NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

NOVEMBER 2017

VODILNI SLOVENSKI BREZPLAČNIK ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA



BlueMag magnezij z ekstraktom borovnic
NAJMODREJŠA IZBIRA



SENSILAB®

RAKI PRI MOŠKIH

Rak maternične vratu • Sladkorna bolezen Tromboza • Oživljanje • Kašelj • Gripa • Okvare sluha Želodčne težave • Stres • Luskavica • Hrana za imunski sistem • Zdravje pri delu • Paliativa • Zimska rekreacija

Bolečine v hrbtu?



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

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

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

Edinstvena kombinacija nukleotidov in B-vitaminov:

- zmanjša intenzivnost bolečine
- izboljša kakovost življenja
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

*Viri:
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortha 2008;2:44-45

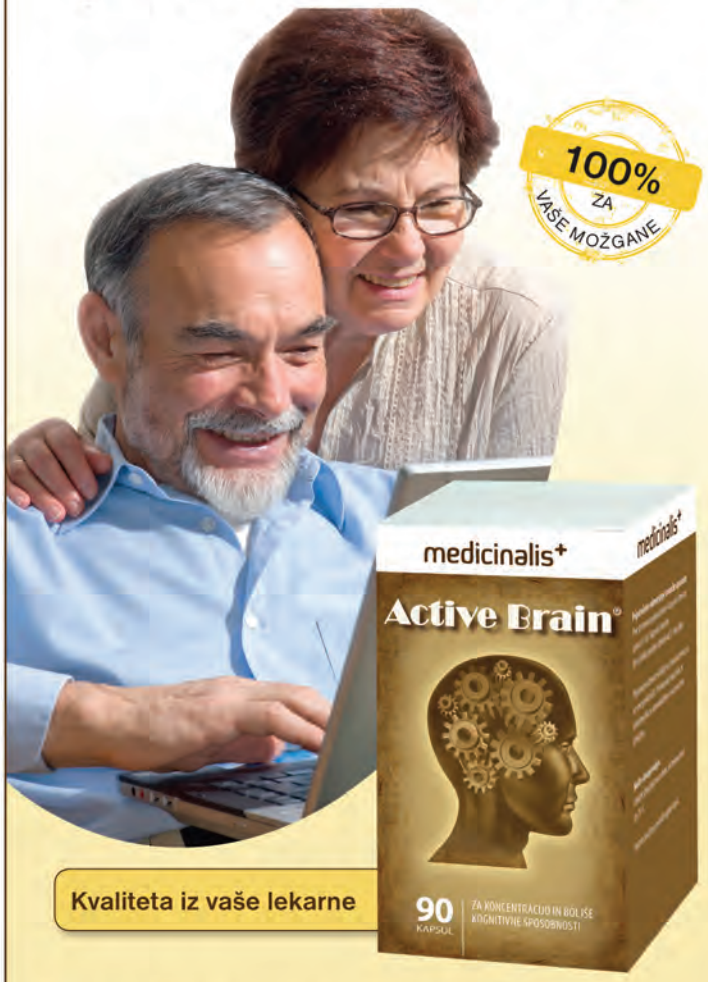
panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Sanolabor
www.bolec-hrbet.si

MODRA ŠTEVILKA (• 080 50 02)

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Rešite se pozabljivosti!



Kvaliteta iz vaše lekarne

Za boljšo koncetracijo in kognitivne sposobnosti:

- starostna pozabljivost
- stres in raztresenost
- slaba koncentracija pri delu in učenju

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

visokokoncentrirane Omega-3 (50% DHA, 15% EPA), vitamin B12, vitamin B6, folna kislina, magnezij, cink, vitamin D3

Active Brain®

Odlične iskušnje slovenskih uporabnikov.

Zares pomaga!

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

www.aktivnimozgani.si

STROKOVNO SVETOVANJE: (• 080 50 02)

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!

UVODNIK



Če je bil oktober v rožnatih pentljah, ki simbolizirajo ozaveščanje o raku dojke, je november obarvan v modro, okrašen z rastočimi brki na moških obrazih in po svetovnem gibanju preimenovan v movember. To je namreč mesec ozaveščanja o boleznih pri moških, predvsem o raku prostate, ki je najpogostejša vrsta raka med moškimi. Kot kažejo podatki, moški zbolevajo in umirajo za rakom pogosteje kot ženske. Med moškimi pa je pogostejša kot pri ženskah tudi sladkorna bolezen, katere svetovni dan vsako leto zaznamujemo 14. novembra.
Za preprečevanje vsakovrstnih bolezni, tudi gripe in prehladov, ki so že na pohodu v tem času, je poleg zdrave prehrane zelo pomembna telesna dejavnost. Zato so strokovnjaki v središče letošnje akcije ozaveščanja o moškem zdravju postavili hojo, saj ima številne blagodejne učinke, primerna pa je za vsakogar, tudi za onkološke bolnike. Ko hodimo, korakamo k zdravju. Zato lepo pot pod noge in čim prej na sprehod. Naj to postane navada za vsak dan, novembrskemu dežju navkljub. Vsak korak namreč šteje.



Kam se boste torej sprehodili danes?

Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

ZDRAVI V ZIMO
9 ZDRAVLJENJE NADLEŽNEGA KAŠLJA
AKTUALNO
14 POMEN INTEGRIRANE OSKRBE PRI OBVLADOVANJU SLADKORNE BOLEZNI
TEMA MESECA
18 TROMBOZA JE NEVARNA, A SLABO PREPOZNANA
TEMA MESECA
22 KO HODIMO, KORAKAMO K ZDRAVJU
PREHRANA
34 ČAS JE ZA HRANO, KI NAS GREJE IN KREPI IMUNSKI SISTEM
NEGA
50 LUSKAVICO POGOSTO NAPAČNO RAZUMEMO
DUŠEVNO ZDRAVJE
54 VSAK PETI ZAPOSLENI IMA DUŠEVNE TEŽAVE
ZRELA LETA
58 PALIATIVNA OSKRBA MARSIKOMU ŠE VEDNO NEDOSTOPNA
GIBANJE
60 KORISTI ZIMSKIH ŠPORTOV
ŽIVILO MESECA
66 ZIMSKO SUPERŽIVILO - KODROLISTNATI OHROVT

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: SENSILAB

Strokovni sodelavci:
- Vukelič Katarina, dr. med. spec. int., Zdravstveni dom Grosuplje
- 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
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Tadeja Šiberl, refleksoterapevtka
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Društvo psoriatikov Slovenije
- Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
- Društvo onkoloških bolnikov Slovenije
- Onkološki inštitut Ljubljana
- Slovenski reanimacijski svet
- Rdeči križ Slovenije
- Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije –
- Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije
- Ekologi brez meja
- Katarina Petrović
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Danijel Kmetec
- Maša Novak
- Miha Janežič
- U. U.

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



NOVA ERA ZA ČREVESNO ZDRAVJE

Strokovnjaki **Life Extension®**, vodilne globalne znamke prehranskih dopolnil, so razvili najnaprednejši probiotik **Florassist® GI s tehnologijo fagov**, ki v vegetarijanski kapsuli poleg »dobrih« bakterij vsebuje še štiri bakteriofage – molekule DNK ali RNK, ki »napadejo« specifičen sev patogenih bakterij v vašem črevesju in jih uničijo. Uporabite ga lahko pri črevesnih težavah (okužbah), driski, napihnjenosti, slabi prebavi in ob jemanju antibiotikov. Naročite na: **www.lifeextension.si, 041 985 070,** v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



NAJBOLJ BRKATI TEK V SLOVENIJI BO LJUBLJANO SPET OVIL V BRKE

Vsako leto se novembra odvijajo številni dobrodelni dogodki za zbiranje sredstev v okviru svetovnega gibanja **MOVEMBER**. Njegovo poslanstvo je ozaveščanje o boleznih moških, predvsem o raku na prostati in modih ter drugih vrstah raka, ki ogrožajo moške. Rak prostate je najpogostejši rak pri moških v Sloveniji in tudi v Evropi. Po podatkih Onkološkega inštituta Ljubljana obolevnost za rakom prostate pri nas in v svetu raste – na leto zboli približno **1.500 Slovencev**, v povprečju pa umre **376** Slovencev. Dejavniki tveganja za nastanek bolezni so starost, rasa in dednost; petina bolnikov ima družinsko obremenitev. Rak prostate raste počasi – bolniki so na začetku navadno brez težav, od nastanka bolezni do kliničnih znakov mine od devet do 17 let, do pojava oddaljenih zasevkov po nadaljnjih predelih od pet do sedem let. Novembra na marsikaterem moškem obrazu v podporo Movembru zrasejo brki, ki so prepoznavni zaščitni znak gibanja. V skladu s poslanstvom gibanja vsako leto izvedejo dobrodelni tek Movember, katerega namen ni tekmovanje, ampak promocija gibanja Movember, promocija in spodbujanje zdravega načina življenja in ne nazadnje tudi prijetno druženje ob teku. V soboto, **25. novembra,** bo tako v Ljubljani **že šesti tek Movember,** ki se bo začel na Prešernovem trgu ob 11. uri. Udeleženci bodo tekli po že uveljavljeni trasi Prešernov trg–Tivoli–Ljubljanski grad–Prešernov trg.
Prijave in več informacij na http://www.movembertek.com/.



MEDENI BALZAM ZA USTNICE V OMEJENI »POP ART« IZDAJI

Izjemno hranilen balzam za ustnice **Rêve de Miel®**, ustvarjen pred 22 leti, je neizogiben izdelek za nego ustnic. Čisti medeni užitek je najboljši zaveznik za prekasne ustnice, zahvaljujoč svojim aktivnim sestavinam (med, karitejevo maslo, eterično olje grenivke in dragocena rastlinska olja). Ekskluzivna mešanica dokazano **hrani, obnavlja, mehča in ščiti ustnice,** ki so zaradi dejavnikov iz okolja postale suhe in poškodovane. Potopite prst v kultno embalažo in občutite **izjemno slastno teksturo,** ki ponuja edinstven občutek, ob nanosu na ustnice pa zagotavlja **božanski medni okus.** Zdaj je balzam na voljo v omejeni izdaji z **živahnimi barvami in grafiko,** ki kultni embalaži daje **»pop art« videz.** Na voljo je v **treh različicah –** naravno **zelena**, glam **rožnata** in rock **vijolična**.

- **ROCK** – Temno vijolično ozadje z nagajivim nasmehom (rock-chick) za vse zapeljivke s samozavestnim značajem.
- **GLAM** – Prefinjeno in glamurozno rožnato ozadje z ustnicami, ki zagotavljajo nežne poljube.
- **NATURAL** – Preprosto lepe ustnice naravnega videza na turkizni podlagi, ki šepetajo nežne besede.



Kozmetika Nuxe je na voljo v lekarnah, trgovinah Maxi, Leposana (E.Leclerc) in Nama v Ljubljani. **www.nuxe.si**

NARAVNA MEDICINA ZA OTROKE: ZAŠČITIMO SE! IN LAŽJE DIHAJMO! SORIA NATURAL

V sezoni prehladnih obolenj, ko so otroci bolj umsko in telesno obremenjeni ali ko ne jedo raznolike hrane, starši iščemo naravne rešitve za krepitev organizma. Končno jim lahko ponudimo okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitamini, ameriškim slamnikom in propolisom. Ob **kašlju ali draženju v grlu** in prsnem košu jim pomagajmo s sirupom **Lažje dihajmo! Soria Natural.** Vsebuje okroglolistno rosiko oz. drosero, ki poskrbi za optimalno izločanje sluzi iz dihalnih poti in pomirja draženje. Timijan in evkaliptus delujeta proti mikrobom in ugodno vplivata na dihala. Vitamin C prispeva k delovanju imunskega sistema. Sirupa sta brez dodanega sladkorja in brez glutena! Otroci sirup radi popijejo zaradi sadnega okusa zgoščenih sokov. Za otroke od prvega do dvanajstega leta starosti.



IZDELKI ORAFLOGO – ZA VSE TEŽAVE V USTIH

Izjemna učinkovitost vseh izdelkov Oraflogo je adut za hitro pomoč pri zdravljenju gingivitisa, parodontoze, aft ter razjed v ustni votlini in pri težavah zaradi operativnih posegov, neprilegajočih zobnih protez in uporabe ortodontskih aparatov. Izdelki Oraflogo zmanjšajo krvavitve dlesni, pospešujejo celjenje in blažijo bolečino. Zdaj v lekarnah na voljo poleg GELA ORAFLOGO® tudi JUNIOR GEL ORAFLOGO® za otroke in najstnike, USTNA RAZTOPINA ORAFLOGO® za težje primere, USTNA VODA ORAFLOGO® za preventivo ter PRŠILO ORAFLOGO® za praktično rabo. Za pravilno izbiro poiščite nasvet farmacevta ali zobozdravnika. Za vse informacije pokličite 080 50 02, http://si.oraflogo.com/.



OKUSEN ZELIŠČNI NAPITEK PROTI STRESU

Napitek prijetnega pomarančnega okusa vsebuje kar štiri protistresna zelišča ter tako pomaga v boju proti vsem dejavnikom stresa. Namenjen je vsem, ki imajo pogost občutek razdraženosti in nemira ter živijo stresno ali pa so v obdobju pretiranih naporov, tako fizičnih kot psihičnih. Na voljo na www.nutrisslim.com in na 01 565 30 40.



ŽITOV NOVI KONOPLJIN TOAST

Konopljin toast iz Žita je izdelan po edinstveni recepturi iz pšenične črne moke. Vsebuje konopljino beljakovino, zato je bogat vir beljakovin. S tradicionalnim postopkom izdelave in uporabo kislega testa pa toast dobi izredno svežino. Kot vsi Žitovi toasti tudi konopljin toast ne vsebuje konzervansov. www.kruh.zito.si



THE FRAJLE ZA BOLNICE Z RAKOM DOJKE

Po uspešni promociji v Ljubljani stoječe ovacije tudi v Mariboru. Na slavnostnem humanitarnem koncertu ob **20. obletnici Europe Donne** je skupina **The Frajle** dvignila na noge občinstvo SNG Maribor. Z izjemno bogatim in raznovrstnim repertoarjem, ki je vključeval slovenske zimzelene uspešnice, kot sta Zemlja pleše in Dan ljubezni, priredbe svetovnih in tudi lastnih že prepoznavnih hitov, so The Frajle v dobrih dveh urah ustvarile nepozabno vzdušje. Predsednica Europe Donne Slovenija Tanja Španić se je v uvodnem govoru še enkrat zahvalila dekletom za izjemno veliko srce. The Frajle so namreč ves izkupiček od prodaje vstopnic za koncert podarile Europi Donni. Še dodatno pa bodo Slovenskemu združenju za boj proti raku dojk namenile tri evre od vsake prodane zgoščenke novega albuma z naslovom Ljubav na dar, ki so ga predstavile tudi na promociji v Ljubljani. Podporo dobrodelnemu koncertu v SNG Maribor je s častnim pokroviteljstvom izkazal tudi predsednik Borut Pahor, obiskovalci koncerta pa so prejeli donirano kartico **Modus Health Card,** ki jim bo omogočala popuste pri zdravstvenih storitvah tako doma kot v tujini.



KAKO JE DOBRO DELOVANJE MOŽGANOV POVEZANO S SPANJEM IN RAZSTRUPLJANJEM

Veliko nas je, ki imamo težave s koncentracijo in utrujenostjo. Trije stebri za dobro delovanje možganov so dober spanec, prekrvavitev in redno odstranjevanje toksinov iz telesa.

Spomin in koncentracija
Ginko v brezalkoholnih kapljicah Soria Natural za **spomin in koncentracijo** radi uporabljajo študenti, zaposleni in starejši, ki ne želijo jemati tablet. Tekoča oblika ginka je telesu takoj na voljo. Absorpcija se začne že v ustih in je kar 95-odstotna. Učinkuje takoj in že po 20 minutah boste bolj zbrani.

Stres in nespečnost
Utrujenost in slaba koncentracija sta posledici **neprespanosti**. Med spanjem se obnavlja celotno telo, razstrupljajo se jetra in čistijo možgani. Rastlinske kapsule **Baldrivel XXI Soria Natural,** ki vsebujejo tudi baldrijan, pomagajo, da **celotno noč prespimo, umirjajo** in **sproščajo** pa tudi **podnevi,** ko se spopadamo s stresom. Ne povzročajo odvisnosti in zjutraj se zbudite spočiti. Kako prespati celo noč? Kapsule zaradi nove tehnologije podaljšanega sproščanja delujejo 12 ur, torej celo noč. Zato so še posebej namenjene tistim, ki se **ponoči pogosto prebujamo.**

Vsakodnevno razstrupljanje
Izpostavljeni smo veliko več toksinom iz okolja kot prejšnje generacije: aluminij iz posod, konzerv, težke kovine v vodi, izpušni plini, pesticidi, lepila in formaldehid iz pohištva, zdravila ... V današnjem svetu se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa dnevno skrbimo za zaščito. **Kapljice pegasti badelj Soria Natural** v moderni tekoči obliki **očistijo in zaščitijo jetra.** Za vse, ki iščete naraven izdelek brez dodatkov. Naravne kapsule in kapljice brez alkohola in umetnih konzervansov Soria Natural so farmacevtske kakovosti. Na voljo so v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.



UGODNO RAZVAJANJE V THERMANI LAŠKO

Thermana Laško, turistično-medicinski center, ki temelji na 160 letih tradicije, kot eno zadnjih wellness novosti predstavlja drenaže Pantha Rei, ki so kombinacija masaže in limfne drenaže. Učinkovito pomagajo pri razstrupljanju in revitalizaciji telesa, vse do konca leta pa so vam na voljo po posebej ugodni ceni. Ne spreglejte namreč posebne prednovoletne prodaje celodnevnih kopalnih vstopnic za samo 7,90 evra ali edinstvenih wellness razvajanj po kar 40 odstotkov nižji ceni. Ob bližajočih se praznikih svojim najbližjim podarite zdravje in dobro počutje. Podrobnosti na www.thermana.si ali na 080 81 19.



HUJŠANJE POD STROKOVNIM VODSTVOM

Za strokovno pomoč in sestavo jedilnika za hujšanje ali pri sladkorni bolezni se lahko obrnete na Anjo Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN), iz Befita. Ukvarja se z vodenjem individualnih programov hujšanja in prehransko podporo pri sladkorni bolezni. Strokovni nadzor omogoči dobre, predvsem pa trajne rezultate. Pišite na anja@prehrana.info, mnenja zadovoljnih strank pa preberite na www.prehrana.info.



IMUNOSAL – PRVA OBRAMBNA LINIJA ZA VAŠ IMUNSKI SISTEM

Imunosal® je linija izdelkov za krepitev odpornosti, ki vsebujejo edinstveno kombinacijo beta glukana, vitaminov in mineralov, njihove količine pa so skrbno prirejene za starostno skupino uporabnikov. Vsi izdelki vsebujejo beta-(1,3/1,6)-D-glukan. To je polisaharid iz kvasovk (Saccharomyces cerevisiae), ki ga imunski sistem prepoznava kot lastnega in ki ima pomembno vlogo pri obrambnem mehanizmu. Nevtrofilci, makrofagi in dendritične celice so znani po receptorjih za identifikacijo beta glukana. S peroralnim vnosom prehaja beta glukan skozi steno tankega črevesa do limfnega sistema in se tam veže na lektinsko mesto v makrofagu (med makrogaf in antigen). Tako aktivira makrofag in dokazano poveča aktivnost fagocitoze. Prav tako vpliva na stimulacijo protivnetnih citokinov in povečanje pretoka celic imunskega sistema proti patogenom. Zaradi tako širokega spektra delovanja je beta glukan najpogosteje uporabljen pri respiratornih infekcijah ter pri bakterijskih, virusnih in glivičnih infekcijah. Poleg naravno močnega beta glukana izdelki vsebujejo še dodatne učinkovine, ki imajo s strani Evropske agencije za varno hrano (EFSA) odobrene zdravstvene trditve za odpornost.

Linijo **Imunosal®** sestavljata dva proizvoda, namenjena različnim starostnim skupinam.

- **Kapsule Imunosal®** Kapsule Imunosal so namenjene odraslim in otrokom (od 12. leta starosti dalje). Vsebujejo 375 mg beta glukana, 300 mg ekstrakta črnega bezga, kombinacijo 11 vitaminov in 3 mineralov ter koencim Q10, ki v dnevni dozi zagotavljajo močno zaščito imunskega sistema in priporočeni vnos esencialnih mikrohranil.
- **Prehransko dopolnilo v tekoči obliki Imunosal®** Edinstven izdelek za otroke s kombinacijo optimalnih količin beta glukana ter 10 vitaminov in cinkom. Skrbi za zdravje otrok v obdobju vrtca in šole. Je prijetnega sadnega okusa, ki ga otroci obožujejo. Za otroke od dopolnjenega prvega leta starosti in odrasle.

Imunosal® prehransko dopolnilo v tekoči obliki

Za otroke od dopolnjenega 1. leta starosti



Imunosal® kapsule

Za odrasle in otroke od 12. leta starosti

3 KAPSULE VSEBUJEJO		PDV/RDA*
Beta-(1,3/1,6)-D-glukan	375 mg	---
Suhi izvleček plodov črnega bezga (*Sambucus nigra*), min. 5 % antocianidinov	300 mg	---
Koencim Q10	9 mg	---
Vitamin C	160 mg	200 %
Vitamin D	5 µg	100 %
Cink	10 mg	100 %
Vitamin E	12 mg α-TE	100 %
Tiamin (Vitamin B1)	1,1 mg	100 %
Riboflavin (Vitamin B2)	1,4 mg	100 %
Vitamin B6	1,4 mg	100 %
Folna kislina	200 µg	100 %
Vitamin B12	2,5 µg	100 %
Pantotenska kislina	6 mg	100 %
Biotin	50 µg	100 %
Niacin	16 mg NE	100 %
Selen	27,5 µg	50 %
Železo	7 mg	50 %

*PDV/RDA priporočen dnevni vnos za odraslo osebo

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.
Želo 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**



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.





ZMANJŠAJMO KOLIČINO ODPADKOV

Društvo Ekologi Brez meja je razvilo spletno platformo Manj je več, ki spodbuja ponovno uporabo predmetov in promovira koncept Zero Waste na ravni gospodinjstev. Informacije so na voljo brez registracije ali plačila, prispeva pa jih lahko vsak. Na spletni strani www.manjjevec.si je na voljo Karta mojstrov, kjer je navedenih že več kot 200 obrtnikov in organizacij, ki se ukvarjajo s popravilom, obnovo in izposojo različnih predmetov ali prodajo reči iz druge roke. Manj je več tako odpravlja dileme, kot so na primer, kje popraviti polomljen dežnik, kje kupiti oblačila iz druge roke in kje si izposoditi vrtalnik, ki ga potrebujemo le nekajkrat letno. K zmanjševanju količine odpadkov poleg popravila in obnove predmetov prispevajo tudi številni dogodki, kot so garažne razprodaje in izmenjave (oblačil, knjig, igrač ...). Na strani je mogoče tovrstne dogodke brezplačno objaviti in si ogledati, kaj se dogaja v naši okolici. Ekologi brez meja so na platformo vključili tudi Karto trgovin Zero Waste, kjer je mogoče določene izdelke kupiti brez embalaže. Čeprav prave trgovine Zero Waste v Sloveniji še nimamo, se lahko odpravimo v več kot 70 trgovin po celotni Sloveniji, kjer je mogoče nekatere izdelke kupiti z lastno ali vračljivo embalažo. Manj je več je koncept, ki zagovarja več kakovosti, več prihrankov in manj odpadkov. S popravilom, izmenjavo ali izposojo predmetov se izognemo nakupu novega izdelka in s tem predmetom podarimo novo življenje. Ko pa nakupa nove stvari ne moremo preprečiti, izberimo izdelke s čim manj embalaže. Po hierarhiji ravnanja z odpadki ima namreč prednost pred vsakim recikliranjem ponovna uporaba, ki pomeni prihranek naravnih virov in denarja. Obenem platforma podpira lokalno gospodarstvo in delovna mesta predvsem umirajočih poklicev. Primarni namen vseh teh orodij je, da nam pomagajo pri vsakodnevnih, do okolja in soljudi bolj odgovornih odločitvah. Ekologi brez meja tako vabijo vse k aktivni uporabi strani. Ne le k brskanju, ampak tudi sodelovanju z vnosom dogodkov, mojstrov in trgovin.



Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška



AKCIJA!
vstavitev implantata
– 50%

Zobni vsadki (implantati) za samo 170 €

www.indental.eu
00 385 51 412 100
MODRA ŠTEVILKA
080 488 806

In Dental Estetica

SORIA NATURAL – VRNITEV K NARAVI JE PRAVA POT DO ZDRAVJA (2. DEL)

NA OBISKU V PODJETJU SORIA NATURAL



Tovarna podjetja Soria Natural z vrhunskimi zmogljivostmi obsega 25.000 m^2, kar izdatno presega svetovne standarde za proizvodnjo izdelkov iz zdravilnih rastlin. Bližina ekoloških polj in laboratorija zagotavlja izredno kakovost surovin, ki jih uporabljajo v proizvodnem procesu.

Besedilo: Danijel Kmetec

Preden surovine za izdelke iz zdravilnih rastlin pripravijo za nadaljnjo uporabo, jih pregledajo in analizirajo v skladu z najstrožjimi specifikacijami. Proizvodni proces v celoti poteka v objektih s strogo nadzorovano temperaturo in atmosfero. Sodelovanje laboratorija in oddelka za nadzor kakovosti zagotavlja maksimalno učinkovitost in kakovost vseh izdelkov. Nenehne investicije raziskovalnega, razvojnega in inovativnega centra (R + D + i) omogočajo organizacijo vse bolj učinkovitih ter varnih proizvodnih procesov.

Vsi certifikati kakovosti

Ena ključnih prednosti podjetja Soria Natural je strog nadzor kakovosti. Podjetje posluje po standardih GMP, ISO 9001 in ISO 14001 ter ima certifikate o ekološki pridelavi surovin. Laboratorij je s strani zdravstvenih organov različnih držav akreditiran kot laboratorij, ki izpolnjuje najvišje standarde in zahteve glede kakovosti v vseh proizvodnih procesih. Delajo v skladu s certifikatom GMP, to je certifikat o izvajanju dobre proizvodne prakse, v skladu s katerim farmacevtska podjetja proizvajajo zdravila. Moderno opremljen laboratorij in tehnična ekipa pa stroge standarde certifikata GMP celo presegata.

Nadzor kakovosti

Na vseh stopnjah proizvodnega procesa izvajajo natančen nadzor kakovosti:
1. nadzor kakovosti surovin,
2. nadzor kakovosti med pripravo izdelka,
3. nadzor kakovosti končnega izdelka.

Analize

Z najsodobnejšimi tehnikami analizirajo in določijo količino aktivnih učinkovin iz zdravilnih rastlin. S temi postopki zagotavljajo najvišjo kakovost vseh izdelkov, merijo ravni pesticidov, težkih kovin, delajo mikrobiološke analize, analize radioaktivnosti, mikotoksinov in alergenov ter zagotavljajo, da jih izdelki ne vsebujejo.

Prav tako opravljajo tudi študije stabilnosti. Stabilnost je sposobnost fitofarmacevtskega izdelka, da ves čas roka uporabnosti ohranja svoje značilnosti znotraj določenih vrednosti.

Pridobivanje ekstraktov

Postopek pridobivanja ekstraktov:
1. Biološka pridelava rastline.
2. Pobiranje rastline in laboratorijske analize.
3. Sušenje rastline.
4. Ekstrakcija aktivnih učinkovin: superkritična tekočina in liofilizacija.
5. Koncentracija in atomizacija.
6. Kontrola: odstotek vlažnosti, odstotek pepela, odstotek učinkovin.
7. Izdelava ekstrakta/kompleksa.
8. Vmesni nadzor: merjenje pH, gostote, učinkovin, mikrobiološka analiza.
9. Končna kontrola izdelka.

Vsak izdelek ima analizni certifikat s podatki kontrolnih merjenj. Z navedenimi analizami Soria Natural ZAGOTAVLJA kakovost in učinkovitost svojih izdelkov za obdobje treh let.

Raziskovalni center ...

V podjetju Soria Natural imajo enega najsodobnejših raziskovalnih, razvojnih in inovativnih centrov (R + D + i) na področju naravne medicine v Evropi. V njem potekajo inovativni postopki ekstrakcij iz zdravilnih rastlin s superkritično tekočino in liofilizacijo (sušenje z zamrzovanjem) ter raziskave na področju celičnih kultur.
Pet odstotkov letnega prometa namenijo za raziskave, razvoj novih proizvodov in novih načinov uporabe zdravilnih rastlin. Veliki vložki na področju raziskav, razvoja in inovacij so namenjeni odkrivanju novih učinkovin zdravilnih rastlin in njihovih blagodejnih učinkov na organizem.

... in stoodstotno naravni izdelki

V raziskovalnem centru so celo razvili analitično metodo za preverjanje količine aktivne učinkovine v oljčnih listih (oleuropein). Ta metoda je postala uradna v Evropski farmakopeji. Tako razvijajo izdelke, ki so stoodstotno naravni in učinkoviti. Izdelki imajo preverjene in dokazane terapevtske učinke.

Podjetje Soria Natural že vrsto let sodeluje z različnimi bolnišnicami (Ramon y Cajal v Madridu, La Fe in Arnau de Vilanova iz Valencie), univerzami (Polytechnic University iz Valencie in Santiaga de Compostela) in raziskovalnimi centri, kot so Center za raziskave raka (CIC) iz Salamanke ter nekateri raziskovalni programi.



Z najsodobnejšimi tehnikami analizirajo in določijo količino aktivnih učinkovin iz zdravilnih rastlin. S temi postopki zagotavljajo najvišjo kakovost vseh izdelkov, merijo ravni pesticidov, težkih kovin, mikrobiološke analize, analize radioaktivnosti, mikotoksinov in alergenov ter zagotavljajo, da jih izdelki ne vsebujejo.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ZDRAVLJENJE NADLEŽNEGA KAŠLJA



Spet je tu čas okužb zgornjih in spodnjih dihalnih poti in čas poslabšanj kroničnih bolezni, kot sta astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen. Najpogostejši vzrok okužbe dihal so virusi in/ali bakterije.

Besedilo: Katarina Vukelič, dr. med., spec. int., Zdravstveni dom Grosuplje

Okužbe dihal spremlja kašelj, ki je sicer obrambni refleks dihal, namen tega refleksa pa je odstranitev v dihala prispelih tujkov ali produktov vnetja.

Vrste kašlja

- **Akutni kašelj** traja manj kot tri tedne; akutni vzroki kašlja so okužbe, akutni bronhitis ali alergijska vnetja.
- **Kronični kašelj** traja več kot tri tedne in odraža vnetje, okvaro tkiva ali funkcijsko motnjo.
- **Kašelj z obilo gnojnega** izmečka imajo bolniki s kronično obstruktivno pljučno boleznijo (KOPB) v poslabšanju, kar moti njihovo spanje, težko izkašljevanje ovira dihanje teh bolnikov.

Zdravljenje

Okužbe dihal so virusne ali bakterijske etiologije. Če gre za bakterijsko vnetje, zdravimo bolnike z antibiotiki. Pri bolnikih z gostim sputumom (izpljunek) imajo mukolitiki (učinkovine, ki zmanjšajo gostoto sluzi/izpljunka) ugoden učinek. Mukolitično zdravljenje produktivnega kašlja je indicirano pri akutnih in kroničnih obolenjih bronhijev in pljuč.

Suh kašelj v začetni fazi okužbe dihal pogosto preide v moker produktivni kašelj. Če gre za virusni ali bakterijski vzrok okužbe, mukolitiki olajšajo kašelj, ker imajo sekretomotorični učinek in pomagajo migetalkam (cilijam) v respiratornem traktu, da transportirajo sluz iz pljuč. Delujejo namreč na sekretorne celice, da postane sluz manj viskozna in se lažje izloči iz dihalnih poti. Če poenostavimo, mukolitiki zmehčajo gosto sluz, ki se nabira v dihalnih poteh. Redkejša in zmehčana sluz se tako s kašljem hitreje izloči, sluznica se umiri in kašelj preneha.

Z mukolitičnim zdravljenjem tako lahko pomagamo preprečevati nadaljnje okužbe, saj je gosta sluz idealna podlaga tako za mikrobe kot tudi alergene. Z zmehčanjem sluzi preprečujemo okrnjeno mobilnost migetalk (cilij) v sluznici dihalnih poti, ker le-ta povzroča prevlado preveč viskoznega mukusa, disfunkcijo surfaktanta (površinsko aktivna snov, ki zmanjšuje viskoznost) in degenerativne spremembe migetalk (cilij).

Kadar gre za sočasno zdravljenje z antibiotiki, je treba vedeti, katere mukolitike lahko uporabljamo brez omejitev skupaj z antibiotiki, npr. ambroksol, ki nekaterim antibiotikom celo poveča razpoložljivost v bronhialnem tkivu. Previden je treba biti pri acetilcisteinu, pri katerem lahko pride do zmanjšanega delovanja nekaterih antibiotikov.

Ambroksolu po preizkušanjih pripisujejo protivnetne in antioksidativne učinke ter stimulacijo surfaktanta.

Bolnikom torej lahko v času jesenskih okužb pomagamo premagovati kašelj na številne učinkovite načine.

Zaupam receptom svoje babice.

Ker delujejo že desetletja.



