

NAKLADA 111.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

POPOLN SLOVENSKI

BREZPLAČNI VODIČ

ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

DECEMBER-JANUAR 2018

CELOVITO



ZDRAVLJENJE



NOV
OKUS
limona in
bezga

Septabene®

z okusom limone in bezga
3 mg/1 mg pastile

benzidamin
mijev klorid

16 pastil

Septabene®

3 mg/1 mg pastile

benzidamin
mijev klorid

dečinsko
rtivnetno
septično



**Tvoje grlo je
tvoja moč.**

www.septabene.si

KRKA

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

SEZONA RESPIRATORNIH OBOLENJ

Pnevmokokne okužbe • Cepljenje proti gripi • Stres • KOPB
Možganska kap • Povišan holesterol • Zdravljenje oglušelosti
Odvisnost od alkohola • HIV • Hemoroidi • Motnja erekcije
Praznični jedilnik • Razstrupljanje • Trenutek za spremembo

Ste kronično utrujeni? Slabotni?



Raziskava je dokazala:*
železo pomaga utrujenim ženskam.

New Iron®

UČINKOVITO ŽELEZO BREZ NEŽELENIH UČINKOV

- Vrhunska sestava z dodanimi vitamini za dobro kri
- Odličen učinek zaradi visoke absorpcije
- nežen do želodca (brez prebavnih motenj, zaprtja, slabosti)
- Varna uporaba v primerjavi z drugimi izdelki (telo izkoristi le toliko železa kot ga potrebuje)
- Nemoteno hkratno uživanje drugih vitaminov in mineralov
- Primerno za vegetarijance



HITRO DELOVANJE

STROKOVNO SVETOVANJE:

☎ 080 50 02

www.pomanjkanjezeleza.si

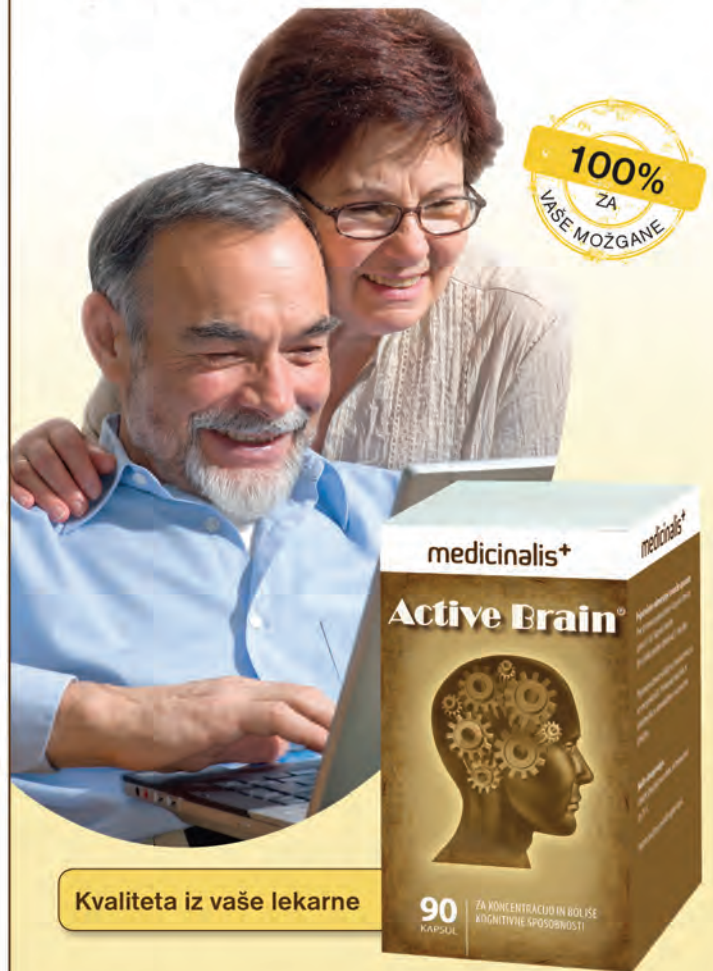
Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, **Sanolabor**

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

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

*Raziskava: «Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial». CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.

Rešite se pozabljivosti!



