampanje proti diabetesu Bodi odličnjak! razvil in predstavil prvo spletno aplikacijo za zgodnje odkrivanje diabetesa (<http://diabetes-test.si/>). Test za oceno ogroženosti je Zavod Diabetes razvil v sodelovanju s Centrom za sladkorno bolezen in računalniškimi podjetjem ZapTeam. Test je v treh mesecih opravilo že 1.377 ljudi. Svetovni dan sladkorne bolezni je priložnost, da prebivalce Slovenije povabimo, naj opravijo ta preizkus, ki je brezplačen. Za osveščanje javnosti so bili v okviru kampanje že poleti postavljeni plakati Citylight po celi Sloveniji, ki so opozarjali na pomembnost zgodnjega odkrivanja sladkorne bolezni, s QR-kodo pa so lahko mimoidoči dostopali do spletne strani s testom.

J. S.



1/3

Ljudi, ki imajo sladkorno bolezen, tega ne ve.

Velika prednost za bolnika je preprosto odmerjanje, le enkrat dnevno, brez potrebe po prilagajanju. Zato ni treba posebej meriti krvnega sladkorja, razen v kombinaciji s sulfonilsečnino in inzulinom. Odmerek inzulina se ob glukoretikih zniža za od 20 do 30 %, podobno tudi druga zdravila. Zaradi izgube kalorij bo bolnik najverjetneje začel hujšati, večinoma bo izgubil do 2 kg, nekateri tudi 5 kg. Zaradi večjega izločanja vode iz telesa mu bo za 4 ali 5 mm Hg padel tudi krvni tlak brez strahu za otmotice ali druge težave ob znižanjih krvnega pritiska.

Študije so v veliko zadovoljstvo zdravnikov in bolnikov pokazale, da so prvič v zgodovini z enim samim uporabljenim anti-diabetičnim zdravilom, v tem primeru z empagliflozinom, ugotovili zmanjšanje umrljivosti sladkornih bolnikov zaradi srčno-žilnih bolezni, kar so letos predstavili svetovni javnosti na diabetološkem kongresu v Stockholmu. Od zdravil tega razreda je bil v Evropi prvi uporabljen dapagliflozin, zdaj pa jih je na voljo že več.

Pokazalo se je, da nekateri bolniki ne prenašajo gliflozinov, zaradi izločanja vode iz telesa so nekateri bolj žejni in

popijejo 3 dcl tekočine dnevno več (in seveda tudi izločijo), zaradi izločanja glukoze v urin se lahko pojavi več vnetij sečil, tako bakterijskih kot glivičnih, posebno pri slabše urejenih bolnikih in takih s predhodnimi vnetji sečil. Ta vnetja so navadno enostavna, zadostuje urši ali brusnični čaj za ozdravitev.

Diabetologi predpisujemo inhibitorje SGLT 2 sladkornim bolnikom tipa 1 in 2, vendar

previdno, ker so v redkih primerih opazili ketoacidozo, za bolnika nevarno stanje s povečano razgradnjo maščob brez jasnega mehanizma pojava.

Z novim razredom zdravil se odpirajo še ena vrata v boljše počutje sladkornega bolnika. Zdaj lahko izbiramo že med več kot 130 kombinacijami zdravil, ki imajo vse boljše učinke tudi na omejevanje srčno-žilnih zapletov.



Odmerek inzulina se ob glukoretikih zniža za od 20 do 30 %.

GRENKA MELONA Znižuje raven sladkorja v krvi

Grenko melono (Momordica charantia) so že skozi zgodovino uporabljali za zdravljenje različnih bolezni in stanj, že dolgo pa je znana tudi kot hipoglikemično sredstvo. Njene anti-diabetične učinke so preučevale številne študije; izsledki so pozitivni. Raziskave so med drugim pokazale, da znižanje ravnih sladkorja v krvi po zaužitju grenke melone lahko opazimo že po 30 minutah, največje znižanje pa se pojavi v štirih urah in traja 12 ur. Skupaj s prehranskim svetovanjem, gibanjem, spremembami življenjskega sloga, farmacevtskimi dodatki in konvencionalno medicino je lahko uživanje grenke melone dobrodošel dodatek v celoviti strategiji zdravljenja sladkorne bolezni.



M. H.

Novo v Sloveniji

Imate povišan sladkor?

**KONTROLIRAJTE
SVOJ SLADKOR**

Narava je prva izbira

Naravno in popolnoma varno prehransko dopolnilo z izvlečkom plodov grenke melone in s kromom.

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

Grenka melona vsebuje aktivno snov charantin.



Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.

MOŽGANSKA KAP – VSAKA MINUTA ŠTEJE

HITRO IN PRAVILNO UKREPANJE OMILI POSLEDICE



Možganska kap je po celem svetu najpogostejša nevrološka bolezen. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Smrtnost je visoka, izredno velika pa je tudi invalidnost, ki jo povzroča, saj mnogi utrpijo hude posledice, kar njim in njihovim svojcem bistveno spremeni življenje. Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic je zelo pomembna po eni strani preventiva, po drugi pa prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Društvo za zdravje srca in ožilja

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je ob svetovnem dnevu kapi, ki je bil 29. oktobra, znova opozorilo na pomen prepoznavanja znakov možganske kapi ter hitrega in pravilnega ukrepanja, saj to lahko omili posledice za obolele. »Možganska kap lahko zadene že ljudi v 'najboljših' letih, in ko prizadene mlajše, to pomeni izgubo aktivne populacije. Kap pred 65. letom pogosto pomeni tudi veliko obremenitev za svojce, ki morajo skrbeti za bolnika, saj ta pri teh letih še ne more v dom za ostarele. Če bi jo pravočasno prepoznali in pravilno ukrepali, bi bile posledice možganske kapi občutno manjše,« je poudaril prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za srce.

Vzroki in znaki

Možgansko kap največkrat (v več kot 80 %) povzroči strdek, ki zamaši eno od žil v možganih (ishemična kap), vzrok zanjo pa je lahko tudi razpok žile ali anevrizma (hemoragična kap). »Izjemno nevarna je krvavitev v okolico možganovine, ki jo občutimo kot neznošen glavobol zaradi nenadno povišanega tlaka v glavi. Razpok anevrizme je namreč arterijska krvavitev, ki je skoraj v 90 % smrtna,« je

razložila nevrologinja doc. dr. Janja Pretnar Oblak, dr. med., v. d. predstojnika KO za vaskularno nevrologijo in intenzivno nevrološko terapijo v UKC Ljubljana. Znaki, ki kažejo na možgansko kap, so: zamegljen vid, težave z ravnotežjem, neznošen glavobol, otežen govor, ohromelost roke ali polovice telesa, asimetrija obraza.

Hitro ukrepanje!

»Vsaki dve uri nekoga prizadene možganska kap. To je akuten bolnik, in če pride dovolj zgodaj do strokovnjaka, mu lahko pomagamo. Sicer so posledice lahko zelo hude – trajna invalidnost in celo smrt,« pravi doc. dr. Janja Pretnar Oblak. Časa za ukrepanje pa je, kot je opozorila nevrologinja, sorazmerno malo – tromboliza (raztapljanje strdka, ki je

zamašil žilo in povzročil kap) je smiselna le v času do štiri ure in pol, vključno s potjo do ustrezne ustanove in procesom obravnave bolnika v bolnici. Takoj je treba poklicati rešilca! Vsaka minuta šteje, poudarja prim. Cevc, nevrologinja pa pojasnjuje: »Če svojci ne prepoznajo znakov možganske kapi in ne poznajo poti do zdravnika, običajno zamudimo to časovno okno za pomoč in bolniki ostanejo invalidni. Vsako minuto po kapi namreč odmre dva milijona nevronov v možganih. Ozaveščenost domačih in celotne populacije, od najmlajših do najstarejših, je zato nujno potrebna.«

V Ljubljani opravijo približno 250 tromboliz na leto, doc. dr. Janja Pretnar Oblak pa upa, da bo v prihodnje še več bolnikov dobilo pravilno zdravljenje. Vendar pa tudi z rehabilitacijo velik del bolnikov ostane prizadet, dodaja nevrologinja. Približno tretjina bolnikov ostane huje prizadetih in potrebujejo trajno pomoč tudi pri najlažjih opravilih, tretjina pa jih za posledicami kapi umre.

Veliko kapi bi lahko preprečili. Najboljše je seveda, če kap človeka sploh ne zadene – marsikaj za to lahko naredimo s preventivnim ravnanjem, sta poudarila

ZNAKI

Kako prepoznamo možgansko kap

Najbolj preprosto in zanesljivo prepoznamo znake kapi s pomočjo besede GROM:



G – govor (prizadet govor),



R – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke),



O – obraz (povešen ustni kot, asimetrija obraza),



M – minuta (takoj pokliči 112).

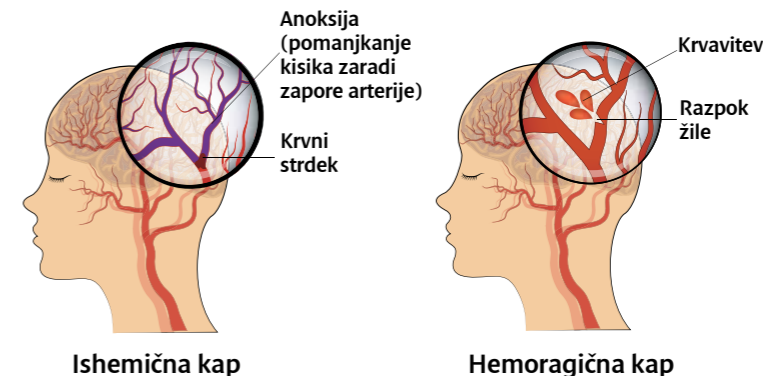
1/3

bolnikov zaradi možganske kapi ostane huje prizadetih in potrebujejo trajno pomoč, tretjina pa jih za posledicami kapi umre.

2

milijona nevronov v možganih odmre vsako minuto po možganski kapi.

Možgansko kap največkrat (v več kot 80 %) povzroči strdek, ki zamaši eno od žil v možganih (ishemična kap), vzrok zanjo pa je lahko tudi razpok žile ali anevrizma (hemoragična kap).



strokovnjaka. Največji dejavnik tveganja je starost. »Ženske smo zaščitene do menopavze, po njej pa celo prehitimo moške. Vedno bolj možganska kap postaja bolezen starejših žensk,« opaža doc. dr. Janja Pretnar Oblak. Ob tem poudarja, da veliko kapi lahko preprečimo že pred nastankom.

Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja: brez kajenja, vsak dan vsaj 30 minut gibanja, uživanje več sadja in zelenjave, vzdrževanje telesne teže, omejitev vnosa soli, slabih maščob in sladkorja, odpovedovanje razvadam, redno preverjanje krvnega tlaka, krvnih maščob in krvnega sladkorja ter srčnega utripa. Tudi neredno utripanje srca (atrijska fibrilacija) je namreč dejavnik tveganja, saj strdek lahko nastane v srcu in od tam po žili zleti v glavo, je opozoril prim. Cevc in poudaril, da je to mogoče preprečiti z zdravlili za redčenje krvi (antikoagulantna terapija): »Tako bi lahko zmanjšali možganske kapi, ki se zgodijo povsem po nepotrebnem.« Zelo pomembne so

torej redne kontrole dejavnikov tveganja, ki se z leti lahko spremenijo.

Ko se zgodi

Ukrepiti je treba hitro in pravilno. Ne čakajte, da bodo pomagali drugi. Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega, je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne ustrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center.

Bodimo pripravljeni pomagati, morda bomo pomoč nekoč potrebovali tudi mi sami!

4.000

in več ljudi na leto v Sloveniji doživi možgansko kap.



Časa za ukrepanje je, kot pravi nevrologinja, sorazmerno malo – tromboliza (raztapljanje strdka, ki je zamašil žilo in povzročil kap) je smiselna le v času do štiri ure in pol, vključno s potjo do ustrezne ustanove in procesom obravnave bolnika v bolnici. Takoj je treba poklicati rešilca!

VEČ MAGNEZIJA, MANJ NATRIJA



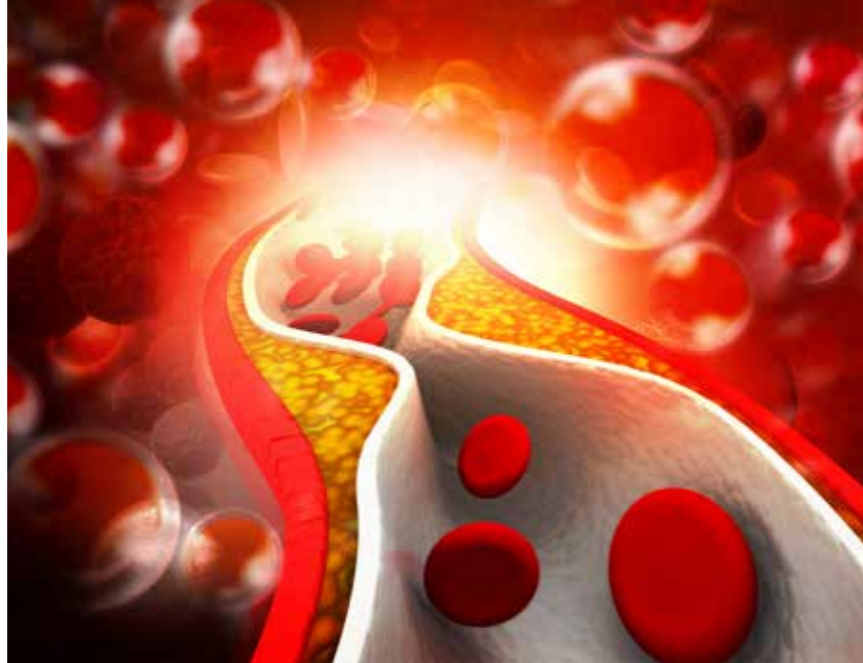
Voda je sicer brez okusa, vonja in barve, kar pa še ne pomeni, da nima vsaka voda drugačne sestave mineralov, mikroorganizmov in kemijskih elementov.

Pomembno je, da smo pozorni, da pijemo vodo, ki vsebuje manj škodljivih snovi in več tistih, ki jih naše telo potrebuje.

S srednjo mineralizacijo je Magnesia primerna za vsakodnevno pitje v neomejenih količinah, saj nima stranskih učinkov. Na voljo je v negazirani, blago gazirani ali gazirani obliki, v priročnih in stilsko oblikovanih embalažah.

Za boljšo hidracijo je tako priporočljiv vnos mineralne vode s primernim razmerjem mineralov. Odlična izbira je Magnesia, ki vsebuje manj natrija in več magnezija.

VZEMIMO MOČ HOLESTEROLU IN JO DAJMO ŽIVLJENJU



Holesterol je v človeškem telesu nepogrešljiv. Ko pa so njegove vrednosti nad dopustno mejo, postane eden največjih dejavnikov tveganja za pojav srčno-žilnih zapletov, ki so v Sloveniji še vedno najpogostejši vzrok smrti. Zaradi njih umre več kot vsak tretji prebivalec oz. prebivalka Slovenije. Pogosto gre za prezgodnjo smrt, ki bi jo lahko preprečili, če bi zmanjšali dejavnike tveganja.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Društvo za srce

Povišan holesterol imata dve tretjini odraslih Slovencev. Marsikdo se ne zaveda, zakaj je povišan holesterol nevaren, in ne ve, kako lahko ukrepa.

Nevarnosti holesterola

»Holesterol ni zgolj škodljivec, temveč je nujno potrebna sestavina našega telesa. Narava je zato vzpostavila zapleten sistem za njegovo uravnavanje v telesu. Vsakršne motnje v tem 'sistemu' pa se odražajo v pospešeni aterosklerozi in zvečanem tveganju za srčni infarkt,« je povedal prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za žilne bolezni, Interna klinika UKC Ljubljana.



V primeru družinske oz. dedne hiperholesterolemije so koncentracije LDL-holesterola v krvi precej višje kot v splošni populaciji, bolniki s hudo, t. i. homozigotno, obliko te bolezni umirajo zaradi infarkta že pred 30. letom življenja.

Kadar je v telesu preveč holesterola, se ta odlaga v žilne stene, kjer tvori oblogo ali leho. Zaradi tega procesa, ki ga imenujemo ateroskleroza (poapnenje žil), se postopno in dalj časa povsem brez opozorilnih znakov počasi mašijo žile. Ko posamezni organi in organski sistemi zaradi oviranega pretoka krvi ne dobijo dovolj hranil za nemoteno delovanje, se pojavijo klinični znaki. Če obloga ali leha počni, pride njena vsebina v stik s krvjo in nastane krvni strdek. Ta žile še bolj zoži ali pa jih celo popolnoma zapre, kar je smrtno nevarno, saj privede do srčnega infarkta ali možganske kapi.

Dejavniki tveganja

Holesterol pridobimo lahko iz dveh virov, od zunaj s prehrano in v telesu z biosintezo. Za povečano vsebnost holesterola v krvnem obtoku (t. i. hiperholesterolemijo) so znani različni vzroki, glavna pa sta neustrezna prehrana s prevelikim vnosom nasičenih maščob in nekatere bolezni, npr. sladkorna bolezen, bolezni ščitnice. V primeru družinske oz. dedne hiperholesterolemije so koncentracije LDL-holesterola v krvi precej višje kot v splošni populaciji, bolniki s hudo, t. i. homozigotno, obliko te bolezni umirajo zaradi infarkta že pred 30. letom življenja. Posebno huda je hiperholesterolemija, ki je posledica genske okvare. Pri tej lahko zaradi srčnega infarkta umrejo že otroci.

Vrednosti holesterola se fiziološko povečujejo tudi s staranjem, nanje pa vpliva tudi stres. Največkrat so poleg dedne nagnjenosti za pojav hiperholesterolemije pomembne nezdrave življenjske navade: mastna

in kalorično preobilna hrana, telesna nedejavnost, kajenje ... Z zdravim načinom življenja lahko torej sami veliko naredimo za preventivo.

Ukrepi

Za uravnavanje vrednosti holesterola kardiološka združenja poleg zdravega življenja posebej priporočajo mediteransko dieto kot prototip zdravega prehranskega vzorca, saj vsebuje minimalno transnenaščenih maščob (te slabo vplivajo na presnovo holesterola v telesu, dvignejo LDL-holesterol in posredno tudi pojavnost infarkta), zmerno nasičenih maščob in veliko polinenasičenih maščob. Kadar samo sprememba nezdravih življenjskih navad ni dovolj, zlasti pri bolj ogroženih in pri bolnikih, pri katerih je ateroskleroza že znana (če so že doživeli srčni infarkt, imajo z ultrazvočno preiskavo dokazane aterosklerotične spremembe v žilah), je treba bolnika takoj začeti zdraviti tudi z zdravili. Temelj zdravljenja ostajajo statini, ki so eno najpogostejše predpisanih zdravil in uspešno znižujejo holesterol. Usmerjeni so tudi v upočasnevanje oz. zaviranje procesov, povezanih z aterosklerotičnim procesom v arterijski žilni steni: delujejo protivnetno, izboljšujejo prožnost žil, zavirajo trganje aterosklerotičnih leh, zavirajo strjevanje krvi ipd.

2/3

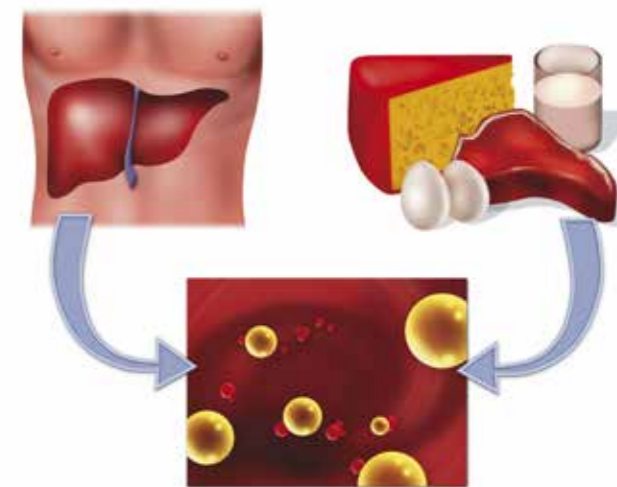
odraslih Slovencev ima povišano vrednost holesterola.

VPLIV JETER Kaj je holesterol?

Holesterol je vosku podobna snov. Nastane v jetrih, nekaj pa ga telo dobi s hrano. Pri njegovi razgradnji nastajajo v jetrih žolčne kisline, ki se izločajo v prebavni trakt in so nujno potrebne, da telo prebavi maščobe, ki jih dobi s hrano. Holesterol je kot krvna maščoba v vodi netopen, zato se po krvi prenaša vezan v spojine, ki jih imenujemo lipoproteini. Ločimo:

- lipoproteine z majhno gostoto (LDL),
- lipoproteine z zelo majhno gostoto (VLDL) in ostanke VLDL,
- lipoproteine z veliko gostoto (HDL).

Holesterol LDL imenujemo tudi škodljivi holesterol, saj se lahko kopiči v žilni steni. Holesterol HDL pa je koristen, saj iz žilnih sten odstranjuje škodljivi holesterol. Cilj je, da bi bilo škodljivega holesterola LDL v krvi čim manj, holesterola HDL pa čim več. V krvi so tudi druge maščobe, imenovane trigliceridi. Če jih je preveč, so prav tako škodljivi. Holesterol pa ni zgolj škodljivec, temveč ima ključen pomen za delovanje številnih vitalnih funkcij. Naše telo se samo trudi, da ohranja optimalno količino in razmerje med dobrim in slabim holesterolom. Nepravilno delovanje jeter, njihova zamaščenost in preobremenjenost pa rušijo razmerje med dobrim in slabim holesterolom oz. višajo raven slabega holesterola. »Holesterol ne moremo urediti, če ne uredimo delovanja jeter, saj so jetra tista, ki odločajo, koliko katerega holesterola bo v našem telesu. Na srečo pa so jetrne celice zelo prožne in jih lahko s pravilnim načinom prehranjevanja obnovimo,« pravi prehranska terapevtka Alja Dimic.



Znižanje holesterola upočasni aterosklerozo

Številne raziskave dokazujejo, da je treba ciljne vrednosti holesterola ohranjati dolgoročno, saj je napoved za zdravje slabša, če smo dejavnikom tveganja izpostavljeni dlje časa. Dokazano je, da znižanje holesterola v krvi bistveno upočasni napredovanje ateroskleroze in s tem zmanjša nevarnost za nastanek srčnega infarkta, možganske kapi ali pretočnih motenj v arterijah nog. Z znižanjem holesterola LDL za 1 mmol/l lahko tveganje za srčno-žilno umrljivost in srčni infarkt zmanjšamo za 20 %. Zato je pomembno, da vsak posameznik sprejme odločitev za skrb za svoje zdravje tudi tako, da zaupa svojemu zdravniku in redno jemlje predpisana zdravila. Zdravljenje z

zdravili je učinkovito le, če jih jemljemo redno, poudarjajo na društvu Za srce.

Potreben pogovor
Ko laboratorijski izvidi pokažejo povečane vrednosti krvnih maščob in zdravnik napiše recept, se marsikdo vpraša, zakaj mora jemati zdravila, čeprav se dobro počuti. Poleg tega pa se bolnikom zastavlja še vrsta drugih vprašanj. V takšnih trenutkih potrebujejo sogovornika, ki mu zaupajo, in z njim lahko poiščejo ustrezne odgovore. Predvsem pa je pomembno, da zaupajo stroki in se nanjo tudi obrnejo, poudarjajo na društvu. Pomemben član v timu procesa zdravljenja je medicinska sestra, ki prevzema aktivno vlogo pri svetovanju o nefarmakoloških ukrepih kot podpori

zdravljenja. »Namen zdravstveno-vzgojnih centrov je spodbuditi prebivalce, da bi prišli v te centre in začeli aktivno skrbeti za svoje zdravje. Velika pridobitev so tudi referenčne ambulante družinske medicine. Zavedati se moramo, da bo le dobro poučen in ozaveščen bolnik poznal in razumel cilje zdravljenja, sprejel svojo bolezen in znal z njo čim bolj kakovostno živeti ter bo pravočasno poiskal ustrezno pomoč v primeru poslabšanja bolezni,« je prepričana Tanja Žontar, dipl. m. s.