Tudi sirupi iz Medexa navdušujejo že desetletja. Njihovo najvišjo kakovost zagotavljamo z rednimi analizami in nadzorom sestavin, **blagodejni vpliv na dihala** pa z zelišči, rastlinskimi izvlečki in vitamini, ki dopolnjujejo medeno osnovo in agavin sirup.

medex

PRED SEZONSKO GRIPO POSKRBIMO ZA ZAŠČITO



V prihodnjih tednih in mesecih lahko pričakujemo obolevanje prebivalcev za gripo. Kakšna bo letošnja sezona gripe, je nemogoče napovedati. Običajno je vsako leto vrh sezone gripe januarja ali februarja, ko imamo največ obolelih. Gripi se vsako jesen in zimo pridružijo še drugi povzročitelji okužb dihal.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Gripa je zelo nalezljiva bolezen in virus se z lahkoto širi med prebivalci. Po ocenah zanjo vsako sezono zboli do 10 odstotkov prebivalcev, kar je do 200.000 prebivalcev Slovenije.

Preprečevanje gripe

Za preprečevanje širjenja je priporočljivo upoštevati tri enostavna pravila:

- poskrbimo in okrepimo zdravje s pravilno prehrano in dovolj gibanja ter se izogibamo natrpanim prostorom;
- cepimo se proti gripi in tako zmanjšamo verjetnost, da bi po okužbi zboleli;
- če zbolimo, ostanemo doma in poskrbimo, da okužbe ne prenesemo na svoje bližnje: temeljito in pogosto si umivamo roke in pri kihanju ali kašljanju si usta pokrijemo s papirnatim robčkom za enkratno uporabo ali kihamo/kašljamo v rokav.

Potek in znaki bolezni

Bolezen pri mladih bolnikih brez kroničnih bolezni večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z znaki obolenja dihal in bolečinami v mišicah in sklepih. Pri ogroženih skupinah prebivalstva pa bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti



Gripa večinoma poteka kot nekajdnevno vročinsko stanje z znaki obolenja dihal in bolečinami v mišicah in sklepih. Pri ogroženih skupinah prebivalstva bolezen lahko poteka s težjo klinično sliko s pogostimi zapleti.

(kot so virusne in bakterijske pljučnice) in tudi z višjo smrtnostjo. Pri omenjenih skupinah cepljenje zmanjšuje tveganje za hospitalizacijo in tudi smrt zaradi bolezni same ali njenih zapletov.

Za koga je gripa posebej nevarna

Cepljenje proti gripi ščiti tako pred boleznijo kot tudi pred morebitnimi zapleti, ki gripo spremljajo. Čeprav cepljenje proti gripi priporočamo vsem prebivalcem, je posebej priporočljivo za tiste, ki bi lahko imeli težek potek bolezni.

Cepljenje proti gripi še posebej priporočamo:

- starejšim od 65 let,
- kroničnim bolnikom in njihovim družinskim članom,
- osebam, ki imajo izrazito povečano telesno težo,
- majhnim otrokom (od šestih mesecev do drugega leta starosti) in njihovim družinskim članom,
- nosečnicam in njihovim družinskim članom,
- zdravstvenim delavcem, ki so pri svojem delu izpostavljeni nevarnosti okužbe ali pri delu lahko prenesejo okužbo na druge,
- drugim delavcem v nujnih službah, ki so pomembni za delovanje različnih dejavnosti.

Virusi gripe se stalno spreminjajo, zato se spreminja tudi cepivo, ki je vsako leto pripravljeno tako, da ščiti pred virusi, ki bodo predvidoma krožili v prihajajoči sezoni. Cepiti se je treba vsako leto z enim odmerkom cepiva, za otroke, mlajše od devetih let, ki se prvič cepijo proti gripi, sta potrebna dva odmerka. Zaščita se vzpostavi približno dva tedna po cepljenju in traja več mesecev, postopoma upada in je po enem letu lahko že prenizka.

Precepljenost proti gripi se zmanjšuje

V Sloveniji je precepljenost proti gripi zelo nizka in je med najnižjimi v Evropski uniji. Prejšnjo sezono je bilo pri nas cepljenih rekordno malo ljudi – manj kot 70.000, kar je precej manj kot pred približno 10 leti, ko se je proti sezonski gripi cepilo skoraj 200.000 prebivalcev.
Skrb vzbujajoč je trend precepljenosti, saj se število cepljenih vsako leto zniža. Prav tako se zadnja leta znižuje delež cepljenih v najbolj ogroženi skupini prebivalcev, to je med starejšimi od 65 let, ki je lani znašal le še dobrih 10 odstotkov, kar je daleč od cilja Svetovne zdravstvene organizacije, da bi bil delež cepljenih proti gripi v skupini nad 65 let (in drugih rizičnih skupinah) kar 75 odstotkov. S povečanjem precepljenosti pri teh skupinah bi lahko preprečili težje poteke bolezni in številne zaplete, pa tudi marsikatero smrt. Zato bi bilo treba v Sloveniji dodatno spodbuditi cepljenje proti gripi, predvsem rizičnih skupin in zdravstvenih delavcev.

Kje se izvaja cepljenje

Cepljenje se izvaja pri izbranih zdravnikih in v ambulantah na območnih enotah NIJZ po celi Sloveniji. Cena cepljenja proti gripi za odrasle znaša 14 EUR, za otroke do treh let 12 EUR, za kronične bolnike in starejše od 65 let pa cepljenje stane 7 EUR.



BISTVENI VITAMINI ZA ZDRAVJE POZIMI

Ko dnevi postajajo hladnejši, nekatere ljudi ujame in potolče vsaka viroza, ki kroži naokrog, drugi pa (še) vedno prekipevajo od energije in zdravja. Pri tem ne gre le za srečo, ampak za vgrajene obrambne mehanizme v telesu – imunski sistem. Za močen imunski sistem, ki nas bo ohranjal zdrave tudi v zimskih mesecih, je v prvi vrsti pomembno, da si zagotovimo dnevni odmerek vitaminov in mineralov.

Besedilo: Monika Hvala

Pomembno vlogo v našem imunskem sistemu imajo ubijalske T-celice, obrambne enote telesa, ki hitro identificirajo in odstranijo sovražne napadalce, kot so virusi in bakterije. Da bodo T-celice delovale s polno zmogljivostjo in ohranjale imunski sistem živahen tudi vso zimo, jih moramo vsak dan ustrezno nahraniti. Zato moramo poskrbeti za uravnoteženo prehrano in ne smemo preskakovati obrokov.

V tem času se priporočajo predvsem živila z visoko vsebnostjo antioksidantov, kot so pomaranče, jagode, kivi, brokoli, korenje in zelje. Mnogo strokovnjakov verjame, da lahko antioksidativni vitamini, kot so vitamin C, vitamin A in vitamin E, močno pripomorejo h krepitvi imunskega sistema in zmanjšajo tveganje za nastanek hude bolezni. Pomembno vlogo v imunskem sistemu ima tudi vitamin D.

Antioksidanti

- **Vitamin C** – ne preprečuje prehladov in gripe, vendar lahko zmanjša čas obolenja in omili resnost simptomov. Ščiti pred boleznimi, vključno s srčnimi boleznimi in rakom. Bistven je za proizvodnjo kolagena, ki se uporablja za izdelavo telesnih tkiv in kosti.
- **Vitamin A** – pomemben je za obnovo tkiv, potrebnih za rast in razvoj. Prav tako je bistven za krepitev imunskega sistema in ohranjanje dobrega vida.
- **Vitamin E** – ščiti celične membrane pred poškodbami in naj bi varoval pred nekaterimi vrstami raka in srčnimi boleznimi.

Vitamin D

Večino vitaminov dobimo iz hrane in pijače, večina naše zaloge vitamina D pa izvira iz izpostavljenosti kože sončni svetlobi. Pozimi so dnevi krajši in je manj sončne svetlobe, pa še takrat, ko zunaj sije sonce, smo večinoma ali zaprti na delovnih mestih ali pa je naša koža zaradi nizkih temperatur kar se da prekrita s toplimi oblačili. Zato je v tem času pogosto pomanjkanje vitamina D in moramo biti na to še posebej pozorni. Nekaj ga lahko dobimo tudi iz hrane. Dobri viri so: mlečni izdelki, mastne ribe, kot so losos ali sardine, margarina in jajca.

Hranila, ki jih dobimo iz hrane, so vedno najboljša izbira, vendar lahko prehranska dopolnila pomagajo pri zagotavljanju zadostnih količin esencialnih vitaminov in mineralov. Namig: preprost način, da v svojo prehrano vključimo več antioksidativnih vitaminov, je, da na primer pijemo več zelenega čaja.



Natural Wealth ABC Plus

12 vitaminov, 13 mineralov, lutein in likopen

ZA IMUNSKO ODPORNOST
Vitamini A, C, D, B6, B12, baker, cink, folat, železo in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.

ZA ENERGIJO
Baker, fosfor, jod, kalcij, magnezij, mangan, vitamini B (B1, B2, B6, B12, biotin, niacin, pantotenska kislina), vitamin C in železo prispevajo k sproščanju energije pri presnovi.

ZA ZDRAVE MIŠICE
Magnezij, kalcij in vitamin D prispevajo k delovanju mišic.

ZA ZDRAVE KOSTI
Kalcij je potreben za ohranjanje zdravih kosti. Vitamin D, magnezij, cink, mangan, fosfor pa tudi prispevajo k ohranjanju zdravih kosti.

ZA SRCE
Vitamin B1 ima vlogo pri delovanju srca.

ZA LASE, KOŽO IN NOHTE
Biotin, cink, selen, jod, naiacin, vitamina A in B2 prispevajo k ohranjanju zdravih las, nohtov in/ali zdrave kože.

ZA ZDRAVO NOSEČNOST
Folna kislina prispeva k razvoju materinega tkiva med nosečnostjo.

ZA ŽIVČNI SISTEM
Vitamini B1, B2, B6, B12, C, biotin, niacin, magnezij, baker in jod prispevajo k delovanju živčnega sistema.

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABORJA, WWW.DIFAR.SI

BOLEZNI ŽELODCA IN REFLEKSOTERAPIJA



Znanka je imela vedno večje težave z želodcem. Po obroku jo je ne glede na to, kaj je pojedla, tiščalo v žlički, bolečina pa zlepa ni popustila. Včasih jo je tiščalo in bolelo v želodcu, imela je občutek, da ima v njem skale. Tiščanju in bolečini se je pridružila slabost, včasih je bruhala.



Besedilo: Tadeja Šiberl, refleksoterapevtka

Ker se je njeno počutje slabšalo, nabor hrane, ki jo je lahko pojedla in po kateri ni imela težav, pa se je vedno bolj krčil, je odšla k zdravniku. Diagnoza: gastritis. Povedano drugače, vnetje želodčne sluznice. Dobila je zdravila, skupaj z njimi pa navodila za strogo dieto. Čez nekaj mesecev in ob upoštevanju zdravnikovih navodil so se njene težave umirile.

Na kratko o želodcu

Želodec je votel organ, ki je kot del prebavnega trakta pomemben pri prebavi hrane. Odgovoren je za razgradnjo velikih molekul na manjše. Okolje v želodcu je zelo kislo – pH se giblje med 1,5 in 2, vzdržuje pa ga klorovodikova kislina, ki jo izloča želodec.

Želodec je najširši del prebavne cevi in ima obliko polmeseca. Leži pod trebušno prepono in je na eni strani obrnjen proti jetrom, na drugi pa proti vranici. Sestavljen je iz treh plasti.

- Notranja plast želodca je **sluznica**. Ta ima veliko sluznih žlez, ki varujejo želodec pred želodčnimi encimi in solno kislino. V sluznici so tudi prebavne žleze, ki izločajo želodčni sok. V normalnih okoliščinah je sluznica odporna proti draženju. Njeno ravnovesje porušijo neprimerna prehrana, kajenje in veliki psihični napori.
- V srednji plasti želodca so **gladke mišice,** ki omogočajo peristaltiko v obeh smereh.
- Zadnja plast želodca je **serozna mrena.**



Pri tovrstnih težavah z želodcem si lahko uspešno pomagamo z refleksoterapijo, saj na telo vpliva globoko sprostilno, odpravlja energetske blokade, ki jih povzročajo čustvene stiske in stres, ter aktivira organe, ki zaradi slabšega energetskega pretoka slabše delujejo.

Celotna prebavna pot je dolga devet metrov, sestavljena pa je iz prebavnih organov (ustna votlina, žrelo, požiralnik, želodec, tanko črevo, debelo črevo, danka z zadnjikom) ter prebavnih žlez (žleza slinavka, trebušna slinavka, jetra, žlezne celice v sluznici tankega črevesa).

Najpogostejše želodčne bolezni

Med najpogostejše bolezni želodca spadajo dispepsija, refluksna bolezen, gastritis in peptična razjeda oz. ulkus.

- **Dispepsija** je občasna ali stalna bolečina v predelu zgornjega dela trebuha ali spodnjega dela prsnega koša. Bolnike mučijo spahovanje, napenjanje, slabost in bruhanje.

- **Refluksna bolezen oz. GERB** (gastroezofagealna refluksna bolezen) se lahko kaže kot zgaga (pekoča bolečina za prsnico, ki se širi navzgor v vrat) ali regurgitacija (vračanje grenke ali kisle vsebine v žrelo). Posledično se lahko pojavijo razjede po požiralniku. Običajno se pojavi po zaužitem obroku.

- **Gastritis** je vnetje želodčne sluznice. Povzročijo ga hud in dolgotrajen stres, neprimerne prehranjevalne navade, kajenje, prevelike količine popite kave ali/in čaja, nekatera zdravila in okužba z bakterijo Helicobacter pylori. Simptomi, ki ga spremljajo, so pekoča bolečina v zgornjem delu trebuha, občutek polnosti po zaužitju manjšega obroka, izguba apetita, izguba telesne teže, slabost, bruhanje. Gastritis se zdravi pod nadzorom zdravnika.

- **Peptična razjeda ali ulkus** se lahko pojavi na sluznici želodca ali dvanajsternika. Nastane, kadar kisli prebavni sokovi povzročijo poškodbe na sluznici želodca ali dvanajsternika. Dejavniki tveganja so stres, kajenje in pretirano uživanje alkohola.

Kot je zapisano v zgornjih vrsticah, na težave z želodcem in razvoj bolezni želodca zelo vplivajo stres, jeza, razburjenje, prevelike količine zaužite kave in/ali čaja, kajenje, nepravilno prehranjevanje, preveliki obroki, prehitro zaužiti obroki, nekatera zdravila, okužba z bakterijo Helicobacter pylori. Simptomi so kislo spahovanje, zgaga, pritisk v želodcu, bolečine v želodcu, slabost, bruhanje, izguba apetita in telesne teže, občutek polnosti v želodcu.

Pomoč refleksoterapije

Želodec zazna vse, kar se čustveno dogaja z nami. Vsi poznamo rek, da gre ljubezen skozi želodec; če smo pod stresom, nanj odreagira tudi želodec. Občutimo bolečine, zakrčenost, postanemo neješčí ali pretirano ješčí, prebava se poslabša. Telo pade iz ravnovesja. Pri tovrstnih težavah z želodcem si lahko uspešno pomagamo z refleksoterapijo, saj na telo vpliva globoko sprostilno, odpravlja energetske blokade, ki jih povzročajo čustvene stiske in stres, ter aktivira organe, ki zaradi slabšega energetskega pretoka slabše delujejo.

Refleksoterapevt se z uporabnikom najprej pogovori o njegovem zdravstvenem stanju in razlogih, iz katerih je prišel k njemu. Razloži mu potek terapije, ga seznani s pričakovanimi reakcijami na refleksoterapijo. Potem pregleda stopala, ob tem pa dobi podatke o temperaturi stopal, barvi, morebitnih spremembah na koži (suha koža, glivice, otiščanci ipd.), gibljivosti stopala ... Nato s posebno tehniko »zmasira« celotno stopalo, posebej se posveti tem predelom:

- palcu na nogi,
- hrbtenici,
- trebušni preponi,
- nervus vagusu,
- pleksus solarisu,
- želodcu,
- celotnim prebavilom,
- jetrom z žolčnikom,
- trebušni slinavki,
- vranici,
- limfi.

Refleksoterapevt vso skrb in pozornost posveti tudi predelom, ki niso v neposredni povezavi s težavami z želodcem, so pa za uporabnika boleči.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

STE POD STRESOM? UKREPAJTE PRAVOČASNO!



Stresu smo izpostavljeni vsi, glede na raziskave pa so statistično značilno nekoliko pogosteje prizadete ženske.

Besedilo: Maša Novak

Po zadnjih podatkih naj bi od 70 do 80 odstotkov bolnikov obiskalo zdravnika zaradi bolezni, ki so povezane s stresom.

Kako prepoznamo znake prekomernega stresa?

- **Glavoboli konec tedna** – Glavoboli, ki se pojavljajo med koncem tedna, so eden najpogostejših simptomov, ki nakazujejo, da je stresa preveč.
- **Slab spanec in nenavadne sanje** – Kadar je telo pod stresom, postane spanec bolj rahel in se zato večkrat prekine. Sanje postanejo krajše in neobičajne.
- **Povečana želja po sladkem** – Če si kar naprej želite čokolade, ne krivite samo predmenstrualnega sindroma, ampak stresno življenje. Telo si poželi čokolade, ker ta povzroči nastanek serotonina.
- **Bolečine v trebuhu** – Tope in nepojasnjene bolečine v trebuhu ter želodčne težave so simptomi kroničnega stresa.
- **Nemir, razdražljivost, nespečnost** so vsem znani simptomi stresa, lahko pa privedejo tudi do bolečin v prsih, vrtoglavice, izgube apetita ali prenajedanja, v skrajnih primerih tudi do zapiranja vase, depresije, zanemarjanja obveznosti in osebne higiene.

Kortizol je glavni krivec za stres

Kortizol je hormon, ki ga imenujemo tudi stresni hormon in ki ga izloča nadledvična žleza. V telesu je sicer zelo pomemben hormon, težava pa nastane, ko je raven tega hormona konstantno povišana.

Kaj povzroča povišana raven kortizola?

Najvišjo raven kortizola imamo zjutraj, najnižjo pa zvečer. Če imamo kortizol stalno povišan, se ne moremo umiriti. To se v praksi kaže tako, da ob uri, ko bi morali leči v posteljo, kljub celodnevnim naporom nismo utrujeni, ampak nasprotno – pokamo od energije. Težko zaspimo, morda smo nemirni in se premetavamo, zjutraj pa se zbudimo utrujeni. Če ste stalno pod pritiskom šefa, partnerja, staršev, otrok, imate skrbi glede denarja itd., je vaš kortizol stalno v pogonu. Če se ne znate umiriti in ustaviti svojih misli, ste najverjetneje na dobri poti kronično povišanega kortizola.

Kako se spopasti s stresom?

- **Ne pozabite na hobije:** hobiji nam pomagajo sprostiti telo in duha.
- **Ostanite športno aktivni:** zmerna športna dejavnost pripomore k lajšanju stresa.
- **Zdravo se prehranjujte:** sladkor, alkohol in procesirana hrana poslabšajo znake stresa.
- **Meditirajte:** meditacija je na splošno znana kot učinkovito sredstvo proti stresu.
- **Namenite pozornost socialnemu življenju:** druženje s prijatelji viša raven hormona sreče in blaži znake stresa.
- **Ne pozabite na družino:** tesni čustveni odnosi ljudem pod stresom pomenijo zelo veliko.
- **Poskrbite za odmore med delom:** med delom si vzemite redne odmore, še posebej če delate za računalnikom.
- **Uživajte adaptogene zeliščne pripravke:** določena zelišča imajo pomirjevalne in protistresne lastnosti.

S skrbno izbranimi kombinacijami rastlinskih izvlečkov, mineralov in vitaminov pripomoremo k okrepitvi imunskega sistema do te mere, da lahko telo uspešno brani pred posledicami stresa. Vaš imunski sistem bo tako v optimalni pripravljenosti, zaradi česar se lahko v vsaki stresni situaciji hitro in učinkovito odzove in vas brani pred posledicami stresa. Čas je, da preventivno poskrbite zase!



Premagajte stres na naraven način!

Zeliščna mešanica v okusnem napitku.

- ✓ izboljša odpornost telesa na stres
- ✓ protistresno delovanje
- ✓ omiljuje nemir, razdražljivost in nespečnost
- ✓ pripomore k boljšemu počutju
- ✓ 100% naravni izdelek
- ✓ odličen okus
- ✓ brez sladkorja (sladkano s stevio)

www.nutrisslim.com.

POMEN INTEGRIRANE OSKRBE PRI OBVLADOVANJU SLADKORNE BOLEZNI



Oskrba bolnikov s sladkorno boleznijo je zahtevna, saj vključuje številne zdravstvene delavce in druge strokovnjake v zdravstvenih domovih, specialističnih ambulantah, terciarnih centrih in lekarnah. Pomembno je, da so njihove dejavnosti usklajene, povezane in da bolniku na različnih ravneh zdravstvenega varstva zagotavljajo enaka in razumljiva navodila ter da pri načrtovanju zdravljenja v kar največji meri upoštevajo bolnikove želje in želje njegovih bližnjih.

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

Ob svetovnem dnevu sladkorne bolezni, ki ga vsako leto zaznamujemo 14. novembra, sta Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in Ministrstvo za zdravje RS (MZ) v Ljubljani organizirala 8. Nacionalno konferenco obvladovanja sladkorne bolezni z naslovom Sladkorna bolezen skozi prizmo integrirane oskrbe. Tokrat je bila konferenca namenjena izmenjavi stališč in izkušenj, predstavitvi odprtih vprašanj ter primerov dobrih domačih in tujih praks integrirane oskrbe bolnikov s sladkorno boleznijo. Le integrirana oskrba namreč zagotavlja optimalne izide zdravljenja in bolniku s sladkorno boleznijo pomaga, da prevzame nadzor nad svojim zdravjem. Z vidika zdravstvenih strokovnjakov so največje ovire za dobro integrirano oskrbo sistemske in organizacijske narave. Komunikacija in sodelovanje v timih, med strokovnjaki, institucijami in med ravnmi zdravstvenega varstva sta še vedno neorganizirana in odvisna predvsem od prizadevanj posameznikov.

Sladkorna bolezen v Sloveniji

Število bolnikov s sladkorno boleznijo se v Sloveniji, tako kot v drugih razvitih državah, vztrajno povečuje. Lani je zdravila za zdravljenje sladkorne bolezni prejemalo okoli 108.600 bolnikov, leta 2007 pa manj kot 80.000 bolnikov. K takšnemu porastu prejemnikov zdravil so prispevali tudi uvedba novih zdravil in smernice za zgodnejši začetek zdravljenja z zdravili, kot je metformin, s tem pa se je za polovico zmanjšal delež zdravljenih brez zdravil. Razloge za porast sladkorne bolezni le deloma lahko pripišemo staranju prebivalstva, četudi gre visoko prevalenco sladkorne bolezni tipa 2 pripisati dolgoživi družbi. Delež odraslih v starosti 25–74 let s sladkorno boleznijo je po podatkih anketne raziskave NIJZ v letu 2016 znašal 6 odstotkov. Lani je bila povprečna starost bolnikov s sladkorno boleznijo, ki se zdravijo z zdravili, 66,3 leta. Med moškimi je sladkorna bolezen pogostejša kot pri ženskah, delež obolelih moških pa je v zadnjih 10 letih izraziteje naraščal.

25

novih centrov za krepitev zdravja je predvidenih do konca leta 2020.

Zgovoren je podatek, da v Sloveniji z zdravljeno sladkorno boleznijo živi 63.600 ljudi, starih 65 let ali več, oz. vsaka peta oseba, starejša od 65 let. Med regijami ugotavljamo velike razlike, ki opozarjajo, da se zdravstvene potrebe prebivalcev med regijami razlikujejo. Sladkorna bolezen je najbolj prisotna v Zasavju, Posavju, Savinjski in Pomurski regiji ter v delu jugovzhodne Slovenije.

Hitro večanje števila ljudi s sladkorno boleznijo tipa 2 je v zadnjih letih nastopilo zaradi več istočasnih dejavnikov: demografske spremembe z večanjem starejše populacije, pojavljanje sladkorne bolezni pri nižji starosti, izboljšano zdravljenje sladkorne bolezni, manjša umrljivost in daljše preživetje oseb s sladkorno boleznijo in splošnega prebivalstva, spremenilo se je razmerje odkrita/neodkrita sladkorna bolezen, pogostejše je pojavljanje novih primerov sladkorne bolezni, ki se povečuje s porastom čezmerne telesne teže in debelosti med prebivalci.

Program za zgodnje odkrivanje visoko ogroženih in sladkorne bolezni poteka v ambulantah družinske medicine že od leta 2002, referenčne ambulante pa so to od leta 2011 dodatno okrepile. Učinek aktivnega presejanja za visoko tveganje v okviru teh programov je zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni, kar deloma pojasni večjo rast letnega števila prejemnikov antihiperglikemičnih zdravil. Tako se hkrati kažejo rezultati aktivnega odkrivanja sladkorne bolezni pri ciljnih skupinah in dolgoročni učinki dejavnikov tveganja za sladkorno bolezen, ki imajo po podatkih raziskav v Sloveniji neugodne trende.

Dejavniki tveganja

Glede na raziskavo Z zdravjem povezan vedenjski slog iz leta 2016 je debelih 18,5 odstotka odraslih prebivalcev; 20,5 odstotka moških in 16,4 odstotka žensk. Poleg tega, da je dejavnik tveganja, je treba debelost obravnavati tudi kot napovedni dejavnik za moteno toleranco za glukozo in sladkorno bolezen. O zadostni količini rekreativnega gibanja je v anketi EHIS 2014 presenetljivo poročalo okrog 70 odstotkov anketiranih. Diabetogeno delujejo značilnosti socialnega in bivalnega okolja, predvsem z veliko ponudbo lahko dostopne okusne energijsko goste hrane in spodbujanjem telesne nedejavnosti.

V družbi je nujno okrepiti zavedanje, da je pojavnost sladkorne bolezni povezana tudi s socialnimi neenakostmi v zdravju, kar se kaže z večjim in hitrejšim naraščanjem sladkorne bolezni v skupinah z nizkim socialno-ekonomskim položajem, pri katerih so pogostejši tudi dejavniki tveganja za sladkorno bolezen, ki so poleg tega neodvisno povezani s slabšim socialno-ekonomskim položajem, kot so kajenje, debelost, arterijska hipertenzija. Zlasti pristopi za prikrajšane in ranljive skupine naj bi v perspektivi pomembno vplivali in ustavili naraščanje prevalence sladkorne bolezni.

Obvladovanje diabetesa

Pri obvladovanju sladkorne bolezni in z njo povezanih kroničnih zapletov bolnikom pomaga večje število zdravstvenih in drugih strokovnjakov na različnih ravneh zdravstvenega varstva. Integrirana oskrba

Spremljajte nas na /Zdrave novice

za bolnika pomeni, da od zdravstvenih delavcev povsod (v zdravstvenem domu, specialistični ambulanti in terciarnem centru) dobi enaka navodila, da se ta ne izključujejo, ne podvajajo in da so zaposleni v zdravstvu in socialnem varstvu med seboj povezani ter da pri zdravstveni oskrbi v največji možni meri upoštevajo bolnikove želje in želje bližnjih.

Izidi integrirane oskrbe so za bolnika brez dvoma optimalni. Zato ni pomembno le to, da vsi v zdravstvu in socialnem varstvu upoštevajo iste strokovne smernice in se držijo enotnih protokolov obravnave bolnika, temveč tudi to, da so njihove dejavnosti med seboj dobro usklajene, povezane in se dopolnjujejo.

Razmislek o pomenu integrirane oskrbe bolnikov s sladkorno boleznijo so na konferenci uvodoma predstavili dr. Ana Medved, državna sekretarka na MZ, prim. prof. dr. Ivan Eržen, direktor NIJZ, dr. Darina Sedlakova, vodja Urada Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) v Sloveniji, in Marjan Sušelj, direktor Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

Oskrba bolnikov naj bo sistematična

»Ljudje s sladkorno boleznijo lahko živijo dolgo in kakovostno življenje, če njihovo kronično bolezen odkrijemo dovolj zgodaj in jo ustrezno obvladujemo,« je poudarila Sedlakova z Urada WHO v Sloveniji. Dodala je: »Sladkorna bolezen pesti približno 10 odstotkov prebivalcev v Evropi. Njen velik razmah lahko pripišemo predvsem naraščajoči prevalenci spremenljivih dejavnikov tveganja, kot so prekomerna teža in debelost, nezdrav način prehranjevanja, telesna dejavnost in slabši socialno-ekonomski položaj. Odkrivanje in zdravljenje sladkorne bolezni naj bo zato na voljo na primarni ravni zdravstvenega varstva, tesno povezano z intervencijami, ki spodbujajo zdrav življenjski slog, edukacijo bolnikov za lajšanje samooskrbe, redno presejanje za preprečevanje zapletov in dostop do potrebnih zdravil. Oskrba sladkornega bolnika mora biti sistematična, kontinuirana, zagotavlja pa naj jo multidisciplinarni tim, ki ga sestavljajo usposobljeni zdravstveni delavci in edukatorji.«



Med moškimi je sladkorna bolezen pogostejša kot pri ženskah, delež obolelih moških pa je v zadnjih 10 letih izraziteje naraščal.

Direktor NIJZ prim. prof. Ivan Eržen je poudaril, da »pojavljanje in problemi sladkorne bolezni pomembno povečujejo neenakosti v zdravju«, ter dodal, »da je razširjenost te bolezni in dejavnikov življenjskega sloga, ki prispevajo k njenemu nastanku, podobno kot drugod v razvitih državah tudi v Sloveniji večja v skupinah z nizkim socialno-ekonomskim položajem. Podobna slika je tudi, ko pogledamo skupino neodkritih bolnikov s sladkorno boleznijo ter pri poznih zapletih sladkorne bolezni. Tem skupinam prebivalstva se moramo še posebej približati. Le s stalno podporo bomo lahko vplivali na dejavnike, ki so pomembni pri pojavu in razvoju sladkorne bolezni.«

Aktivno vključevanje bolnikov

Predsednica koordinativne skupine za izvajanje Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020 Vesna Kerstin Petrič z MZ je pojasnila, da je bilo v preteklih sedmih letih izvajanja nacionalnega programa izvedenih veliko ukrepov za obvladovanje te kronične bolezni, kljub temu pa ostajajo številni izzivi, ki jih na ministrstvu naslavljajo z novimi razvojnimi in strateškimi dokumenti, ki bodo podlaga za učinkovite ukrepe: »Res je, veliko je bilo narejenega predvsem v smislu povezovanja različnih strok in deležnikov, kot so organizirani bolniki. Vsa prizadevanja so na koncu namenjena preprečevanju sladkorne bolezni in boljši obravnavi bolnikov, zato je prav, da so ti aktivno vključeni. V naslednjih letih se bomo ukvarjali predvsem s tem, kako zagotoviti edukacijo vsem bolnikom tam, kjer živijo, in kako zagotoviti, da bomo s spremljanjem kakovosti vsa naša prizadevanja na vseh ravneh še izboljšali.«

Širitev mreže centrov za krepitev zdravja

Velik prispevek k integrirani oskrbi bolnikov s sladkorno boleznijo bo tudi načrtovana širitev mreže centrov za krepitev zdravja, saj je do konca leta 2020 predvidenih kar 25 novih centrov za krepitev zdravja. Da so se trije Centri za krepitev zdravja (v zdravstvenih domovih Vrhnika, Celje in Sevnica), s katerimi je NIJZ pred tremi leti začel pilotno testirati prenovljene preventivne programe, s katerimi želijo zmanjšati neenakosti v zdravju, izkazali tudi za pomembno dodano vrednost k integrirani oskrbi bolnikov s sladkorno boleznijo, se strinjata Sanja Vrbovšek in Rade Pribakovič Brinovec z NIJZ, ki je izrazil željo, »da bi skupnostni pristop postal model opolnomočenja bolnikov



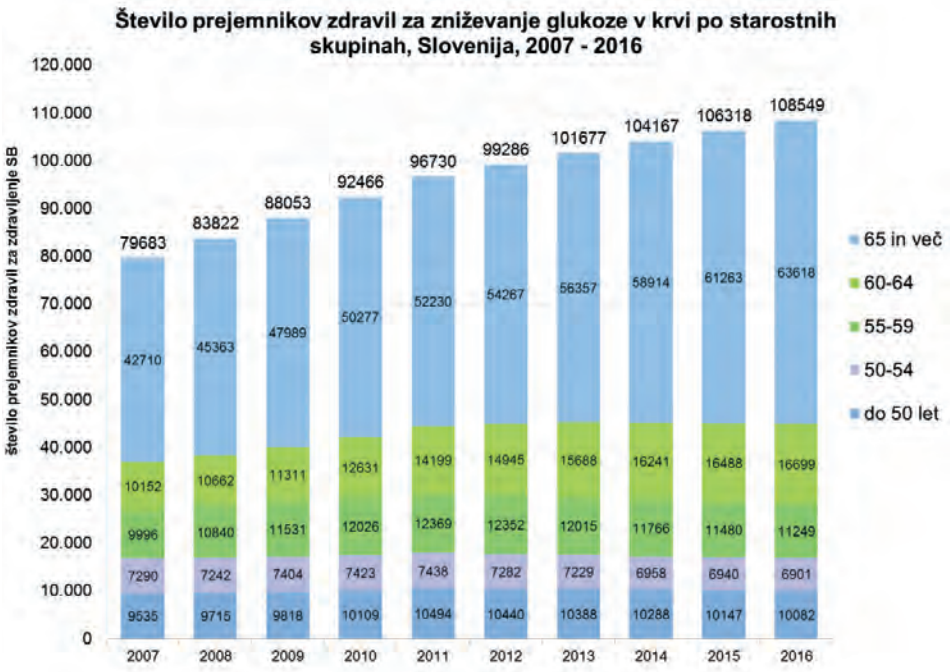
in skupnosti za izboljševanje zdravja. Predvsem pa za iskanje rešitev tam, kjer se zdi, da vse ostalo odpove.«

Sprememba odnosov

V imenu WHO je koncept integrirane oskrbe bolnikov s sladkorno boleznijo predstavil prof. dr. Filipe Raposo, ki meni, da sodobna obravnava bolnika s sladkorno boleznijo zahteva novo paradigmo: »Utečen pristop zdravnika do bolnika in njun odnos je treba spremeniti. Bolnik mora svojo bolezen v prvi vrsti zelo dobro razumeti, se zavedati njenih potencialnih kroničnih zapletov, se naučiti samooskrbe in dobrega nadzora bolezni. Dejstvo je namreč, da lahko le opolnomočeni bolnik ustrezno podpira, nadzira in prevzeme odgovornost za celoten proces zdravljenja in svoje zdravje.«

Letošnji svetovni dan sladkorne bolezni Mednarodna zveza za sladkorno bolezen posveča ozaveščanju o nosečniški sladkorni bolezni, pri kateri je integrirana oskrba pomembna ne le za zdravje matere, temveč tudi zdravje otroka. Bolj kot ima nosečnica urejene vrednosti krvnega sladkorja, manjša so tveganja za zaplete v nosečnosti. Zato je ključno dobro sodelovanje nosečnice, diabetologa in ginekologa oz. porodničarja, poudarja asist. mag. Lili Steblovnik z Ginekološke klinike UKC Ljubljana: »Z diabetologi sodelujemo pri vodenju dveh skupin nosečnic. Prve so tiste, ki imajo sladkorno bolezen že pred nosečnostjo, druge pa tiste nosečnice, ki sladkorno bolezen razvijejo v nosečnosti. Teh je 11 odstotkov. Z vodenjem nosečnic s preeksistentno sladkorno boleznijo imamo zelo dobre perinatalne rezultate ravno zaradi dobrega sodelovanja z diabetologi in upam, da bo to tudi v prihodnje tako uspešno.«

Tudi integracija zdravstvenih timov znotraj osnovnega zdravstvenega varstva je zahtevna, saj za bolnike s sladkorno boleznijo skrbita zdravnik specialist družinske medicine in diplomirana medicinska sestra, taki bolniki so praviloma napoteni tudi v zdravstveno-vzgojne centre



oz. centre za krepitev zdravja, pogosto pa je potrebno še sodelovaje patronažne službe in lekarniških farmacevtov. Študija primera, ki so jo vsi omenjeni deležniki simulirali na konferenci, je prikazala prednosti in slabosti takšne integrirane oskrbe v praksi. »V trenutnem sistemu smo zdravniki družinske medicine prezasedeni in nimamo časa za poglobljeno edukacijo, usmerjeno v obvladovanje sladkorne bolezni in njenih zapletov. Na srečo pa so zdaj tu referenčne ambulante družinske medicine in že prvi centri za krepitev zdravja z novimi programi in kadri. Ti bodo dopolnjevali delo zdravnika na primarni ravni zdravstvenega varstva in bolnikom omogočili večurna izobraževanja ter dostop do verodostojnih podatkov,« pojasnjuje družinski zdravnik Andrej Pangerc iz Zdravstvenega doma Bled.

