NAKLADA 111.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

VODILNI SLOVENSKI BREZPLAČNIK ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

POLETJE 2017

ROUGJ® SOLAIRE

100 ml Rougj leti z vami

Vsi izdelki za sončenje po neverjetno ugodnih cenah

€9,90

Made in Italy
www.rougj.com

CERTIFIED QUALITY
PARABEN FREE
DERMATOLOGICALLY TESTED
NICKEL, CHROMIUM AND COBALT TESTED
CAPS EXTRABRONZ GLUTEN FREE



NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH.

ČAS ZA DOPUST

Ukrepi v vročini • Varna uporaba klimatskih naprav • Vnetje ušes Izguba sluha • Piki žuželk • Mišja mrzlica • Glivice na nohtih • Venska tromboza • Zaščita kože in oči pred soncem • Poletna prehrana Kolesarjenje • Fizioterapija • Sodobne tehnologije na dopustu

CURAPROX
Baby

~ Srečni otroci, srečni starši ~



Tako prijetno

Bio
FUNKCIONALNOST

Duda

- Dojenčka pomirja.
- Preprečuje odprti griz in nepravilno izraščanje zob.
- Spodbuja pravilen razvoj neba in čeljusti.
- Zagotavlja optimalno dihanje.

www.curaprox.si

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

UVODNIK



Poletje je čas, ko smo lahko veliko zunaj na svežem zraku, to pa je tudi krasna priložnost za več gibanja. Možnosti je res veliko: sprehodi, rekreativni teki, pohodi v hribe, kolesarjenje po mestu ali v naravi, plavanje v morju, bazenih, rekah, jezerih ... Te priložnosti čim bolj izkoristimo, saj je gibanje koristno za zdravje, ne le za lepše oblikovano telo, čeprav je tudi to poleti za mnoge precej pomembno, saj smo v kopalkah na plaži seveda vsem še bolj na očeh. Gibanje preprečuje številne bolezni, med drugim je tudi del preventivnih ukrepov pred vensko trombozo, pri kateri krvni strdek zamaši žilo, to pa je lahko smrtno nevarno. Preveč sedenja povečuje tveganje za ta dogodek. Ali ste vedeli, da 90 minut sedenja za polovico upočasni pretok krvi pod kolenom, s čimer se možnost za razvoj krvnega strdka zviša za dvakrat? To poletje bodite torej bolj aktivni, pri tem pa seveda ne pozabite na varnost. V hudi vročini se raje umaknite v senco, ohladite se z naravno limonado ali pa skočite v morje. Zaplavajte in uživajte!



Lepo in zdravo poletje vam želi ekipa Zdravih novic. Se beremo spet septembra!

Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

ZDRAVI POLETI
12 VNETJE UŠES - POLETNA NADLOGA, KI JO LAHKO PREPREČIMO
AKTUALNO
20 VSE VEČ MIŠJE MRZLICE V SLOVENIJI
TEMA MESECA
23 VENSKA TROMBOZA JE SMRTNO NEVARNA
NEGA
28 ZAŠČITA OČI V POLETNEM ČASU
PREHRANA
36 NAHRANITE KOŽO OD ZNOTRAJ
MALČKI IN OTROCI
52 NA POČITNICE TUDI SODOBNE TEHNOLOGIJE
GIBANJE
54 PRIPOROČILA ZA VARNO KOLESARJENJE V PROMETU
DUŠEVNO ZDRAVJE
60 DOPUST - ČAS, KO POSKRBIM ZASE
ŽIVILO MESECA
66 MALINE - MULTIVITAMINSKA OBOGATITEV POLETNEGA JEDILNIKA

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si
Asistent trženja oglasnega prostora: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si
Spletne vsebine: Sindi Kustec in Andrej Holcman
Koordinatorka uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Frelih
Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon PRINT
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina podjetja Orbico d.o.o.

Strokovni sodelavci:
- Mag. Peter Golmajer, dr. med., specialist oftalmolog, ZD Ljubljana
- Dominika Tompa Majcen, mag. farm.
- Mateja Švetak, spec. psihodinamske psihoterapije
- Tadeja Šiberl, refleksoterapevtka
- 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
- Anja Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN), Befit, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in diabetes
- Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane
- Barbara Sepohar dipl. fizioterapevtka pri Fizioterapiji Fuchs
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Univerzitetni klinični center Ljubljana
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Karolina Marolt
- Maša Novak
- Nina Kočevar
- Nika Krajcar

HISA IDEJ INOVATIVNA SKUPINA

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

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

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod štev. 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščitena 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 pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih in kratkih novičkah, 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.

FSC www.fsc.org MIX Papir iz odgovornih virov FSC® C120997

FD FARMADENT d.o.o.
Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +382 2 462 20 52
Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili, zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki
Minařikova ul.6
2000 Maribor



4. FESTIVAL ZDRAVJA POUČEN ZA VSE GENERACIJE

Na Gospodarskem razstavišču je tretjo junijsko soboto potekal že četrti **Festival zdravja,** ki ga je organizirala Lekarna Ljubljana. Namen festivala je ozaveščanje javnosti o pomembnosti preventivnih dejavnosti za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Obiskovalci so lahko preverili svoje zdravstveno stanje z brezplačnimi preventivnimi meritvami glukoze v krvi, holesterola, krvnega tlaka, EKG, saturacije, venskega pretoka, CO v izdihanem zraku, pljučne funkcije in kostne gostote ter se odločili za pregled kože s svetovanjem o pravilni negi. Poleg brezplačnih meritev in strokovnih nasvetov je bilo veliko aktivnosti namenjenih družinam, obiskovalci pa so lahko tudi obnovili svoje znanje o temeljnih postopkih oživljanja in preizkusili uporabo defibrilatorja. Lekarna Ljubljana je na dogodku podarila pet AED-defibrilatorjev: štiri Ljubljanskemu potniškemu prometu (LPP) in enega Mestni knjižnici Ljubljana. LPP je tako prejel že trinajsti defibrilator; lani so jih namestili na vse zaprte kavalirje, do leta 2020 pa bodo z njimi opremili vse avtobuse. »Defibrilator bomo namestili v našo največjo enoto, Knjižnico Otona Župančiča, ki jo dnevno obišče okoli 1.000 obiskovalcev. Z njim bomo lahko pomagali ob nenadnih zastojih srca obiskovalcem in zaposlenim,« je ob prejeti donaciji povedala direktorica Mestne knjižnice Ljubljana mag. Jelka Gazvoda. Festivalsko dogajanje so popestrile pevke Pevskega zbora Lekarne Ljubljana in Alenka Godec z zimzelenimi melodijami.



SVEŽE JAGODIČEVJE PO NAROČILU

Za dnevno sveže ameriške borovnice, maline ali robidnice lahko pokličete na telefonski številki 041 566 164 ali 041 499 424. Družina Pristavec iz Borovnice, ki ima nasad na Ljubljanskem barju, vam sveže obrano jagodičevje po predhodnem naročilu dostavi v Ljubljano, Cerknico oz. po dogovoru. Ker so majhni pridelovalci, je treba sadje vnaprej naročiti, saj pravijo, da jim redko kaj ostane »na zalogo«.



LCHF – KUHARICA, POLNA PRAKTIČNIH IN ENOSTAVNIH RECEPTOV

Dobrega pol leta po izidu prve knjige o prehrani z malo ogljikovimi hidrati in veliko maščobami Bemumast na knjižne police prihaja njeno nadaljevanje: kuharica **Bemumast 2: LCHF – recepti za vsak dan.** Avtorji knjige so kuhar Jaka Polajžer, dietetičarka Staša Grom ter diplomirani dietetik in priznani prehranski svetovalec Gašper Grom. Knjiga prinaša hitro obnovo osnov prehrane LCHF (low carb, high fat), poleg tega pa 90 receptov za mesne, brezmesne, zelenjavne in ribje jedi, za priročne obroke, ki jih potrebujemo, ko gremo na pot ali v službo, ne manjkajo pa niti slastne LCHF-slaščice. Prehrana LCHF je lahko zelo preprost način prehranjevanja, saj so jedi lahko enostavne za pripravo, kdor pa želi, lahko tudi pri pripravi obrokov po načelih prehrane LCHF uporablja svojo ustvarjalno žilico. Kuharica Bemumast bo še najbolj nejevernim Tomažem dokazala, da je prehrana LCHF lahko pravo gurmansko doživetje in užitek tudi za tiste, ki se radi sučejo po kuhinji. Knjiga bo na prodaj v prodajalnah Maxximum Shop in na spletni strani www.maxximumshop.si ter v bolje založenih knjigarnah po vsej Sloveniji.



VITAMIN B12 V OBLIKI USTNEGA PRŠILA

Slovensko podjetje Valens je razvilo nov izdelek z vitaminom B12, ki pomaga pri zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema. Valens B12 ustno pršilo omogoča enostavno odmerjanje ter zagotavlja učinkovito absorpcijo že v ustih. To je še posebej pomembno pri starejših, ki imajo oslabljeno absorpcijo v prebavnem traktu. Pršilo Valens B12 ima okus po češnjah in je dobrodošla novost tudi za vegane, ki tega vitamina ne dobijo dovolj s prehrano. www.valens.si



PREVERITE, ALI JE NA URGENCI GNEČA

Večinoma se dan na ljubljanski kirurški urgenci (Urgentni kirurški blok Kirurške klinike UKC Ljubljana) začne relativno mirno in brez gneče, čez dan pa je gneča vedno večja. Da bi bolnikom z manjšimi poškodbami (npr. zvit gleženj in druge manjše poškodbe) omogočili čim manj čakanja, so na spletnih straneh UKC Ljubljana pripravili vpogled v število čakajočih. Tako poškodovanim ob manjši poškodbi ne bo treba več ugibati, ali je na kirurški urgenci velika gneča ali ne ter kdaj je najprimernejši čas za obisk. Na urgenci namreč velja pregovor: »Bolj je pozno, bolj je grozno.« Število čakajočih si lahko ogledate na spletni povezavi: https://www.kclj.si/index.php?dir=/pacienti_in_obiskovalci/klinike_in_oddelki/urgenca/urgentni_kirurski_blok/cakalna_vrsta.



FADE OUT ZA LEPŠO KOŽO – V LE ŠTIRIH TEDNIH

Sončni madeži? Starostne lise? Neenakomerna polt? Kremi Fade Out se uporabljata za bledenje starostnih peg, sončnih madežev, pegic, neenakomerne pigmentacije in temnih pigmentnih madežev, ki so posledica nosečnosti ali jemanja kontracepcije. Belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin – sladičem in murvo – je posebej narejena za kožo z neželenimi madeži in njeno posvetlitev. Koža bo **vidno lepša, bolj bela, sijoča, svetleča** v le štirih tednih. Kožo nežno razvajajo dodani niacinamid, karitejevo maslo, aloe vera in orešček makadamije. Brez parabenov. Na prodaj v lekarnah in specializiranih trgovinah. Več na www.stirias.si, tel.: 02 2500 136.



RAZVAJAJTE SE V THALASSO SPA LEPA VIDA SREDI SOLINSKIH POLJ

V blagem zavetrju solin lahko v poletnih mesecih užijete darove morja, ki krepčilno delujejo na telo, v organizmu vzpostavljajo ravnovesje, mu vračajo energijo ter hranijo in obnavljajo kožo. Na voljo so vam tretmaji z naravnimi izdelki, pridobljenimi v Sečoveljskih solinah. Solinsko blato in slanico (matično vodo) je Ministrstvo za zdravje RS priznalo kot naravna zdravilna dejavnika. Več a www.thalasso-lepavida.si.





INTIMNA NEGA CORINE DE FARME

Novi izdelki v intimni liniji Corine de farme! Primerni so za najbolj občutljivi intimni predel. Brez parabenov, brez fenoksietanolov. Vsebujejo nežne emulgirane sestavine. Preizkušeno pod dermatološkim in ginekološkim nadzorom. Upoštevana naravna pH-vrednost intimnih predelov.

• **BODY AND INTIMATE CARE** – Pomirjajoči intimni gel za umivanje občutljive kože je posebej oblikovan čistilni gel za umivanje, ki kožo očisti, pomirja in navlaži. Vsebuje izvleček jasmina in organskega glicerina. Nežen čistilni gel, obogaten z mlečno kislino, ki pomaga ohranjati naravno ravnovesje intimne flore. Oblikovan s fiziološkim pH-jem vaše kože in intimnega predela, ki spoštuje dnevno občutljivost. Pomirja in blaži draženje in neugodje. Uporabljajte ga dnevno med tuširanjem za telo in intimne predele.

• **INTIMATE CLEANSING FOAM SOOTHING** – Nežna pena za umivanje intimnih predelov je oblikovana posebej za ženske, ki imajo občutljive intimne dele (draženje, mravljinčenje, srbenje). Olajša in nežno očisti kožo. Krepi in pomirja kožo: bombažni cvet naravno pomirja in zagotavlja zaščito. Vsebuje 97 odstotkov sestavin naravnega izvora.

• **FRESHENING INTIMATE WIPES** – Osvežilni robčki za uporabo na intimnih predelih so primerni za potovanje. Zagotavljajo takojšnjo in dolgotrajno svežino intimnih predelov. Delujejo kot dezodorant. Vsebujejo 97 odstotkov sestavin naravnega izvora.

• **EXTRA MILD INTIMATE WIPES** – Izjemno nežni robčki za uporabo na intimnih predelih, primerni za potovanje. Robčki za uporabo na intimnih predelih so obogateni z ognjičem, ki vsebuje mlečno kislino, ta pa pomaga pri ohranjanju naravnega ravnovesja intimne flore in vzdrževanju optimalnega pH. Nežno očisti in osveži intimne predele. Vsebuje 98 odstotkov sestavin naravnega izvora. www.oblak-com.si



ALI ŽELITE SPET DOBRO SLIŠATI IN RAZUMETI ?

BREZ ČAKANJA BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

Izjava naše stranke

Pred kratkim sem dobila slušni aparat znamke UNITRON in moram reči, da sem prijetno presenečena. Slušni aparat me prav nič moti. Spet slišim tudi tiktakanje stenske ure in ptičje čivkanje na katero sem že pozabila.
Moram pohvaliti tudi osebje v vaših poslovalnicah. Zelo so požrtvovalni in prijazni. Še veliko poslovnih uspehov vam želim!

Spoštovani,

Zagotavljamo vrhunske slušne aparate, tudi brez doplačil. Sprejemamo NAROČILNICE iz vseh ORL ambulant.

Za več informacij in rezervacijo termina pokličite
059 044 055
www.audiobm.si


Franci Urankar, direktor AUDIO BM d.o.o.



SLUŠNI APARATI NA NAROČILNICO
BREZPLAČNO TESTIRANJE KATERIHKOLI MODELOV

AUDIO BM
SLUŠNI CENTRI

LJUBLJANA	BTC Letališka c. 5
MARIBOR	Trg revolucije 6
CELJE	Ljubljanska c. 5 B
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A
BREŽICE	Kajuhova ul. 1
KOPER	Pristaniška ul. 3
KRANJ	Likozarjeva ul. 1
MURSKA SOBOTA	Lendavska ul. 20
ŠEMPETER/GO	Trg Ivana Roba 6
VELENJE	NOVO od 1. 9. 2017

AUDIO BM - VEČ ZA VAŠ SLUH

OCTENISEPT – PRVA POMOČ PRI ZDRAVLJENJU RAN, SLUZNICE IN KOŽE



Octenisept je nemško ime za zdravilo ofenosept (octenisept = ofenosept). Zdravilo Ofenosept uporabljamo za antiseptično zdravljenje ran, sluznice in kože. **Močen je v boju z mikroorganizmi in nežen do kože.** Prva pomoč, ki je vedno pri roki, tako doma kot na dopustu. Varen za uporabo od nedonošenca naprej. Ne peče. Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah in specializiranih trgovinah. Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih u inkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

HOFER ZA NOVOROJENČKE

V humanitarni akciji ***Slojenčki***, ki je namenjena zbiranju sredstev za obnovo opreme v porodnišnici in medicinskih naprav za novorojenčke, je podjetje **Hofer** Porodnišnici UKC Ljubljana podarilo **4.000** evrov za nakup ogrevane previjalne mizice. »Ker se zavedamo, da so otroci naša prihodnost, smo v želji po ustvarjanju še veliko lepih zgodb, pa tudi spominov na prve dni po rojstvu, podprli tudi projekt Slojenčki,« je ob tej priložnosti dejala **Maja Weinberger,** menedžerka v oddelku odgovornega vodenja podjetja in zagotavljanja kakovosti izdelkov v Hoferju. **Doc. dr. Nataša Tul Mandić, dr. med.,** predstojnica Porodnišnice Ljubljana (KO za perinatologijo) Ginekološke klinike UKC Ljubljana, in **mag. Peter Požun, viš. med. teh., dipl. ekon.,** sta se zahvalila za prejeti bon za nakup ogrevane mizice ter poudarila, da bo »denar namenjen za novo ogrevano previjalno mizico za eno od enajstih porodnih sob v porodnišnici, ki bo letos jeseni praznovala 30. rojstni dan. Vsi zaposleni, ki se vsak dan trudimo za kakovostno ter varno obravnavo nosečnic, ki prihajajo v našo porodnišnico iz vse Slovenije, smo veseli vsake donacije, saj je oprema že stara. Želimo si, da se bodo tako porodnice kot novorojenčki počutili udobno v porodnišnici do odhoda domov.«



POVRNITE SI SLUH!

Veliko ljudi ima težave s sluhom, zaradi katerih se izogibajo družbi in postajajo depresivni. Naglušnost lahko močno zmanjša kakovost življenja. Ko je sprememba sluha tolikšna, da je moteno razumevanje govora, je skrajni čas, da preverite svoj sluh in ukrepate. V slušnih centrih **AUDIO BM** lahko brez čakalne vrste in brez napotnice povsem brezplačno opravite **preverjanje sluha z avdiometrom.** Brezplačno lahko preizkusite tudi katerikoli slušni aparat. Za termin pokličite na telefonsko številko 059 044 055. Obiščite slušne centre AUDIO BM in www.audiobm.si.



STROKOVNA NEGA ZA MOŠKE Z AKTIVNIMI IZVLEČKI HRASTA IN GABRA

Moška koža je drugačna od kože žensk. Je debelejša in bolj mastna, čez dan pa se srečuje z več agresivnimi zunanjimi dejavniki (UV-sevanje, dnevno britje ...). Zato moška koža potrebuje drugačno nego, prilagojeno vsakodnevnim navadam moških. NUXE men je **prva in edina linija naravne kozmetike za moške v lekarnah** z izrazitimi moškimi notami, lahkimi, nemastnimi teksturami, prilagojenimi tudi najbolj občutljivi koži. Temelji na moči **aktivnih izvlečkov dreves,** posebno izbranih zaradi njihovih lastnosti:

- izvlečki HRASTA in GABRA – delujejo pomirjujoče in ponovno vzpostavijo obrambno funkcijo kože,
- izvlečki SANDALOVINE in FILODENDRONA – obnavljajo kožo in njen hidrolipidni film,
- semena BAOBABA – zagotavljajo 24-urno intenzivno vlaženje kože,
- semena ARAVKARIJE – ščitijo pred prezgodnjim staranjem kože.

Linijo sestavlja sedem posebej oblikovanih izdelkov, ki bodo zadovoljili potrebe vsakega moškega:

- osvežujoči vsestranski **gel za prhanje 3 v 1** za obraz, telo in lase,
- **24-urni zaščitni roll-on dezodorant** brez aluminijevih soli in alkohola,
- hipoalergeni **gel za britje proti razdraženi koži,**
- hitro vpijajoči **večnamenski balzam po britju,** ki v enem koraku zmanjšuje razdraženost po britju, kožo intenzivno navlaži ter zmanjša znake utrujenosti in stresa,
- lahkoten in osvežujoč **večnamenski vlažilni gel za obraz,** ki intenzivno vlaži kožo in hkrati zmanjšuje prekomerno izločanje sebuma,
- inovativen **fluid Nuxellence® anti-age,** ki vrača koži na obrazu energijo, gladi gube, učvrsti in revitalizira,
- nežna in učinkovita **krema za predel okoli oči** – zahvaljujoč rastlinskemu kofeinu zmanjšuje zabuhlost, podočnjake in temne kolobarje okoli oči, z rastlinsko hialuronsko kislino pa intenzivno vlaži in gladi gube okoli oči.

- Kozmetika **NUXE men** je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah ter trgovinah Maxi in Leposana (E. Leclerc) v Ljubljani, www.nuxe.si.



EKOLOŠKE PRESNE RASTLINSKE BELJAKOVINE SUNWARRIOR IN LIVE GRANOLA Z OKUSOM ČOKOLADE IN KOKOSA

Zaradi lahke prebavljivosti beljakovine Sunwarrior in Live Granolo lahko uživajo vsi, ki imajo težave z mlečnimi beljakovinami in glutenom. Odlična, kar 98-odstotna absorpcija beljakovin. Lahek obrok brez občutka napihnjenosti. Warrior Blend je presni rastlinski vir beljakovin s popolnim aminokislinskim profilom.
Je edinstvena mešanica rastlinskih proteinov konoplje, graha, kokosa in jagod goji.
Ob nakupu beljakovin Sunwarrior prejmete gratis presno ekološko proteinsko Live Granolo.

- Visoka vsebnost rastlinskih beljakovin.
- Visoka vsebnost prehranske vlaknine.
- Brez dodanih sladkorjev.
- Brez glutena, brez laktoze in brez oreščkov.

Presna ekološka proteinska granola je odličen zajtrk ali malica za pripravo polnovrednega obroka. Pripravljena je v dehidratorju iz naravnih, presnih rastlinskih surovin ekološkega izvora. Primerna je tudi za vegane, vegetarijance in vse aktivne ljudi. Vsebuje izključno naravno prisotne sladkorje. Proteinska Live Granola je pripravljena ročno iz presnih sestavin s posebnim postopkom sušenja v dehidratorju pri temperaturi do 46 stopinj, kar ohrani boljšo biorazpoložljivost hranil, sočnost in pristen, prvinski okus.

- Idealen obrok za regeneracijo po športni aktivnosti.
- Vsebuje rastlinske beljakovine Sunwarrior.
- Beljakovine prispevajo k vzdrževanju mišične mase.
- Pripravljena je ročno v Sloveniji iz skrbno izbranih sestavin ekološkega izvora.

Več na: www.granola.si ali www.super-hrana.si.





ZA BREZSKRBNE POČITNICE



Prebavne težave so pogostin neprijeten spremljevalec potovanj. Zato je nepogrešljiv del potovalne lekarne NOW Gr8-DophilusTM, ki vsebuje osem vrst probiotičnih bakterij in prebiotik FOS (fruktooligosaharidi). Enterično obložena kapsula ščiti probiotične bakterije pred razgradnjo s kislinami v želodcu ter tako prenese mikrofloro neposredno v črevesje. Izdelek je obstojen na sobni temperaturi. Na voljo v lekarnah, trgovinah Sanolabor in www.hisa-zdravja.si. Več informacij na 080 80 12.

STROKOVNA POMOČ PRI HUJŠANJU

Za prvi brezplačni individualni posvet o tem, kako pristopiti k izgubi teže pod strokovnim nadzorom, pokličite na telefonsko številko 051 234 278. Anja Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN), iz Befita se ukvarja z individualnim svetovanjem za izgubo teže. To se je v praksi izkazalo kot edini učinkoviti način, da po prenehanju programa težo ohranjate na dolgi rok. Več na anja@prehrana.info.



OXILVER® NAIL – RAZTOPINA ZA NOHTE

Deluje blago antiseptično in tako pomaga pri obnovi nohtov, ki so prizadeti zaradi bakterijske, glivične okužbe ali poškodbe.

- Izboljša strukturo nohtov.
- Pospeši obnovo nohtov in kože.
- Deluje blago antiseptično.
- Pomaga pri vraščenih nohtih.
- Pomaga pri poškodovanih nohtih.
- Debri in čisti, neguje in hidrira.
- Oksigenira in regenerira.



Izdelke OXILVER ® lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah Sensilab, Sanolabor, Tosama, INN Stoma center, Biotopic, izbranih kozmetičnih salonih, zdraviliščih in hotelskih verigah ali jih naročite na spletni strani oxilver.si ali prek elektronske pošte narocila@enikam.com.

Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška



AKCIJA!
vstavitev implantata
– 50%

Zobni vsadki (implantati) za samo 170 €

www.indental.eu
00385 51 412 100
MODRA ŠTEVILKA
080 488 806

In Dental Estetica

POZOR, VROČINA!

PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE POSLABŠANJA ZDRAVSTVENEGA STANJA OB POVEČANI TOPLOTNI OBREMENITVI



Nastopil je čas visokih temperatur, ki bodo do jesenskih ohladitev pogost vzrok za resno poslabšanje zdravstvenega in funkcionalnega stanja starejših ljudi. Bolj ogroženi bodo starejši ljudje in posamezniki, ki prejemajo zdravila za nižanje krvnega tlaka ali odvajanje vode oz. morajo upoštevati omejitev vnosa tekočine.

Besedilo: UKC Ljubljana

Izjemno ogroženi bodo obnemogli stari ljudje, ki so pri zagotavljanju termalnega ugodja in vnosa tekočine odvisni od drugih. Ne pozabimo večkrat preveriti počutja starostnikov, ki sicer živijo sami, opozarjata Gregor Veninšek, dr. med., vodja Centra za geriatrično medicino Interne klinike, in dr. Hugon Možina, dr. med., vodja Internistične prve pomoči Interne klinike UKC Ljubljana.

Splošna priporočila

1. Zadržujte se v osenčenih in ohlajenih prostorih (ne pozabite na ohlajene javne površine!). Če nimate klimatske naprave, zračite bivališče v nočnem času, čez dan imejte okna zaprta.
2. Uporabljajte ventilator, ki pa v ekstremni vročini ne zadošča.
3. Pijte več vode, in to preden začutite žejo. Izogibajte se ledeno hladnim tekočinam, ker lahko le-te dražijo prebavila. Ne uživajte pijač, ki vsebujejo alkohol, kofein ali teofilin (pravi čaj), saj te učinkovine povečajo izločanje vode. Zaužijte toliko tekočine, da boste dnevno izločili običajno količino seča, ki ne sme biti temen. Kakšna sta običajna barva in količina seča, opazujte v obdobju, ko so temperature normalne.
4. Če nimate učinkovitega hlajenja prostora, se večkrat dnevno ohladite s tuširanjem ali kopanjem.
5. Uporabljajte ohlapna, lahka in svetla oblačila.
6. Ne uporabljajte štedilnika, ker ta dodatno segreva prostor.
7. S sosedi, prijatelji ali sorodniki se dogovorite za občasen nadzor.



Pijte več vode, in to preden začutite žejo. Izogibajte se ledeno hladnim tekočinam, ker lahko le-te dražijo prebavila.

Zapleti in ukrepi

Večja učinkovitost zdravil za nižanje tlaka ali odvajanje seča	**Kako ukrepati**
Ob visokih temperaturah izgubljamo večjo količino tekočine z znojenjem. Večja izguba tekočine poveča učinkovitost zdravil za nižanje krvnega tlaka. Z dodatno uporabo zdravil za odvajanje vode lahko v tem primeru povzročimo prekomerno izsušenost telesa. Zato je v času visokih temperatur koristno: 1. Dnevno merjenje krvnega tlaka sede in stoje. Ob rednem jemanju zdravil za nižanje krvnega tlaka je slednji lahko nizek najprej stoje, nato pa tudi sede. 2. Dnevno tehtanje	1. Če je krvni tlak stoje nizek, zmanjšajte ali prehodno opustite odmerek zdravil za nižanje krvnega tlaka. O tem obvestite osebnega zdravnika. 2. Če se telesna teža zniža pod običajno ali ciljno, zmanjšajte ali prehodno opustite zdravila za odvajanje vode. O tem obvestite osebnega zdravnika.
Izčrpanost	**Kako ukrepati**
Znaki toplotne izčrpanosti so: • močno znojenje, • onemoglost, • hladna, bleda koža, • hiter in šibek utrip, • slabost in/ali bruhanje, • omotica.	Umaknite se v hladnejše prostore. Ležite in razrahljajte si oblačila. Pijte po požirkih – obilno. Aktivno se hladite z vlažnimi tkaninami in ventilatorjem. Če se bruhanje ne ustavi, takoj poiščite zdravniško pomoč.
Toplotni udar	**Kako ukrepati**
Znaki toplotnega udara so: • telesna temperatura nad 39 °C, • vroča in pordela koža, • hiter in močen utrip, • možna je motnja zavesti, krči.	**Takoj pokličete 112!** Posameznika umaknete v hladen prostor in ga začnete hladiti s hladnimi, vlažnimi tkaninami ali hladno kopeljo! Pomembno: posamezniku z motnjo zavesti NE ponujate tekočine!

[aloevera]²

2x KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

Aloje vera, ki je uporabljena v predstavljenih izdelkih, je ročno obrana v certificiranih nasadih. Gel, ki je iz sredice listov iztisnjen ročno, je hladno utekočinjen, nepasteriziran in koncentriran preko mehanske filtracije (reverzne osmoze).*

*Reverzna osmoza je filtracija, ki omogoča, da se osnovna surovina koncentrira tako, da odstranimo del vode, brez spreminjanja biološke aktivnosti aloje. Vsi izdelki so brez dodane vode in glutena.