Rizična skupina

»Dlje ko traja izpostavljenost visoki ravni holesterola, večjo škodo naredi na žilnih stenah. To dejstvo je najbolj očitno pri tistih, ki imajo družinsko obliko motnje, saj imajo pri tej obliki visoko

Pegasti badelj

zmagovalec med prehranskimi dodatki za jetra

Pegasti badelj iz Medexa je dobitnik priznanja Best buy award 2015/2016 za najboljše razmerje med kakovostjo in ceno v kategoriji prehranskih dodatkov za jetra. Izberite tudi vi kontrolirano kakovost, ki ji zaupa največ uporabnikov.

Pegasti badelj iz Medexa vsebuje:

- izvleček pegastega badlja s standardizirano vsebnostjo silimarina, najbolj aktivne sestavine pegastega badlja,
- holin, ki ima vlogo pri delovanju jeter in prispeva k presnovi maščob.

Z njim si boste pomagali vsi, ki se težko odredete mastni hrani, živite stresno ali dneve preživljate z malo gibanja.

BREZ KONZERVANSOV, BARVIL,
UMETNIH AROM IN SLADIL



medex



Temelj zdravljenja ostajajo statini, ki so eno najpogosteje predpisanih zdravil in uspešno znižujejo holesterol. Usmerjeni so tudi v upočasnjevanje oz. zaviranje procesov, povezanih z aterosklerotičnim procesom v arterijski žilni steni.

raven holesterola že otroci. Taka oblika je tudi najpomembnejši vzrok za zgodnjo srčno-žilno bolezen. Zelo pomembno je torej, da take osebe čim prej odkrijemo in ustrezno zdravimo,« je poudaril prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik društva Za srce. Opaža, da je ozaveščenost še vedno nizka, zlasti med mladimi, ki se ne zavedajo, da lahko imajo družinsko hiperholesterolemijo in so posledično ogroženi, da za srčno-žilnimi boleznimi zbolijo že pred 50. letom. »Vsak, ki ima v sorodstvu koga z motnjo presnove maščob ali pa srčno-žilnega bolnika, bi moral preveriti svoje stanje in primerno ukrepati. Zdravljenje je treba začeti že zgodaj, da preprečimo zaplete, vendar pa mnogo bolnikov to ignorira, saj bi morali začeti jemati zdravila in predvsem spremeniti svoj način življenja,« razlaga prim. Cevc.



V prvem letu po miokardnem infarktu potrebuje psihiatrično intervenco zaradi razvoja anksiozne ali depresivne motnje 20–30 % pacientov.

Za zgodnje odkrivanje povišanega holesterola in družinske hiperholesterolemije imamo sicer v Sloveniji tudi program presejanja petletnih otrok, težava pa je, kot opaža dr. Blinc, da se odkriti mladi bolniki pozneje, ko niso več pod nadzorom pediatra, »izgubijo v vesolju.« Prim. Cevc dodaja, da so pogosto problematični na primer 40-letniki, ki si nočejo priznati težave, dokler po infarktu ne dojamajo, da so umrljivi.

Duševne posledice

»Miokardni infarkt je zelo resen zdravstveni zaplet, ki prej aktivnega, uspešnega človeka v trenutku sooči z njegovo ranljivostjo in minljivostjo ter ga prestraši,« pravi Damijan Perne, dr. med., specialist psihiater. »Najtežje se je soočiti s tem, da boš moral spremeniti svoj način življenja in odnos do stvari,« pripoveduje Perne iz lastne izkušnje, saj je tudi sam doživel miokardni infarkt, bolj znan kot (akutna) srčna kap ali srčni napad. »Dokler bolniki vztrajajo pri svojih navadah, vsako zdravljenje izzveni v prazno. Šele ko so pripravljeni narediti revizijo in začeti na novo, se zdravljenje šele lahko začne,« poudarja Perne.

Informacija o kronični bolezni bolnika pogosto psihično obremeni, lahko se pojavi strah, poslabša se razpoloženje, sprememba življenjskih navad je lahko za nekatere zelo zahtevna, zaradi česar lahko dobijo občutek nemoči, pojavijo se tudi občutki krivde, če niso upoštevali zdravnikovih navodil ali pa so opustili zdrav način življenja. Po soočenju s hudo boleznijo se pri pacientu zvrsti cela paleta čustev.

5 g

zaužitih transnenasičenih maščobnih kislin (približno 2 % dnevnega energijskega vnosa) poveča tveganje za srčni infarkt za 20 %.

- Zanikanje in oklevanje ob nastopu infarkta,
- anksioznost prve ure in dni po infarktu,
- kratko obdobje evforije,
- ponoven zagon anksioznosti in lahko že prvi znaki depresije,
- depresije v subakutnem obdobju,
- razvoj kroničnih psihičnih motenj v poznejšem obdobju rehabilitacije.

V prvem letu po miokardnem infarktu potrebuje psihiatrično intervenco zaradi razvoja anksiozne ali depresivne motnje 20–30 % pacientov, navaja Perne. Dodaja, da je pomembna zgodnja prepoznavna teh motenj, ko sta še dokaj enostavna zamejitev težav in preprečevanje hujših oblik. Pogosto zadostuje že odkrit pogovor o bolezenskem poteku in posledicah, pomembna pa je tudi podpora svojcem, ki jo sicer pogosto spregledajo. Pogovor strokovnjakov s partnerjem lahko odpravi določene strahove in pripomore k boljšemu sodelovanju bolnika pri zdravljenju. Ob bolj izraženih psihičnih motnjah (razvoj resnejše depresije ali anksioznosti s paničnimi napadi) je za doseg psihične rehabilitacije pomembna čimprejšnja psihoterapevtska in/ali medikamentozna obravnava.

CILJI

Zaželeni vrednosti krvnih maščob

Pri zdravem odraslem človeku je priporočena vrednost skupnega holesterola pod 5 mmol/l, vrednost holesterola LDL pa pod 3 mmol/l. Vrednost trigliceridov naj bi bila pod 1,7 mmol/l, vrednost HDL pa nad 1 mmol/l pri moških in nad 1,2 mmol/l pri ženskah. Zdravljenje je odvisno od ocenjene skupne srčno-žilne ogroženosti posameznika. Pri majhni ali zmerni srčno-žilni ogroženosti je priporočena ciljna vrednost za holesterol LDL pod 3 mmol/l, pri veliki srčno-žilni ogroženosti pa pod 2,5 mmol/l. Pri zelo veliki srčno-žilni ogroženosti je priporočena ciljna vrednost pod 1,8 mmol/l, če ta cilj ni dosežen, pa se svetuje znižanje izhodiščne vrednosti holesterola LDL za polovico.

PIJETE DOBRO VODO?

Pravica do vode je temeljna pravica vsakega človeka. Vendar pa za naše zdravje seveda ni vseeno, kakšna je kakovost te vode. Ker naj bi je popili od 1,5 do 3 litre na dan, je še toliko bolj pomembno, kaj z njo vnašamo v svoje telo.

Besedilo: Martin Dolinšek

V mnogo državah ljudje sploh nimajo dostopa do čiste pitne vode, v Sloveniji pa imamo glede tega na splošno kar srečo. Večinoma pijemo dobro, neoporečno vodo, vsaj v vseh večjih mestih. Kar dve tretjini prebivalcev naše države ima tako dostop do vode prek velikih vodovodov in ta voda je praviloma ustrežna. V prestolnici na primer vodo črpajo iz globine približno 50 metrov in ta ljubljansko priteče iz pipe kot neobdelana podtalnica, ki jo le občasno ponekod klorirajo.

Kako pa je drugje po državi? V nekaterih krajih vodo za pitje še vedno prekuhavajo. Največ težav z vodo imajo v manjših krajih, predvsem v krajih z manj kot 50 prebivalci, ki imajo lastne vodne vire. Ljudje, ki živijo v starejših hišah, pa niti ne vedo, kakšne cevi imajo v svoji hiši in ali je v njihovi vodi morda svinec. V nekaterih manjših vodovodnih sistemih so inšpektorji

nedavno našli fekalne bakterije, voda pa je tam, kjer so svoj vodovod zgradili krajani sami, pogosto oporečna, zato jo morajo prekuhavati.

Čiščenje vode

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

Vodo iz pipe, ki je nujno mikrobiološko neoporečna, lahko pa je pretrda ali vsebuje kemikalije (nitrati, pesticidi, klor, kovine), lahko prefiltriramo tudi z ionizatorjem vode. Ta naprava s pomočjo elektrolize loči vodo na bazično in kislno. Ionizirana voda tako postane živa voda, ki je močan naravni antioksidant. Takšna

voda odpravlja zakisanost telesa, uničuje proste radikale, razstruplja in tudi čisti telo, zato dobro vpliva na zdravje in počutje.



Nekakovostno in pretrdo vodo lahko izboljšamo z različnimi vodnimi filtri. Pred odločitvijo za posamezno vrsto filtriranja pa je treba najprej izvesti analizo vode.

Tehnofan
strokovnjaki za čisto vodo

Naravna zaščita pred vodnim kamnom, korozijo in delci.

analiza vode

filtracija vode

mehčanje vode

vodni bari



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

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

Brezplačne meritve kakovosti vode!

041/687 090 // www.filtri-za-vodo.si // info@tehnofan.si

KAKO IZPOSTAVLJENI SMO ŠKODLJIVIM TRANS MAŠČOBAM?

PREDSTAVITEV PRVIH IZSLEDKOV DRŽAVNEGA
RAZISKOVALNEGA PROJEKTA TRANS MAŠČOBE V ŽIVILIH

Margarine na policah trgovin v Sloveniji praktično ne vsebujejo več škodljivih trans maščob. Drugače pa je v pekarnah in slaščičarnah, kjer za peko večinoma še vedno uporabljajo škodljive maščobe, je pokazala raziskava Inštituta za nutricionistiko.

Trans maščobe škodujejo zdravju, zato je omejitev vsebnosti trans maščob v živilih država uvrstila med ključne cilje Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti 2015–2025. Da pa bi sploh ugotovili izpostavljenost prebivalstva trans maščobam, je Inštitut za nutricionistiko skupaj s partnerji letos v Sloveniji začel izvajati triletni državni raziskovalni projekt Trans maščobe v živilih. »Uporaba trans maščob na trgu je večja, kot smo predvidevali,« je povedal doc. dr. Igor Pravst, vodja raziskovalnega projekta, Inštitut za nutricionistiko.

Kaj so raziskovali
V prvi fazi izvajanja projekta so preverili



V nekaterih vzorcih smo našli celo devet odstotkov trans maščob. Kar pri 38 odstotkih v vzorčenju vključenih nosilcev živilske dejavnosti smo našli maščobe, ki so vsebovale več kot dva odstotka trans maščob.

obseg dodajanja delno hidrogeniranih maščob v procesirana živila, določili pa so tudi količine trans maščob v rastlinskih trdih maščobah. Osredotočili so se tako na margarine na prodajnih policah trgovin kot na trde rastlinske maščobe, ki se prodajajo v veleprodaji (za nadaljnjo proizvodnjo živil). Izsledki so pokazali, da margarine v maloprodaji (na trgovskih policah) v Sloveniji trans maščob praktično ne vsebujejo. Nasprotno pa so znatne količine trans maščob našli v približno tretjini trdih rastlinskih maščob, ki jih uporabljajo nosilci živilske dejavnosti pri proizvodnji nepredpakiranih živil, predvsem pekarne in slaščičarne. Takšne maščobe se prodajajo na debelo v

veleprodaji, zaradi česar niso dostopne potrošnikom neposredno v trgovinah, kljub temu pa lahko ogrožajo zdravje ljudi, saj se uporabljajo kot sestavina v drugih živilih. Ugotovitve tako potrjujejo, da bi bilo vsebnost trans maščob v živilih tudi v Sloveniji smotno omejiti z ustreznimi predpisi.

Obseg delno hidrogeniranih rastlinskih maščob v predpakiranih živilih

Natančen pregled sestavin predpakiranih živil je pokazal presenetljivo velik obseg uporabe delno hidrogeniranih maščob pri nekaterih skupinah živil. »Zelo pogosto prisotnost delno hidrogeniranih maščob smo ugotovili npr. pri piškotih, rastlinskih nadomestkih za smetano, različnih prigrizkih, pecivu in žitnih ploščicah, tudi v jušnih koncentratih in čipsu. Te skupine živil so imele med sestavinami pogosto navedeno delno hidrogenirano maščobo, vendar pa je količina takšnih maščob v njih lahko zelo različna. V nadaljevanju raziskav smo se zato osredotočili na laboratorijsko določanje količine trans maščob v najbolj tveganih skupinah živil,« je povedal doc. dr. Pravst.

Trans maščobe v margarinah

V preteklosti so za največji vir trans maščob veljale margarine. Le-te so bile namreč proizvedene s postopkom delnega hidrogeniranja, pri katerem so tekoča rastlinska olja postala trdna tudi pri sobni temperaturi, žal pa ob tem procesu neizogibno nastajajo tudi trans maščobe. Tako proizvedene margarine so bile zelo uporabne in bistveno dostopnejše od masla. Njihova uporaba se je zelo razširila – ne le v gospodinjstvih, temveč tudi pri industrijski proizvodnji živil. Vendar pa se je odtlej proizvodnja margarine bistveno spremenila. Ko so raziskovalci



Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Inštitut za nutricionistiko

NOVEMBER



MESEČNA AKCIJA



www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



**10 %
POPUSTA**
1. 11. – 30. 11. 2016

360 razlogov za izbiro Jamieson

V Jamiesonu so sestavine samo iz **popolnoma čistih, neokrnjenih in trajnostnih okolij** po celotnem svetu.

Sestavine preidejo 360 kontrolnih točk, da se zagotovi popolna čistoča, varnost in učinkovitost vseh naravno pridobljenih Jamieson prehranskih dopolnil.



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.jamieson.si



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe od 1. 11. do 30. 11. 2016 oziroma do prodaje zaloga v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe.

Kaj so trans maščobe?

Trans maščobe so posebna vrsta maščob (poznamo še nasičene maščobne kisline, ki so pretežno živalskega izvora, in nenasičene maščobne kisline, katerih glavni vir so rastlinska olja). Pri delovanju človeškega telesa trans maščobe niso potrebne, naravno se v hrani nahajajo v precej majhnih količinah. Glavni vir trans maščob je v industrijskih živilih z dodanimi delno hidrogeniranimi maščobami oz. olji, saj trans maščobe nastajajo v postopku hidrogeniranja pri predelavi običajnih v trde maščobe, ki so bolj cenene, termično stabilnejše (imajo daljši rok trajanja) in imajo tudi ugodne senzorične lastnosti. Trans maščobe pa nastajajo tudi pri cvrtju in pečenju hrane. Številne raziskave so pokazale, da trans maščobe povečujejo raven krvnega holesterola ter znatno povečujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni. Med njihovimi negativnimi vplivi na zdravje so tudi zmanjšana porodna teža in negativen vpliv na razvoj možganov. Sprejemljiv vnos je 2 g za energijski vnos 2.000 kalorij oz. do 1 % dnevnega energijskega vnosa. Medtem ko je v ZDA že obvezno navajati količino trans maščob v živilih, je v Evropi obvezno le označevanje, ali živilo vsebuje delno hidrogenirano rastlinsko maščobo. Zakonodaja Evropske unije uporabe delno hidrogeniranih rastlinskih maščob v živilih še ne omejuje, so pa takšne omejitve uvedle posamezne države. Prva med njimi je bila Danska, kjer je že od leta 2004 prepovedano prodajati živila z več kot 2 g trans maščob v 100 g maščobe.

ugotovili negativne vplive trans maščob na zdravje, so odgovorni proizvajalci začeli postopoma ukinjati zastarelo tehnologijo hidrogeniranja maščob in jo nadomeščati s t. i. transesterifikacijo. Podatki raziskav iz tujine kažejo, da so v nekaterih državah na trgovskih policah še vedno prisotne margarine, proizvedene iz delno hidrogeniranih rastlinskih olj, podrobne raziskave tega problema v Sloveniji pa doslej še ni bilo. Izsledki raziskave so torej pokazali, da v slovenskih trgovinah skoraj ne moremo najti margarin, ki bi med sestavinami imele navedene delno hidrogenirane rastlinske maščobe.

Med 43 različnimi margarinami, dostopnimi v trgovinah sedmih različnih trgovskih verig v Sloveniji, sta imeli le dve kot sestavino navedeno delno hidrogenirano rastlinsko maščobo, kar je manj kot pet odstotkov vzorcev. Resničnost navedb proizvajalcev na označbah margarin smo preverili tudi z laboratorijskimi analizami, ki so bile izvedene na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani (UL BF). »Pomembne količine

trans maščob smo dejansko našli le v dveh vzorcih, pri katerih so prisotnost delno hidrogenirane maščobe na seznamu sestavin navedli tudi sami proizvajalci. V vseh preostalih 41 vzorcih smo našli manj kot en odstotek trans maščob. Takšne nizke količine trans maščob so tudi sicer lahko naravno prisotne v rastlinskih oljih, ki so bogata z nenasičenimi maščobnimi kislinami, in ne predstavljajo tveganja za zdravje,« je razložil prof. dr. Rajko Vidrih, UL BF.

Rezultati raziskave so torej pokazali, da proizvajalci margarin pravilno označujejo uporabo delno hidrogeniranih maščob ter da margarine v naših trgovinah praktično ne vsebujejo niti delno hidrogeniranih maščob niti trans maščob. Margarinam, ki bi lahko vsebovale nevarne trans maščobe, se potrošniki lahko povsem izognejo, če ne kupujejo takih, ki imajo med sestavinami navedeno (delno) hidrogenirano rastlinsko maščobo.

Problematični živilski obrati

Povsem drugače je pri nepredpakiranih

živilih, pri katerih kupec običajno nima na razpolago seznama sestavin. Gre za zelo širok nabor živil, ki so na prodaj v pekarnah, delikatesah, slaščičarnah, restavracijah in so tudi pomemben del prehrane Slovencev. Nepredpakirana živila so v raziskovalnem projektu deležna še posebne pozornosti, že v prvem delu raziskave pa so se usmerili v iskanje odgovora na vprašanje, kakšne trde rastlinske maščobe v Sloveniji uporabljajo nosilci živilske dejavnosti, ki se ukvarjajo s pripravo nepredpakiranih živil.

Vzorčenje trdih rastlinskih maščob pri različnih nosilcih živilske dejavnosti je izvedla inšpekcijska služba pod okriljem Uprave za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin. Na različnih območjih v državi so inšpekcijske službe obiskale 34 nosilcev živilske dejavnosti, predvsem pekarn in slaščičarn, pri katerih so bile popisane vse uporabljane trde rastlinske maščobe. Skupaj je bilo evidentiranih 56 margarinam podobnih vzorcev, vsi različni vzorci pa so bili nato analizirani. »Rezultati analiz trdih rastlinskih maščob pri nosilcih živilske dejavnosti so bili bistveno slabši v primerjavi z margarinami, ki so dostopne v trgovinah. Kar približno ena tretjina margarinam podobnih maščob v živilskih obratih je preseгла na Danskem uveljavljeno omejitev vsebnosti trans maščob v živilih, v nekaterih vzorcih smo našli celo devet odstotkov trans maščob. Kar pri 38 odstotkih v vzorčenju vključenih nosilcev živilske dejavnosti smo našli maščobe, ki so vsebovale več kot dva odstotka trans maščob. Ti rezultati kažejo, da se kljub dokazanemu tveganju za zdravje delno hidrogenirane rastlinske maščobe še vedno uporabljajo pri proizvodnji nepredpakiranih živil, vsaj v pekarstvu in slaščičarstvu. Običajno so tovrstne maščobe cenejše, manj občutljive na procese staranja, zato podaljšujejo obstojnost živil, hkrati pa tudi ugodno vplivajo na senzorične lastnosti izdelkov, tudi okus. Živilski obrati jih lahko kupujejo v veleprodaji na debelo, saj je šlo večinoma za večja pakiranja, namenjena živilskim obratom. Ker smo



Zelo pogosto prisotnost delno hidrogeniranih maščob smo ugotovili npr. pri piškotih, rastlinskih nadomestkih za smetano, različnih prigrizkih, pecivu in žitnih ploščicah.



Doživite čarobnost. Advent v Zagrebu



www.adventzagreb.com

trdih rastlinskih maščob, ki jih uporabljajo v pekarnah in slaščičarnah po Sloveniji, vsebuje znatne količine trans maščob.

potrdili ustrezno navajanje sestavin tudi pri maščobah, ki se prodajajo na debelo, to pomeni, da živilski obrati z ustreznim postopkom izbora surovin že lahko razmeroma dobro obvladujejo prisotnost trans maščob v končnih živilih, brez dragih laboratorijskih analiz. Glede na dejstvo, da živilska zakonodaja od nosilcev živilske dejavnosti zahteva ustrezno obvladovanje tveganj, do katerih prihaja v procesih proizvodnje živil, smo začeli tudi dodatno ozaveščati podjetja o uvajanju dobrih praks za zmanjšanje trans maščob v živilih. V okviru tega podjetjem med drugim odsvetujemo uporabo delno hidrogeniranih rastlinskih maščob,« je povedal doc. dr. Pravst.

Ocena izpostavljenosti trans maščobam

»Uživanje trans maščob poviša koncentracijo 'slabega' LDL-holesterola in hkrati zniža koncentracijo 'dobrega' HDL-holesterola. Predstavljajo dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2, povezane pa so tudi z nastankom nekaterih vrst raka, npr. dojke, debelega črevesa, pojavom preeklampsije pri nosečnicah ter z astmo in alergijami pri otrocih. Zato je pomembno vedeti, koliko takšnih maščob prebivalci zaužijejo, vnos pa čim bolj omejiti,« opozarja izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič, Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Natančnejša ocena izpostavljenosti



Trans maščobe povečujejo raven krvnega holesterola ter znatno povečujejo tveganje za razvoj bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni.