Ovire za integrirano oskrbo

Bolnike s sladkorno boleznijo najpogosteje vodijo v zdravstvenih domovih, pri nekaterih pa je potrebna občasna ali stalna obravnava v specialističnih diabetoloških ambulantah. O najpogostejših ovirah za dobro integrirano oskrbo med primarno in sekundarno ravnjo zdravstvenega varstva je spregovorila epidemiologinja dr. Marina Maggini z italijanskega Nacionalnega inštituta za zdravje: »Skrb za kronične bolnike ne bi smela pomeniti bitke za prestiž med posameznimi zdravniki, poleg tega h kakovostni integrirani oskrbi gotovo ne prispeva razdrobljenost zdravstvene dejavnosti, temveč njena povezanost. Ovire za dobro integrirano oskrbo predstavljajo tudi pomanjkanje kadra, nezadostnost izobraževalnih programov, struktur in virov v skupnosti ter nenaklonjenost družinskih zdravnikov sodelovanju v interdisciplinarnih timih.«

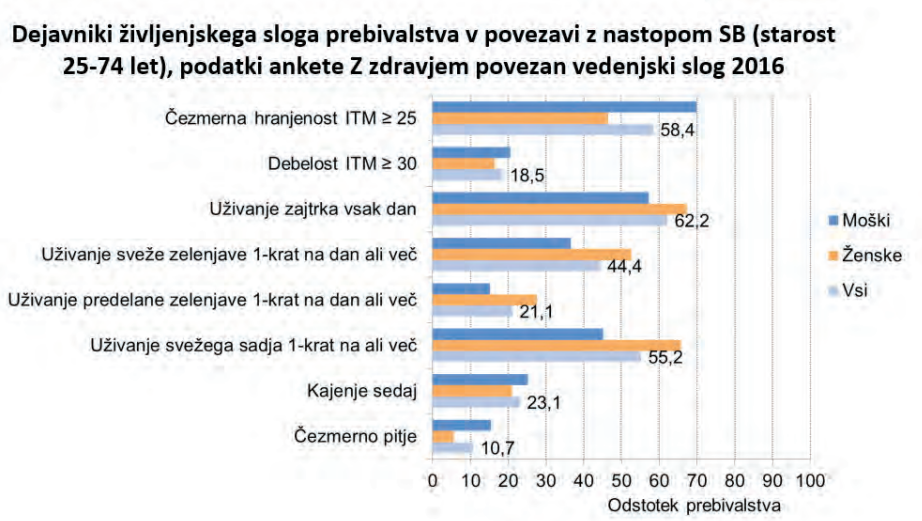
Na odprta vprašanja oskrbe bolnikov s sladkorno boleznijo v praksi je opozoril Ivan Bergoč iz Zveze društev diabetikov Slovenije. Bolniki si namreč želijo, da bi bila njihova zdravstvena oskrba hitra, učinkovita, navodila pa jasna in razumljiva ter da bi jih zdravstveni delavci čim manjkrat pošiljali od vrat do vrat: »Prihajam iz Ilirske Bistrice, kjer imamo primarno zdravstveno varstvo dobro urejeno, že lep čas pa so težave z zagotavljanjem diabetološke službe, zato sem si sam specialista diabetologa poiskal v Kopru. Z njim odlično sodelujeva, vedno si vzame čas zame in mojo kronično bolezen odlično vodi.«

Sodelujoči v razpravi o vertikalni integraciji med ravnmi zdravstvenega sistema z vključevanjem bližnjih in socialnega varstva so se dotaknili prehajanja bolnikov od tima v primarnem zdravstvu v specialistično obravnavo in terciarne centre. Kot primer dobre prakse je prof. dr. Mojca Globočnik Petrovič z Očesne klinike UKC Ljubljana poudarila zgodnje odkrivanje diabetične retinopatije pri bolnikih s sladkorno boleznijo: »Vsakoletna očesna pregledanost bolnikov omogoči zgodnje odkrivanje in le tako tudi učinkovito zdravljenje napredujoče diabetične retinopatije, ki ogrozi vid in lahko vodi v slepoto. V presejalnih centrih izvajamo presejanje diabetične retinopatije in v dorečenem organizacijskem sistemu zagotavljamo pravočasno zdravljenje.«

Da sta dejavnosti diabetološke

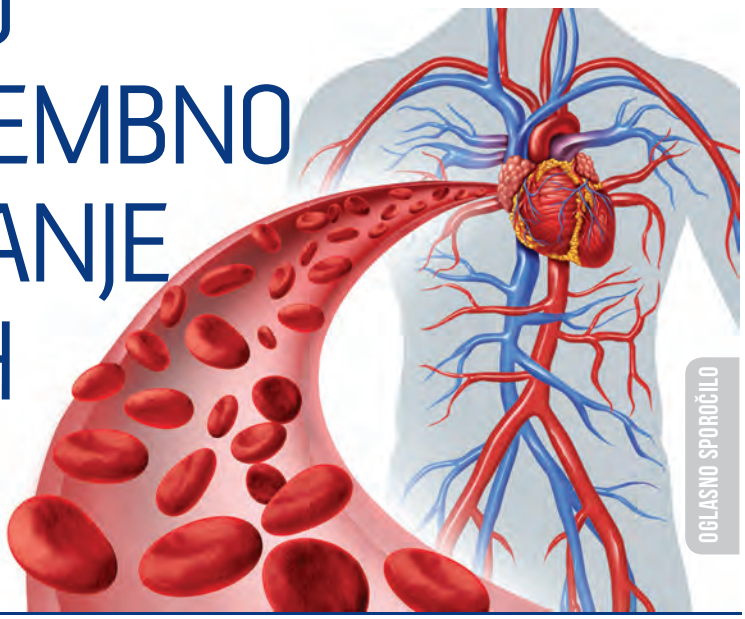
ambulante UKC Ljubljana in primarnega zdravstvenega varstva v osrednji Sloveniji usklajeni, diabetologinja doc. dr. Vilma Urbančič Rovan iz UKC Ljubljana pripisuje predvsem dobri dostopnosti storitev na sekundarni ravni: »Za druge slovenske regije težko rečem, vendar menim, da če sekundarni center odpre vrata, je kompetenten in zagotavlja oporo primarnemu, komunikacijskih šumov ni. Sicer pa se je o diabetični nogi na primarni ravni veliko zdravstvenih delavcev izobraževalo in ocenjujem, da je horizontalna integracija na primarni ravni zdravstvenega varstva dobra.«

Da bo oskrba bolnika s sladkorno boleznijo resnično integrirana, je pomembno, da imajo zdravstveni strokovnjaki na vseh ravneh zdravstvenega varstva na voljo vse potrebne podatke o bolniku, le tako lahko sprejemajo informirane odločitve. Za bolnika je pomembno, da pozna in razume, zakaj je obiskovanje različnih zdravstvenih strokovnjakov in ustanov zanj potrebno. »Zavedati se moramo, da se brez upoštevanja mnenja in odločitev posameznega bolnika še tako dober zdravstveni sistem razsuje v neučinkovito fragmentirano dejavnost,« je razpravo o integraciji oskrbe bolnikov s sladkorno boleznijo sklenila dr. Jelka Zaletel, podpredsednica koordinativne skupine za izvajanje Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020.



Spremljajte nas na /Zdrave novice

KAKO POMEMBNO JE STANJE VAŠIH ŽIL?



OGLASNO SPOROČILO

Strokovnjaki pravijo, da so spremembe na žilah zelo pomemben dejavnik, ki nam pomaga oceniti tveganje za srčno-žilne bolezni. Nekateri celo pravijo, da nam spremembe na žilah povedo več kot krvni tlak ali holesterol.

Žile se starajo prav tako kot drugi deli telesa, vendar če je staranje prehitro, imamo lahko resne težave, saj pride do zoženja žil. Zožitev žil se pogosto pojavi tudi na koronarnih arterijah, ki prehranjujejo srce, ali na vratnih in možganskih arterijah, ki prehranjujejo možgane. Tako je verjetnost za srčni infarkt ali možgansko kap povečana.

Ljudje se dolgo časa ne zavedamo, da postajajo naše žile vse ožje in vse manj prožne, kar ovira pretok krvi, ki lahko privede do zmanjšane oskrbe tkiv s krvjo. To se občuti kot stiskajoča bolečina v mišicah meč, ki popusti šele po počitku. Čez čas se bolečina začne pojavljati tudi v mirovanju, koža na nogi je hladna in slabše poraščena.

Kdo mora biti še posebej pozoren?

Še posebej morajo biti pozorni na prehitro staranje žil ljudje s povišanim krvnim tlakom, povišanimi vrednostmi »slabega« holesterola v krvi, kadilci, sladkorni bolniki, ljudje s prekomerno telesno težo, ljudje, ki so premalo fizično aktivni in veliko sedijo, ljudje z ledvičnim popuščanjem ter ljudje, ki so pogosto pod stresom. Nevarnost, da pride do zoženja žil, je pri teh ljudeh bistveno povečana.

Kaj lahko storite za izboljšanje stanja vaših žil?

Za zdravje žil lahko največ naredite sami: poskrbite za redno telesno aktivnost (vsaj pol ure na dan, npr. redna hitra hoja), redno kontrolirajte svoj krvni tlak, vsebnost krvnega sladkorja ter vsebnost maščob v krvi, redno jemljite potrebna zdravila, hodite na redne preglede k zdravniku, nehajte kaditi, redno izvajajte tehnike sproščanja (dihalne vaje, joga, meditacije, avtogeni trening) ter se zdravo prehranjujte.

Zdrava prehrana ljudi, ki imajo težave z žilami, in tudi tistih, ki želijo preventivno dobro poskrbeti za svoje žile in na splošno za svoje zdravje, vključuje določena hranila. Mednje spadajo maščobne kisline omega 3, ki pomagajo vzdrževati normalno raven krvnega tlaka in holesterola ter prispevajo k dobremu delovanju srca.

Nepogrešljiv je koencim Q10, ki je zadolžen za proizvodnjo energije v telesu in katerega raven v telesu se s starostjo drastično zmanjšuje. V svojo prehrano vključite tudi polifenole. To so naravne molekule, ki jih najdemo v določenem sadju in zelenjavi in ki izboljšajo prožnost žil ter pretok krvi. Pri vitaminih so posebej pomembni nekateri vitamini B, vitamin D ter vitamin K2. Vitamin K2 je treba zaužiti v kombinaciji z vitaminom D, saj le-temu pomaga pri nalaganju kalcija v kosti in ne na stene žil. Zelo dobro kombinacijo hranil za žile in tudi srce najdete v novem izdelku Kardio3Aktiv, razvitem v podjetju Ars Pharmae. Redno dodajanje omenjenih hranil bo koristilo vašim žilam in srcu. Poskrbite za njih.



Kardio3Aktiv®

Edinstvena kombinacija naravnih hranil, ki podpirajo delovanje vašega srca in ožilja.



razvito v Sloveniji

Visoka vsebnost omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov.

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

Omega-3 EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*.
Abigenol je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke, ki je izjemno bogat vir biološko aktivnih polifenolov.
Koencim Q10 je prisoten v vseh celicah našega telesa. Še posebej veliko ga je v našem srcu.

Kardio3Aktiv®

- Kombinacija treh ključnih sestavin za srce in ožilje v samo eni kapsuli, podkrepljena z izbranimi vitamini, ki ojačajo delovanje.
- Optimalno razmerje omega-3 namenjeno delovanju srca.
- Omega-3 najvišje kakovosti.
- Študija o učinkovitosti Abigenola izvedena s člani Društva za zdravje srca in ožilja.
- Majhne kapsule in enostavno jemanje.
- Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.
- Brez GSO in dodanih arom.

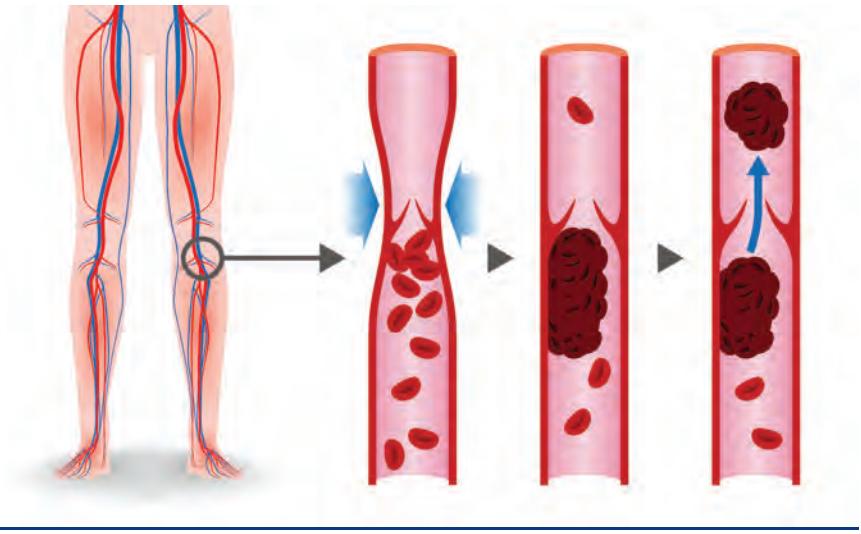
* (z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK).

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com T 080 8766

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE®

TROMBOZA JE NEVARNA, A SLABO PREPOZNANA



Tromboza pomeni zamašitev arterije (arterijska tromboza) ali vene (venska tromboza) s krvnim strdkom. Tromboza je pogost vzrok smrti; ocenjujejo, da vsak četrti človek v svetovnem merilu umre zaradi tromboze ali njenih posledic. Kljub temu je med ljudmi stopnja ozaveščenosti o trombozi, njenih vzrokih, posledicah in možnostih preprečevanja slaba.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije

Venska tromboza najpogosteje nastane v venah okončin; če se strdek odtrga in odpotuje v pljučne vene, to imenujemo pljučna embolija. Vensko trombozo in pljučno embolijo imenujemo s skupnim imenom venska trombembolija.

Zamašitev žile s krvnim strdkom je pogost vzrok smrti. Kljub temu so v ameriški raziskavi pokazali, da je le 7 odstotkov ljudi zaskrbljenih zaradi krvnih strdkov, čeprav npr. venska tromboza v Evropi in ZDA povzroči več smrti kot prometne nesreče, rak dojke in okužba s HIV/AIDS skupaj.

Pomembno je, da znamo prepoznati znake in simptome, ki lahko nastanejo kot posledica tromboze, saj le tako lahko hitro poiščemo zdravniško pomoč in s hitrim ukrepanjem in zdravljenjem rešimo življenje. Ravno tako pomembno ali pa še pomembneje je, da znamo trombozo preprečevati. Izobraževanje in osveščanje tako laične kot strokovne javnosti o trombozi zato pomembno prispeva k prepoznavanju posameznikov, ki so bolj ogroženi, in s tem k uspešnejšemu preprečevanju bolezni, hkrati pa omogoča hitrejše prepoznavanje že razvite bolezni ter posledično hitrejše ukrepanje, ustreznejše zdravljenje ter več rešenih življenj.

25

nosečnic oz. porodnic z vensko trombembolijo zdravimo na leto v Sloveniji.

Dejavniki tveganja

Dejavniki tveganja za arterijsko in vensko trombozo se precej razlikujejo. Venska tromboza in pljučna embolija (venska trombembolija) pogosteje nastaneta pri bolnikih z rakom, v povezavi z bolnišničnim zdravljenjem, pri slabo pomičnih bolnikih, pri bolnikih po kirurških posegih in poškodbah, pri ženskah pa tudi v povezavi z jemanjem kombinirane hormonske kontracepcije in z nosečnostjo ter zgodnjim poporodnim obdobjem. Vensko trombembolijo najlažje preprečimo z zgodnjim prepoznavanjem dejavnikov tveganja za njen nastanek, pri izbranih posameznikih pa uporabimo tudi preprečevalno zdravljenje z zdravili.

Trombembolija pri nosečnicah

Posebno skrb vedno namenjamo preprečevanju venske trombembolije pri nosečnicah in porodnicah, saj gre za ranljivo skupino posameznic. Venska trombembolija se pri tem delu populacije sicer pojavlja redko; po ocenah zdravimo v Sloveniji letno okrog 25 nosečnic oz. porodnic z vensko trombembolijo. Ob ustreznem zdravljenju je izid bolezni ugoden tako za mater kot otroka, še vedno pa velja, da je venska trombembolija



Posameznicam, ki jih v času nosečnosti ali še pred njenim nastopom prepoznamo kot zelo ogrožene z nastankom venske trombembolije, za čas nosečnosti in zgodnje poporodno obdobje predpišemo tudi preprečevalno zdravljenje z zdravili.

POMEMBNO
Opozorilni znaki

Pri globoki venski trombozi:
- bolečina,
- oteklina,
- rdečina na mestu,
- razširjene površinske vene,
- koža, topla na dotik.

Pri pljučni emboliji:
- zasoplost,
- bolečine v prsih,
- pospešen srčni utrip,
- izkašljevanje krvi,
- vrtoglavica.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Venska tromboza in pljučna embolija (venska trombembolija) pogosteje nastaneta pri bolnikih z rakom, v povezavi z bolnišničnim zdravljenjem, pri slabo pomičnih bolnikih, pri bolnikih po kirurških posegih in poškodbah, pri ženskah pa tudi v povezavi z jemanjem kombinirane hormonske kontracepcije in z nosečnostjo ter zgodnjim poporodnim obdobjem.

pomemben vzrok za maternalno umrljivost; v našem okolju je na četrtem mestu. Posameznicam, ki jih v času nosečnosti ali še pred njenim nastopom prepoznamo kot zelo ogrožene z nastankom venske trombembolije, za čas nosečnosti in zgodnje poporodno obdobje predpišemo tudi preprečevalno zdravljenje z zdravili.

Svetovni dan tromboze

Za izboljšanje zavedanja o trombozi zadnja tri leta na pobudo organizacije International Society on Thrombosis and Haemostasis (ISTH) praznujemo svetovni dan tromboze, ki se osredotoča na ozaveščanje in izobraževanje o krvnih strdkih, njihovem nastanku, nevarnostih in zdravljenju. Ta dan je bil 13. oktober, ki je bil izbran z namenom – na ta dan se je rodil Rudolf Virchow, nemški zdravnik in patolog, ki je v devetnajstem stoletju postavil temelje razumevanju nastanka tromboze.

7 %

ljudi je samo zaskrbljenih zaradi krvnih strdkov.

SIGVARIS

Medicinske kompresijske in preventivne nogavice SIGVARIS, dokazano učinkovite proti krčnim žilam in otekanju nog, pri globoki venski trombozi in limfedemu.



diaFit

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, 1000 Ljubljana
T: 01 / 431 90 40, M: 041 696 711
E: trg3@diafit.si

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, 02 / 330 35 50
M: 031 339 846, E: trg1@diafit.si

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, 2000 Maribor
T: 02 / 228 64 84, M: 051 301 979
E: trg2@diafit.si

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

www.diafit.si

RAK MATERNIČNEGA VRATU – DRUGI NAJPOGOSTEJŠI RAK PRI ŽENSKAH



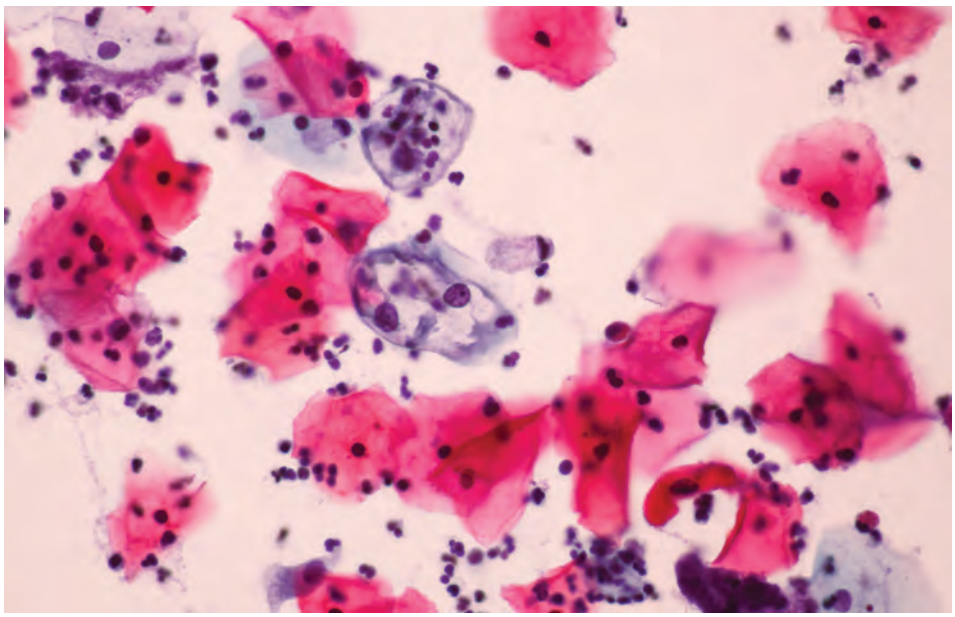
Rak maternični vratu je še vedno drugi najpogostejši rak pri ženskah. Njegov glavni povzročitelj je humani papiloma virus, za katerega poznamo več kot 200 genotipov in ki je spolno prenosljiv ter precej razširjen.

Besedilo: Simona Janček

Po podatkih registra raka v Sloveniji vsako leto zboli za rakom maternični vratu okoli 140 žensk. Posebnost te vrste raka je, da ga povzroča nalezljiv in spolno prenosljiv humani papiloma virus (HPV). Poleg raka maternični vratu HPV povzroča še vrsto drugih oblik rakov pri moških in ženskah. Tako pri moških kot pri ženskah se lahko pojavijo genitalne bradavice, 13 genotipov HPV pa povzroča pri obeh spolih tudi raka žrela, raka na predelu spolovil in ustne votline. Različni genotipi HPV so prisotni pri več kot polovici spolno aktivnih ljudi, kažejo podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), pri čemer tudi kondom ne zagotavlja stoodstotne zaščite pred okužbo.

Tveganje raka na maternični vratu

»Nekje po 20. letu se lahko pojavijo prvi primeri. To je eden redkih rakov, o katerem vemo dovolj, da ga znamo dovolj dobro preprečiti. Pri ženskah, ki se redno udeležujejo presejalnega programa ZORA, je do 80 odstotkov manjše tveganje, da bodo kadarkoli zbolele za rakom maternični vratu. Enako deklice, ki so cepljene proti HPV po nacionalnem programu. Tiste deklice, ki so cepljene in bodo po 20. letu redno hodile na preventivne preglede h ginekologu, bodo imele izjemno majhno možnost, da bi zbolele za rakom maternični vratu,« pravi Urška Ivanuš, dr. med., epidemiologinja v državnem programu ZORA, z Onkološkega inštituta Ljubljana.



Posebnost te vrste raka je, da ga povzroča nalezljiv in spolno prenosljiv humani papiloma virus (HPV).

Po mnenju Ivanuševe gredo strokovnjaki celo tako daleč, da nekateri špekulirajo, da bo mogoče prav rak maternični vratu prvi rak, ki ga nekega dne ne bo več in pri katerem register raka v Sloveniji ne bo zabeležil niti enega novega primera.

Preprečevanje

S cepljenjem proti HPV, ki ni obvezno, a je brezplačno za deklice na sistematskih pregledih v 6. razredu osnovne šole in zamudnice, rojene po letu 1998, preprečujemo okužbo z dvema genotipoma, ki povzročata 70 odstotkov raka na maternični vratu.

V Sloveniji je po podatkih NIJZ proti HPV cepljenih 45 odstotkov deklic, pri čemer dr. Ivanuševa opozarja, da je to še vedno relativno nizek delež, da bi lahko govorili o dobri precepljenosti. Države, ki so zgodaj uvedle cepljenje, kot je Avstralija, ki ima več kot 80-odstotno precepljenost, cepijo tako dečke kot deklice. V državi že opažajo manjše breme tako genitalnih bradavic kot tudi zmanjšanje predrakavih sprememb maternični vratu.

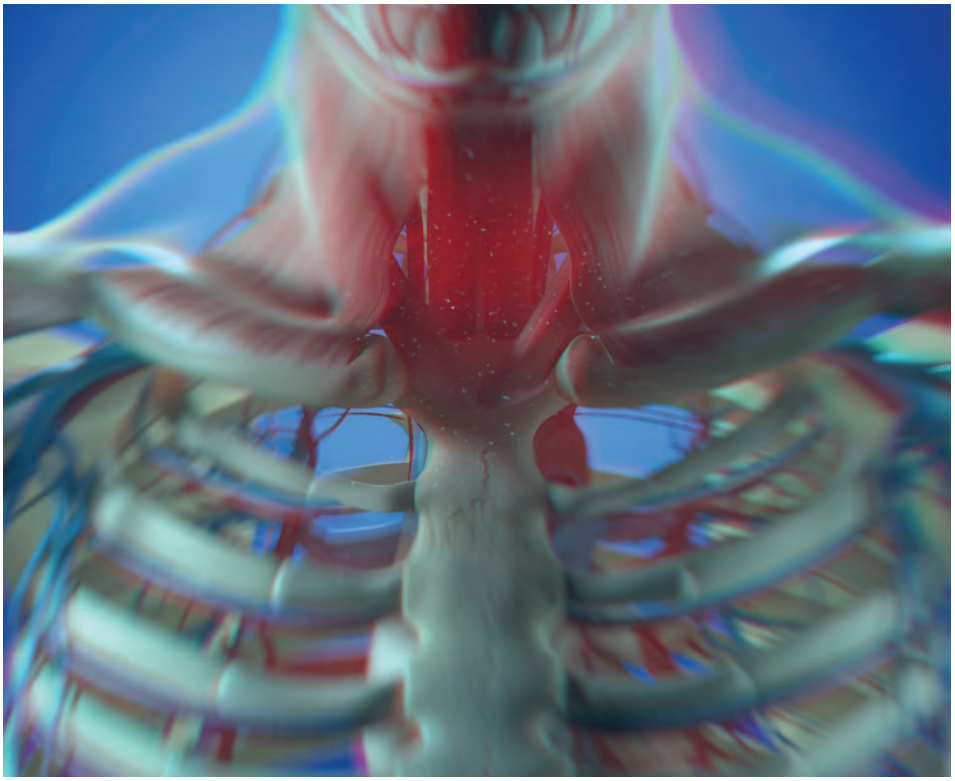
Prim. Darja Strah, dr. med., ki že 20 let deluje na področju ginekologije in porodništva, meni, da se vsak starš

140

žensk v Sloveniji vsako leto zboli za rakom maternični vratu; več kot 30 na leto jih zaradi tega umre.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

sam odloči na podlagi kredibilnih virov informacij o cepljenju otroka, hkrati pa se mora zavedati tudi odgovornosti: »Pri nas cepimo šestošolke z dvema odmerkoma 9-valentnega cepiva. Vse zamudnice do 26. leta ali tudi starejše ženske cepimo v treh odmerkih. Kot mama lahko rečem, da je odgovornost starša ne samo vzgajati otroka, ampak tudi pridobiti relevantne informacije, da lahko sprejmeš končno odločitev, ali daš otroka cepiti ali ne. Obolevnost za rakom materničnega vratu se, zahvaljujoč nacionalnemu programu ZORA, zmanjšuje, še vedno pa več kot 30 bolnic na leto umre. To so nepotrebne smrti, če bi se ženske cepile in hkrati redno hodile na ginekološke preglede.«



HPV povzroča pri obeh spolih tudi raka žrela, raka na predelu spolovil in ustne votline.

Pomen preventive

Mina Kovačevič, mlada mamica, se je pred leti okužila s HPV in le rednim ginekološkim pregledom se lahko zahvali, da so bile predrakave spremembe pravočasno odkrite: »V trenutku, ko sem ugotovila, da sem okužena, me je bilo seveda zelo strah operacije. Skozi proces zdravljenja in spoznavanja bolezni sem se zavedala pomena zaščite pred HPV in tudi pred drugimi spolno prenosljivimi boleznimi. Premalo se zavedamo prisotnosti HPV in njegovih posledic. Ker je moj sin potencialni prenašalec in ker lahko zboli, bo ob ustrezni starosti cepljen.«

Za cepljenje svojih otrok se je odločila tudi Alenka Kesar, mama dveh deklic, ki je kot voditeljica zdravstvene oddaje spremljala pojav cepljenja proti HPV že od samih začetkov. Njena babica je zbolela za rakom materničnega vratu, zato se je za cepljenje odločila predvsem iz odgovornosti do svojih otrok: »Največ vedno dam na mnenja svojih prijateljic, ki so že cepile svoje otroke, te imajo izkušnje iz prve roke, veliko dam tudi na mnenje naše pediatrinje, ki jo dobro poznam. Zelo mi je bil v pomoč oče mojih hčerk, ki je po izobrazbi zdravnik in s katerim sva se pogovorila o strokovnih argumentih. Največ časa sem o tem govorila z mamo.« Pri tem dodaja, da se mladi ne zatekajo več toliko po nasvete k mami. Danes so nasveti za mlade na internetu, pri youtuberjih in blogerjih.



Andreja Frelih, učiteljica angleščine in glasbe na mednarodni osnovni šoli Danile Kumar v Ljubljani, se kot učiteljica srečuje z različnimi vprašanji staršev o cepljenju otrok proti HPV:
»Na prvem roditeljskem sestanku, ki ga imajo starši z razredniki v 6. razredu, se pogovarjajo tudi o sistematskih pregledih in cepljenjih. Njihova vprašanja so običajno: kakšni so stranski učinki, koliko otrok se bo cepilo, kadar gre za prostovoljna cepljenja. V primeru mednarodne šole gredo starši z otroki na sam sistematski pregled in lahko vprašanja zastavijo neposredno pediatru.«

»Tiste deklice, ki so cepljene in bodo po 20. letu redno hodile na preventivne preglede h ginekologu, bodo imele izjemno majhno možnost, da bi zbolele za rakom materničnega vratu,« pravi Urška Ivanuš, dr. med., epidemiologinja v državnem programu ZORA, z Onkološkega inštituta Ljubljana.

80 %

manjše tveganje, da bodo kadarkoli zbolele za rakom materničnega vratu, imajo ženske, ki se redno udeležujejo presejalnega programa ZORA.

KO HODIMO, KORAKAMO K ZDRAVJU

NOVA AKCIJA OZAVEŠČANJA O RAKU PRI MOŠKIH



Društvo onkoloških bolnikov Slovenije je v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Fakulteto za šport in Ministrstvom za zdravje RS predstavilo akcijo Zakorakaj k zdravju. Geslo poudarja pomen preventive in redne telesne dejavnosti, ki občutno zmanjša tveganje, da bi zboleli za rakom.