KNJIGA SKRIVNOSTNA ALOJA

Lahko berljiva, pregledna knjiga je namenjena vsakomur, ki želi izvedeti več o blagodejnih učinkih rastline Aloje vera. Knjiga vsebuje tudi praktične nasvete in recepte za uporabo aloje v prehrani in kozmetiki. Založba Lekarna Ljubljana.



Obdarite svojo občutljivo kožo

Kozmetika iz 100% aloje vere



Zobni gel
Proti zobnim oblogam in zobnemu kamnu, z belilnim učinkom. Vsebuje izvlečka islandskega lišaja in ameriškega slamnika, neemovo olje in olje čajevca, eterično olje rožmarina ter klorofil.

Ustna voda
Proti kariesu, zobnim oblogam in zobnemu kamnu. Vsebuje izvlečke žajblja, mire, islandskega lišaja in olje čajevca

Intimni gel
Izboljša vlažnost ter blaži srbečico in draženje intimnih predelov.

Milo za intimno nego
Blagodejno deluje na sluznico, uporabljati tudi, kadar je sluznica vzdražena.





Dezodorant s tekočim kristalnim kamnom
Z dodatkom zelenega čaja nudi 48-urno naravno zaščito, brez aluminijevega klorohidrata.

Aloe olje
Za posebno nego kože (strije, brazgotine, znaki staranja, izsušenost, akne), vsebuje hialuronsko kislino iz aloje vere, eterična olja čajevca in sivke, izvleček kamilice ter mandljevo in jojobino olje.

Univerzalna krema
Primerna za obraz, roke in telo. Vsebuje hialuronsko kislino iz aloje vere in buriti olje.

Krema za roke
Hrani in neguje, lajša težave z razpokano in pordelo suho kožo na rokah.







Aloe čisti gel
- primeren za vso družino
- nega kože po opeklinah, po pikih žuželk, ohranja zdrave dlesni
- nega kože po sončenju, po depilaciji ali britju, pod plenicami, nega suhe kože rok in stopal

Aloe kremni gel
- z vitamini A, B, E, niacinom in izvlečkom polžje sline
- hrani in neguje kožo, podlaga za ličila
- nega kože po sončenju, po depilaciji ali britju, pod plenicami, nega suhe kože rok in stopal



Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com.

LL Grosist d.o.o., Komenskega 11, 1000 Ljubljana

KLIMATSKE NAPRAVE – DA ALI NE?

VARNA UPORABA KLIMATSKIH NAPRAV



Uporaba klimatskih naprav v poletnih mesecih pripomore k lažjemu preživljanju vročih dni, vendar s pretiranim hlajenjem lahko dosežemo nasprotni učinek, kot je slabše počutje in celo zdravstvene težave.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Prebivalci mest večino svojega časa preživimo v zaprtih prostorih, doma, na delovnem mestu, v restavracijah, trgovinah ... Vzdrževanje kakovosti zraka je zato v našem bivalnem okolju zelo pomembno.



Pri nespecifičnih znakih ne poznamo natančnega izvora težav. To so lahko srbenje oči, solzenje ali suhe oči, zamašen nos, izcedek iz nosu, bolečine v žrelu, glavobol, težave s koncentracijo in splošno slabo počutje. Možni vzroki so nezadostno prezračevanje, kemijski ali mikrobiološki dejavniki. Tako stanje predstavlja kroničen stres, ki dolgoročno slabi delovanje imunskega sistema.

Vpliv kakovosti zraka na zdravje

Slabša kakovost zraka lahko vpliva na poslabšanje alergijskih in drugih kroničnih bolezni ter bolezni dihal. Med najpogostejše sprožilce poslabšanja omenjenih bolezni v zaprtih prostorih štejemo:

- hišno pršico,
- plesni,
- domače živali,
- cigaretni dim,
- dušikove okside in
- druge alergene zaradi »kemizacije«.

V zunanjem okolju so v zraku številne spojine, kot so:

- avtomobilski izpušni plini,
- ozon ali
- fotokemijski smog.

Na kakovost zraka v prostoru vplivajo tudi klimatske naprave, zato je pomembno vedeti, kako deluje naša klimatska naprava – zajema zrak zunaj, ga filtrira ali razvlažuje ... Kompleksne naprave za klimatizacijo uravnavajo tudi vlažnost zraka, kar prispeva k upočasnjenemu razmnoževanju pršice in lahko koristi alergijskim bolnikom. S klimatsko napravo prav tako preprečimo vdor pelodov ali različnih drugih onesnaževalcev v bivalno okolje in pripomoremo k zmanjšanju razvoja plesni. Za njeno varno uporabo pa je treba skrbeti za redno in pravilno vzdrževanje ter servisiranje naprave.

Zavedati se moramo tudi morebitnih negativnih učinkov uporabe klimatske naprave, saj prevelika razlika v zunanji in notranji temperaturi zraka lahko povzroči poslabšanje astme ali rinitisa. Poleg tega se ob nerednem vzdrževanju v klimatski napravi namnožijo mikrobi, ki se ob njenem delovanju izločijo v zrak. Vdihovanje mikrobov ali njihovih delcev lahko povzroči poslabšanje stanja in vnetja.

Predvsem pa je pomembno zavedanje, da z uporabo klimatske naprave ne moremo nadomestiti občasnega zračenja bivalnih prostorov.

Kako določiti temperaturo zraka?

Idealna temperatura zraka za človeka (toplotno ugodje) se individualno razlikuje tudi glede na to, ali sedimo, delamo ali se intenzivneje gibamo. Kot cono toplotnega udobja opisujemo stanje, ko ne čutimo ne hladu ne vročine in ko ne zaznamo gibanja zraka ali njegove pretirane oz. pomanjkljive vlažnosti. Po merilih, ki govorijo o prezračevanju in klimatizaciji stavb, in merilih medicine dela naj bi v prostorih, kjer ljudje sedijo, zagotavljali naslednje vrednosti:

- temperatura naj bo med 23 in 27 °C,
- relativna vlažnost od 30- do 50-odstotna,
- srednja hitrost zraka v času hlajenja pa do 0,3 metra na sekundo.

K takšnim razmeram naj bi stremeli tudi takrat, ko zrak v prostoru uravnavamo s klimatsko napravo.



Zelo razgret avto pred vstopom predhodno prezračimo in nekoliko ohladimo ter šele nato vanj sedemo in vključimo klimatsko napravo.

V poletnih mesecih, ko zunanje temperature presegajo 30° Celzija, je treba temperaturo v prostoru, če ga ohlajamo s klimatsko napravo, ustrezno prilagoditi. Razlika med temperaturo v klimatiziranem prostoru in zunanjo temperaturo naj bo nastavljena glede na toplotno ugodje in zdravstveno stanje posameznika. Predvsem pa se moramo izogibati neposrednemu pihanju ohlajenega zraka iz klimatske naprave.

Sindrom bolne zgradbe

Ljudje navajajo različne bolezenske simptome, če delajo v zgradbah, kjer temperaturo in vlažnost zraka uravnava izključno klimatska naprava in kjer ni mogoče odpreti oken. Gre za t. i. sindrom bolne zgradbe (ang. sick building sindrome), ki ga navajajo nekateri ljudje, ki veliko časa preživijo v takšnih stavbah.

Bolezenske znake zaradi omenjenega sindroma lahko razdelimo na specifične in nespecifične. Pri prvih gre predvsem za okužbe, ki so posledica širjenja mikrobioloških dejavnikov, ali pa za poslabšanje astme in drugih kroničnih bolezni.

Pri nespecifičnih znakih ne poznamo natančnega izvora težav. To so lahko srbenje oči, solzenje ali suhe oči, zamašen nos, izcedek iz nosu, bolečine v žrelu, glavobol, težave s koncentracijo in splošno slabo počutje. Možni vzroki so nezadostno prezračevanje, kemijski ali mikrobiološki dejavniki. Tako stanje predstavlja kroničen stres, ki dolgoročno slabi delovanje imunskega sistema.

Uporaba klimatske naprave v avtomobilu

Stres za telo predstavlja tudi izpostavljenost hitrim temperaturnim razlikam. Temu se težko izognemo pri vstopanju in izstopanju iz klimatiziranih stavb, pri uporabi osebnih avtomobilov pa je priporočljivo zmanjšati hlajenje 5–10 minut pred prihodom na cilj, s čimer se postopoma prilagajamo na zunanje temperature. Prav tako je pomembno, da zelo razgret avto pred vstopom predhodno prezračimo in nekoliko ohladimo ter šele nato vanj sedemo in vključimo klimatsko napravo.

Izbor in namestitev klimatske naprave

Pri nakupu klimatske naprave je pomembno, da izberemo pravo glede na velikost bivalnega ali delovnega prostora. Če naprava zajema zunanji zrak, je pomembno, kakšno je zunanje onesnaženje in kakšni so filtri, ki preprečijo njegov vnos v prostor. Pri namestitvi je treba upoštevati tudi hrup, ki ga lahko povzroča naprava, in postavitev varovalne police, ki prepreči izpostavljenost neposrednemu dotoku hladnega zraka.

Stran od mestnega betona

Če nimamo klimatskih naprav, se pred vročino lahko zaščitimo s senčenjem oken, pravilnim režimom zračenja (daljše zračenje v hladnejših delih dneva, ponoči in zjutraj) in boljšo izolacijo prostora. Lahko se umaknemo v klimatizirane javne prostore, na primer knjižnice, cerkve, muzeje ... Poleg tega se lahko iz mestnih središč umaknemo v naravo. Že nekaj ur hlajenja pomembno zmanjša stres zaradi toplotne obremenitve.



Pri namestitvi je treba upoštevati tudi hrup, ki ga lahko povzroča naprava, in postavitev varovalne police, ki prepreči izpostavljenost neposrednemu dotoku hladnega zraka.



VNETJE UŠES – POLETNA NADLOGA, KI JO LAHKO PREPREČIMO

BODITE POZORNI NA VODO, DROBNE PREDMETE IN ŽUŽELKE



Poleti se število primerov vnetij ušes lahko poveča tudi do 50 odstotkov, kažejo nekatere študije in poročila. Močno povečano incidenco v tem času povezujemo predvsem s plavanjem v morju, bazenih, rekah in jezerih. Bakterije in glive, ki iz vode pridejo v uho, lahko povzročijo otitis. Nezdravljeni otitis lahko med drugim vodi v izgubo sluha.

Besedilo: Monika Hvala

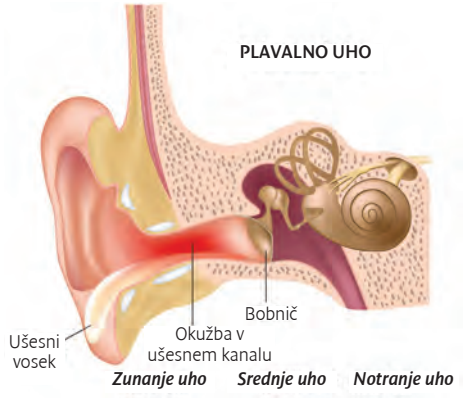
Zunaj sije sonce in ptice žvrgolijo, toda vse, kar lahko slišite, je oddaljen, pridušen zvok, medtem ko ostajate v zaprtem prostoru z bolečino in/ali srbenjem v ušesu. Morda ste dobili »plavalno uho« ali otitis externa, kar je poleti precej pogosta okužba v zunanjem ušesnem kanalu. Dobimo jo pri plavanju in drugih vodnih športih.

Drugače od ušesne okužbe, ki jo povzročata prehlad ali gripa, je okužba ušesa sredi poletja zaradi vode ali tujkov v ušesu precej drugačna, zato zahteva tudi drugačno nego. Še posebej pozorni moramo biti na to starši, da še pravočasno preprečimo in zmanjšamo nelagodje otroka, medtem ko gre poletje s polno hitrostjo mimo. Da bi se izognili neprijetnim vnetjem ušes in posledično uničenemu poletju, si v nadaljevanju preberite nekaj pojasnil o tem stanju in o tem, kako ga lahko preprečimo v prihodnosti.

Verjetno glede na ime »plavalno uho« ta nadloga niti ni veliko presenečenje, vendar se večina ljudi kljub temu ne zaveda, da voda, ujeta v ušesnem kanalu, ustvarja popolno okolje za razmnoževanje bakterij, ki nato povzročijo velike težave. Voda, ki je v uho prišla pri plavanju in drugih vodnih športih, lahko vsebuje bakterijske ali glivične delce. Običajno to ni problem, saj se voda izlije in uho se posuši. Včasih pa okužena voda ostane ujeta v ušesnem kanalu, izpere ušesni vosek, koža pa ostane vlažna. V takih razmerah bakterije in glive dobro uspevajo in lahko okužijo zunanje uho. Medtem ko ste morda dobili okužbo iz skupnega vira vode, plavalnega ušesa ni mogoče prenesti z enega človeka na drugega.



Če našteti simptomi ne izginejo v dnevu ali dveh, če je uho močno vneto in ga spremlja izcedek, nujno obiščite zdravnika.



Voda, ujeta v ušesnem kanalu, ustvarja popolno okolje za razmnoževanje bakterij, ki nato povzročijo velike težave.

Preprečevanje okužbe

Po potapljanju glave v vodo je priporočljivo, da plavalci uporabite brisačo in si z njo dobro posušite ušesa. Nagnite glavo tako, da se bo vsako uho obrnilo navzdol, kar vodi omogoči, da lahko odteče iz ušesnega kanala. Medtem ko je uho obrnjeno navzdol, potegnite za ušesne mečice v različnih smereh, da voda lažje izteče in se uho izsuši. Preden se potopite v vodo, razmislite o uporabi kopalne kape, ušesnih čepov ali

Spremljajte nas na /Zdrave novice



NORMISON®

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

PRIMERNO ZA OTROKE OD 3.LETA NAPREJ

PRIMERNO V OBDOBJU NOSEČNOSTI IN DOJENJA



Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Črnuče-Ljubljana www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni

prilagojenih plavalnih kalupov, ki bodo zadrževali vodo pred vdorom v ušesa.

Strokovnjaki prav tako svetujejo, da se izognete vstavljanju kakršnihkoli predmetov v ušesni kanal (vključno z vatiranimi paličicami in prsti). Ne poskušajte odstraniti ušesnega voska, saj prav ta pomaga zaščititi ušesni kanal pred okužbo. Če menite, da ušesni vosek maši vaš ušesni kanal, se posvetujte s svojim zdravnikom.

Zdravljenje plavalnega ušesa

Ko preventiva ne deluje in vas mučijo bolečina, srbenje in drenaža iz ušesa, je čas, da obiščete zdravnika ali specialista za zdravljenje ušes, grla in nosu. Strokovnjak bo lahko natančno ocenil in diagnosticiral ušesno okužbo, če je ta res prisotna, in priporočil najboljšo obliko zdravljenja. Za zmanjšanje bolečine in preprečevanje drugih dolgoročnih učinkov okužbe na uho in slušno funkcijo je torej priporočljiva zdravniška oskrba.

Simptomi

Nekateri najpogostejši simptomi otitisa vključujejo vnetje v ušesih, bolečino v ušesih, zvišano telesno temperaturo in občutek, da so ušesa zamašena. Če našteti simptomi ne izginejo v dnevu ali dveh, če je uho močno vneto in ga spremlja izcedek, nujno obiščite zdravnika. To je pomembno, saj nezdravljeni otitis lahko med drugimi stanji in boleznimi vodi tudi do izgube sluha.



Po potapljanju glave v vodo je priporočljivo, da plavalci uporabite brisačo in si z njo dobro posušite ušesa.



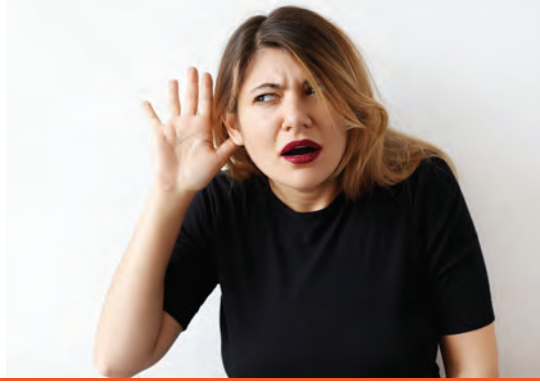
ZA STARŠE
Kako zaščitimo otroke pred »plavalnim ušesom«

Nekateri otroci imajo pogosta vnetja srednjega ušesa (otitis media), plavalno uho pa se lahko pojavi tudi pri tistih, ki sicer niso nagnjeni k pogostim okužbam ušes. Obstajajo številni dejavniki, ki povečujejo tveganje za tovrstne težave. Tveganju so bolj izpostavljeni otroci, ki so že imeli plavalno uho, in tisti, ki imajo ekcem ali seborejo (kožna bolezen, za katero sta značilni preveliko izločanje maščobe in spremenjena sestava maščobnega izločka).

- **Vzroki:** Otroci imajo majhne ušesne kanale in pri nekaterih se vosek ne izloča naravno. Običajno koža iz sredine bobniča raste navzven in potisne nesnago iz ušesa; v enem mesecu pride koža, ki se je začela pri bobniču, do odprtine ušesnega kanala (migracija). Vendar pa v nekaterih primerih ušesni kanal ostro zavije, je zelo majhen ali pa ima majhno ozko grlo na sredini, kar preprečuje to migracijo. Če so vašemu otroku zaradi zamašitve v preteklosti že čistili vosek iz ušesa, je morda pred začetkom poletnih aktivnosti dobra ideja, da obiščete pediatra in se posvetujete z njim. Težave z voskom ne izginejo, ampak se rade ponavljajo in lahko povzročijo izgubo sluha.
  V poletnih mesecih sta glavni vzrok okužb ušesnih kanalov pri otrocih voda in vosek, ki je ujet v ušesnem kanalu, zadržuje mokroto in spodbuja k razmnoževanju bakterij ali glivic. Te povzročijo okužbo, imenovano akutni otitis externa, ki se razlikuje od tipičnih okužb srednjega ušesa. Redno čiščenje otrokovih ušes z vatiranimi palčkami lahko odstrani zaščitni vosek in opraska oblogo ušesnega kanala, kar poveča možnost okužbe. Oblogo ušesa pa si lahko med igro z raznimi drobnimi predmeti nehote poškodujejo tudi otroci sami in skozi rano omogočijo vdor bakterijam. Zdravniki neredko v kanalu najdejo celo vodne žuželke.
- **Znaki:** Zunanje uho postane rdeče, srbeče in izjemno občutljivo. Žvečenje je še posebej boleče, v otrokovem ušesu pa lahko vidimo gnoj. V resnejših primerih ima lahko otrok povišano temperaturo in hude bolečine.
- **Zdravljenje:** Antibiotične kapljice (nekatere oblike zahtevajo le en odmerek na dan), so v tem primeru učinkovitejše od peroralnih antibiotikov in ne vodijo do odpornosti proti antibiotikom.
- **Preprečevanje:** Poskrbite, da si vaš otrok dobro osuši ušesa po plavanju z nagibanjem glave na vsako stran, medtem ko se vleče za uhlje. Nošenje ušesnih čepov ali plavalne kape, ki jo potegne čez ušesa, pomaga zadrževati vodo pred vdorom v notranjost ušesa. Otrokovih ušes ne čistite z vatiranimi paličicami!

Spremljajte nas na /Zdrave novice

VZROKI IN POSLEDICE IZGUBE SLUHA



Eden od vzrokov za izgubo sluha je lahko nezdravljeno vnetje, ki prav v poletnih mesecih precej pogosto preti kopalcem in športnikom v vodi. Najpogostejša vzroka za izgubo sluha sta staranje in izpostavljenost hrupu.

Besedilo: Monika Hvala

Vsakemu od nas se slej ko prej poslabša sluh. Izgubljanje sluha je namreč naravna posledica staranja, ki je glavni vzrok za izgubo sluha. Naša slušna sposobnost se naravno začne slabšati po 30. ali 40. letu, po 80. letu starosti pa že več kot polovica ljudi trpi najmanj za znatno izgubo sluha. Kljub temu je več kot polovica vseh slušno oslabljenih ljudi še v letih, ki štejejo za delovno sposobna.

Zelo pogosto je izguba sluha tesno povezana z izpostavljenostjo hrupu, ki je drugi pogosti vzrok za izgubo sluha. Živimo v hrupnem svetu. Hrup lahko prihaja zaradi narave našega dela ali zaradi prostovoljne izpostavljenosti hrupu, ki ga povzročajo hrupni motorji ali glasna glasba na koncertih, v nočnih klubih, diskotekah in zvočnikih – z uporabo slušalk ali brez njih. Tudi povečana uporaba prenosnih predvajalnikov MP3 povzroča poškodbe sluha.

Izguba sluha je lahko podedovana ali pa je posledica telesne poškodbe ušes ali hudih poškodb glave. Lahko se pojavi tudi kot posledica bolezni, okužb oz. vnetja ali uživanja mamil.

Nenadna izguba sluha

Vzroki za nenadno senzorinevralno izgubo sluha se zelo razlikujejo. Med mnogo možnimi vzroki nenadne izgube sluha so: virusne okužbe, tumorji, travme in zdravila.

Izguba sluha pri otrocih

Izguba sluha pri otrocih se lahko podeduje ali jo lahko povzroči bolezen ali poškodba.

Posledice izgube sluha

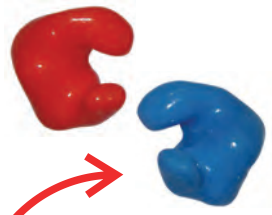
Izguba sluha ima lahko vrsto posledic. Posledice izgube sluha se razlikujejo od človeka do človeka, vendar ima večina ljudi z motnjami sluha socialne, psihološke in fizične težave, ki so neposredno povezane z izgubo sluha. Še posebej nezdravljena izguba sluha lahko povzroči velike težave. Psihološke posledice izgube sluha lahko vključujejo od sramu in težav s koncentracijo do depresije in nizke samozavesti. Fizične posledice lahko vključujejo glavobole, napete mišice, stres in zvišan krvni tlak. Poleg teh pa obstajajo tudi socialne posledice nezdravljenih motenj sluha, na primer izolacija in komunikacijske težave.

Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.

WIDEX

SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
www.widex.si





Silikonski čepki za ušesa, izdelani po meri - učinkovita zaščita pred vodo in hrupom

Po meri izdelani čepki **VODASTOP** se popolnoma prilegajo ušesu in nudijo visoko zaščito pred vdorom vode in hrupom. Primerni so za odrasle in za otroke s pogostimi vnetji ušes in za vse, ki zaradi hrupa v okolju težko zaspite. Čepke vam po meri izdelajo v vseh Widexovih slušnih centrih po Sloveniji.

PRISRČNO VABLJENI V NAŠE SLUŠNE CENTRE

LJUBLJANA, Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00
CELJE, Linhartova 22, T: 03/588 30 99
KOPER, Vojkovo nabrežje 1, T: 05/627 23 54
KRANJ, Gosposvetska 10a/I, T: 04/202 84 20
MARIBOR, Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75
MURSKA SOBOTA, Lendavska ulica 18/III, T: 02/526 11 90
NOVO MESTO, Šmihelska cesta 3, T: 07/332 22 66
RAVNE NA KOROŠKEM, Ob Suhi 11b, T: 02/870 53 59
ŠEMPETER PRI GORICI, Cesta prekomorskih brigad 62a/I, T: 05/398 55 94
ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI, Rimska cesta 70, T: 03/700 22 00

Brezplačno preverite svoj sluh

Ne preslišite najlepših trenutkov.

VAS JE NEKAJ PIČILO?



Pik ali ugriz žuželke je lahko za marsikoga grozljivo doživetje, še posebej če ne veste, katero majhno bitje je na koži pustilo sled, ki je lahko rdeča, srbeča ali celo boleča. Brez panike, večina ugrizov in pikov običajnih žuželk je neškodljiva in se hitro pozdravi sama od sebe. Toda nekateri ugrizi in piki so lahko nevarni in lahko zahtevajo nujno medicinsko oskrbo.

Besedilo: Nina Kočevar

Večina pikov in ugrizov žuželk se zgodi zunaj, na prostem. Izjemi sta drobne pršice, ki živijo v ležiščih in v bližini ležišč, ter uši, ki se širijo v stiku z okuženim človekom, prek glavnika ali oblačil.

Simptomi ugriza in pika žuželk nam lahko razkrijejo vzrok in resnost le-tega. Na primer, večina pikov povzroči rdeče bulice, ki so lahko boleče, srbeče ali pekoče. Nekatere žuželke za seboj pustijo žuljem podobne sledi, za klopi, okuženimi z lymsko boreliozo, pa se na mestu vboda pojavi rdeč obroč, ki se lahko širi. Klopi prenašajo tudi druge nevarne bolezni, na primer klopni meningoencefalitis (KME), ki ima lahko zelo resne posledice za zdravje, od hudih glavobolov do motenj zavesti, trajnih motenj koncentracije in trajne invalidnosti. Proti KME se lahko zaščitimo s pravočasnim cepljenjem (za stoodstotno zaščito so potrebni trije odmerki), v vsakem primeru pa so priporočljivi uporaba repelentov in svetla oblačila z dolgimi rokavi in dolgimi hlačnicami, na katerih klopa tudi hitreje opazimo; v primeru vboda ga je treba čim prej odstraniti (obisk urgence za to ni potreben, saj to s pinceto lahko storimo sami doma).

Nadležni komarji

V tem času so predvsem piki komarjev skoraj neizogibno zlo, še posebno v toplih in vlažnih okoljih. Medtem ko čebele in ose pri piku vbrizgajo strup, komarji injicirajo sredstvo proti strjevanju krvi, da lahko posrkajo majhne količine krvi. Naš imunski sistem reagira s sproščanjem histamina, kar ustvarja majhno srbečo bulico. Z drugimi besedami, to, kar mislite, da je pik komarja, v resnici ni pik, ampak alergijska reakcija našega telesa na snov, ki jo komar izpusti pri piku.

Medtem ko razni domači pripravki za preprečevanje pikov komarjev in lajšanje srbečice omogočajo, da se izognemo potencialnim zdravstvenim tveganjem pri uporabi pesticidov, pa tudi piki komarjev niso vedno povsem nedolžni. Otroci so jim bolj izpostavljeni kot odrasli, in čeprav je večina pikov neškodljivih, imajo lahko nekateri ljudje hudo reakcijo na pik.

Komarji, še zlasti v tropskih krajih, lahko prenašajo resne bolezni, kot so rumena mrzlica, malarija, virus zika, denga, čikungunja ... Če torej potujete na tropska območja, se pred potovanjem pozanimajte o preventivnih ukrepih in možni zaščiti (tablete, cepivo).

Ukrepi

Najboljši način za preprečevanje pikov in ugrizov insektov je izogibanje žuželkam. Strokovnjaki svetujejo, naj nosimo zaščitna oblačila, uporabljamo zaščitna sredstva, ne uživamo živil ali nosimo dišav, ki privabljajo žuželke. Komarje naj bi na primer privlačili sladki vonji in parfumi, odganjali pa naj bi jih vonji citronke, poprove mete, sivke in bazilike.

Za zaščito pred komarji se ogibajte stoječih voda, kjer se komarji razmnožujejo, v bližini okuženih območij pa izpostavljene dele telesa prekrijte z lahkimi in svetlimi oblačili. Če lahko, ostanite v klimatiziranem prostoru in namestite mreže proti komarjem vsaj v spalnice.

Predvsem bi vsak od nas moral poznati svoje osebno tveganje za pojav alergijske reakcije na pik ali ugriz določenih žuželk – mravlje, ose, sršeni in čebele lahko povzročijo močno bolečino ali celo alergijsko reakcijo. Včasih so te alergijske reakcije celo življenje ogrožajoče.

Pametno se je tudi podučiti, kako je videti in občutiti pik oz. ugriz posameznih žuželk; tako boste lahko takoj vedeli, ali je treba poiskati zdravniško oskrbo ali boste prizadeto mesto lahko oskrbeli doma in kakšni ukrepi so vam na voljo.



To, kar mislite, da je pik komarja, v resnici ni pik, ampak alergijska reakcija našega telesa na snov, ki jo komar izpusti pri piku.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Za dopust brez skrbi!

ZAPESTNICA SMRKCI ZA ZAŠČITO PRED KOMARJI

- Popolnoma NARAVNA ZAŠČITA! Komarje učinkovito odganja vonj eteričnih olj citronele in neem olja
- Dermatološko testirana in vodoodporna
- Učinkovita zaščita tudi pred tigrastim komarjem
- Deluje 240 ur
- Zapestnica ima nastavljivo zapiranje za zapestje ali gleženj

AKUPRESURNE ZAPESTNICE PROTI SLABOSTI

- Super naravna rešitev za vse vrste slabosti: potovalna (avto, avtobus, ladja, letalo,...) , nosečniška in kot pomoč pri zdravljenju, ki povzroča slabost ...
- Deluje na principu pritiska na akupresurno točko P6 na zapestju
- Enostavno za uporabo in deluje takoj
- Na voljo v 2 velikostih: za otroke in odrasle



tuš drogerija

Na voljo v vseh Tuš drogerijah.