O PROJEKTU Trans maščobe v živilih

Trans maščobe v živilih in njihov populacijski vnos – implikacije za javno zdravje je triletni raziskovalni projekt, ki bo potekal do leta 2019. Ključni cilji projekta so ugotoviti prisotnost trans maščob v živilih v Sloveniji, določiti izpostavljenost različnih skupin prebivalstva trans maščobam in zagotoviti podatke, potrebne za zakonsko ureditev tega področja. V okviru projekta so popisali skoraj 10 tisoč živil na trgu in razvili tudi poseben informacijski sistem. Projekt vodi Inštitut za nutricionistiko, raziskovalni partnerji pa so še Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani (UL BF), Univerzitetni klinični center v Ljubljani (UKC Ljubljana) ter Institut Jožef Stefan (IJS). Projekt financirajo Javna agencija za raziskovalno dejavnost (ARRS), Ministrstvo za zdravje RS in trgovska družba Mercator. Izvedba ožjega dela raziskave na področju kakovosti trdih maščob je bila dodatno podprta tudi s strani družbe Unilever.

prebivalcev trans maščobam bo mogoča šele v sklepni fazi raziskovalnega projekta, ko bodo zbrani tako podatki o količini trans maščob v živilih kot tudi podatki o vnosu živil, ki jih zbirajo v okviru nacionalne prehranske raziskave EU MENU. Dr. Urška Blaznik, NIJZ, je povedala: »V tej fazi smo na NIJZ pripravili predhodno oceno izpostavljenosti trans maščobam pri prebivalcih Slovenije. Ocena nakazuje, da je povprečni vnos trans maščob s pekarskimi in slaščičarskimi izdelki v splošni populaciji sicer še znotraj sprejemljivih vrednosti, vendar pa so večjim količinam trans maščob lahko izpostavljeni posamezniki ali populacijske skupine, ki pogosteje posegajo po živilih, ki vsebujejo delno hidrogenirane maščobe, teh pa jih je na tržišču še vedno veliko, ali če se prehranjujejo pri ponudnikih, ki za pripravo jedi uporabljajo maščobe slabše kakovosti, ki so pogosto vir trans maščob. Vsaka takšna izpostavljenost trans maščobam je nepotrebna in ogroža zdravje ljudi. Evropska agencija za varnost hrane (EFSA) je v Znanstvenem mnenju glede prehranskih referenčnih vrednosti za maščobe v letu 2010 odločila, da mora biti vnos trans maščob tako nizek, kot je le mogoče znotraj uravnotežene prehrane.«

Zmanjševanje vsebnosti trans maščob v živilih

Slovenija si že nekaj let v okviru Evropske unije prizadeva, da se problematika trans maščob v živilih enotno uredi v celotnem evropskem prostoru, in sicer z zakonodajno omejitvijo njihove vsebnosti v živilih. Poenoten pristop bi bil najmanj omejujoč z vidika prostega pretoka živil, hkrati pa bi zaščitil vse prebivalce. Zmanjšanje količine trans maščob v živilih je Slovenija uvrstila tudi med strateške cilje Resolucije o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki je bila lani sprejeta v državnem zboru in je med ukrepi predvidela možnost zakonodajne omejitve trans maščob. »Ministrstvo za zdravje se zaveda problematike trans maščob v živilih, zato je tudi podprlo izvajanje te raziskave. Predstavljena predhodna ocena tveganja kaže, da vnos trans maščob pri splošni populaciji ni kritičen, po drugi strani pa je raziskava pokazala, da so na našem trgu prisotna živila z visoko vsebnostjo trans maščob. Ker je treba zaščititi tudi prebivalce, ki pogosteje uživajo takšna živila, na ministrstvu skupaj z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS oz. Upravo za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin že pripravljamo predpis za omejitev trans maščob v živilih,« pravi dr. Marjeta Recek, Ministrstvo za zdravje RS. Ker pa takšen predpis presega standarde, uveljavljene na ravni Evropske unije, ga je treba notificirati pri Evropski komisiji. V nasprotnem primeru bi namreč veljal le za živila, proizvedena v Sloveniji, ne pa tudi za živila iz drugih držav, ki so po doslej zbranih podatkih pomemben vir trans maščob. Prav na osnovi rezultatov projekta Trans maščobe v živilih o razpoložljivosti trans maščob v živilih ter ocene tveganja za zdravje prebivalstva bo Slovenija lahko uveljavila omejitev trans maščob za vsa živila, tudi za tista, ki prihajajo na naš trg iz drugih držav. Predpis bi bil lahko sprejet v prvi polovici prihodnjega leta, ocenjuje dr. Marjeta Recek.

OLJČNO OLJE CADENELA – KAKOVOST NADGRAJENA Z EKOLOŠKO PRIDELAVO



Oljka in njeni plodovi so bili tisočletja osnova sredozemske kulture: v hrani, medicini in kot vir svetlobe. Na tem področju je bila Istra poznana po izvrstni kakovosti oljčnih olj; njen poseben položaj najsevernejše regije, kjer so rastle oljke, kakovost zemlje in posebno podnebje ter lokalne sorte oljk s svojimi specifičnimi okusi.

Oljčno olje je poznano kot osnova zdrave prehrane: visoka vsebnost nenasičenih maščob, vitamina E in drugih antioksidantov s protivnetnimi lastnostmi. Zdravstvene prednosti oljčnih olj imajo vrsto blagodejnih učinkov: od zdravljenja sončnih opeklin do zniževanja holesterola, krvnega tlaka in tveganja za koronarno bolezen, izboljšujejo prebavo, kognitivne sposobnosti ter blagodejno delujejo pri rakavih obolenjih.

Poleg tega, da imajo nesporne zdravilne učinke, oljčna olja izvrstno dopolnjujejo jedi, pri katerih je ključna odlika krepitev in razvoj okusov – kakovostno oljčno olje je lahko najboljši prijatelj v kuhinji.

Pravilna pridelava in predelava

Vendar vse zgoraj navedeno velja samo, če uporabljamo ekstra deviško oljčno olje, ki je bilo proizvedeno na pravi način. Pravilna pridelava oljčnega olja odličnega okusa z zgoraj navedenimi zdravstvenimi prednostmi se začne v oljčniku. Za pridelavo zdravega in kakovostnega oljčnega olja moramo sadove pobrati v pravem trenutku zrelosti, ko imajo oljke visoko vsebnost vitaminov in antioksidantov – če so obrane prepozno, njihova kakovost zelo hitro pada. Vedeti moramo tudi, da pozno obiranje plodov lahko poveča količino proizvedenega olja tudi do trikrat, vendar je kakovost olja temu



Pravilna pridelava oljčnega olja odličnega okusa z zgoraj navedenimi zdravstvenimi prednostmi se začne v oljčniku.

primerno nižja. Naslednji pomemben korak je hitra predelava – oljke moramo stisniti najpozneje 12 ur po obiranju, da preprečimo fermentacijo in oksidacijo, ki se začeta takoj, ko plod oberemo z oljke. Če se držimo teh načel, dobimo pravo ekstra deviško oljčno olje – oljčni sok.

Ustrezno skladiščenje

V naslednji fazi je ključnega pomena pravilno skladiščenje: svetloba, vročina in kisik so trije največji sovražniki oljčnega olja. Oljčno olje mora biti hranjeno v sodih iz nerjaveče pločevine s stalnim dovodom dušika, da ne prihaja v stik s kisikom, na temperaturi 14–18 °C, saj le tako ohranja vse svoje bogastvo.

Ekološka proizvodnja

Ekološka proizvodnja je preskok na še višjo raven – preskok, na katerega smo lahko ponosni: z globokim spoštovanjem do narave in okolja ne uporabljamo pesticidov, kemikalij in drugih umetnih substanc, ki bi se izločale v zemljo, zrak ali pa ki bi ostajale v končnem izdelku, to je v oljčnem olju, ki se znajde na vaši mizi.

Prepoznavnost kakovosti

Ključno vprašanje je: kako prepoznati ekstra deviško oljčno olje? V osnovi je ključno – moramo ga okusiti in povohati: v pravem olju boste ovohali sveže pokošeno travo in prepoznali sadne note, okusili boste grenkoba in MORATE okusiti pikantnost. Pikantnost v okusu je potrditev, da je oljčno olje proizvedeno iz zdravih oljk, ki so pobrane v pravem trenutku.

Cadenela ekstra deviška oljčna olja

Cadenela ekstra deviška oljčna olja nosijo znak ekološke proizvodnje. Pri vsakem koraku skrbimo za to, da proizvedemo zdrav in naraven izdelek, hkrati pa nam je pomembno, da pri tem ne obremenjujemo narave in okolja, iz katerih črpamo plodove. Spoštujemo lokalno okolje in verjamemo v njegovo pomembno vlogo. Izbor sort v naših oljčnikih je odraz takšnega pristopa,

večina naših sort je avtohtonih, vsaka s specifičnim okusom.

Skrbimo, da so oljke primerno negovane od trenutka, ko cvetijo, do trenutka, ko olje stekleničimo. Oljke so rezane na način, da dajejo manjše količine zdravih oljk, bogatih z zdravilnimi sestavinami. Temu sledi zgodnje obiranje z manjšimi, a kakovostnejšimi prinosi. Vse oljke so stisnjene 12 ur po obiranju! Sledenje tem načelom je ključno za razumevanje naših vrhunskih oljčnih olj.

Različni okusi za različne jedi

Vsaka sorta je pobrana v zanjo najprimernejšem času, ima drugačen okus (podobno kot pri vinskih sortah!): nekatera so bolj sadna, blažja, nekatera imajo več grenkobe, nekatera so zelo pikantna. Da olajšamo izbiro primerne olja, smo pripravili olja, ki so primerna za različne vrste jedi.

Oljčno olje For Kids je mešanica skladnega okusa z nizko grenkobo in s ciljem, da naši najmlajši začnejo zgodaj ceniti in spoznavati kakovostno ekstra deviško olje, vendar brez kompromisov glede kakovosti. To smo dosegli na način, da je mešanica v večinskem deležu narejena iz lokalne sorte, vodnjanske buže, za katero je značilna zmerna sadnost okusa. Cuvee Santa Lucia je mešanica različnih sort, s katerimi smo želeli doseči polnost okusa oljčnega olja z vonjem po sveže pokošeni travi, z odmerjeno grenkobo in intenzivno pikantnostjo. Takšno olje priporočamo k jedem polnih in močnejših okusov.

KONTAKT Kje jih kupiti?

Ekološka oljčna olja Cadenela lahko naročite na spletni strani www.cadenela.com, na e-naslovu info@cadanela.com ali na telefonski številki +385 (0) 99 649 3844.

KMALU OBVEZNO OZNAČEVANJE HRANILNE VREDNOSTI ŽIVIL

VELIKE KORISTI ZA POTROŠNIKE,
VELIKO DELA ZA ŽIVILSKO INDUSTRIJO



79 %

od več kot 10.000 lani
pregledanih izdelkov
predpakiranih živil na
slovenskem trgu je bilo
označenih s hranilno vrednostjo.

živil, ki so odgovorni za pripravo embalaže. Ni namreč edini problem obvezno označevanje podatkov o hranilni vrednosti na embalaži, težavo predstavlja dejstvo, da nekateri proizvajalci s podatki o hranilni sestavi ne razpolagajo, saj teh podatkov v preteklosti pri pripravi označb niso potrebovali. V idealnem primeru bi hranilna vrednost živila morala temeljiti na laboratorijskih analizah več serij živila, vendar so tovrstne analize precej velik finančni zalogaj. Prav zato zakonodaja dopušča, da proizvajalci hranilno vrednost lahko izračunajo glede na sestavo živila in količino sestavin oz. jih povzamejo po podatkih iz literature. Vendar pri takšnem pridobivanju podatkov o hranilni vrednosti v primeru nadzora, ko se običajno opravi uradna laboratorijska analiza, lahko pride do odstopanj med podatki, kot veljavna

Na območju celotne Evropske unije bo v kratkem začelo veljati pomembno določilo evropske uredbe o zagotavljanju informacij na živilih potrošnikom, ki pomeni bistveno spremembo tako za potrošnike kot za živilsko industrijo. Gre za podajanje informacij o hranilni vrednosti predpakiranih živil, ki je bilo doslej prostovoljno, od 13. decembra 2016 pa bo obvezno.

Besedilo: Inštitut za nutricionistiko

Novost obveznega označevanja hranilne vrednosti na živilih je izjemno pomembna za potrošnike, saj bodo dobili vpogled v hranilno sestavo živil – energijsko vrednost, količino maščob, sladkorjev in drugih hranil. Čeprav je bila uredba sprejeta že leta 2011, njena polna uveljavitev z obveznim označevanjem hranilne vrednosti pomeni velik zalogaj za vse deležnike, predvsem za proizvajalce živil, ki tovrstnih informacij na živilih doslej še niso navajali, ter za trgovce. Navajanje hranilne vrednosti živil bo namreč obvezno tudi v spletnih trgovinah.

Informiranost o sestavi živil

Prehrana ima dokazano pomemben vpliv na zdravje ljudi, zato moramo kot družba potrošniku omogočiti primerno informiranost o sestavi živil ter mu olajšati prepoznavanje in izbor živil, ki podpirajo zdravje. Ob visoki potrošnji predpakiranih živil postajajo embalaže pomembno orodje za obveščanje potrošnika, zato morajo biti

informacije na označbah točne, jasne in razumljive.

Letošnji december prinaša eno največjih prelomnic na področju označevanja živil. Potem ko sta od leta 2014 zakonsko predpisana minimalna velikost črk in obvezno poudarjeno označevanje alergenov, leto 2016 prinaša še večjo spremembo – obvezno označevanje hranilne vrednosti živil. Spodbujanje izbora živil z ugodnejšo prehransko sestavo je ključen korak do uravnoteženega prehranjevanja in zdravja, vendar so bili kupci doslej pri tem omejeni. Poseben problem so predelana predpakirana živila, ki imajo glede na proizvodnjo lahko zelo različno energijsko vrednost, lahko se jim dodaja večja ali manjša količina sladkorja in soli, tudi količine maščob so lahko zelo različne. Kljub tem razlikam pa v preteklosti ni bilo mogoče pričakovati, da bi kupci izbirali živila z ugodnejšo prehransko

sestavo, saj informacije o tem pogosto niso bile razpoložljive. Glede označevanja hranilne vrednosti je bilo doslej namreč predpisano le to, na kakšen način se podatki predstavljajo, odločitev o navajanju hranilne vrednosti živila na embalaži pa je bila prostovoljna odločitev proizvajalcev.

Pri tovrstnem označevanju je prihajalo do zelo velikih neenakosti med državami. Izsledki vseevropske raziskave označevanja hranilne vrednosti iz leta 2008 so npr. pokazali, da je bilo v Veliki Britaniji s hranilno vrednostjo označenih 97 % vzorčenih predpakiranih živil, medtem ko je bil ta delež v Sloveniji le 70 %, kar je najmanj med vsemi članicami EU. V naslednjih letih se je stanje izboljšalo, še vedno pa je bilo npr. v letu 2015 na trgu še 21 % predpakiranih živil, ki niso bila označena s podatki o hranilni vrednosti. December 2016 zato za potrošnike prinaša zelo dobrodošlo spremembo – obvezno navajanje hranilne vrednosti na vseh predpakiranih živilih, razen zelo majhnih pakiranj ter nekaterih osnovnih, nepredelanih živil.

Raziskava trga predpakiranih živil v Sloveniji

Inštitut za nutricionistiko je zadnje obsežno raziskavo trga predpakiranih živil v Sloveniji izvedel leta 2015, vanjo je bilo vključenih več kot 10.000 izdelkov. S hranilno vrednostjo je bilo označenih 79 % živil. Raziskava je pokazala, da so podatki o hranilni vrednosti vključeni v označbe že skoraj vseh izdelkov v skupini žit za zajtrk, jogurtov in pijač, najmanj pogosto pa je tovrstno označevanje pri predelanih mesnih izdelkih, omakah, marmeladah in namazih, sirupih, sirih in piškotih ter drugih finih pekovskih izdelkih.

Spremembe na področju označevanja živil so zelo pomembne tudi za proizvajalce

pa šteje analiza iz laboratorija. V praksi to pomeni, da morajo biti proizvajalci pri uporabi podatkov o sestavi živila in izračunu hranilne vrednosti zelo skrbni in previdni, saj so, glede na zakonodajne predpise, prav oni odgovorni za točnost informacij na označbi živila. Novosti v praksi povzročajo probleme številnim proizvajalcem, še posebej manjšim, ki si težje privoščijo laboratorijske analize, hkrati pa imajo tudi omejene kadrovske kapacitete. Čas za vključitev podatkov o hranilni vrednosti v označbe živil se izteka, najpozneje 13. decembra 2016 morajo biti živila označena s hranilno vrednostjo. Pred omenjenim datumom proizvedena živila bodo lahko ostala na trgu, čeprav so označena po starem, do poteka roka uporabnosti.

Pozabljene vlaknine

Uveljavitev obveznega označevanja hranilne vrednosti predpakiranih živil je še zadnja izmed ključnih sprememb, ki jih je prinesla že leta 2011 sprejeta evropska uredba o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom. Proizvajalci bodo na označbi morali navesti podatke o energijski vrednosti ter o količini skupnih in nasičenih maščob, ogljikovih hidratov, sladkorjev, beljakovin in soli. Žal med obveznimi podatki ne bo podatka o količini prehranskih vlaknin, saj bo njihovo navajanje še vedno prostovoljno,

verjamemo pa, da bodo odgovorni proizvajalci v označevanje vključevali tudi ta podatek. Raziskave namreč kažejo, da prebivalci Slovenije v povprečju zaužijejo le okrog 20 gramov prehranskih vlaknin, medtem ko se priporoča 30 gramov. Še posebej veliko vlaknin je v zelenjavi in polnozrnatih izdelkih, obojega pa Slovenci pojedemo bistveno premalo.



Prehrana ima dokazano pomemben vpliv na zdravje ljudi, zato moramo kot družba potrošniku omogočiti primerno informiranost o sestavi živil in mu olajšati prepoznavanje in izbor živil, ki podpirajo zdravje.

ODKRIJTE ŠTEVILNE POZITIVNE UČINKE CBD IZ BE HEMPY IZDELKOV

Odkar so odkrili, da imata tako industrijska kot indijska konoplja številne značilne kanabinoide, ki igrajo pomembno vlogo v človeškem telesu, je ta rastlina iz dneva v dan deležna večje pozornosti farmacije.

CBD, kanabinoid, ki je prisoten v industrijski konoplji, ima številne pozitivne učinke na človekovo zdravje. Ni psihotropen, kar pomeni, da ne povzroča omamljenosti, telo pa ga prepozna kot svojega in ga sprejme, saj imamo vsi svoj lasten kanabinoidni sistem. CBD aktivira receptorje v levkocitih, vranici, kostnem mozgu in drugih tkivih, povezanih z imunskim sistemom, ter je tako odlična za zdravljenje avtoimunih stanj, ima izjemno protivnetno delovanje, ugotovili pa so tudi antianksiozne, antidepressivne in antipsihotične učinke.

Pozitivni učinki

Uporabniki CBD-izdelkov – smole, kapljic, kapsul in mazila – Be Hempy poročajo o številnih pozitivnih učinkih, ki so jim izboljšali kakovost življenja. Tako navajajo okrepitev imunskega sistema,

protivnetno delovanje, zmanjšanje epileptičnih napadov, tveganj za boleznimi srca in ožilja, zmanjšanje slabosti in bruhanja, blaženje anksioznosti, depresije, nespečnosti, migren, glavobolov ter zmanjšanje težav z artritisom in luskavico. Navajajo tudi lajšanje težav pri Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni, atopijskem in kontaktnem dermatitisu, alergijah in številnih drugih težavah. Nekateri so si pozdravili tudi različne oblike raka.

KONTAKT Kje jih kupiti?

Izdelke Be Hempy lahko kupite na spletni strani www.be-hempy.si ali na telefonski številki 080 34 29, na voljo pa so tudi v specializiranih trgovinah, Sanolaborju in vseh boljše založenih lekarnah. Sodelavci podjetja Be Hempy so vam za dodatne informacije na voljo na telefonski številki 080 34 29 ali e-naslovu: info@be-hempy.si.

Slovenski izdelek

Izdelki Be Hempy so plod domače kontrolirane proizvodnje, pridelki so pridelani v Sloveniji, so brez pesticidov in herbicidov, ročno obrani in zato tudi izjemno kakovostni.



Novosti v praksi povzročajo probleme številnim proizvajalcem, še posebej manjšim, ki si težje privoščijo laboratorijske analize, hkrati pa imajo tudi omejene kadrovske kapacitete.

PIRA NAMESTO PŠENICE

Nekoč smo v recept za kruh ali pecivo zapisali moka in nihče ni niti pomislil, da bi bila drugačna kot bela pšenična moka. Danes to lahko zamenjamo kadarkoli, pogumnejši pa so v svoj vsakdanji jedilnik vključili polnovredno pirino moko in pirino zrnje.

Besedilo: Maša Novak*
*Vir: Mojca Koman, <http://www.okuspodobrem.si>

Znanstveno pira (*Triticum spelta*) spada med prava gojena žita, tako kot pšenica. V Evropi so jo poznali že 2500 let pr. n. št., drugje celo že prej. V primerjavi s pšenico je pira bolj zdravo živilo, kot pridelek pa je mnogo bolj trdoživa, neobčutljiva ter naravno odporna proti škodljivcem. Zrno namreč ostane tudi po žetvi v plevi in je tako zaščiteno pred insekti in onesnaženjem. Zaradi ovoja pa je mletje pirinega zrna zamudno in drago, zato ima višjo ceno.

Znana zdravilka sv. Hildegarda iz Bingna je piro cenila kot zdravilo pri revmatskih težavah, diabetesu, kožnih boleznih, kot preventivo pred boleznimi srca in ožilja: »Pira dela dobro kri, pospešuje rast mišic in daje dobro razpoloženje ...« Pira vsebuje le malce več beljakovin kakor pšenica, vendar ima pestrejšo aminokislinsko sestavo. Bogatejša je tudi z minerali in vitamini, biorazpoložljivost teh snovi pa je večja, saj

je pridelava pira v večini primerov ekološka. Največ omenjenih hranil dobimo, če izberemo pirino zrnje ali polnovredno pirino moko. Na voljo so tudi pirini kosmiči.

V kuhinji

Kuhano piro uporabimo kot dodatek k enolončnicam, za obogatitev solat, za zgostitev zelenjavnih smutijev ali za hranilno bogatejšo zelenjavno polpete. Kuhana pirina kaša nadomešča riž. Iz nje ne moremo skuhati italijanske kremaste rižote, lahko pa pripravimo izvrsten pražen »riž«. Pirin kruh z dodanimi namočenimi pirinimi kosmiči ali kuhano piro je za prste obliznit. Sv. Hildegarda pa priporoča zajtrk iz kuhanih pirinih zrn s svežim naribanim jabolkom in naravnim jogurtom. Najbolje, da si piro skuhamo v večji količini in ohlajeno pospravimo v hladilnik, da je za sprotno rabo.

Belo pirino moko brez težav uporabimo namesto bele pšenične moke tako

za kvašene slaščice kot krhke piškote. S polnovredno pirino moko zlahka nadomestimo polovico bele moke za mafine; če so čokoladni, pa kar vso, saj razlika sploh ni opazna. Podobno je tudi pri pecivu z mletimi oreščki. Pirino moko uporabljamo tudi za njoke, cmoke, žličnike. Iz polnovredne moke so ti res temnejši in bolj grobe strukture, vendar toliko bolj zdravi.



V primerjavi s pšenico je pira bolj zdravo živilo, kot pridelek pa je mnogo bolj trdoživa, neobčutljiva ter naravno odporna proti škodljivcem.

VPLIV PREHRANE NA ZDRAVJE PROSTATE



Zdrava in uravnotežena prehrana lahko pomaga zmanjšati tveganje za nastanek raka na prostati, upočasni napredovanje bolezni in preprečuje agresivnost bolezni.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Rak prostate je eden najpogostejših rakov pri moških. Prehrana pa igra pri vseh vrstah raka veliko vlogo. Vemo, da uravnotežena prehrana zmanjšuje tveganje za razvoj bolezni srca, raka, sladkorne bolezni in debelosti ter je koristna, saj izboljša splošno kakovost življenja.

Ocenjujejo, da lahko kar tretjino smrti zaradi raka pripišemo nepravilni prehrani, poleg tega pa lahko zdrava prehrana pomaga dvigniti raven energije, olajša okrevanje ter okrepi imunski sistem.

Smernice

Strokovnjaki ocenjujejo, da je izbira hrane pri raku prostate zelo pomembna. Smernice zdrave in uravnotežene prehrane pri raku prostate:

- Prehrana mora biti večinoma na rastlinski osnovi.
- Sadje uživajte enkrat na dan in zelenjavo čez cel dan.
- Na dan je treba pojesti veliko vlaknin.
- Prehrana mora zagotavljati dovolj zdravih maščob.
- Hrana mora biti revna z enostavnimi sladkorji.