Besedilo: Janja Simonič

Akcija Zakorakaj k zdravju je nadaljevanje vseslovenskega projekta – ozaveščanja o raku pri moških Pravi moški, ki je bilo prvič izvedeno lani. Spreminjanje navad je proces, zato je potrebno ozaveščanje o raku in preventivi pred njim izvajati kontinuirano, torej vsako leto, pojasnjujejo organizatorji. Rak je zelo pomemben javnozdravstveni, socialni in ekonomski problem sodobne družbe, zato je obvladovanju te bolezni treba posvečati vse več pozornosti. Podatki Registra raka RS in Nacionalnega inštituta za javno zdravje kažejo, da moški zbolevajo in umirajo za rakom pogosteje kot ženske, zato so lani začeli načrtno ozaveščanje moške populacije o raku z dolgoročnim ciljem, da bi v Sloveniji čim manj moških zbolelo za rakom in čim več zbolelih preživelo.

Skrb vzbujajoča statistika

»Pri moških je rak pogostejši kot pri ženskah, več kot polovico vseh rakov v Sloveniji je pri moških, skupni imenovalec za nastanek raka pa so poleg dednosti slabe življenjske navade in razvade,«



Moški zbolevajo in umirajo za rakom pogosteje kot ženske.

je povedal prof. dr. Primož Strojan, dr. med., z Onkološkega inštituta Ljubljana. Slovenija spada po umrljivosti zaradi raka pri moških med deset držav v Evropi, v katerih je rak med najpogostejšimi vzroki smrti, takoj za boleznimi srca in ožilja. Med značilne moške rake spadata rak mod in rak prostate. Moški pogosteje od žensk zbolevajo predvsem za rakom debelega črevesa, danke, rakom na pljučih ter rakom na glavi in vratu.

Obenem smo na tretjem mestu v Evropi po incidenci raka pri moških in na enajstem mestu po umrljivosti zaradi raka pri moških. Vse to se odraža tudi pri pričakovani življenjski dobi slovenskih moških. Pričakovana življenjska doba za dečke, rojene leta 2014, je 77,9 leta, kar je le malo nad povprečjem razvitih evropskih držav (76,6 leta).

Podatke o pogostosti in umrljivosti za rakom pri moških v Sloveniji je strnila izr. prof. dr. Vesna Zadnik, dr. med., z Onkološkega inštituta Ljubljana, spec. javnega zdravja in doktorica znanosti s področja epidemiologije. Podatki iz Registra raka kažejo:

- V letu 2014 je za rakom zbolelo skoraj 14.000 prebivalcev Slovenije (54 % moških in 46 % žensk); ocena je, da jih bo leta 2017 zbolelo že blizu 15.000.
- V letu 2014 je za rakom umrlo blizu 6.000 Slovencev (56 % moških in 44 % žensk).
- V Sloveniji je konec decembra 2014 živelo več kot 98.000 ljudi, ki so se kadarkoli srečali z diagnozo rak.
- Od rojenih leta 2014 bo do njihovega 75. leta starosti predvidoma za rakom zbolel eden od treh moških in ena od štirih žensk.

Rak pri moških

Moški so bolj obremenjeni z rakom kot ženske, zbolevajo za bolj usodnimi oblikami raka. Bistveno več kot pri ženskah je pri moških pljučnega raka, na leto za njim zboli 800–900 moških. Med pogostimi raki je tudi kožni rak, petino vseh moških rakov pa predstavlja rak prostate, ki ga na novo odkrijejo pri 1.500 moških na leto in povzroči približno 400 smrti na leto, je še povedala Zadnikova. Rak na modih je predvsem bolezen mlajših moških, v Sloveniji jih na novo zboli približno 100 na leto. 400–500 novih primerov na leto je po besedah Zadnikove rakov glave in vratu, novih bolnikov z rakom debelega črevesja pa je na leto 850–900. Od leta 2009 je incidenca te oblike raka manjša zaradi preventivnega presejalnega programa SVIT za zgodnje odkrivanje tega raka. Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., državna sekretarka na Ministrstvu za zdravje RS, pa je ob tem poudarila, da se presejalnih programov udeležuje manj moških kot žensk in da so slovenski moški na drugem mestu v Evropi po umrljivosti za rakom debelega črevesja in danke.

Dejavniki tveganja

Eden najpomembnejših dejavnikov, ki lahko vodijo v težke bolezni – tudi v razvoj raka – je neaktiven življenjski slog, je poudarila Ana Žličar, od aprila nova predsednica Društva onkoloških bolnikov Slovenije.

Redna telesna dejavnost je najpomembnejši dejavnik za

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Skupni imenovalec za nastanek raka so poleg dednosti slabe življenjske navade in razvade.

KORISTI
Zakaj z redno hojo korakamo k zdravju?

- Hoja je preprosto in naravno gibanje, ob primerni intenzivnosti je tudi zelo udobna in varna.
- Hoja najbolj koristi srcu in pljučem, saj preprečuje srčne motnje in motnje krvnega obtoka.
- Hoja ne škoduje mišicam, v primerjavi s tekom pa tudi bistveno manj obremenjuje sklepe, vezi in mišice.
- Pri hoji je možnost poškodb minimalna, saj je med hojo napor manjši.
- Hoja sprošča in je odlična za vsakodnevno borbo proti stresu.
- Hoja je primerna za vse starostne skupine.
- Za hojo ne potrebujete posebne opreme. Malo spodbude, nekaj volje in že ste naredili korak v pravo smer: korak k zdravju in boljšemu počutju.

preprečevanje bolezni, je poudarila tudi Jožica Maučec Zakotnik. Redna telesna dejavnost zmanjša tveganje, da bi zboleli za rakom debelega črevesa za 52 odstotkov, pri raku prostate za 6 odstotkov, v obeh primerih ne glede na telesno maso. Redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na prognozo pri že zbolelih za rakom, saj zmanjša tveganje za ponovitev bolezni pri raku debelega črevesa za 49 odstotkov, pri raku prostate pa zmanjša tveganje za smrt zaradi raka za 61 odstotkov.

V središču letošnje akcije je zato povabilo širši javnosti k hoji, ki ima vrsto zdravilnih in blagodejnih učinkov. Hoja je ena najučinkovitejših, celovitih, varnih in dostopnih oblik vadbe – ko hodimo, korakamo k zdravju. »Želimo si, da bi hoja postala redna telesna dejavnost vsakega Slovenca in Slovenke in da bi skrb za zdravje postala samoumevna,« je še dejala Žličarjeva.

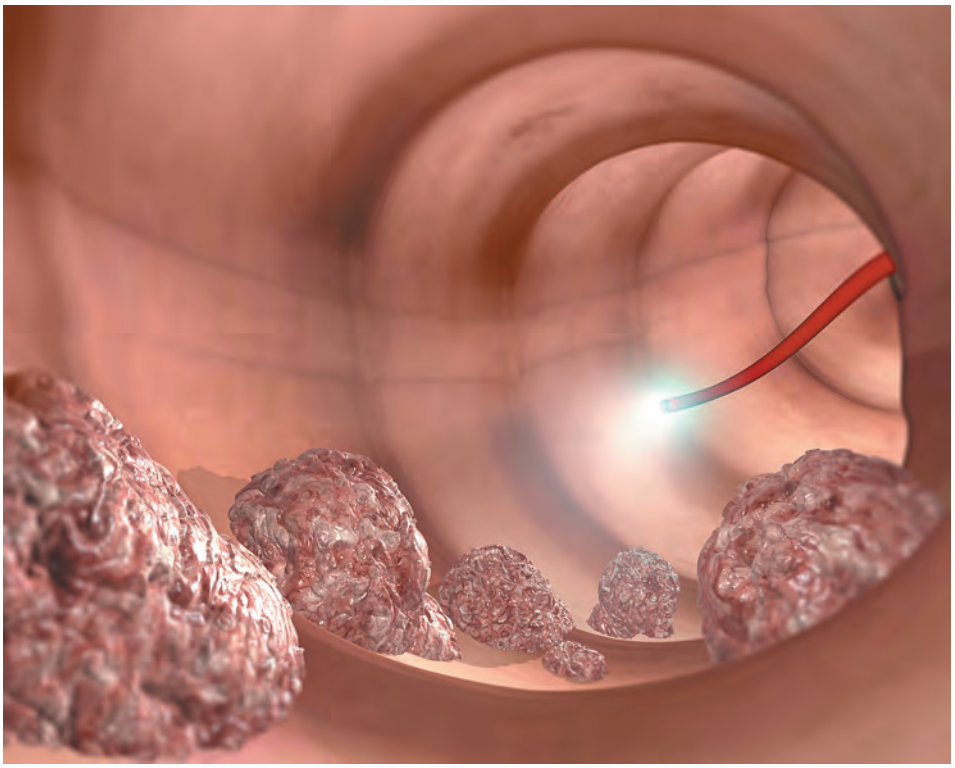
Blagodejni učinki hoje

Doc. dr. Vedran Hadžić s Fakultete za šport poudarja pomen hoje za izboljšanje kakovosti življenja in splošnega počutja: »Hoja znižuje krvni tlak, raven krvnega sladkorja in raven škodljivega holesterola ter zvišuje raven koristnega holesterola v krvi. Hoja krepi srce in ožilje, zmanjšuje delež maščevja v telesu in negativne posledice stresa ter preprečuje redčenje kostne mase. Hoja vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov ter ugodno vpliva na uravnavanje telesne teže, na sladkorno bolezen, osteoporozo, presnovo maščob in depresijo, primerno oblikuje tudi mišice nog in medenice.«

Redna hoja dokazano blagodejno vpliva na imunski sistem in je tako v pomoč tudi onkološkim bolnikom pri okrevanju, je poudaril Hadžić. Med zdravljenjem je priporočljivo hoditi večkrat tedensko, intenzivnost pa je treba prilagoditi splošnemu počutju in telesni zmogljivosti. Redna hoja pomeni, da naj zdravi moški prehodijo 10.000 korakov vsak dan, tisti s težavami in starejši pa vsaj 7.000.

14.000

prebivalcev Slovenije je v letu 2014 zbolelo za rakom (54 % moških in 46 % žensk).



Moški pogosteje od žensk zbolevajo predvsem za rakom debelega črevesa, danke, rakom na pljučih ter rakom na glavi in vratu.



Redna hoja dokazano blagodejno vpliva na imunski sistem in je tako v pomoč tudi onkološkim bolnikom pri okrevanju.

1.500

moških na leto v Sloveniji zboli za rakom prostate, približno 400 jih zaradi tega umre.

Pravi moški naj prehodi 10.000 korakov na dan

Priznana raziskovalka hoje profesorica Tudor-Locke in kolegi priporočajo spremljanje stopnje sedečega življenjskega sloga z uporabo števca korakov. V ta namen so sestavili priročna navodila o priporočenemu dnevnemu številu korakov za določene starostne in specifične populacije. Priporočeno število korakov je:

- Vsaj 10.500 korakov za predšolske otroke (4–6 let) in mladostnike (12–19 let).
- Vsaj 11.500 korakov za deklice v osnovni šoli (6–11 let).
- Vsaj 13.500 korakov za dečke v osnovni šoli (6–11 let).
- Vsaj 7.500 korakov za odrasle (20–65 let) in zdrave starejše (> 65 let).
- Vsaj 7.000 korakov za ljudi z gibalnimi težavami ali kroničnimi boleznimi.

Vsak korak šteje!

Najpomembnejša novost je dopolnjena spletna stran izogniseraku.si, ki so jo nadgradili tako, da ljudi spodbujajo k redni hoji; šteli bodo prehojene korake, metre in kilometre ter se trudili, da bi hoja postala vsakodnevni obred – ne samo pri moških, ampak pri celotni slovenski javnosti.

Vas je ob branju teh vrstic zamikalo, da bi šli na sprehod? Odlično! Nadenite si udobno obutev, primerno se oblecite in pogumno zakorakajte k zdravju. Pokukajte še na povezavo Naj lokacije, tam boste našli namige za kakšno novo lokacijo, ki je morda še ne poznate. Svoje prehojene korake in dosežke lahko objavljate na spletni strani www.izogniseraku.si in se medsebojno spodbujate k nadaljnjim »zdravim« podvigom. Akcijo lahko spremljate tudi na Facebooku na strani Pravi moški.

Kdo je pravi moški?

- Pravi moški hodi vsak dan.
- Pravi moški se izogiba slabim razvadam.
- Pravi moški je pozoren na telesne spremembe, ne okleva, pravočasno obišče zdravnika in se odzove na vabilo programa SVIT.
- Sodelovanje v akciji pomeni korak v pravo smer. Pridružite se!

Da bi akcija dosegla čim več moških, je Društvo onkoloških bolnikov Slovenije posebej intenzivno nagovorilo organizacije in skupine, v katere je včlanjenih mnogo moških. Planinska zveza Slovenije, Zveza gorskih vodnikov Slovenije, Gasilska zveza Slovenije, Distinguished Gentlemans Ride, Slovenske železnice, Sindikat policistov, Društvo študentov medicine Maribor, Društvo študentov mikrobiologije Slovenije in UKC Maribor tako aktivno podpirajo akcijo. Prek svojih informacijskih sredstev in strokovnih srečanj bodo poudarjali sporočila letošnje akcije in pomagali pri ozaveščanju preventive in zdravega življenjskega sloga. Ambasadorji akcije so: glasbenik Aleksander Mežek, radijski voditelj Janez Dolinar, gledališka igralka Ana Dolinar Horvat ter Marjan Doler, prostovoljec iz Društva onkoloških bolnikov Slovenije. Letos se jim pridružuje tudi gledališki igralec Janez Starina.

RAK PRI MOŠKIH
Pet najpogostejših lokacij raka pri moških

1. Prostata,
2. koža,
3. debelo črevo in danka,
4. pljuča,
5. glava in vrat.



V središču letošnje akcije je zato povabilo širši javnosti k hoji, ki ima vrsto zdravilnih in blagodejnih učinkov.

BEFUNGIN®

Vodni pripravek sibirske čage po tradicionalnem receptu





Tradicionalni pripravek za OHRANJANJE ZDRAVJA IN VITALNOSTI

Sestavine v čagi pomagajo pri:

- ✔ podpiranju in pomoči pri krepitvi delovanja imunskega sistema
- ✔ izboljšanju miselne sposobnosti
- ✔ uravnavanju delovanja mišic in živcev
- ✔ povečanju telesne zmogljivosti
- ✔ zmanjšanju utrujenosti
- ✔ boljšem spancu
- ✔ odzivu na stres



Stirias

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Tel.: +386 (2) 250 01 36
www.stirias.si

VSAKDO LAHKO REŠI ŽIVLJENJE



V Sloveniji približno 1.600 ljudi letno doživi nenaden srčni zastoj, stotine pa jih umre, ker jim očividci ne pomagajo, čeprav bi jih z zelo preprostimi, a pravočasno izvedenimi postopki oživljanja lahko rešili. Takojšen začetek oživljanja namreč celo do štirikrat poveča število preživelih po srčnem zastoju.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: Slovenski reanimacijski svet in Rdeči križ Slovenije

»V prvih minutah po srčnem zastoju je pri odraslih v krvi in pljučih še vedno kisik, zato lahko takojšnji stisi prsnega koša, ki jih izvajajo očividci, rešijo na stotine življenj vsako leto zgolj v Sloveniji,« pravi mag. Rajko Vajd, dr. med., predsednik Slovenskega združenja za urgentno medicino in predstojnik ZD Ljubljana – center. Dodaja, da se kar 70 odstotkov srčnih zastojev zgodi doma, kar 55 odstotkov pred pričami. Vendar pa v Sloveniji glede na podatke iz leta 2015 oživlja le 30 odstotkov očividcev, kar nas uvršča v spodnjo tretjino evropskih držav, saj v povprečju začne postopke oživljanja 45 odstotkov laikov, ki so priča srčnemu zastoju.

Zakaj ne oživljamo

Rezultati oktobrske ankete kažejo, da večina Slovencev izraža pripravljenost oživljati, kot ključno oviro pa izpostavljajo neznanje. Ljudi je bodisi strah, da ne bi pravilno oživljali, bodisi se bojijo, da bi osebo fizično poškodovali.

»Podatek, da bi kar 90 odstotkov državljanov začelo postopke oživljanja, je zagotovo vzpodbuden in je primerljiv z razvitimi državami, kot sta Nizozemska in Arizona. Zakaj torej dejansko oživlja samo 30 odstotkov očividcev, če pa 60 odstotkov anketirancev teoretično pozna smernice za oživljanje? Rešitev je v povečanju števila praktičnih usposabljanj in za to si prizadeva Slovenski reanimacijski svet s partnerji,« pravi doc. dr. Primož Gradišek, dr. med., predsednik Slovenskega reanimacijskega sveta. Glede prepoznavanja srčnega zastoja svetuje: »Kot kažejo rezultati ankete, Slovenci dokaj dobro poznamo znake srčnega zastoja. Pri tem pa bi poudaril, da oseba, ki ji je zastalo srce, poleg tega, da je neodzivna, lahko tudi hlasta za zrakom in ima krče po telesu. Če nismo prepričani, ali je oseba v srčnem zastoju, pokličemo 112, kjer je zdravstveni dispečer izšolan, da vam pove, ali je treba osebo oživljati in kako to storiti.«

Ne obupajmo prehitro

Nekoliko slabše pa Slovenci glede na rezultate ankete poznamo nekatera dejstva o oživljanju. Skoraj polovica vprašanih namreč meni, da lahko, če začnemo oživljati takoj, za več kot 10-krat povečamo možnost preživetja osebe v srčnem zastoju. To ne drži, saj lahko možnosti povečamo za od 2- do 4-krat. Na nekoliko slabše poznavanje dejstev kaže tudi podatek, da bi Slovenci prehitro obupali pri oživljanju: dobra tretjina (39 odstotkov) jih meni, da možnost preživetja osebe v srčnem zastoju pade na praktično nič že po dveh minutah oz. prej, dobra četrtina (26 odstotkov), da v petih minutah; le slaba petina (19 odstotkov) pravilno pravi, da v 10 minutah. (Zanimivost: ženske pravzaprav obupajo še prej.) Gradišek ob tem dodaja: »Verjetnost, da bi oživili človeka, je zelo velika, če takoj pokličemo na telefonsko številko 112, začnemo stiskati prsni koš 5–6 cm globoko in nekoga v okolici prosimo, da nam prinese najbližji AED. Iz svoje prakse poznam primere, ko so osebo v srčnem zastoju oživljali zelo dolgo in je preživela z minimalnimi posledicami.«



Verjetnost, da bi oživili osebo, je zelo velika, če takoj pokličemo na telefonsko številko 112, začnemo stiskati prsni koš 5–6 cm globoko in nekoga v okolici prosimo, da nam prinese najbližji AED.

Glavna ovira je neznanje

Tisti, ki pravijo, da ne bi oživljali, kot glavni razlog – ne glede na to, ali gre za neznance ali bližnje – navajajo neznanje, konkretneje strah, da ne bi pravilno oživljali ali da bi osebo fizično poškodovali.

Neznanje je tudi glavni razlog za neuporabo AED: tisti, ki si ga ne bi upali uporabiti, večinoma navajajo, da ne vedo, kako se uporablja, skoraj polovica pa se tudi boji, da bi poslabšali stanje bolnika – čeprav je preprost za uporabo in ni bojazni, da bi osebi dovedli električni sunek po nepotrebnem. »S to raziskovalno metodo žal nismo mogli ugotoviti, kaj se dogaja v trenutku, ko je oseba dejansko soočena s tako stresno situacijo, ko se pri nekaterih lahko pojavi tudi panični, paralizirajoči strah. Za to bi bil namreč potreben drugačen raziskovalni pristop. Vendar pa je prvi korak, da ta strah premagamo, prav tako znanje,« je prepričan Primož Gradišek. Ljudje se tega očitno zavedajo, saj med dejavniki, ki bi povečali njihovo osebno pripravljenost za oživljanje poleg splošne potrebe oz. nuje po nudenju pomoči sočloveku, navajajo zlasti dodatno izobraževanje oz. tečaje.

Premagajmo strah

»Ko človek pade na tla in neha dihati, je to eden najhujših stresnih dogodkov, ki se nam lahko zgodijo. Seveda je povsem normalno, da nas je ob tem strah. Moramo pa se zavedati, da bomo temu človeku veliko bolj škodili, če ne naredimo nič, kot če pristopimo in pomagamo,« pravi Damijan Perne, dr. med., Psihiatrična klinika Ljubljana. Dodaja: »Treba je pristopiti, treba je pomagati. Če bomo samo gledali, smo

Spremljajte nas na /Zdrave novice

VITAMINSKA ABECEDA



16.000 analiz in testov mesečno*

VITAMIN A, 10.000 IE, 100 kapsul
Vlogo ima pri presnovi železa, ohranjanju vida, delovanju imunskega sistema in specializaciji celic.

B KOMPLEKS, 100 tablet
Posamezni vitamini skupine B prispevajo k delovanju živčnega sistema (tiamin, B6), zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti (riboflavin, folat), delovanju imunskega sistema (folat, B12) in k ohranjanju zdravih las (biotin), kože ter sluznic (riboflavin, biotin, niacin).

VITAMIN C, 1000 mg, 100 tablet
Vlogo ima pri delovanju imunskega sistema, nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, dlesni, kože in zob ter povečuje absorbcijo železa.

VITAMIN D-3, 25 µg oz. 1000 IE, 180 mehkih kapsul
Vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija, ohranjanju zdravih kosti in zob, delovanju mišic ter ima vlogo pri delitvi celic.

VITAMIN E, 400 IE, 50 mehkih kapsul
100 % naraven vitamin E, mešani tokoferoli. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

v mesecu novembru
15%
popust na vse izdelke NOW

v vseh prodajalnah
Sanolabor
Ko gre za zdravje!

NARAVNO IN KAKOVOSTNO
POTRJENO S CERTIFIKATI IN NAGRADAMI

*NOW FOODS opravi kar 16.000 analiz in testov mesečno na vhodnih surovinah, sestavinah in tudi končnih produktih, ki jih testira na različne nečistoče, težke kovine, pesticide ter polnila.

Izberite naravne izdelke, ki so **varni**, **učinkoviti** in **ustrezajo strogim standardom kakovosti**.

Izdelki NOW so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na **www.hisa-zdravja.si**
Za več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: **080 80 12**



Neznanje je tudi glavni razlog za neuporabo AED.

naredili veliko napako. In TO je napaka, ne če ne bomo povsem odlično izpeljali oživljanja. Treba je premagati tisti strah, ki je nekaj normalnega, saj ga doživi vsakdo, tudi strokovnjaki; treba je stopiti čezenj in pristopiti k človeku.«

Pravne posledice

Strah pred pravnimi posledicami se med ovirami za oživljanje med Slovenci glede na rezultate ankete pojavlja le redko, prav tako je redko izražena ovira strah zaradi umetnega vpihovanja, ki glede na najnovejše strokovne smernice oživljanja ni več nujno, čeprav sta ti oviri glede na tuje raziskave drugod precej bolj prisotni. »Če nekdo drugega poškoduje, pri tem ko ga poskuša rešiti, za škodo načeloma ne odgovarja – člen 138 Obligacijskega zakonika (OZ),« pojasnjuje prof. dr. Damjan Možina, Pravna fakulteta Univerze v Ljubljani. Le v primeru skrajne malomarnosti (npr. neustrezno premikanje poškodovanca, ki ima očitno poškodovano hrbtenico, kar vodi v nadaljnje škodne posledice) si je, kot dodaja Možina, mogoče predstavljati odškodninsko odgovornost, pa še tedaj ima sodišče zelo široko pooblastilo, da odškodnino zniža, ker je povzročitelj deloval v korist oškodovanca – člen 170(2) OZ. V običajnih škodnih primerih takšnega pooblastila nima.



»Ko človek pade na tla in neha dihati, je to eden najhujših stresnih dogodkov, ki se nam lahko zgodijo. Seveda je povsem normalno, da nas je ob tem strah. Moramo pa se zavedati, da bomo temu človeku veliko bolj škodili, če ne naredimo nič, kot če pristopimo in pomagamo.

Spodbuda k oživljanju pa ni le v posebni obravnavi škode, povzročene pri reševanju, ampak tudi v zagroženi sankciji za opustitev reševanja: za tistega, ki brez nevarnosti zase ne pomaga drugemu, čigar življenje ali zdravje je očitno ogroženo, ni predpisana le odškodninska odgovornost (člen 163 OZ), ampak tudi kazen zapora do enega leta (člen 130 KZ-1), je še opozoril Možina. »Vidimo torej, da pomoč življenjsko ogroženemu sočloveku ni le zapoved poštenega, moralnega življenja, ampak je tudi pravna dolžnost, za kršitev katere je predpisana civilna in kazenska odgovornosti. Zato še toliko bolj velja: »Pomagaj drugim, ki so v težavah, kakor bi si želel, da drugi tebi pomagajo!«

Prof. dr. Renata Salecl z Inštituta za kriminologijo pri Pravni fakulteti Univerze v Ljubljani, ki je tudi sama že bila aktivna očividka srčnega zastoja, je dejala: »Živimo v zelo individualistični družbi, nenehno hitimo, strah nas je tudi pravnih posledic, ker pač živimo v časih, ko je pravo res tako zelo prisotno. Ne čudi me, da ljudje pomislijo na vse to. Mislim pa, da je to mogoče spremeniti, zato takšne akcije, kot je ta, močno podpiram.«

Širjenje znanja

Zaradi vseh teh dejstev so ob evropskem dnevu oživljanja, ki ga Evropa vsako leto zaznamuje 16. oktobra in ki je letos potekal pod geslom Vsakdo lahko reši življenje, do konca oktobra organizirali več kot 110 brezplačnih prikazov in delavnic oživljanja: več kot 90 odprtih in brezplačnih tečajev, več kot 20 pa so jih izvedli tudi za zaprte skupine učencev in delavcev osnovnih in srednjih šol, vrtcev in drugih ustanov.

Široko mrežo brezplačnih tečajev poleg številnih drugih organizatorjev pomaga zagotavljati Rdeči križ Slovenije. »Ne le ob evropskem dnevu oživljanja, ampak skozi celo leto ob različnih priložnostih na različnih prizoriščih, pogosto tudi tam, kjer je velika frekvenca mimoidočih, prikazujemo temeljne postopke oživljanja in tako mimoidočim omogočimo spoznavanje oživljanja in uporabe avtomatskega defibrilatorja. Tako po svojih močeh prispevamo k cilju, ki si ga je postavila Mednarodna federacija Rdečega križa in Rdečega polmeseca – da v bližnji prihodnosti najmanj milijarda ljudi osvoji osnovno znanje prve pomoči, ki ga bodo lahko uporabili v domačem okolju, kot mimoidoči na cesti ali v primeru večjih nesreč,« je povedal prof. dr. Dušan Keber, dr. med., predsednik Rdečega križa Slovenije. Ta prizadevanja bodo uspešnejša, ko se bodo s prvo pomočjo seznanili prav vsi učenci osnovnih šol. Zato si pri RK prizadevajo, da bi prva pomoč postala del obveznih učnih vsebin in da bi vsi vozniki motornih vozil vsakih pet let osvežili svoje znanje prve pomoči, je še povedal Keber.

70 %

srčnih zastojev se zgodi doma, kar 55 % pred pričami; manj kot tretjina očividcev se loti oživljanja.

4-

krat večje je število preživelih po srčnem zastoju pri takojšnjem začetku oživljanja.

ANKETA
Večina bi oživljala

Za evropski dan oživljanja 2017 so v prvi polovici oktobra na reprezentativnem vzorcu Slovencev ob brezplačni pomoči tržno-raziskovalne agencije Aragon izvedli anketo, ki je pokazala:

- Večina izraža pripravljenost oživljati – bodisi neznance ali člane družine (več kot 90 odstotkov bi jih zagotovo ali verjetno oživljalo).
- Trdna pripravljenost oživljanja (zagotovo da) je močneje izražena pri domačih (85 odstotkov) kot pri neznancih (52 odstotkov).
- Večina Slovencev tudi dokaj dobro pozna znake srčnega zastoja (oseba se zgrudi na tla, je neodzivna, ne diha); ve, na koga se lahko obrne po pomoč (večina bi se obrnila na 112 in zdravnika v enoti nujne medicinske pomoči), in pravilno pravi, da je oživljanje samo s stisi prsnega koša enako učinkovito kot tisto, ki vključuje umetne vpihe. To znanje pa je celo nekoliko boljše med moškimi in mlajšimi.
- Večina Slovencev (60 odstotkov) tudi ve, kaj je AED (avtomatski zunanji defibrilator), vendar pa je izrazito nepoznavanje le-tega med starejšimi: kar 60 odstotkov starejših od 55 let ne ve, kaj je to. Večina tistih, ki vedo, kaj je AED, tudi ve, kje v bližini njihovega doma se nahaja, in bi si ga upali uporabiti.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

KAJ POVZROČA IZGUBO SLUHA

Poslušajte! Ne vzemite svojih ušes za samoumevne. Težave s sluhom so precej pogoste in lahko vplivajo na kakovost vašega življenja in odnosov.

Besedilo: Maša Novak

Izguba sluha je povezana z določenimi stanji, vključno s starostjo, boleznijo in genetiko. K tem stanjem vrsto elementov, ki škodujejo ušesom, prispeva še sodobno življenje s številnimi viri neprekinjenega hrupa in nekaterimi zdravili.

Visoka starost

To je najpogostejši vzrok za izgubo sluha. Eden izmed treh ljudi, starih od 65 do 74 let, se sreča z določeno stopnjo izgube sluha. Po 75. letu pa to velja že za vsako drugo osebo. Raziskovalci še ne razumejo v celoti, zakaj se sluh s starostjo slabša. Domnevajo, da se zaradi življenjske izpostavljenosti hrupu in drugim škodljivim dejavnikom počasi obrabi občutljiva mehanika ušes, nekaj pa k poslabšanju sluha prispevajo tudi geni.

Hrup

Če je hrup glasen ali neprekinjen, poškoduje sluh. Na nekaterih delovnih mestih so ušesa delavcev vsak dan izpostavljena nevarno visokim ravnem hrupa. Tako na primer 44 odstotkov mizarjev in 48 odstotkov vodovodarjev poroča o izgubi sluha. Drugi hrupu zelo izpostavljeni poklici so še v vojaški, rudarski, proizvodni, kmetijski in transportni dejavnosti.

Tudi glasbenike, ki dobesedno ustvarjajo glasbo za naša ušesa, ogroža izguba sluha zaradi hrupa, ki ga povzroča glasna glasba. Nekateri zato dandanes za zaščito ušes med nastopi na koncertih nosijo posebne ušesne čepe. Ušesni čepi omogočajo, da slišijo glasbo, ne da bi škodovali notranjim mehanizmom ušes.

Zdravila

Zdravila lahko poslabšajo sluh ali ravnotežje. Več kot 200 zdravil in kemikalij ima poleg zdravilnih tudi neželene stranske učinke, ki vplivajo na sluh in ravnotežje:

- nekateri antibiotiki,
- nekatera zdravila za kemoterapijo,
- aspirin,
- diuretiki z zanko,
- zdravilo za zdravljenje malarije,
- več zdravil za erektilno disfunkcijo.

Nenadna izguba sluha

Nenadna izguba slušne sposobnosti za 30 decibelov ali več se lahko zgodi v nekaj urah ali dnevih. (Glasnost normalnega pogovora je 60 decibelov.) V devetih od 10 primerov nenadna izguba sluha vpliva le na eno uho. Zdravniki ugotovijo vzrok le v 10–15 odstotkih primerov.

Bolezni

Bolezni srca, visok krvni tlak in sladkorna bolezen ogrožajo sluh, saj ovirajo oskrbo krvi v ušesih. Otoskleroza je kostna bolezen srednjega ušesa, Méni rova bolezen pa vpliva na notranje uho. Obe lahko povzročita izgubo sluha.

Poškodba

Še posebej zlom lobanje ali preboden bobnič pomenita resno tveganje za izgubo sluha.

Okužba in ušesni vosek

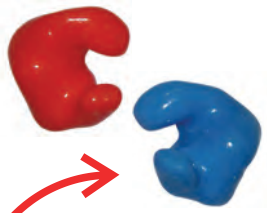
Lahko zamašita ušesne kanale in posledično poslabšata sluh.

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.

OGLASNO SPOROČILO

NAJNOVEJŠI IZUM NAŠIH ZDRAVNIKOV

Z ZDRAVLJENJEM Z MATIČNIMI CELICAMI SO MI REŠILI KOLENO

Tak način zdravljenja osteoartritisa so zdravniki Specialne bolnišnice Sveta Katarina uvedli pred dvema letoma, pred nekaj dnevi pa so bili rezultati njihovega dela objavljeni v znanstveni reviji Genes.

Besedilo: Ivana Rimac Lesički

Adrenalin z lidokainom se pacientu vbrizga zaradi anestezije, da lahko zdravniki s postopkom, ki je podoben liposukciji, odvzamejo maščobno tkivo, ki ga nato filtrirajo tako, da končni „izdelek“ vsebuje derivate maščobnega tkiva pacienta, med katerimi so tudi matične celice in periciti, ki se jih nato vbrizga in z njimi vpliva na obnovo pacientovega poškodovanega hrustanca. Tak način zdravljenja osteoartritisa so zdravniki Specialne bolnišnice Sveta Katarina uvedli pred dvema letoma, pred nekaj dnevi pa so bili rezultati njihovega dela objavljeni v znanstveni reviji Genes. Gre za pomembno novico na področju zdravljenja stanja, ki na Hrvaškem po strokovnih ocenah prizadene med 25 in 30 odstotkov prebivalcev, po predvidevanjih pa naj bi po svetu do leta 2030 ta bolezen sklepov prizadela več kot 700 milijonov ljudi.