ROUGJ®
SOLAIRE

100 ml

Rougj
leti
z vami

€9,90

Vsi izdelki za sončenje po neverjetno ugodnih cenah

Made in Italy
www.rougj.com

CERTIFIED QUALITY
PARABEN FREE
DERMATOLOGICALLY TESTED
NICKEL, CHROMIUM AND COBALT TESTED
CAPS EXTRABRONZ GLUTEN FREE



Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

ROUGJ SOLAIRE –
sončna linija za dolgo vroče poletje!



AttivaBronz® + 40 % Obraz/telo 100 ml
Krema za obraz in telo, ki pospešuje porjavitev. Vsebuje UnipertanVeg 2002®, ki spodbuja naravno tvorbo melanina in poveča zagorelost do +40 %. Vsebuje aktivne sestavine z vlažilnim in anti-age delovanjem. Ne vsebuje filtrov za zaščito pred soncem.
PRIPOROČENA MPC: 9,90€

ExtraBronz® Gambe Za noge 100 ml
Krema za noge, bogata z rastlinskimi izvornimi celicami z vlažilnim in anti-age delovanjem. Njena sestava z visoko vsebnostjo UnipertanVeg 2002® spodbuja naravno tvorbo melanina. Ne vsebuje filtrov za zaščito pred soncem.
PRIPOROČENA MPC: 9,90€



Kreme za sončenje ZF 6-15-30 Obraz/telo 100 ml
Kreme za sončenje za obraz in telo za zaščito kože pred sončnimi žarki. Fotostabilni filtri nove generacije, ki jih vsebujejo izdelki, zagotavljajo odlično zaščita pred UVA- in UVB-žarki.
PRIPOROČENA MPC: 9,90€



Krema za sončenje ZF 50 Obraz/ telo 100 ml
Krema za sončenje z visoko zaščito, ki jo zagotavlja sistem izjemno učinkovitih fotostabilnih UVA- in UVB-filtrov. Lahka in žametna tekstura kreme se hitro vpije v kožo in zagotavlja odlično zaščito pred škodljivimi vplivi sonca. Vsebuje aktivne sestavine z vlažilnim delovanjem.
PRIPOROČENA MPC: 14,90€



Olje za zaščito las v pršilu 75 ml
Olje za zaščito las v pršilu las ne obteži, po vsej dolžini pa jih obda s slojem, ki ohrani njihovo naravno lepoto. Lase hrani, vlaži in ščiti pred soncem, soljo in klorom. Lasje so mehki in z lahkoto jih razčešete.
PRIPOROČENA MPC: 14,90€



AttivaBronz® Caps Prehransko dopolnilo
Prehransko dopolnilo na osnovi betakarotena, vitamina E, selena in hidroliziranega kolagena. Okrepi naravno obrambo kože in spodbuja porjavitev. Zagotavlja boljšo zaščito kože pred UVA- in UVB-žarki. Kapsule ne vsebujejo glutena-primerne za vegetarijance in vegane.
PRIPOROČENA MPC: 9,90€



Vsi izdelki so:
- ✓ **BREZ PARABENOV**
- ✓ **DERMATOLOŠKO TESTIRANI**
- ✓ **TESTIRANI NA NIKELJ, KROM IN KOBALT**

VSE VEČ MIŠJE MRZLICE V SLOVENIJI



Nacionalni inštitut za javno zdravje opozarja na povečanje števila zbolelih za laboratorijsko potrjeno mišjo mrzlico. Vsako leto ugotovijo okoli 20 primerov te bolezni, letos pa je Inštitut za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete v Ljubljani laboratorijsko potrdil in epidemiološki službi samo do 15. junija prijavil že 42 primerov.

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

Na podlagi prejetih prijav obolelih za mišjo mrzlico na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) ocenjujejo, da se bo letos cikel porasta primerov mišje mrzlice še nadaljeval, zato svetujejo posebno previdnost v primerih povečanega tveganja.

Kaj je mišja mrzlica

Mišja mrzlica ali hemoragična mrzlica z renalnim sindromom (HMRS) je akutna nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo hantavirusi. Med temi ločimo več antigensko različnih vrst, ki se med seboj ločujejo tudi po vrsti gostitelja in glede na geografsko pojavljanje.

Bolezen so prvič opisali japonski zdravniki v Mandžuriji in ruski v Sibiriji. Leta 1951 so se z njo srečali tudi vojaki Združenih narodov, ki so bili nameščeni v Koreji, kjer je virus dobil ime po reki Hantaan, ki teče med Severno in Južno Korejo, ob kateri so ulovili okužene miši. Drugi mejnik je izbruh bolezni med Indijanci na območju Four Corner v ZDA leta 1993, kjer je bolezen povzročila vrsta hantavirusa, imenovana sin nombre, ki je za človeka veliko usodnejša, saj drugače kot na stari celini prisotni virusi, katerih tarčni organ so ledvice, ta virus prizadene pljuča in srčno-žilni sistem. Zaradi onemogočanja dihanja je smrtnost kar do 60-odstotna. To bolezen imenujejo hantavirusni srčno-pljučni sindrom (HCPS). Pri nas bolezen poimenujemo tudi mišja mrzlica.



Mišja mrzlica ali hemoragična mrzlica z renalnim sindromom (HMRS) je akutna nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo hantavirusi.

Povzročitelj

Povzročajo jo virusi RNA iz rodu hanta, ki spadajo v družino bunyaviridae. Poznanih je več kot 25 antigensko različnih virusnih vrst. Bolezen pri ljudeh povzročajo predvsem virusi hantaan, seoul, puumala in dobrava. V Sloveniji bolezen povzročata predvsem virusa puumala in dobrava.

Način prenosa

Povzročitelj kroži v naravnih žariščih predvsem med glodavci, kot so miši, voluharji in podgane, ki so kronični nosilci. Povečano število obolenj je običajno povezano s povečanim številom miši in podobnih glodavcev.

Ljudje smo naključni gostitelji virusa. Predpostavlja se, da se bolezen z glodavca na človeka prenese z vdihavanjem virusov, ki se nahajajo v delcih izločkov (seč, iztrebki, slina) glodavcev. S temi iztrebki se okužijo hrana, voda in okolje.

Viri okužbe

Najpogosteje se človek okuži z vdihavanjem prašnih delcev, v katerih so iztrebki okuženih miši, lahko pa tudi z rokami, onesnaženimi s prahom, v katerem so bili mišji iztrebki, ter z okuženo hrano ali vodo. Tveganje za okužbo je zato največje pri ljudeh, ki pri svojem delu pogosto prihajajo v stik z majhnimi glodavci in njihovimi iztrebki, poklicno (gozdni delavci, lovci, kmetje) ali pri rekreaciji in priložnostnih opravilih.

Pogosto pride do okužbe tudi pri čiščenju ali pospravljanju prostorov, ki so bili dolgo zaprti in nenaseljeni (kleti, podstrešja).

Dovzetnost za okužbe

Bolezen se običajno pojavlja v pomladansko-poletnih in jesenskih mesecih, ko se ljudje več zadržujejo v naravi oz. opravljajo delo na polju in v gozdu. Pogosto je povezana z opravili na vrtu, polju, dejavnostmi v naravi – taborjenjem, kopanjem, zlasti na divjih kopališčih, rekreacijo oz. čiščenjem mest, kjer so vidni sledovi in/ali iztrebki glodavcev. Bolezen se pogosteje pojavlja na podeželju, a tudi v mestih, kjer glodavci

ZNAKI
Pozor, če opazite te znake:

- visoka vročina,
- mrzlica,
- močen glavobol,
- močne bolečine v ledvenem predelu in trebuhu,
- bolečine pri gibanju očesnih zrkel,
- močno pordele očesne veznice,
- rdeč obraz, kot bi bil opečen po sončenju,
- nenaden padec krvnega pritiska,
- nemir,
- motnje zavesti,
- krči,
- krvavitve v koži in sluznicah,
- znaki odpovedi ledvic (skromno izločanje urina, prisotnost beljakovin in krvi v urinu),
- velika nagnjenost h krvavitvam,
- smrt.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

5–15 %

bolnikov za mišjo mrzlico umre.

z iztrebki onesnažijo predmete in hrano v kleteh, skladiščih.

Inkubacijska doba

Čas od okužbe do nastanka znakov bolezni je običajno od dva do štiri tedne, lahko pa vse od nekaj dni do dveh mesecev.

Simptomi in znaki bolezni

Bolezen poteka v več fazah.

Bolezenski znaki so deloma odvisni tudi od vrste virusa, ki je okužbo povzročil. V prvi fazi, ki traja nekaj dni, so prisotni predvsem visoka vročina, mrzlica, močen glavobol, močne bolečine v ledvenem predelu in trebuhu. Pojavijo se bolečine pri gibanju očesnih zrkel, očesne veznice so močno pordele, bolnik je v obraz rdeč, kot bi bil opečen po sončenju. Pri lažji obliki se v tej fazi obolenje tudi konča in pride do ozdravljenja brez posledic. V težkih primerih bolezni po nekaj dnevih visoke vročine nastopi hipotenzivna faza, ko pride do nenadnega padca krvnega tlaka. Bolnik postane nemiren, pojavijo se motnje zavesti, krči, krvavitve v koži in sluznicah.

Temu obdobju sledi obdobje, v katerem prevladujejo znaki odpovedi ledvic (skromno izločanje urina, prisotnost beljakovin in krvi v urinu). V tem času je tudi velika nagnjenost h krvavitvam. To obdobje traja nekaj dni, lahko pa v tej fazi bolnik tudi umre. Smrtnost bolezni je od 5 do 15 odstotkov.

Pojav povečanega izločanja seča (poliurija) napoveduje ozdravljenje. To obdobje lahko traja več tednov ali mesecev in se konča s popolnim ozdravljenjem. Najtežje oblike običajno povzroča virus hantaan, medtem ko virusa dobrava in puumala povzročata lažje oblike obolenja.

Kužnost

Bolezen se ne prenaša s človeka na človeka.

Zdravljenje

Zdravljenje je simptomatsko. Bolnikom znižujemo visoko telesno temperaturo, skrbimo, da ne dehidrirajo, oz. jih po potrebi priključimo na dializo. V povprečju so v bolnišnici deset dni, a okrevanje se lahko zavleče precej dlje.

Preprečevanje okužb

Cepiva proti tej bolezni za zdaj še ni na voljo.

NASVETI
Kako preprečiti okužbo z virusom mišje mrzlice

V domačem okolju

- Poskrbimo, da glodavcem preprečimo dostop v stavbe, hiše oz. bivališča ljudi.
- Poskrbimo za varno odstranjevanje odpadkov hrane, da ne privabljamo glodavcev.
- Hrano za ljudi in živali shranjujemo na način, ki onemogoča dostop glodavcem: živila in pijačo hranimo v zaprtih posodah, da preprečimo morebitne okužbe.
- Izvajamo redno deratizacijo.

Pri čiščenju dalj časa zaprtih prostorov je treba upoštevati:

- Izogibati se je treba vdihavanja prahu pri čiščenju površin, ki bi bile lahko onesnažene z iztrebki glodavcev.
- Pred začetkom čiščenja temeljito prezračimo prostor, tako da na stežaj odpremo vsa okna in vrata za najmanj 30 min; med prezračevanjem nismo v prostoru.
- Površine, kjer so iztrebki glodavcev ali mrtve miši, je treba pred mehaničnim čiščenjem z mokro brisačo (odsvetuje se pometanje ali sesanje iztrebkov!) razkužiti z razkužilom v razpršilu. Lahko uporabimo pršilke porabljenih čistilnih sredstev. Minimalni čas delovanja razkužila je pet minut.
- Med zračenjem prostora pripravimo raztopino klornega razkužila, pri čemer enoto razkužila (npr. varikine), zmešamo z desetimi enotami vode; če uporabimo že pripravljeno razkužilo, upoštevamo navodila proizvajalca.
- Pri delu si zaščitimo roke z rokavicami iz lateksa. Razkužene iztrebke in mrtve glodavce poberemo s papirnato brisačo in jih odstranimo v vrečko ter odvržemo med splošne komunalne odpadke. Po odstranitvi poginulih glodavcev in iztrebkov razkužimo še preostale površine in predmete, ki so lahko onesnaženi z iztrebki in so zato kužni.
- Po razkuževanju je treba prostor in površine še mokro očistiti. Pri tem pazimo, da ne pride do dvigovanja prahu, v katerem so iztrebki glodavcev in njihovi ostanki.
- Po končanem razkuževanju in čiščenju odstranimo uporabljene rokavice v vrečko za smeti med splošne komunalne odpadke ter si roke temeljito umijemo z vodo in milom.
- Če najdemo veliko poginulih miši v prostorih, kjer se nahajajo živali za rejo (hlevi), obvestimo pristojnega veterinarja.

Pri bivanju v naravi

- Če v naravi opazimo sledove ali iztrebke glodavcev, se na teh mestih ne zadržujemo in ne postavljamo šotorov ipd.
- Pazimo, da zaščitimo hrano in pijačo pred glodavci.
- Hrane ne puščamo na tleh.
- Ne pijemo vode iz izvirov v naravi.
- Ne poležavamo na golih tleh.
- Skrbimo za higieno rok.

Pri opravljanju (poklicnega) dela v naravi

- Pri delu v naravi pazimo na osebne stvari in jih ne puščamo dlje časa nezaščitenih na tleh.
- Ne poležavamo in posedamo na golih tleh.
- Pri delu, pri katerem se zelo praši, uporabljamo zaščitno masko za usta in nos.
- Ne pijemo vode iz izvirov v naravi.
- Skrbimo za higieno rok, predvsem po opravljeni potrebi in pred hranjenjem.
- Poskrbimo, da odstranimo ostanke hrane, ki privabljajo glodavce.

Splošni ukrepi so usmerjeni k uničevanju podgan, miši in drugih glodavcev. Pomembna sta predvsem splošna in osebna higiena ter higiena okolja in prostorov. Ker se hantavirus, ki povzroča HMRS, prenaša z vdihavanjem izločkov glodavcev, je pomemben ukrep preprečevanja bolezni predvsem zatiranje glodavcev oz. deratizacija. Zelo pomembno je tudi umivanje rok po vsakem opravilu, pri katerem pridemo v stik z zemljo ali prahom predvsem v naravi.

Žarišča v Sloveniji

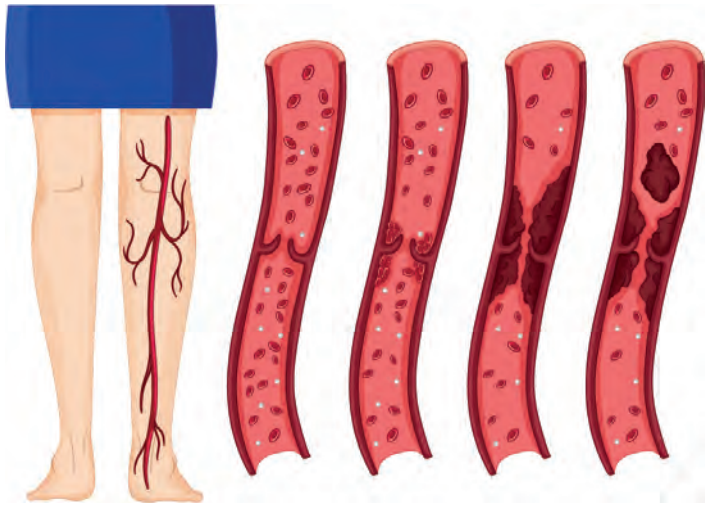
Bolniki z mišjo mrzlico so večinoma iz že znanih žarišč mišje mrzlice: največ iz mariborske, ljubljanske in novomeške zdravstvene regije, nekaj primerov pa so imeli tudi iz murskosoboške, goriške, celjske, kranjske in koprske regije. Do 15. junija je bilo prijavljenih že 42 primerov hemoragične mrzlice z renalnim sindromom, in sicer pri 34 moških in 8 ženskah.

Tabela 1: Bolniki s HMRS po starostnih skupinah, 2017

Starostna skupina	Število bolnikov
0–24 let	4
25–34 let	10
35–44 let	14
45–54 let	8
55–64 let	4
> 65 let	2
SKUPAJ	42

Vir: NIJZ, do 15. 6. 2017

VENSKA TROMBOZA JE SMRTNO NEVARNA



Med bolezenska stanja venskega sistema spodnjih okončin spada tudi venska tromboza. To je delna ali popolna zamašitev ene ali več ven s krvnim strdkom. Če strdek zapre dotok krvi v arterije ali vene, je naše življenje lahko ogroženo. Tromboza med srčno-žilnimi boleznimi spada med vodilne vzroke za prezgodnjo smrt.

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

Pri trombozi pride do zamašitve arterije (arterijska tromboza) ali vene (venska tromboza) s krvnim strdkom. Srčni infarkt in možganska kap, ki sta v javnosti dokaj dobro prepoznana, nastaneta kot posledica arterijske tromboze. Venska tromboza in pljučna embolija (s skupnim imenom venska trombembolija) pa nastaneta zaradi krvnih strdkov v venskem žilnem sistemu.

Bolezen je pogosta; ocenjujejo, da za vensko trombembolijo v Sloveniji vsako leto okrog zboli 3.000 ljudi.

Neprepoznana in nezdravljena venska trombembolija je lahko usodna, zato je ključnega pomena, da znamo prepoznati simptome in znake bolezni ter takoj poiskati zdravniško pomoč. Po drugi strani je pomembno vedeti, da vensko trombembolijo lahko v veliki meri preprečimo, še preden nastane. Številnim smrtim in skoraj smrtnim dogodkom zaradi tromboze bi se tako z ustreznim znanjem, zdravljenjem in preprečevanjem lahko izognili, poudarjajo na Društvu za zdravje srca in ožilja.



Kaže se kot oteklina dela ali celotne spodnje okončine, bolečine, rdečina kože, bolečine pri hoji. Oteklina se lahko širi od stopala na meča in tudi na stegno do dimelj.

DEJAVNIKI TVEGANJA

- Nedavna večja operacija ali poškodba,
- bolnišnično zdravljenje,
- nepremičnost,
- paraliza, pareza ali imobilizacija uda,
- rakave bolezni,
- že prebolela venska tromboza,
- družinsko pojavljanje venske tromboze,
- dolga potovanja z letalom,
- starost,
- debelost,
- nosečnost in porod,
- uporaba oralne hormonske kontracepcije,
- vstavljeni venski katetri.

Bolezni ven

Vene so zelo nežne in toge žile, ki ne utripajo kot arterije, pač pa je pri njih za poganjanje krvi na dolgi poti vse od nožnih prstov proti srcu potrebnih veliko mehanizmov, predvsem dihanje, gibanje, normalne venske zaklopke.

Za to, da se vene okvarijo, razširijo, izgubljajo svojo funkcijo, so pogosto krivi genetski dejavniki (pogosto se v družinah pojavljajo enake težave z venskim

3.000

ljudi v Sloveniji vsako leto zboli za vensko trombembolijo.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

odtokom), velik vpliv pa ima tudi način življenja in dela – preveč sedenja, stoječi poklici, na splošno premalo gibanja. Ali ste vedeli, da se nam za vsakih 90 minut sedenja pretok krvi pod kolenom upočasni za polovico, s čimer se možnost za razvoj krvnega strdka dvakrat zviša?

Venske žile so razporejene v dva sistema: v globokega, ki se nahaja v mišicah v globini spodnjih okončin, in povrhnjega, ki se nahaja v podkožju. Večino krvi transportira globoki sistem, kar je ugodno, saj je povrhnji sistem venskega ožilja pogosto okvarjen – to poznamo kot krčne žile ali varice. Te so le eno od obolenj oz. bolezenskih stanj venskega ožilja; druga so še povrhnje vnetje vene (thrombophlebitis), golenja razjeda, globoka venska tromboza.

Pojav tromboze

Glede na mesto tromboze ločimo površinski tromboflebitis, pri katerem gre za trombozo površinske vene, in vensko trombozo, pri kateri je s strdkom zamašena globoka vena. Venska tromboza najpogosteje prizadene vene spodnjih udov, na zgornjih udih je redka.

Pogosto venska tromboza spremlja različne internistične, onkološke in nevrološke bolezni ter kirurške posege, lahko pa



Za to, da se vene okvarijo, razširijo, izgubljajo svojo funkcijo, so pogosto krivi genetski dejavniki (pogosto se v družinah pojavljajo enake težave z venskim odtokom), velik vpliv pa ima tudi način življenja in dela – preveč sedenja, stoječi poklici, na splošno premalo gibanja.

SO VAŠE NOGE OTEKLE IN BOLEČE?



VENITAN® Forte

MOČNA OPORA ZA VAŠE ŠIBKE VENE.



lek
član skupine Sandoz

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija
Venitan gel vsebuje escin in natrijev heparinat. | SI1704627066 | Informacija pripravljena: april 2017

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

PRIMERA
Resnični zgodbi dveh bolnic

Prva bolnica

Kaj naj rečem glede tromboze … Doletela me je pri 22 letih, ravno v času, ko sem prvič posegla po kontracepcijskih tabletkah. Po poškodbi kolena sem morala nekaj časa mirovati, da se je rana lepo zacelila, a po nekaj dneh so moja meča na desni nogi postajala vse debelejša in vedno bolj boleča. Nadomestni zdravnik mi je 14 dni govoril, da gre le za vneto mišico, da naj si nogo masiram in čim več razgibavam … Mene pa je bolelo, da so tekle solze. Ko je prišel moj osebni zdravnik z letnega dopusta, je v trenutku dojel resnost situacije in me urgentno poslal v Ljubljano, kjer so mi sporočili diagnozo, ki me bo spremljala do konca življenja. Meseci po tem so minevali v znamenju ljubljanske poliklinike, prenatrpanega in poleti zadušljivega kletnega hodnika in kontrol zaradi jemanja zdravil proti strjevanju krvi. Po skoraj enem letu se je moja kri končno toliko stabilizirala, da sem lahko prekinila zdravljenje in končala obiske na polikliniki.

Tromboza mi je spremenila življenje in povzročila precej nevšečnosti:

- nikoli ne bom smela poseči po hormonski kontracepciji (kot mlada ženska bi bila zelo vesela alternativne zanesljive in priročne oblike kontracepcije),
- obiski savn so prepovedani,
- otekanje nog ter težke boleče noge predvsem v vročih poletnih mesecih, ko nošenje kompresijskih nogavic kljub priporočilom ni najbolj redno,
- terapija z injekcijami heparina ob vsakem večjem posegu ter celo nosečnost in še šest tednov po njej …

Kljub vsemu sem se navadila živeti z njo oz. okrog nje, saj se zavedam, da so na svetu še mnogo hujše stvari. Se pa za skrb in prijaznost zahvaljujem predvsem svojemu takratnemu osebnemu zdravniku ter vsem mnogo zdravnikom in medicinskim sestram, ki sem jih v preteklih letih srečala na ljubljanski polikliniki.

Druga bolnica

Bila sem stara 40 let, polna zdravja in z veliko energije. Odpravila sem se na smučanje, kjer sem nesrečno padla in si natrgala kolenske vezi. Odšla sem na urgenco in od tam domov, seveda s pomočjo bergel, saj sem morala z nogo nekaj časa mirovati. Čez tri dni se je v mečih pojavila bolečina, ki se je širila navzdol. Naslednji dan nisem mogla več stopiti na nogo, saj me je bolela že peta. Splošni zdravnik me je poslal spet na urgenco, kjer so ugotovili, da imam vensko trombozo. V enem tednu sem doživela športno nesrečo in potem – verjemite – še večji šok, vensko trombozo, ki je nisem pričakovala in me je zelo pretresla. Zdravili so me z zdravili proti strjevanju krvi. Med zdravljenjem sem imela težave s krvavitvami iz dlesni, pa tudi mesečne krvavitve so bile zelo močne. Okrevala sem zelo dobro in ni mi treba nositi kompresijskih nogavic – nosila sem jih 1,5 leta. Me pa ob vsaki spremembi vremena ali ob daljšem sedenju boli vena v nogi, kar me spet opomni na vensko trombozo. Treba se je navaditi na življenje po preboleni bolezni, pomembno je veliko gibanja in malo sedenja.

prizadene tudi povsem zdrave ljudi. Pojavi se lahko v vseh življenjskih obdobjih, najpogostejša pa je v starosti.

Znaki venske tromboze

Na vensko trombozo posumimo pri na novo nastali bolečini ali obsežni oteklini uda. Kaže se kot oteklina dela ali celotne spodnje okončine, bolečine, rdečina kože, bolečine pri hoji. Oteklina se lahko širi od stopala na meča in tudi na stegno do dimelj, če so zamašene vene nad kolenom. Razpon subjektivnih težav ob venski trombozi je širok: od občutka rahle napetosti do hudih bolečin v prizadetem udu. Bolečina v mečih in/ali stegnu je lahko spontana ali pa jo izzovemo z gnetenjem mišic.



Potrebna je takojšnja kompresijska terapija z elastičnim povojem, mirovanje in napotitev k angiologu za ultrazvočno potrditev bolezni, nato pa zdravljenje v bolnišnici.

Znake globoke venske tromboze pogosto spregledamo zaradi kakšne druge, manj resne diagnoze.

Zapleti

Zelo nevaren zaplet globoke venske trobmoze je pljučna embolija. Pljučna embolija nastane, ko se del krvnega strdka v venah nog odtrga z žilne stene in potuje v pljuča ter tam preprečuje normalen pretok krvi. Tako stanje je smrtno nevarno in lahko povzroči hitro smrt, zato je pomembno, da znamo prepoznati simptome in poiščemo hitro zdravniško pomoč.

Ukrepi

Potrebna je takojšnja kompresijska terapija z elastičnim povojem, mirovanje in napotitev k angiologu za ultrazvočno potrditev bolezni, nato pa zdravljenje v bolnišnici.

Diagnosticiranje

Klinična diagnoza venske tromboze je nezanesljiva, zato morajo bolezen vedno objektivno potrditi z ultrazvočno preiskavo. Golenske vene so z ultrazvokom slabše pregledne in tudi v drugih primerih, ko

Spremljajte nas na /Zdrave novice

90

minut sedenja za polovico upočasni pretok krvi pod kolenom, s čimer se možnost za razvoj krvnega strdka zviša za dvakrat.

izvid ultrazvočne preiskave ni zanesljiv, vensko trombozo dokazujejo z rentgensko venografijo z vbrizgom kontrastne tekočine, ki pa ima to slabo lastnost, da je invazivna in bolnika izpostavlja sevanju.

Preventiva

Pomembno je, da se veliko gibamo, predvsem hodimo, tekamo, kolesarimo in plavamo. Preprečevanje (ponovne) venske tromboze pa temelji na dveh načelih: zaviranju strjevanja krvi in preprečevanju venskega zastoja. Na strjevanje krvi vplivamo z zdravili, venski zastoj pa preprečujemo z mehaničnimi in fizioterapevtskimi ukrepi.

Slabo poznavanje bolezni

Mednarodna raziskava o poznavanju tromboze je pokazala, da je razumevanje globoke venske tromboze in pljučne embolije v javnosti precej slabše od poznavanja drugih bolezni, na primer srčnega infarkta, možganske kapi, raka na dojkah, raka na prostati ali aidsa. Ozaveščenost je nižja med moškimi in mlajšimi odraslimi (18–39 let). Manj kot polovica je vedela, da je krvne strdke mogoče preprečiti, in le četrtina je ležanje v bolnišnicah pravilno povezala z dejavniki tveganja za nastanek tromboze. Ta odkritja poudarjajo potrebo po večji pozornosti na trombozo ter izobraževanju o znakih, simptomih in dejavnikih tveganja za krvne strdke, ki so lahko smrtno nevarni.



Klinična diagnoza venske tromboze je nezanesljiva, zato morajo bolezen vedno objektivno potrditi z ultrazvočno preiskavo.



diaFit

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

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

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

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

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

www.diafit.si

POLETNA HARMONIJA ZDRAVIH IN SIJOČIH NOHTOV



Glivične okužbe nohtov postanejo še posebej moteče poleti, ko stopala razkrijemo z odprto obutvijo ali pri poležavanju na plaži. Zavedati se moramo, da glivične okužbe nohtov ne nastanejo v enem dnevu, ampak da takšna okužba lahko ostaja prikrita kar nekaj časa.

Besedilo: Dominika Tompa Majcen, mag. farm., Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Glivice se naselijo pod nohte in se začnejo razmnoževati. Čim ugodnejše so razmere za to, tem hitreje se razmnožujejo.

Še posebej ugodne razmere za razrast glivic so:
- zaprta in tesna obuvala,
- prisotnost vlage,
- potenje,
- poškodbe nohtov,
- vraščeni nohti,
- nohti, ki so zaradi poškodb počrneli,
- predel nohta, kjer je noht zaradi poškodbe odpadel.



Uživajte predvsem bazična živila.

Še posebej so k temu obolenju nagnjeni ljudje s kroničnimi boleznimi, kot so:
- sladkorni bolniki,
- srčno-žilni bolniki,
- bolniki z rakom,
- ljudje z oslabljenim imunskim sistemom.

Simptomi okužbe

Glivice na nogah nikoli niso omejene samo na vidno prizadeti predel.

Kakšni so simptomi razširjenih glivic?