Za zdravo prostato

Nasveti za zdravo prostato, ki jih upoštevajte, tudi če ste že zboleli za rakom prostate ali katerikoli drugo obliko raka:

1. Uživajte v sadju in zelenjavi, saj vsebujeta veliko vitaminov, polifenolov, antioksidantov, mineralov in naravnih vlaknin. Večina ljudi poje premalo zelenjave.
2. Obvezno v svoj jedilnik vključite križnice, kot so brokoli, cvetača, brstični ohrovt in zelje, saj vsebujejo fitokemikalije, ki zmanjšujejo oksidativni stres oz. škodo,

ki jo povzročajo prosti radikali, kar pomeni manjše tveganje za raka na prostati.

3. Ne pozabite na korenje in buče, ki so bogati z betakarotenom in falcarinolom, ki zmanjšata tveganje za nastanek raka. Paradižnik je bogat vir likopena, ki napada proste radikale in pomaga telesu zmanjšati tveganje za nastanek raka na prostati.

4. Gobe pomagajo proti raku, saj vsebujejo betaglukan, ki dokazano preprečujejo razširjanje rakavih celic.

5. Izkazalo se je, da uživanje granatnega jabolka upočasni rast PSA.

6. Prav tako tudi grozdje in grozdni sok, ki sta bogat vir resveratrola, delujeta kot močan antioksidant in imata protivnetne lastnosti.



Uporabljajte začimbe, kot so kajenski poper, kumina, kurkuma, koper in rožmarin.

7. Grenivke, pomaranče, limone in drugi citrusi ščitijo pred prostimi radikali ter poškodbami DNK, saj vsebujejo več kot sto bioaktivnih snovi.

8. Paprika vsebuje kemikalijo kapsaicin, ki nevtralizira strupe, ki povzročajo raka.

9. Jabolka so dober vir vlaknin in vitamina C, vsebujejo pa tudi kvercetin, flavonoid, ki deluje kot močan antioksidant in ima protivnetne lastnosti.

10. Jagodičevje (maline in borovnice) so odlični viri vitaminov C in K, mangana ter dober vir vlaknin, borovnice pa spadajo med sadje z najvišjo antioksidativno vrednostjo.

11. Omejite vso živalsko hrano oz. vsaj

ZLATO POLJE
Uživajmo najboljše iz narave



Najboljša pira v jušnih testeninah

Pirini polnozrnati jušni rezanci in pirine polnozrnatne jušne zvezdice sta nova izdelka testenin Zlato polje, izdelana iz 100% pirinega polnozrnatega zdroba. Z visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin predstavljata idealen polnovreden obrok v skodelici juhe ali kot dodatek enolončnici, pripravimo pa jih lahko tudi kot glavno jed ali prilogo.

www.zlatopolje.si

Zeleni čaj vsebuje polifenole in flavonoide, ki so močni antioksidanti. Čaj je tudi najboljši vir katehinov, ki so po raziskavah odlični zaradi svojih protirakovih lastnosti. Raziskave so pokazale, da zeleni čaj upočasni napredovanje raka prostate.



zelo zmanjšajte uživanje rdečega mesa in mlečnih izdelkov, saj jih strokovnjaki povezujejo z rakom na prostati in tudi z drugimi oblikami raka. Z rakom prostate še posebno povezujejo govedino, svinjino in jagnjetino.

12. Uživate rastlinske beljakovine: zelo dober vir beljakovin so fižol, leča, bob, čičerika, grah, lan, lešniki, mandlji in semena chia. Rastlinske beljakovine vsebujejo kvercetin in lignane, ki zavirajo rast različnih vrst raka, vključno z rakom na prostati.

13. Zeleni čaj vsebuje polifenole in flavonoide, ki so močni antioksidanti. Čaj je tudi najboljši vir katehinov, ki so po raziskavah odlični zaradi svojih protirakovih lastnosti.

Raziskave so pokazale, da zeleni čaj upočasni napredovanje raka prostate.

14. Uživate samo polnozrna žita, vendar nikoli zvečer. Rjavi riž, prosena kaša, kvinoja, ajdova kaša, ovseni kosmiči so bogat vir vlaknin in magnezija ter vsebujejo veliko beljakovin.

15. Odstranite vse umetne pijače, vse sladke sokove in gazirane napitke ter alkohol.

16. Kupujte ekološko hrano, pridelano



Obvezno v svoj jedilnik vključite križnice, kot so brokoli, cvetača, brstični ohrovt in zelje, ki vsebujejo fitokemikalije, saj zmanjšujejo oksidativni stres oz. škodo, ki jo povzročajo prosti radikali.

v bližini, ki ni potovala k nam od daleč, saj takšna ne vsebuje dovolj vitaminov in mineralov.

17. Uživanje pravilne prehrane vašemu telesu lahko pomaga, da si hitreje opomore po napornih zdravljenjih in terapijah, lahko pa tudi prepreči obolenje ali skrajša čas okrevanja.

18. Nedavne študije so pokazale, da je tveganje smrti zaradi raka prostate in drugih vrst raka pri debelih ljudeh dvakrat višje.

19. Pri zdravljenjih raka vedno upoštevamo, da sama bolezen vpliva na apetit in prehranjevalne navade in ravno zato je urejen in prilagojen jedilnik še toliko pomembnejši.

20. Telo mora med samim zdravljenjem dobiti vsa potrebna hranila, ki jih potrebuje. Odlična podpora imunskemu sistemu po zdravljenjih ali preventivno so dobri probiotiki, maščobne kisline omega 3, dodatek D-vitamina in nekatera zelišča, kot je korejski ginseng.

21. Ginseng je močan adaptogen, kar pomeni, da ima lastnosti, ki pomagajo, da se v telesu spet postavi naravno in najbolj optimalno ravnovesje med hormoni in celicami.

Telo štiti pred fiziološkim in psihičnim

stresom. Dokazali so, da imajo različne lastnosti ginsenga velik vpliv na preprečevanje raka in hitrejšo regeneracijo telesa po rakavem obolenju.

22. Ne pozabite na dovolj tekočine - med samim zdravljenjem, preventivno ali po končanih terapijah. Sveža voda, voda z limono, voda z limono in malo soli, zeliščni čaji in mlečni nadomestki, kot je mandljevo mleko.

23. Uporabljajte začimbe, kot so kajenski poper, kumina, kurkuma, koper in rožmarin.

24. Čez dan jejte več manjših obrokov, sadje vedno jejte dopoldan in pred drugo hrano.

25. Zdaj je zelo primeren čas za tople zelenjavne juhe, privoščite si jo že za zajtrk, saj vas bo ogrela in čez dan vam bo prijetno toplo. Lahko ji dodate tudi malo ingverja.

Tisti, ki ste že zboleli, morate prav tako kot vsi drugi ali še bolj poskrbeti, da bo vaša hrana higiensko neoporečna, saj drugače lahko privede do okužb, pri katerih škodljive bakterije, virusi ali glivice, kot so kvasovke, napadejo telo in imunski sistem in le-ta se ni več sposoben boriti proti njim.

Nasveti za zmanjšanje tveganja okužbe:

1. Pred vsako pripravo hrane si umijte roke.
2. Prav tako pod tekočo vodo dobro operite sadje in zelenjavo, še bolje pa je, če ju predhodno namakate v mešanici vode in sode bikarbone.
3. Ne uporabljajte istih desk za meso in zelenjavo ali sadje.
4. Vedno jejte dobro kuhano hrano.
5. Izognite se uživanju mehkih sirov in drugih mlečnih izdelkov, surovih rib, mesa, jajc, sladolevov.
6. Ne pijte nepasteriziranih jabolčnih sokov, mleka.
7. Ne uživajte hrane po pretečenem roku uporabe.

Številne raziskave po svetu so dokazale, da se za najboljše zdravljenje oz. preprečevanje raka prostate in drugih vrst raka priporoča raznovrstna prehrana na rastlinski osnovi.

In ne pozabite na svoje misli, kajti te so tiste, ki spodbudijo ali omejijo proces zdravljenja.

1/3

smrti zaradi raka lahko po ocenah pripišemo nepravilni prehrani.

NARAVNO IZ FRUCTALA



Fructal Natura so 100-odstotni sadni, zelenjavni oz. zelenjavno-sadni sokovi. Nimajo dodanega sladkorja, vsebujejo le sladkorje, ki so naravno prisotni v zelenjavi in sadju.

Izbranih sestavin

Sokovi Fructal Natura so izdelani iz skrbno izbranih ter kontroliranih sadnih in zelenjavnih sestavin po preizkušeni Fructalovi receptih. Visoko kakovost sokov zagotavlja nadzorovana predelava in skrben izbor dobaviteljev. Surovine so pred vstopom v proces preverjene, uporabljajo se le, če ustrezajo vsem standardom, tudi internim.

Poskrbite zase

Sokovi so namenjeni vsem, ki imate radi zelenjavo in sadje ter posvečate posebno pozornost svoji prehrani. Mednarodni organizaciji FAO in WHO priporočata zaužitje najmanj 400 g sadja in zelenjave na dan, različnih barv zaradi različnih mikrohranil, ki jih vsebujejo različne barve sadja in zelenjave. Velikokrat je to količino težko doseči. Delno jo lahko zaužijemo s sokovi Fructal Natura.

Pestra izbira okusov

Vabimo Vas, da odkrijete pester izbor 100-odstotnih sokov in funkcionalnih

prigrizkov Fructal Natura:

- Sok rdeče pese naravno vsebuje betain. Betain znižuje krvno koncentracijo homocisteina, za katerega je znano, da je mogoč dejavnik tveganja za razvoj srčno-žilnih bolezni.
- Sok iz jabolk, korenčka in pomaranč je naraven vir vitamina A, ki prispeva k ohranjanju zdrave kože in ima vlogo pri ohranjanju vida.
- Sok iz grozdja in brusnic. Brusnice imajo kiselkast okus in so pomembne predvsem zaradi mikrohranil.
- Soku z okusom aronije je dodan cink, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, plodnosti in razmnoževanju ter prispeva k ohranjanju zdravih kosti.
- Linijo Fructal Natura 100 % BIO sestavlja dva odlična okusa iz najkakovostnejših, ekološko pridelanih surovin: 100-odstotni sadni sok iz jabolk in borovnic ter 100-odstotni sadni sok iz jabolk, granatnih jabolk, črnega ribeza in grozdja.
- Sadne ploščice Fructal Natura so funkcionalni

prigrizek z visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin in visokim sadnim deležem. So brez dodanih sladkorjev, vsebujejo le naravno prisotne sladkorje iz sadja. So idealna izbira za vse, ki prisegajo na aktiven življenjski slog in skrbijo za svoje dobro počutje. Odlikuje jih prijeten, saden, kislisladek okus v treh različicah: sliva, malina-rdeča pesa in korenček-pomaranča.



Naši sokovi in sadne ploščice so dobrega in svežega okusa, odlična izbira za vsak dan in vsak letni čas.

SLASTNE DOBROTE IZ KAKIJA

RECEPTI

Jesen je čas rajskih sadežev – kakijev. Super je, če se posladkate s sezonskim sadjem čim večkrat. Kaki je sam po sebi tako okusen, da je lahko samostojna sladica. Kadar pa si zaželite kaj sladkega ali bi želeli presenetiti svoje domače in goste, poskusite pripraviti spodnje nebeško dobre sladice, pripravljene na zdrav način.

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



vir: Mojezdravje.net

Kakijev parfait ali puding v kozarcu

Sestavine za tri osebe:

- 3 srednje veliki kakiji, sorta tipo,
- 1 lonček (400 ml) bio sojinega jogurta ali skute Provamel (okus natural),
- 1 čajna žlička burbonske vanilje,
- 3 zvrhane jušne žlice mletih lešnikov za posip (1 na kozarec).

smo vmešali burbonsko vaniljo. Vmes potresite z mletimi lešniki. Po želji lahko sojin jogurt sladkate z malo javorjevega sirupa; če želite gostejšo zmes, vanj vmešajte vaniljeve rastlinske beljakovine. Potem ko smo s kremo izmenično napolnili kozarce vsaj trikrat, na koncu posujemo več mletih lešnikov.

Namig: namesto sojinega jogurta oz. skute lahko izberete tudi kokosovo smetano. Navete in pripravo najdete v knjigi s presnimi recepti Simpl Sladice avtorice Eve Žontar.



Presne vaniljeve rezine

Sestavine za spodnjo biskvitno plast:

- 1 srednje velik kaki, sorta tipo,
- 2 jušni žlici fino mlete kokosove moke,
- 2 jušni žlici rastlinskih proteinov Sunwarrior Blend,
- 1/2 čajne žličke vanilje v prahu.

Kaki v mešalniku zmešajte v gladko kašico. Sama mu prej odstranim lupino, ni pa nujno. Po želji zraven zmešajte še ščepec cimeta. Kašico prelijte v posodo in ji primešajte kokosovo moko, rastlinske proteine in vaniljo v prahu. Vse sestavine temeljito premešajte, da dobite gosto maso, ki jo lahko oblikujete z rokami. Potisnite jo v podolgovat pekač, ki ste ga prej obložili s plastično folijo. Višino spodnje plasti lahko nadzorujete sami – če je nižja, lahko ob ugrizu zaobjameš več kreme.

Sestavine za kokosovo-vaniljevo kremo:

- 10 izkoščičenih datljev, sorta deglet noir,
- 3 jušne žlice stopljenega hladno stiskanega kokosovega olja,
- 2 jušni žlici drobno mletih kokosovih kosmičev,
- ščepec vanilje v prahu.

Vse sestavine zmešajte v mešalniku, da dobite gladko kremo. Premažite jo po spodnji plasti in vse skupaj postavite v zamrzovalnik za pol ure, nato pa prestavite v hladilnik. Narežite na rezine in jejte z roko ali žličko. Mene spominja na neke vrste rafaelo.



Slike in recept za kremne rezine:
vir: Evkaliptus.si, Simpl Sladice.

tušdrogerija



Vitaminski, ki jih otroci obožujejo

Chewy Vites so narejeni tako, da prepričajo tudi najbolj trmoglave male izbirčneže in omogočijo staršem, da lažje kot kadarkoli doslej poskrbijo, da njihovi otroci zaužijejo vse vitamine in minerale, ki jih potrebujejo. Chewy Vites so bili posebej zasnovani kot mehak in žvečljiv priboljšek, poln vitaminov in mineralov.

Edinstvena, izjemno mehka tekstura brez želatine je primerna tudi za vegetarijance.

Vitaminski, ki jih otroci obožujejo:

- ne vsebuje konzervansov.
- ne vsebuje umetnih barvil
- ne vsebuje kvasa, pšenice, glutena ali jajc
- primerno za vegetarijance in vegane

Ni primerno za otroke mlajše od 3. let. Primerno tudi za odrasle. Uporaba in priporočena dnevna količina: 1-2 medvedka dnevno

PREHRANSKO DOPOLNILO CHEWY VITES

- za otroke
- Omega 3, 180 g
- Železo, 60/1
- Multi Vitamin, 60/1

Mojih 10

-40%

5,36

Redna cena: 8,94 €



Mojih 10

tušklub

Prehranska dopolnila Chewy Vites poiščite v katalogu Mojih 10 najljubših in jih kupujte ceneje do 4. 1. 2017. Več ugodnosti na www.tusdrogerija.si.

tušklub

Kakijeva presna torta z okusom vanilije

Ta kakijeva presna torta v kombinaciji z vanilijo in limono ima prijeten sadni okus. Privoščite si jo ob kozarcu jabolčnega mošta ali kozarčku domačega suhega belega vina.

Sestavine za spodnjo plast:

- 2 skodelici mandljev,
- 1/4 žličke burbonske vanilije v prahu,
- ščepec nerafinirane soli,
- 13 datljev medjoul, prej pol ure namočenih v mlačni vodi,
- 2 jušni žlici 100-odstotnega kakava v prahu,
- 2-3 žlice vode.



Vse sestavine zmešamo v mešalniku, da dobimo konsistenco testa. Testo z roko potiskamo na dno modela za torto, premera približno 21-22 cm. Prej tortni model prekrijemo s peki papirjem.

Srednja plast – limonina krema:

- 2 skodelici indijskih oreščkov, prej namočenih čez noč,
- 5 žlic limoninega soka,
- naribana limonina lupinica (bio limone),
- 3 čajne žličke nerafiniranega agavinnega nektarja,
- ščepec nerafinirane soli,
- 1 skodelica vode,
- 1 dl hladno stisnjene kokosovega olja,
- 25 g rastlinskih beljakovin Sunwarrior Blend, okus vanilije.

Namig: Presne beljakovine Sunwarrior bodo maso rahlo zgostile, uporabite jih lahko tudi več (2 merici - 50 g), če želite povečati beljakovinski delež. V tem primeru povečajte količino vode in kokosovega olja.

Priprava torte:

V blender ali močnejši mešalnik damo najprej indijske oreščke, limonin sok in vodo ter mešamo 1 minuto do gladke, svilnate teksture. Nato dodamo še limonino lupinico, agavin nektar in sol ter ponovimo



mešanje v mešalniku do gladke kreme. Dodamo stopljeno kokosovo olje in beljakovine Sunwarrior z okusom vanilije ter še enkrat dobro premešamo. Limonino kremo prelijemo v model (čez skorjo) in postavimo v hladilnik, dokler se ne strdi toliko, da lahko nanjo dodamo zgornjo plast. Običajno se strdi že po 1-2 urah v hladilniku ali po pol ure v zamrzovalniku. Medtem se lotimo priprave zgornje plasti.



Vrhna plast – krema iz kakijev:

- 2 velika zrela kakija, sorte vanilja,
- 2 žlici limoninega soka,
- 1 dl kokosovega olja (stopljenega nad paro),
- 1 jušna žlica vlaknin mletega indijskega trpotca, psyllium.

Pomembno: kakije prej poskusite, da niso trpki. Naj bodo sladki in sočni. Najprej kakije olupimo, nato jih v mešalniku zmešamo z limoninim sokom in dodamo še stopljeno kokosovo olje in vlaknine indijskega trpotca, ki bodo kremo zgostile. Izberite mlet indijski trpotec. Po potrebi lahko povečate količino trpotca (do 2 jušni žlici), če so vaši kakiji mehkejši in je krema bolj tekoča. Ponovno premešamo vse sestavine, nato kremo vlijemo na limonino kremo in postavimo v hladilnik.

PREDEN POSTREŽETE, JE PRIPOROČLJIVO, DA TORTO POSTAVITE V HLADILNIK ČEZ NOČ ALI VSAJ ZA 6-8 UR!

Okrasite lahko s kakijevimi rezinami v obliki srčkov ali drugih oblik, ki jih imate za peko piškotov. Kakijeve rezine za kratek čas potopite v limonin sok, da ne spremenijo barve.

Postrezite s kozarčkom jabolčnega mošta ali suhega belega vina. Dober tek!

Kakijeva marmelada z ingverjem brez sladkorja

Sestavine:

- 4 kg narezanih zrelih kakijev, sorte tipo,
- 500 g (1 vrečka) eritritola (namesto sladkorja),
- 2 jabolki,
- sok ene limone,
- 1 čajna žlička burbonske vanilije v prahu,
- 5 cm debela rezina svežega ingverja (naribamo ga na drobno),
- cejlonski cimeti v palčkah (3 palčke),
- 2 čajni žlički cejlonskega cimeta v prahu,
- nageljnovi žbice (po želji),
- 0,03 dl ruma.

Priprava marmelade:

Najpomembnejše je, da izberete sadeže, ki so naravno dozoreli na drevesu. Ne na pol zrelih, temveč zelo zrele sadeže, ki so sladki, ne trpki. Le iz takšnega sadja bo resnično dobra marmelada. Priporočam kakije, ki so sorte tipo. Kakije dobro operemo in narežemo na kose (brez lupljenja). Damo jih v posodo na manjši ogenj in jih med segrevanjem zmešamo s paličnim mešalnikom. Narežemo jabolka in jih dodamo kakijevi zmesi. Ko jabolka postanejo mehka, vse skupaj ponovno zmešamo s paličnim mešalnikom. Ko se je sadje dobro zmešalo, dodamo nariban ingver, limonin sok, eritritol in še preostale sestavine ter kuhamo najprej do vretja, nato pa še naprej na nizki temperaturi/rahljem ognju približno 15 minut. Jabolka in limonin sok bodo marmelado zgostili. Medtem steriliziramo kozarce za vlaganje marmelade v pečici in jih še vroče napolnimo z marmelado. Pokrovčke očistimo z žganjem, da jih dodatno razkužimo. Kozarce obrnemo na glavo - na pokrovčke, da se naredi vakuum in zrak ne uhaja ven. Pokrijemo z odejo in počakamo, da se marmelada ohladi. Marmelado hranimo na hladnem mestu ali v kleti, kjer ni pretoplo. Tako jo bomo ohranili celo zimo. Kakije lahko kombinirate tudi z bučo, pomarančo ali hruškami. Izberite po svoji domišljiji in ne pozabite na začimbe, ki marmeladi dajo poseben čar.



TEŽAVE S PREBAVO?

UŽIVAJTE VLAKNINE INDIJSKEGA TRPOTCA

Imate težave z zaprtjem in ste ves čas napihnjeni? Zaprtje prizadene zelo veliko ljudi, vendar ni obravnavano kot resen problem, kar pa je zmotno razmišljanje, saj neredna prebava lahko vpliva na druge zdravstvene zaplete.

Besedilo: Maša Novak

Kaj povzročajo zaprtje?

- **Sedeč in neaktiven način življenja:** sodoben človek veliko časa preživi za računalnikom, sede. Zaradi pomanjkanja gibanja se metabolizem upočasni, kar privede do redkejšega odvajanja blata.
- **Majhen vnos tekočine:** zelo pomembno je, da spijemo dva litra tekočine dnevno. Tekočina blato zrahlja in prispeva k večjemu volumnu, kar zelo olajša redno odvajanje.
- **Uživanje predelane hrane:** zelo pomembno je, da hrana, ki jo zaužijemo, ni predelana, saj tako vsebuje največ vitaminov, mineralov in preostalih hranil, ki jih naše telo potrebuje. Za aktivno

prebavo je zelo pomemben zadosten vnos vlaknin!

- **Uporaba določenih zdravil:** uporaba odvajal ob redni uporabi lahko povzroča zaprtje, saj je za delovanje potreben vedno večji učinek. Ljudem, ki uživajo odvajala, se priporoča postopno zmanjševanje.

Indijski trpotec je izredno bogat vir vlaknin!

Indijski trpotec je izvrsten vir vlaknin in se kot tak uporablja kot naravna podpora prebavnemu traktu. Vlaknine v indijskem trpotcu so vodotopne in zato v stiku z vodo nabreknejo. Ko vlaknina nabrekne, se ji

znatno poveča volumen, kar pa zmanjšuje občutek lakote. Zato je poleg urejanja prebave indijski trpotec tudi izvrstno sredstvo za zniževanje telesne teže.

Kako deluje?

Indijski trpotec se pogosto opisuje kot »čistilec črevesja«, poleg tega pa - kot stranski učinek - naravno sredstvo za izgubo odvečne telesne teže. Po zaužitju indijski trpotec v prebavilih nabrekne in v črevesju formira maso, ki med potovanjem po prebavnem traktu veže nase snovi, ki se zadržujejo v črevesju, ter ga s tem čisti. Če ga zaužijemo pred obrokom, nam da občutek sitosti, kar preprečuje prenajedanje.