Otrdelost in bolečina

V članku so prvič s posebno tehniko dGEMRIC predstavljene in objektivizirane spremembe hrustanca, prvič je predstavljeno tudi podrobnejše razumevanje molekulskih mehanizmov učinkovanja mezenhimskih matičnih celic, izločenih iz maščobnega tkiva pacientov, na poškodovano hrustančno tkivo velikih sklepov. Najopaznejše je povečanje sinteze ključnih molekul v hrustančnem tkivu, t. i. glikozaminoglikanov. Glikozaminoglikani zaradi posebnih lastnosti privlačijo molekule vode, prihajajo v interakcijo s številnimi drugimi molekulami in omogočajo normalno delovanje hialine hrustančevine, pojasnjuje prof. dr. Dragan Primorac iz omenjene bolnišnice, ki je do teh rezultatov prišla v sodelovanju z znanstvenim laboratorijem Genos in prof. dr. Gordanom Laucem. Objavljeni znanstveni članek opisuje rezultate takega zdravljenja kot dokaz, da mezenhimske matične celice učinkujejo na celice hrustančnega tkiva prek več ključnih mehanizmov. Eden teh mehanizmov je, kot pojasnjuje prof. Primorac, povezan s t. i. trofičnimi faktorji, ki preprečujejo smrt celice, spodbujajo nastanek novih krvnih žil, delujejo protivnetno in imunomodulacijsko ter skrbijo za popravljanje poškodovanega tkiva. V praksi je bilo dokazano, da uporaba teh celic pri bolnikih z osteoartritisom povečuje gibljivost in zmanjšuje bolečine, dva ključna simptoma pa sta ravno otrdelost in bolečina. S preučevanjem izjemno občutljivih označevalcev vnetnih procesov (IgG-glikanov) je bilo ugotovljeno, da se proces vnetnih dogodkov v sklepu stabilizira, kar je predpogoj za normalno delovanje celic hrustančnega tkiva, zlasti hondrocitov, sta poudarila prof. Primorac in prof. Lauc. Posegi so dali odlične rezultate, o katerih je v zadnjih dneh pričalo več pacientov. Eden od njih je tudi Mirko Filipović, Cro Cop, ki se je več let spopadal z bolečinami zaradi uničenega kolena in drenažami ter se je že pripravljal na vgraditev umetnega kolena. Januarja je bil na zdravljenju,



Dr. Dragan Primorac je eden od avtorjev nove študije.
Dr. Damir Hudetz je vodil zdravljenje Mirka Filipovića.
Mirko Filipović je nameraval vgraditi umetno koleno, danes pa nima več težav.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Posegi so dali odlične rezultate, o katerih je v zadnjih dneh pričalo več pacientov.

operiral ga je doc. dr. Damir Hudetz iz Specialne bolnišnice Sv. Katarina. Danes, nam pove, se sploh več ne spomni, kakšne težave je imel z zdravjem.

Znova tečem brez težav

Imel sem odprti zlom noge, koleno mi je skočilo iz ležišča, vezi in hrustanec so se raztrgali, od bolečine pa sem padel v nezavest. Od takrat sem vedno moral krpati poškodbo, koleno se je po vsakem naporu napolnilo z vodo, imel sem več sto drenaž in bolečih terapij, težavam preprosto ni bilo videti konca. Na začetku sem bil glede zdravljenja z matičnimi celicami v dvomih, nisem mislil, da mi lahko karkoli olajša bolečine in pomaga, vendar zdaj treniram, moje koleno je suho in sem popolnoma prepričan, da je zdravljenje z matičnimi celicami prihodnost. Poglejte, moj hrustanec je obnovljen. Prvi mesec nisem treniral oziroma sem vaje delal le za zgornji del telesa, nato pa sem začel teči in ugotovil, da je vse v redu in da se ne dogaja nič slabega, je izkušnjo opisal Filipović. Tako kot pri vseh drugih pacientih v omenjeni bolnišnici je bila tudi pri njem pred posegom najprej z magnetno resonanco opravljena analiza stanja sklepa, debeline hrustanca in ravni označevalcev, ki kažejo delovanje hrustančnih celic. Enak postopek se opravi tudi nekaj mesecev po vbrizganju matičnih celic, v zvezi z njim pa strokovnjaki poudarjajo, da gre za napredno tehniko, pri kateri je izključena možnost okužbe. O pomenu maščobnega tkiva v regenerativni medicini, poudarja prof. Primorac, najbolj priča podatek, da ima gram maščobnega tkiva tudi do 500-krat več pluripotentnih matičnih celic kot kostni mozeg.

Matične celice in periciti (adventicijske celice), pridobljeni iz maščobnega tkiva, imajo po najnovejših spoznanjih velik potencial pri popravilu hrustanca, regeneraciji kosti, zdravljenju artritisa in celjenju tetiv, v ortopediji pa se najpogosteje uporabljajo ravno pri zdravljenju degenerativnih sprememb velikih sklepov, pravi ta znanstvenik in zdravnik, ki že leta izvaja in promovira personalizirano medicino, katere del je tudi navedena celična terapija. V članku, objavljenem v znanstveni reviji Genes, sta kot prva avtorja navedena doc. dr. Damir Hudetz in direktor Specialne bolnišnice Sv. Katarina doc. dr. Igor Borić, poleg prof. dr. Dragana Primorca in prof. dr. Gordana Lauca pa so kot avtorji navedeni še dr. Eduard Rod, dr. sc. Željko Jeleč, dr. Andrej Radić, dr. Trpimir Vrdoljak, dr. sc. Irena Trbojević-Akmačić, Mihovil Plećko ter prof. dr. Ozren Polašek.



Specialna bolnišnica Sveta Katarina: Skupina zdravnikov je razvila nov način zdravljenja hrustanca z matičnimi celicami.

Sv. Katarina
SPECIJALNA BOLNICA

Specijalna bolnica Sv. Katarina
Bračak 8, 49210 Zabok, Hrvatska
Tel +385 49 296 600
Fax +385 49 296 699
E-mail: info@svkatarina.hr

Poliklinika Sv. Katarina
Trpinjska 9, 10000 Zagreb, Hrvatska
Tel +385 1 2867 400
Fax +385 1 2867 499
E-mail: infozg@svkatarina.hrhr

www.svkatarina.hr
www.facebook.com/sv.katarina

Specijalizirana za zdrav život.

OGLASNO SPOROČILO

SVOJIM NAJBLIŽJIM LETOS PODARITE ZDRAVJE



Specializirana zdravstvena kartica MODUS HEALTH CARD omogoča številne ugodnosti pri zdravstvenih storitvah – vrhunske storitve brez čakanja in po nižji ceni. Ko gre za zdravje, si nihče ne želi dolgo čakati na preiskave in posege, ki niso vedno poceni. Kartica Modus Health Card vam bo pomagala rešiti vsaj te težave.

Veseli december in z njim čas obdarovanja sta pred vrati. Že razmišljate, kako boste razveselili tiste, ki jih imate radi? Ker je zdravje največje in neprecenljivo bogastvo, svojim najbližjim letos podarite prav to. Presenetite jih z zdravstveno kartico MODUS HEALTH, ki jim bo omogočila hitrejšo in cenejšo pot do zdravja.

Specializirana zdravstvena kartica oz. mobilna aplikacija Modus Health Card (MHC) je odlično darilo tako za vas kot za vaše najbližje, saj imetnikom omogoča veliko popustov za različne zdravstvene storitve tako na Hrvaškem kot v Sloveniji. Z nakupom MHC boste sebi in svojim najdražjim zagotovili vrhunske zdravstvene storitve brez čakanja in po nižji ceni. Prihranite lahko tudi do 50 odstotkov redne cene storitve. Hitro potrebujete magnetno resonanco? S kartico MHC ste lahko na vrsti že v 24 urah in za vsako preiskavo z magnetno resonanco boste odšteli samo 100 EUR (na vrhunski Polikliniki sv. Rok iz Zagreba).

170

ponudnikov zdravstvenih storitev v Sloveniji in na Hrvaškem je vključenih v zdravstveni sistem MODUS HEALTH.

Ugodnosti

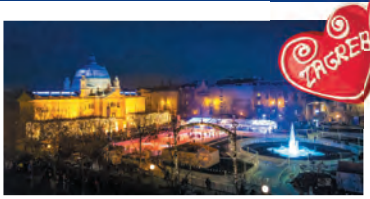
MHC vam omogoča ugodnosti prav pri vseh partnerjih, ki so vključeni v Zdravstveni sistem Modus. Med njimi so poliklinike, posebne bolnišnice, zdravilišča, lekarne in drugi subjekti na področju zdravstvenih storitev. Najkakovostnejše zdravstvene ustanove in hčerinska podjetja v sistemu Modus svojim članom – imetnikom kartice MHC – zagotavljajo vrhunsko storitev brez čakanja in dolgotrajnih postopkov po nižji ceni. Če boste potrebovali več storitev, danes na primer preiskavo z magnetno resonanco, jutri implantat, pojutrišnjem pa lasersko operacijo vida ali sive mrene, boste pri samo treh posegih skupaj prihranili med 400 in 700 EUR. Letna članarina za kartico pa je samo 50 EUR. Na voljo je tudi kartica za turiste (tourist pass), ki velja 30 dni in stane 30 EUR. Koliko je vredno vaše zdravje in zdravje vaših najdražjih?

Komu je kartica namenjena

Kartica je namenjena VSEM starostnim in demografskim skupinam, saj pokriva vse segmente zdravstvenih storitev na področjih, kot so diagnostika, kardiologija, stomatologija, ortopedija, oftalmologija, fiziatrija, estetska kirurgija, rehabilitacija. Ponudnika storitev med partnerji MHC izberete sami in takoj lahko vidite ugodnost, ki vam kot članu MHC pripada, ter to ugodnost vnovčite takoj ob opravljeni storitvi. S kartico lahko prihranite tako pri zdravljenju kot pri preprečevanju bolezni, saj vam ta vse leto omogoča udeležbo na številnih posvetih zdravstvenih strokovnjakov in dogodkih, povezanih z zdravjem.

10–50 %

popusta na izbrano zdravstveno storitev s kartico MHC dobite pri partnerjih Zdravstvenega sistema Modus.





ADVENT V ZAGREBU
Najlepši advent v Evropi

Številne ugodnosti zdravstvene kartice Modus Health Card združite z izletom v prekrasno hrvaško prestolnico, ki je bila s strani Lonely Planeta razglašena za najbolj želeno destinacijo letos, že dve leti zapored pa se ponaša s prestižno nagrado za najlepši advent v Evropi. Zvoki božičnih zvon
kov, vonj po medenjakih, kuhano vino in različni prigrizki ... Prepustite se užitkom. Advent v Zagrebu ponuja veliko prireditev in dogodkov, ki bodo zadovoljili okus tudi najzahtevnejših obiskovalcev. Zabava, dobra hrana, edinstveni dogodki, umetnost in resnično praznično vzdušje vas čakajo na ulicah hrvaške prestolnice. Ne čakajte na Božička poleg kamina, najdite ga v mestu. Čaka vas veliko prijetnih presenečenj, božični sejem in glasbeni program, ki še dodatno popestri čudovito doživetje. Več na http://www.adventzagreb.com/.

NAKUP
Postanite član sistema MHC

Kot član lahko do ugodnosti pri zdravstvenih storitvah dostopate s plastično kartico ali prek mobilne aplikacije za pametne telefone (z operacijskim sistemom iOS ali Android). Aplikacijo si na telefon brezplačno prenesete iz trgovin App Store ali Google Play. Za nakup aktivacijske kode nas pokličite na številko **040 77 87 87** ali nam pišite na **mhc@cenejedozdravja.eu.** Aplikacija ponuja tudi informacije o najbližjih zdravstvenih ustanovah ali lekarnah na lokaciji, kjer se nahajate po GPS, ter je izjemno praktična in enostavna za uporabo.

Več na spletni strani http://modushealthcard.com/sl.

POLIKLINIKA LIBERTAS ELITE

AKCIJA: ZOBNI VSADKI!
Vam manjka kakšen zob? Brez panike! S sodobno protetiko je rešljiva tudi ta zadrega. Zobni implantati ali zobni vsadki so rešitev za izgubljene zobe, saj jih odlikujejo funkcionalnost, izjemna stabilnost in estetika. Komu so namenjeni? Vsem, ki želijo nadomestiti manjkajoče zobe ter si tako povrniti samozavest in nasmeh na obraz. Uporabimo jih kot nadomestilo za enega ali več zob ter kot pripomoček pri namestitvi mostička in proteze v brezzobo čeljust. Pri vsem tem pa ste lahko povsem brez skrbi, saj le-ti ustvarijo povsem naraven videz zob. Pri nameščanju zobnih vsadkov obstajajo tudi nekatera merila, ki neposredno vplivajo na vgradnjo vsadka, zato v naši ambulanti omogočimo brezplačen strokovni pregled, na katerem boste izvedeli, ali je to ustrezna rešitev za vas. Smo butična stomatološka poliklinika, specializirana za zobno protetiko. Osebna nota, individualni pristop in dolgoletne izkušnje so tisto, kar nas kljub naši majhnosti dela velike. Naše storitve temeljijo na sodobnih prijemih brez bolečin.

- Ne spreglejte posebne ponudbe! Do 30. 11. 2017 je zobni vsadek z nadgradnjo in krono kar 52 % cenejši!



POLIKLINIKA LIBERTAS ELITE
Naslov: Domagojeva 27, Zagreb
Telefon: +386 31 600 550
E-naslov: info@libertaselit.com
Spletni naslov: www.zobnaambulanta.si

Opomba: Vse cene v evrih so zaokrožene.

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE MALBAŠIĆ

Zobozdravstvena ordinacija z dolgoletnimi izkušnjami, visoko usposobljenim osebjem, najsodobnejšo opremo in visokokakovostnimi materiali je organizirana kot multidisciplinarna klinika. Opravimo lahko vse potrebne zobozdravstvene postopke s spremljajočimi storitvami, kot sta laboratorij in radiološka diagnostika.

- Za uporabnike kartice Modus Health Card smo pripravili edinstven popust: 50 % na čiščenje zobnega kamna in peskanje zob. Akcija velja do 30. 11. 2017.

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE MALBAŠIĆ
Naslov: Josipdolska 7, Zagreb
Telefon: +385 1 381 60 94
E-naslov: vmalbasic@hotmail.com

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE BORIS DŽUNDŽEV

Botoksova terapija za gube na obrazu
Botulin toksin, bolj poznan kot botoks, je naravni očiščeni protein, ki ga v zadnjih desetih letih uporabljamo v medicini, oftalmologiji, nevrologiji in zobozdravstvu. Trenutno se največ uporablja pri estetskih posegih na obrazu in vratu, kroničnih migrenah in nočnem škrtanju z zobmi. Pri nas uporabljamo najboljši botoks podjetja Allergan, ki ga je odobrila Hrvaška agencija za zdravila. Trajanje botoksa je približno štiri mesece, prvi znaki odstranjevanja gub pa so vidni v 3–7 dneh.



- Za uporabnike zdravstvene kartice Modus smo pripravili edinstven 50-odstotni popust za terapijo proti gubam z botoksom. Akcija velja do 30. 11. 2017.



ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE BORIS DŽUNDŽEV
Naslov: Vrbik 22, Zagreb
Telefon: +385 1 619 85 93
E-naslov: dental@dental-croatia.net
Spletni naslov: http://estetika-lica.com/index.html/

ORDINACIJA HEMERICH

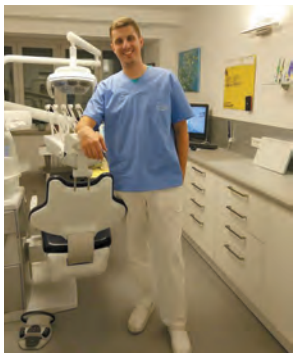
Doktorica zobne medicine Lada Hemerich Martinčić se je rodila v Zagrebu leta 1971. Leta 1990 se je vpisala na Fakulteto za stomatologijo Univerze v Zagrebu, kjer je diplomirala leta 1995. Takoj po končanem pripravništvu se je vpisala na podiplomski študij oralne patologije in zobne protetike na zagrebški stomatološki fakulteti, kjer leta 1999 prejela naziv magistre znanosti. Leta 2016 se je vpisala na podiplomski specialistični študij zobne implantologije na Fakulteti za stomatologijo v Zagrebu. V vseh teh letih se nenehno izpopolnjuje na številnih domačih in mednarodnih seminarjih ter konferencah, aktivno sodeluje pri predavanjih in strokovnih srečanjih ter objavlja članke v Acti Stomatologica. Je članica Hrvaške zobozdravstvene zbornice. Leta 1998 je odprla zasebno ordinacijo. Govori angleško in nemško, številni pacienti pa prihajajo k njej z veleposlaništev ZDA, Nemčije in Avstralije. Področja dela: protetika, estetska stomatologija, endodontika, otroška stomatologija.

- Popust: 15 % na plačilo z gotovino, 10 % na plačilne kartice.

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE MR. SC. LADA HEMERICH MARTINČIĆ, dr. med. dent.
Naslov: Pantovčak 16/1, Zagreb
Telefon: +385 1 482 13 35
Mobilni telefon: + 385 98 70 30 84
E-naslov: info@ordinacija-hemerich.hr
Spletni naslov: www.ordinacija-hemerich.hr

DENTALNI CENTER DOMIĆ

Stomatološki center Domić združuje skupino strokovnjakov za periodontologijo, ki se kot veja zobozdravstva ukvarja z boleznimi podpornih struktur zob, kot so kost, dlesen in zobni ligament. Naši strokovnjaki veliko pozornosti posvečajo preventivi in zgodnjemu odkrivanju parodontalne bolezni ter vam ponujajo brezplačni pregled in strokovno mnenje. Ob čiščenju zobnega kamna in plaka podarjamo brezplačno peskanje zob.



- Popust: 15 % na plačilo z gotovino, 10 % na plačilne kartice.

DENTAL CENTAR DOMIĆ
Naslov: Garićgradska 11, Zagreb
Telefon: +385 1 309 44 25
E-naslov: tomislavdomic@yahoo.com

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE MATIJEVIĆ



Združujemo vrhunske strokovnjake. Dolgoletne izkušnje in najsodobnejša oprema so naše jamstvo za posege brez bolečin na poti do vašega idealnega nasmeha. Obisk zobozdravnika ni nujno neprijeten. Prepustite se ekipi naših strokovnjakov z zaupanjem.

- Popust: 15 % na plačilo z gotovino, 10 % na plačilne kartice.

ORDINACIJA MATIJEVIĆ, ENDODONCIJA I OPĆA STOMATOLOGIJA
Naslov: Vukomerečka cesta 55a, Zagreb
Telefon: +385 1 294 53 92
E-naslov: kontakt@matijevic-ordinacija.com
Spletni naslov: www.matijevic-ordinacija.com

ČAS JE ZA HRANO, KI NAS GREJE IN KREPI IMUNSKI SISTEM



Poskrbite za svojo prehrano, saj s pravilno izbiro zagotovite močen imunski sistem, katerega delovanje je ključno pri alergijskih in drugih telesnih reakcijah.



Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Imunski sistem je interaktivna mreža organov, celic in proteinov, ki telo ščitijo pred virusi in bakterijami ter tujimi snovmi. Deluje na način, da nevtralizira in odstrani patogene, kot so bakterije, virusi, paraziti ali glivice, ki vstopajo v telo. Prav tako se imunski sistem bori proti škodljivim snovem iz okolja ter proti telesu lastnim celicam, ki se zaradi bolezni spremenijo.

Celice imunskega sistema izvirajo iz kostnega mozga in tam tudi nastajajo, nato pa krožijo po krvnem oz. limfnem sistemu, da dosežejo periferna tkiva. Če imunski sistem dela pravilno, ga sploh ne opazimo in mu ne posvečamo posebne pozornosti. Ko pa je njegovo delovanje ogroženo, se začnemo srečevati z različnimi boleznimi.

Nepravilno oz. oslabljeno delovanje imunskega sistema začne povzročati hude oblike okužb, nastanek tumorjev, razmnoževanje rakavih celic in druge hude imunske pomanjkljivosti, pretiran imunski odziv pa se kaže v obliki alergij ter avtoimunskih obolenj. Za normalno delovanje imunskega sistema mora biti imunski sistem sposoben razlikovati med lastnimi celicami ter tujki, virusi, paraziti in drugimi bakterijami.



Zaradi sposobnosti, da igra močno vlogo pri proizvodnji protiteles, ginseng tako pomaga telesu v boju proti napadom mikroorganizmov ali patogenih antigenov.

Imunski sistem se nenehno prilagaja in uči, da se telo lahko bori proti bakterijam ali virusom, ki se sčasoma spreminjajo. Obstajata dva dela imunskega sistema – naš prirojeni imunski sistem, ki deluje kot splošna obramba pred patogeni, ter naš adaptivni imunski sistem, ki usmerja zelo specifične patogene, s katerimi je telo že v stiku. Ta dva imunska sistema dopolnjujeta medsebojne reakcije na patogene ali škodljive snovi.

Kaj so antigeni

Antigeni so snovi, ki niso telesu lastne in zdrave celice. To so dejansko beljakovine na površini sten bakterij, gliv in virusov. Ko celice imunskega sistema zaznajo prisotnost antigena, imunski sistem na to opozori in se začne boriti proti tem patogenom.

Beljakovine pa imajo na površini sten tudi naše zdrave celice, zato je zelo pomembno, da imunski sistem deluje pravilno, da jih pravilno prepozna in da ne deluje proti njim. Kadar pa se imunski sistem zmede in ne prepozna več svojih lastnih celic ter celic tujkov, virusov, parazitov in bakterij, takrat pride do avtoimunske reakcije, saj začne imunski sistem uničevati tudi svoje, zdrave celice.

Bolezni imunskega sistema

Večina težav z imunskim sistemom je posledica povečanega oz. preburnega odziva imunskega sistema, kamor prištevamo:

- alergije,
- astmo,
- HIV/AIDS,
- revmatoidni artritis,
- lupus,
- vnetno črevesno bolezen,
- multiplo sklerozo,
- sladkorno bolezen tipa 1,
- luskavico,
- bolezni ščitnice,
- vaskulitis.

Avtoimunska obolenja so znak nepravilnega delovanja imunskega sistema, ki povzroča, da telo napada lastna tkiva. Telo oz. imunski sistem, namesto da bi se boril proti okužbam, toksinom, alergenom in pretiranemu stresu, preusmeri vso vojsko imunskega sistema na sklepe, možgane, ščitnico, črevesje, kožo in posledično na celotno telo. Obolevnost za temi boleznimi pa v svetu in v Sloveniji dramatično narašča.

Odkrivanje vzrokov bolezni

Resnični vzrok vseh teh obolenj se skriva v imunskem sistemu. V sodobni medicini bi se zato morali zgledovati po



Buča je bogata z antioksidanti, ki ščitijo imunski sistem, prav tako vsebuje kalcij, magnezij, kalij, folno kislino, betakaroten, vitamin E ter maščobne kisline omega 3.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

klinikah komplementarne medicine, kjer sicer s sodobno diagnostiko odkrijemo bolezen, vendar k njej pristopimo holistično. Holistična medicina nas uči, da k zdravljenju pristopimo z odkrivanjem vzroka in ne odstranjujemo le simptomov. Ni pomembno le to, katero bolezen imamo, temveč tudi to, zakaj smo sploh zboleli. Današnja medicina pa deluje na način, da vzamemo baterije iz detektorja za dim, namesto da bi pogasili ogenj v hiši. Mnogo ljudi z resnično odstranitvijo vzroka vnetja opravi tudi avtoimunsko obolenje.

Zanimivo je, da se avtoimunske bolezni pojavljajo skoraj izključno v razvitih državah. Ljudje iz revnih držav, ki nimajo tekoče vode, sanitarij, sterilnih čistil in razkuženih bivalnih površin, ne poznajo teh bolezni. Igranje v blatu, izpostavljenost žuželkam in drugemu mrčesu ter izpostavljenost okužbam, vse to utrjuje imunski sistem, da prepozna tisto, kar je tuje, in tisto, kar je naše.

Premik ure povečuje lakoto

V tem obdobju je prišel čas, ko smo po vsej severni polobli ure premaknili za eno uro nazaj, ko se že ob 17. uri stemni in se nam zdi, da ravno pridemo iz službe in je že noč. Zima je pred vrati, iz minute v minuto je bolj hladno in, zanimivo, prihaja čas, ko smo vse bolj lačni. Tudi raziskave so pokazale, da ko premaknemo uro nazaj, začnemo več jesti in na splošno se velikost obroka poveča. Zaradi vse večjega mraza telo porablja večje količine kalorij in si želi bolj močne in kompaktne hrane.

Po tradicionalni kitajski medicini moramo zdaj jesti hrano, ki nas greje, ne tiste, ki hladi. Ni več sezona paradižnikov, bučk, jagod, temveč je obdobje, ko jejmo zimske buče, krompir, cvetačo, korenje, repo, zelje ...

Telo potrebuje nekoliko večjo hranilno vrednost, ki pa si je ne zagotovimo iz predelane in hitre hrane, polne sladkorjev in prečiščenih maščob.

Kako okrepimo imunski sistem

Sproščanje in umirjanje, meditacija ter dovolj spanja ugodno vplivajo na delovanje imunskega sistema. In kako poleg tega še lahko okrepimo delovanje imunskega sistema, kaj pravzaprav spodbuja njegovo dobro delovanje?

- Ekološka zelenjava,
- ekološko sadje,
- žita brez glutena, kot so proso, ajda, kvinoja in riž,
- zelje, zeljnica,
- stročnice, kot so leča, bob, čičerika, grah in fižol,



Več vitamina dobimo, če korenje kuhamo na pari, kot če jemo surovega.

- hladno stiskana olja,
- semena in oreščki,
- dobri probiotiki,
- zeolit (poskrbi za odstranjevanje vseh patogenov, na začetku ga jemljemo trikrat na dan, nato je dovolj le enkrat na dan oz. po »nepravilnem« obroku),
- ingver,
- origano,
- korejski ginseng.

Korenine, stebla in listi ginsenga se uporabljajo za vzdrževanje imunske homeostaze in povečanje odpornosti proti boleznim ali okužbam. Ginseng izboljša učinkovitost imunskega sistema z uravnavanjem vseh vrst imunskih celic, vključno z makrofagi, celicami naravnih

tuš

Med in medeni izdelki iz Slovenije

SLOVENSKE DOBROTE

- Med iz cvetočih hribčkov in dolin so nabrale avtohtone čebele Kranjske sivke na Dolenjskem.
- Med je idealen vir energije, pomirjevalo, vir vitaminov, mineralov, naravno sladilo - odličen nadomestek sladkorja.
- Med lahko uživamo v najrazličnejših oblikah, je nepogrešljiv v domači lekarni in sodobni prehrani.
- Izdelke poiščite v supermarketih Tuš.



ENGROTUŠ d.o.o., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje



Mandlji nas nasitijo za kar nekaj časa in tudi krvni sladkor je skozi dan uravnan, kar preprečuje prepogosto tekanje do hladilnika.

morilcev, dendritičnimi celicami, celicami T in celicami B. Ima tudi antimikrobne spojine, ki delujejo kot obrambni mehanizem proti bakterijskim in virusnim okužbam. Zaradi sposobnosti, da igra močno vlogo pri proizvodnji protiteles, ginseng tako pomaga telesu v boju proti napadom mikroorganizmov ali patogenih antigenov. Protitelesa se vežejo na antigene, kot so toksini ali virusi, ter jim preprečujejo stik in poškodbe normalnih celic telesa.

- **Brokoli**

Vsebuje visoko vrednost vitamina C in kot član družine križnic preprečuje nepravilno delovanje sinusov. Raziskovalci so ugotovili, da približno 500 mg organskega vitamina C dnevno lahko olajša simptome alergij. Samo ena skodelica surovega brokolija vsebuje okoli 80 mg vitamina C. Ne pozabite tudi na zelje in cvetačo, saj oba vsebujeta 56 mg vitamina C na kuhano skodelico.

- **Ohrovt**

Tako kot brokoli je tudi ohrovt član družine križnic. Bogat je s karotenoidi, predstopnjo vitamina A, ki pomaga izboljšati simptome alergij. Številne študije so pokazale, da imajo ljudje z malo vitamina A več alergij in astme. Temnejši listi vsebujejo višje vsebnosti karotenoidov. Kuhati ga je treba vsaj pol ure, da telo iz njega sploh lahko absorbira hranljive snovi. Nekateri vitamini se med kuhanjem izlužijo v vodo, zato to isto vodo uporabite za enolončnico ali rižoto.



Pomanjkanje spanja povzroča, da telo proizvaja več hormona grelina, ki povzroča lakoto in nas sili, da več jemo, s tem pa pade vrednost hormona leptina, ki nam sicer pove, da smo siti. Posledično hlepimo po ogljikovih hidratih.

- **Čebula in česen**

Čebula in česen vsebujeta kvercetin, ki pomaga v boju proti alergijam, saj deluje kot antihistaminik. Kvercetin deluje tudi kot vitamin in zmanjšuje vnetja v telesu ter pomaga zajeziti stranske učinke alergijskih odzivov, kot sta zamašen nos in kihanje. Kvercetin se zelo preprosto absorbira iz hrane. Kadar imate hud napad alergij, je morda dobro, da posežete po dodatku iz česna, ki vsebuje med 400 in 500 mg izvlečka česna.

- **Buče**

Tako kot brokoli in listnata zelenjava so buče bogate s karotenoidi, ki pomagajo v boju proti vnetjem in alergijam. Preizkusite številne recepte iz buč, saj so resnično odlični.

- **Korenje**

Korenje vsebuje karotenoid betakaroten, ki pomaga ubraniti telo pred napadom tujkov. Več vitamina dobimo, če korenje kuhamo na pari, kot če jemo surovega.

- **Zelena**

Zelena je polna vitamina C, ki je protivnetna spojina, zaradi česar je odlično orodje v boju ne le proti alergijam, temveč tudi proti previsokemu pritisku in kroničnim bolečinam. Zelena je zelenjava, ki jo lahko jemo kuhano ali surovo, ne da bi pri tem izgubili vrednost hranil.

- **Kopriva**

Pomaga in zavre vnetja, ki se pojavijo, ko doživljate simptome alergij. Kopriva vsebuje histamin, ki se proizvaja med alergijsko reakcijo. Trikrat na dan vzemite 500 mg liofilizata koprive v kapsuli, saj je to najboljše naravno sredstvo za lajšanje alergijskih reakcij. Pazite pri dolgoročni uporabi zelišč, saj iz telesa lahko začno črpati zaloge kalija. Kalij pa je zelo pomemben mineral v vsaki celici.

- **Vitamin D**

Raziskave kažejo, da vitamin D deluje tako, da ohranja strpnost imunskega sistema in spodbuja njegovo prepoznavanje lastnih celic. Ugotovljena je tudi povezava med nižjimi ravnmi vitamina D in okužbami.

- **Vod**a

Ne pozabite na dovolj tekočine, saj mnogokrat žejo zamenjamo z lakoto. Ne pijte vode iz hladilnika, temveč pijte vodo, ki ima sobno temperaturo. Voda pospeši metabolizem, odstranjuje strupe iz telesa ter poskrbi, da vsi procesi v telesu potekajo tako, kot morajo.

- **Dovolj spanja**

Pomanjkanje spanja v jesensko-zimskem obdobju je razlog številka ena za povečan vnos kalorij. Pomanjkanje spanja povzroča, da telo proizvaja več hormona grelina, ki povzroča lakoto in nas sili, da več jemo, s tem pa pade vrednost hormona leptina, ki nam sicer pove, da smo siti. Posledično hlepimo po ogljikovih hidratih in začaran krog prehranjevanja je sklenjen.

- **Sprehodi v naravi, tudi kadar dežuje in je slabo vreme**

Ne pozabite na fizično aktivnost, ki spodbudi metabolizem, hitri sprehodi v naravi in gibanje na svežem zraku pa vas napolnijo tudi s potrebnim kisikom.

Nekaj predlogov, ki lahko dopolnijo vaš jedilnik

- **Kostanj**

Ne samo da so ti oreščki okusna poslastica, na 100 gramov vsebujejo okoli 69 kalorij. Kostanj vsebuje manj beljakovin kot drugi oreščki, vsebuje pa veliko vlaknin. Odličen je za popoldansko malico ali zgodnjo večerjo.

- **Buče in bučna semena**

Ta jesenska zelenjava naredi vsako jed okusno in hranilno. Buča je bogata z antioksidanti, ki ščitijo imunski sistem, prav tako vsebuje kalcij, magnezij, kalij, folno kislino, betakaroten, vitamin E ter maščobne kisline omega 3. Tako poskrbi za naše kosti, zobe, kožo, sklepe, mišice, prebavo, uravnan holesterol ter krvni tlak ter nas obvaruje pred morebitnimi posledicami oslabljenega imunskega sistema.

- **Mandlji**

Mandlji vsebujejo kar 6 gramov beljakovin na 100 gramov ter so idealna izbira za malico. Prav tako so raziskave pokazale, da mandlji znižujejo visok glikemični indeks živilu, ki ga jemo skupaj z njimi. Ravno visok inzulin pa je tisti, ki kopiči maščobe ter povzroča notranja vnetja. Mandlji nas nasitijo za kar nekaj časa in tudi krvni sladkor je skozi dan uravnan, kar preprečuje prepogosto tekanje do hladilnika.

Recite »ne«

Ne pozabite, iz prehrane izpustite hrano, ki vas hladi, zaradi katere vas bo zeblo, zaradi katere boste še bolj lačni in zaradi katere se vam bosta v telesu nabirali sluz in vlaga, ki sta pogoj za razrast gliv, bakterij in virusov.

- Odstranite mlečne izdelke.
- Ne kupujte predelane in vnaprej pripravljene hrane.
- Ne uživajte veliko živalske hrane (čim manj).
- Ne kadite in ne pijte alkohola, gaziranih in drugih industrijsko pripravljenih pijač.
- Ne uživajte izdelkov iz kvasa in kupljenih pekovskih izdelkov.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



IMUNOFIT

ZA IGRIVO IN ZDRAVO JESEN

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

Najboljše za vašega malčka

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



Preventiva za vso družino

Gotovo ste se že znašli v položaju, ko je celotn družina zbolevala – kot domine. Najprej zboli otrok, potem se od njega nalese še mami, in če je otrokov imunski sistem zelo šibek, se spirala ponovi.