- Bele lise na nohtih,
- odstopanje nohta,
- zadebeljena površina nohta,
- rumena obarvanost nohta,
- lišaji po koži,
- lišaji po lasišču,
- občutek utrujenosti,
- fibromialgija,
- prebavne težave, kot so napenjanje, zaprtje ali driska,
- avtoimune bolezni, kot so Hashimotov tiroiditis, revmatoidni artritis, ulcerozni kolitis, luskavica, lupus, multipla skleroza,



DEJSTVA
Iz raziskave o onihomikozi nohta na nogi

V raziskavi Onihomikoza nohta na nogi, ki je bila objavljena letos v publikaciji Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics, navajajo pet dejstev o tej okužbi:
- v enakem razmerju prizadene moške in ženske,
- prizadene 25 odstotkov populacije,
- glavni povzročitelji so dermatofiti,
- lahko prizadene nohte rok in nog,
- glivična okužba stopala poveča tveganje za razvoj onihomikoze – glivične okužbe nohtov,
- glivična okužba se lahko razširi tudi na predele kože.

Pharma Classic®
Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah
Divji kostanj emulgel Pharma Classic
Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven.
Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.
Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
Info tel.: ++386 (0)1 2529 113





Če morate jemati antibiotike, si nujno priskrbite tudi probiotike.

- težave s koncentracijo, motnje spomina, pomanjkanje osredotočenosti, ADD, ADHD,
- ekcem, luskavica, koprivnica in izpuščaji,
- razdražljivost, nihanje razpoloženja, depresija, tesnobnost,
- vaginalne okužbe, okužbe sečil, srbenje danke ali nožnice,
- hude sezonske alergije ali srbeča ušesa,
- močna želja po ogljikovih hidratih in sladki hrani.

Vloga prehrane

Razmnožene glivice proizvajajo toksine, ki uničujejo naš imunski sistem, hormonsko ravnovesje in vse druge sisteme v telesu. Ravno zato je zelo pomembno, kako se prehranjujemo. Katera je tista hrana, ki se ji raje izognite, in katera vam bo pri preveč razmnoženih glivicah pomagala?

Če imate glivice, iz svoje prehrane odstranite:

- beli sladkor,
- rjavi sladkor,
- med,
- javorjev sirup,
- koruzni sirup,
- javorjev sladkor,
- melaso,
- rižev sirup,
- predelano in vnaprej pripravljeno hrano,
- sadje – vsebuje veliko sladkorjev,
- kvas in živila, ki ga vsebujejo,
- gluten,
- kis,
- gobe,
- arašide in pistacije,
- alkohol,
- kofein,
- prekajene izdelke,
- nasičene maščobe,
- živalske beljakovine (mleko, sir, skuta, meso).

Vzdržite se prekomerne uporabe antibiotikov, razen če je to nujno potrebno. Poskusite najti druge zdrave alternative. Če morate jemati antibiotike, si nujno priskrbite tudi probiotike. To vam bo pomagalo ohraniti zdrave bakterije v telesu.

Kaj jesti

Katera je pravilna prehrana pri spopadanju z glivicami? Uživajte predvsem bazična živila:

- zelenjavo,
- nesladko sadje (limona je odlična, kivi, kisla jabolka ...),
- mandlje in lešnike,
- proso,
- amarant,
- kvinojo,
- maščobne kisline omega 3,
- kokosovo maslo,
- vlaknine (indijski trpotec, laneno seme),
- probiotike (najboljši je Saccharomyces boulardii),
- zelje in zeljnico.

Uživajte zelišča in začimbe:

- česen,
- origano,
- baziliko,
- kurkumo,
- kajenski poper,
- cimet.

Kaj vam še priporočam pri glivicah?

Izvrsten je tudi zeolit, zelo drobno mleta lavina prst, ki velja za najmočnejši »razstrupljevalec« na svetu.

Zdravljenje

Z glivicami se je treba spopasti čim prej. Manjša kot je površina prizadetega dela nohta, hitrejša in uspešnejša je pot do odstranitve okužbe in obnove nohtne površine.

Poskrbeti moramo tudi za postopno odstranjevanje prizadetega predela nohta z rednim piljenjem in striženjem prizadete površine nohta. Pri tretiranju je treba biti vztrajen in počakati, da začne izraščati zdrav noht, ki izpodrine okuženi oz. poškodovani del.

Zelo se priporoča uporaba antiseptične raztopine, ki je enostavna ter primerna za odrasle in otroke. V zadostni količini jo razpršite po želenem predelu nohtov in kože vsaj dva- ali trikrat dnevno. Ob nanosu raztopine na noht in kožo se lahko pojavi penjenje, kar kaže na sproščanje aktivnega kisika.



Poskrbeti moramo tudi za postopno odstranjevanje prizadetega predela nohta z rednim piljenjem in striženjem prizadete površine nohta.

Poskrbite za čudovita stopala

Začnite uničevati glivice takoj!



POWER SEPT

Uniči glivice kjerkoli na koži, s posebnim aplikatorjem pa tudi pod nohtom
Razkuži tudi obutev, copate in pribor za nego nohtov
Švicarska formula, domača proizvodnja



100% GARANCIJA
Če z izdelkom niste zadovoljni, vrnemo kupnino!



Na voljo v lekarnah in na:
www.powersept.com



ZAŠČITA OČI V POLETNEM ČASU

Spomladi in poleti več časa preživimo na prostem, na morju ali v hribih. Soncu smo izpostavljeni tudi po več ur dnevno, zato je zaščita kože, oči in okolice očesa nujna, ne glede na to, kje se nahajamo, na plaži, v hribih, visokogorju, senci ali pa le v avtu.



Besedilo: mag. Peter Golmajer, dr. med., spec. oftalmolog, ZD Ljubljana

Oči so naše okno v svet, veke pa so ključnega pomena pri njihovi zaščiti, pomagajo pri nastanku solz in tako preprečujejo izsušitev očesne površine, oko tudi mehansko ščitijo in ne nazadnje dajejo obliko našemu obrazu, tako da so izrednega pomena tudi iz estetskega vidika. Zaradi vsega tega moramo biti še posebno pozorni na njihovo delovanje in poskrbeti moramo za primerno zaščito oči.

Sončna svetloba

Sončna svetloba je za življenje na Zemlji nujno potrebna, vsebuje pa tudi nevidne, ultravijolične žarke, ki lahko ogrožajo naše zdravje. Sončno svetlobo sestavljajo ultravijolični (UV) žarki, vidna svetloba in infrardeče (IR) sevanje. UV-žarki so del elektromagnetnega valovanja v vijoličnem spektru vidne svetlobe. Človeško oko jih ne zmore zaznati, zaznajo pa jih lahko nekatere živali. Ultravijolične sončne žarke delimo na dolgovalovne UVA-žarke (315–400 nm), ki povzročajo porjavelost kože, srednjevalovne UVB-žarke (280–315 nm), ki se večinoma absorbirajo v višjih plasteh ozračja in le manjši del doseže tla, ter kratkovalovne UVC-žarke (100–280 nm), ki se popolnoma absorbirajo že v zgornjih plasteh atmosfere. UV-žarki so torej sestavni del sončne svetlobe, ker prodirajo v kožo in oči, pa jih lahko tudi poškodujejo.

UV-žarki so najmočnejši v jasnem, sončnem in lepem vremenu, močna oblačnost pa jih že kar uspešno omeji, a ne povsem. Dobro se odbijajo od snega (količina UV-sevanja se lahko tudi podvoji), vode (odbije se lahko do polovica žarkov), drobnega peska ali mivke na plaži (odbije se lahko do četrtina žarkov), nekaj žarkov pa se odbije tudi od drugih površin. Najmočnejše je UV-sevanje v opoldanskem času. Pomembno je vedeti, da intenzivnost sevanja raste tudi z nadmorsko višino.

UVB-žarki imajo krajšo valovno dolžino, povzročajo termični učinek v zgornjih plasteh kože in na površini očesa; so glavni povzročitelj opeklin in staranja kože, medtem ko imajo UVA-žarki daljšo valovno dolžino, prodrejo globlje v tkivo in povzročajo tako rakava obolenja kot staranje kože, saj v globljih plasteh povzročajo poškodbe kolagena in elastina ter poškodbe dedne zasnove celic.

Posledice izpostavljenosti UV-žarkom

UV-žarki tako lahko poškodujejo tudi nežno kožo vek in okolice očesa, očesno veznico ali roženico. Kratkotrajna izpostavljenost lahko povzroči opeklino na koži vek ali opeklino na roženici. Posledice dolgotrajne izpostavljenosti UV-žarkom so še bolj nevarne, saj lahko povzročajo kožnega raka na vekah, degenerativne spremembe očesne veznice in roženice.

Najpogostejša oblika kožnega raka v povezavi z izpostavljenostjo UV-žarkom je bazalnocelični karcinom oz. bazaliom, ki največkrat zraste na spodnjih vekah in notranjem očesnem kotu. Drugje po telesu se bazalnocelični karcinom precej enostavno kirurško odstrani, na vekah pa je takšna operacija včasih lahko precej problematična, zahtevna, s kožnimi režnji. Ker imajo veke zelo malo tkiva, je pomemben vsak milimeter. V redkih primerih se na koži vek lahko pojavi maligni melanom, ki je smrtno nevarna bolezen. Pinguekula in pterigij pa so spremembe na očesni veznici v obliki veznične zadebelitve oz. žilne membrane, ki prerašča na roženico in jo lahko enostavno kirurško odstranimo.

Predvsem v gorah in visokogorju lahko nastane tudi t. i. fotokeratitis oz. snežna slepota. To je prehodna in boleča opeklina roženice, ki jo povzročajo neposredni sončni žarki, zlasti na visoki nadmorski višini, ali pa sončni žarki, ki se odbijajo od površine snega ali vode. Poškodba lahko nastane dokaj hitro, lahko že v manj kot eni uri. Težave v obliki rdečega očesa, močne bolečine, solzenja, močne

80 %

vsega UV-sevanja dobimo do 18. leta starosti, zato je še kako pomembno, da pred nevarnostjo zaščitimo tudi naše najmlajše.



Težave in opeklino roženice zdravimo z antibiotičnimi kapljicami in mazili ter pogostim dajanjem umetnih solz ali gelov, najbolje brez konzervansov.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

občutljivosti na svetlobo in izgube vida se razvijejo šele več ur po izpostavljenosti. Enaka opeklina na roženici lahko nastane tudi pri varjenju ali celo v solariju. Težave in opeklino roženice zdravimo z antibiotičnimi kapljicami in mazili ter pogostim dajanjem umetnih solz ali gelov, najbolje brez konzervansov.

Dolgotrajna izpostavljenost UV-žarkom je še posebno škodljiva, saj imajo na telo in oči kumulativen učinek, kar pomeni, da se z leti seštevajo. Znano je, da kar 80 odstotkov vsega UV-sevanja dobimo do 18. leta starosti, zato je še kako pomembno, da pred nevarnostjo zaščitimo tudi naše najmlajše. Povzroča lahko nastanek sive mrene ali pa poškodbe očesne mrežnice oz. rumene pege.

V zadnjem času raziskovalci vse bolj opozarjajo tudi na škodljive učinke vidne svetlobe s kratko valovno dolžino, modre svetlobe (400–500 nm), ki prodre v oko vse do mrežnice in njenega najpomembnejšega dela, rumene pege. Daljša izpostavljenost tem žarkom je nevarna zlasti pri ljudeh, ki imajo v krvi nizko koncentracijo vitamina C in drugih antioksidantov, saj jo povezujejo z razvojem starostne degeneracije rumene pege.

Poznana je tudi solarna retinopatija, ki pa je posledica akutne fotokemične poškodbe rumene pege zaradi izpostavljenosti modrim žarkom pri gledanju v sonce (npr. pri opazovanju sončnega mrka).

Zaščita

Zaradi vsega naštetega je tako zaščita kože kot tudi oči nujna in potrebna. Najboljša zaščita je seveda izogibanje neposredni izpostavljenosti sončnim žarkom, predvsem med 11. in 16. uro. Posebej občutljivi so svetlopolti in svetlolasi ljudje s svetlimi očmi in otroci, saj se njihove oči in vid še razvijajo. UVA-žarki so sicer pomembni pri razvoju otroških oči, saj skrbijo za učvrstitev roženice, vendar pa prevelika količina UVA-žarkov zaradi otrokove prozorne leče lažje prodre do mrežnice. Zato je najpomembnejše, da je pri otrocih izpostavljenost soncu in sončnim žarkom uravnotežena, raje s krajšimi izleti na sonce v času, ko je intenzivnost sevanja majhna. Uporabljati moramo tudi zaščitna oblačila, ustrezna, dovolj velika pokrivala in zaščitna sredstva za kožo.

Za zaščito oči in okolice očesa

uporabljamo kakovostna in dovolj velika sončna očala, ki niso več samo modni dodatek, pač pa nujen zaščitni del. Kožo okoli oči namažimo s kremo z visokim zaščitnim faktorjem. Pazimo le, da ne pride v stik z zrklom.



V zadnjem času raziskovalci vse bolj opozarjajo na škodljive učinke vidne svetlobe s kratko valovno dolžino, modre svetlobe (400–500 nm), ki prodre v oko vse do mrežnice in njenega najpomembnejšega dela, rumene pege.

Poleti je potrebna tudi pazljivost pri jemanju nekaterih zdravil, kot so tetraciklini, sulfonamidi, diuretiki, in tudi nekaterih kontracepcijskih tablet, saj povzročajo večjo občutljivost kože za UV-žarke.





Kadar se zadržujemo v senci ali nosimo klobuček, nam sončnih očal ni treba nositi. To je obvezno le, ko smo neposredno izpostavljeni soncu in sončnim žarkom.

Izbira sončnih očal

Ko izbiramo sončna očala, vedno poiščemo oznako, ki označuje, koliko UV-žarkov ustavijo leče. Pomembno je, da imajo sončna očala stoodstotno UV-zaščito, kar je označeno z nalepko UV 400, ter evropski certifikat CE, ki zagotavlja, da so varna za uporabnika. Oznaka UV 400 ali stoodstotna UV-zaščita naj bi bila zagotovilo kakovosti.

Zelo pomemben je tudi material, iz katerega so očalna stekla, okvir in ročaji. Sončna očala izbranih blagovnih znamk so sicer dražja, a so po navadi vseeno izdelana iz boljšega materiala. Očalna stekla so lahko mineralna, steklena ali pa organska, plastična. Pri cenejših modelih je lahko plastika različne debeline in tako lahko ustvarijo prizmatični učinek, poleg tega so po navadi tudi brez antirefleksnega sloja na zunanji ali notranji strani ali pa je ta slab in nekakovosten ter se hitro olušči ali poškoduje. Posledično imamo slabši vid, možne so tudi očesne bolečine in glavoboli.

Pri izbiri okvirjev je treba paziti, da se lepo prilegajo obrazu, so prilagodljiva, da nam jih optik lahko še dodatno nastavi, ukrivi. Pomembno je tudi, da niso lomljiva, občutljiva na temperaturo, kemikalije, sol,



Najpomembneje je, da je pri otrocih izpostavljenost soncu in sončnim žarkom uravnotežena, raje s krajšimi izleti na sonce v času, ko je intenzivnost sevanja majhna.

ki jo izločamo pri znojenju. Cenejša sončna očala so skratka po navadi iz slabših materialov, imajo krajšo življenjsko dobo in se ne dajo prilagoditi obrazu. Modeli sončnih očal so zelo različni, vendar je priporočljivo, da imajo čim večja stekla, saj s tem ne zaščitimo samo očesa, ampak tudi njegovo okolico, zlasti nežno in občutljivo kožo na vekah.

Barva stekel

Pri izbiri barve stekel moramo upoštevati predvsem to, v katere namene jih bomo uporabljali. Najbolj nevtralne barve so rjava, siva in sivozelena barva. Za meglo so primerni rumeni odtenki, ki manj zatemnijo in povečajo kontrast. Če jih bomo nosili na morju, pa izbirajmo sivozelene odtenke.

Zatemnitev stekel je označena s kategorijami od 0 do 4. Večinoma so primerne kategorije od 0 do 3, kategorija 4 je izjemno temna in primerna za izjemno močne sočne žarke, kakršni so v visokogorju, kjer se sončni žarki odbijajo od snežnih površin, očala pa zatemnijo več kot 92-odstotno. Običajna zatemnitev je med 80 in 85 odstotkov. Če želite sončna očala nositi tudi v oblačnem vremenu ter v senci, je to priporočljivo, saj nas UV-žarki lahko dosežejo tudi v senci, ko se odbijajo od površin v naši bližini. Od vode se lahko odbije tudi do 50 odstotkov, od trave pa do 10 odstotkov.

Temna očala brez UV-zaščite so za oči škodljiva, saj se nam zaradi zatemnitve (tako kot v temnem prostoru in ponoči) razširi zenica in vanjo prodre več škodljivih UV-žarkov. Načeloma je priporočljivo, da imamo več modelov sončnih očal, od takih za vsakodnevno rabo do posebnih za športno udejstvovanje, zlasti če hodimo v gore ali gremo na poletno smučanje na ledenike. Za visokogorje so nujna očala z največjo zatemnitvijo in stransko zaščito, saj svetloba prihaja tudi od strani, ter z zaščito na nosnem korenu.

Očala tudi v oblačnem vremenu

Zmotno je prepričanje, naj poleti nosimo sončna očala le takrat, kadar smo izpostavljeni soncu. Sončna očala je priporočljivo nositi tudi v oblačnem vremenu, saj kljub temu prodre do nas do 80 odstotkov sončnega sevanja. Vendar ni potrebno, da jih nosimo ves dan, ker je dobro, če smo malo izpostavljeni sončni svetlobi zaradi vitamina D.

Kadar se zadržujemo v senci ali nosimo klobuček, nam sončnih očal ni treba nositi. To je obvezno le, ko smo neposredno izpostavljeni soncu in sončnim žarkom. Če smo na plaži iz mivke, se od nje odbija od 25 do 50 odstotkov svetlobe, od morske površine pa 25 odstotkov, zato je dobro, da takrat zaščitimo oči s sončnimi očali.

Spremljajte UV-indeks

Da bi vedeli, kdaj se je dobro zaščititi, je priporočljivo spremljati napovedi UV-indeksa (pri nas ga posreduje Agencija RS za okolje), ki se podajajo za določen kraj in čas. UV-indeks ima kategorije od 0 do 10 in več. Pri indeksu 5 in 6, ki pomeni srednjo izpostavljenost, je priporočljiva uporaba sončnih očal, zaščitne kreme, primernih oblačil in pokrival, prav tako je dobro, če se izogibamo soncu okoli poldneva.

UV-indeks je odvisen od geografskega položaja in nadmorske višine ter letnega časa, nanj vpliva tudi debelina zaščitnega ozonskega plašča. V naših krajih je najmočnejši med aprilom in septembrom. Drugačen je, če smo ob morju ali se odpravimo v gore, kjer se UV-sevanje vsakih 1000 m poveča za 20 odstotkov.

Če imate kontaktne leče

Tisti, ki nosijo kontaktne leče, morajo vedeti, da kontaktne leče večinoma že imajo UV-filter. Vendar lahko nekatere motita močnejša svetloba in bleščanje, pa tudi koža okoli oči in na vekah ostane nezaščitena. Zato je priporočljivo, da nosijo sončna očala brez dioptrije.

Mogoče je narediti tudi sončna očala z dioptrijo, ki jih je veliko vrst. Starejši imajo lahko progresivne leče (za oster vid na daleč in blizu) s sončnimi očali. Zelo priljubljena so tudi fotokromatska stekla, ki na močnem soncu potemnijo, v senci pa so manj zatemnjena. Za voznike motornih vozil je mogoče dobiti posebna vozniška očala, ki so v rjavorumenih odtenkih in povečajo kontrast. Precej aktualna so polarizacijska stekla, ki zmanjšujejo moteč odboj svetlobe z različnih površin (npr. v dežju in na morju). Obstajajo tudi gradientna očala, ki imajo na zgornjem delu večjo in na spodnjem delu manjšo zatemnitev, da voznik lažje gleda na armaturno ploščo.



Modeli sončnih očal so sicer zelo raznoliki, vendar je priporočljivo, da imajo čim večja stekla, saj s tem ne zaščitimo samo očesa, ampak tudi njegovo okolico, zlasti nežno in občutljivo kožo na vekah.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



FADE OUT

Klinično testirana belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin – sladičem in murvo, posebej narejena za kožo z neželenimi madeži in njeno posvetlitev.
Rezultat viden že po 4 tednih!



VENOPHARMA

Venopharma gel **klinično dokazano** takoj umiri mišične krče,izboljša prekrvavljenost, preprečuje otekanje nog, pomaga pri zvinih, udarninah…
Prvi izdelek na osnovi DNK, borovnice in glukozaminoglikanov.

ZAŠČITITE SE PRED SONCEM



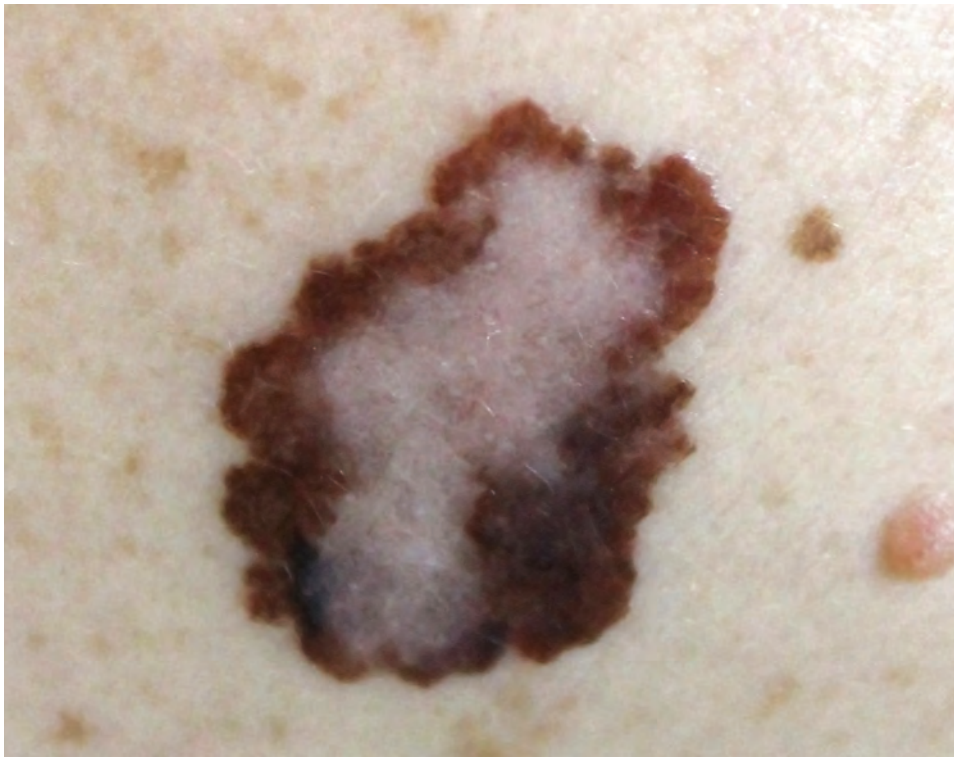
Poletje je obdobje, ko lahko zaradi počitnic, dopustov in dolžine dneva več časa preživimo na prostem, še posebej smo veseli sončnih dni. Žal pa ima sonce poleg koristnih učinkov tudi škodljive učinke na naše zdravje, opozarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

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

Izpostavljanje soncu ima kar nekaj koristnih učinkov na naše zdravje: nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba, toplota. Kljub temu pa moramo biti pri izpostavljanju sončnim žarkom zelo previdni, znova opozarjajo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ).

Sonce je povsod

Sončnemu ultravijoličnemu (UV) sevanju nismo izpostavljeni le na obali in ob bazenu, opozarjajo strokovnjaki, ampak tudi pri vsakodnevnih opravilih, pri kolesarjenju ali hoji v šolo, pri rekreaciji in športu na prostem, pri druženju na prostem s prijatelji in vrstniki, na pikniku, pri delu na vrtu itd. Prekomerno izpostavljanje UV-sončnim žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo, oči, imunski sistem. UV-sevanja z našimi čutili ne zaznavamo.



Pojavnost kožnega raka je dokazano povezana z izpostavljanjem UV-sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še zlasti v otroški dobi.

5 ml

oz. 1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo pomeni zadostno količino nanosa sredstva za zaščito kože pred soncem.

Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) uvršča sevanja UV A, B in C med rakotvorne dejavnike. Pojavnost kožnega raka je dokazano povezana z izpostavljanjem UV-sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, še zlasti v otroški dobi.

Ukrepi

Pojav škodljivih učinkov UV-sevanja na naše telo lahko s pravilnim samozaščitnim ravnanjem zmanjšamo ali preprečimo in ostanemo zdravi.

NIJZ priporoča naslednje ukrepe:

- **Omejimo izpostavljanje soncu med 10. in 16. uro.**
  Takrat je moč UV-sevanja največja. Če se le da, preživimo ta čas v senci. Dejavnosti

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli...) so le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu.

na prostem opravimo pred 10. oz. po 16. uri.

- **Izberimo primerna oblačila in pokrivala.**
  Kadar se ne moremo umakniti v senco, oblecimo lahka, gosto tkana oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami. Ohlapna oblačila v živih ali temnejših barvah in oblačila v več plasteh zagotavljajo boljšo zaščito.
  Glavo pokrijmo s širokokrajnim klobukom (7,5–10 cm) ali pokrivalom z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju, s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.

- **Zaščitimo oči.**
  Zaščitimo oči s sončnimi očali ustrezne kakovosti (CE, UV400) in oblike, ki onemogoča dostop sončnega sevanja v oči tudi s strani.



Glavo pokrijmo s širokokrajnim klobukom (7,5–10 cm) ali pokrivalom z dolgim ščitnikom.

DERMATOLOŠKA ZAŠČITA KOŽE **PRED SONCEM**

ZA SPECIFIČNE POTREBE KOŽE



NOVO

RDEČICA
Photoderm AR SPF50+

AKNE, MASTNA KOŽA
Photoderm AKN Mat SPF 30

KOŽA Z NEPRAVILNOSTMI
Photoderm SPOT SPF 50+

ZAŠČITA OTROŠKE KOŽE PRED SONCEM
Kid Spray SPF 50+

VISOKA ZAŠČITA
Photoderm Spray SPF 30
Photoderm MAX Aquafluide SPF 50+

RANE, POŠKODOVANA KOŽA
CICABIO SPF 50

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Na voljo v vaši lekarni.
www.bioderma.si

15 min

izpostavljanja soncu na že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) dva- ali trikrat tedensko v poletnem času zadostuje za vzdrževanje ustrezne ravni vitamina D v telesu.

- **Kot dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke.** Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli ...) so le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine in niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu. Zagotavljati morajo širokospektralno zaščito (pred žarki UVA in UVB) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. SPF) 30 ali več. Pomembni sta zadostna količina nanosa (5 ml – 1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo) in pogostost nanašanja. Z zaščitno kremo se namažemo 30 minut, preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne smemo pozabiti na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo ponovno uporabimo vsaki dve uri oz. pogosteje (po kopanju, močnem potenju, brisanju itd.).



- **Ne sončimo se namerno.** Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ugotavlja, da ni dvoma, da nam malo izpostavljanja soncu koristi, hkrati pa poudarja, da za vzdrževanje ustrezne ravni vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že od 5 do 15 minut izpostavljanja soncu na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) dva- ali trikrat tedensko.

- **Odpovejmo se uporabi solarija.** V Sloveniji obisk solarija mlajšim od 18 let odsvetujemo. Prepoved uporabe solarija v nezdravstvene namene za mlajše od 18 let je zaradi škodljivih vplivov na zdravje v preventivne namene v zakonodaji sprejelo že mnogo držav v EU in ZDA, medtem ko je uporaba solarijev v Braziliji in Avstraliji za pridobivanje zagorele polti prepovedana.

- **Dnevno spremljajmo napovedi UV-indeksa in ustrezno prilagodimo zaščito.** Podatki so na voljo na spletni strani http://meteo.arso.gov.si/met/sl/weather/bulletin/bio/. Vrednost indeksa 5–6 izraža zmerno, 7–9 visoko, višje vrednosti pa zelo visoko stopnjo ultravijoličnega sevanja. Glede na to, da je UV-indeks krajevno specifičen, priporočamo, da poleg upoštevanja vrednosti UV-indeksa upoštevajte tudi pravila sence: »Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco«.

- **Redno spremljajmo tudi opozorila glede vsebnosti ozona v zraku** in ravnajmo skladno s pripadajočimi priporočili.

Podatki so na voljo na spletni strani http://www.arso.gov.si/zrak/kakovost%20zraka/podatki/amp/.



Uporabljati moramo tudi zaščitna oblačila, ustrezna, dovolj velika pokrivala in zaščitna sredstva za kožo.

KOŽA OBOŽUJE ALOE VERO



Gel iz aloe vere – takojšnja učinkovita pomoč pri sončnih opeklinah, po britju, depilaciji in pikih žuželk.

Besedilo: Sendi Lešnjak, mag. inž. prehrane

Koža je največji organ našega telesa. Opravlja številne nepogrešljive naloge in je veliko več kot zgolj plašč, ki ovija naše telo. Varuje nas pred škodljivimi vplivi ultravijoličnih žarkov, dehidracijo, pregrevanjem, poškodbami, mikrobi, strupi in kemikalijami. Je pomemben imunološki ter izločevalni organ, in čeprav se od zunaj ne zdi, je v resnici izjemno živahen organ. Pravilna nega kože je bistvenega pomena za ohranjanje ne samo lepote, ampak tudi zdravja in funkcije tega izjemno pomembnega organa.