BIO MUSLI ZA ČIŠČENJE TELESA

- ➔ Obogaten z Indijskim trpotcem
- ➔ Brez dodanega sladkorja
- ➔ Visoka vsebnost vlaknin

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

SINDROMI DEMENCE – SLADKORNA BOLEZEN TIPA 3?

KETOGENA DIETA KOT PREVENTIVA PRED POZABLJANJEM



Besedilo: Gašper Grom, dipl. dietetik, svetovalec za prehranjevanje LCHF/ketogeno dieto

Čeprav živimo v družbi, ki je obsedena z mladostjo, je neizogibno dejstvo, da se kot živa bitja staramo. Telega biološkega procesa ne moremo ustaviti, ga pa lahko z ustreznim življenjskim slogom delno upočasnimo oz. zmanjšamo verjetnost pojava nekaterih starostnih težav.

Staranje je neizogibno

Z leti nas lahko doleti marsikaj: poslabšata se vid in sluh, zmanjša se mišična masa, koža postane ohlapna, večja je verjetnost pojava številnih bolezni. Vse to lahko zmanjša našo funkcionalno samostojnost. Ena najpogostejših težav, ki jo prinese starost, so sindromi demence, ki so lahko blagi, lahko pa hudi, bolezenski.

Demence je več vrst, ne glede na njihovo naravo pa jim je skupno pešanje spomina in slabšanje kognitivnih funkcij. V skrajnem primeru lahko človek postane povsem odvisen od svojih skrbnikov, saj lahko pride tako daleč, da se ne znajde več niti v svojem stanovanju. Najpogostejša oblika demence je Alzheimerjeva bolezen, saj za njo zbolijo od 60 do 80 % vseh z dementskimi obolenji.

Različne oblike demence prizadenejo 1 %



Drugi način, ki ustvari zadostno količino ketonskih telesc in pomaga pri milejših oblikah demence, je uživanje več srednjeveržnih maščobnih kislin (kokosovo olje ali še bolje olje MCT).

prebivalstva pri 60 letih, po tem obdobju pa se delež bolnikov podvoji vsakih pet let. Med 65. in 70. letom starosti ima demenco do 5 % ljudi, v skupini starostnikov nad 85 let pa že 45 %.

Dejavniki tveganja za nastanek hudih oblik dementskih obolenj so visok krvni tlak, srčno-žilne bolezni, visok holesterol in sladkorna bolezen. Prav glede slednje v znanstveni skupnosti zadnjih osem let obstaja nekakšen dogovor, da se Alzheimerjeva bolezen imenuje kar sladkorna bolezen tipa 3. Ne samo da je sladkorna bolezen dejavnik tveganja, ugotovili so, da je del mehanizma, ki vpliva na razvoj te hude bolezni, povezan z nepravilno presnovo glukoze v možganih.

Sestrane možganske celice

Zakaj ravno sladkorna bolezen tipa 3? Raziskave kažejo, da pri ljudeh, ki so v preddiabetičnem stanju z že okvarjeno odpornostjo celic na inzulin (taki pogosto sploh ne vedo, da imajo kakršnekoli težave), pride do tega, da možganske celice ostanejo brez energije. Glukoze, ki je običajno vir energije za delovanje celic, je sicer v možganih dovolj, ni pa dovolj inzulina, ki možganskim celicam omogoči uporabo glukoze.

Ker je pri inzulinski odpornosti običajno koncentracija glukoze v krvi visoka, se te možganske celice lahko dobesedno kopajo v hrani, ne morejo pa je izkoristiti, kar v nizu biokemičnih procesov vodi do njihovega životarjenja ali celo odmiranja. Spremembe, ki se zgodijo kot posledica pomanjkanja energije za možganske celice, vodijo k spremembam, ki jih opazimo kot slab spomin in oteženo

razumevanje sveta, ki smo ga pred nastopom simptomov razumeli brez težav.

Lahko te spremembe preprečimo?

Več znanstvenikov ugotavlja, da se razmere za pojav demence začnejo ustvarjati vsaj desetletje pred pojavom simptomov. Če ste torej v srednjih letih, je skrajni čas, da o tem temeljito premislite. Če imate previsoko telesno težo, težave s krvnimi lipidi, visokim krvnim tlakom in če sumite, da bi lahko imeli inzulinško odpornost, ali če celo že imate sladkorno bolezen, imate dejavnike tveganja. Seveda pa tudi odsotnost teh diagnoz ne pomeni, da morda tveganje ne obstaja.

Novejša znanstvena literatura preučuje nove možnosti preventive pred nastankom sindromov demence. Zdravemu življenjskemu slogu, zadostni količini zaužitih esencialnih maščob in vitaminov se je v zadnjih letih kot možnost, ki nudi tako preventivni kot tudi terapevtski potencial, pridružila ketogena dieta.

Ketogena dieta: preventiva in kurativa

Ketogena dieta pomeni, da večino energije zaužijemo v obliki maščob, precej omejimo vnos beljakovin, do minimuma pa vnos ogljikovih hidratov. V takem presnovnem okolju nastajajo v jetrih ketonska telesa, ki jih telo v razmerah pomanjkanja glukoze učinkovito uporablja kot vir energije.

Tovrstna dieta se že skoraj stoletje uporablja za zdravljenje težjih oblik epilepsije, saj se je izkazalo, da zagotavlja zelo dobro oporo živčnemu sistemu. Ta sicer uporablja glukozo za svoje energijske potrebe, če je glukoza na voljo, a veliko enostavneje, zanesljiveje in raje uporablja ketonska telesa.

Zelo učinkovita je pri zmanjševanju simptomov metabolnega sindroma, bolezni, ki jo sestavljajo stanja, ki so dejavniki tveganja za razvoj demence: izjemno učinkovita je pri nadzoru telesne teže, predvsem trebušnega maščevja, niža krvni tlak, uravnava holesterol v korist HDL-ja in znižuje skupno koncentracijo trigliceridov. Na videz se zdi nelogično, da bi z uživanjem maščob lahko dosegli take učinke, a to se zgodi – seveda ob predpogoju, da izrazito omejimo vnos ogljikovih hidratov. Čedalje več epidemioloških raziskav dokazuje, da visok vnos ogljikovih hidratov – in ne maščob – poveča tveganje za nastanek različnih obolenj: od sladkorne bolezni, okvare ravnovesja krvnih lipidov do sindromov demence in drugih. Na Finskem so 35 let spremljali posameznike in njihovo prehrano: ugotovili so, da uživanje nasičenih maščobnih kislin zmanjša – in ne poveča – dejavnike tveganja za nastanek sindromov demence. To je dobra novica za tiste, ki še nimamo simptomov demence – še je čas za spremembe.

Znanost pa intenzivno preučuje tudi možnosti za tiste, ki jo že imajo. Preučujejo tri načine dovajanja ketonskih telesc v možgane. Eden od načinov je sprememba prehrane in prehod na ketogeno dieto, drugi način, ki ustvari

zadostno količino ketonskih telesc in pomaga pri milejših oblikah demence, je uživanje več srednjeveržnih maščobnih kislin (kokosovo olje ali še bolje olje MCT), tretji pa celo oralno ali intravenozno dovajanje ketogenih spojin.

Primer iz prakse

Omenimo primer 63-letnika, ki je od svojega 51. leta trpel za napredujočo in hudo obliko Alzheimerjeve bolezni – 20 mesecev je trikrat dnevno zaužil ketogeno spojino. Ugotovili so, da se v času, ko je

koncentracija ketonskih telesc v njegovi krvi na višku, izrazito izboljšajo njegove kognitivne sposobnosti, poleg tega se je pacient počutil bolje, popravilo se mu je čustvanje, postal je bistveno bolj sposoben skrbeti zase in dnevne aktivnosti niso več bile ovirane zaradi pozabljivosti.

Več raziskav je pokazalo terapevtske možnosti uvajanja ketogenega okolja v telesu, veliko pa jih še poteka in o njihovih izledkih bomo brali šele v prihodnjih letih.



Ketogena dieta pomeni, da večino energije zaužijemo v obliki maščob, precej omejimo vnos beljakovin, do minimuma pa vnos ogljikovih hidratov.

sukrin
LOW-CARB LIFESTYLE

**NARAVNA SLADILA
KOT NADOMESTILO SLADKORJA**

Primerna za vse, ki ne
uživajo sladkorja.

glikemični
indeks = 0

glikemični
indeks = 1



MAXIMUMSHOP.SI
prehranska dopolnila

www.sukrin.si

Preveri recepte na:



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

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

GINKO ZA BOLJŠE TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE



VLOGA GINKA V VSAKDANU SODOBNEGA ČLOVEKA

Kakovost izvlečka iz ginkovih listov je ključna, saj zagotavlja učinkovitost in varnost zdravil. Kvantificirani izvleček, ki ga vsebujejo zdravila rastlinskega izvora, vsebuje točno določeno količino učinkovin. To pa ne drži vedno za prehranska dopolnila, saj zakonodaja tega ne zahteva. Izvleček iz ginkovih listov, ki se uporablja v zdravilih, je tudi prečiščen, kar pomeni, da je odstranjena ginkolna kislina, ki lahko povzroča preobčutljivostne reakcije.

izr. prof. dr. Damjan Janeš, mag. farm., Fakulteta za Farmacijo Univerze v Ljubljani



Dvokrpi ginko (*Ginkgo biloba* L.) je zelo posebno drevo, ki lahko živi več kot 1.000 let. Bolezni in škodljivi vplivi iz okolja ga zelo redko prizadenejo, kar je najverjetneje posledica zaščitnega vpliva kombinacije snovi, ki jih vsebuje. Poseben je tudi po tem, da je najbolj proučevana zdravilna rastlina.

O dvokrpem ginku so objavili več kot 3.500 znanstvenih člankov, ki so povezani z več kot 200 kliničnimi raziskavami, s katerimi so preverjali učinkovitost in varnost zdravil. Ginko je v svetovnem merilu na vodilnem mestu med predpisanimi zdravili rastlinskega izvora in zdravili rastlinskega izvora za samozdravljenje.

Zdravilnost ginka znana že tisočletja

V kitajski medicini so ginko uporabljali že pred 5.000 leti. Danes za izboljšanje telesnega in duševnega zdravja uporabljajo zlasti njegova semena. Z njimi zdravijo astmo, kašelj in vnetje mehurja, liste pa uporabljajo za zdravljenje astme in srčno-žilnih bolezni. Evropske knjige o zdravilnih rastlinah do 19. stoletja ginko skorajda niso opisovale, pozneje pa se je uveljavila samo uporaba njegovih listov. Leta 1965 je dr. Willmar Schwabe uvedel uporabo kvantificiranega izvlečka iz ginkovih listov, s katerim se je začela sodobna fitoterapija, to je zdravljenje z zdravili rastlinskega izvora na osnovi znanstvenih dokazov. Danes so največje pridelovalke ginkovih listov Kitajska, Japonska, Severna in Južna Koreja, Francija in Severna Amerika.

Izvleček iz ginkovih listov je dokazano učinkovit pri preprečevanju in zdravljenju številnih bolezni

V Evropi zdravila z izvlečkom iz ginkovih listov najpogosteje uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje kognitivnih motenj, motenj pomnjenja (demence) in koncentracije, ki se navadno pojavljajo v zrelih letih. V kliničnih raziskavah so dokazali, da ginko nima pomembne vloge samo pri zdravljenju, ampak tudi pri preprečevanju bolezni. Med učinkovinami, ki jih vsebuje, so pomembni številni flavonoidi in terpenoidi. Živčne celice pogosto poškoduje oksidativni stres, pri tem pa lahko pomembno vlogo odigrajo flavonoidi, ki delujejo kot antioksidanti in lovilci radikalov. Te učinke dopolnjujejo terpenoidi, med katerimi so pomembni bilobalid in ginkolidi, ki izboljšujejo prekrvitev in s tem povečajo oskrbo možganskih celic s kisikom in hranilnimi snovmi, hkrati pa preprečujejo njihovo odmiranje.

BILOBIL Zdravilo brez recepta

Na slovenskem trgu je Bilobil edino registrirano zdravilo brez recepta, ki vsebuje kvantificirani izvleček iz ginkovih listov. Izvleček v kapsulah Bilobil je pripravljen po tehnološkem postopku, ki zagotavlja, da je izjemno kakovosten in prečiščen.

bilobalid in ginkolidi, ki izboljšujejo prekrvitev in s tem povečajo oskrbo možganskih celic s kisikom in hranilnimi snovmi, hkrati pa preprečujejo njihovo odmiranje. Izvleček iz ginkovih listov je dokazano učinkovit tudi pri občutku hladnih rok in nog, šumenju v ušesih in vrtoglavici, ki so pogosto posledica motenj v prekrviti. Nekatere raziskave pa kažejo, da lahko pozitivno vpliva na motnje spanja, občutek tesnobe in nihanje razpoloženja.

Ginko izboljša miselne sposobnosti

V nekaterih kliničnih raziskavah so dokazali, da izvleček iz ginkovih listov učinkovito izboljšuje tudi spomin zdravih ljudi v obdobjih povečanega umskega napora. To je zlasti zanimivo za študente in zaposlene. Vse več znanstvenih člankov poroča o pozitivnih učinkih na obnavljanje živčnih celic, ki so jih dokazali pri živalih, o zaščitnem delovanju pri obremenitvah s kemikalijami, nanodelci in različnimi vrstami sevanja (npr. prenosnega telefona) in o delovanju na različne vrste rakavih celic.

Mesto ginka v sodobnem vsakdanu

Zaradi pozitivnih učinkov na demenco večina ljudi ginko povezuje s starostniki, vendar je zaradi zaščitne vloge zanimiv tudi za delovno aktivne ljudi. Vsi pogosto občutimo posledice sodobnega načina življenja, zlasti stres, ki se mu danes skoraj ne moremo izogniti. Številne poškodbe celic lahko prepreči zdrav življenjski slog, pomaga pa tudi ginko. To je zelo pomembno, saj se te poškodbe pogosto pokažejo šele po mnogo letih, takrat pa škode ne moremo več popraviti.



Živčne celice pogosto poškoduje oksidativni stres, pri tem pa lahko pomembno vlogo odigrajo flavonoidi, ki delujejo kot antioksidanti in lovilci radikalov. Te učinke dopolnjujejo terpenoidi, med katerimi so pomembni bilobalid in ginkolidi, ki izboljšujejo prekrvitev in s tem povečajo oskrbo možganskih celic s kisikom in hranilnimi snovmi, hkrati pa preprečujejo njihovo odmiranje.



Vaš um v vrhunski formi.

www.bilobil.si

Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkga bilobe*.



Bilobil®

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

DVA PRIPOMOČKA – POPOLNOMA ČISTI ZOBJE

Ali si vedela, da zobna ščetka lahko očisti le 70 % zobnih površin? Kaj pa je z zobnimi oblogami, ki se naberejo med zobmi, kamor zobna ščetka ne more poseči? Verjetno najprej pomisliš na uporabo zobne nitke. Kaj pa, če ti razkrijemo, da je za čiščenje preostalih 30 % bolje uporabiti medzobno ščetko? V nadaljevanju razkrivamo, zakaj je tako.

Besedilo: Karolina Marolt

Medzobne ščetke

Medzobne ščetke so majhni pripomočki, ki ob zobni ščetki, še posebej takšni z več tisoč tankimi in gosto vpetimi ščetinami, pomagajo do popolnoma čistih zob. Sestavljene so iz daljšega ali krajšega držala, tankega jedra in različno dolgih ščetin. Najenostavneje jih boš uporabila, če izbereš najbolj fine ščetke na trgu (npr. serijo Curaprox CPS prime). Njihove izjemno tanke ščetine namreč dosežejo vsa kritična območja med zobmi in pri tem ohranijo napetost. Po vstopu v medzobni prostor se razprejo, da zapolnijo predel med zobmi ter čistijo učinkovito in nežno. Prednosti uporabe medzobnih ščetk so, da le nekaj različnih velikosti lahko reši številne težave čiščenja medzobnih prostorov, omogočajo nadzor nad zobnimi oblogami tudi na mestih, ki jih ne doseže niti zobna nitka, ter ohranjajo zdrave zobe in dlesni.

Izbira ustrezne velikosti

Glede izbire pravilne velikosti je najbolje povprašati svojega zobozdravnika ali

ustnega higienika, ki medzobne prostore izmerita s posebnim pripomočkom, IAP-sondo. Seveda lahko poizkusiš tudi sama. Začneš z najmanjšo velikostjo, ki je na voljo, nato nadaljuješ proti večji, dokler jo še brez prevelikega upora lahko vstaviš v medzobni prostor. Dobro je vedeti, da je dlesen morebiti že nekoliko vneta, zato bo ob začetku uporabe zakrvavela, vendar bo krvavenje sčasoma ponehalo. To bo vplivalo tudi na manjše povečanje medzobnega prostora, zato je priporočljivo, da čez čas ponovno preveriš ustreznost velikosti medzobne ščetke.

Kratki nasveti za uporabo medzobnih ščetk

- Izberi pravilno velikost medzobne ščetke.
- Nežno jo vstavi v medzobni prostor.
- Uporabi jo enkrat dnevno.
- Upoštevaj pravilo »enkrat noter, enkrat ven«.
- Po uporabi jo splakni pod tekočo vodo.
- Ob redni (dnevni) uporabi jo zamenjaj po 8–15 dneh oz. ko je ne moreš več lepo vstaviti v medzobni prostor.

Ne ustraši se, če bodo dlesni ob začetku uporabe medzobne ščetke nekoliko krvavele. To pomeni le, da so že nekoliko vnete, vendar bo krvavenje ob redni uporabi sčasoma ponehalo. Če se to po nekaj tednih ne zgodi, je čas, da obiščeš svojega zobozdravnika, ki ti bo povedal, kako ukrepati. Dobro si je zapomniti tudi, da zdrava dlesen ne krvavi, zato je pomembno, da zgodnjih znakov vnetih dlesni ne prezreš.

Kako pa je z nitkanjem?

Nitka ti bo prišla še posebej prav v zelo ozkih medzobnih prostorih, kjer ne moreš uporabiti medzobne ščetke. To je predvsem sprednji del čeljusti (sekalci in podočniki). Pri tem bodi izjemno previdna, saj pri premočnem pritisku nitka s preveliko silo zadene ob dlesen in jo lahko poškoduje. Če se nitka dlje časa uporablja na ta način, lahko na dlesnih ostanejo trajne posledice. Ključ do enostavnejšega uravnavanja moči, s katero nitkaš zobe, je v oprijemu in vodenju nitke.

NAGRADNA IGRA Popolna izbira

Za popolnoma čiste zobe samo zobna ščetka ne bo dovolj. Potrebujete tudi ustrezno velike medzobne ščetke. Preverite, kaj je pri izbiri velikosti medzobne ščetke pomembno, in sodelujte v nagradni igri. Več na spletni strani www.popolnaizbira.si.

CURAPROX
POPOLNA IZBIRA
za zdrave dlesni

Sodelujte v nagradni igri
www.popolnaizbira.si

Adam & Eva Batman & Robin Bonnie & Clyde



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

* površine zob IN roba dlesni

Vsak junak ima svojega pomočnika.

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

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

CURAPROX

MIND THE GAP!

KAKO POVRNITI KOŽI SIJAJ?



Razstrupite svojo kožo in ponovno zasijte.

Besedilo: Barbara Luin, Mojezdravje.net

Odplaknite toksine

Kar je šlo noter, mora ven. Pri tem je ključnega pomena voda, ki ne le dovaja hrano našim celicam, temveč tudi pomaga odstraniti toksine iz njih. Če ne uživamo dovolj vode, se strupi nabirajo v našem telesu, kar privede do težav z zdravjem in kožo. Spijte od 6 do 8 kozarcev vode na dan.



1

Spotite se

Vsak dan vadbi posvetite vsaj pol ure. Izberite vadbo, v kateri uživate, pa naj bo to spinning, fitness, ples ali sprehod. Ko se boste potili, boste s tem iz telesa izločali strupe.



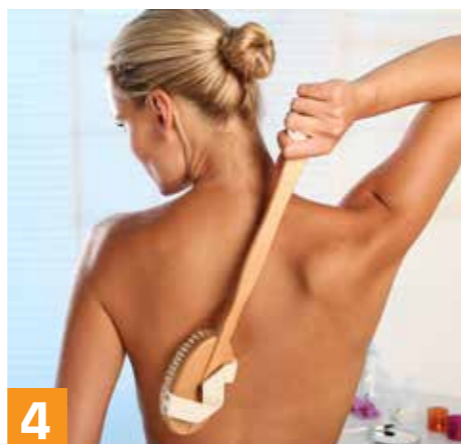
3



2

Uživajte jagodičevje

Antioksidanti varujejo kožo pred poškodbami in staranjem, zato dnevno zaužijte pest jagodičevja, na primer borovnice.



4

Suho krtačenje

Suho krtačenje odpre pore in pospeši prekrvavitev in s tem izločanje toksinov in odpadnih snovi. S suho krtačo se skrtačimo vsak dan po celotnem telesu.

Čaj za kožo

Čaj se priporoča vsem s problematično kožo in celo žrtvam opeklin. Pripravimo ga iz enega dela in pol koprive, enega dela ognjiča, enega dela rdeče detelje, pol dela gabeza in pol dela sivke. Štiri ali pet žlic mešanice za pol ure namočimo v vrelo vodo, precedimo in popijemo.



5

Razstrupljajoča kopel

Kopel si lahko pripravite enkrat tedensko in si privoščite popolno razvajanje. Topli vodi dodajte skodelico sode (ki nevtralizira kislobo in toksine), 5 kapljic olja sivke (deluje nežno antiseptično), 5 kapljic olja kamilice ali čajevca (deluje protivnetno in protiglivično) in 5 kapljic olja limonine trave (kožo požiivi).



6



7

Savna

Koža se pri potenju razstruplja, zato enkrat tedensko obiskujte savno.

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



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

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



PRIVOŠČITE SI OBRAZNO MASKO!

HITRA DOMAČA REŠITEV ZA TEŽAVE S KOŽO



Ni treba vedno obiskati dragega kozmetičnega salona, da bi bili videti bolj. Obrazna maska iz naravnih sestavin, ki jih najdete v hladilniku, je lahko hitra in učinkovita domača rešitev za nekatere težave s kožo. Ključ do uspeha je izbira prave maske za posamezen obraz.

Besedilo: Simona Janček, Barbara Luin, Mojzdravje.net

V večnem iskanju rešitev za čim bolj zdravo in lepšo kožo smo še posebno ženske vedno na preži za novimi čudežnimi izdelki, ki obljublajo, da bodo koži povrnili sijaj in mladosten videz. Ena najboljših rešitev za odpravo nekaterih težav s kožo, kot so drobne linije, gubice, suha koža, rosacea, mastna koža in celo madeži, so obrazne maske. Njihove prednosti so v tem, da si občutek razvajanja v salonu lahko privoščimo kar doma, so enostavne za uporabo in prinašajo precej dobre rezultate. Uporabimo jih lahko za vlaženje kože, razstrupljanje, povečanje cirkulacije in dodajanje hranil.

Obrazna maska je primerna praktično za vsakogar. Absolutno! Vendar pa je pri tem pomembno, da izberemo takšno, ki bo prava za naš tip kože in njene specifične težave. Na voljo imamo številne možnosti – lahko si v drogeriji kupimo že pripravljeno masko, si rezerviramo intenzivno nego v kozmetičnem salonu ali pa si jo pripravimo sami doma iz svežih sestavin, ki jih najdemo v hladilniku in shrambi. Prava maska bo pripomogla k vlažnosti kože, odstranjevanju odvečne

Ne samo da maske koži prinašajo številne koristi, prinašajo tudi občutek razvajanja, podobnega tistemu v salonu.



maščobe ali izboljšanju videza kože.