V jesensko-zimskem obdobju je zelo pomembno, da za zdravje preventivno poskrbi celotna družina, saj je le tako izognemo ponavljanju viroz in prehladov. Medtem ko vašemu otroku zagotovite Imunofit Junior, so za odrasle na voljo tablete Imunofit , ki poleg visokega odmerka betaglukanov vsebujejo tudi koencim Q10, poznan tudi kot koencim mladosti in vitalnosti.

Slovenski razvoj in kakovost

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



www.valens.si

OGLASNO SPOROČILO

OSKRBITE SVOJE TELO Z MAGNEZIJEM, HVALEŽNO VAM BO

Večina nas ve, da so vitamini in minerali nujni za zdravje, pravzaprav nas ohranjajo pri življenju. V optimalnem scenariju naj bi jih v zadostni količini zaužili z zdravo in raznovrstno prehrano, kar pa je dandanes za marsikoga izziv.

Ključen mineral za normalno delovanje našega telesa je magnezij. Udeležen je v več kot 800 življenjsko pomembnih reakcijah v telesu: pri več kot 600 služi kot kofaktor za encime, pri 200 pa je aktivator. Odgovoren je tudi za normalno delovanje živčnega sistema, delovanje srca in ožilja ter vsesplošno dobro počutje.

Magnezij je treba uživati vsak dan

Magnezij je v prehrani sicer dobro zastopan (največ ga je v sveži špinači, temnozeleni listnati solati, polnovrednih žitaricah, oreščkih, semenih in stročnicah), vendar ga prehrana danes vsebuje manj kot nekoč. Glavne razloge za to lahko najdemo v industrijski predelavi hrane, kuhanju in zamrzovanju, splošno pomanjkanje magnezija pa lahko zasledimo na območjih, na katerih je že sestava tal revna z njim, zato ga je posledično manj tudi v hrani in pitni vodi.

Pomanjkanje magnezija je zelo pogosto in se pojavlja pri večini ljudi. Poleg prehrane, v kateri je manj magnezija, so glavni krivci:

- **prekomerno uživanje diuretikov,** med katere spadajo tudi **kava, pravi čaj, alkohol in zdravila za uravnavanje krvnega tlaka,** ki privedejo do izločanja magnezija z urinom;
- **diete** in visok vnos predelanih ogljikovih hidratov, nekakovostnih maščob in beljakovin;
- **pogoste športne dejavnosti,** po katerih ne nadomestimo med vadbo izgubljenega magnezija, ki se iz telesa izloča z znojenjem;
- **pogosta izpostavljenost stresu.** Ko se znajdemo v stresni situaciji zaradi pritiska v službi, šoli, nerazumevanja s partnerjem ali drugih težav, postanemo razdražljivi, utrujeni in se težje koncentriramo. Zaradi adrenalina (stresnega hormona) se poviša krvni tlak, kar povzroči sproščanje magnezija iz celic v kri. Ko se umirimo, se magnezij prek ledvic izloči z urinom. Kronični stres tako iz telesa dobesedno splakuje

Podpora magnezija pri športnih izzivih

»Jadranje je šport, pri katerem tekmovanje traja šest zaporednih dni. V povprečju smo na morju od 10. do 17. ure ne glede na vročino ali mraz. Raznolike vremenske razmere nas še dodatno izčrpajo, posebno slana voda in vročina, kar znatno pospeši znojenje in s tem velike izgube magnezija. Pomanjkanje magnezija se je začelo kazati kot trzanje vek in pogosti mišični krči, česar si na tekmovanjih ne morem privoščiti. Zato sem se odločila, da svoji prehrani redno dodajam magnezij. Že po nekaj dneh sem občutila razliko, saj so bili mišični krči manj pogosti in intenzivni, regeneracija po treningu pa hitrejša. Z rednim uživanjem magnezija sem poskrbela, da je moje telo vsak dan pripravljeno na napore, ki me čakajo na tekmovanju.«
Kim Pletikos, vrhunska jadralka, svetovna podprvakinja med mladinkami v olimpijskem razredu laser radial



Spremljajte nas na /Zdrave novice

celične zaloge magnezija, kar vodi do simptomov njegovega pomanjkanja. To pa je začaran krog. Nižja kot je raven magnezija v telesu, bolj smo dovzetni za stresne situacije, bolj kot smo dovzetni za stresne situacije, večje količine magnezija izločimo iz telesa. Prav zato je pomembno, da svojo prehrano vsakodnevno dopolnjujemo z magnezijem.

Kako vemo, da nam primanjkuje magnezija?

Pomanjkanje magnezija v telesu se kaže z mnogo neprijetnimi simptomi. Najbolj poznani simptomi pomanjkanja pa so zagotovo:

- **mišični krči** (predvsem v nogah) in nehoteno trzanje mišic,
- **utrujenost in izčrpanost,**
- **bolečine v mišicah in sklepih,**
- **težave s koncentracijo,**
- **motnje v presnovi.**

Ker telo ne more proizvajati magnezija, s prehrano pa ga večinoma ne vnesemo zadosti, je priporočljiv vnos magnezija v obliki prehranskih dopolnil.

NOVO – magnezij z izvlečkom borovnice

Sensilab BlueMag ponuja inovativno kombinacijo magnezija in drugih aktivnih učinkovin, ki zadostijo specifičnim potrebam vsak dan.

BlueMag 300 mg – svežina magnezija in borovnice

Napitki BlueMag 300 mg so namenjeni prav vsakemu, saj vsebujejo:

- **magnezij**, ki preprečuje mišične krče in prispeva k normalnemu delovanju mišic ter ohranja zdrave kosti in zobe,
- **naravni izvleček borovnice,** ki ščiti celice pred oksidativnim stresom.

BlueMag ENERGO – brezmejna energija

Poleg magnezija z naravnim izvlečkom borovnice sta napitkom BlueMag ENERGO dodana še:

- **naravni kofein,** ki preprečuje utrujenost in povečuje budnost, izboljša koncentracijo in telesno vzdržljivost,
- **vitamin B3**, ki preprečuje utrujenost in izčrpanost.

BlueMag IMUNO – super odpornost

Okrepite obrambne sposobnosti telesa z napitki BlueMag IMUNO, ki poleg magnezija in naravnega ekstrakta borovnic vsebujejo:

- **ekstrakt črnega bezga,** ki ima močne imunostimulativne učinke ter krepi naravne obrambne sposobnosti telesa,
- **popolno kombinacijo vitaminov A, C, D, E in K ter vitaminov B-kompleksa,** ki med drugim prispevajo tudi k boljšemu delovanju imunskega sistema.

Vsi trije izdelki BlueMag imajo naraven okus borovnice in so prijazni do sluznice prebavil.





Magnezij z ekstraktom borovnic

NAJMODREJŠA IZBIRA

Borovničevi napitki z magnezijem za:

- Normalno delovanje mišic ter ohranjanje zdravih kosti in zob
- Dvig ravni energije
- Okrepitev obrambne sposobnosti telesa

SENSILAB®

PET NAČINOV, KAKO VKLJUČITI NA JEDILNIK KODROLISTNATI OHROVT



Kodrolistnati ohrovt lahko pripravimo na več načinov in v prav vseh dnevnih obrokih: za zajtrk v smutiju ali mafinih, za kosilo kot dodatek k juham, solatnim krožnikom, polpetom, za sladico v obliki palačink, zvečer pa lahko namesto klasičnega čipsa v družbi grizljate bolj zdrav ohrovtov čips.



Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, Center Moje zdravje, www.mojezdravje.net

V vseh oblikah je ohrovt res okusna jesenska zelenjava, poleg tega pa je še eno najbolj zdravih jesenskih »superživil.« Tokrat sem pripravila pet svojih najljubših receptov iz kodrolistnatega ohrovta. Najpogosteje ga zaužijem v obliki smutijev ali toplih juh, moji najljubši jedi pa sta pod številkama 1 in 4. Preizkusite še vi, katera jed vam najbolj tekne, prav vse pa so nekaj posebnega!

Zelene palačinke z vegansko skuto in arašidovim maslom

Sestavine za maso: 100 g pirine moke, 80 g ajdove moke, 2 jušni žlici (20 g) beljakovin Sunwarrior naravnega okusa, 750 ml lanenega mleka, 3 bio jajca ali nadomestek* iz semen chia (*glej pri prosenih mafinih), 1/2 čajne žličke nerafinirane piranske soli, 1 jušna žlica drobljenih lanenih semen, 2 pesti kodrolistnatega ohrovta (brez stebel), 1 jušna žica kokosovega olja.

Sestavine za nadev: 400 g sojine skute, arašidovo maslo, ščepec nerafinirane soli, nariban korenček, limonin sok.

Za peko: kokosovo olje.

Priprava: v mešalniku zmešamo vse sestavine za maso do gladke teksture, da dobimo lepo svetlo zeleno barvo. Na kokosovem olju spečemo tanke palačinke kot običajno. Pirino moko lahko zamenjate tudi s čičerikino ali tapiokino (obe sta brez glutena). Vsako palačinko namažemo s sojino skuto (podobna je sojinemu jogurtu, le da je bolj čvrsta), dodamo 2 čajni žlički naribanega korenčka in 1 čajno žličko arašidovega masla. Zavijemo in postrežemo.





Hrustljavi ohrovtov čips

Sestavine: 1/2 kg kodrolistnatega ohrovta (brez stebel).

Za preliv: zmešajte po 1 jušno žlico: olivnega olja, limoninega soka in javorjevega sirupa, dodajte čajno žličko soli in 3 jušne žlice tahinija (sezamove paste). Po želji dodajte kakšno začimbo (npr: dimljeno papriko, poper ali kurkumo). Lahko uporabite tudi kvasne kosmiče.

Priprava: v skodelici zmešamo vse sestavine za polivko. Pečico segrejemo na 200 stopinj. S prsti natrgamo ohrovtove lističe, stebla pa odstranimo. V veliki skledi s polivko prelijemo ohrovtove lističe in vse skupaj nežno premešamo z rokami. Položimo jih na pekač, prekrit s peki papirjem, enega ob drugem in pečemo 5–10 minut na 200 stopinj (v ventilatorski pečici). Nato liste obrnemo na drugo stran in pečemo še 5–10 minut (po občutku – opazujte, da dobijo lepo hrustljavo skorjico). Sušenje v dehidratorju: približno 4 ure na 46 stopinj.

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Topli solatni krožnik z zelenim pestom in granatnim jabolkom

Sestavine:
Za solato: 1 skodelica kuhane kvinoje ali ajdove kaše ali ješprenja, surova zelenjava: 1 pest kodrolistnatega ohrovta, 2 korenčka, 1 nadzemna koleraba, 1 manjši sladki krompir, 1 rdeča pesa, 1 manjša skodelica zrnc granatnega jabolka.
Za zeleni pesto: 1 velika pest kodrolistnatega ohrovta, 1 pest sveže bazilike, 1/2 avokada ali poljubnih semen (bučnih, sončničnih, konopljinih), 2–3 jušne žlice olivnega olja, nerafinirana grobo mleta piranska sol, strok česna in črni poper ter sok 1/2 limone.

Priprava: najprej pripravimo pesto (za preliv). V kuhinjskem mešalniku zmešamo vse naštete sestavine. Če je mešanica presuha, ji dodajte kakšno žlico olja, vode ali limoninega soka. Postavimo na stran.

Solata: Skuhamo poljubno žitarico po navodilih proizvajalca. V večjem globokem krožniku pripravimo toplo solato: najprej naribamo na tanke trakove vso gomoljno zelenjavo: korenje, kolerabo, sladki krompir in rdečo peso. Popražimo na žlici olivnega olja 3–5 minut, da postane mehka, a ostane še čvrsta. Popražene trakove zelenjave zmešamo s toplo kuhano kvinojo ali ajdovo kašo ali ješprenjem (kar smo si izbrali). V drugi posodi natrgamo lističe kodrolistnatega ohrovta (brez stebel), dodamo mu malce olivnega olja in soli ter dobro pregnetemo z rokami. Ohrovt primešamo k drugim sestavinam in postrežemo na krožniku. Prelijemo z zelenim pestom. Po vrhu potresemo z zrnci granatnega jabolka.

Zeleni polpeti za ekstra okusne burgerje

Mokre sestavine: 1 skodelica kuhane čičerike, 1 skodelica kuhane leče ali fižola, 1 skodelica zelenega pesta iz ohrovta* (glej recept pri solati).

Suhe sestavine: 50 g koruznega zdroba (polente), 50 g beljakovin Sunwarrior iz graha in konoplje naravnega okusa, 4 zvrhane jušne žlice tapiokine moke. Tapiokina moka bo namesto jajc maso za polpete držala skupaj. Če nimate tapiokine moke, lahko uporabite tudi koruzni škrob.

Priprava: mokre sestavine zmešamo v večji skledi in jih pregnetemo z rokami. Lahko uporabimo tudi kuhinjski mešalnik. Dodamo zeleni pesto, da dobimo okus in lepo zeleno barvo. Dobro premešamo. Dodamo suhe sestavine in dobro premešamo, da dobimo maso za polpete. Če je masa preredka, ji dodamo več moke ali rastlinskih beljakovin. Pripravljena je, ko se masa ne prijema več rok. Polpete spečemo na kokosovem ali olivnem olju



(na vsaki strani 5–7 minut). Lahko jih tudi zamrznemo in spečemo, tik preden jih želimo servirati. Postrežemo ob kuhanem rižu, stročnicah, solati ali jih uporabimo za pripravo okusnih veganskih burgerjev.

5. Proseni mafini z ohrovtom

Suhe sestavine: 150 g surove polente, 2 zvrhani jušni žlici tapiokine moke, 50 g presnih beljakovin Sunwarrior naravnega okusa, 1 jušna žlica pecilnega praška iz vinskega kamna, 1/2 čajne žličke sode bikarbone, 1 čajna žlička nerafinirane piranske soli.

Mokre sestavine: 2,5 dl rastlinskega mleka, 4 jušne žlice olivnega ali kokosovega olja.

Vezivo: 3 jušne žlice semen chia in 1 dl vode.

Ostale sestavine: 200 g kuhane prosene kaše, 2 pesti na drobno nasekljanega ohrovta, 1 nariban korenček, nasekljan peteršilj ali bazilika (po okusu).

Priprava: najprej pripravimo nadomestek za jajca (vezivo): semena chia vmešamo v 1 dl vode in postavimo na stran, da zmes želira v gel. Namesto semen chia lahko pripravite nadomestek za jajca tudi z mletimi lanenimi semeni in vodo ali tapiokino moko in vodo. Lahko pa uporabite 2 bio jajci. Medtem segrejemo pečico na 180 stopinj. V večji posodi zmešamo suhe sestavine s kuhano proseno kašo. Posebej zmešamo mokre sestavine in chia gel ter primešamo suhim sestavinam. Čisto na koncu dodamo še nasekljano zelenjavo: korenček, ohrovt in začimbe. Pekač za mafine premažemo s kokosovim oljem in ga napolnimo s pripravljeno mešanico. Pečemo 20–30 minut na 180–200 stopinj. Postrežemo s poljubno zelenjavo ali h krožniku dobre jesenske mineštre. Namig: proso lahko zamenjate tudi z ajdovo kašo ali kvinojo.





RECEPT
KONOPLJIN ZELENI SENDVIČ

Sestavine:
- 2 rezini konopljinega toasta Žito,
- avokado,
- redkvice,
- jajce,
- limona,
- sol,
- sveže zmleti poper,
- črna kumina.

Priprava:
1. Avokadu dodamo začimbe z malo limoninega soka in z vilicami grobo pretlačimo.
2. Z avokadovim namazom premažemo toast, obložimo s kuhanim jajcem in rezinami redkvice ter posipamo s črno kumino.

OGLASNO SPOROČILO

KAJ JE TO IDEALNA DIETA

PET ENOSTAVNIH PRAVIL ZA NJEN USPEH



Zadnje čase smo v javnosti priča številnim informacijam, ki so povezane z izgubljanjem teže, zato tokrat poglejmo, kaj je idealna dieta in kateri napotki preverjeno delujejo pri izgubi teže. Zdrava prehrana je ključna, tudi če želimo preprečiti pojav sladkorne bolezni tipa II, ki je danes v porastu.



Besedilo: Anja Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN), Befit

Idealna dieta je za vsakega izmed nas drugačna. Poznate soseda, ki lahko je karkoli, a se ne bo zredil, medtem ko njegova žena npr. samo pogleda hrano in pridobiva težo? Poleg tega imamo tudi različne okuse. Nekateri imajo radi bolj slane jedi, drugi se ne morejo upreti sladkim jedem.

Kar imamo radi

Glavno pravilo uspešnega načrta za prehrano je, kot kažejo izkušnje v praksi, da mora vsebovati hrano, ki jo imate radi. Hrane in jedi, ki jih ne marate, ne sme vsebovati. Take diete ali – bolje rečeno – takega načina prehrane se nato lahko držite celo življenje. Ko dobite prehranjevalni načrt, je torej ključno, da se vprašate: »Ali bom lahko tako jedel do konca svojega življenja?« Če je odgovor, da ne, potem je škoda vložene energije na obeh straneh, nepotrebnega stresa za vaše telo in dodatnega padca motivacije.

Za dober načrt prehrane je torej pomembno, da ga svetovalec sestavi v dogovoru z vami. To pa ne pomeni, da boste jedili le pico in testenine in s tem tudi uspešno hujšali. Pravi recept za uspešno hujšanje je, da vas svetovalec nauči, kako jesti npr. pico in hujšati. Če pojasnim s konkretnim primerom, v praksi to rešujemo tako, da za kosilo pojemo zelenjavno juho, solato in nato šele kos pice. Treba se je naučiti, kakšno funkcijo ima določena hrana, saj se tako lahko po koncu programa uporabniki sami suvereno odločijo, katera hrana je v danem trenutku primerna za njih.

Jedilnik po vaših željah pomeni, da svetovalec s svojim znanjem vaše priljubljene jedi uvrsti na jedilnik na način, da lahko še vedno hujšate. Potrebno je, da jedilniku dosledno sledite in si beležite prehranski dnevnik.



Ključno pravilo shujševalne diete je, da mora vsebovati manj energije, kot je porabite.

Ključno pravilo shujševalne diete je, da mora vsebovati manj energije, kot je porabite. To pomeni, da na dnevni bazi ustvarimo energijski deficit (ali primankljaj), kar omogoči hujšanje. V praksi potrjujemo pravilo, da se hujšati z malimi porcijami ne da. Ključno je torej, da v času hujšanja volumensko pojeste več hrane, energijska gostota te hrane pa mora biti nizka. Dober primer energijsko izjemno gostega kosila so npr. sirovi štruklji. Če jih pojeste v obroku, ki sestoji iz porove juhe, zeljnate solate in nato še iz štruklja, na tak način znižate energijsko gostoto, povečate vsebnost hranil in hkrati poskrbite za svoje »brbončice«.

Če želite uspešno shujšati, se je treba zavedati, da je treba narediti korenito spremembo v prehrani. Tako kot jeste zdaj, je to način prehranjevanja, ki vam omogoča nabiranje kilogramov. S spremembo, ki jo uvedete za celo življenje, pa lahko shujšate in težo ohranjate na dolgi rok.

Sprememba mora torej postati način življenja. Kot nam je vsem logično, da si bomo zjutraj umili zobe in se oblekli, nam mora postati jasno, da je tudi v pripravo hrane in načrtovanje obrokov treba vložiti energijo.

Žal danes hrano jemljemo kot samoumevno, kot stvar, ki »bo že«. Nemalokrat pa je ta »bo že« sladek, slan ali masten prigrizek, po katerem imamo za nameček še občutek, da nismo nič pametnega pojedli, ko pridemo domov, pa še izpraznimo hladilnik. Uživanje hrane

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Veganski izdelki Pekarne Pečjak

Slastna izbira, čista vest.



BI ŠE?



Zelenjavne polpete, sojine polpete in polpete 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



Ogljikovi hidrati so nujni, če želite shujšati. Na jedilnik jih razporedimo do 16. ure.

slabe kakovosti vodi najprej v nihanja v vrednostih krvne glukoze, na dolgi rok pa v debelost in druge civilizacijske bolezni.

Kako se lahko lotimo hujšanja? Z vami delim pet konkretnih predlogov, ki vam lahko pomagajo.

1. Ogljikovi hidrati so nujni, če želite shujšati. Na jedilnik jih razporedimo do 16. ure. To pomeni, da so kruh, krompir, riž, testenine, kosmiči, kaše in sadje nujen del vsakega shujševalnega programa. V čim manj predelani obliki (polnovredne testenine, rjavi nebrušeni riž, krompir v olupku) so odličen vir energije za dolgo časovno obdobje. Ogljikovi hidrati se v našem telesu razgradijo do glukoze, ki je glavni energijski vir naših celic. Izogibanje ogljikovim hidratom na dolgi rok vodi v pomanjkanje energije in zelo verjetno pomeni, da se takega načina prehrane ne boste mogli držati za vedno. V naši kulturi so prazniki in razni dogodki tradicionalno povezani z uživanjem npr. potice, kruha in že iz tega vidika ni verjetno, da bi lahko dieta brez ogljikovih hidratov delovala.
2. Zelenjava naj predstavlja polovico vsega, kar pojeste. Dan začnite z njo že pri zajtrku. Zelenjava nas nasiti s številnimi vitamini, minerali in – kar je najbolj ključno v času hujšanja – vsebuje vlaknine. Vlaknine poleg povečanega občutka sitosti v našem prebavnem traktu nase vežejo strupene presnovke in pomagajo telesu, da jih čim prej izloči. Če nimate idej, kako pojesti toliko zelenjave, predlagam, da si na zalogo skuhate zelenjavno juho in pripravite solato. Če si pripravite še zelenjavno prilogo, ste »na konju«.
3. Zelenjavno juho pripravite tako, da na žlički maščobe (maslo ghee ali repično olje) prepražite por, čebulo, česen in nato dodate zelenjavo. Predlagam, da enkrat dodate npr. brokoli, drugič cvetačo, tretjič hokaido bučo ali zelene bučke. Tako imate lahko vsakič drug okus, a še vedno jeste zelenjavno juho. To osnovo zalijete z vodo, kuhate do mehkega, začinite in spasirate s paličnim mešalnikom. Juho lahko napakirate v posodice, shranite v skrinji, v hladilniku pa se obdrži vaj tri dni. Tako imate zelenjavno juho, ki jo pojeste pri kosilu in večerji. Juho pojejte najprej, šele nato sledi glavna jed.
4. Pripravite si skledo zelene solate, naribajte zelje ali drugo zelenjavo, ki jo imate pri roki ali jo imate radi. Če imate namreč zelenjavo vnaprej pripravljeno, obstaja veliko večja verjetnost, da boste posegli po njej. Ko boste utrujeni prišli domov, je zelo verjetno, da se ne boste lotili trebljenja glave solate.
5. Obroke načrtujte. Le vnaprejšnje načrtovanje obrokov in samostojna priprava le-teh omogočata dejansko izgubo teže. Le z domačimi obroki točno veste, kaj jeste. Vnaprej pripravljena hrana vsebuje številne dodatke (tako za okus kot obstojnost), ki ji izjemno povečajo energijsko vrednost.



Vlaknine poleg povečanega občutka sitosti v našem prebavnem traktu nase vežejo strupene presnovke in pomagajo telesu, da jih čim prej izloči.

Ključ za izgubo teže je torej dolgoročna sprememba odnosa do prehrane. Hrano vnaprej načrtujte, v vsak obrok pa vključite vsaj nekaj zelenjave. Za izgubo kilogamov je potreben celosten pristop in še veliko dejavnikov, ki niso bili omenjeni v tem prispevku, vpliva na to, ali bomo uspešni ali ne. Ključno pa je, da začnemo z malimi, a trajnimi spremembami.



Če imate zelenjavo vnaprej pripravljeno, obstaja veliko večja verjetnost, da boste posegli po njej. Ko boste utrujeni prišli domov, je zelo verjetno, da se ne boste lotili trebljenja glave solate.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ŽIVLJENJE OBARVAJO DROBNE STVARI

tušdrogerija

MESEČNA AKCIJA *November*

Popust velja za izbrane izdelke Kneipp

-30



Popust velja za izbrane izdelke Medex

-20



Akcija velja od 1. 11. do 30. 11. 2017 za izdelke, ki so prisotni v rednem asortimanu drogerije. Različni popusti se med seboj ne seštevajo.

Engrotuš d.o.o., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

OGLASNO SPOROČILO

POMAGAJTE DRUŽINAM V STISKI



Dva tedna nas ločita od prazničnega decembra – obdobja, ki ga preživljamo z družino in prijatelji. Obdobja, ko dišijo cimetovi piškoti in nas pod novoletno jelko čakajo darila, zavita v svetleč papir. Obdobja, ki nam v spomin prikliče snežinke in srečo.

Besedilo: U. U.

Žal se je v zadnjih letih zaradi vsesplošne krize in drugačnega načina življenja to obdobje popolnoma spremenilo. Ni časa, da bi ga kakovostno preživeli z družino, saj mnogi delamo do 30. decembra. Zaradi krize pa mnogo družin komaj pride skozi mesec, kaj šele, da bi se razvajali z majhnimi pozornostmi.



CBD-kapljice bomo nadgradili s skrivno, tropsko sestavino, ki bo kapljicam dala nov, praznični okus. Vsebnost CBD bo štiriodstotna, kar pomeni, da bodo kapljice primerne za spopadanje s prehladom in vsemi boleznimi, ki jih prinese zima, hkrati pa bodo izboljšale vaš imunski sistem, ki ga decembra močno potrebujemo, ter poskrbele za preventivo. Z nakupom novih kapljic boste prispevali denar za nakup hrane, ki jo bomo odnesli Anini zvezdici in jo predali družinam v stiski.

Čeprav vodilni oglašujejo, da se kriza umika in da se med nas vrača obdobje blagostanja, v praksi še zdaleč ni tako. Ljudje nimajo denarja za najemnino, nimajo denarja za hrano in živijo povsem na robu. Prav je, da se zavemo, da takim ljudem lahko pomagamo. Šteje vsak evro, vsaka dobra misel, vsak objem, ki ga podarimo nekomu, ki ga nujno potrebuje. Družba krvavo potrebuje spremembe v mišljenju – da se spremeni način razmišljanja iz »To je moje, to je tvoje. Jaz imam, ti nimaš, in to je tvoja težava.« v »Vse je naše. Jaz imam dovolj, zato ti lahko pomagam.«. Vsi smo ljudje in med seboj si moramo pomagati. Kriminal je, da štiričlanska družina živi v avtu, da mama svojim otrokom ne more kupiti hrane, da si družine ne morejo privoščiti toplega doma. In kriminal je, da si dopovedujemo, da to ni naša težava. Vedno lahko pomagamo.

Be Hempy in Anina zvezdica

V decembru tako v podjetju Be Hempy začenjamo prvo večjo dobrodelno akcijo. Povezali se bomo z Anino zvezdico. Organizacija pomaga socialno ogroženim družinam in zagovarja misel, da si vsi zaslužijo dostojno življenje. Zgodba za Anino zvezdico je čudovita. Ana Lukner je podjetnica in inspiracijska predavateljica, vendar jo je vedno vleklo v humanitarne vode. Januarja 2010 se je tik pred svojim rojstnim dnem odločila, da ne bo praznovala in sprejemala daril, temveč je prijateljem poslala vabilo, naj od doma prinesejo hrano za lačne. Odzvali so se, prišli po dvakrat in skupaj so zbrali hrano za 37 družin. Tako se je zgodba začela, danes pa je Anina zvezdica prerasla v vseslovensko gibanje; pomagali so že več kot 100.000 družinam. Ana je v Slovencih vzbudila zaupanje s svojo pripravljenostjo poslušati žalostne zgodbe in jih pripovedovati naprej. Zato smo se v podjetju Be Hempy odločili, da se ideji pridružimo, saj Ana z nami deli misijo našega podjetja: »Spreminjati svet na boljše.«

Lahko boste pomagali

V decembru bomo tako pripravili nov produkt. CBD-kapljice bomo nadgradili s skrivno, tropsko sestavino, ki bo kapljicam dala nov, praznični okus. Vsebnost CBD bo štiriodstotna, kar pomeni, da bodo kapljice primerne za spopadanje s prehladom in vsemi boleznimi, ki jih prinese zima, hkrati pa bodo izboljšale vaš imunski sistem, ki ga decembra močno potrebujemo, ter poskrbele za preventivo. Z nakupom novih kapljic boste prispevali denar za nakup hrane, ki jo bomo odnesli Anini zvezdici in jo predali družinam v stiski. Hvala vam, ker boste del čudovite akcije, ki bo poskrbela za to, da bodo imeli lačni otroci lepše spomine na praznike.

Konoplja in njeni učinki

Konoplja je izredno uspešna pri zdravljenju različnih težav in bolezni, še uspešnejša pa je pri preventivi. CBD, glavna učinkovina konoplje, namreč zdravo celico zavaruje – okoli nje naredi obroček in s tem preprečuje poškodbe celic, ki vodijo v bolezen.

Endokanabinoidni sistem

Spomnimo: kanabinoidi se vežejo na kanabinoidne receptorje, ki so v človeškem telesu povezani v endogeni kanabinoidni sistem (EKS ali ECS). EKS je zelo pomemben fiziološki sistem ter je v našem telesu prisoten za uravnavanje in vzdrževanje zdravja. Kako deluje?

Spremljajte nas na /Zdrave novice



Konoplja je izredno uspešna pri zdravljenju različnih težav in bolezni, še uspešnejša pa je pri preventivi. CBD, glavna učinkovina konoplje, namreč zdravo celico zavaruje – okoli nje naredi obroček in s tem preprečuje poškodbe celic, ki vodijo v bolezen.

Glavna naloga endokanabinoidnega sistema je homeostaza, torej obstoj stabilnega notranjega (celičnega) okolja v dinamičnem, vedno spreminjajočem se zunanjem okolju. Pristojnost endokanabinoidnega sistema je torej ravnovesje, in če je karkoli iz ravnovesja, je to vzpostavitev prvotnega stanja. Ta sistem omogoča komunikacijo med celicami, tkivi in organi v našem sistemu, hkrati pa skrbi za naše zdravje in imunski sistem. Uravnava pomembne telesne funkcije, kot so spanje, apetit, razmnoževanje, plodnost, spomin ter zaščita in preventiva pred stresom. Ta sistem deluje kot nekakšen sistem za klic v sili – kadar je živčevje preveč vzdraženo zaradi poškodbe, stresa, močnih čustev ali bolezenskega stanja, začne po nevronih potovati preveč živčnih impulzov in pojavi se nevarnost, da celice pregorijo, zato v tem primeru sistem izloči kanabinoide, ki umirijo živčevje. Ko je živčevje vzdraženo, živčne celice izločijo endokanabinoide in živčevje se umiri. Tako lahko naše telo deluje tudi v neugodnih okoliščinah. Znanstveniki ugotavljajo, da endokanabinoidni sistem igra izredno pomembno, če ne najpomembnejše vloge med fiziološkimi sistemi, ki so vključeni v vzpostavljanje in ohranjanje zdravja.

Zaradi bolezni sodobnega časa (slaba prehrana, pomanjkanje gibanja, vnašanja strupov, zdravil v telo, sevanja ...) se naš endokanabinoidni sistem večkrat izčrpa oz. poruši, ker ni sposoben proizvajati dovolj za telo potrebnih endokanabinoidov. Kanabinoidi, ki jih najdemo v konoplji (fitokanabinoidi), so zelo podobni endokanabinoidom, ki jih proizvaja naše telo, zato se lahko tudi rastlinski kanabinoidi vežejo na receptorje v endokanabinoidnem sistemu – telo jih namreč zazna kot sebi lastne in jih zato ne zavrača. Fitokanabinoidi torej aktivirajo procese v telesu namesto endokanabinoidov. Zdravilnost konoplje se torej kaže v uravnavanju množice procesov – enostavno, v samozdravljenju.

Včasih imamo občutek, da smo povsem zdravi, vendar se je treba zavedati, da vsaka stresna situacija na naši celici pusti odtis – konoplja pa je tista, ki najde vse poškodovane celice v telesu in jih zavaruje. S konopljo okrepimo imunski sistem, kar je predvsem v zimskem času zelo zaželeno, saj prihaja čas viroz in prehladov. Hkrati CBD pomirja, zmanjšuje stres ter nam zagotavlja boljše spanje, kar v tem svetu z divjim tempom pride še kako prav našemu telesu, saj tako preprečimo nastanek mnogo bolezni.

Za več informacij o dobrodelni akciji in novem izdelku pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 34 29 ali odtipkajte www.be-hempy.si. Bodi dober, bodi Hempy!



ZAVRŽENO HRANO PLAČAMO TRIKRAT

PILOTNA RAZISKAVA



Ekologi brez meja so v sklopu okrogle mize Zavržena hrana v javnem sektorju predstavili prvo pilotno raziskavo v Sloveniji o stanju in možnostih preprečevanja zavržene hrane v bolnišnici in domu za starejše.

Besedilo: Janja Simonič
*Vir: Ekologi brez meja

Izsledki v sklopu projekta Ne meč'mo hrane stran! so pokazali, da preračunano na državno raven bolnišnice letno zavržejo za vsaj 5.700 ton oz. za 6,7 milijona evrov hrane, domovi za starejše občane pa vsaj 3.060 ton oz. za 6,7 milijona evrov hrane.