Kaj lahko ponudimo svoji koži

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

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

Celo leto nepogrešljiv za kožo

Gel iz aloe vere je kot negovalno sredstvo uporaben celo leto in je postal nepogrešljiv na vsaki kopalniški polički ter v potovalni torbi. Ker se hitro vpije in ne masti kože, se lahko uporablja kot vlažilna podlaga pred nanosom kreme, losjona ali ličil. Uporabimo ga lahko tudi kot sestavino za doma pripravljene maske in pilinge, saj že med nanosom kožo izdatno vlaži in regenerira. Nepogrešljiv je tudi za hitro pomiritev kože po britju in depilaciji ali po pikih žuželk. Ker kožo stalno vlaži, je dobrodošel celo pri bolnikih z luskavico.

Ne pozabimo ...

Pri odločanju o nakupu gela iz aloe vere ne pozabite preveriti sestavin in vsebnost izvlečka iz aloe v posameznem izdelku. Včasih ima dodano še kakšno snov, ki gelu daje barvo in spremeni delovanje. Če je gel zelo tekoč, ga raje ne kupite. Pravi gel iz aloe vere je prozoren, gosto tekoč in nekoliko lepljiv, vendar pa ta občutek čez nekaj časa izgine.

Skrb za kožo in nega kože se vedno obrestujeta, saj si tako prihranimo marsikatero gubico, liso in druge znake, ki izdajajo našo starost. Predvsem pa je pomembno, da se v svoji koži počutimo dobro. Razvajajmo jo in hvaležna nam bo!

OGLASNO SPOROČILO



NAHRANITE KOŽO OD ZNOTRAJ



Kaj, če bi – namesto da kupujete razne preparate za lepšo kožo – preprosto posegli po hrani, ki vsebuje vse potrebne hranilne snovi, in tako poskrbeli za zaščito in nego kože od znotraj navzven?



Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Na stotine evrov porabimo vsako poletje za izdelke, ki so namenjeni lepi, sijoči in negovani koži. Res je zanimivo, da se vsi ti kozmetični izdelki tržijo kot hranila, ki telo nahranijo od znotraj. Saj veste, vsebujejo vitamine, imajo dodane antioksidante, maščobe omega 3 poskrbijo za napeto kožo ...

Resnica je, da lepota prihaja od znotraj in da je hrana, ki jo jeste, tista, ki vpliva na to, kako boste videti.

Proteini

Koža je sestavljena iz beljakovin, imenovanih kolagen in elastin. Celulit, gube in strije kažejo na pomanjkanje teh dveh beljakovin. Uživajte hrano, ki vsebuje veliko beljakovin, kot so leča, grah, fižol, konopljina in lanena semena, semena chia, kvinoja in proso ter bučna semena. Če uživate meso, naj bo pusto, belo in ekološko. Tudi dodatek hidrokolagena je v teh poletnih dneh lahko v izjemno pomoč.

Maščobne kisline

Zdrave maščobne kisline so tiste, ki skrbijo za elastičnost kože ter upočasnjujejo procese staranja. Že stari Grki so se kopali v oljčnem olju. Uporabljajte hladno stiskana olja, kot so olivno, laneno, bučno, konopljino, svetlinovo, boragovo in mandljevo, za segrevanje pa posezite po kokosovi maščobi. Olja, kot so arganovo, marelično in čičkovo, uporabljajte tudi za nego kože in las.



Naša koža je sestavljena iz beljakovin, imenovanih kolagen in elastin. Celulit, gube in strije kažejo na pomanjkanje teh dveh beljakovin.

Citrusi in zelenolistnata zelenjava

Vitamina C in E sta močna antioksidanta, preprečujeta prehitro staranje ter zavirata učinke prostih radikalov. Uživajte v grenivki in limoni ter v papriki, špinači, zeleni, oreščkih in semenkah. Izbirajte le ekološko hrano ter se tako izognite strupom in dodanim hormonom.

Selen

Selen je zelo močen mineral, ki ščiti kožo pred prostimi radikali, ti pa kožo uničujejo iz zraka, vode in hrane. Ta antioksidant je pomlajevalec in zaščitnik celic, skrbi pa tudi za pravilno delovanje ščitnice. Ravno suha, uvela in upadla koža je posledica slabega delovanja ščitnice. Uživajte v brazilskih oreščkih in jih vsak dan pojejte vsaj pet.

Lubenica

Lubenico v 90 odstotkih sestavlja voda, ta pa hidrira telo. Prav tako vsebuje veliko vitamina C, ki je nujno potreben za proizvodnjo kolagena in je naravni čistilec prostih radikalov ter skrbi za preprečevanje procesov staranja.

Jagodičevje

Jagode, robidnice, borovnice, maline in brusnice so resnično polne antioksidantov, ki ščitijo kožo pred staranjem in poškodbami, ki jih povzroča sonce.

Ananas

Ananas vsebuje poleg številnih vitaminov in mineralov bromelain, ki je glavni v boju proti vnetjem. Vse sončne opekline so dejansko vnetje, pri katerem je ananas lahko v veliko pomoč.

Kumare

Tudi kumare vsebujejo zelo veliko vode in so odlične za hidracijo ter napet videz kože.

Paradižnik

Paradižnik je popolna hrana za zaščito kožnih celic, saj vsebuje veliko likopena, ki spodbuja proizvodnjo kolagena ter se bori proti močnim in izrazitim gubam, ki jih povzročajo UV-žarki.

Zelene solate

Zelenolistnata zelenjava vsebuje veliko vitaminov A in K ter vitamina C, ki so potrebni za proizvodnjo kolagena.

Kokosova voda

Namesto gaziranih in sladkanih pijač pijte kokosovo vodo, ki bo telo in kožo nahranila s potrebnimi elektroliti ter podpirala zdravo, mladostno in napeto kožo.

Zeolit

Zeolit poleg tega, da vsebuje številne potrebne minerale, preprečuje degeneracijo kože zaradi UV-sevanja ter prekomerne uporabe preparatov, ki kožo uničujejo. Prav tako razstruplja in spodbuja kožne celice k regeneraciji ter jo obnavlja in blaži posledice opeklin.



Zdrave maščobne kisline so tiste, ki skrbijo za elastičnost kože ter upočasnjujejo procese staranja.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Voda
Voda naj bo tista, ki jo čez celoten dan pijte po požirkih, saj je voda tista, ki večinoma sestavlja naše telo. Pijte tudi takrat, ko niste žejni.

Recite »ne«
- Izogibajte se gaziranim in alkoholnim pijačam, saj kožo le še dodatno izsušijo. Prav tako vse te pijače vsebujejo konzervanse, barve in sladkorje. Delujejo diuretično in s tem povzročijo izgubo tekočine. Med drugim mnogo brezalkoholnih pijač vsebuje razredčeno fosforno kislino, ki škoduje notranji oblogi prebavnega trakta in tako poškoduje njegovo zdravo delovanje. Prav tako prekomerni vnos brezalkoholnih pijač povečuje količino fosforja v krvi, ki iz kosti absorbira kalcij in ga nalaga v stene žil. Brezalkoholne pijače med drugim tudi zmanjšajo vsebnost mineralov v telesu, ki so nujni za dobro in optimalno delovanje telesa.
- Ne pijte zelo hladnih pijač, saj v vročih dneh lahko povzročijo rahlo zoženje krvnih žil v koži, kar zmanjša izgubo toplote, to pa ni priporočljivo, če se poskušate ohladiti.
- Omejite vse naporne dejavnosti.
- Jejte lahke, nemastne in nesladke obroke.
- Zmanjšajte vnos toplote v telo, ne uživajte pekočih začimb, ocvrte hrane, dimljene hrane in izdelkov iz predelanih živil.
- Zmanjšajte vnos suhega sadja in povečajte vnos svežega sadja.
- Ne uživajte izdelkov iz pšenice, kamuta, ječmena, rži in ječmena, saj vsebujejo veliko glutena, ki obremeni delovanje prebave in izločanje hormonov.
- Izognite se medu, melasi in drugim sladkornim sirupom.
- Ne uživajte rdečega mesa, svinjine in drobovine.
- Izognite se zelo slani hrani ter hrani, ki vsebuje veliko dodane soli: pice, kruh, piškoti in drugi pekovski izdelki.
- Ne uživajte ocvrte hrane, kot so smokiji, čips, pomfrit in v olju ocvrte ribje palčke.



Ananas vsebuje poleg številnih vitaminov in mineralov bromelain, ki je glavni v boju proti vnetjem. Vse sončne opekline so dejansko vnetje, pri katerem je ananas lahko v veliko pomoč.



IDEJE
Poletni jedilnik

- **Zajtrk:** skledica narezanega ananasa, jagode in borovnice.
- **Malica:** skledica lubenice.
- **Kosilo:** velika skleda zelenolistnate zelenjave z mlado špinačo, paradižniki, papriko, limoninim sokom in olivnim oljem.
- **Malica:** polpeti iz skuhane in spasirane čičerike, bučke, rdeče paprike in lanenega semena.
- **Večerja:** hladna kumarična juha s kokosovim mlekom, kokosovo smetano, baziliko in malo soli.

MOČ JE V ZAŠČITI



Actinica losjon je učinkovit medicinski pripomoček, ki nudi visok spekter zaščite pred UV žarki. Razvit je posebej za osebe z visokim tveganjem, da obolijo za kožnim rakom, kot posledico izpostavljanja UV žarkom. Actinica učinkovito ščiti pred nekaterimi vrstami neme-lanomskih oblik kožnega raka, kar je bilo dokazano v klinični študiji. Actinica losjon kožo vlaži, ne vsebuje dišav in PEG emulgatorjev, zaradi česar ga koža dobro prenaša in je prijeten za vsakodnevno uporabo za vse tipe kože. Dozator na potisk omogoča nanašanje pravilne količine Actinice, da boste v vsakem trenutku prepričani, da ste uporabili zadostno količino za zaščito vaše kože.

Spremenite zaščito v preventivo.

Actinica®
Lotion

GALDERMA

Pred uporabo pazljivo preberite navodila.
Za informacije o indikacijah, varnostnih ukrepih in stranskih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Uvoznik za Slovenijo:
medical intertrade
Brodišče 12, 1236 Trzin

DOPUST – UREJENA PREHRANA NA PREIZKUŠNJI



Pred vrati je sezona dopustov – čas, ko se izključimo iz vsakdanje norije in ko skušamo napolniti svoje baterije. Tudi ko nismo na počitnicah, so na urniku razne veselice in predvsem pikniki, pa sprehodi po mestu, kjer na nas prežijo privlačni sladoledni hladilniki … Za tiste, ki skrbimo za urejeno prehrano, zna biti to čas, poln preizkušenj.



Besedilo: Gašper Grom, dipl. dietetik, svetovalec za prehranjevanje LCHF/ketogeno dieto, soavtor prve slovenske knjige o prehrani LCHF »Bemumast! Z uživanjem maščob do vitkosti in dobrega počutja« in »Bemumast 2 – LCHF-recepti za vsak dan«

Ne samo zaradi vitkosti, urejena prehrana je ključ do zdravja – ne glede na to, kateri način prehranjevanja deluje za vas. To je lahko pet majhnih obrokov dnevno, lahko ste morda vegetarijanci, nemara prisegate na prehrano LCHF (low carb, high fat – malo ogljikovih hidratov, veliko maščob).

V vsakem primeru najbrž ni daleč od resnice, da se je svojih prehranskih načel najlažje držati, ko pademo v rutino, ko je dan enak dnevu in ko nas v našem trudu za dobre navade ne motijo neprestani izredni dogodki, druženja, veselice, skušnjave … Dopust je po navadi vse to, pa še vmes smo povabljeni kam v naravo, kjer je kaj dobrega za pod zob in za v grlo. Morda ste celo še na dieti in morate



Če ne morete brez sadja, ga uporabljajte kot dodatek k jogurtom, skuti ali kakemu pudingu iz semen chia. Najmanj fruktoze ima jagodičevje, na primer maline, a tudi to uporabljajte kot dodatek.

nekako prekrmariti izziv počitnic. Ne gre toliko za vprašanje, kaj jesti: to večinoma veste. Težava je, da se v razmerah, ki niso rutina, sami izpostavimo nenehnim odločitvam, ki lahko izčrpajo našo voljo do vztrajanja pri urejeni prehrani in posledično vodijo v napake.

Ena od možnosti, ki jo imate, je, da se odločite, da na dopustu ne boste pretirano skrbeli, da bo vse točno tako, kot je običajno. Sprostili se boste, si napolnili baterije in si kaj privoščili. S tem ni nič narobe – manj stresa, kot si ga povzročite, bolje bo. Če zmorete ne pretiravati, si boste s takim odnosom naredili več koristi kot škode, pa čeprav bo to manjši postanek na vaši prehranski poti.

Če pa želite vztrajati, morate najprej identificirati pasti – če jih poznate vnaprej, jih boste lažje premostili brez težav.

Alkohol

Znanstvena revija The British Medical Journal je pred kratkim objavila izsledke raziskave o vplivu alkohola na možgane. V dolgoletni opazovalni študiji (izvedena je bila med letoma 1985 in 2015) so spremljali 550 udeležencev nealkoholikov z različnimi pivskimi navadami. Ob koncu študije so primerjali njihove pivske navade in rezultate magnetne resonance možganov. Izsledki niso vzpodbudni: že zmerno uživanje alkohola slabo vpliva na velikost hipokampusa, redno pitje pa vpliva na mikrostrukturne spremembe kaloznega korpusa, tkiva, ki povezuje levi in desni del možganov. Ugotovili so tudi, da večja poraba alkohola vodi k poslabšanju besednega izražanja.

Ne glede na to, ali je ta novica dovolj velik razlog, da nehamo piti, je treba z alkoholom ravnati po pameti, tudi če ne spadamo med tvegane pivce in nismo alkoholiki. Pivo, koktejli in presežek alkoholnih pijač ne škodijo samo možganom, pač pa imajo veliko energije, delajo nas lačne in manj obvladane, če sedimo pred mizo, polno hrane.

Preveč hrane na splošno

Čeprav na splošno velja, da imamo poleti predvsem zaradi vročine in daljšega dne manjši apetit, velja biti pozoren na večje število družabnih dogodkov, na katerih so obložene mize. Ne gre toliko za to, da imamo apetit in da smo res lačni, prej gre za učinek »lačnih oči« oz. družabne dolžnosti, da jemo, ker in ko jedo drugi. Zgodi se lahko tudi, da nam čez dan ni do hrane, ker nam je vroče, ko pa pade noč in z njo temperature, začutimo volčjo lakoto, ki jo je težko obvladati. V takih situacijah je zelo dobro, da skušamo jesti tako, kot smo vajeni, in da predvidimo okoliščine, ko bo morda težje nadzirati, kaj in koliko pojemo. Na piknike ne hodimo sestradani, pa tudi v vročini poskrbimo, da zaužijemo nekaj hrane.

Sadje

Sadje še vedno velja za zdravo prehransko izbiro. Žal sadje, kakršno poznamo danes, ni sadje, kakršno

Spremljajte nas na /Zdrave novice

so poznali naši predniki – predvsem ima danes zaradi okusnosti bistveno več fruktoze. Fruktoza pa je na koncu koncev samo sladkor – celo več, za tiste, ki vas skrbi količina maščevja, je fruktoza celo slabša izbira. Poleti se je sadju skorajda nemogoče izogniti, in če ste med tistimi, ki ga imate radi, je to res čas obilja. Priporočljivo je, da sadje uživate v zmernih količinah – neugodno namreč vpliva na hormone, ki uravnavajo lakoto. S kilogramom breskev boste dobili med petino in četrtino energije, ki jo potrebujete dnevno, in to predvsem iz fruktoze – kar 80 gramov, nič pa beljakovin in maščob. Če ne morete brez sadja, ga uporabljajte kot dodatek k jogurtom, skuti ali kakemu pudingu iz semen chia. Najmanj fruktoze ima jagodičevje, na primer maline, a tudi to uporabljajte kot dodatek.

Sladoled

Kako bi poletje preživeli brez sladoleda? Seveda zaradi kepice tu in tam ne bo nobene večje škode, sploh če izbirate naravne sladolede brez dodanega sladkorja. Težava je podobna kot pri vseh sladkih jedeh, vključno s sadjem: ogromno nas je takih, pri katerih en sladek priboljšek samo poveča željo po še več sladkih priboljških. Kaj narediti? Strategij je več: določite si, kolikokrat na teden lahko jeste sladoled in koliko naj ga bo. Naredite si domačega iz kakovostnih sestavin. Zelo dober in zdrav je tudi sladoled na osnovi avokada. Predvsem pa: ko greste kam, kjer veste, da vas bo zamikal, prej pojejte kakovosten obrok. Lačne vas bo sladoled lažje zapeljal.

Dobre novice

Če greste poleti k morju, jejte ribe namesto jedi, ki jih sicer lahko jeste doma (čevapčiči, pice, testenine itn). Ribe so odlična izbira za zdravje telesa in duha, zato izkoristite bližino morja in si jih privoščite, kolikor le lahko. Če pa greste v hribe in se ustavite na kaki gorski kmetiji: vzemite domač sir, jogurt ali kislo mleko, če ga ponujajo. Povprašajte, ali se njihove živali pasejo na prostem: če se, gre za vrhunske mlečne izdelke, ki bodo odlično nahranili vaše celice in tkiva. Tudi zato, ker so najverjetneje polnomastni.

Poleti morate tudi piti – veliko vode, ohlajenega čaja, limonade! Če ste zelo aktivni na vročem soncu, si omislite tudi izotonične napitke, ki bodo nadomestili s potenjem izločene elektrolite.

Ne pozabite na dopustu uživati, se sprostiti in pozabiti na vsakodnevne skrbi!



Določite si, kolikokrat na teden lahko jeste sladoled in koliko naj ga bo. Naredite si domačega iz kakovostnih sestavin. Zelo dober in zdrav je tudi sladoled na osnovi avokada.



ŠTIRI POLETNE RAZVADE POD DROBNOGLEDOM



Poletje je čas, ko si večina vzame čas za počitek. V času počitnic namenite počitek tudi svojemu telesu, namesto da bi ga obremenjevali z nekakovostno hrano.



Besedilo: Anja Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN), Befit, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in sladkorno bolezen

Smuti – ali je res tako zdrav?

Če pijete smuti za žejo ali kar tako mimogrede, je lahko to razlog, zakaj se redite. Popiti smuti pomeni pojesti kompleten, energijsko bogat obrok; to ni napitek za žejo, ki se pije v večjih količinah, ker smo slišali, da je to zdravo. Da ne bo pomote, smuti ali sadni zmešanček je bolj zdrav v primerjavi s sladkimi pijačami ali prigrizki, a to ne pomeni, da se lahko z njim nalivamo celo dopoldne. Težava je, da ima tekoča hrana v primerjavi s trdno manjšo nasitno vrednost, in to je lahko problem – iz prakse mi je znano, da se ljudje na primer celo dopoldne nalivajo s smutiji. Stalno uživanje sladkorja, četudi je ta naraven, pa slabi naš imunski sistem.

Smutije pripravite iz polovice zelenjave, šele nato dodajte sadje. Jejte jih z žlico in zavedanjem, da gre za obrok.

Kombinirajte bolj sladko sadje z manj sladkim (to pomeni, da v smuti ne zmešate dveh banan, mangov ali hrušk, temveč na primer eno banano in skodelico borovnic, malin ali jagod). V smuti na koncu dodajte še cele koščke sadja, na primer borovnice, saj je dokazano, da možgani prej dojamejo, da jemo, in sitost prej občutimo, če žvečimo. Smuti v ustih dobro zmešajte s slino oz. razžvrkljajte, da ne zaobidete prve stopnje prebave sladkorjev z encimom alfaamilaza v ustih. Če bi smuti le spili s slamico, lahko pride do napihnjenosti. Namesto smutija je bolje, da si sadje in zelenjavo narežete in ju grizete, saj je tako sladkor počasneje in enakomerneje dostopen našim celicam in smo siti dalj časa. Smutije bi odsvetovala sladkornim bolnikom in vsem, ki želijo shujšati. Zmleto sadje ima v primerjavi s celim višji glikemični indeks, torej hitro dvigne raven krvnega sladkorja. Ne glede na to, ali v smuti daste avokado, oreščke ali druga semena, ki so bogata z maščobo ter vlakninami, ki pomagajo uravnati raven krvnega sladkorja, imajo smutiji visok glikemični indeks.

Nasvet: Pojesti smuti pomeni pojesti obrok, in če uživate smuti s tem zavedanjem, je to dobro, a kot pri drugi hrani pretiravanje ni zaželeno.



Popiti smuti pomeni pojesti kompleten, energijsko bogat obrok; to ni napitek za žejo, ki se pije v večjih količinah.

Sladoled

Sladoled je razvada in nič ni narobe s tem, če si ga tu in tam privoščimo. Priporočam, da ga umestite v obrok in naj ne bo posladek po obroku. Predlagam skodelico borovnic in jagod s kepico sladoleda, torej domačo sadno kupo. Tako našim sladkosnedim uporabnikom med hujšanjem omogočimo, da se svojim najljubšim pregreham ne odpovedujejo, temveč jih učimo, kako jih primerno vključiti v prehrano. Ni mogoče pričakovati, da sladoleda ne bomo nikoli več jedli, ker ni zdrav. Naslednji dober primer je kosilo, ki ga sestavlja bogata mešana solata s fižolom in jajcem, kepica sladoleda pa je primeren posladek.

Lahko zmešate domač čokoladni sladoled iz zamrznjenih banan in surovega kakava, ki ga pripravite kar v multipraktiku. Če pripravite sladice iz kakovostnih sestavin in če jih uživate z zavedanjem, da so to sladice, v tem ni nič slabega. S sladkorjem, četudi gre za naravne vire, ne pretiravajte.

20 %

manjša je storilnost zaradi dehidracije.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Namesto smutija je bolje, če si sadje in zelenjavo narežete in ju grizete, saj je na tak način sladkor počasneje in enakomerneje dostopen našim celicam in smo siti dalj časa.

Posladek enkrat v dnevu je dovolj. Naši uporabniki imajo v času hujšanja trikrat na teden na jedilniku sladkarije, poleg tega vključimo še kakšen sladek obrok (na primer palačinke iz polnozrnate moke ipd.), seveda vedno v ustrezni kombinaciji z drugo hrano.

Nasvet: Sladoled v vašem jedilniku uravnotežite. Skodelica mešanega sadja s kepico sladoleda je primerna dopoldanska malica. Za brezskrbno uživanje pripravite domač sladoled.

Ocvrta hrana

Za cvrtje se uporablja rafinirana maščoba (običajno sončnično olje, kokosova ali palmova mast). Neredno menjanje olja v restavracijah vpliva na tvorbo akrilamida, ki je verjetno rakotvoren za človeka (po klasifikaciji IARC – International Agency for Research on Cancer). Ocvrte hrane ne priporočamo v času hujšanja, enako pa bi priporočala vsem, ki želijo nekaj narediti za svoje zdravje.

Energijska vrednost ocvrte hrane je precej višja v primerjavi s pečeno. Poglejmo primer: 100 g mesa piščančjih prsi s kožo ima, če jih enostavno spečemo 184 kcal ali 770 kJ, medtem ko ima 100 g paniranih in ocvrtih piščančjih prsi s kožo kar 261 kcal ali 1092 kJ.

Nasvet: Poleti pripravljajte hrano na žaru z mediteranskimi zelišči, kot so rožmarin, timijan in druga, kar hrani še doda »okus po morju in počitnicah«. Pazite le, da se hrana ne zapeče preveč. Namesto ocvrtega krompirčka pripravite mladi krompir z olupkom, pečen v pečici. Če imate radi panirano hrano, si jo tu in tam privoščite v obroku, bogatem z zelenjavo. Panado pripravite iz domačih jajc, polnozrnate moke in drobtin, specite pa na peki papirju v pečici. Na tak način si tudi olajšate delo s čiščenjem posod.

Alkoholne pijače

Presnova alkohola je nevarna za naše telo. Zaužiti alkohol v nekaj minutah preide v krvni obtok prek sluznice želodca in tankega črevesa. Hitreje žganje in gazirani napitki, za učinke alkohola pa so najbolj dovzetni možgani, sploh če pred tem nismo nič jedli. Sledita občutek omotice in motena koordinacija gibanja. Jetra odraslega človeka (70 kg) v eni uri razgradijo in odstranijo do 10 g alkohola, kolikor ga je v 1 enoti alkoholne pijače. Večje količine alkohola preobremenijo jetra, ki ne zmorejo tvoriti dovolj encima za presnovo alkohola. Alkohol povzroči uničenje jetrnih celic.



Poleti pripravljajte hrano na žaru z mediteranskimi zelišči, kot so rožmarin, timijan in druga, kar hrani še doda »okus po morju in počitnicah«. Pazite le, da se hrana ne zapeče preveč.





Uživanje alkohola zmoti absorpcijo hranil, povzroča slabokrvnost ter pomanjkanje predvsem vitaminov skupine B.

1 enota alkoholne pijače = 10 g čistega alkohola. To pomeni 1 dl vina, 2,5 dl piva, 0,3 cl žgane pijače ali 0,5 l lahkega piva.

Pet potencialno zaužitih enot alkohola telo presnavlja najmanj pet ur; tega procesa ni mogoče pospešiti niti s pitjem črne kave, večjih količin vode ali s hladno prho. 90 odstotkov alkohola se izloči prek ledvic, 8 odstotkov prek izdihanega zraka, 2 odstotka pa z znojenjem. Moški, težji in višji ljudje presnavljajo alkohol hitreje kot ženske, lažje in nižje osebe. Do »mačka« pride zaradi dehidracije in neučinkovite presnove alkohola.

1 g alkohola = 7 kcal/29,29 kJ
1 g ogljikovih hidratov in beljakovin = 4 kcal/16,74 kJ
1 g maščob = 9 kcal/37,67 kJ

1 g alkohola ima višjo energijsko vrednost kot beljakovine in ogljikovi hidrati in je vir »praznih kalorij«. Ob uživanju alkohola se nam apetit še poveča, čeprav smo precej kalorij že zaužili. Če vsak dan uživate alkohol, je lahko tudi to razlog za pridobivanje teže.

Uživanje alkohola zmoti absorpcijo hranil, povzroča slabokrvnost ter pomanjkanje predvsem vitaminov skupine B. Če veste, da je pred vami večer, ko boste pili alkohol, je pametno, da uživate v vseh dnevnih obrokih več hrane, bogate z vitaminom C (peteršilj, paprika, zelje, sadje...), magnezijem (surov kakav, mandlji, fige, cela žitna zrna, Donat) in vitamini B-kompleksa (polnozrnata žita, jetrca, stročnice, gobe in kvas).

Zaradi dehidracije se nam zmanjša storilnost do 20 odstotkov. Z vodo se iz telesa izločijo soli, kalij, magnezij in glukoza, ki so nujne za učinkovito delovanje vsake celice, še posebej možganov. Dehidracija pomeni tudi večjo dovzetnost za glavobol, pitje alkohola, ko smo slabe volje, pa tudi povečuje stres in tesnobo.

Nasvet: Če se alkoholu ne morete upreti, predlagam, da ob posebnih priložnostih spijete kozarec dobrega vina, morda z naravno mineralno vodo, sicer pa se mu izogibate. Ne uživajte alkohola na prazen želodec. Alkoholnega mačka pomaga blažiti goveja juha ali pa banana z arašidovim maslom.

TABELA: Informativne energijske vrednosti alkoholnih pijač

Belo vino, penina 1 dl	85 kcal/355 kJ
Rdeče vino, 1 dl	80 kcal/334 kJ
Pivo, 250 ml	112 kcal/469 k J
Likerji 0,5 dl	125 kcal/523 kJ
Žganje, vodka 0,5 cl	Približno 115 kcal/481 kJ
Gin tonik	171 kcal/715 kJ
Koktejli:	
Sex on the beach	322 kcal/1347 kJ
Capirinha	263 kcal/1100 kJ
Mojito	217 kcal/908 kJ
Margarita	170 kcal/711 kJ

10 g

alkohola (to je 1 enota alkoholne pijače) v eni uri razgradijo in odstranijo jetra odraslega človeka (70 kg); večje količine alkohola preobremenijo jetra, ki ne zmorejo tvoriti dovolj encima za presnovo alkohola.



Če veste, da je pred vami večer, ko boste pili alkohol, je pametno, da uživate v vseh dnevnih obrokih več hrane, bogate z vitaminom C (peteršilj, paprika, zelje, sadje...), magnezijem (surov kakav, mandlji, fige, cela žitna zrna, Donat) in vitamini B-kompleksa (polnozrnata žita, jetrca, stročnice, gobe in kvas).

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Oglasno sporočilo

valens

Prehranska dopolnila v ustnih pršilih



Ustna pršila Valens so odlična izbira za vse, ki ste naveličani uživanja prehranskih dopolnil v kapsulah ali tabletah. Poleg enostavnega odmerjanja in odlične absorpcije, ki se začne že v ustih, jih odlikujejo skrbno izbrane sestavine in arome, ki jim dajejo izjemno prijeten okus.

Izbirate lahko med dvema različicama vitamina D, vitaminom B12, koencimom Q10 in B-kompleksom, za vaše malčke pa sta na voljo vitamin D baby in Multivitamin Junior.