Kakšna maska bi bila najprimernejša za vas?

Za odločitev, kakšno masko sploh uporabiti, je najbolje obiskati strokovnjaka, ki bo analiziral vašo kožo in vam glede na rezultate pomagal oblikovati rutino za nego kože, vključno z nanosom obraznih mask.

Je treba vedno, ko naša koža potrebuje nekaj dodatne spodbude, obiskati kozmetični salon ali lahko to uredimo sami? Profesionalne maske so seveda odlične in zagotavljajo takojšen rezultat, saj vsebujejo aktivne učinkovine, ki pa lahko razdražijo kožo, če jih ne uporabljamo pravilno. Zato se je najbolje prepustiti rokam strokovnjaka. Seveda pa si v času med posameznimi obiski kozmetičnega salona lahko pomagamo tudi sami. Strokovnjaki za najboljše rezultate priporočajo uporabo posebnih mask za obraz od tri- do štirikrat na teden. Ne samo da maske koži prinašajo številne koristi, prinašajo tudi občutek razvajanja, podobnega tistemu v salonu. Domače maske so enostavne za pripravo

in uporabo ter lahko delujejo zelo sproščujoče, vendar pa je pred njihovo uporabo priporočljivo, da opravimo test na majhnem delu kože (npr. podlakti), da se prepričamo, da nismo alergični na katero od sestavin v maski.

RECEPTI Obrazne maske za lepšo kožo

Maska iz korenčka in jogurta

Maska je predvsem primerna za suho, poškodovano ali zrelo kožo.

Koža je pozimi izsušena. 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.



Preprosta maska proti gubam

Poskrbite za to, da bo koža napeta in prekrvavljena tudi v zimskih dneh.

Pozimi je vrat zaščiten z visokimi ovratnimi rutami in šali. Koža na vratu je zato še bolj suha. Nahranjena, hidrirana in navlažena koža je pravi sovražnik staranja. Maščobe v avokadu koži dodajajo vlago, med pa jo zadržuje, deluje antibakterijsko in ji daje sijoč videz.

Za masko potrebujete:

- ½ manjšega zrelega avokada,
- 1 žlica medu.

Zmešajte sestavini do gladke mase, pri čemer naj bo med malce ogret, da bo lahko maska bolj prodrla v kožo. Nanesite na obraz in dekolte, lahko tudi na hrbtišče dlani.

Če imate mešano kožo, si masko nanesite le na suhe predele in pustite 15 minut.



Čistilna zelenjavna maska iz ohrovtva ali zelja

Maska je primerna predvsem za problematično, izsušeno in občutljivo kožo.

Tako ohrovt kot zelje sta bogata z vitamini A, B, C, E in K, poleg teh pa vsebujeta še baker, kalij in žveplo. Zelenjavne kisline in minerali globoko očistijo kožo.

Za masko potrebujete:

- ¼ ohrovtva ali zelenega zelja,
- 2 žlici naribanega korenčka ali 2 žlici korenčkovega soka,
- 1 žlica soka limone,
- 1 žlica olivnega olja,
- 1 žlica medu,
- 2 žlici gline v prahu.

Odstranite zunanje liste ohrovtva ali zelja. Notranje liste sperite in odcedite. Nato jih narežite in dajte v mešalnik. Dodajte nariban korenček ali korenčkov sok, sok limone, med in olivno olje. Vse skupaj zmešajte, da dobite gladko mešanico. Nanesite na predhodno očiščen obraz in dekolte, če želite, lahko tudi na hrbtišče dlani. Pustite delovati 15–20 minut. Če je koža masko hitro vpila, ponovite nanos.



mama
mio
fit skin for life

Strokovnjaki za nosečnice

Vaš recept za nego med nosečnostjo

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

loaded with
no nasties
organic ingredients

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

ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE NA DELOVNEM MESTU



Zlahka se počutimo dobro, ko smo v naravi, na soncu in svežem zraku. Ko pa se spopadamo s stresom dolgega delovnega dne, je to težje. Vendar del naravne lepote lahko prenesemo tudi v zaprte delovne prostore.

Besedilo: Monika Hvala

Vsak dan nas oglasi od vsepovsod bombardirajo s popolnimi in izumetničenimi podobami lepote, kakršno je v resničnem življenju nemogoče doseči. S temi se seveda ne želimo primerjati. Pomembna je naravna lepota, ki sije od znotraj navzven. Urejenost, zdravje in dobro počutje so še posebno pomembni na delovnem mestu, kjer imamo stike z veliko ljudmi. Tudi v službi pa lahko enostavno poskrbimo za lepoto in zdravje. Za začetek jejmo zdravo, parkirajmo čim dlje od vhoda in uporabljajmo stopnice namesto dvigala; to je le nekaj osnovnih nasvetov strokovnjakov, ki pa jih narekuje že zdrava pamet.

V pisarni se želimo počutiti prijetno, toda tudi zaščititi svoje zdravje. Morda imate v torbici ali predalu vedno nekaj izdelkov za nego, po katerih čez dan pogosto posegate, na primer balzam za

ustnice, osvežilec zadaha in razkužilo za roke. Pa ste kdaj pomislili na sestavine teh izdelkov? Več kot tretjino življenja preživimo v pisarni, zato je dobro, da pred nakupom na embalaži pazljivo preberemo, kakšne so sestavine teh izdelkov, in se tudi pri njihovi izbiri odločamo pametno, saj te odločitve dolgoročno pomembno vplivajo na naše zdravje. Nekateri izdelki niso ravno dobri zanj, prej nasprotno. Poglejmo torej, čemu se moramo izogibati.

Izogibajte se živim barvam

»Če delate v pisarni, tam verjetno preživite več svojega budnega časa kot kjerkoli drugje in posegate po raznih izdelkih, da bi se počutili bolj prijetno. Seveda ne želimo, da bi njihove sestavine vsebovale skrite nevarnosti. Eden takih izdelkov je balzam za ustnice. Pomembno je vedeti, da če nekaj nanašamo neposredno na ustnice, to prej

ko slej tudi zaužijemo. Zato mora izdelek vsebovati uporabne sestavine. Izogibajte se štirim sestavinam: mineralnemu olju ali petroleju, aromam, vonjavam in umetnim barvilom, svetuje Lark Swafford, farmacevtka in strokovnjakinja za naravno zdravje. Mineralno olje na koži ustvari plast, ki koži ne pusti dihati, njegova dolgotrajna uporaba pa povzroči celo razpokane ustnice, opozarja Swaffordova. Ko na deklaraciji preberete besedi aroma ali vonjava, je to po njenih besedah običajno prikrit izraz za različne vrste sintetičnih kemikalij, ki so lahko strupene ali alergene. Sestavine v umetnih barvilih pri živalih povzročajo raka, kažejo raziskave, mnogo ljudi pa je nanje alergičnih. Balzam za ustnice, ki je vijolično obarvan, verjetno vsebuje umetne barve in arome. Živa barva v izdelkih za nego je znak za alarm. Barvne šminke po navadi vsebujejo veliko kemikalij; poiščite raje takšne, ki so narejene na rastlinski osnovi.

Razkužilo suši kožo

Razkužilo za roke je izdelek, ki ga v pisarni pogosto uporabljamo, saj se veliko rokujemo in si delimo pisarniško opremo s sodelavci, ki so potencialni prenašalci bacilov. Morali pa bi se mu povsem izogibati, meni Swaffordova. Glavna sestavina je namreč alkohol, ki s kože obriše olje in jo suši, pojasnjuje sogovornica. Najboljši način, da ustavite širjenje bacilov, je po njenih besedah pogosto umivanje rok z milom in toplo vodo, še posebej po obisku stranišča in pred jedjo.

Običajno razkužilo za roke vsebuje etilni alkohol, arome, glicerini. Boljša možnost so vlažilni robčki z eteričnim oljem. Mnogo eteričnih olj ima antibakterijske, antiseptične in antivirusne učinkovine.

Pomembno je vedeti, da če nekaj nanašamo neposredno na ustnice, to prej ko slej tudi zaužijemo. Zato mora izdelek vsebovati uporabne sestavine.



Poiščite mineralno osnovo s titanovim dioksidom in cinkovim oksidom, ki naravno ščitita kožo z odbijanjem nevarnih UV-žarkov.

To je zelo dobra alternativa, ki ne vsebuje alkohola, zato ne izsušuje kože. Poleg tega vas prijetne vonjave eteričnih olj ob napornem dnevu poživijo.

Osvežilec zadaha

Vsebuje lahko sorbitol, aspartam, sladkor, umetne barve. Boljša možnost je 100-odstotno eterično olje, na primer z okusom sladkega korena. S paličico, namočeno v eterično olje, rahlo podrgnemo po jeziku. To osveži celotno ustno votlino. Zaradi antibakterijskih lastnosti so eterična olja zdrav in naraven osvežilec zadaha.

Lahkotna ličila

V pisarni moramo biti vedno lepo urejeni in za številne ženske so ličila del poslovnega videza skupaj z visokimi petami in nogavicami, ki pa so prve neudobne stvari, ki se jih znebimo, ko po napornem dnevu pridemo domov. Če po službi še telovadimo ali se srečamo s prijatelji, bi bili radi videti lepo ves dan. Imate zelo negladko kožo in se jo trudite prekriti? Enakomerno polt brez madežev in poudarjene oči lahko dosežemo tudi z lahkotnimi ličili, ki so naravnega izvora in so zdrava za kožo.

Večina izdelkov, ki jih uporabljamo za prekrivanje nepravilnosti na koži, morda res prekriva, a to koži v resnici



Razkužilo za roke je izdelek, ki ga v pisarni pogosto uporabljamo, saj se veliko rokujemo in si delimo pisarniško opremo s sodelavci, ki so potencialni prenašalci bacilov. Morali pa bi se mu povsem izogibati.

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DEZODORANT ZA OBČUTLJIVO KOŽO

Sensibio Déo
Anti-Perspirant Roll-on



NOVOST

Dermatološki izdelek - rešitev za najbolj občutljivo kožo.

24-urno delovanje

- Maksimalna učinkovitost
- Optimalna toleranca
- Ne pušča sledi
- Ne vsebuje alkohola
- Nevtralna dišava



Na voljo v vaši lekarni.

www.bioderma.si



Bioderma Slovenija

BILOGIJA NAMENJENA DERMATOLOGIJI

POLEPŠAJTE SVOJO PISARNO

1. **Akvarij:** Raziskave kažejo, da gledanje v akvarij zmanjšuje stres in niža krvni tlak, zato si ga namestite v delovni prostor.
2. **Lončnice:** Za dekoracijo uporabite lončnico ali dve. Tako boste v zaprt prostor prinesli košček narave, ki ne bo samo lep okras, ampak bo tudi izboljšal kakovost zraka s kisikom in vlago.
3. **Skleda s sadjem:** Na mizo postavite skledo s svežim sadjem. Barve sadja bodo popestrile prostor, pri roki pa boste vedno imeli tudi zdrav prigrizek za malico.



ne pomaga. Vsebujejo namreč olja ali vosek, zato koža ne more dihati in težave se posledično še poslabšajo. Uporabimo raje mineralno osnovo namesto običajnega pudra, svetujejo strokovnjaki. Kozmetika iz mineralov in pigmentov, ki obstajajo v naravi, je brez olj in voska, koži pa pusti dihati. Za lažje in boljše prekrivanje nepravilnosti na koži mineralno osnovo nanašajte z gobico. Minerale lahko uporabimo tudi na očeh in ustnicah. Mineralna ličila so lahka in jih lahko nosimo ves dan. Vsebujejo titanov oksid, cinkov oksid, železov oksid, sljudo in silikate. Ti naravni minerali ne dražijo kože kot navadni pudri. Poiščite mineralno osnovo s titanovim dioksidom in cinkovim oksidom, ki naravno ščitita

kožo z odbijanjem nevarnih UV-žarkov, svetujejo strokovnjaki. Tako v enem izdelku dobimo mineralno podlago za prekrivanje nepravilnosti na koži in hkrati naravno zaščito pred soncem. Dodatna prednost je njihova dolga obstojnost.

Med odmorom na sonce

Veliko se govori o tem, da se moramo izogibati soncu, vendar ga morda dobimo še premalo. Vitamin D je sončen vitamin, ki med drugim pomaga pri absorpciji kalcija, preprečuje raka, igra pomembno vlogo pri zaščiti mišic in preprečuje avtoimunske motnje. Telo ga tvori z izpostavljanjem soncu. Če pa smo ves dan zaprti v pisarni, morda tudi v taki brez oken, nismo dovolj na soncu, da bi

ta vitamin lahko nastajal. In ker ga težko absorbiramo prek dodatkov, ga mnogim primanjkuje. Rešitev je preprosta: golo kožo brez zaščitne kreme moramo izpostaviti soncu za od 10 do 15 minut nekajkrat na teden. Naslednjič, ko si v pisarni vzamete odmor, zavijajte rokave in za kratek čas posedite zunaj. Poleg tega, da se na svežem zraku zbistrijo misli, dobimo tudi potreben odmerek vitamina D, če podlahtnice za nekaj minut izpostavimo soncu.

Pika na i

K dobremu počutju v pisarni seveda pripomorejo tudi vzdržljiva, a udobna oblačila, ki naj bodo iz naravnih, kemijsko neobdelanih materialov. Tako nas oblačila povezujejo z naravo tudi takrat, ko smo v zaprtih prostorih. Tencel, na primer, je podoben umetni svili in je narejen iz lesne celuloze, je mehek, zračen in vzdržljiv material, odličen za dolg delovni dan. Ne pozabite na gibanje – tudi v pisarni si lahko na hitro privoščite kakšno jogijsko vajo. Položaj drevesa na primer priporočajo za zbistritev misli in zbranost pred stresnim sestankom in po njem. Če ste napeti in pod stresom, bo dobra izbira tudi položaj lutka iz cunj. Zapomnite si, da lepota izhaja iz ravnotežja močnega in zdravega telesa ter aktivnega in radovednega uma. V delovnem okolju lahko združimo oboje.



S paličico, namočeno v eterično olje, rahlo podrgnemo po jeziku. To osveži celotno ustno votlino. Zaradi antibakterijskih lastnosti so eterična olja zdrav in naraven osvežilec zadaha.

ZAKAJ ŽENSKÉ POTREBUJEJO DOBRO OSEBNO HIGIENO

PRAVILO INTIMNE NEGE

Je vaš intimni predel posebej občutljiv? Ne glede na to, ali je vaš odgovor pritrjen ali ne, je dobra osebna higiena za vsako žensko še posebej pomembna iz več razlogov; v rodni dobi pa mora ženska med drugim tudi zaščititi svoj reproduktivni sistem.

Besedilo: Nika Marinčič

Pri občutljivih ženskah lahko bakterije in glivice zelo hitro okužijo sečila, najpogosteje povzročijo neprijetno vnetje mehurja. Za žensko v reproduktivni dobi je še posebej pomembno, da je središče njenega reproduktivnega sistema – maternica – sterilno okolje, v katerem bakterije in virusi ne morejo priti do ploda in škodovati njegovemu razvoju.

Vhod v vagino se anatomsko nahaja v bližini anusa, tako da bakterije lahko hitro zaidejo v nožnico, zato je treba posvetiti več pozornosti značilnostim ženske intimne nege, da se prepreči okužba v njenih notranjih reproduktivnih organih. Prav tako je treba preprečiti ustvarjanje ugodnih razmer za razmnoževanje patogenih mikroorganizmov v predelu presredka.

Še posebej se poveča dovzetnost za okužbo med menstruacijo, saj v tem obdobju ni zaščitnega čepa sluzi v materničnem vratu. Poleg pregrade sluzi v materničnem vratu pot

zapirajo bakterije, mikroorganizmi, ki prebivajo v nožnici. Običajno mikrofloro sestavlja 90 % mlečnokislinskih bakterij, ki proizvajajo mlečno kislino. Kislo vaginalno okolje zavira razvoj večine patogenih bakterij. Če iz nekega razloga pH v vagini postane alkalen in ne kisel, se število laktobacilov močno zmanjša, njihov prostor pa lahko zasedejo drugi mikrobi. Če prevladujejo anaerobne bakterije, stanje imenujemo bakterijska vaginoza.

Najpreprostejši in najpogostejši vzrok kislinsko-alkalnega ravnovesja vagine je v uporabi alkalnih mil. Ni hudo, če se to zgodi enkrat; nenehni alkalni »šoki« pa privedejo do resnih poškodb naravne mikroflore, razmnoževanja patogenih bakterij in posledično vnetnih bolezni na predelu ženskih intimnih delov telesa.

Zaščitne zmoglosti ženskih genitalij so odvisne od starosti ženske. Pred puberteto in do starosti 17-18 let vaginalno floro deklet zlahka

prizadenejo razni škodljivi vplivi in zmanjšajo njeno odpornost. Bolj občutljiva je tudi pri ženskah, ki so dosegle menopavzo. V teh obdobjih življenja je treba zato še bolj skrbno kot sicer upoštevati pravila intimne higiene.

Osebna higiena v intimnem predelu

Poskrbite za ohranjanje naravnega ravnovesja v nožnici in ne motite lastnega obrambnega sistema svojega telesa. Zelo pomembno pri tem je ohranjanje kislega zaščitnega plašča. Pretirana higiena je lahko prav tako škodljiva kot pomanjkljiva ali neustrezna higiena.

Glavno pravilo: izogibajte se alkalnim milom in gelom za prhanje, ki vsebujejo agresivna čistilna sredstva, ki nožnico izsušijo in uničijo njen naravni pH, ter vlažnemu toaletnemu papirju. Priporočljiva je uporaba posebnega intimnega mila in izdelkov, ki pomagajo ohraniti kislost nožnice ter s tem vzdržujejo njeno naravno sposobnost obrambe pred škodljivimi bakterijami in glivicami.

Kakšna dama si?

DERMATOLOŠKO TESTIRANO IN HIPOALERGENO

TEKOČE KREMNO MILO ZA INTIMNO NEGO.
Na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja.

- Vzdržuje naravno ravnovesje
- Ne draži in ne izsušuje intimnih predelov
- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost – pH = 4,0
- Ščiti pred bakterijami

www.intimea.si

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

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

Pridružite se nam na facebook.com/intimeaSlovenija

UČINKOVITO PREDROJSTVENO ODKRIVANJE RAZVOJNIH NEPRAVILNOSTI PRI PLODU

35 LET INVAZIVNIH TESTOV ZA ODKRIVANJE
KROMOSOMSKIH NEPRAVILNOSTI IN 20
LET NUHALNE SVETLINE V SLOVENIJI

Letos mineva 35 let od prve opravljene amniocenteze v Sloveniji in 20 let od začetka uporabe danes najpogostejšega presejalnega testa za zgodnje odkrivanje prirojenih nepravilnosti pri plodu, zlasti kromosomskih, t. i. nuhalne svetline.

»Ti obletnici sta nam vsem v veselje in ponos. Naše reproduktivno zdravstvo je na visoki strokovni ravni. To je zasluga naših motiviranih sodelavcev in sodelavk, ki spremljajo razvoj medicine, sodelujejo pri tem ter prinašajo nove metode in tehnologije v našo klinično prakso. Vendar vse to zahteva tudi finančno pokritje, kar pa ni vedno zagotovljeno.« je dejal strokovni direktor Ginekološke klinike UKC Ljubljana izr. prof. dr. Adolf Lukanovič, dr. med., svetnik.

Razvoj

Fetalna medicina je veja, ki se v zadnjih desetletjih intenzivno razvija. Njena pomembna veja je predrojstveno odkrivanje razvojnih nepravilnosti pri plodu. V svetu – in skoraj sočasno tudi v Sloveniji – se je to začelo konec 70. let 20. stoletja. »Najprej so ultrazvok razvili prav za

80 %

nosečnic ima tudi ultrazvočni pregled, med katerim med 11. in 14. tednom nosečnosti izmerijo strukturo na plodovem zatilju (nuhalno svetlino) in ocenijo tveganje za kromosomske nepravilnosti.

področje fetalne medicine, za opazovanje ploda,« je povedala doc. dr. Nataša Tul-Mandič, dr. med., predstojnica KO za perinatologijo na Ginekološki kliniki UKC Ljubljana. Danes ima več kot 99,5 odstotka slovenskih nosečnic opravljen vsaj en ultrazvočni pregled, večina nosečnic pa ima povprečno štiri ultrazvočne preglede v nosečnosti. Več kot 80 odstotkov nosečnic ima tudi ultrazvočni pregled med 11. in 14. tednom nosečnosti, ki ga po strukturi na plodovem zatilju žargonsko imenujemo »nuhalna svetlina«.

Nuhalna svetlina

»Pri preiskavi nuhalne svetline z ultrazvokom merimo tekočino, nabrano pod kožo v zatilju zarodka v zgodnji nosečnosti. S tem lahko napovemo možnost kromosomskih in drugih nepravilnosti ploda. Za pregled nuhalne svetline se odloči okoli 80 odstotkov nosečnic v Sloveniji, v Ljubljani je ta delež blizu 90 odstotkov. Večina nosečnic, pri katerih testi pokažejo slabo prognozo, se odloči za prekinitve nosečnosti. V času od uvedbe tega testa se je tako izjemno zmanjšalo število rojenih otrok z downovim sindromom, ki je najpogostejša kromosomska okvara. Tako se na leto rodi v Sloveniji med pet in deset otrok z downovim sindromom. Med materami teh otrok je večina takih, ki se ni odločila za pregled nuhalne svetline, pri nekaterih pa je ta pregled tudi lažno negativen. To je zato, ker 100-odstotno zanesljivega testa

ni. Še vedno narava ve več. Vzrokov, da se 20 odstotkov žensk ne odloči za pregled nuhalne svetline, je več: nekatere takšnega pregleda ne želijo, nekatere še vedno ne vedo za takšen pregled, nekatere pa si ga ne morejo plačati. Obvezno zdravstveno zavarovanje namreč krije tovrsten pregled le za ženske, starejše od 35 let. S starostjo ženske se namreč povečuje možnost za gensko napako pri plodu,« je razložila doc. dr. Nataša Tul-Mandič, ki je postopek preiskave nuhalne svetline iz Londona prinesla v Slovenijo.

Prvi pregled nuhalne svetline z mednarodno licenco v Sloveniji so opravili na Ginekološki kliniki UKC Ljubljana oktobra 1996. »Danes pregled opravlja okoli 35 ginekologov z mednarodno licenco po vsej Sloveniji. Poleg kromosomskih lahko s tem pregledom odkrijemo že zgodaj v nosečnosti še več

4

ultrazvočne preglede povprečno ima danes večina slovenskih nosečnic; 99,5 % nosečnic pa ima opravljen vsaj en ultrazvočni pregled.



Pri preiskavi nuhalne svetline z ultrazvokom merimo tekočino, nabrano pod kožo v zatilju zarodka v zgodnji nosečnosti.

drugih pomembnih razvojnih nepravilnosti pri plodu,« pravi doc. dr. Tul-Mandičeva.

Amniocenteza

V nasprotju z nuhalno svetlino, ki je presejalni test za prepoznavanje rizične nosečnosti, je amniocenteza invazivna diagnostična metoda za odkrivanje

kromosomskih in genetskih nepravilnosti pri plodu in prinaša tudi nekaj tveganja, saj lahko postopek povzroči spontani splav, to pa se zgodi pri približno eni od 200 nosečnic. Tehnično je zahtevna in ni primerna za vse nosečnice – opravijo jo le pri nosečnicah z visokim tveganjem za nepravilnost ploda (večinoma zaradi

suma na genetske bolezni glede na stanje staršev in sorodstva).