REZULTATI
Ključne ugotovitve raziskave

Iz doma za starejše:
- nepostrežene, nedotaknjene hrane in ostankov hrane je 17,2 odstotka vse pripravljene hrane, skupaj z ostanki pri pripravi pa se zavrže 27 odstotkov hrane.
- strošek zavržene hrane na en obrok znaša 20 centov (brez stroškov napitkov in dela).
- tehtanje nepostrežene in zavržene hrane je pokazalo, da nastane pri sistemu razdeljevanja hrane na pladnjih 2,4-krat več odpadkov kot pri razdeljevanju iz postrežnih posod.
- največkrat se zavržejo juhe, miksi diet in solate.
- velik je tudi delež zavrženih napitkov (kava, čaj, mleko in sok) – 42 odstotkov.

Iz bolnišnice:
- nedotaknjene hrane, ostankov obrokov in ostankov priprav je skupaj 36,4 odstotka vse pripravljene hrane.
- strošek zavržene hrane na en obrok znaša 46 centov (brez stroškov napitkov in dela).
- pogost vzrok za nedotaknjeno postreženo hrano je odsotnost bolnika v času obroka zaradi pregledov.
- 5 odstotkov obrokov dnevno je nedotaknjenih, kar znaša 13.500 nedotaknjenih obrokov letno.
- dve petini obrokov sta bili zaužiti polovično ali manj.
- največkrat se zavržejo juhe, sadje in solate.

Tako v domovih za starejše občane kot v bolnišnicah v Sloveniji skupaj na leto zavržejo skoraj 9.000 ton hrane v vrednosti 13,4 milijona evrov. Znesek je pri obeh vrstah javnih zavodov slučajno enak, 6,7 milijona evrov – »domov za starejše je namreč precej več kot bolnišnic v Sloveniji, prav tako pa smo pri spremljanju zavržkov v tem enem domu beležili ne samo število obrokov za oskrbovance, ampak tudi za zaposlene«, so nam pojasnili v društvu Ekologi brez meja.

Hrana je energija

»S tem ko zavržemo 151.000 ton hrane na leto, zavržemo tudi okoli 10 odstotkov energije; če ne bi zavrgli nič hrane, ne bi potrebovali šestega bloka TEŠ.« Tako je prof. dr. Lučka Kajfež Bogataj uvodoma nagovorila zbrane na okrogli mizi s pomenom prizadevanj za zmanjšanje zavržene hrane.

Težave in rešitve

Po predstavitvi sodelovanja z Zvezo društev upokojencev Slovenije in predstavitvi vladnega Programa za prehod v zeleno gospodarstvo, ki postavlja javni sektor za zgled drugim, ter ključnih ugotovitev projekta so predstavniki različnih javnih institucij na okrogli mizi predstavili poglede, ključne težave in možne rešitve za zmanjševanje zavržkov hrane.

Vsi prisotni so se strinjali, da problem zavržene hrane naslavlja vrsto drugih težav – od potrebe po boljši prehranski oskrbi bolnikov do problema slabih



V vzgojno-izobraževalnih zavodih se dnevno razdeli 608.000 obrokov, letni strošek nabave živil v teh zavodih pa znaša 140 milijonov evrov. Velik del teh stroškov gre za odvoz zavržene hrane.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

medčloveških odnosov. »Zavrženo hrano v bolnišnici plačamo trikrat – najprej surovine za pripravo obrokov, nato plačujemo odvoz ostankov in na koncu še slabo prehranjenost bolnikov, ki podaljšuje bolnišnično dobo zdravljenja,« je ključno ugotovitev opisala Irena Sedej iz novomeške splošne bolnišnice, ki je prva bolnišnica pri nas, ki se je problema zavržene hrane lotila celovito.

Direktor Doma upokojencev Nova Gorica Bojan Stante je predstavil pozitivno zgodbo doma, ki se je že pred leti povezal z drugimi lokalnimi ustanovami v prizadevanju za delitev viškov hrane socialno ogroženim posameznikom. Ob tem je navzočim zastavil pomembno vprašanje: »Ali obstajajo predpisi HACCP tudi v zabojnikih, po katerih ljudje brskajo za hrano?«

Predstavnik Ministrstva za okolje in prostor RS Andrej Pristovnik in predstavnica Ministrstva za zdravje RS Marjeta Recek sta soglasno poudarila, da so najpomembnejši podatki. Trenutna definicija zavržene hrane in metodologija zbiranja podatkov sta med boljšimi v Evropi, potrebujemo pa konkretne podatke s terena. Strinjala sta se tudi, da to sicer ne opravičuje dejstva, da ne bi storili nadaljnjih korakov – primere dobre prakse je treba prenesti tudi v druge ustanove.

STATISTIKA
Polovico vse zavržene hrane prispevajo gospodinjstva

Čeprav pridelamo dovolj hrane za vse, je vsak deveti človek lačen. Kam gre potemtakem vsa ta hrana? Tretjino hrane zavržemo in za to smo najbolj odgovorna prav gospodinjstva, so ob svetovnem dnevu hrane, ki ga zaznamujemo 16. oktobra, opozorili Ekologi brez meja. Gospodinjstva smo tista, ki v največji meri odločamo, kaj bomo kupovali, kakšno hrano bomo uživali in kaj bomo na koncu naredili z njo. Po podatkih Statističnega urada RS je povprečen izdatek za hrano na enega člana gospodinjstva v letu 2015 znašal dobrih 935 EUR na leto ali 2,6 EUR na dan. Na leto vsak od nas zavrže za 163 EUR hrane – s tem bi dva meseca lahko hranili lačnega človeka. In še ena ponazoritev: če bi vsi zavrgli en 200-gramski paradižnik, ki smo ga kupili za vsak slučaj, bi skupaj zavrgli 413 ton paradižnika. K skupni vrednosti 151 tisoč ton zavržene hrane na leto skoraj polovico prispevamo prav gospodinjstva. Zavržene hrane bi bilo vsekakor manj, če bi se z njo spopadli na vseh ravneh, menijo Ekologi brez meja. V sklopu projekta Ne meč'mo hrane stran! so opravili raziskavo in skupaj z dvema javnima ustanovama pridobili prve podatke pri nas, zakaj in koliko hrane se zavrže.

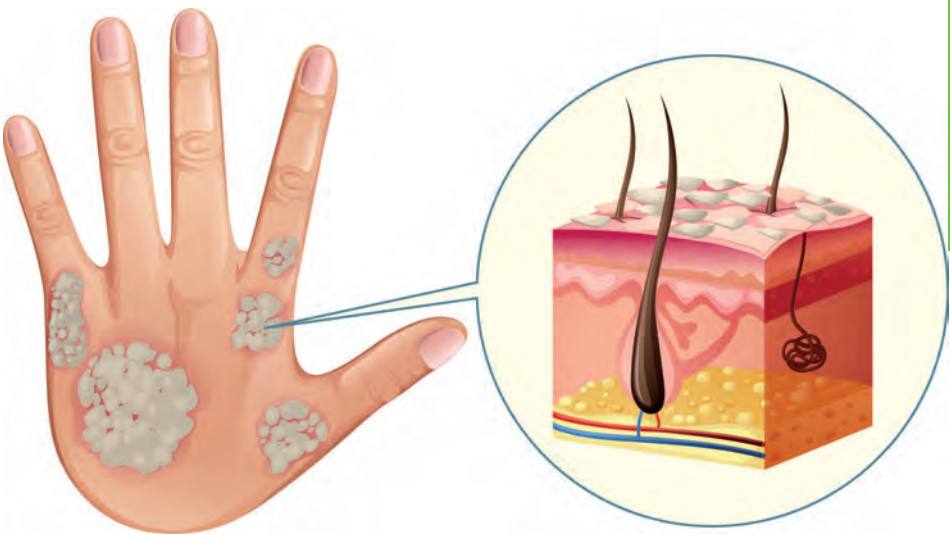
Vrtci in šole

V vzgojno-izobraževalnih zavodih se dnevno razdeli 608.000 obrokov, letni strošek nabave živil v teh zavodih pa znaša 140 milijonov evrov. Velik del teh stroškov gre za odvoz zavržene hrane, je na primeru številk pojasnila Irena Simčič iz Zavoda RS za šolstvo. Šole in vrtci že dosegajo napredek na tem področju, je poudarila Andreja Barle Lakota z Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport RS, ki je kot ključna problema izpostavila kompleksnost predpisov in prevelike zahteve staršev: »Razčistiti bomo morali, do kje segajo individualne pravice in kaj je javno dobro.«

Vidika javnih naročil se je dotaknila Urška Skok Klima z Ministrstva za javno upravo RS. Poudarila je, da problemi zavržene hrane in solidarnosti presegajo sistem javnega naročanja: »Težave v javnih zavodih predstavljajo pomanjkanje in preobremenjenost kadrov, finančne omejitve in nezadostna lokalna samooskrba.«



LUSKAVICO POGOSTO NAPAČNO RAZUMEMO



29. oktobra smo zaznamovali svetovni dan luskavice. O tej precej pogosti kožni bolezni in psoriatičnem artritisu, ki lahko prizadene bolnike z luskavico, so na začetku meseca na medijskem posvetu govorili priznani slovenski zdravniki in predstavniki društev bolnikov.

Besedilo: Simona Janček

Luskavica ali psoriaza je kronična, ponavljajoča se vnetna bolezen, za katero so značilna različno oblikovana žarišča pordele kože, prekrite s srebrnosivimi luskami. Bolezen najpogosteje prizadene komolce, kolena, ledveni predel in nohte. V Sloveniji s to boleznijo živi okoli 40 tisoč ljudi.

Obolenje močno prizadene bolnike, omaja njihovo samopodobo in samozavest, predvsem zaradi neprijetnega videza in splošnega nerazumevanja bolezni v družbi. »Osredotočite se na bistvo. Nihče ne more skočiti iz svoje kože. Ko ljudje zagledate človeka z luskavico, dajete videnemu prevelik pomen. Tako ne opazite, kaj je res pomembno – naša osebnost, ki nas dela človeške, ne glede na kožo. Ne bojte se dotika z nami, luskavica ni nalezljiva,« pravijo v Društvu psoriatikov Slovenije.

Pravega vzroka za nastanek luskavice še ne poznamo; bolezen je dedna, najnovejše raziskave pa kažejo, da gre za motnjo imunskega sistema. Mnogo bolnikov s to boleznijo ima lahko tudi luskavico na nohtih. Ti bolniki imajo večje tveganje, da dodatno zbolijo še za psoriatičnim artritisom, vnetno revmatsko boleznijo, ki prizadene okoli 30 odstotkov ljudi z luskavico. Z vnetnimi revmatičnimi boleznimi v Sloveniji živi od 40 do 60 tisoč ljudi.

Tako luskavica kot psoriatični artritis sta bolezni, ki močno negativno vplivata na kakovost življenja bolnikov, tako fizično kot psihično. Zdravljenje je dosmrtno. Sodobna zdravila danes lahko bolnikom omogočijo, da bolezen ne le obvladujejo, ampak si povrnejo življenje na raven pred razvojem bolezni.

Prepoznavanje znakov

Asis. dr. Aleksander Stepanović, dr. med., spec. spl. med., je spregovoril o tem, kako prepoznamo prve znake psoriatičnega artritisa. Zdravniki postanejo pozorni, ko bolniki poročajo o bolečinah v sklepih in kožnih težavah. »Težje je bolezen prepoznati, ko so kožne spremembe skrite. Velikokrat so tudi v lasišču in sluhovodih, takrat jih je težje povezati z luskavico in psoriatičnim artritisom,« je povedal Stepanović. Pomembna je tudi dedna nagnjenost. Pri diagnozi krvna slika pogosto zdravnikom ni v pomoč, saj je neznačilna. Na odsotnost ustrezne diagnoze in pravočasnega zdravljenja vpliva tudi pomanjkanje zdravnikov, saj imamo v Sloveniji v povprečju 2,4 zdravnika na 1.000 prebivalcev, v Avstriji dvakrat več.

Zdravljenje

Dermatologinja doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., je poudarila, da ima luskavica veliko obrazov, poleg običajne na lasišču, kolenih in komolcih obstajajo tudi takšne vrste luskavice, pri katerih tipičnih znakov ne vidimo, na primer luskavica, ki se pojavi zgolj na nohtih. Kecljeva zelo optimistično zre v prihodnost na tem področju, saj je sodobno zdravljenje luskavice zelo učinkovito: »Poleg lokalne terapije, fototerapije, konvencionalne sistemske terapije in



1/3

ljudi z luskavico lahko prizadene še psoriatični artritis.

»Ne bojte se dotika z nami, luskavica ni nalezljiva,« pravijo v Društvu psoriatikov Slovenije.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

S(K)RBI?

IMAMO REŠITEV ZA ODPRAVO UŠI.

TE SRBI IN SE PRASKAŠ?

Srbenje lasišča in praskanje sta lahko znaka, da imaš uši. Vendar se srbenje začne šele po tem, ko se telo odzove na posebno snov, ki jo uš izloči ob sesanju krvi. Pri nekaterih do srbenja ne pride, zato je potrebno redno pregledovanje in prečesavanje lasišča.

POMEMBNO

Samo prečesavanje ne odstrani uši! Uspešnost razuševanja je odvisna od sočasnega sodelovanja vseh (npr. staršev otrok v vrtcu ali šoli in njihovih družinskih članov). Priporočljivo je, da po opravljenem razuševanju ostane otrok doma še 24 ur.



NAGLAVNA UŠ

Je drobna plazeča žuželka, velikosti sezamovega semena. Iz jajčec (gnid) se v 7-10 dneh izležejo uši, te pa odložijo jajčeca v 7-13 dneh in jih pritrdijo na las.

UČINKOVITO SE ZNEBI UŠI

Uš preživi brez gostitelja le nekaj dni, občutljiva je na mraz in temperaturo, višjo od 60 °C.
- Obleko, posteljnino in pralne predmete operite pri temperaturi nad 60 °C.
- Česar ne morete oprati, lahko zamrznete za 24 do 48 ur ali zatesnite v plastično vrečko za 2 tedna.
- Vrečko sesalnika po sesanju takoj zamenjajte, staro pa v zatesnjeni plastični vrečki zavrzite.
- Izdelke za razuševanje uporabljajte samo takrat, ko že odkrijete uši in nikoli v preventivne namene.

ODKRIVANJE IN PREPREČEVANJE UŠIVOSTI

Naglavne uši se prenašajo z neposrednim stikom, redkeje prek oblačil, pokrival in glavnikov.
- Enkrat tedensko preglejte lasišče, v času epidemije vsak dan.
- Prečešite lase nad belo podlago.
- Skrbno preglejte glavnik.

POSTOPEK RAZUŠEVANJA

- Izdelek proti ušem nanesite na suhe lase, temeljito masirajte in pustite delovati na lasišču predpisani čas.
- Razčešite z gostim glavnikom.
- Nanos je treba ponoviti čez 7-10 dni.
- Lasišče dnevno razčesavajte z gostim glavnikom.



ALTO POU - losjon proti ušem in gnidam

- Učinkuje v 10 minutah.
- 100% učinkovit* pri odpravljanju uši.
- Brez insekticidov.
- Uši ne razvijejo odpornosti na izdelek.
- Varen za uporabo in nežen do lasišča.

*Ex vivo študija učinkovitosti - Laboratorij za parazitologijo-mikologijo, Pariz (2015)

Izdelek je na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com.

LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si



Sodobna zdravila danes lahko bolnikom omogočijo, da bolezen ne le obvladujejo, ampak si povrnejo življenje na raven pred razvojem bolezni.

drugih oblik zdravljenja poznamo danes tarčno ali biološko terapijo, ki daje neverjetno dobre rezultate. Opažamo do 80- in večodstotno izboljšanje luskavice.«

V Sloveniji imamo dober zdravstveni sistem s hitrim dostopom do revmatologov in na voljo najsodobnejša biološka zdravila, je dejal revmatolog prof. dr. Matija Tomšič, dr. med. Ob dobrih zdravilih so za omilitev psoriatičnega artritisa izjemnega pomena tudi zdrav življenjski slog, krepitev mišic, zdrava hrana in čim bolj polno življenje na vseh področjih, še svetuje Tomšič. Sploh slednje je za bolnike, ki jim zaradi psoriatičnega artritisa lahko izginevajo sklepi ali se celo skrajšajo do te mere, da je sredinec najkrajši prst na roki, lahko velik izziv.

Vloga društev

Pri spopadanju s fizičnimi in psihološkimi težavami so bolnikom lahko v zelo veliko pomoč društva. »Pomembno je, da se bolnik vključi v društvo in se druži s sebi enakimi. Ker bolnik bolnika razume. Lahko te razume družina, a se ne more poistovetiti s tabo. Le bolnik to lahko občuti. Izmenjujemo izkušnje in mnenja ter si pomagamo med sabo,« je povedal



Bolezen najpogosteje prizadene komolce, kolena, ledveni predel in nohte.

Jan Koren, predsednik Evropskega združenja društev psoriatikov in član predsedstva Društva psoriatikov Slovenije.

Bolezen pride hipoma

Koren se z luskavico spopada že od najstniških let. »K sreči sem imel vedno okrog sebe ljudi, ki so me podpirali, tako v srednji šoli kot vselej med prijatelji, zato nisem občutil, da bi bil zaznamovan s strani okolice,« je svojo izkušnjo z luskavico zaupal Koren. Nekoč je imel luskavico po celem telesu, s pomočjo sodobnih, bioloških zdravil pa jo ima zdaj le še po komolcih in nogah; občuti, da lahko bolezen naposled obvladuje.

O svoji pretresljivi izkušnji s psoriatičnim artritisom je spregovorila Jana Gantar. Začelo se je, ko je bila stara 28 let. Nenadoma. »S prijatelji sem šla na Šmarno goro, zaradi nenadnih bolečin v sklepih nisem mogla več v dolino,« je povedala. Psoriatični artritis je pri njej prizadel prav vse sklepe razen hrbtenice. Kar 15 let ji je bolezen povzročala tako močne težave in bolečine, da ni mogla opravljati niti osnovnih hišnih opravil. »Odkar sem prišla do bioloških zdravil in začela telovaditi ter se drugače prehranjevati, je bolezen obvladana. Delam štiri ure dnevno, nato imam dovolj časa za vadbo in druga opravila, ki jih prej nisem mogla opravljati.«

Izjemen pomen redne telesne dejavnosti, gibalnih vaj in motivacije bolnikov, da naredijo nekaj zase, je poudarila tudi Petra Zajc, predstavnica Društva revmatikov Slovenije. Njej je revmatizem pri 28 letih postavil življenje na glavo. Poudarila je, da so za obvladovanje bolezni ključni hitro prepoznavanje, pravočasna diagnoza in napotitev k revmatologu ter ustrezno zdravljenje, pa tudi to, da mora polovico dela bolnik opraviti sam – tako da sodeluje v procesu.

Bolniki z luskavico naj svojega osebnega zdravnika povprašajo o napotitvi k dermatologu, v primeru težav s sklepi pa k revmatologu. Informacije o obvladovanju teh bolezni lahko najdemo na novi spletni strani www.revma-info.si, več informacij o luskavici pa na strani www.luskavica-psoriaza.si.



Za obvladovanje bolezni so ključni hitro prepoznavanje, pravočasna diagnoza in napotitev k revmatologu ter ustrezno zdravljenje.

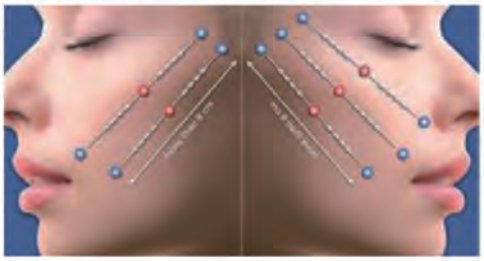
40

tisoč ljudi v Sloveniji živi z luskavico.

Alfa Estetica
ESTETSKA, ZDRAVSTVENA IN ANTI-AGING MEDICINA

Pomladitev obraza s PDO nitkami

Pomladitev obraza s PDO nitkami je minimalno invaziven kirurški poseg. Ta tehnika se razlikuje od drugih tehnik za pomladitev obraza, saj s pomočjo zelo tankih topih igel pod kožo speljemo nitke v obliki mreže.



Pomladitev obraza s PDO nitkami je primerna za ljudi, ki nimajo veliko odvečne kože, njihova koža pa je minimalno povešena. Ta poseg je primeren za splošno pomladitev obraza, še posebej pa za lica in nazolabialno gubo (ki poteka na obeh straneh nosu do kotičkov ustnic), gube na čelu, gubice okoli oči, dvig obrvi in gube na predelu vratu. Poseg je učinkovit za odpravo horizontalnih in vertikalnih gub. Pomladitev s PDO nitkami se lahko uporabi tudi na telesu, še posebej za dvig tkiva na gornjem delu rok, stegen ali zadnjice.



Postopek

Pri posegu uporabljamo nitke iz polidioksanona (PDO), materiala, ki se že več desetletij uspešno uporablja v srčno-žilni kirurgiji.

V tednih po pomladitvi obraza s PDO nitkami v koži nastaja kolagen, ki napne tkivo in še naprej dviguje predele, v katerih smo speljali nitke. Končen rezultat bo viden štiri do osem tednov po posegu, ko lahko ocenite uspešnost posega.

Za razliko od nitk, ki so se uporabljale v preteklosti, se te nitke po šestih do osmih mesecih v telesu razgradijo, zato telo zelo dobro prenese poseg.



Okrevanje in postoperativno zdravljenje

Lahko se pojavijo rahle podplutbe ali občutki zategnjenosti kože, ki izginejo po nekaj dneh.



Poseg opravlja dr.Tea Jedlovčnik - Štrumbelj spec. estetske in plastične kirurgije.

Generator plazme Plexer plus

Originalni in edini pravi generator plazme!

Dobitnik Aesthetic Award nagrade v Londonu!

- revolucionarna in patentirana inovacija na pod ročju estetske medicine in kirurgije
- bez anestezije, kirurške resekcije, šivov in dolgotrajnega okrevanja

Storitve:
- periorbitalna rejuvenacija - čelo
- nekirurška blefaroplastika - dvig vek
- perioralna rejuvenacija - nad ustnico - kadilske gube
- rejuvenacija vrata in obraza
- odstranjevanje keratoz
- zmanjšuje keloidne brazgotine in strije, ter bra zgotine od aknen.



Posege bo opravljala dr. Tea Jedlovčnik-Štrumbelj, spec. estetske, plastične in rekonstruk-cijske kirurgije



ALFAESTETICA, d. o. o.
Ordinacija za estetsko, zdravstveno in anti-aging medicino
Krumperška 11, 1230 Domžale
www.alfaestetica.si
info@alfaestetica.si
M: 041 606 477

VSAK PETI ZAPOSLENI IMA DUŠEVNE TEŽAVE



Ker ljudje pretežni del svojega časa preživimo na delovnem mestu, je velika odgovornost menedžmenta v podjetjih, da ustrezno spodbudi dejavnosti za krepitev duševnega zdravja zaposlenih; skrb za dobro duševno zdravje in počutje zaposlenih pa je tudi odgovornost družbe in posameznika, poudarjajo strokovnjaki.

Besedilo: Simona Jančeк*
*Vira: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije (Zbornica – Zveza), NIJZ

Delo je poleg osebnostnih dejavnikov in socialnega okolja eno pomembnih področij vsakega posameznika, saj se skozi delo razvijamo in uresničujemo svoje potenciale, poleg tega pa na delovnem mestu preživimo velik del svojega življenja.

Delovno mesto je lahko pomemben varovalni dejavnik dobrega duševnega zdravja, če zaposleni doživljajo pozitiven občutek koristnosti in potrditve pri delu, če imajo podporo sodelavcev, če so lahko pri delu kreativni itd. Delovno mesto pa ima lahko tudi negativen vpliv na počutje posameznika. Predvsem če delavec nima nadzora nad delovno obremenitvijo in ni vključen v sprejemanje odločitev, če gre za slabe delovne razmere (hrup, svetloba, temperatura, slab zrak ipd.), negotovo zaposlitev, nasprotujoče si zahteve in konfliktnost vlog na delovnem mestu, slabe odnose med zaposlenimi, pomanjkanje podpore sodelavcev in nadrejenih.

18.357

je bilo lani primerov, ki imajo zaključen bolniški stalež z dela zaradi duševnih bolezni.



Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) trpi za depresijo 300 milijonov ljudi. Hkrati je ta tudi vodilni vzrok invalidnosti in zmanjšanja delovne storilnosti zaposlenih v družbi, posledično pa predstavlja večje breme za zdravstveni sistem.

Pogosto pod stresom

Približno eden od petih ljudi na delovnem mestu občuti duševne težave, navaja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). Ocene kažejo, da je več kot štiri petine posameznikov z resnimi duševnimi motnjami nezaposlenih in da jih približno dve tretjini želita delati. Doc. dr. Helena Jeriček Klanšček z NIJZ je ob tem povedala: »Podatki iz zadnje raziskave Z zdravjem povezan vedenjski slog (2016) kažejo, da se približno pet odstotkov odraslih med 25. in 64. letom starosti vsak dan počuti pod stresom, dobra petina (21 odstotkov) pa jih stres čuti pogosto. Kot najpogostejši razlog za stres vprašani navajajo obremenitve na delovnem mestu, težave v družini, slabe materialne razmere, slabe odnose med sodelavci, hrupno okolje in osamljenost.«

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Dobra četrtina odraslih prebivalcev (26 odstotkov) pogosto doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem. V zadnjem mesecu je imela slaba četrtina (23 odstotkov) vprašanih težave z depresivnim počutjem, v zadnjem letu pa je 7 odstotkom vprašanih zdravnik postavil diagnozo depresija. V zadnjem tednu je 5 odstotkov vprašanih uživalo antidepresive.

Ukrepi

Delodajalci bi morali spodbujati dejavnosti za krepitev duševnega zdravja zaposlenih, kot so promocija duševnega zdravja na delovnem mestu in protistresne delavnice, poudarjajo v Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zvezi strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije (Zbornica – Zveza).

»Odgovornost družbe in delodajalcev je, da zagotavljajo takšne razmere za delo, ki bodo pomagale zaposlenim krepiti njihovo duševno zdravje in jim omogočiti izobraževanje o tem, kako varovati in ohranjati duševno zdravje ter preprečevati duševne težave in bolezni,« je povedala doc. dr. Helena Jeriček Klanšček z NIJZ. Dodala je: »Poleg tega je treba spodbuditi tiste, ki že imajo težave v duševnem zdravju, da čim prej poiščejo pomoč, in jim po okrevanju pomagati pri postopnem vključevanju nazaj v delovni proces.«



»Če opazimo pri sodelavcu znake in simptome težav v duševnem zdravju (npr. da je pri delu postal utrujen, da nalog ne dokonča, da je pozabljiv, da dela napake, da je neodločen, razdražljiv, da nima dovolj interesa za delo in druženje s sodelavci oz. ga je izgubil ipd.), potem lahko pristopimo k njemu in izrazimo skrb za njegovo počutje.«

»Delodajalci si morajo prizadevati ne le za dobro delovno storilnost zaposlenih, temveč v prvi vrsti tudi za pozitivno mikroklimo v podjetjih in organizacijah, saj s tem ugodneje vplivajo na duševno zdravje svojih zaposlenih. Manj je anksioznosti, manj stresnih situacij in posledično manj absentizma,« je dejal Darko Loncnar, predsednik Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih





1/4

odraslih prebivalcev Slovenije (26 odstotkov) pogosto doživlja stres in ima težave z njegovim obvladovanjem.

Kot najpogostejši razlog za stres vprašani navajajo obremenitve na delovnem mestu, težave v družini, slabe materialne razmere, slabe odnose med sodelavci, hrupno okolje in osamljenost.

tehnikov v psihiatriji pri Zbornici – Zvezi. »Negativno delovno okolje lahko povzroči težave sprva pri telesnem zdravju, nato pa se te preslikajo v motnjo v duševnem zdravju, ki se lahko kaže kot zloraba psihoaktivnih snovi, anksioznost in depresija.«

Posledice depresije

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) trpi za depresijo 300 milijonov ljudi. Hkrati je ta tudi vodilni vzrok invalidnosti in zmanjšanja delovne storilnosti zaposlenih v družbi, posledično pa predstavlja večje breme za zdravstveni sistem. Posledice depresije in anksioznosti na letni ravni zelo negativno vplivajo na gospodarstvo, ugotavlja nedavno opravljena študija WHO.

Kako prepoznati težave

Prepoznati težave v duševnem zdravju ni vedno lahko, saj jih lahko človek, ki ima težave, zanika ali dlje časa prikriva, včasih celo tako dobro, da jih ne prepoznajo niti bližnji. Mag. Maja Bajt z NIJZ svetuje: »Če opazimo pri sodelavcu znake in simptome težav v duševnem zdravju (npr. da je pri delu postal utrujen, da nalog ne dokonča, da je pozabljiv, da dela napake, da je neodločen, razdražljiv, da nima dovolj interesa za delo in druženje s sodelavci oz. ga je izgubil ipd.), potem lahko pristopimo k njemu in izrazimo skrb za njegovo počutje.«

Za podporo pri tem, kako to storiti ter katere strategije in tehnike uporabiti za pomoč zaposlenim, so na NIJZ ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja, ki smo ga zaznamovali 10. oktobra in ki je bil letos posvečen prav ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja na delovnem mestu, pripravili dve brošuri – o strategijah za krepitev duševnega zdravja na delovnem mestu in prvi psihološki pomoči sodelavcu, ki ima težave v duševnem zdravju.

Vloga medicinskih sester

Pri preprečevanju duševnih težav imajo pomembno vlogo tudi medicinske sestre. »Medicinske sestre so ključne pri preventivnem in zdravstvenovzgojnem delovanju na področju dejavnosti za zmanjševanje depresije in anksioznosti, zato jih je za suvereno delovanje treba opolnomočiti z dodatnimi znanji. Prav tako je pomembno izvajanje dejavnosti proti stigmatizaciji duševnih motenj na vseh ravneh zdravstvenega varstva, tako med pacienti kot zaposlenimi. V prvi vrsti je treba upoštevati pravice in dolžnosti pacientov, ob tem pa se morajo medicinske sestre na svojih delovnih mestih počutiti varne. Vse institucije v zdravstvenem varstvu bi morale imeti sprejeto politiko ničelne tolerance do nasilja, ki bi jo morali poznati vsi zaposleni,« je sklenil Loncnar.

Vse več stresa zaradi delovnih obremenitev in slabih odnosov s sodelavci

V primerjavi z letom 2012 je bilo leta 2016 doživljanje vsakodnevnega in pogostega stresa približno enako, se je pa leta 2016 precej povečal delež tistih, ki stres doživljajo zaradi obremenitev na delovnem mestu in slabih odnosov s sodelavci. Podatki iz zbirk podatkov kažejo, da je bilo v letu 2016 skupaj 146.563 obravnav na primarni ali sekundarni ravni zdravstvenega sistema, kar je malo več (184 obiskov) kot leta 2015. V letu 2016 se je povečalo število obravnav na sekundarni ravni in zmanjšalo število obravnav na primarni ravni v primerjavi z letom 2015. V letu 2016 je bilo na primarni ravni zdravstvenega sistema 81.121 obiskov zaradi duševnih težav, na sekundarni ravni pa 65.442. Ženske pogosteje obiskujejo zdravstveni sistem zaradi duševnih težav kot moški (ženske 86.676 obravnav, moški 59.888), medtem ko je hospitalizacij več pri moških kot pri ženskah (pri moških 6.272, pri ženskah 5.492). Lani se je malo povečalo tudi število hospitalizacij zaradi duševnih težav v primerjavi z letom 2015, in sicer z 11.431 v letu 2015 na 11.764. Najpogostejši razlogi za obiske zdravstvenega sistema so stresne motnje, anksiozne motnje in depresija, kar so tudi najpogostejše duševne motnje v razvitem svetu. Število primerov, ki imajo zaključen bolniški stalež z dela zaradi duševnih bolezni, je bilo lani 18.357 (skoraj še enkrat več pri ženskah kot pri moških), kar je 142 primerov več kot leta 2015; izgubljenih je bilo 782.779 koledarskih dni na zaposlenega v letu 2016, kar je 35.378 več kot leta 2015.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ZDRAVO

iz generacije v generacijo

izbrano iz kataloga ugodnosti



BETAGLUKAN PLUS

30 kapsul

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 17,89 €

cena s Kartico zvestobe

14,31 € + 3 POPUST: 20%



AK-IMUN ZRNCA

10 vrečk

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 25,21 €

cena s Kartico zvestobe

20,17 € + 5 POPUST: 20%



MALČEK HLADILNO MAZILO S CINKOVIM OKSIDOM

50 ml

redna cena: 4,57 €

cena s Kartico zvestobe

3,66 € + 1 POPUST: 20%



MATIČNI MLEČEK 750 MG

10 plastenk po 15 ml

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 13,92 €

cena s Kartico zvestobe

6,96 € + 3 POPUST: 50%



KYO-DOPHILUS KID'S

60 žvečljivih tablet z okusom vanilije

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 15,95 €

cena s Kartico zvestobe

12,76 € + 3 POPUST: 20%



ALOE VERA X2, ANTI-AGE

20% popust ugodnost za imetnike Kartice zvestobe

Za občutljivo, netolerantno kožo, nagnjeno k pordelosti. Izdelki vsebujejo hialuronsko kislino, kolagen in koencim Q10.

Na voljo: Krema za obraz, 50 ml, Krema za okoli oči in ustnic, 18 ml in Serum za obraz, 30 ml.



EUCERIN Q10 ACTIVE DNEVNA KREMA

50 ml

redna cena: 21,09 €

cena s Kartico zvestobe

16,87 € + 4 POPUST: 20%



LA ROCHE-POSAY CICAPLAST BAUME B5

100 ml

redna cena: 13,69 €

cena s Kartico zvestobe

10,95 € + 3 POPUST: 20%



KONJSKI BALZAM PHARMAVITAL

Na voljo s hladilnim učinkom ali z grelnim učinkom - s čilijem, 500 ml



20% popust ugodnost za imetnike Kartice zvestobe

100% ORGANSKO KARITEJEVO MASLO – MANGO

100 ml

redna cena: 11,89 €

cena s Kartico zvestobe

9,51 € + 2 POPUST: 20%



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

Cene s popustom iz ZDRAVO - kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 19. 10. do 27. 11. 2017 oziroma do prodaje zalog.