Živeti zdravo je postalo
PREPROSTO

www.valens.si

Prehranska dopolnila Valens so izdelana v Sloveniji, po strogih farmacevtskih standardih. Na voljo so v lekarnah in specializiranih trgovinah.

PREVEČ SMRTI ZARADI ALKOHOLA



V Sloveniji je v letu 2015 zaradi bolezni in stanj, ki so dokazano posledica škodljive rabe alkohola, vsakih 11 ur umrl najmanj en človek. Smrti zaradi alkohola v Sloveniji upadajo, a so še vedno visoko nad mednarodnim povprečjem.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Slovenija se po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) po obsegu posledic zaradi škodljive rabe alkohola že desetletja uvršča v sam evropski vrh. Med 29 evropskimi državami pri uvedbi učinkovitih ukrepov za preprečevanje posledic škodljive rabe alkohola zaseda 16. mesto in zaostaja za najnaprednejšimi državami v Evropi, čeprav tovrstne ukrepe podpira tudi slovenska javnost. Vsakih 11 ur je v Sloveniji najmanj ena smrt zaradi škodljive rabe alkohola, 80 odstotkov je moških, polovica je mlajša od 65 let. Na vsakega človeka, ki je umrl pred dopolnjenim 65. letom starosti, izgubimo v povprečju vsaj 11 let potencialnega življenja.

»V letu 2015 je v Sloveniji vsak dan v povprečju umrlo 54 prebivalcev na dan, od tega vsak dan najmanj dva zaradi posledic škodljive rabe alkohola ali najmanj eden vsakih 11 ur. Istega leta smo v Sloveniji zaradi alkoholu neposredno pripisljivih bolezni, poškodb in zastrupitev imeli skupno 808 smrti, 650 moških in 158 žensk. Te smrti so predstavljale 4,1 odstotka vseh smrti v državi, 6,7 odstotka pri moških in 1,6 odstotka pri ženskah,« je povedala prim. as. dr. Barbara Lovrečič, dr. med., spec. javnega zdravja z NIJZ.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) opozarjamo, da bi vse te smrti, ki vodijo v prezgodnjo umrljivost in so pogostejše pri moških, lahko v celoti in enostavno preprečili že s pitjem alkohola v mejah relativno manj tveganega pitja in/ali vzpostavitvijo in vzdrževanjem abstinence. Za uspešnejšo zaščito zdravja pa so potrebni tudi sistemski ukrepi na ravni države.

Vzroki smrti zaradi alkohola

Najpogostejši vzrok zaradi alkoholu neposredno pripisljivih smrti je bila alkoholna bolezen jeter, zaradi katere je umrla polovica ljudi, tretjina pa zaradi duševnih in vedenjskih motenj zaradi uživanja alkohola, oba najpogostejša vzroka smrti sta skupaj pomenila 86 odstotkov vseh vzrokov smrti, ki so bili alkoholu neposredno pripisljivi.

Več kot polovica oseb je umrla pred dopolnjenim 65. letom starosti, kar pomeni prezgodnjo umrljivost. V letu 2015 smo v povezavi z alkoholom izgubili tudi štiri ljudi v starosti do 19 let ali 14 oseb v starosti do 29 let, 80 odstotkov vseh umrlih je bilo moških. Starostno standardizirana stopnja umrljivosti zaradi alkoholu neposredno pripisljivih vzrokov smrti je bila pri moških petkrat višja kot pri ženskah. »Problematika umrljivosti zaradi škodljive rabe alkohola pa je dejansko še obsežnejša. V statistiko niso vključeni vsi tisti primeri, pri katerih je alkohol le eden od dejavnikov tveganja za bolezen ali vzrok smrti, npr. nekatera rakava obolenja, smrti zaradi prometne nezgode zaradi vožnje pod vplivom alkohola, umori v povezavi z alkoholom in podobno,« je povedala Barbara Lovrečič.

Leta izgubljenega življenja

Potencialna leta izgubljenega življenja predstavljajo leta življenja, ki jih izgubijo ljudje, ki umrejo pred dopolnjenim 65. letom starosti. V Sloveniji smo leta 2015 zaradi alkoholu neposredno pripisljivih vzrokov smrti v povprečju izgubili:

- 5.027,5 leta potencialnega življenja: 4365 let pri moških in 662,5 leta pri ženskah;
- 11 let potencialnega življenja na vsako osebo, ki je umrla pred dopolnjenim 65. letom starosti;
- 3 potencialna leta izgubljenega življenja na 1.000 prebivalcev, starih od 0 do 64 let, pri moških šestkrat več kot pri ženskah.

Breme umrljivosti zaradi alkohola

V obdobju 2011–2015 smo imeli v Sloveniji skupno 4.361 smrti zaradi alkoholu neposredno pripisljivih vzrokov. Breme umrljivosti zaradi teh vzrokov smrti se od leta 2012 zmanjšuje, a je še vedno previsoko, visoko nad mednarodnim povprečjem.

Po umrljivosti zaradi izbranih alkoholu pripisljivih vzrokov se Slovenija uvršča na šesto mesto med državami EU. »Po podatkih SZO standardizirana stopnja umrljivosti zaradi izbranih alkoholu pripisljivih vzrokov v svetu, EU in Sloveniji v zadnjih desetletjih upada, vendar je v Sloveniji umrljivost zaradi izbranih alkoholu pripisljivih vzrokov vseskozi nad povprečjem EU in nad povprečjem Evropske regije SZO, ki vključuje države EU, Norveško in Švico, kjer je poraba alkohola dvakrat višja od



Stopnja umrljivosti zaradi kroničnih bolezni jeter in ciroze, ki je večinoma posledica škodljive rabe alkohola, je bila v letu 2015 v Sloveniji pri moških 3,4-krat višja kot pri ženskah.

Vzroki smrti, ki so neposredno pripisljivi alkoholu:

- duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola,
- degeneracija živčevja zaradi alkohola,
- alkoholna polinevropatija,
- alkoholna miopatija,
- alkoholna kardiomiopatija,
- alkoholni gastritis,
- alkoholna bolezen jeter,
- kronični alkoholni pankreatitis,
- oskrba matere zaradi poškodbe plodu zaradi alkohola,
- plod in novorojenček, prizadet zaradi materinega uživanja alkohola,
- fetalni alkoholni sindrom,
- prisotnost alkohola v krvi,
- toksični učinki alkohola,
- izpostavljenost alkoholu in zastrupitev z njim.

svetovnega povprečja. Umrljivost zaradi izbranih z alkoholom povezanih vzrokov smrti v Sloveniji je (kljub upadanju) še vedno visoko nad povprečjem EU in tudi povprečjem Evropske regije SZO. Umrljivost zaradi teh vzrokov smrti je povsod višja med moškimi v primerjavi z ženskami,« je še povedala Barbara Lovrečič. Po umrljivosti zaradi izbranih alkoholu pripisljivih vzrokov se Slovenija z 90,95 smrti na 100.000 prebivalcev uvršča na šesto mesto med državami EU, za Litvo, Latvijo, Madžarsko, Romunijo in Estonijo (vir: HFA-db, leto 2010).

Kronične bolezni jeter in ciroze

Starostno standardizirana stopnja umrljivosti zaradi kroničnih bolezni jeter in ciroze, ki je v veliki meri posledica škodljive rabe alkohola, je bila v letu 2015 v Sloveniji pri moških 3,4-krat višja kot pri ženskah. V Sloveniji smo leta 2015 zaradi smrti zaradi kroničnih bolezni jeter in ciroze izgubili:

- 1.917,5 leta potencialnega življenja, pri moških 1527,5 ter pri ženskah 390 let,
- 8,9 leta potencialnega življenja na vsako osebo, ki je umrla pred dopolnjenim 65. letom starosti,
- 1,1 leta potencialnega življenja na 1.000 prebivalcev, starih do 64 let, pri moških 3,7-krat več kot pri ženskah.

Tudi po starostno standardizirani stopnji umrljivosti zaradi kronične bolezni jeter in jetrne ciroze, ki je večinoma posledica škodljive rabe alkohola, se breme umrljivosti v Sloveniji zmanjšuje, a je nad mednarodnim povprečjem. Slovenija se uvršča na četrto mesto. »Po starostno standardizirani stopnji umrljivosti zaradi kronične jetrne ciroze, ki je v veliki meri posledica škodljive rabe alkohola, je Slovenija na četrtem mestu, za Romunijo, Madžarsko in Litvo. Tudi na tem področju se breme umrljivosti v zadnjih desetletjih povsod zmanjšuje, v Sloveniji v večjem obsegu kot v primerjavi s povprečjem držav članic EU in držav Evropske regije SZO, a je kljub temu v Sloveniji še vedno visoko nad povprečjem teh držav,« je povedala prim. dr. Mercedes Lovrečič, dr. med., spec. psih. z NIJZ.

Ukrepi

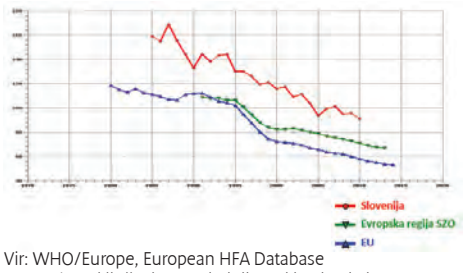
Pri sprejemanju učinkovitih ukrepov alkoholne politike za zmanjševanje posledic škodljive rabe alkohola v Sloveniji zaostajamo, čeprav jih javnost pri nas večinoma podpira, saj jih prepoznava kot koristne za zaščito zdravja in življenja. »Pri sprejemanju učinkovitih ukrepov na področju alkoholne politike se Slovenija glede obsega uvedbe učinkovitih ukrepov uvršča šele na 16. mesto med 29 evropskimi državami, čeprav je po obsegu posledic zaradi škodljive rabe alkohola v samem evropskem vrhu in čeprav take ukrepe javnost pri nas večinoma podpira, saj jih prepoznava kot koristne za zaščito zdravja in življenja,« opaža Mercedes Lovrečič.

Podpora ukrepom za omejevanje porabe alkohola

Prebivalci Slovenije podpirajo ukrepe za omejevanje porabe alkohola:

- 93 % podpira prepoved nakupa in pitja alkoholnih pijač pred 18. letom starosti;
- 90 % podpira obstoječo prepoved prodaje in ponudbe alkohola mladoletnim in opitim ter prepoved ponudbe in prodaje alkohola npr. v šolah, med športnimi prireditvami in na delovnem mestu;
- 80 % podpira ukrep, da mora biti v prodaji vsaj polovica brezalkoholnih pijač, ki stanejo enako ali manj kot alkoholne pijače;
- 79 % podpira uvedbo licenc za prodajo alkohola;
- 77 % podpira ukrep 0,0 za vse voznike;
- 75 % podpira prepoved opijanja na javnih površinah;
- 62 % podpira določitev minimalne cene alkohola;
- 61 % podpira zvišanje cen alkohola;
- 57 % podpira popolno prepoved oglaševanja alkoholnih pijač.

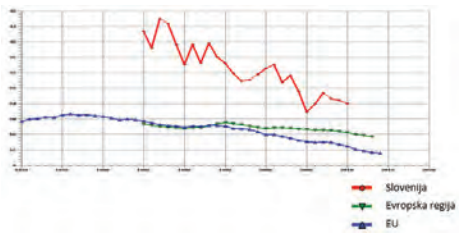
GRAF1: Starostno standardizirana umrljivost zaradi izbranih* alkoholu pripisljivih vzrokov na 100.000 prebivalcev



Vir: WHO/Europe, European HFA Database
*Opomba: Vključeni so naslednji vzroki: rak grla in požiralnika, sindrom odvisnosti od alkohola, kronična jetrna bolezen in ciroza, vsi zunanji vzroki.

Po umrljivosti zaradi izbranih alkoholu pripisljivih vzrokov se Slovenija z 90,95 smrti na 100.000 prebivalcev uvršča na šesto mesto med državami EU, za Litvo, Latvijo, Madžarsko, Romunijo in Estonijo.

GRAF2: Starostno standardizirana stopnja umrljivosti zaradi kronične bolezni jeter in jetrne ciroze na 100.000 prebivalcev



Vir: WHO/Europe, European HFA Database

Po starostno standardizirani stopnji umrljivosti zaradi kronične jetrne ciroze, ki je v veliki meri posledica škodljive rabe alkohola, je Slovenija na četrtem mestu, za Romunijo, Madžarsko in Litvo.

PRIPOROČILA SZO
Dokazano učinkoviti ukrepi alkoholne politike:

- preprečevanje vožnje pod vplivom alkohola (ukrep 0,0, naključno preverjanje vsebnosti alkohola v izdihanem zraku),
- omejevanje dostopnosti alkohola (npr. določena spodnja starostna meja za nakup in pitje alkoholnih pijač ter spodnja starostna meja za prodajo, uvedba licenc za prodajo alkohola, omejitev prodaje po urah in dnevih),
- zmanjšanje cenovne dostopnosti alkohola (npr. zvišanje minimalnih davčnih stopenj, določitev minimalne cene alkohola, prepoved akcijskih in promocijskih cen, dodatna obdavčitev za mešane gazirane alkoholne pijače),
- omejevanje tržnega komuniciranja alkoholnih pijač, povečevanje odgovornosti strežnega osebja,
- zgodnje prepoznavanje in obravnavanje tveganih pivcev ter kratke intervencije, zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj ter drugih bolezni in stanj zaradi škodljive rabe alkohola.

INDUSTRIJSKA KONOPLJA V SLOVENIJI IN PO SVETU

ČESA O TEJ RASTLINI (ŠE) NE VEMO?



Konoplja je v naših življenjih prisotna že več kot 10.000 let. Zaradi vsestranskega delovanja so jo za zdravljenje in krepitev človeškega organizma uporabljali že kitajski cesarji in jo imenovali kar eliksir nesmrtnosti.

Besedilo: Nika Krajcar

Zgodovina konoplje

Konopljo smo že v preteklosti poznali tudi na ozemlju današnje Slovenije, kjer so se z njenim pridelovanjem ukvarjali naši predniki. Najstarejši zapis o gojenju konoplje na slovenskem ozemlju izhaja iz leta 1589 – omenjena je bila že v popisu premičnin jurkloštrske kartuzije. Proti koncu 19. stoletja je konopljarstvo upadlo in do današnjih dni ni igralo večje vloge.

Industrijska konoplja v Sloveniji

Danes ponovno odkrivamo pozitivne lastnosti konoplje, prav tako pa se znanost vedno bolj aktivno ukvarja z njenim proučevanjem. Praksa in številne znanstvene raziskave konoplje kažejo na zelo velik spekter terapevtskih potencialov te rastline. V Sloveniji so industrijsko konopljo gojili na Gorenjskem, Štajerskem, v Savinjski dolini ter tudi na Koroškem in v Prekmurju, danes pa te pokrajine ponovno vzpostavljajo nasade konoplje. Ta rastlina se zaradi različnih vrst tal uporablja v različne namene. Tako je konoplja, ki raste na Gorenjskem, zaradi prodnatih tal primernejša za uporabo v prehrani, medtem ko je prekmurska konoplja primernejša za vlakna.

Konopljo so uporabili celo za izdelavo prvih bankovcev po osamosvojitvi leta 1991, saj so bili iz nje narejeni slovenski tolarji.

V Sloveniji je dovoljeno gojenje konoplje za pridelavo prehranskih izdelkov, krmo živali, vlakna, v kozmetične in druge industrijske namene. Velik potencial konoplje je zaznalo tudi mnogo slovenskih pridelovalcev, zaradi česar se ponovno vzpostavljajo številni nasadi industrijske konoplje – leta 2015 je bilo 17.523 hektarjev posejanih, obdelovalo pa jih je 550 pridelovalcev. Podatki o nasadih in pridelovalcih konoplje kažejo, da smo ponovno osvojili evropski vrh pri pridelavi konoplje, saj jo pridelamo največ na prebivalca. Pridelujemo le industrijsko konopljo, saj je v Sloveniji dovoljena vrednost THC, ki se nahaja v konoplji, manj kot 0,2 odstotka. Na žalost pa avtohtone slovenske vrste konoplje, ki so jih nekoč gojili na naših tleh, te vrednosti presegajo, kar pomeni, da moramo uvažati druge vrste industrijske konoplje, predvsem iz Francije.

10 %

ali več tetrahidrokanabinola (THC) vsebuje medicinska oz. navadna konoplja, industrijska pa ga vsebuje približno 0,3–1,5 % (v Sloveniji je dovoljeno do 2 %).



Praksa in številne znanstvene raziskave konoplje kažejo na zelo velik spekter terapevtskih potencialov te rastline.

Industrijska, indijska, medicinska konoplja ...

Kakšna je razlika med industrijsko, navadno in medicinsko konopljo? Industrijska in medicinska konoplja prihajata iz iste rastline, ki ji latinsko rečemo Cannabis sativa L. Pravzaprav se termin konoplja nanaša na industrijsko konopljo. Termin industrijska pomeni zgolj to, da jo lahko uporabljamo v industrijske namene – da iz nje proizvajamo tekstil, gradbeni material, izolacijske materiale, gorivo, hrano ...

Termin marihuana se nanaša na medicinsko ali rekreacijsko uporabo te rastline. Glavna razlika med konopljo in marihuano je v tem, da ima konoplja, ki jo uporabljamo v industrijske namene, manj THC, snovi, imenovane tudi tetrahidrokanabinol. Industrijska konoplja

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ga vsebuje približno 0,3–1,5 odstotka (v Sloveniji je dovoljeno do 2 odstotka), medicinska oz. navadna konoplja pa ga vsebuje 10 odstotkov ali več.

Industrijska konoplja raste navzgor in se osredotoča na rast stebla, medtem ko medicinska raste navzven, saj so najbolj uporabni deli rastline popki in cvetovi.

TCH ali tetrahidrokanabinol je psihoaktivna snov, ki povzroča omamljenost ali nas, po domače povedano, »zadene«, vendar ima tudi več pozitivnih učinkov. Industrijska konoplja se kultivira na način, da vsebuje minimalno vsebnost THC, a enako vsebnost druge snovi, ki se imenuje kanabidiol (CBD).

Raziskave o terapevtskih učinkovinah

V zadnjem času se izvaja vedno več raziskav o terapevtskih učinkovinah konoplje. Največ pozornosti je deležen kanabinoid CBD, ki je prisoten tako v indijski kot tudi v industrijski konoplji. Poznamo več kot 144 kanabinoidov, ki se vežejo na kanabinoidne receptorje v kanabinoidnem sistemu.

Endogeni kanabinoidni sistem je zelo pomemben fiziološki sistem in je v našem telesu prisoten za uravnavanje ter vzdrževanje zdravja. Odgovoren je za uravnavanje pomembnih telesnih funkcij, kot so spanje, apetit, reprodukcija, plodnost, pozabljanje ter zaščita in preventiva pred stresom. Pomembno vlogo ima pri vnosu telesne energije, pri hranjenju in procesiranju ter pomaga imunskemu sistemu glede usode celic, posebej nezdravih (npr. uničuje rakave celice). Kanabinoidi se vežejo na endokanabinoidne receptorje, ki so prisotni v našem telesu, in tako jih telo sprejme kot sebi enake.



Industrijska konoplja raste navzgor in se osredotoča na rast stebla, medtem ko medicinska raste navzven, saj so najbolj uporabni deli rastline popki in cvetovi.

UČINKI
Povzetki nekaterih raziskav

- **Multipla skleroza:** kanabinoidi ščitijo živce in imajo v primeru multiple skleroze močne protivnetne učinke.
- **Alzheimerjeva bolezen:** kanabinoidi redčijo protein fosforilation ter preprečujejo vnetje živcev in oksidativni stres (preveč kisika) v možganih. S tem upočasnjujejo ali celo popolnoma ozdravijo Alzheimerjevo bolezen.
- **Rak na dojkah:** kalifornijski zdravstveni center je leta 2010 opravil študijo, pri kateri so ugotovili, da uživanje konoplje preprečuje in omejuje nastanek gena, ki je povod za nastanek metastaze in posledično za širjenje raka na dojkah stran od jedra.
- **Rakave celice:** študije na madridski univerzi so pokazale, da snovi v konoplji povzročijo, da se nevarne rakaste celice začnejo hraniti same s sabo. Pacienti niso imeli zaradi konoplje nobenih stranskih učinkov ali zastrupitev.

Be Hempy

KONOPLJINA SMOLA

CERFTIFICIRANI SLOVENSKI IZDELKI IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



POKLIČITE ZA BREZPLAČNO TELEFONSKO SVETOVANJE
080 34 29

ZA NAKUP OBIŠČITE SPLETNO STRAN
WWW.BE-HEMPY.SI

SPREMINJAMO SVET NA BOLJŠE

OKUSNE IN ZDRAVE POLETNE SLADICE Z JAGODIČEVJEM



Maline in drugo rdeče ter modro jagodičevje so odlična poletna multivitaminska in multimineralna obogatitev prehrane. Zaradi nizke vsebnosti sladkorjev in visoke vsebnosti vlaknin so zelo primerno sadje tudi za hujšanje in sladkorne bolnike.



Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka in urednica portala MojeZdravje.net, Center Moje zdravje
Vir slik: www.mojezdravje.net; torta: www.teresamisu.com

Z vami delim nekaj okusnih, predvsem pa zdravih receptov za poletne nizkokalorične sladice, s katerimi se lahko občasno posladkate tudi takrat, kadar hujšate. Priporočam, da uporabite le zrele sadeže, takšne, ki so obrani ob polni zrelosti. Sadeži so mehki in izrazitih barv ter bolj sočni in okusni. Če jih boste imeli na razpolago več, predlagam, da jih nekaj zamrznete. Tako jih boste lahko uporabili tudi v preostalih mesecih, ko ni sezona jagodičevja.

Malinov presni tapiokin puding

Sestavine:

- tapiokine kroglice,
- semena chia,
- skodelica svežega jagodičevja (npr. maline),
- rastlinsko mleko,
- sladilo (npr. med),
- pistacije ali čaj matcha za okras in metini lističi.

Tapiokine kroglice pripravljajo iz škroba, ki ga precedijo skozi sito, da se oblikujejo kroglice. Uživajo se lahko namočene – pudinga ni treba kuhati. Tekstura je čudovita! Kot mlečni puding, ki smo ga imeli v otroštvu tako zelo radi. In ker je okus povsem nevtralen, lahko z dodajanjem različnih dodatkov ustvarimo katerikoli okus. Ker vsebuje tapioka skoraj sam škrob, sem puding hranilno obogatila z dodatkom semen chia (maščobne kisline omega 3).

Priprava:

1. Tapiokine kroglice prelijemo s pripravljenim rastlinskim mlekom, lahko dodamo tudi kupljeno rastlinsko mleko (sojino, ovseno, riževo, mandljevo, laneno ali kokosovo mleko).
2. Dodamo semena chia, premešamo in pustimo stati čez noč.
3. Zjutraj še enkrat premešamo in dodamo veliko svežih malin (1/2 skodelice pretlačenih, 1/2 skodelice celih), da dobimo lepo rožnato barvo.
4. Okrasimo z zelenimi dodatki (grobo nasekljanimi pistacijami, metinimi lističi ali čajem matcha). Puding je pripravljen.





Kombucha ovsena kaša z jagodičevjem

Ta recept ni nujno sladica, lahko ga uporabite kot idejo za zdrav zajtrk ali malico.

Sestavine:

- 1 skodelica ovsenih kosmičev,
- 1 čajna žlička semen chia,
- 1/2 skodelice kombuche,
- 1/2 skodelice rastlinskega mleka,
- 1–2 čajni žlički sladila (med ali javorjev sirup),
- 1 skodelica mešanega jagodičevja (sveže).

Priprava:

1. Vse sestavine zmešajte v steklenem kozarcu, pokrijte s pokrovom in premešajte.
2. Čez noč postavite v hladilnik.
3. Zjutraj ponovno pretresite kozarec, da se sestavine lepo zmešajo.
4. Čez namočeno kašo dodajte mešano sveže jagodičevje, ki ga prej zmeljite v kremo z malo rastlinskega mleka.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Malinova limonada z meto

Sestavine:
- Za osvežilno poletno limonado potrebujete:
- sok 2 limon ali limet,
- sveže metine lističe,
- sveže maline z vrta,
- posodico za ledene kocke.

Priprava:
1. V posodico za ledene kocke dajte maline, svežo meto, nato prelijte z vodo, ki ste ji prej dodali sok dveh limon ali limet. Hranite v zamrzovalniku.
2. Ko si zaželite osvežilno vodo ali limonado, dajte v vsak kozarec z vodo po dve sadni ledeni kocki.



Presna sladoledna torta z jagodičevjem

Sladoledna, veganska, bananina, jagodna, borovničeva, malinova in še zdrava je! Še en razlog več, zakaj so banane čudovit sadež: iz njih lahko pripravimo sladoled, lučke, smutije, torte, lahko jih uporabimo kot nadomestek za jajca pri mufinih, palačinkah, piškotih, celo v dehidrator jih lahko damo in naredimo bananin čips! Tokrat z vami delim najpreprostejši recept za sladoledno presno torto. Iz presnega sladoleda je nastala okusna presna sladoledna torta.

Sestavine:
- 3 zamrznjene banane (narezane na kolobarje),
- 1/4 skodelice svežih jagod,
- 1/2 skodelice svežih borovnic,
- 1/4 skodelice svežih malin,
- manjši aluminijast modelček za presno torto, približno 5 cm visok in 12 cm širok.

Priprava:
1. Jagodna podlaga: banano in jagode v mešalniku (blenderju) zmešamo do gladkega. Napolnimo modelček za torto in enakomerno razporedimo.
2. Borovničeva podlaga: banano in borovnice v mešalniku (blenderju) zmešamo do gladkega. Zmes dodamo na jagodno podlago in enakomerno razporedimo.
3. Malinova podlaga: banano in maline v mešalniku (blenderju) zmešamo do gladkega. Zmes dodamo na borovničevo podlago in enakomerno razporedimo.
4. Postavimo v hladilnik za 1–2 uri. Okrasimo s travniškimi rožicami, listki mete in postrežemo.

Namig: kadar nimamo na voljo svežih gozdnih sadežev, lahko kupimo zamrznjeno jagodičevje in dodamo sveže banane. Tako kombiniramo po eno svežo banano in pol skodelice zamrznjenega jagodičevja. Lahko pa uporabimo tudi jagodičevje v prahu, na primer finske borovnice v prahu Biokia, ki so izredno dobre v kombinaciji z zamrznjeno banano. Rezultat bo odličen bananino-borovničev sladoled, barva in okus pa prava poezija. Karkoli od tega boste uporabili, naj bo ena sestavina zamrznjena, druga sveža. Tako bo tekstura sladoleda ravno pravšnja.



Poletni presni osvežilni sladoled z malinami

Si lahko predstavljate, da lahko kombinacija kumare in melone pričara izredno okusen in zdrav poletni sladoled? Če dodate sveže maline, ki dajo temu sladoledu piko na i, bo sladoled resnično izvrstnega okusa.

Poleti se lahko osvežimo tudi s kumarami. Semena kumar so odličen diuretik in hladijo telo, v kombinaciji s sladko melono pa dobimo okusno osnovo za pripravo osvežilnega domačega sladoleda.

Čas priprave: 10 minut. Čas zamrzovanja: 3–4 ure.

Sestavine:
- 1 manjša sladka melona, narezana na koščke,
- 2 večji ekološki kumari ali 4 manjše, olupljene in narezane,
- 1/2 kozarca sveže iztisnjenega soka limone ali limete,
- 6 lističev sveže mete,
- 1 skodelica hladne vode ali kokosove vode ali lanenega mleka,
- sladilo: 1 jušna žlica baobaba v prahu,
- skodelica zamrznjenih malin.

Priprava sladoleda:
1. Vse sestavine (razen malin) zmešajte v mešalniku, dokler ne dobite gladke kreme.
2. Sladilo baobab bo dalo sladoledu prijeten sladko-kisel okus po citrusih.
3. S sladoledno kremo napolnite banjico za sladoled in jo postavite v zamrzovalnik za 3–4 ure, dokler popolnoma ne zamrzne. Če želite bolj kremast okus, vodo oz. kokosovo vodo zamenjajte z lanenim mlekom, ki bo zaradi kremaste teksture dalo še posebno dober okus.
4. Preden postrežete, zamrznjen sladoled na kratko ponovno »zmiksajte« v mešalniku.
5. Na koncu mu dodajte še cele zamrznjene maline, hrustljavo presno granolo in po želji bučna semena.



Presne proteinske zelene lučke z jagodičevjem

Sladoled lahko pripravimo brez mleka, sladkorja in jajc. Potrebujemo le sveže jagodičevje.

Potrebujemo:
- mešalnik,
- modelčke za lučke in lesene palčke.

Sestavine:
- 2 zreli banani,
- 1 zrel avokado,
- 1 jušna žlica presnih rastlinskih beljakovin Sunwarrior,
- skodelica zamrznjenih jagod ali malin,
- zvrhana čajna žlička moringe v prahu ali čaja matcha za sladice,
- 2 dcl rastlinskega mleka (kokosovo ali laneno).