Prvo amniocentezo smo v Sloveniji naredili prav tako na Ginekološki kliniki UKC Ljubljana, leta 1981, nekaj let pozneje pa še prvo biopsijo horionskih resic. Enega od teh dveh posegov danes opravijo pri sedmih odstotkih slovenskih nosečnic, v 40 odstotkih zaradi starosti 37 let ali več ob pričakovanem dnevu poroda, v 30 odstotkih zaradi pozitivnega presejanega testa z merjenjem nuhalne svetline, v 20 odstotkih zaradi drugih, z ultrazvokom vidnih razvojnih nepravilnosti in v 10 odstotkih zaradi pozitivnega testa z merjenjem biokemičnih označevalcev v krvi nosečnice.

Z dobro informiranostjo zdravstvenega osebja in nosečnic smo tako dosegli pomembne rezultate na področju predrojstvenega odkrivanja kromosomskih nepravilnosti. Leta 1981 smo v Sloveniji pred rojstvom odkrili šest odstotkov, danes pa že več kot 85 odstotkov plodov z downovim sindromom, ki je najpogostejši genetski vzrok za duševno prizadetost otrok. Večino odkrijemo že v prvi polovici nosečnosti, je povedala Tul-Mandičeva. Dodala je, da bi bil ta delež še višji, če bi vse nosečnice imele opravljen test nuhalne svetline.

Vsaka koža ima svojo zgodbo.

Excipial odpira
novo poglavje,
ki koži nudi olajšanje.



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

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



medical intertrade

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah!

GALDERMA

EXCIPIAL®



NARAVNI ŠAMPON IN SPREJ PROTI UŠEM ZA OTROKE OD TREH LET



LISAPMED ščiti lasišče in lase ter se bojuje proti ušem, od preprečevanja do odstranitve uši in gnid. LISAPMED je prijazen do otrok, obogaten z oljem čajevca in certificiranimi ekološkimi eteričnimi olji, obogaten z eteričnim oljem janeža, popolnoma brez škodljivih snovi, silikonov, sulfatov (SLES in SLS), parabenov, barvil ter je dermatološko testiran.

Aktivno pomirjujoči sprej LISAPMED ima posebej blago formulo, obogateno z oljem čajevca in eteričnim oljem janeža, ki tvori film na laseh, se bori proti ušem in gnidam ter zmanjšuje srbenje.

Čistilni šampon LISAPMED ima posebej blago formulo, obogateno z oljem čajevca in eteričnim oljem pomaranče in limone, globinsko očisti lase in lasišče, kjer se ustvari posebno negostoljubno okolje za uši in gnide, ter zmanjšuje srbenje.

Uporaba

LISAPMED se uporablja na dva preprosta načina:

- Preventivno** uporabite oba izdelka enkrat na teden, po pregledu za ugotavljanje uši in gnid, z uporabo glavnika LISAPMED.
- Zdravljenje (uši in gnide so že prisotne)** z obema izdelkoma trikrat na teden, po pregledu za ugotavljanje uši in gnid, z uporabo glavnika LISAPMED.

Izdelka sta na voljo na spletni strani www.lisap.si/trgovina, v nekaterih frizerskih salonih, lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Prihajajo novi testi

Mag. Gorazd Rudolf, dr. med., s Kliničnega inštituta za medicinsko genetiko UKC Ljubljana je ob tem povedal: »Večina opravljenih amniocentez je namenjenih diagnosticiranju genetskih bolezni nerojenih otrok. Od pive opravljene amniocenteze smo prehodili dolgo pot. V tem obdobju se je obseg preiskav močno povečal, od nekaj na leto do več kot 1.200 letno po letu 2013. Pomembno je tudi uvajanje novih metod genetskega testiranja, ki omogočajo končno potrditev suma na genetsko bolezen. V ospredje vse bolj prihajajo neinvazivne metode in genetsko testiranje partnerjev še pred zanositvijo. Neinvazivno testiranje je zdaj omejeno na odkrivanje kromosomskih nepravilnosti, v prihodnje pa se bodo verjetno ugotavljale tudi monogenske bolezni. Na Kliničnem inštitutu za medicinsko genetiko smo se vedno trudili vpeljevati in ponuditi strokovno genetsko obravnavo nosečnic. Tako smo v zadnjih letih vpeljali novo metodo ugotavljanja kromosomskih nepravilnosti v prenatalni diagnostiki, ki že pomembno izpodriva klasično kariotipizacijo. Tudi pri obravnavi prirojenih razvojnih nepravilnosti smo prvi uvedli sistematično genetsko testiranje z uporabo novih genomskih tehnologij za poglobljeno odkrivanje možnih genetskih vzrokov.«

Psihološka pomoč

Za učinkovito odkrivanje in obravnavanje nosečnic s tveganjem za nepravilnosti pri plodu so poleg ginekologov porodničarjev izjemno pomembni še specialisti medicinske genetike, medicinske sestre in psihologi ter ozaveščanje javnosti, zlasti bodočih

staršev. »Odkrivanje nepravilnosti pri plodu nosi veliko socialnih, psiholoških in etičnih dilem, in sicer že pred testiranjem, v procesu čakanja na rezultate testiranja in tudi po testiranju. Povečana anksioznost se lahko ohranja tudi pozneje, tako po pozitivnem kot po negativnem izvidu. Slaba novica pa sooči starše s težko odločitvijo, ko se morajo odločiti o nadaljevanju oz. prekinitvi nosečnosti. Na KO za perinatologijo Ginekološke klinike parom ponudimo psihološko pomoč takoj, ko jih soočimo s slabo novico, od posameznega para pa je odvisno, ali oz. v kolikšni meri jo sprejmejo. Svetujemo jim pri odločanju o prekinitvi nosečnosti ali pri svetovanju za življenje s prizadetim otrokom ali v pripravi na porod mrtvega otroka. Za pare smo pripravili tudi knjižico Gnezdo brez ptičkov ter tudi nasvete za zdravstveno osebje.« je razložila klinična psihologinja, doc. dr. Vislava Globevnik-Velikonja.

Vloga medicinskih sester

O vlogi medicinskih sester pri presejalnih testih je spregovorila Severina Rek, dipl. med. sest., s KO za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana: »Medicinske sestre in babice smo pomemben sestavni del zdravstvenega tima pri obravnavi nosečnic, ki k nam prihajajo na vse omenjene teste. Smo tiste, s katerimi nosečnice pridejo prve v stik, nato pa jih tudi spremljamo in jim svetujemo od začetka do končne odločitve. Od nas dobijo vso nego, priporočila, kako naj ravnajo pri nas in doma. Vedno sodelujemo z zdravniški specialisti, saj je timsko delo ključnega pomena. Naš spekter znanja mora biti zelo širok, zato se izobražujemo tudi na področju, kako pomagati paru, ki prejme slabo novico.«



Tako se na leto rodi v Sloveniji med pet in deset otrok z downovim sindromom. Med materami teh otrok je večina takih, ki se ni odločila za pregled nihalne svetline, pri nekaterih pa je ta pregled tudi lažno negativen.



IMUNOFIT

ZA IGRIVO IN ZDRAVO JESEN

Jesen vedno prinaša spremembe. Vstop v vrtec ali šolo na eni strani in prihajajoče prehlade na drugi. Novi miselni podvigi in obenem več preživetega časa v zaprtih prostorih, kjer se giblje veliko ljudi, lahko še dodatno povečajo tveganje za virusne okužbe. Preventiva, ki bo okrepila imunski sistem vašega malčka, pa tudi vas samih, je zato bistvenega pomena. Slovensko podjetje Valens kot učinkovito rešitev ponuja izdelke Imunofit, ki vsebujejo zelo visoko koncentracijo naravnih betaglukanov iz kvasovk, v kombinaciji z vitamini in minerali, ki ugodno vplivajo na telesno odpornost.

Najboljše za vašega malčka

Imunofit Junior vsebuje kar 100 mg betaglukanov, torej dvojni odmerek v primerjavi s podobnimi izdelki na slovenskem trgu. Dodan vitamin C deluje kot antioksidant s številnimi pozitivnimi učinki, povsem naraven vitamin D3 pa poskrbi za aktivacijo imunskega sistema in trdno okostje ter zobe, kar je v obdobju odrasčanja ključnega pomena. Imunofit Junior ima dodan tudi cink, ki pripomore k normalnemu delovanju kognitivnih oziroma možganskih funkcij, kar je še posebno pomembno za vse šolajoče se otroke. Imunofit Junior torej ponuja 'koktajl' skrbno izbranih učinkovin, katerih uživanje se priporoča predvsem v jesensko-zimskem obdobju. Njegovo odmerjanje je preprosto, saj je prilagojeno teži otroka, hkrati pa je odličnega okusa, kar je za otroke še zlasti pomembno. Priporočamo, da ga otrok uživa nepretrgano vsaj 1 mesec, za boljši učinek pa svetujemo, da ga jemlje skozi celotno obdobje viroz.



Preventiva za vso družino

Gotovo ste se že znašli v položaju, ko je celotna družina zbolevala kot "domine". Najprej zbolijo otroci, potem se od njega naleže še mami, in če je otrokov imunski sistem zelo šibek, se spirala ponovi. V jesensko-zimskem obdobju je zelo pomembno, da za zdravje preventivno poskrbi celotna družina, saj se le tako izognemo ponavljanju viroz in prehladov. Medtem ko vašemu otroku zagotovite Imunofit Junior, so za odrasle na voljo tablete Imunofit, ki poleg visokega odmerka betaglukanov vsebujejo tudi koencim Q10, poznan tudi kot koencim mladosti in vitalnosti.

Slovenska kakovost

Izdelki Valens so plod domačega razvoja in so izdelani v Sloveniji. Proizvodnja poteka po najvišjih farmacevtskih standardih, z vsemi potrebnimi certifikati kakovosti. Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



OTROCI BREZ SVINCA ZA ZDRAVO PRIHODNOST

MEDNARODNI TEDEN PREPREČEVANJA ZASTRUPITEV S SVINCEM 2016



Poudarek mednarodnega tedna preprečevanja zastrupitev s svincem je na zdravju otrok, ki so za škodljive vplive svinca najbolj občutljiva skupina populacije. Namen kampanje je promocija dejavnosti za preprečevanje zastrupitev otrok s svincem.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Mednarodni teden preprečevanja zastrupitev s svincem poteka na pobudo Globalnega zaveznitva za odpravo svinčene barve, v okviru mednarodnega programa za kemijsko varnost Svetovne zdravstvene organizacije. V tem tednu vladne in nevladne organizacije po svetu organizirajo dejavnosti, ki opozarjajo na ogroženost zdravja ljudi zaradi vplivov svinca. Lani so aktivnosti potekale v 39 državah in 87 mestih po svetu, tudi v zgornji Mežiški dolini v Sloveniji, kjer smo tudi letos na Območni enoti (OE) Ravne Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) aktivno pristopili k sodelovanju v 4. mednarodnem tednu preprečevanja zastrupitev s svincem (23.-29. oktober).

Škodljiv svinec

Svinec škodi zdravju ljudi in zaradi izpostavljenosti v mladosti lahko pride do dolgoročnih posledic za zdravje, kot so učne težave, motnje v koordinaciji ter pri vizualnih, prostorskih in jezikovnih spretnostih. Svinec v človeškem telesu nima nobene koristne funkcije, prav

tako ni praga za varen vnos svinca v telo. Čeprav je uporaba svinca v proizvodnji barve v številnih državah že dolgo prepovedana, je uporaba svinčene barve še vedno dovoljena v več kot tretjini držav. Slovenija spada med države z učinkovito prepovedjo uporabe svinčene barve, ni pa med državami brez problematike izpostavljenosti svincu.

Kakor v svetu je tudi v Sloveniji izpostavljenost svincu v največji meri posledica intenzivne rabe svinca v preteklosti. Zgornja Mežiška dolina spada med območja v Sloveniji, kjer so koncentracije svinca v okolju najvišje. Največji problem je onesnažen prah, ki so mu prebivalci izpostavljeni. Da bi olajšali življenje ljudem v tem okolju, se izvajajo ukrepi za preprečevanje izpostavljenosti svincu, kot so preplastitve cest in golih tal. Ljudi informirajo in motivirajo, kako varovati lastno zdravje v onesnaženem okolju. Te aktivnosti so nedvomno dobrodošle in dajejo pozitivne rezultate, treba pa jih je nadgraditi in izboljšati,

svinec pa v čim večji meri odstraniti iz bivalnega okolja otrok. Princip prepovedi svinca v barvah zaradi onesnaženih delcev in prahu, ki predstavlja tveganje za zdravje, bi bilo vsekakor smiselno uporabiti tudi za onesnažen gradbeni material, kar nam na žalost do zdaj v Sloveniji ni uspelo.



Največji problem je onesnažen prah, ki so mu prebivalci izpostavljeni.

ŽIVLJENJE S SVINCEM Aktivnosti v zgornji Mežiški dolini

Da problematiko onesnaženega okolja in na to navezane preventivne ukrepe primerno predstavimo tudi najmlajši populaciji, predšolskim otrokom, sodelavci NIJZ OE Ravne že nekaj let (2011, 2013, 2015) v vrtcih izvajamo usmerjene delavnice. Pri tem poudarjamo promocijo higiene, gibanja in zdrave prehrane s poudarkom na varnem življenju v onesnaženem okolju. Delavnice lgrajmo se zdravje so otroci dobro sprejeli. Z otroki se najprej pogovarjamo o zdravi prehrani, nato si temeljito umijemo roke, se spremenimo v kuharje in pripravimo zdrav sadni obrok. Aktivnost končamo s telovadbo in druženjem ob okusni sadni malici, čisto na koncu pa otrokom podelimo kuharske diplome. Na ta način razvijamo spretnosti za varovanje in krepitev lastnega zdravja. Druga aktivnost, ki jo je vredno poudariti, je priprava informativne zgibanke na temo prenosa onesnaženja z delavnega mesta v domače okolje. Skupaj z lokalnimi tovarnami, v katerih so zaposleni izpostavljeni svincu, se bomo lotili pomembne problematike prenosa svinca iz delovnega mesta v družinsko okolje ter na ta način pomagali doseči pozitivne učinke za zdravje delavcev in njihovih družin.

TREKSTA: OBUTEV, KI SE RES PRILEGA



OGLASNO SPOROČILO

PRVIČ V ZGODOVINI ČEVLJEV SO ROKE OSVOBOJENE!

Že vse od leta 1988 je Treksta iskala rešitev za človekovo večje udobje. Inovacija, imenovana tehnologija NestFit, je velik svetovni doprinos. Ta patentirana tehnologija nas je opozorila, da so klasične oblike čevljev napačne.

Patentirana tehnologija NestFit, ki jo ima ekskluzivno le Treksta, zagotavlja stopalu naravno obliko. Da so lahko razvili kot gnezdo prilagajajočo se obliko Nestfit, so pri 20.000 ljudeh izmerili obris stopala. Na podlagi teh meritev so razvili inovativno obutev: obutev, ki se res prilega!

Poleg tehnologije Nestfit in ortopedskih značilnosti obutve odlikujejo čevlje Treksta še tehnologije:

- **HYPERGRIP** – ekskluzivno razvit podplat, ki združuje visoko odpornost proti obrabi, dolgo življenjsko dobo ter boljši oprijem podplata na suhih in mokrih površinah.
- **ICE LOCK** – patentirana tehnologija, ki drastično poveča trenje na ledu, kar občutno zmanjša možnost zdrsa na ledu, mokrih ter gladkih površinah.

- **IST (INDEPENDENT SUSPENSION TECHNOLOGY)** – anatomski senzorji na podplatu se odzivajo na neravno podlago (gor in dol), tako da ima uporabnik v vsakem trenutku popoln stik s podlago.
- **GORE-TEX** – srce vseh izdelkov Gore-Tex je membrana, ki omogoči, da je obutev vodoodporna z zunanje strani, hkrati pa omogoči dihanje, da je ozračje v obutvi optimalno.

Posebnost: model brez rok

Posebnost v ponudbi obutve Treksta predstavlja model »BREZ ROK«. V Treksti so namreč opazili, da si veliko ljudi iz različnih razlogov težje zaveže obutev. »BREZ ROK« so prvi modni čevlji v zgodovini, pri katerih se pri zavezovanju ni treba sklanjati in pri katerih za to ne

potrebujete rok. Sistem zavezovanja brez rok uporabi težo vaše noge za zavezovanje vezalk. Ko nagnete stopalo s peto proti tlom in povlečete čevljev vzvratno, se vezalke zategnejo. Ko z drugo nogo pritisnete na zaponko nad peto, se bodo vezalke sprostile. Obutev »BREZ ROK« je prva obutev, ki je ustvarjena za to, da se vaši nogi popolnoma prilega. Notranji, vmesni in zunanji podplat delujejo usklajeno in vam ponujajo vrhunsko udobje. Obutev se ponaša tudi s tehnologijo Ice Lock, zaradi katere boste pri hoji po ledu in drugih drsečih površinah popolnoma brez skrbi.

Tehnologija »BREZ ROK« je leta 2015 prejela nagrado zlatega zmagovalca na mednarodnem športnem sejmu ISPO v Nemčiji.

Treksta
www.sporteverest.si / www.treksta.si

STE SI ŽE KDAJ
ZAVEZALI ČEVLJE

**BREZ
ROK?**

REVOLUCIONARNA TEHNOLOGIJA
ZAVEZOVANJA BREZ ROK!



ZIMSKA REKREACIJA NA PROSTEM



Dnevi se krajšajo in postaja vedno hladneje. Ko se večina vrne iz službe, je zunaj že temno, zato ni čudno, da so telovadnice vedno bolj polne, na teku pa srečam le redke, ki se ne dajo motiti in tečejo ne glede na vreme.

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



Vsak letni čas ima svoj čar, svoje slabosti in svoje prednosti.

Svojim vadečim v studiu (rekreativnim tekačem) priporočam, da se v zimskem obdobju posvetijo bolj preventivi, krepitvi telesa in obiskujejo treninge moči v telovadnici, ampak vseeno naj še naprej tečejo vso zimo. Seveda so pri tem nekatere »omejitve« in treba je biti pozoren, da ne pride do poškodb.

Prednost zime je gotovo v tem, da se lahko motivirate tako, da se vpišete v kakšen tečaj, na primer teka na smučeh ali drsanja, in se zabavate ob učenju na čudovitih zasneženih površinah.

Več časa za ogrevanje
V hladnejšem obdobju je treba

imeti v mislih, da tako kot imate vi občutek, da potrebujete dalj časa, da se ogrejeje – enako je z vašimi mišicami in drugimi strukturami. Zato je pozimi še pomembneje, da dobro ogrejeje telo (v poštev pridejo tudi gamaše), predvsem spodnji del telesa, ki je pri tekačih najbolj obremenjen.

Raztezajte se na toplem
Če se boste po teku oz. vadbi na prostem dalj časa raztezali, vam priporočam, da to storite nekje na toplem, da ostanejo mišice segrete in prožne, vi pa se ne prehladite zaradi preznojenih oblačil, ki jih imate na sebi.

Izbira oblačil
Pri izbiri oblačil boste pozimi gotovo porabili več časa kot poleti, saj je pomembno, da vas na začetku

Zato je pozimi še pomembneje, da dobro ogrejeje telo (v poštev pridejo tudi gamaše), predvsem spodnji del telesa, ki je pri tekačih najbolj obremenjen.



preveč ne zebe in da se med aktivnostjo preveč ne pregrevate (zaradi petih slojev preveč oblečenih oblačil, ki jih nimate kam odložiti med tekom).

Oblačila naj bodo propustna in oblecite se večslojno (po sistemu čebule), saj boste lahko med aktivnostjo odlagali sloj po sloj. V hladnih dnevih ne priporočam oblačil iz bombaža, saj se napojijo z znojem in do konca vadbe ostaja na vaši koži mokro, hladno oblačilo.

Pozor, poledica!

Ker je že zelo kmalu temno in zato gozdne in poljske tekaške poti zamenjajo asfaltirane in osvetljene poti, ne pozabite, da je za telo to bolj obremenjujoče. Dostikrat se zgodi, da so ceste in pločniki ob večerih poledeneli ali zasneženi, zato pride prej do poškodb oz. zvina skočnega sklepa.

Obremenite različne mišice

V zimskem času marsikdo smuča, teče na smučeh, drsa ... Super je, da se ukvarjate z različnimi vrstami športov zaradi različne motorike in obremenjevanja različnih mišičnih skupin, pa tudi zaradi zabave. Tisti, ki ste bili celo leto neaktivni, ne pretiravajte, da ne boste v naslednjih dneh komaj hodili in imeli preveč vnete mišice.

Hidracija tudi v hladnejših dneh

Seveda ne pozabite na tekočino. Tudi pozimi se znojimo in izgubljam tekočino med vadbo, pa čeprav nimamo tega občutka.

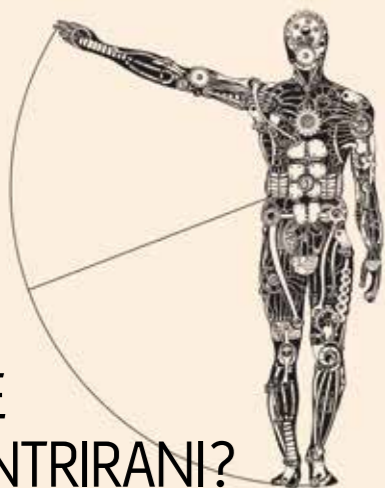
Uživajte v zimi!

Zima je za marsikoga preizkušnja motivacije, saj se večina rajši skriva pod toplo odejo, kot pa razmišlja o teku po zaledenelih cestah. Najdite tisto aktivnost, ki vam ustreza, in uživajte v njej. Tudi če se ven odpravite samo na kakšen sprehod po sveže zapadlem snegu.

Dostikrat se zgodi, da so ceste in pločniki ob večerih poledeneli ali zasneženi, zato pride prej do poškodb oz. zvina skočnega sklepa.



STE CENTRIRANI?



Ko pred zimo svoje jeklene konjičke preobujemo v zimsko obutev, je sestavni del preobujanja tudi centriranje koles. Če tega ne naredimo, bo življenjska doba pnevmatik krajša, vitalni zgloboi podvožja pa prej obrabljeni. Tega seveda nočemo, saj vemo, kam to pelje. Čeprav človeško telo ni stroj, lahko vseeno potegnemo nekaj vzporednic.

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže



Človeško telo ima gibljive dele – sklepe, tako kot ima avtomobil zglobe. Gibljivi deli avta so obremenjeni med njegovim delovanjem, medtem ko se naši sklepi obremenjeni ne prenehajo, tudi ko se ne gibamo. Če hočemo preprečiti prehitro obrabo, morajo biti tudi naši sklepi »centrirani«. Saj vemo, kam pelje obraba sklepov, kajne?

Poglejmo si samo en primer. Bolečina v kolku. Ste že kdaj slišali za koga ali pa so celo vam povedali, da imate eno nogo malo krajšo/daljšo od druge? Dolžino nog določajo dolžine kosti v nogah. V zelo redkih primerih so te bistveno drugačne na levi in desni strani. Zato v večini primerov ni res, da je ena noga krajša/daljša od druge. Vzrok je v medenici, ki ni v nevtralni legi, ampak je povešena na eno stran. Je pa res, da ker sta medenica in noga povezani s kolkom, je videti, kot bi bila ena noga krajša/daljša od druge.

Zamik medenice je vzrok za povečane obremenitve v kolku, te pa dolgoročno lahko vodijo v vnetja, obrabe in bolečine.