LEKARNA LJUBLJANA

PALIATIVNA OSKRBA MARSIKOMU ŠE VEDNO NEDOSTOPNA



40 milijonov ljudi po svetu na leto potrebuje paliativno oskrbo, 18 milijonov jih še vedno vsako leto umira z bolečinami in v stiski. Dokazano je, da paliativna oskrba učinkovito lajša in preprečuje trpljenje, dokazana in prepoznana je stroškovna učinkovitost organizirane paliativne oskrbe, zato je treba nadaljevati začeto pot do zastavljenega cilja in poskrbeti za vse, ki trpijo, so ob svetovnem dnevu hospica in paliativne oskrbe poudarili strokovnjaki.

Besedilo: Simona Janček*

*Vira: Onkološki inštitut Ljubljana, Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

V Sloveniji letno umre skoraj 20.000 ljudi, od tega večina zaradi kroničnih neozdravljivih bolezni. Večina med njimi potrebuje paliativno oskrbo.

Kaj je paliativna oskrba

Paliativna oskrba je aktivna celostna oskrba bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim. Paliativna oskrba priznava življenje in umiranje kot naraven proces: ne pospešuje smrti in je ne zavlačuje. Njen glavni cilj je doseganje čim večje kakovosti življenja bolnika.

Že od nekdaj so ljudje namenjali posebno skrb bolnim in umirajočim v skladu s svojo kulturo in prepričanji. Z razvojem skrbi skozi stoletja, predvsem pa hiter razvoj paliativne oskrbe in hospicev v evropskem prostoru v 60. letih in v slovenskem prostoru v 90. letih prejšnjega stoletja, smo bili na pragu novega tisočletja postavljeni pred dejstvo, da je organizacija oskrbe ob napredovalih kroničnih neozdravljivih boleznih nuja glede na prihajajoče demografske spremembe.

Zdravstvena pokritost

Svetovni dan hospica, ki ga zaznamujemo drugo soboto v oktobru (letos je bilo to 14. oktobra), je tokrat potekal pod geslom Paliativna oskrba in splošna zdravstvena pokritost – poskrbimo za tiste, ki trpijo. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeljuje zdravstveno pokritost kot pravico vsakogar do ozaveščanja ter kakovostnih in učinkovitih preventivnih, kurativnih, rehabilitacijskih zdravstvenih storitev in paliativne oskrbe, brez dodatnih finančnih obremenitev. »O dobri zdravstveni pokritosti prebivalstva ne moremo govoriti, če ne zagotavljamo paliativne oskrbe vsakomur, ki jo potrebuje. V Sloveniji imamo dobro organizirano paliativno oskrbo v nekaterih zdravstvenih domovih tako na primarni in sekundarni kot terciarni ravni zdravstvenega varstva, tudi na bolnikovem domu ali v socialnovarstvenih institucijah, vendar je v realnosti marsikomu paliativna oskrba še vedno nedostopna,« je povedala Judita Slak, predsednica Delovne skupine za paliativno zdravstveno nego pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zvezi strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije (Zbornica – Zveza).

Razlogi za nedostopnost

»Razlogi za nedostopnost paliativne oskrbe so premalo izobraženi zdravstveni delavci in sodelavci s področja paliativne zdravstvene nege. Posledica tega pa je neprepoznavanje ali prepozno prepoznavanje potrebe po vključitvi paliativne oskrbe pri bolniku. Imamo premalo timov, specializiranih za izvajanje paliativne oskrbe, nimamo strokovnih smernic in kliničnih poti za izvajanje paliativne oskrbe, nimamo enotne dokumentacije za vodenje bolnikov v paliativni oskrbi,« je dejala Monika Ažman, predsednica Zbornice – Zveze. »Paliativna oskrba s storitvami in kadrovskimi normativi še ni umeščena v sistem financiranja v obsegu, kot bi si ga glede na pomembnost za nacionalni zdravstveni sistem zaslužila. Zato je umestitev paliativne oskrbe v načrtovanje in financiranje javnega zdravstva naša prednostna naloga.«

Kongres paliativne oskrbe

Ob svetovnem dnevu hospica in paliativne oskrbe je v Ljubljani potekal drugi Slovenski kongres paliativne oskrbe z geslom Z znanjem in izkušnjami do kakovostne paliativne oskrbe. To je največje strokovno srečanje na področju paliativne oskrbe v Sloveniji. Kongres je pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja in s podporo ministrice za zdravje Milojke Kolar Celarc organiziralo Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe SZD skupaj z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Državno



Paliativna oskrba je aktivna celostna oskrba bolnikov z neozdravljivo boleznijo in podpora njihovim bližnjim.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

koordinacijo razvoja paliativne oskrbe in Inštitutom za paliativno medicino in oskrbo Medicinske fakultete UM. Na tem srečanju so domači in tuji strokovnjaki spregovorili o najbolj aktualnih temah s področja paliativne oskrbe, med drugim o mobilnih paliativnih timih.

Mobilni paliativni timi

Organizatorji srečanja so predstavili trenutno stanje in možnosti strokovne in organizacijske vzpostavitve delovanja mobilnih paliativnih timov v Sloveniji. Pri tem so poudarili, da bosta za njihovo izvajanje ključna prepoznavnost in podpora pri zdravstvenih delavcih – zdravnikih, medicinskih sestrah in drugih, ki sodelujejo pri obravnavi paliativnih bolnikov. »Vsi, ki sodelujemo pri vpeljavi paliativnega pristopa, smo prepričani, da je to ena boljših stvari v razvoju medicine. Medicina je kot stroka doživela vrhunski tehnološki razvoj, paliativni pristop pa predstavlja tisto človečnost, spoštovanje, trajno skrb za bolnika, ki je nobena naprava ne zmore. Povezuje bolnika in družino ter omogoča, da bolnik, če ima le možnosti in željo, lahko biva v domačem okolju. Včasih je prehod iz bolnišnice domov stresen, možnosti so manjše. Vpeljava mobilnih timov ta razkorak zmanjšuje. Strokovnjaki, ki so dodatno usposobljeni, v sodelovanju z družinskimi zdravniki in patronažno medicinsko službo ter tudi bolnišnico stkejo neviden plašč okrog bolnika in njegove družine. Mrežo, ki omogoči varnost in uspešno lajšanje simptomov napredovale bolezni, kar je pravzaprav tudi definicija besede pallium,« je povedala asist. mag. Mateja Lopuh, dr. med., državna koordinatorica paliativne oskrbe.



Strokovnjaki, ki so dodatno usposobljeni, v sodelovanju z družinskimi zdravniki in patronažno medicinsko službo ter tudi bolnišnico stkejo neviden plašč okrog bolnika in njegove družine. Mrežo, ki omogoči varnost in uspešno lajšanje simptomov napredovale bolezni.

»V paliativno oskrbo smo vključeni številni, poleg bolnika in njegovih bližnjih tudi zdravstveni in nezdravstveni delavci. Nadgrajevanje in utrjevanje znanja s področja paliativne oskrbe je zato pomembno za vse nas. Velika potreba po izvajanju paliativne oskrbe ne sme biti zgolj izgovor za njen obstoj, temveč je treba tudi na tem področju strmeti k razvoju in čim večji kakovosti,« je poudarila Maja Ebert Moltara, dr. med., predsednica kongresa in predsednica Slovenskega združenja paliativne in hospic oskrbe SZD, vodja Oddelka za akutno paliativno oskrbo na Onkološkem inštitutu.

Začetnik organizirane paliativne oskrbe neozdravljivo bolnih v Sloveniji je Slovensko društvo hospic, kot mejnik pri razvoju paliativne oskrbe pri nas pa je pomemben tudi pilotni projekt uvajanja celostne paliativne oskrbe, ki je potekal pod okriljem Ministrstva za zdravje RS (od junija 2009 do julija 2010). Cilja projekta sta bila izboljšati kakovost obravnave z vzpostavitvijo mreže izvajalcev paliativne oskrbe in standardnih procesov ter omogočiti celosten in koordiniran pristop za bolnike z napredovano neozdravljivo boleznijo in njihove bližnje.



Paliativna oskrba s storitvami in kadrovskimi normativi še ni umeščena v sistem financiranja v obsegu, kot bi si ga glede na pomembnost za nacionalni zdravstveni sistem zaslužila. Zato je umestitev paliativne oskrbe v načrtovanje in financiranje javnega zdravstva naša prednostna naloga.



Paliativni pristop predstavlja tisto človečnost, spoštovanje, trajno skrb za bolnika, ki je nobena naprava ne zmore.



VADBA ZA PESIMISTE

»Vsaka vadba je dobra. Ko se človek giba, se bolje počuti!« Takole, prek palca, ta izjava drži. A tisti, ki se z gibanjem ukvarjamo celostno, vemo, da že različni položaji telesa izzovejo spremembe ravni hormonov v krvi.



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže

Ameriška socialna psihologinja Amy Cuddy je z raziskavami prišla do sklepa, da po dveh minutah vztrajanja v določenih položajih lahko postanemo bolj odločni in samozavestni. Poimenovala jih je položaji moči (ang. power posing). Ker ima vsaka palica dva konca, velja tudi nasprotno. Obstajajo tudi položaji telesa, ki v nas sprožajo dvom, občutke negotovosti, utrujenosti, žalosti.

Za radovedne sledi vprašanje:
e je samo dve minuti vztrajanja v nekih položajih dovolj, da se naše počutje in dojemanje samega sebe spremeni , kakšen vpliv ima potem 24-urno vztrajanje v določenem položaju? Namreč, če naša telesna drža ni vzravnana, potem so zamiki naše telesne drže tisti, ki določajo, v kakšnih položajih telesa preživimo dan, teden, mesec, leto ...

Znano je, da je sključena drža ena od značilnosti žalostnih in depresivnih ljudi. Novozelandske raziskovalce je zanimalo, ali lahko z izboljšano telesno držo spremenijo počutje in razpoloženje ljudi s simptomi blage in zmerne depresije. Ugotovili so, da lahko.

Tako kot telo deluje kot celota in ne kot sestavljanka posameznih delov, tudi človek deluje kot celota. Naša čustva in misli niso ločeni »oddelki« naše biti, ampak so eno s telesom. Vse je povezano. Zato vadba, osredotočena na odpravljanje zamikov v telesni drži, kot je izboljšanje položaja medenice, krivulj hrbtenice (ledvene, prsne in vratne) in izboljšanje položaja ramen, lahko izboljša počutje in razpoloženje pesimističnih ljudi. Za piko na »i« dodamo še čim več gibanja v naravi, med katerim ne bomo zastrti v tla, ampak bomo opazovali vrhove dreves in oblake.



KORISTI ZIMSKIH ŠPORTOV

Zima je v naših krajih lahko zelo dolga in nekateri se radi skrijejo, dokler se ne vrne toplejše vreme. Ste tudi vi med njimi? Namesto da nesrečni in slabe volje čakate na pomladno sonce, raje pojdite ven na svež zrak in začnite uživati v raznolikih priložnostih, ki jih ponujata mraz in sneg. Tako bo zima minila hitreje in v veselem razpoloženju, nekaj pa boste naredili tudi za svoje zdravje.

Besedilo: Miha Janežič

Ko pomislite na zimske športe, vam verjetno najprej prideta na misel smučanje in deskanje na snegu. Vendar je možnosti za rekreacijo še kar nekaj več. Poleg svežega zraka, zabave in adrenalina prinašajo zimski športi tudi številne koristi za zdravje. Ob ukvarjanju z njimi porabimo obilico kalorij, hkrati pa vam zimska rekreacija lahko pomaga zgraditi in ohranjati mišično maso, vzdržljivost in ravnovesje.

Alpsko smučanje
Smučanje velja za šport moči, pri katerem boste uporabili kratke eksplozije energije in dele telesa, kot so boki, kolenske vezi, meča in stopala. Pričakujte, da boste porabili 350–500 kalorij na uro ali še več, če ste napredni smučar.

Deskanje na snegu
Skoraj štirje od petih začetnikov pri športih na snegu bodo po nekaterih raziskavah raje izbrali deskanje na snegu kot katerokoli drugo dejavnost. Glede na vašo težo in napor lahko pričakujete, da vam bo ta šport pomagal porabiti 350–500 kalorij na uro. Pri deskanju na snegu se uporabljajo iste mišice kot pri smučanju, vendar se boste v celoti še temeljiteje razmigali, saj je v primerjavi s smučanjem pri deskanju bolj vključeno ravnotežje in samo jedro telesa.

Tek na smučeh
Ker se pri teku na smučeh neprekinjeno gibljemo dlje časa, tek na smučeh velja za aerobni šport. Mišice, ki se bodo pri tem okrepile, se pri posameznikih razlikujejo glede na slog smučarskega teka, vendar običajno vključujejo stegenske mišice, meča, bicepse in tricepse. Običajno je, da v eni uri tekač na smučeh porabi 600 kalorij ali več. Kljub vsem koristim pa moramo biti pri tem športu pazljivi.

- Priporočljivo je, da se vnaprej pripravimo s trenerjem.
- Oblečemo se večplastno in s seboj vzamemo ustekleničeno vodo.
- Vedno moramo nekomu sporočiti, kam gremo.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Drsanje

Drsanje na ledu je lahko vseživljenjski šport, s katerim se lahko ukvarjamo v vseh starostnih obdobjih ali na različnih stopnjah znanja. Za večino drsalcev je učinek tega športa na nekatere sklepe blažji kot pri drugih športih. Če pa med drsanjem izvajamo še skoke, bo to pomagalo zgraditi in vzdrževati čvrstejšo kostno maso. Če boste drsali počasi, a dosledno, bi morali pri tem porabiti 300–400 kalorij na uro. Če se pri drsanju bolj ženemo in v rekreacijo vključimo tudi hitrostno drsanje, lahko poraba kalorij naraste tudi do 600 kalorij in več na uro. Če drsamo na prostem, lahko porabimo več maščob. Drsališča v dvoranah so pogosto toplejša od zunanjih, poleg tega v njih ni vetra in večjih udrtin ali grbin na terenu, zaradi katerih moramo biti pri rekreaciji na prostem bolj aktivni. Pri nižjih temperaturah porabimo več kalorij že samo zato, ker se borimo z mrazom.

Krpljanje

Krpljanje se mnogim ne zdi polnopraven zimski šport, vendar pa ponuja kardiovadbo in hkrati gradi moč, agilnost, ravnovesje in vzdržljivost. Pri tej dejavnosti porabimo do dvakrat toliko kalorij kot s hojo pri isti hitrosti. Pri hoji navkreber pri hitrosti približno 4,5 kilometra na uro lahko porabimo do 1.000 kalorij v eni uri. To je odlična vadba, če želite porabiti odvečne maščobe. Tovrstna kardiovadba lahko pomaga preprečiti bolezni srca. Potrebna oprema je cenovno ugodna, rekreacija pa se lahko izvaja skoraj povsod. Pred tem ne potrebujete posebnega usposabljanja, je pa ta dejavnost tudi varnejša v primerjavi z drugimi zimskimi športi, saj ne razvijemo hitrosti od 30 do 50 kilometrov na uro.



Srčni utrip igralca hokeja lahko doseže 190 utripov na minuto, kar pomeni odlično kardiovadbo.

Hokej na ledu

Pomislite na zimske športe v dobri družbi. To pomeni stalno spodbudo, da pri športu naredimo še več in še bolje. Pri hokeju na ledu delajo spodnji del telesa in trebušne mišice, ki ohranjajo ravnovesje, ter zgornji del telesa. Tako spodnji kot zgornji del telesa sta potrebna za premikanje in koordinacijo hokejske palice. Srčni utrip igralca hokeja lahko doseže 190 utripov na minuto, kar pomeni odlično kardiovadbo, če lahko ohranjate tak zagon. Povprečno težek in visok moški tako lahko porabi več kot 500 kalorij na uro.

Če za svojo rekreacijo izberete hokej, se spomnite na pomembno pravilo: hidracija. To seveda ne pomeni, da je treba po končani igri vase zvrniti nekaj kozarcev ali steklenic piva; za dovolj tekočine poskrbite pred in med igro!

Če torej razmišljate o zimskih športih, dobite blagoslov svojega zdravnika, potem pa pojdite veselo v naravo in na sneg. Zabavajte se ter hkrati poskrbite za svoje zdravje in telesno pripravljenost.

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

Orbico d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana



Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

URADNI REGENERACIJSKI GEL | VOLKSWAGEN LJUBLJANSKI MARATON

PERNATON®

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

Pridružite se nam na facebook.com/PernatonSlovenija

SWISS MADE

www.pernaton.ch/sl

ZA SVEŽ DAH JE POMEMBNO ČISTITI MEDZOBNE PROSTORE

NOVA SERIJA MEDZOBNIH ŠČETK – CURAPROX PERIO

Nega medzobnih prostorov je pomemben korak pri vsakodnevni skrbi za ustno zdravje, za ljudi z različnimi oblikami parodontalnega obolenja pa celo nepogrešljiv. Za popolno nego zob in dlesni ter svež dah je ob zobni ščetki priporočljivo uporabiti še medzobne ščetke, ki jih lahko varno vstavite v medzobni prostor, kjer se bodo ščetine popolnoma razprle ter učinkovito in brez poškodb očistile dlesen in stranski površini zob.

Besedilo: Katarina Petrović

Kako izbrati in uporabljati medzobne ščetke

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

Uporaba medzobne ščetke je dokaj preprosta. Postavimo jo na mesto vhoda v medzobni prostor – med zoboma pri dlesni. Pod ustreznim kotom jo potisnemo do sredine medzobnega prostora in nato naprej, da konica medzobne ščetke preide na drugo stran. Medzobno ščetko nato previdno izvlečemo in nato ponovimo pri vseh medzobnih prostorih.

Nova serija medzobnih ščetk

Učinkovitim, varnim in vzdržljivim medzobnim ščetkam Curaprox se je pridružila nova serija CPS perio, posebej namenjena bolnikom z različnimi stopnjami vnetja dlesni. Medzobne ščetke Curaprox CPS perio so hkrati učinkovite in prijetne za uporabo, kar je pomembno predvsem pri čiščenju večjih in izpostavljenih medzobnih prostorov, kjer so pogoste bolečine.



Visokokakovostne medzobne ščetke CURAPROX CPS so učinkovite in varne za uporabo. Zaradi njihove dovršenosti zadostuje uporaba enkrat dnevno.



Nova serija CPS perio – nežna in močna hkrati.

Priročne so za čiščenje:
- ob nosilcih fiksnega ortodontskega aparata,
- ob nadgrajenih zobnih vsadkih, kjer se bakterije še lažje kopičijo,
- večjih medzobnih prostorov,
- globljih obzobnih žepov.

Novo serijo medzobnih ščetk CPS perio, ki je po svojih lastnostih nadaljevanje serije CPS prime, odlikujejo izjemno dolge in nežne ščetine ter močnejše kirurško žično jedro CURAL®, ki zagotavlja njihovo prožnost in trpežnost. Ne vsebujejo niklja, zato so primerne tudi za uporabo pri ljudeh z alergijo na to sestavino. Pritrditev na vsa držala je enostavna – s sistemom na klik.

Medzobne ščetke CPS perio so na voljo v štirih velikostih: CPS 405, CPS 406, CPS 408 in CPS 410 in nadomeščajo dosedanjo serijo CPS regular.

CURAPROX



Nežne in močne hkrati

CURAPROX CPS PERIO

NOVA SERIJA medzobnih ščetk!

- ob nosilcih fiksnega ortodontskega aparata
- za večje medzobne prostore
- za globlje obzobne žepe
- ob nadgrajenih zobnih vsadkih, kjer se bakterije še lažje kopičijo

Medzobne ščetke Curaprox CPS perio lahko kupite v spletni trgovini **www.zdrav-nasmeh.com**, drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na **prodaja@flegis.si** ali pokličite na **02/620 47 49**.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

WOODY – NARAVNA ZOBNA ŠČETKA TUDI V SLOVENIJI

NEGA ZOB NA POPOLNOMA NARAVEN, VENDAR STOODSTOTNO UČINKOVIT NAČIN!



Zdravi, lepi in sijoče beli zobje ne bodo nikdar iz mode. Privlačen nasmeh je gonilo naše samozavesti in najmočnejše orožje, kar jih premoremo, pa najsi ga uporabimo na zmenku ali na razgovoru za službo. Zdravi in beli zobje zahtevajo veliko časa in truda ter ogromno različnih izdelkov – STOP! No, takšno prepričanje je veljalo do zdaj, ampak učinkovita higiena je lahko tudi drugačna.

Kaj če bi vam povedali, da lahko ohranite bele zobe in zdrave dlesni s samo enim izdelkom – z naravno zobno ščetko? Ne verjamete? Berite naprej.

Najcelovitejša nega zob, ki jo je ustvarila narava

Najcelovitejša nega zob je po prepričanju mnogih uporaba navadne zobne ščetke, medzobne ščetke, zobne nitke, zobne prhe, zobne paste in ustne vode. To je veliko izdelkov, ki jih težko uporabljamo naenkrat, saj se nam bodisi mudi v šolo ali službo, se nam po napornem dnevu enostavno ne da ali pa moramo kopalnico prepustiti komu drugemu.

Rešitev za vse, ki se ne želite odpovedati celoviti ustni negi in prisegate na stoodstotno naravne izdelke, je Woody, naravna zobna ščetka. Izdelana je iz eksotičnega drevesa S. persica, ki raste v neokrnjeni pokrajini v Afriki in Aziji in ki mu ljudje vse od začetkov uporabe, to je bilo v dobi Babilona, pravijo drevo zobnih ščetk. Zakaj je tako zelo posebna? Ker za celovito nego zob in dlesni ne potrebuje zobne paste, po odkritjih strokovnjakov pa kljub temu iz ust odstrani več škodljivih bakterij kot navadna zobna ščetka oz. zobna pasta. Vsebuje namreč številne naravne učinkovine, ki preprečujejo krvavitve in bolezni dlesni (vključno s parodontozo), krepijo sklenino, povrnejo naravno belino zob in odpravljajo slab zadah. Zveni obetavno?



S. persica uničuje gramnegativne bakterije, ki povzročajo vnetja dlesni.

Naravno beli zobje v vseh starostnih obdobjih

Se tudi vi v družbi smejite z zaprtimi usti ali pa si z roko prekrivate nasmeh? Neprijetno. Na trgu je ogromno agresivnih kemijskih preparatov, ki zobe resda pobelijo, ampak jih s tem tudi skrhajo. Sklenina tako postane porozna in še bolj dovzetna za nove obarvanosti, kar lahko vodi v začaran krog, ki se večinoma konča z zobno gnilobo in rumenorjavimi zobmi. To pa ne velja za Woodyja, ki ima pri beljenju zob dvojno funkcijo – uporabljamo ga lahko kot stoodstotno naravno sredstvo za beljenje, saj s svojimi sestavinami ob redni uporabi povrne naravno belino zob, po drugi strani pa lahko služi tudi kot dodatna nega pri uporabi prej omenjenih izdelkov za beljenje zob, saj z naravnim delovanjem okrepi sklenino in zaščiti zobe.

Zobna ščetka, ki se uporablja brez zobne paste

Res je. Woody za celovito dentalno higieno ne potrebuje zobne paste, saj že sam vsebuje praktično vse, kar potrebujete za dolgotrajno ohranjanje zdravih dlesni in zob. Gre namreč za rastlino, ki se z zobnimi in ustnimi škodljivci spopada z armado več kot 20 izjemnih učinkovin. Woody je tako še bolj zanimiv, saj si zobe z njim lahko očistimo kjerkoli in kadarkoli: pred TV-jem, v postelji ali šotoru, pobelimo pa si jih lahko, medtem ko ležimo na plaži. Woodyjeva rastlinska vlakna, prepojena z naravnimi sokovi, so vsak trenutek pripravljena, da vam pomagajo ohraniti zdrave zobe in lep nasmeh.

Znanstveno potrjeno proti vsem nadlogam, ki pestijo zobe in dlesni

Učinki Woodyja so klinično preizkušeni in znanstveno potrjeni. S. persica je ena najbolj raziskanih rastlin v zgodovini človeštva, nanjo pa prisegajo številni uporabniki z vsega sveta, ki so navdušeni nad osupljivo močjo narave. Eden največjih strahov, ko gre za naše zobe, je parodontalna bolezen oz. parodontoza. Prizadene okrog 90 odstotkov odraslih obiskovalcev zobozdravstvenih ordinacij. Žal preveč ljudi meni, da je kri med ščetkanjem zob nekaj čisto normalnega in temu ne posvečajo pozornosti. Posledice pa so lahko usodne in tako najprej v ustih začutimo mostiček, vselej prekmalu pa zobno protezo. Poti nazaj ni in ukrepati moramo takoj, ko se dlesni vnamejo, Woody pa lahko pomaga.

Leta 2008 so švedski raziskovalci dokazali, da uporaba S. persice (Woody je stoodstotna S. persica) uničuje bakterije, ki povzročajo parodontozo; njen izvleček so celo predlagali kot antibiotik za zdravljenje kroničnega vnetja dlesni. S klinično študijo na oddelku za parodontozo Zobne klinike v New Yorku so leta 2004 dokazali, da S. persica uničuje gramnegativne bakterije, ki povzročajo vnetja dlesni. V drugi ameriški študiji iz leta 2011 pa so potrdili pozitivne učinke S. persice in dokazali učinkovitost v boju zoper zobno gnilobo ... Obiščite spletno stran www.natural-woody.com/science in se prepričajte o dognanjih znanstvenikov, ki so potrdili naravno moč S. persice.

Podarite si naravno bel nasmeh ter zdrave dlesni in sijoče bele zobe ter naročite Woodyja – naravno zobno ščetko po vsem dostopni ceni na spletni strani www.natural-woody.com ali na e-naslovu woody@naturalica.eu.

NARAVNA ~~NORO~~ ZOBNA ŠČETKA

WOODY®
NATURAL TOOTHCARE

- uporaba **brez zobne paste**
- ✗ zobne obloge, tudi zobni kamen
- gladki in **sijoči** zobje
- ✗ krvavitve in bolezni dlesni, parodontoza
- okrepi, **obnovi in zaščiti** sklenino
- ✗ zobna gniloba
- **povrne** naravno **belino** zob
- ✗ slab zadah



Naturalica Int., d. o. o., Ulica Eve Lovše 18, Maribor, 2000 Maribor. Vse cene vsebujejo 22% DDV.

IMAŠ RAD(A) SVOJE ZOBE?

ZAŠČITI JIH. NAROČI WOODYJA.



WOODY 5-PACK

15€



ORIGINALEN ETUI

2€



WOODY 1-PACK

5€

www.natural-woody.com • woody@naturalica.eu

Oglasite se kaj na
www.Facebook.com/woodisgood.si

ZIMSKO SUPERŽIVILO – KODROLISTNATI OHROVT



ODLIČEN JE ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA

Ohrovt je pravo zimsko superživilo. Spada v družino kapusnic, podobno kot brokoli in zelje. Je izredno odporen proti nizkim temperaturam, zato ga lahko uživamo celo zimo. Njegova glavna sezona je od novembra do marca, takrat ima ohrovt najboljši okus.



Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, Center Moje zdravje, www.mojezdravje.net

Najbolj znana vrsta je kodrolistnati ohrovt; poznamo tudi listnatega – širokolistnati ali ozkolistnati ohrovt. Ima temno zelene liste, obstaja pa tudi sorta z vijoličnimi listi. Lahko ga jemo surovega ali kuhanega. Iz njega lahko pripravimo različne jedi: solate, juhe, polpete, zelene smutije, ga dodajamo rižotam, mafinom ali iz njega pripravimo čips.

Ohrovt vsebuje zelo malo kalorij in obilico vlaknin. Ena sama skodelica ohrovta ima le 36 kalorij in 5 gramov vlaknin, kar je odlično za dobro prebavo. Vsebuje veliko pomembnih hranilnih snovi, vitaminov, folne kisline in magnezija.

10 razlogov za uživanje kodrolistnatega ohrovta

1. **Je bogat vir železa.** Ohrovt vsebuje več železa kot govedina. Železo je bistvenega pomena za tvorbo hemoglobina in encimov, celično rast, pravilno delovanje jeter, prenos kisika. Železo ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema in prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
2. **Je bogat vir vitamina K.** Živila z visoko vsebnostjo vitamina K ščitijo pred različnimi vrstami raka. Prav tako je vitamin K potreben za najrazličnejše telesne funkcije, zdrave kosti in preprečevanje strjevanja krvi. Večji vnos vitamina K lahko pomaga tudi ljudem, ki trpijo za Alzheimerjevo boleznijo.
3. **Je bogat vir antioksidantov.** Karotenoidi in flavonoidi ščitijo pred različnimi vrstami raka.
4. **Je odlična protivnetna hrana.** Ena skodelica ohrovta nas napolni z 10 odstotki priporočenega dnevnega vnosa maščobnih kislin omega 3, ki pomagajo proti artritisu, astmi in avtoimunskim boleznim.
5. **Hrana za srce.** Ohrovt je odlična hrana za podporo kardiovaskularnemu sistemu. Pripomore lahko k nižji ravni slabega holesterola.
6. **Vsebuje veliko vitamina A,** ki je odličen za boljši vid in kožo, hkrati pa pomaga preprečevati razvoj nekaterih vrst rakavih obolenj (pljučni rak in rak ustne votline).
7. **Je bogat vir vitamina C,** ki je izredno koristen za imunski sistem, metabolizem in hidratacijo. Vsebuje ga kar 10-krat več kot špinača! Zato je odlično zimsko živilo za krepitev imunskega sistema.
8. **Vsebuje veliko kalcija.** Ohrovt vsebuje več kalcija kot mleko. Pomaga preprečevati osteoporozo in ohranja zdrav metabolizem, pomaga tudi pri preprečevanju izgube kostne mase. Kalcij v kombinaciji z vitaminom C v ohrovtu pripomore k ohranjanju hrustanca in gibljivosti sklepov. Če kalcij pridobivate večinoma iz predelanih mlečnih izdelkov, lahko to vodi ravno v nasprotno stanje – poveča tveganje za nastanek osteoporoze in obrabljen hrustanec, zato so rastlinski viri kalcija mnogo primernejši za zdravje.
9. **Ohrovt je odlična hrana za jetra in razstrupljanje telesa.** Ohrovt vsebuje veliko klorofila, ki pomaga odstranjevati toksine iz krvi. Za čiščenje jeter je primerna lahko prebavljiva hrana z malo kalorijami, da naše telo ne bo potrebovalo veliko energije za njeno predelavo. Najboljši način za čiščenje jeter je sveže iztisnjen sok v sokovniku, ki mu lahko dodamo korenje, jabolko, ingverjevo korenino in limono.
10. **Je dober vir elektrolitov.** Ohrovt je poleg špinače druga izredno zdrava zelenjava, ki poleg elektrolitov (kalija, fosforja in kalcija) vsebuje še vitamine A, C in K. Ohrovt je neprimerno boljši vir elektrolitov v primerjavi z drugimi živili. Elektroliti pomagajo uravnavati naš živčni sistem in delovanje mišic, odgovorni so za hidracijo telesa, vrednost pH v krvi, krvni tlak. Sodelujejo pri ponovni izgradnji poškodovanih tkiv in so bistvenega pomena tudi pri športni aktivnosti.

Ohrovt je torej odlično zimsko superživilo za dober vid, lepo kožo, zdrave in trde kosti, dober imunski sistem, zdravo srce in ožilje, dobro kri, urejeno prebavo, vzdrževanje optimalne ravni holesterola, hidratacijo, primeren pa je tudi v času hujšanja.



RECEPT
Ohrovt v smutiju

Zelene liste ohrovta (pet listov brez stebla) lahko vmešate v jutranji smuti z dvema kosoma sadja (npr. pol jabolka in en kaki), dodajte košček korenine ingverja, vodo ali rastlinsko mleko in sok polovice limone. Polovico smutija naj predstavlja zelenje. Proti koncu mešanja smutiju dodajte žlico lanenih semen ali semen chia. Tisti, ki šele začenjate z zelenimi kašastimi sokovi, najprej poskusite z večjo količino sadja in manj zelenja, nato postopoma dodajajte več zelenja, kot so ohrovt, špinača, zelena, peteršilj ... Pripravite gostejši smuti in ga pojejte z žličko. Več receptov najdete v reviji.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

KEUNE
CARE



KEUNE CARE
WITH GREAT CARE COMES GREAT HAIR
S POPOLNO NEGO DO POPOLNIH LAS



Večina težav z lasmi ima svoj izvor v lasišču. Delovanje negovalne linije Keune CARE temelji na skupini petih esencialnih mineralov, ki preverjeno izboljšujejo stanje lasišča, s tem pa tudi las. Takoimenovani Essential Mineral Complex (cink, baker, silicij, železo in magnezij) vsebuje vsak izdelek negovalne linije CARE.

Za najbolj optimalne rezultate poiščite nasvet in preizkusite poseben tretma z linijo Care (Satin oil) v izbranih frizerskih salonih. Seznam salonov najdete na spletni strani www.keune.si.

Distributer: KEUNE ADRIA d.o.o., Ljubljana, tel. 0590 69640, info@keune-adria.si www.keune.si
Facebook Keune Slovenija, Instagram Keuneslovenia

URBANA LEGENDA!

Ob vsaki priložnosti

8:00





Rženi juterček

12:00





Pirin krepilko

18:00





Konopljin postrežek



Žito, d.o.o. Šmartinska cesta 154 1000 Ljubljana