Priprava:

1. V mešalniku zmešamo najprej prvo zmes: avokado, banano, žličko moringe ali čaja matcha v prahu in žličko kokosove maščobe. Prilijemo 1 dcl rastlinskega mleka.
2. Nato pripravimo drugo zmes: zmeljemo zamrznjeno jagodičevje in banano. Mešanici dodamo presne rastlinske beljakovine Sunwarrior v prahu in 1 dcl rastlinskega mleka.
3. Najprej obe zmesi postavimo v zamrzovalnik za dobre pol ure (vsako v svoji skodelici), da rahlo zamrzneta. Zmes mora biti ravno prav kompaktna, ne zamrznjena.
4. Nato napolnimo modelčke za lučke. Izmenično dodajamo eno žlico rdeče plasti in eno žlico zelene plasti.
5. Ko smo napolnili modelčke, vstavimo še leseno palčko in postavimo za tri ure v zamrzovalnik.

Rastlinska skuta z jagodičevjem

Kadar vam za pripravo zdrave malice ali sladice zmanjka časa, si boste s spodnjimi sestavinami sladico lahko pripravili v treh minutah. Rastlinska skuta je sladka, a hkrati tudi zdrava sladica ali obrok po vadbi, ki vam ne bo vzel veliko časa. Dobro je, da imate spodnje sestavine vedno v omarici ali hladilniku oz. zamrzovalniku.

Čas priprave: 3 minute.
Hranilne vrednosti celega obroka:
252 kcal/7,5 g maščobe/4,6 g OH/31 g beljakovin.

Sestavine:

- 1 lonček ali 200 g sojine skute okus natural, brez sladkorja,
- 2 čajni žlički modrega jagodičevja v prahu ali 1/2 skodelice svežega ali zamrznjenega jagodičevja (robide, maline, ribez, jagode ali borovnice),
- 1 čajna žlička medu,
- 2 jušni žlici rastlinskih beljakovin Sunwarrior z okusom jagodičevja.

Rastlinska ali veganska sojina skuta je podobna sojinemu jogurtu, le da je tekstura bolj čvrsta. Po želji lahko uporabite tudi kokosov jogurt.

Priprava:
Vse sestavine zmešamo v skodelici do gladke teksture. Postrežemo sveže.



Terezina veganska torta z jagodičevjem

Ta lepotička je popolnoma veganska, narejena iz ajdove moke, kar pomeni, da je tudi brezglutenska. Za nadev je Tereza uporabila marmelado chia in glazuro iz kokosove smetane z borovnicami v prahu. Če niste preveč vajeni okusa ajdove moke in niste izbirčni pri sladicah brez glutena, lahko uporabite polovico pirine in polovico ajdove moke. Torta se prileže ob kavi ali čaju in kot sladica po kosilu.

Torta – biskvit

- 2 skodelici ajdove moke,
- 1 in 1/4 skodelice mandljeve moke ali moke zemeljskih mandljev,
- 1/2 skodelice kokosovega sladkorja,
- 500 ml domačega kokosovega mleka,
- 160 ml stopljenega kokosovega olja (ali masla),
- 2 čajni žlički burbonske vanilje v prahu,
- 2 čajni žlički jedilne sode bikarbone,
- 2 čajni žlički jabolčnega kisa.



Marmelada Chia

- 1 skodelica malin (sveže ali zamrznjene),
- 2 jušni žlici vode,
- 1 jušni žlici riževega sladila (ali melase ali agavinega sirupa),
- 2 jušni žlici semen chia.

Kokosova glazura

- 2 pločevinki kokosovega mleka – pustite v hladilniku čez noč,
- 4 jušne žlice stoodstotnega kakava v prahu,
- ščep soli,
- 3 jušne žlice javorjevega sirupa,
- 2 jušni žlici jagodičevja v prahu (borovnice, aronija, črni ribez) ali borovnic.

Priprava:

1. Torta: v skledi zmešamo vse suhe sestavine, mandljevo moko, ajdovo moko, kokosov sladkor, vaniljo in ščepec soli. V drugi skledi zmešamo kokosovo olje in kokosovo mleko. Postopoma tekoče sestavine dodamo v suhe sestavine. Potem v skodelici zmešamo kis in sodo bikarbono. Hitro zmešamo v testo. Razdelite testo med dva tortna modela in pečete 40 minut pri 180 °C. Medtem naredite marmelado.

2. Marmelada chia: vse sestavine (razen semen chia) v mešalniku zmeljite do gladkega. Morda boste morali dodati malo vode. Nalijte mešanico v ponev in na srednjem ognju mešajte, dokler se malo ne zgosti, 3–5-minut. Dodajte semena chia in pustite, da se ohladi.

Ko je torta pečena, jo pustimo, da se ohladi – približno 10 minut. Prelijte marmelado chia po eni plasti torte in položite drugo polovico na vrh.

3. Kokosova glazura: pločevinke kokosovega mleka vzemite iz hladilnika. Odprite in zajemite vrhnji (trdi) del, vodo pa pustite za smutije. Dodajte v mešalnik in stepajte, dokler ni puhasto. Dodate vse druge sestavine in nežno premešate do gladkega.

Modro jagodičevje Biokia v prahu dodajte čisto na koncu – rahlo ga vmešajte v kokosovo glazuro, da dobi lepo modrovijolično barvo. Ta mešanica se odlično poda k vsem kremnim glazuram, smetani, jogurtu, rastlinskim napitkom, smutijem ipd.

Okrasite torto s kokosovim prelivom in jagodičjem v prahu. Postrezite sveže.
Uživajte!

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Veganski izdelki Pekarne Pečjak

Slastna izbira, čista vest.



BI ŠE?



Zelenjavni polpeti, sojini polpeti in polpeti brokoli-cvetača



Jabolčni zavitek iz vlečenega in polnozrnatega vlečenega testa



Francoski rogljički brez mleka in jajc



Kraljeva štručka fit



Testenine z visoko vsebnostjo beljakovin Pure



Listnato testo

PEKARNA PEČJAK, d. o. o., Dolenjska 442, SI-1291 Škofljica, EU
pekarna-pecjak.si

NA POČITNICE TUDI SODOBNE TEHNOLOGIJE



Prišel je čas počitnic, dopustov in prostih dni tako za otroke, učence, študente kot tudi za starše in druge. Ker se pri otrocih in mladostnikih podaljšuje čas, ki ga preživijo v zaprtih prostorih in z uporabo različnih tehnologij, bi radi spodbudili starše, naj ne dopuščajo predolge in pretirane uporabe različnih tehnologij med počitnicami in tudi sicer. Poleg tega naj imajo nadzor in pregled nad tem, kaj otroci in mladostniki pri njihovi uporabi počnejo.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Za naše zdravje in dobro počutje je pomembno, da si med počitnicami odpočijemo, smo dovolj časa zunaj na svežem zraku, se družimo in »odklopimo« od vsakdanjih obveznosti in skrbi. Namesto pasivnega preživljanja prostega časa naj starši otroke usmerijo v aktivne oblike preživljanja prostega časa: na primer druženje s prijatelji, gibanje v naravi, na prostem, v igranje različnih iger in gibalne aktivnosti.

Čas pred zasloni

Zaradi vse pogostejše uporabe spletnih družbenih omrežij ter igric se je v zadnjih letih zelo povečal čas, preživet pred različnimi zasloni, oz. uporaba tehnologije pri otrocih in mladostnikih. Z izrazom tehnologija mislimo na vse vrste naprav: od televizorja, računalnika, telefona do tablice, ki s svojo vsebino in možnostmi virtualnega povezovanja z drugimi, igranja igric in drugih aktivnosti pritegnejo našo pozornost in povzročijo, da smo lahko zaradi njih v sedečem/pasivnem položaju ure in ure.



Pomembno je, da se z otroki in mladostniki pogovorimo tudi o tem, kaj se na internetu ne počne.

Pediatri – na primer Ameriška pediatrična akademija (American Academy of Pediatrics) in Kanadsko združenje pediatrov (Canadian Society of Pediatrics), ki jim sledijo tudi slovenski pediatri) – opozarjajo, da naj bi bili otroci med tretjim in petim letom največ eno uro na dan pred takšnimi zasloni, otroci in mladostniki med 6. in 18. letom pa največ dve uri na dan. Nekateri celo odsvetujejo uporabo sodobne tehnologije do 12. leta starosti. Kot glavne razloge navajajo neugoden vpliv na določene kognitivne funkcije, kot so pomanjkanje pozornosti, slabša koncentracija, zmanjšanje sposobnosti za učenje ter zmanjšanje zmožnosti samoregulacije. Poleg tega naj bi bila uporaba sodobne tehnologije povezana z več sedenja in premalo gibanja, kar ima za posledico debelost in slabšo psihofizično pripravljenost. Pogosta posledica je tudi pomanjkanje spanca in počasnejši psihosocialni razvoj.

Svetovna zdravstvena organizacija je maja 2011 označila mobilne telefone za potencialno karcinogene zaradi sevanja. Otroci so iz različnih razlogov bolj občutljivi kot odrasli in temu še bolj izpostavljeni.

Določite pravila uporabe

Za starše je pomembno, da vedo, koliko časa otroci in mladostniki uporabljajo različne naprave: od televizije, tablice, telefona do računalnika in tudi kaj počnejo

Spremljajte nas na /Zdrave novice

2 uri

na dan in nič več naj bi pred zasloni preživeli otroci in mladostniki med 6. in 18. letom.

na njih oz. prek njih. Pomembno je, da se o tem z njimi tudi pogovarjajo. Otroci in mladostniki namreč pogosto ne znajo presoditi in oceniti potencialnih nevarnosti. Tako na primer na družbenih omrežjih objavljajo slike, podatke ali osebne informacije, ki jih lahko kdo zlorabi, ali pa se zapletajo v pogovore z neznanci. Zato je pomembno, da imamo družinska pravila o tem, koliko prostega časa na dan ali na teden lahko otroci ali mladostniki preživijo ob takšnih napravah in na internetu (tudi prek mobilnega telefona), in da se tega tudi držimo. Poleg tega pa določimo tudi to, kdaj in kje se sodobne naprave ne uporabljajo – na primer med jedjo, družinskim kosilom, med pogovori, na izletih itd. Sodobne tehnologije naj bodo nameščene v skupnem prostoru in ponoči ugasnjene.

Poskrbite za varnost

Pomembno je, da se z otroki in mladostniki pogovorimo tudi o tem, kaj se na internetu ne počne: na primer objavljanje neprimerni vsebin, slik, osebnih podatkov (kot so naslov, telefon, e-naslov, šola, ki jo obiskujejo itd.), sestajanje z neznanci, ki so jih spoznali prek interneta brez vednosti staršev. Nedopustno je tudi vsakršno nadlegovanje, trpinčenje, nagovarjanje k nezakonitim dejanjem,



Tudi pri nas je vse več otrok in mladostnikov, ki kažejo znake zasvojenosti z družbenimi omrežji ali igranjem računalniških igric. Ti znaki se kažejo v tem, da otrok ali mladostnik vse več časa preživlja ob različnih napravah in da to vpliva na njegovo vsakodnevno delovanje.



Dogovorite se, kako boste preživeli čas skupaj, katere družabne igre se boste igrali ali počeli kaj zanimivega.

samopoškovalnemu vedenju in sovražni govor. Pri tem je pomembno, da otroku oz. mladostniku damo vedeti, da smo vedno na razpolago za pogovor in pomoč. Če doživi kaj od navedenega, mora o tem obvestiti starše ali druge odrasle ali prijaviti na spletni strani, v igri, na družbenem omrežju, forumu, mobilnemu operaterju.

Starši in otroci se lahko skupaj dogovorite in si izberete dan ali teden, ko računalnika in interneta ne boste uporabljali, posebej med počitnicami. Namesto tega se dogovorite, kako boste preživeli čas skupaj, katere družabne igre se boste igrali ali počeli kaj zanimivega. Spodbujajmo otroke in mladostnike, da si poiščejo svoj hobi, ki ni povezan s sodobnimi tehnologijami, na primer druženje s prijatelji, športne ali družabne igre, piknik, prostovoljstvo, pisanje dnevnika, kuhanje zanimivih jedi itd.

Zasvojenost

Tudi pri nas je vse več otrok in mladostnikov, ki kažejo znake zasvojenosti z družbenimi omrežji ali igranjem računalniških igric. Ti znaki se kažejo v tem, da otrok ali mladostnik vse več časa preživlja ob različnih napravah in da to vpliva na njegovo vsakodnevno delovanje, odnose, navade, obveznosti, na primer da se zapira vase, popušča v šoli, je odsoten, izgublja stik s seboj in drugimi, ne kaže zanimanja za stvari, ki so ga včasih zanimale itd. Če to opazite pri svojem otroku ali mladostniku, ukrepajte, se z njim pogovorite in mu pomagajte. Če ne veste, kako to storiti, poiščite strokovno pomoč. Več o varni uporabi interneta in sodobnih tehnologij si lahko preberete na www.safe.si.

VPRAŠANJA
Starši, vprašajte se in premislite

- Kakšna so vaša družinska pravila glede uporabljanja različnih sodobnih naprav?
- Koliko časa preživi vaš otrok ob vseh teh napravah? Seštejte čas, ki ga nameni televiziji, računalniku, telefonu, tablici ...
- Ali veste, kaj počne na napravah – kaj konkretno gleda, igra, pri čem sodeluje, s kom komunicira?
- Na katerih družbenih omrežjih sodeluje vaš otrok in kako (kakšne navade ima glede objavljanja slik, podatkov ...)?
- Kje shranjuje vaš otrok telefon, tablico, medtem ko spi?
- Kakšen je vaš odnos do sodobnih tehnologij – se lahko o tem pogovarjate z otrokom?
- Poznate spletno stran www.safe.si (točko osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav)?
- Se z otrokom pogovarjate o tem, da so določene internetne igre lahko nevarne (napeljujejo k nasilju ali samopoškodovanju)?
- Kako aktivna je vaša družina – koliko časa ste na prostem, v naravi, pri športnih dejavnostih?
- Kako načrtujete prosti čas, ko je otrok na počitnicah, vi pa v službi?
- Bi želeli spremeniti katere otrokove navade/dejavnosti na internetu in sodobnih napravah?
- Kakšne bodo letošnje otrokove počitnice glede rabe vseh sodobnih naprav? Želite narediti kaj drugače?

PRIPOROČILA ZA VARNO KOLESARJENJE V PROMETU



Kolesarjenje je od spomladi do jeseni aktiven način premikanja po naših vsakodnevnih poteh, pri katerem s svojim telesom in močjo opravljamo delo in tako krepimo svoje zdravje.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Ljudje smo navajeni na hitrost gibanja do približno 20 km/h, to je hitrost, s katero smo se dolga tisočletja premikali in preživljali. V novejši dobi smo pridobili marsikatero novost, ki nam olajša življenje in izboljšuje kakovost, vendar na drugi strani tudi negativno vpliva na naše zdravje, počutje in kakovost življenjskega okolja. Zato izberimo aktivnejši način gibanja na vsakodnevnih poteh, ki jih opravljamo, da bi prišli v službo, šolo, po opravkih, v trgovino itd. Med te spada tudi kolesarjenje, saj pri kolesarjenju s svojim telesom in močjo opravljamo delo in tako krepimo svoje zdravje, vendar moramo ob tem upoštevati nekaj priporočil glede varnega sodelovanja v prometu.

1. Kolesarji moramo uporabljati kolesarske steze ali kolesarske poti; kjer teh ni, kolesarimo ob robu cestišča.

2. V razmerah slabše vidljivosti moramo nujno uporabljati sprednjo belo luč in zadnjo rdečo luč, saj tako voznikom sporočamo, da smo tam; priporočljivo je imeti luč na kolesu ali pa jo vedno nositi s sabo, da nas mrak ne preseneti.

3. Priporočljiva je uporaba čelade. Ta mora biti vedno trdno pripeta ob glavi, spodnji rob pa naj sega približno 2 cm nad obrvi,



Na kolesu ni priporočljivo voziti težjih tovorov, saj tako zmanjšujemo svojo stabilnost. Za manjše kose prtljage uporabimo posebne košare, torbe ali prtljažni prostor.



OPREMA

Čelada zmanjšuje verjetnost resne poškodbe glave pri kolesarjih

Čelada je za motoriste po zakonu obvezna, na smučiščih jo po grobi oceni uporablja že vsaj polovica smučarjev, vse pogosteje jo nosijo tudi kolesarji. Vsakdo ve, da je nošenje čelade na kolesu koristno in da nas ob nesrečah varuje pred poškodbami. Ne vemo pa povsem natančno, koliko nas čelada dejansko zavaruje, če se zgodi kolesarska nesreča, v kateri si poškodujemo glavo. Z drugimi besedami, za koliko odstotkov se pri kolesarjih s čelado poveča verjetnost za pozitiven izid, kadar pride do poškodbe glave.

Takšno vprašanje so si zastavili znanstveniki z arizonske univerze, izsledke pa so leta 2015 predstavili na kliničnem kongresu ameriškega kolegija kirurgov. V analizo so iz svoje nacionalne baze vzeli kar 6.267 bolnikov, ki so pri kolesarjenju utrpeli poškodbo možganov. Od tega jih je le 25 odstotkov uporabljajo čelado.

Izsledki so več kot nazorni. Nošenje čelade za 58 odstotkov zmanjša verjetnost resne poškodbe možganov, za 59 odstotkov zmanjša verjetnost za smrtni izid, za 61 odstotkov zmanjša verjetnost za kraniotomijo (operacija, pri kateri je treba odstraniti del lobanje), za 26 odstotkov pa zmanjša verjetnost za poškodbe obraznih kosti (sploh zgornjega dela, ki varuje oči in pomembne možganske strukture). Vsekakor je torej jasno, da čelada pri poškodbah glave naredi razliko in da lahko odloča tudi o biti ali ne biti.

Naknadno so naredili še nekaj dodatnih analiz in preverili razlike pri nošenju čelade glede na določene demografske spremenljivke. Ugotovili so, da se čelada najredkeje uporablja v starostni skupini od 10 do 20 let, potem pa uporaba vse do 70. leta narašča. Ženske uporabljajo čelado nekoliko pogosteje kot moški. Raziskovalci želijo na osnovi



svojih rezultatov zagnati preventivne programe za preprečevaje poškodb oz. ozaveščanje o nošenju čelade, izdelovalce čelad želijo spodbuditi k izdelovanju kakovostnejših čelad, zakonodajalce pa k uvedbi strožjih zakonov glede nošenja čelade.

Vir: Science Daily, esinapsa

da učinkovito zaščiti možgane.

4. Kolo mora bi tehnično brezhibno, zato vedno pred začetkom sezone preverimo njegovo stanje in odpravimo pomanjkljivosti.

5. Tudi pri rekreativnem kolesarjenju ali gorskem kolesarjenju, pri katerih sta v ospredju zabava in preživljanje prostega časa, moramo v prometu upoštevati vsa pravila in poskrbeti za brezhibnost koles (luči, odsevniki), da bomo dovolj varni.

6. Na kolesu ni priporočljivo voziti težjih tovorov, saj tako zmanjšujemo svojo stabilnost. Za manjše kose prtljage uporabimo posebne košare, torbe ali prtljažni prostor.

7. Otroka vozimo samo na posebnem homologiranem sedežu za ta namen, prav tako pa mora otrok uporabljati zaščitno čelado (za otroke in mladostnike do 18. leta je zakonsko obvezna).

8. V prometu upoštevamo prometna pravila in znake, namenjene vozilom in kolesarjem.

9. Na kolesarskih stezah ne vozimo v nasprotni smeri gibanja, saj s tem ogrožamo sebe in druge kolesarje; prav tako ne kolesarimo na površinah za pešce, razen če je posebej dovoljeno, pri tem pa smo pozorni na pešce.

58 %

manjša je verjetnost resne poškodbe možganov ob nošenju čelade.



Pri kolesarjenju s svojim telesom in močjo opravljamo delo in tako krepimo svoje zdravje



ziener

www.asa.si

ZAKAJ JE POMEMBNA FIZIOTERAPIJA

KMALU SVETOVNI DAN FIZIOTERAPEVTOV



8. september je svetovni dan fizioterapije, ki ga praznujejo fizioterapevti po vsem svetu. Na ta dan želimo opozoriti na pomembnost fizioterapije.



Besedilo: Barbara Sepohar, dipl. fizioterapevtka v Fizioterapiji Fuchs

Zakaj je fizioterapija pomembna? Fizioterapevti predvsem pomagamo ljudem, kadar je njihovo gibanje moteno zaradi bolečine, bolezni, poškodbe, starosti, delovnega okolja ... Ravno zato je svetovna tema vsako leto Movement for Health (Gibanje za zdravje). S tem geslom želimo predvsem opozoriti na pomembnost gibanja za zdravje. Še posebej na to, da predstavljata velik del fizioterapevtske obravnave kinezioterapija (zdravljenje z gibanjem) in manualna terapija.

Letošnja ožje izbrana tema je Physical activity for life (fizična aktivnost za življenje), ki poudarja predvsem vlogo fizioterapevtov pri zdravem staranju.

Kdaj potrebujemo fizioterapijo oz. komu je namenjena

Največkrat ljudje poiščejo pomoč fizioterapevta šele takrat, ko jim to svetuje zdravnik ali pa ko se po večmesečnem uživanju protibolečinskih zdravil bolečine ne zmanjšajo. Na žalost se še prevečkrat zgodi, da tudi zdravniki pošljejo pacienta domov z besedami: »Pojdite domov in počivajte, po potrebi vzemite tablete proti bolečinam ...« Ali pa: »Zdaj je še prezgodaj za obisk fizioterapevta, raje počakajte teden ali dva ...«

Naštetih je le nekaj razlogov, iz katerih je smiselno obiskati fizioterapevta. V glavnem fizioterapevti obravnavamo različne težave lokomotornega sistema ter s tem poskušamo vplivati tudi na kakovost življenja posameznikov.

V fizioterapiji obravnavamo tako akutne poškodbe kot kronična bolečinska stanja. Namenjena je vsem ljudem, ne glede na starost in spol.

Kako in katere težave lahko olajša

Največ uspeha imamo, kadar se začne obravnava v akutni fazi, se pravi takoj po poškodbi. Če čakamo predolgo na fizioterapevtsko obravnavo, lahko preide bolezensko stanje v kronično fazo, ki pa potrebuje neprimerno več obravnav ter ima tudi manjše možnosti za uspešno rehabilitacijo.

Če s fizioterapijo odlašamo predolgo, se poveča mišična atrofija kot posledica imobilizacije. Temu se pridružujejo še težave z otrdelostjo sklepov, slabšo prekrvavitvijo ter posledično večjo verjetnostjo nastanka krvnih strdkov ...

Velikokrat so ljudje presenečeni, ko jim fizioterapevti postavimo svojo – fizioterapevtsko –diagnozo, ki je pridobljena po fizioterapevtskem pregledu. S pomočjo fizioterapevtskega pregleda in postavljene diagnoze si fizioterapevti lažje zastavimo kratkoročne ter dolgoročne cilje obravnave.

Fizioterapija v Sloveniji

V Sloveniji je v javnem šolstvu mogoče pridobiti naziv diplomirani fizioterapevt le v triletnem programu na Zdravstveni fakulteti na Univerzi v Ljubljani, zadnja

ZNAKI
Potrebujete pomoč fizioterapevta?

- Znaki, ki kažejo na to, da potrebujete pomoč fizioterapevta, so:
- mehkotkivne in/ali skeletne poškodbe,
- težave s propriocepcijo (to je zaznavanje oz. zavedanje gibanja, drže in spremembe ravnotežja),
- bolečina v sklepih, mišicah ali vzdolž udov, ki ne pojenja,
- bolečina, ki se pojavi ob aktivnostih,
- zmanjšana mobilnost enega ali več sklepov,
- funkcionalne težave zaradi nevroloških obolenj,
- urinska in fekalna inkontinenca ter prolaps organov.



leta pa se povečuje število samoplačniških dodiplomskih študijev fizioterapije (do zdaj sta bila dva, s šolskim letom 2018/2019 se bo odprl še tretji).

Za samostojno opravljanje poklica fizioterapevt je v Sloveniji treba pridobiti licenco, ki jo dobiš, ko po končanem študiju fizioterapije opraviš devetmesečno pripravništvo ter po končanem pripravništvu še strokovni izpit na Ministrstvu za zdravje RS.

Fizioterapevti delujemo kot neodvisni strokovnjaki in tudi kot člani zdravstvenega tima. Lahko delujemo po načelu neposrednega dostopa, zato se lahko pacienti/uporabniki za fizioterapevtske postopke obrnejo na fizioterapevta neposredno, brez napotitve drugega zdravstvenega strokovnjaka, vendar morajo to storitev plačati. Ena izmed možnosti pa je napotitev na fizioterapijo z delovnim nalogom, ki spada v okvir javnega zdravstvenega varstva.

Po podatkih iz Zdravstvenega statističnega letopisa Nacionalnega inštituta za javno zdravje (2014) ima Slovenija 1.154 fizioterapevtov. Strokovni organ, ki skrbi za razvoj in strokovnost našega dela, je Strokovno združenje fizioterapevtov Slovenije, ki sodeluje z državnimi organi, strokovnimi komisijami in zavodi pri reševanju različnih vprašanj.

Leta 2014 so uvedli nov obračunski model fizioterapije prek delovnega naloga. Fizioterapevti si sami izbirajo postopke, ki jih bodo izvajali, sami ugotavljajo uspešnost in predlagajo nove obravnave. Nujno morajo oceniti bolnika in napisati zaključno poročilo. Zdravnik predpiše le vrsto obravnave. Kratka obravnava obsega šest obiskov po 30 minut, srednja obravnava osem obiskov po 45 minut, velika obravnava osem obiskov po 60 minut in specialna obravnava deset obiskov po 60 minut. S tem novim obračunskim modelom so fizioterapevti, ki delajo v javnem zdravstvenem varstvu, dobili večje kompetence.

Področja delovanja

Primarna preventiva (promocija zdravja), sekundarna preventiva (zdravljenje), terciarna preventiva (vzdrževanje relativnega zdravja) in rehabilitacija/habilitacija se izvajajo v različnih okoljih: ambulantna dejavnost/klinike, bolnišnice, centri za starejše občane, delovna mesta/družbe, domovi posameznikov, domovi starejših občanov, hospici, izobraževalni in raziskovalni centri, javna okolja za promocijo zdravja (na primer nakupovalna središča), naravna zdravilišča, rehabilitacijski centri, šole, vključno s predšolsko dejavnostjo in šolami s prilagojenim programom, športni centri/klubi, klubi zdravja, klubi za fitnes in telovadnice, zapori, zaposlitveni zdravstveni centri, zasebna fizioterapevtska praksa, zdravstveni domovi, področne ambulante, stanovanjske četrti.



Želimo opozoriti na pomembnost gibanja za zdravje. Še posebej na to, da predstavljata velik del fizioterapevtske obravnave kinezioterapija (zdravljenje z gibanjem) in manualna terapija.



RAZGIBAVANJE MIMOGREDE (I.)

Ko govorimo o gibanju, ne gre za to, da nekajkrat na teden ali določeno enoto časa v dnevu posvetimo gibanju. Gre za to, da čez dan svojim mišicam preprečimo gibalno stradanje. Kako?



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže

1.Hodimo bosi.
Še posebej če nismo vajeni bosonoge hoje po različnih površinah, bo ne samo za naša stopala, temveč za celo telo na začetku hoditi bos zanimiv izziv. V vsakem primeru deluje zelo poživljajoče, saj se poveča tudi aktivnost možganov. Obdelati morajo veliko informacij, ki jih dobijo prek stopal, in skladno z njimi telesu posredovati informacije za prilagoditve gibanja.

2. Hodimo po prstih in petah.
Tu in tam čez dan se spomnimo in nekaj časa hodimo po prstih, nato pa še po petah. Tako hojo lahko vključimo tudi v sprehod. Bodimo igrivi. Da bo še bolj zabavno, dvignemo roke nad glavo in si predstavljajmo, da se dotikamo listov na vejah, oblakov...

3. Poskakujmo.
Poskočimo nekajkrat po eni nogi in nekajkrat po drugi, potem pa še sonožno. Če imate težave z ravnotežjem, najprej samo stojte na eni in na drugi nogi. Ko se ravnotežje izboljša, poskočite. Če vam je nerodno, da vas bo kdo videl, lahko to počnete v varnem objemu stanovanja, na primer vsakič, ko zapustite stranišče. Odlično bo tudi, če tako zabavo vključimo v sprehod po gozdu.

4. Hoja po vsaki drugi stopnici.
Verjetno ni treba posebej poudarjati, da se bomo v duhu razgibavanja mimogrede vožnji z dvigalom in tekočimi stopnicami na daleč izogibali.
Najprej preverimo, kako nam gre običajna hoja po stopnicah. Je trup pokončen ali nagnjen naprej? Je teža telesa na zadnjem delu ali na prstih sprednje noge? Smo v kolkih stabilni ali se ti zibljejo sem ter tja kot pri konjičku? Ko hojo po stopnicah lahko opišemo z odebeljenimi besedami iz navedenih vprašanj, potem se zabava začne. Medtem ko stopamo na vsako drugo stopnico, ohranimo vse tri značilnosti hoje po stopnicah.

5. Dvigovanje na prste v treh položajih.
Če smo se po sili razmer vseeno znašli v dvigalu ali na tekočih stopnicah, se lahko mimogrede razgibamo tako, da se dvigujemo na prste. Stopala imamo v treh različnih položajih: vzporedno, nekoliko navzven (kot kazalca na uri deset minut do dveh) in navznoter (palca se stikata, pete so narazen). V vsakem položaju stopal se nekajkrat dvignemo na prste.