Žal telesa ne moremo dati v centrirko, tako kot damo pnevmatike in platišča, in ga centrirati. Drži, da lahko nekatere terapevtske tehnike za določen čas premaknejo sklepe v bolj nevtralno lego, a za dolgoročen uspeh je to premalo. Mišice so tiste, ki premikajo kosti. Šele ko s ciljano vadbo aktiviramo mišice, ki so »pozabile«, da morajo sodelovati pri zagotavljanju nevtralnega položaja nekega sklepa, ter ko hkrati sprostim tiste mišice, ki se preveč naprezajo in s tem vlečejo sklep iz nevtralnega položaja, ustvarimo razmere za dolgotrajen uspeh.



SILVESTROVANJE - SOFIJA

Veljavnost: 29.12.2016 - 02.01.2017

Paket vključuje: polpenzion (bogat samopostrežni zajtrk in večerja), gala silvestrsko večerjo z živo glasbo v A la carte restavraciji Sofija, živo glasbo in ples, novoletno presenečenje, 1x vstop v deželo savn, neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje, fitness center, dostop do interneta, celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda ...

2x polpenzion že od 363 € na osebo

SILVESTROVANJE - FERDINAND

Veljavnost: 29.12.2016 - 02.01.2017

Paket vključuje: polpenzion (bogat samopostrežni zajtrk in večerja), gala silvestrsko večerjo z živo glasbo v Restavraciji cesarja Ferdinanda, živo glasbo in ples, novoletno presenečenje, neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje, fitness center, dostop do interneta, celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda ...

2x polpenzion že od 299 € na osebo

PAKET ZA LAJŠANJE TEŽAV Z GIBALI

Veljavnost do 20.12.2016

Paket vključuje: polpenzion (bogat samopostrežni zajtrk in večerja), posvet pri zdravniku, določeno število terapij v medicinskem centru (v odvisnosti od dolžine bivanja), vaje v bazenu pod strokovnim vodstvom fizioterapevta, neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje v hotelski garaži hiši, uporabo kopalnega plašča in copat, pitje termalne vode ...

6x polpenzion že od 501 € na osebo



RIMSKE TERME
14000CELVI

RIMSKE TERME, Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenija

WWW.RIMSKE-TERME.SI

INFO@RIMSKE-TERME.SI | 03 574 2000



ZA ZDRAVO IN AKTIVNO ŽIVLJENJE VAŠEGA PSA

Za zdravo, dolgo in razgibano življenje vašega najboljšega prijatelja na štirih tačkah je potrebna vsakodnevna skrb. Predvsem je pomembna pravilna in visokokakovostna hrana, kar bo na njegovem jedilniku pokrilo potrebe po zadostnih količinah naravnih vitaminov, mineralov in aminokislin.

Sodobni način našega življenja vpliva posledično tudi na skrb za čim hitrejšo pripravo obrokov za naše pasje prijatelje, kar se lahko velikokrat odraža v njihovi slabši prebavi, alergijah, različnih vnetjih, glivicah, vse več pa jih tudi zboleva za rakom.

V Zdravih novicah premierno predstavljamo pelete JUJA ORGANIC DOG iz KONOPLJE, LANA IN DIVJEGA LANA (rička). Juja Organic Dog so 100-odstotno naravni pasji priboljški, ki jih dodajamo k vsakodnevni pasji prehrani. Primerni so za vse vrste psov, ne glede na njihovo starost. So brez dodatkov, soli in ne vsebujejo žit. Odlikuje jih predvsem to, da imajo samo eno sestavino in nastajajo pri hladnem stiskanju semen. Njihova uporaba je preprosta, saj jih lahko daste psu cele ali pa jih zmeljete v prah ter posujete po pripravljem obroku.

Vsak izdelek zase vsebuje izjemno veliko aminokislin, maščobnih kislin omega 3 in 6, beljakovin, naravnih vlaknin, različnih vitaminov in mineralov, ki jih psi sicer v takšni naravni obliki težje dobijo iz konzervirane in dehidrirane hrane.

Peleti Juja Organic Dog so odlična vsakodnevna izbira za močen imunski sistem vašega psa. Zato bodimo odgovorni in mu ponudimo le najboljše, saj je vendar naš najboljši prijatelj.

O MENI Kdo je Juja?

Moja zgodba se začne ledenega zimskega jutra, ko so me našli podhlajeno v zaledenem potoku z zlomljeno hrbtenico. Z veliko željo po življenju sem preživela težko operacijo, dolgotrajno rehabilitacijo in parvovirus. Danes živim srečno in hvaležnosti polno življenje v domu, napolnjenem z ljubeznijo in razumevanjem. Postala sem navdih za zdrave in naravne pasje prehranske dodatke. Odslej bom s svojimi prijatelji v reviji Zdrave novice poskrbela za nasvete, ki bodo izboljšali kakovost življenja mojim pasjim prijateljem.



Juja
organicdog

100 % NARAVNI PASJI PRIBOLJŠKI
PRIPOROČAJO VETERINARJI
BREZ ŽITARIC
BREZ GSO
BREZ SLADKORJA, SOLI IN SOJE
BREZ POLNIL, aditivov in konzervansov
BREZ umetnih barvil in ojačevalcev okusov
Odlični za pse vseh starosti
TESTIRANI NA PSEH IN NJIHOVIH LASTNIKI



Obišči spletno trgovino na www.juja.eu   info@juja.eu

NAJBOLJŠA DNEVNA PODPORA IMUNSKEMU SISTEMU VAŠEGA PSA

NASILJE NAD ŽENSKAMI V PARTNERSKIH ODNOSIH



Vedno nas vznemirijo primeri nasilja nad ženskami, ki se končajo tragično, ko povzročitelj nasilja žrtev ubije. Znova in znova se sprašujemo, kako bi lahko takšne smrti preprečili, bi moral kdo ravnati drugače, je poleg povzročitelja odgovoren še kdo, ki je za nasilje vedel, pa ni naredil nič – morda sosedje, policija ali center za socialno delo.

Besedilo: Katja Zabukovec Kerin, predsednica Društva za nenasilno komunikacijo

Letos smo lahko o nasilju v družini brali in poslušali več kot običajno. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je v začetku leta pozvalo k javni razpravi o predlogu novele Zakona o preprečevanju nasilja v družini. Po številnih odmevih, ki jih je v javnosti sprožil zlasti predlog o prepovedi telesnega kaznovanja otrok, je državni zbor novelo zakona oktobra vendarle sprejel, kar je pomemben dosežek. A prav zaradi razburjenja, ki ga je vsebina zakona sprožila, je prav, da o nasilju govorimo še večkrat.

Ničelna toleranca

Ničelna toleranca do nasilja v družini je nekaj, kar se ne zgodi kar tako, brez informiranja, osveščanja in izobraževanja, je pa še kako pomembna, tako v laični kot v strokovni javnosti. Osebni odnos vsake posameznice in posameznika do nasilja pomembno vpliva na to, kako se bomo odzvali na žrtev ali povzročitelja nasilja, kako bomo ovrednotili dogajanje med njima in kako bomo ukrepali.

Povzročitelji nasilja pogosto povedo, da so se nad svojim vedenjem zamislili šele,

ko jih je nekdo opozoril, da povzročajo nasilje. Prevečkrat se zgodi, da so v družbi žaljivi in ponižujoči do svoje partnerke, pa njihovi prijatelji pogledajo stran, ker se nočejo vmešavati. Povzročitelji sklepajo, da se njihovi prijatelji s takšnim ravnanjem do žensk strinjajo, da ne delajo nič narobe. Zato je tako pomembno, da v družbi nikoli ne dopuščamo poniževanja žensk. Povzročitelju recite, naj se ustavi, naj neha poniževati ali groziti, ker je to nasilje. Čeprav bodo takrat žrtve morda branile povzročitelja, je pomembno, da vztrajate, da je nasilje nesprijemljivo in da ga ne boste dopuščali. Povzročitelju lahko ponudite informacije o pomoči, ki je na voljo, in ga spodbujate, da spremeni svoja prepričanja in vedenje. Najbolj pa pomaga, če v družbi dosledno spodbujamo partnerske odnose, v katerih sta partnerja enakovredna in enako močna in v katerih ne sme biti prostora za psihično, fizično, spolno ali ekonomsko nasilje.

Kako pomagati žrtvam

Podatki iz različnih raziskav in tudi izkušnje nevladnih organizacij kažejo, da se večina žrtev nasilja s svojo težavo najprej obrne na tiste, ki jim najbolj zaupajo – na svoje sorodnice, sorodnike, prijateljice in prijatelje. Če so ti o nasilju obveščeni, žrtev lažje podprejo in ji pomagajo, storilcu pa postavljajo meje.

Spregovoriti o nasilju je težko, saj žrtve dogajanje za štirimi stenami dolgo skrivajo, zato jim verjemite, ko zberejo pogum in začnejo govoriti. Žrtve krivdo za nasilje pogosto pripišejo sebi, zato jim povejte, da je za nasilje odgovoren izključno tisti, ki ga povzroča. Nekatere



Spregovoriti o nasilju je težko, saj žrtve dogajanje za štirimi stenami dolgo skrivajo, zato jim verjemite, ko zberejo pogum in začnejo govoriti.



Zaradi razvpitosti tragičnih primerov žrtvam pomaga tudi, če poiščemo zgodbe s srečnim koncem, da vidijo, da obstaja pot iz nasilja. Ponudite jim lahko konkretno pomoč – denar, varstvo otrok, nastanitev, spremstvo na institucije, zaposlitev ali drugo možnost zaslužka.

Žrtve imajo povzročitelja nasilja rade, čeprav se ga hkrati bojijo in ne razmišljajo o tem, da bi ga zapustile. Potrebujejo čas, da razmislijo in se informirajo, zlasti pa potrebujejo čustveno oporo. Pomembno je, da sprejmemo njihovo pot in jih ne obsojamo, če ravnajo drugače, kot bi ravnali mi v podobni situaciji. Žrtvam nasilja pomaga, če mi poiščemo informacije o pomoči, ki je na voljo, in o njihovih pravicah. Zaradi razvpitosti tragičnih primerov jim pomaga tudi, če poiščemo zgodbe s srečnim koncem, da vidijo, da obstaja pot iz nasilja. Ponudite jim lahko konkretno pomoč – denar, varstvo otrok, nastanitev, spremstvo na institucije, zaposlitev ali drugo možnost zaslužka.

Za nasilje v družini ni hitrih rešitev, zato je pomembno, da ostanete potrpežljivi in spoštujete žrtvine odločitve, četudi se z njimi ne strinjate. Na vse te načine žrtvam vračate moč, ki jim jo je povzročitelj nasilja vzel. Ženske, ki so ekonomsko neodvisne,

informirane o svojih pravicah in možnostih in imajo podporo v svoji socialni mreži, lažje in hitreje poskrbijo za svojo varnost in varnost svojih otrok.

Vloga države

Država lahko s svojimi institucijami in zaščitnimi ukrepi ustrezno zaščiti žrtve šele, ko je nasilje prijavljeno. Ocenjujemo, da je danes prijavljenih le nekaj odstotkov primerov nasilja nad ženskami, saj si ženske prijav ne želijo. Med razlogi za to navajajo zlasti nezaupanje v delo sodišč in neprimeren odnos posameznih sodnic in sodnikov do žrtv, obdolžencev in nasilja na splošno.

Za ustavljanje nasilja nad ženskami je nujno, da imajo znanje o nasilju ljudje, ki delajo na institucijah, s katerimi imajo žrtve in povzročitelji nasilja veliko stikov – na nevladnih organizacijah, centrih za socialno delo, policiji, tožilstvu, sodišču, v vrtcih, šolah in zdravstvenih ustanovah. Njihova prepričanja pomembno vplivajo na kakovost njihovega dela. Na

društvu hranimo neštete zapise žrtv, ki opozarjajo na neprimeren odnos različnih strokovnjakov in strokovnjakinj do njih ali nasilja na splošno. Kako naj korektno sodi sodnica, ki je prepričana, da je nasilje nad ženskami zasebni problem in da bi ga morala rešiti žrtev in storilec sama, in si želi s siljenjem v poravnavo poenostaviti delo? Kako naj ustavlja povzročitelja policist, ki misli, da je treba razumeti storilca, ki pod vplivom alkohola pretepe svojo partnerko, ker je trezen nikoli ne bi poškodoval, in mu verjame, ko obljubi, da tega ne bo več storil? Kako naj pomaga žrtvi socialni delavec, ki misli, da je treba pozabiti nasilje, ki ga je žrtev utrpela, in spodbujati enakovreden sostarševski odnos, ki med žrtvijo in storilcem ni mogoč, ker povzročitelju omogoča, da ima še naprej nadzor nad življenjem žrtve?

Da bi torej bolje ustavljali nasilje, je poleg spremembe zakonodaje pomembna tudi sprememba prakse. Tako bi žrtvam jasno sporočili: zaslužite si življenje brez nasilja in naredili bomo vse, kar je v naši pristojnosti, da vam pomagamo na vaši poti.



Osebni odnos vsake posameznice in posameznika do nasilja pomembno vpliva na to, kako se bomo odzvali na žrtev ali povzročitelja nasilja, kako bomo ovrednotili dogajanje med njima in kako bomo ukrepali.



SVETOVNI DAN BOJA PROTI NASILJU NAD ŽENSKAMI Letos pod drobnogledom delo sodišč

Da bi povečali ozaveščenost javnosti o nesprejemljivosti nasilja nad ženskami je Organizacija združenih narodov 25. november razglasila za svetovni dan boja proti nasilju nad ženskami. Tako se je razvila svetovna kampanja za človekove pravice žensk, 16 dni akcij proti nasilju nad ženskami. Akcije se začnejo 25. novembra in končajo 10. decembra, na svetovni dan človekovih pravic. Nevladne organizacije, ki delujemo na področju preprečevanj in ustavljanja nasilja nad ženskami, bomo svojo pozornost letos namenile osveščanju o pomenu ustreznega delovanja sodišč v primerih nasilja nad ženskami.

OGLASNO SPOROČILO

ŠENTJANŽEVKA: VESELJE DO ŽIVLJENJA IZ NARAVE

Vsakdanji vrvež in stalen stres nista za tiste s slabimi živci. Če je napetost prevelika, duševno stanje trpi. Razpoloženje je na dnu, pomanjkanje zagona, pobitost in strah se krepijo. Šentjanževka vam prinese nazaj veselje do življenja na nežen, naraven in varen način.

Depresivna razpoloženja imajo lahko različne vzroke. Pomanjkanje svetlobe v hladni sezoni, čas duševne stiske ali obdobja hormonskih sprememb (npr. pri menopavzi) lahko sprožijo tovrstna počutja. Raziskovalci so ugotovili, da stanja duševne zagrenjenosti izvirajo iz metaboličnih motenj v možganih. Ravnesje živčnih prenašalcev, odgovornih za razpoloženje, zagon in spanje, se poruši. Za ponovno razvedritev razpoloženja pomaga moč iz zakladnice narave. Šentjanževka, dolgo uveljavljena zdravilna rastlina, prinaša nazaj sonce in pomeni blago razvedrilo.

Povsem naravno do duševnega dobrega počutja

Naravne sestavine šentjanževke spodbujajo nastajanje razpoložljivih hormonov serotonina in dopamina ter izboljšajo medsebojno delovanje živčnih celic in živčnih prenašalcev v možganih. Melanholične misli zbledijo – sproščenost, nova energija in veselje do življenja se vzpostavijo na naraven način. Za učinek ni odgovorna ena sama snov, temveč kombinacija različnih dragocenih sestavin, ki jih vsebuje šentjanževka.

Vsi podatki, ki jih zajemajo študije, so jasno pokazali, da je šentjanževka izvrsten način za zdravljenje blagih depresivnih razpoložljiv in motenj razpoloženja. Kot zdravilo povsem rastlinskega izvora je celo tako učinkovita kot sintetični antidepresivi, vendar ima bistveno manj neželenih učinkov. Dodatna prednost: šentjanževka ne povzroča odvisnosti ali učinka privajanja in jo je zato mogoče varno jemati v daljšem časovnem obdobju. Na podlagi njene dokazane učinkovitosti pri depresivni zagrenjenosti je bila šentjanževka izbrana za zdravilno rastlino leta 2015.

Nasvet z izdelkom

Šentjanževka Apomedica trde kapsule – vaš naravni dodatek k veselju do življenja

Se počutite brezvoljno, pobito in preobremenjeno? Vas ovirajo strahovi in skrbi? Vzpostavite dobro duševno počutje z močjo narave! Šentjanževka Apomedica trde kapsule delujejo nežno in varno pri blagih oz. zmernih depresivnih motnjah – so zanesljive, dobro se jih prenaša in so brez učinkov privajanja. O delovanju in možnih neželenih učinkih si preberite navodila za uporabo ali se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.



Slabe volje, potrti?

Pozitivna moč za dušo

Pomaga pri blagih depresivnih stanjih, kot so slaba volja, izguba interesa, pomanjkanje zagona ali živčni nemir.

Pred uporabo natančno preberite navodila!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
Zdravilo Šentjanževka Apomedica se ne sme jemati, če bolnik uporablja zdravila, navedena v priloženem navodilu, vključno s peroralnimi kontraceptivi!

KAKI – ZLATO JABOLKO ALI HRANA ZA BOGOVE

UŽIVAJTE GA ZA LEPŠO KOŽO IN OSTER VID



V hladnih in sivih dneh nam ta lepi oranžnordeči sadež pričara prijetno toplino. Sladki plodovi imajo poseben okus. Kaki je eksotično sadje, ki pa je mnogo več kot le sladek užitek. Njegovo botanično ime je Diospyros kaki, kar v stari grščini pomeni hrana za bogove.

Besedilo: Maja Jeereb, Center Moje zdravje, certificirana nutricionistka in urednica portala Mojezdravje.net, www.mojezdravje.net



Kitajci so ga pridelovali že v 8. stoletju in mu pravijo zlato jabolko, Japonci pa so ga poimenovali drevo miru.

Kaki je doma skoraj po celem svetu.

Največ ga pridelajo na Kitajskem (kar 70 odstotkov celotne svetovne pridelave), sledijo Japonska, Korejski polotok, Italija in Brazilija. Sredi 19. stoletja se je razširil v Kalifornijo, v Evropo pa so ga prinesli okoli leta 1870. Od tedaj ga pridelujejo večinoma v sredozemskih državah. Iz Italije je v Slovensko primorje prišel v letih pred prvo svetovno vojno. Pri nas ga največ pridelujejo v Strunjski dolini, kjer že od leta 2001 vsako leto v začetku novembra prirejajo praznik kakijev.

Sorte kakijev

V domovini kakija (na Kitajskem, Japonskem in na Korejskem polotoku) poznajo več kot 2.000 sort te sadne vrste. Pri nas sta razširjeni predvsem dve sorti:

- Kaki sorte **tipo**: vsebuje veliko tanina. Ti sadeži so užitni šele takrat, ko povsem dozori. Trdi plodovi so trpkoga okusa (ki nam lahko pokvarijo veselje, če vanje ugriznemo prekmalu), zato uživamo samo umedene plodove,



Pri nas ga največ pridelujejo v Strunjski dolini, kjer že od leta 2001 vsako leto v začetku novembra prirejajo praznik kakijev.

takrat so zelo sladki, njihovo meso pa je mehko in želatinasto.

- Kaki sorte **vanilja** lahko uživamo, še preden omedli. Ta sorta vsebuje manj tanina, a je enako okusna kot njen sorodnik, le bolj čvrste teksture je, kar je nekaterim bolj všeč.

Ste vedeli, da kaki hitreje dozori, če ga hranimo skupaj z jabolkom ali banano?

Hranilne vrednosti kakija

Kaki je zelo hranljiv sadež. Vsebuje enostavne in hitro prebavljive sladkorje v obliki glukoze in fruktoze. Zreli plodovi vsebujejo med 12 in 18 odstotkov sladkorjev. 100 gramov sadeža vsebuje slabih 80 kalorij, malo beljakovin in maščob ter nekatere vitamine.

- Vsebuje veliko provitamina A, ki ima pomembno vlogo pri zagotavljanju dobrega vida, imunskem sistemu, prispeva k ohranjanju zdrave kože, razvoju celic in tkiv. V primerjavi z jabolkom ga vsebuje kar 30-krat več. Vsebnost vitamina A v kakiju je tako visoka, da že z dvema sadežema pokrijemo dnevno potrebo po tem vitaminu.
- Kaki vsebuje tudi veliko vitamina C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, zaščiti celic pred oksidativnim stresom, pri nastajanju kolagena za normalno delovanje dlesni, kože in zob, prispeva k delovanju živčnega sistema in povečuje absorpcijo železa. V primerjavi z jabolkom ga vsebuje kar petkrat toliko.
- Je dober vir B-kompleksa (B1, B2 in B6), ki krepi obrambni in živčni sistem ter prispeva k normalnemu delovanju presnove.
- Vsebuje tudi minerale: železo, kalcij, fosfor, baker, krom, selen in jod.
- Vsebuje veliko vlaknin, ki pripomorejo k urejeni prebavi.

Njegove zdravilne lastnosti

Ta sočni in sladki sadež ima veliko koristi za zdravje: pripomore k boljšemu zdravju oči, zmanjšuje znake staranja, preprečuje različne vrste raka, čisti ledvice in jetra, ureja prebavo, krepi imunski sistem, deluje proti utrujenosti, vpliva na zmanjševanje holesterola, spodbuja metabolizem, krepi kosti, izboljšuje kognitivne funkcije, vpliva na nižji krvni tlak, okrepi delovanje pljuč in srca, povečuje odpornost proti stresu in skrbi za lepšo kožo.

Kaki v kulinariki

Kakije najpogosteje uživamo samostojno. Ker je že sam po sebi tako zelo okusen, je kaki lahko odlični obrok ali sladica. Najbolje je, da ga uživamo samostojno, če želite biti po njem dlje časa siti, ga kombinirajte z beljakovinami (npr. s sojinim jogurtom ali skuto in rastlinskimi proteini), sicer boste po enem lahko hitro lačni.

V obliki pripravljenih sladice ga lahko uporabimo za razne kreme, pudinge, parfait, namaze za palačinke, sladice s skuto ali jogurtom, v štrudljih, pitah, presnih rezinah, presnih tortah in napitkih. Odlična je kombinacija s kostanjevim pirejem in kokosovo smetano. Lahko pa ga uporabimo zgolj kot okras pri drugih vrstah jesenskih sladice (sorto vanilja). Iz kakijev pripravljajo celo kakijevo vino in žganje. Ozimnico si lahko popestrimo s kakijevo marmelado. Nekaj receptov s tem sočnim sadežem boste našli na sredini revije. Kaki lahko tudi posušimo v dehidratorju in ga uživamo kot prigrizek v hladnih zimskih večerih. H kakiju se podajo tople začimbe: burbonska vanilja, cejlonski cimet, kardamom, klinčki, ingver in zvezdnati janež. Uporabite jih lahko pri peki sladice ali toplih napitkov.



ZBERI VSAJ
600 TOČK,
MI PA TI JIH
PODVOJIMO!

BODI ZVEZDA

akcija velja od 17.10. – 15.12.2016

CINEPLEXX
NAŠ SVET KINA.
OD LETA 1967.

KEUNE

KEUNE

SO PURE
NATURAL BALANCE

PURE HAIR WELLNESS



SO PURE - NATURAL BALANCE

lasna kozmetika najvišje kakovosti - edinstven in inovativen koncept za nego las na osnovi rastlinskih izvlečkov

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

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

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



SO PURE - darovi narave kot glavne aktivne sestavine!

Seznam frizerskih salonov, ki uporabljajo barve za lase SO PURE, najdete na www.keune.si

KEUNE
HAIRCOSMETICS
25
LET NA NAŠEM TRŽIŠČU

Distributer: KEUNE ADRIA d.o.o.
tel.: 05 906 9640, e-mail: info@keune-adria.si
facebook: Keune Slovenia