USTAVI SE! ... IN PODARI SVOJO MINUTO

VSESLOVENSKA AKCIJA OZAVEŠČANJA O POMENU SKRBI ZA ZDRAVJE



Raziskave kažejo porast števila ljudi, ki trpijo za anksioznostjo ali depresijo, število bolniških odsotnosti narašča, prav tako izgorelost, kronične bolezni in splošna ogroženost za pojav hujših bolezni. Splošni tempo življenja v družbi se zaostruje iz leta v leto, zato so v Zavodu Med.Over.Net zasnovali vseslovensko akcijo »Ustavi se!«. Spodbuditi željo k razmisleku o prehitrem tempu življenja ter ozaveščati prebivalstvo Slovenije o pomenu skrbi za zdravje.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: Zavod Med.Over.Net

»V Zavodu Med.Over.Net smo vsak dan v stiku z zgodbami ljudi, ki jih je življenje tako ali drugače ustavilo. Zato smo se vprašali, kaj lahko (še) naredimo za več zdravja, več dobrega počutja, več srečnih ljudi, več veselih otrok in zadovoljnih staršev,« je dejal Tomaž Oplotnik, direktor Zavoda Med.Over.Net, ki bo projekt Ustavi se!, s katerim želijo spodbuditi ljudi k razmisleku o pomenu ustreznega razporejanja časa med dnevnimi opravki in počitkom oz. prostim časom, izvajal med junijem in septembrom 2017.



Število obiskov pri zdravniku in bolniških odsotnosti zaradi diagnoze izgorevanja narašča, kar gre verjetno pripisati tudi temu, da zdravniki to težavo v zadnjih letih bolje prepoznavajo. Vsi smo ogroženi, pod stresom in lahko izgorimo, če sami sebe ne poznamo dovolj.

Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) kažejo, da »število obiskov pri zdravniku in bolniških odsotnosti zaradi diagnoze izgorevanja narašča, kar gre verjetno pripisati tudi temu, da zdravniki to težavo v zadnjih letih bolje prepoznavajo. Vsi smo ogroženi, pod stresom in lahko izgorimo, če sami sebe ne poznamo dovolj, če ne vemo, kako se stres odraža pri nas, in če se ne znamo sprostiti,« pravi Samo Belavič Pučnik iz NIJZ.

»Ob vsakodnevnem (pre)hitrem tempu pozabimo nase in čas je, da se ustavimo! Ko se 'ustavimo' in si vzamemo čas zase, lahko razmislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Pomembno je, da začnemo pri sebi. Ko se bomo 'ustavili' sami, bomo lahko pomagali tudi drugim,« je v pojasnila Andreja Verovšek, idejna vodja akcije in vodja projektov Zavoda Med.Over.Net.

72 %

ljudi se spopada s simptomi stresa.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

27.000

let je bilo v letu 2015 izgubljenih zaradi bolniških odsotnosti.

Skrb za zaposlene danes je naložba za prihodnost

V letu 2015 je bilo izgubljenih skoraj 27.000 let zaradi bolniških odsotnosti, 72 odstotkov ljudi se spopada s simptomi stresa, poraba antidepresivov je po letu 2000 močno narasla in se v povprečju skoraj podvojila, slovenski trg delovne sile pa se bo v petih letih soočil z velikim pomanjkanjem delavcev vseh profilov, saj bo takrat, sodeč po raziskavah, že četrtina delavcev v Sloveniji starejša od 55 let. To pomeni, da bodo morali delodajalci spremeniti tudi miselnost o starejših zaposlenih: »Pomembno je, da delodajalci skrbimo za svoje zaposlene v smislu vseživljenjskega učenja, dobrega počutja v podjetju, nagrajevanja, opolnomočenja in ponudimo možnosti večjega usklajevanja med družino in službo ter v največji meri odgovorno skrbimo za njihovo psihofizično zdravje. Zdrav in zadovoljen sodelavec je naš največji kapital,« meni Saša Boštjančič, direktorica zaposlitvenega portala mojazaposlitev.si, ki podpira akcijo Ustavi.se!

Pomena skrbi za rast, razvoj in dobro počutje zaposlenih ter pozitivnih učinkov, ki jih prinaša urejeno delovno okolje, se zavedajo tudi številni podporniki akcije iz gospodarstva, ki bodo med projektom izvajali dejavnosti, s katerimi bodo še okrepili bogate programe promocije zdravja na delovnem mestu. »Verjamem v pravo mero vsega. Ne razumem ljudi, ki so stoodstotno v poslu ali stoodstotno predani užitkom ipd. Zato je zame poziv Ustavi se! poziv k pravi meri. Delaj, počivaj, rekreiraj se, zabavaj se, bodi nor, ustavi se. Vse v pravi meri,« pravi Marko Podgornik, uspešen podjetnik in ambasador akcije.

Ambasadorji, ki so se znali ustaviti

»Ustavi se! je ideja, ki bi morala zakrožiti po svetu! Razumeva jo kot zavestno prisotnost, kot odločitev za spremembo. Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavedam, da sem v komunikaciji s tabo. To je to,« sta ob začetku akcije dejala ambasadorja projekta Lea in Albert Mrgole, družinska in partnerska terapevta, avtorja uspešnice Izštekani najstniki in starši, ki štekajo. Z ambasadorji, priznanimi strokovnjaki z različnih področij, bodo snovalci akcije v prihodnjih mesecih pripravljali napotke, ki vodijo v uresničevanje filozofije »mirnejšega« tempa življenja, zbirali motivacijske elemente za pozitivne spremembe in posledično bolj polno ter aktivno – tako poslovno kot zasebno – življenje.



Ko se »ustavimo« in si vzamemo čas zase, lahko razmislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Pomembno je, da začnemo pri sebi.

»Ustavi se! razumem kot spodbudo, da se vprašam, zakaj nekaj počnem. Ko se tega zavedam, toliko laže vem, ali je to, kar počnem, prav ali ne in na kakšen način naj nadaljujem,« je ob sprejemu vloge ambasadorja projekta dejal Urban Praprotnik, tekaški trener in strokovnjak za zdravilne učinke gibanja. Njegovo sporočilo je podprl Mario Sambolec, strokovnjak za prehrano in gibanje: »Želje, ideje, projekti, okolje in pričakovanja nas samih in drugih nas ženejo daleč in više, kot smo morda sposobni. Pravijo, da je pomembna pot, ne cilj. Verjamem, da sta oba dejavnika med seboj povezana in soodvisna in da ni dobro zanemariti enega na račun drugega.«

Podarite minuto

»Ponosna sem na partnerje, ki so pristopili k projektu Ustavi se! To pomeni, da so prepoznali stanje v družbi. Samo skupaj lahko izpeljemo akcijo. Vsak partner gospodarske družbe, ambasador ali donator minut ima svojo zgodbo zbiranja minut ter svojo zgodbo, kako bo na koncu akcije porabil zbrane minute. Zagotovo pa v duhu dobrega. Veselim se nadaljevanja zgodbe, ker to je šele začetek!« je sodelovanje s podjetji opisala Anja Vogrič, soustvarjalka akcije Ustavi se!

Na simbolni ravni bo Zavod Med.Over.Net v skupno zavedanje, kako pomembno je vsak dan sproti pomisliti nase in prisluhniti notranjim vzgibom pri iskanju splošnega osebnega zadovoljstva, zbiral minute. Vsak posameznik jih lahko podari s klikom na spletnem mestu projekta Ustavi.se! »Naša skupna zaveza do 29. septembra 2017, ko se bo projekt končal, je, da za vsakega Slovenca zberemo vsaj eno minuto ter da se bomo lahko ustavili in pomislili – najprej – nase,« je sklenila Andreja Verovšek. Snovalci akcije so se tako zavezali, da bodo do 29. septembra 2017 zbrali 2.065.895 minut – toliko kot nas je bilo Slovencev 1. januarja 2017.



Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavedam, da sem v komunikaciji s tabo.

DOPUST – ČAS, KO POSKRBIM ZASE



Dopust – nekaj, kar vsi željno pričakujemo celo leto. Čas, ko se za več dni odmaknemo od vsakdanje rutine, ko odmislimo službo, ko si privoščimo dogodivščine, za katere sicer nimamo časa, ko smo s svojimi najdražjimi in ko prebudimo v sebi igrivega notranjega otroka ter uživamo v zvokih in lepotah narave. Tako bi vsaj moralo biti. Pa je vaš dopust res tak?



Besedilo: Mateja Švetak, spec. psihodinamske psihoterapije, www.psihoterapija-ms.si

Vsakodnevno telo obremenjujemo z različnimi obveznostmi in zadolžitvami doma, v službi, v odnosih, celo v našem prostem času in ob rekreaciji. Naše telo in psiha sta sicer zelo močna in lahko preneseta ogromne napore, vendar žal nista vsemogočna. Pri vsakem od nas obstaja tanka meja, prekoračitev katere vodi v fizično, psihološko ali celo duhovno izčrpanost.

Znaki izčrpanosti

Na telesni ravni se izčrpanost kaže predvsem kot kronična utrujenost in motnje spanja, pojavljajo se razne bolečine ter prebavne motnje, zaznamo lahko spremembe v srčnem ritmu ali krvnem tlaku. Koža postane utrujena in upadla, izgubimo žar v očeh in kotički ustnic se težko premaknejo v iskren nasmeh.

Na čustvenem področju se pojavijo razdražljivost, neodločnost, motnje koncentracije, pogostejši občutki tesnobe in nemoči, hitrejše razočaranje nad seboj in drugimi ter občutki depresivnosti. Vesela in prijetna čustva se počasi umikajo bolj pasivnim in neprijetnim čustvom, samo zaznavanje občutkov pa pogosto kar izgine.

Na duhovni ravni izgubljamo smisel za to, kar počnemo, in za odnose, v katere smo vpeti, ter pogosto tudi voljo do življenja.



Pomembno je, da naši možgani prejmejo informacijo, da smo zunaj ustaljenega urnika, in usmerijo pozornost na spoznavanje novega okolja.

Pot do izgorelosti

Ko vsa področja združimo, nas izčrpanost počasi vodi v socialno umikanje od ljudi, vse več časa posvečamo delu, ob tem pa zanikamo utrujenost. In če se ne znamo ustaviti, si priznati utrujenosti in si vzeti časa za odmor oz. dopust, smo na dobri poti k izgorelosti. Da se to ne bi zgodilo, bodite pozorni na svoje telo, na signale, ki vam jih pošilja, na znake, ki jih opazite, na spremembe čustev in počutja. Na vseh področjih življenja se od nas nekaj zahteva, in ko naše telo dlje časa samo daje in daje vedno več, na drugi strani pa ne prejema dovolj, se izčrpa. Da se to ne bi zgodilo, ne zadostuje le nekaj ur počitka in sprostitve, temveč potrebujemo nekaj dni, ki jih namenimo sebi. Zato potrebujemo daljši dopust.

Kaj je pomembno

Dopust naj bo čas:

- ko zamenjate okolje. Naj dopust ne bo čas za pospravljanje stanovanja ali hiše in za urejanje zadev, ki vam jih med letom ni uspelo urediti. Odpravite se v novo okolje, v drugačno okolje od domačega. Približajte se naravi. Lahko je to oddih na morju, v gorah, lahko je potovanje s kolesom ali z vlakom in spoznavanje novih mest in kultur, lahko so samo sprehodi po gozdu in opazovanje zelenih površin, lahko se odpravite na sproščen obisk k svojim prijateljem. Pomembno je, da možgani prejmejo informacijo, da smo zunaj ustaljenega urnika, in usmerijo pozornost na spoznavanje novega okolja.

- ki ga preživite s svojo družino oz. ljudmi, ki jih imate radi. Najlepše je, ko nas obkrožajo ljubezen in ljudje, ob katerih se počutimo sproščeno in pristno. Sami sebi smo največji zavezniki in

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ADRIS
grupa
GENERALNI POKROVITELJ

DESETI

WEEKEND

21-24/09/2017 / ROVINJ



www.weekendmediafestival.com



Dovolite si biti otroci, dovolite se igrati in začutiti radost ter trenutke brezskrbnosti. Vzemite loparje in igrajte badminton, žogajte se v morju ali na travniku, mečite frizbi, kartajte se in delajte potičke v pesku, naredite preval v vodi in poškropite svojega partnerja, otroke ali prijatelje.

prijatelji, vendar samota pogosto s seboj nosi občutek tesnobe in razmišljanje o vsem, kar se nam dogaja. Med dopustom se posvetite tistim, za katere imate med letom premalo časa, torej sami sebi in svojim najbližjim. Stopite v globlji stik, bodite pozorni, prisluhnite sebi in drugim.

- ko službene zadeve pustite v službi, vsakodnevne zadolžitve pustite doma. Izklopite telefon in računalnik, izbrišite urnike in obveznosti in se samo prepustite času. Opazujte, kaj vse se vam dogaja, koga srečate, koga na novo spoznate, kaj vam življenje v nekem trenutku samo prinese na pot brez vašega načrtovanja. Morda boste presenečeni, kaj vse se zgodi samo po sebi in koliko stvari v vsakdanu spregledamo, ker smo preveč osredotočeni na točno določene cilje in zadolžitve, tako da okolice in drobnih iskric v življenju sploh ne opazimo.

- ko prebudite v sebi notranjega otroka in se igrajte. Kako pogosto pozabljamo na radost in veselje, ki smo ju doživljali kot otroci med igro, brez skrbi, brez preračunljivosti, brez sramu in predsodkov. Dovolite si biti otroci, dovolite se igrati in začutiti radost ter trenutke brezskrbnosti. Vzemite loparje in igrajte badminton, žogajte se v morju ali na travniku, mečite frizbi, kartajte se in delajte potičke v pesku, naredite preval v vodi in poškropite svojega partnerja, otroke ali prijatelje. Zabavajte se.

- ko počnete stvari, za katere v vsakdanjem urniku nimate časa. Prav gotovo imate vrsto stvari, ki bi jih želeli početi, a pogosto nimate časa. Dopust je idealna priložnost, da si izpolnite tiste majhne želje, za katere vam sicer zmanjkuje časa. Morda je to čas za dobre knjige ali pa je to čas za kolesarjenje in pohajkovanje, morda se prepustite strastem kuhanja ali pa si vzamete čas za ustvarjanje na platnu. Morda samo potrebujete več časa zase in za svojega partnerja ter je to idealna priložnost, da pričarate romantične trenutke ob sončnem zahodu. Raziščite pri sebi, kaj potrebujete, kaj vas sprošča, kaj je vaša strast, česa vam primanjkuje, in si izpolnite te drobne želje in potrebe.

- ko uživajte v drobnih lepotah in užitkih, ki si jih privoščite – opazujte svet okoli sebe. Slej kot prej ljudje ugotovimo, da za srečo dejansko ne potrebujemo veliko. Kot pravi ena od pesmi: »srečen ni tisti, ki ima veliko, temveč tisti, ki potrebuje malo«. To je popolnoma res, da je sreča sestavljena iz malih užitkov, iz drobnih trenutkov, iz delčkov dneva, ko naše srce močneje zavibrira ob nečem prijetnem. To je lahko objem prijatelja, nasmeh otroka, poljub partnerja, zahvala neznanca, čudovit sončni vzhod, okusna večerja, prijeten občutek ohladitve v morju



Morda je to čas za dobre knjige ali pa je to čas za kolesarjenje in pohajkovanje, morda se prepustite strastem kuhanja ali pa si vzamete čas za ustvarjanje na platnu.

in še mnogo drobnih dražljajev, ki jih doživljamo, a pogosto ne zaznamo in ne občutimo. Zato opazujte svet okoli sebe, prepoznajte te drobne užitke in bodite hvaležni, da ste jih lahko doživeli.

Skrbimo za svoje vire moči

Da smo v življenju zadovoljni, uspešni pri opravljanju zadanih nalog in predvsem zdravi, moramo skrbeti za svoje vire moči. Vsakodnevno jih obnavljamo tako, da si privoščimo dovolj spanja in tako telesu omogočimo regeneracijo po vsakodnevnih naporih. Telo čas, ki mu ga namenimo za sprostitev, doživlja kot nagrado za vsa dela, ki jih opravljamo iz dneva v dan, zato je počitek pravi raj za naše možgane in telo. Vsekakor pa je daljši letni dopust tisto, kar vsak od nas potrebuje za uspešno regeneracijo in polnjenje izpraznjenih zalog energije. Zato poskrbite zase in podarite telesu počitek, ki si ga zasluži. Dajte mu prostor in čas, da se odpočije, se obnovi in si nabere novih moči za življenje. Privoščite svojemu telesu, čustvom in duhovnemu področju zaslužen dopust.



Res je, da je sreča sestavljena iz malih užitkov, iz drobnih trenutkov, iz delčkov dneva, ko naše srce močneje zavibrira ob nečem prijetnem. To je lahko objem prijatelja, nasmeh otroka, poljub partnerja, zahvala neznanca, čudovit sončni vzhod, okusna večerja, prijeten občutek ohladitve v morju.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

OSKRBA STAREJŠIH PRI TEŽAVAH Z INKONTINENCO



Študija evropske mreže AGE Platform Europe, izvedena v šestih evropskih regijah, je pokazala, da so udeležba bolnikov, znanje in odločitve, ki temeljijo na profilu posameznega bolnika, ključne pri zagotavljanju neodvisnega in dostojnega življenja ljudem z inkontinenco in njihovim negovalcem.

Besedilo: Maša Novak

V Evropi, kot navajajo na spletni strani Age Platform Europe, predstavljajo starejši od 50 let že več kot tretjino prebivalstva oz. 190 milijonov državljanov. V naslednjih letih se pričakuje povečanje števila starejših od 60 let vsako leto za približno dva milijona, medtem ko bo število delovno aktivnega prebivalstva začelo upadati. Prav tako se povečuje število zelo starih ljudi, starejših od 80 let in več, ki največkrat potrebujejo oskrbo. Populacija se torej zelo hitro stara, vse več starostnikov pa živi v domači oskrbi.

Starejši se srečujejo z različnimi oblikami izzivov pri vsakodnevnem življenju, za nekatere sta težava že osnovna nega in higiena. Mnogo jih ima težave z inkontinenco, toda današnja oskrba s pripomočki za inkontinenco ne zadovoljuje popolnoma potreb posameznikov, kaže študija AGE Platform Europe.

- 25 % uporabnikov pravi, da pripomočki ne ustrezajo njihovim potrebam,
- 40 % uporabnikov ni imelo vpliva na izbiro pripomočka,
- 75 % uporabnikov mora dodatno plačati za želene pripomočke za inkontinenco,
- 43 % uporabnikov ni zadovoljnih s pripomočki v času njihovih dnevnih aktivnosti in med delom, pripomočki ne ustrezajo njihovim potrebam.

Potrebe po spremembah

Glede na izsledke študije in demografsko staranje populacije postaja vse pomembnejše zagotavljanje takšne podpore pri obvladovanju inkontinence, ki bo v celoti ustrezala potrebam posameznika. V ta namen je treba:

- razširiti razumevanje in ozaveščenost o inkontinenci,
- prepoznati potrebe po samostojnem življenju in kakovosti življenja oseb z inkontinenco,
- podpreti raziskave o inkontinenci,
- vključiti osebe z inkontinenco v izbiro pripomočkov,
- ustvariti prijazno okolje za osebe z inkontinenco (npr. označena in dostopna javna stranišča ipd.).

Vsakodnevno življenje oseb z inkontinenco je torej mogoče izboljšati tako, da in da se jim ponudi možnost izbire (zadovoljstvo uporabnika je večje, če lahko sam izbere pripomočke, ki mu najbolj ustrezajo), zagotoviti pa jim je treba tudi dostopne informacije o pripomočkih, ki so na voljo za različne stopnje inkontinence.

Kako je s tem pri nas

V Sloveniji se pripomočki za inkontinenco dobijo v lekarnah in specializiranih prodajalnah, trenutno pa ni na voljo vseh informacij o vseh pripomočkih za inkontinenco na enem mestu (kateri se dobijo na naročilnico oz. brez doplačila in kateri z doplačilom), tako da mora posameznik sam poiskati vse dostopne informacije o različnih pripomočkih različnih proizvajalcev oz. mu v lekarnah in specializiranih prodajalnah razložijo, kateri pripomočki so na voljo, mu dajo vzorce (če so na voljo), svetujejo in pomagajo pri izbiri pripomočka.

ABENA

Pripomočki pri težavah z uhajanjem urina





Brezplačne vzorčke naročite na www.abena-helpi.si

Za naročila izdelkov obiščite najbližjo lekarno ali naročite v spletni trgovini www.abena-helpi.si

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin

KAJ NE SME MANJKATI V POČITNIŠKI TOALETNI TORBICI

Pri pripravah na daljša počitniška potepanja so pri večini ključnega pomena seznami. Nanje običajno zapišemo to, kar na poti nujno potrebujemo – polnilci za elektronske naprave, prva pomoč, dokumenti … Zobne ščetke običajno na seznam ne umesti nihče, bi si pa svoje mesto med nujno potrebnimi sopotniki zaslužila medzobna ščetka.

Besedilo: Karolina Marolt

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

Pred uporabo je dobro vedeti

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

Zgodi se, da je dlesen morebiti že nekoliko vneta, zato v začetku lahko zakrvavi, vendar krvavenje v nekaj dneh poneha. Z redno uporabo medzobnih ščetk se dlesen okrepi, medzobni prostori pa nekoliko povečajo, zato je priporočljivo, da čez čas ponovno preverite, ali je vaša medzobna ščetka ustrezne velikosti.

Kakšna naj bo zobna ščetka

Spomnimo se še, kakšna je najučinkovitejša zobna ščetka. Izberite takšno s čim številčnejšimi mehkimi ščetinami, s katerimi pri izvajanju Bassove tehnike ščetkanja, pri kateri ščetko naslonimo na dlesni in zobe, jo nagnemo pod kotom 45 stopinj proti dlesnim in z njo nežno krožimo, ne poškodujemo obzobnih tkiv. Posežemo pa v sulkus, kjer plak običajno naredi največ škode.

Kratki nasveti za uporabo medzobnih ščetk

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

Kratki nasveti za uporabo zobne ščetke

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

30 %

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



CURAPROX

MIND THE GAP!*

Za popolnoma čiste zobe izberite svoj SUPERDUO!



zobna ščetka CS 5460



3 velikosti medzobnih ščetk CPS prime
06, 07 in 08



držalo za medzobne ščetke



SWISS PREMIUM ORAL CARE

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.

* Zapolni vrzel

MALINE – MULTIVITAMINSKA OBOGATITEV POLETNEGA JEDILNIKA



Maline spadajo med jagodičevje, enako kot jagode, borovnice, ribez, aronija, kosmulje, josta, tajberi ... Poznamo rumene in običajne, rdečkaste maline. Bogate so s protivnetnimi učinkovinami.



Besedilo: Anja Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN), Befit, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in sladkorno bolezen

Protivnetne učinkovine v malinah so antocianini, flavonoli, flavanoli, tanini, hidrokiscimetna in hidroksibenzojska kislina. Vsebujejo še stilbene, predstavnik katerih je resveratrol, pomembna zdravju koristna učinkovina rdečega vina. Naštete učinkovine varujejo naše celice pred oksidativnim stresom in vnetjem. Uravnavajo delovanje naših encimov in s tem znižujejo vnetje, nižajo tveganje za razvoj kroničnih bolezni, ki so povezane s kroničnim oksidativnim stresom in kroničnim vnetjem, ter razvoj raka. Te bolezni vključujejo debelost, sladkorno bolezen tipa 2, povišan krvni tlak in aterosklerozo. Elaiginska kislina v malinah deluje protivnetno. V študijah na živalih so dokazali, da lahko pomaga preprečevati povišano vnetje v povezavi s Crohnovo boleznijo.

Skodelica malin (približno 123 g) ima le 64 kcal ali 267,7 kJ, 15 g ogljikovih hidratov (od tega kar 8 g vlaknin in le 5 g sladkorja). Maščob in beljakovin maline vsebujejo minimalno. S skodelico malin pokrijemo kar 54 odstotkov dnevnih potreb po vitaminu C, 12 odstotkov potreb po vitaminu K, 6 odstotkov potreb po folatu, 5 odstotkov potreb po vitaminu E, železu in kaliju in kar 41 odstotkov dnevnih potreb po manganu. Maline vsebujejo nekaj malega tiamina, riboflavina, niacina, pantotenske kisline, kalcija, magnezija, fosforja, cinka in bakra (vir: USDA Database). Glede na to, koliko vseh hranil vsebujejo, lahko rečem, da so lahko maline naša poletna multivitaminska in multimineralna obogatitev prehrane. Zaradi nizke vsebnosti sladkorjev in visoke vsebnosti vlaknin so zelo primerno sadje za sladkorne bolnike. Obožujejo jih tudi otroci.

Malinovi ketoni in hujšanje?

Malinovi ketoni so ena najdražjih naravnih živilskih arom. Zaradi svojega okusa in sadnega vonja so priljubljeni v prehrambni in kozmetični industriji. Lahko vplivajo na uravnavanje hormona adiponektina v telesu, ki uravnava presnovo. Višjo raven adiponektina imajo vitki ljudje (to pomeni, da malinovi ketoni vplivajo na to, da v mirovanju porabimo več energije – višji bazalni metabolizem). Višja raven adiponektina lahko pomaga pri hujšanju, saj poveča presnovo maščobnih kislin in zmanjša skladiščenje maščob. A pozor, če bi z uživanjem malin želeli doseči odmerek, ki bi učinkoval, bi morali v enem dnevu pojesti 40 kg malin. Taka količina vsebuje 100 mg učinkovin, ki pomagajo pri hujšanju.

Malinovi ketoni so po delovanju in strukturi podobni kapsaicinu (v čiliju, pekoči papriki), ki pospešuje presnovo, zmanjšuje apetit in ima termogeno delovanje.

Kje in kdaj kupiti maline?

Študije kažejo, da imajo najvišjo vsebnost antioksidantov maline, obrane ob polni zrelosti, svežost pa ohranijo do dva dni. Zato priporočam, da izkoristite sezono malin in si od bližnjih pridelovalcev priskrbite maline za poletno razvajanje, hkrati pa predlagam, da si jih nekaj zamrznete še za pozimi, ko je na voljo manj z antioksidanti bogatega sadja, le-te pa še toliko bolj potrebujemo. Sveže maline so obstojne le kratek čas, zato jih hranite v hladilniku in čim prej porabite, to pomeni v dnevu ali dveh, sicer se utegne razviti plesen. Glede na to, da so maline manj zahtevne za vzgojo v primerjavi z na primer ameriškimi borovnicami, si jih morda posadite na svojem, če še tako malem vrtičku.

Če kupujete maline v trgovinah, ne bo odveč, če kupite ekološko pridelane. Če to ni mogoče, številne prednosti, ki jih imajo maline, pretehtajo to, da kupite konvencionalno pridelane. Kadar ni sezona malin, so na voljo zamrznjene, ki so prav tako polne vitaminov in mineralov, saj so zamrznjene kmalu po obiranju in v polni zrelosti.

IDEJE
Kako vključiti maline v vsakodnevni jedilnik?

Maline so odlične s kokosom, rikoto, kefirjem ali jogurtom in grenkim kakavom, tudi z breskvami.

- **KOSMIČI**
Maline dodajte k namočenim ovsenim kosmičem, rikoti in grenkemu kakavu. Z malo kokosa in pol banane za bolj sladkosnede dobite odličen zajtrk, ki že spominja na sladico. Lahko jih potresete po toplem mlečnem rižu.
- **PALAČINKE**
Pripravite bananine palačinke iz 2 jajc, 1 banane, 2 žlic ovsenih kosmičev. To zmešate v mešalniku in spečete na malo masla ghee. Pečene palačinke postrežete s svežimi malinami in grškim jogurtom, v katerega ste vmešali kokos, ter potresite s surovim kakavom.
- **SLADOLED**
Pripravite domač sladoled iz zamrznjenjih banan in breskev. Narezane zamrznete in nato zmešate v multipraktiku v homogeno zmes. Postrezite v skodelicah za sladoled in obilno potresite z malinami in kokosom.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA IN DOBRO POČUTJE MAME



9 mineralov
BREZ JODA
11 vitaminov

PreMama
30 tablet

PreMama duo
30 tablet in 30 mehkih kapsul
vsebuje tudi omega–3 maščobne kisline

ZA ŽENSKE, KI NAČRTUJEJO NOSEČNOST, NOSEČNICE IN DOJEČE MATERE

Izdelka sta na voljo v lekarnah in spletnih lekarnah.

Prehranskega dopolnila se v primeru preobčutljivosti na katerokoli sestavino ne sme uporabljati. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Informacije o prehranskih dopolnilih so na voljo pri uvozniku: Alkaloid INT d.o.o., Šlandrova ulica 4, 1231 Ljubljana-Črnuče, Slovenija, tel: 38613004290, faks: 38613004291, e-pošta: info@alkaloid.si



Pri roki na vsaki poti!

Novost na vaših policah in v vašem avtomobilu - papirnati robčki Paloma Sensitive Care v novem priročnem pakiranju.

- nežni, mehki in vpojni
- 100% naravna celuloza
- 3-plastni papir
- trije različni dizajni embalaže
- dva priročna načina odpiranja





www.paloma.si