100%
ZA
VAŠE MOZGANE

Kvaliteta iz vaše lekarnе

Za boljšo koncentracijo in kognitivne sposobnosti:

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

7 sestavin za spomin v eni kapsuli:

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

Active Brain®

Odlične iskušnje slovenskih uporabnikov.

Zares pomaga!

www.aktivnimozgani.si

STROKOVNO SVETOVANJE:

☎ 080 50 02

BREZ RECEPTA V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH!

Juhu, veseli december je tu! Ste že okrasili smrečico in nakupili vsa darila? Vam je praznično vzdušje in pričakovanje novega leta v veselje ali vas spravlja v obup? V resnici niso pomembna darila, ampak ljudje okoli nas. Čas, ki ga z ljubeznijo poklonimo svojim bližnjim, je najbolj dragocen. In seveda zdravje, ki je neprecenljivo. Zato še posebej skrbno pazite nase. Prav zadnji mesec v letu je namreč med najbolj stresnimi, saj bi radi postorili vse in celo še več kot običajno. Zato se nam kar naprej mudi in še bolj smo pod pritiskom. Ob tem bi se radi še družili z vsemi, napravimo več, številne zabave, uživanje alkohola in prenašanje z dobrotami s praznično obloženih miz pa nas na koncu pustijo živčne in izčrpane. Oslabljen organizem se težko bori proti virusom in bakterijam, ki so prav zdaj na pohodu, zato ni čudno, da toliko ljudi sredi prazničnega vrveža zbolijo in obleži. Pri velikem nihanju temperatur pa se to lahko zgodi še prej. Da bi se izognili okužbam, se pravočasno zaščitite in le vzemite si kakšen trenutek tudi samo zase, umirite se in uživajte v drobnih stvareh, ki vas veselijo. Naj bo tudi praznična peka letos predvsem zabavno druženje družinskih članov in prijateljev, ne pa obremenjujoča obveznost, ki mora dokazati vse vaše spretnosti v kuhinji. In ne zapravljajte preveč – največji čar je v druženju, zato svojim najdražjim podarite predvsem bližino, iskren nasmeh in dobro voljo. Letos, naslednje leto, vedno, kadarkoli.



Srečno v novem letu in – na zdravje!

Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

ZDRAVI V ZIMO

8 SEZONA RESPIRATORNIH BOLENIJ - IMAMO RES PRAVE INFORMACIJE O NJIH?

TEMA MESECA

20 BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI!

TEMA MESECA

24 UŽIVANJE ALKOHOLA POVEČA TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA

INTIMNO

32 ODKRITO O MOTNJI EREKCIJE

PREHRANA

43 Z DOBRIM JEDILNIKOM NAD PRAZNIČNE PREGREHE

PREHRANA

48 RAZSTRUPLJANJE TELESA PO PRAZNIČNEM PRENAJEDANJU

MALČKI IN OTROCI

58 CIVILNA INICIATIVA ZA ENAKOPRAVNO PREHRANO OTROK Z MEDICINSKO PREDPISANIMI DIETAMI

GIBANJE

62 PAMETNA ALI BREZGLAVA TELESNA DEJAVNOST?

DUŠEVNO ZDRAVJE

64 PRAVI TRENUTEK ZA SPREMEMBO

ŽIVILO MESECA

66 UŽIVAJTE KOKOS ZA BOLJŠE ZDRAVJE

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, daniyel.kmetec@media-element.si

Asistent trženja oglasnega prostora: Matej Godec, matej.godec@media-element.si

Vodja projekta: Danijel Kmetec, daniyel.kmetec@media-element.si

Spletne vsebine: Sindi Kustec in Andrej Holcman

Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si

Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si

Lektoriranje: Barbara Freljeh

Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić

Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk:



Naklada: 111.000 izvodov

Naslovnica: Krka d.d.

Strokovni sodelavci:

- Primož Kolarič, dipl. fizioterapevt, Fizioterapija Fuchs
- Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine
- Aljoša Kuzmanovski, dipl. kin., študent zaključnega letnika magistrske smeri Prehrana, Biotehniške fakultete
- doc. dr. Faris Mujezinović, dr. med., predstojnik Oddelka za perinatologijo, UKC Maribor
- 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
- Mateja Švetak, spec. psihodinamske psihoterapije
- Nataša Sinovec, spec. za poravnano telesne drže

certifikatom univerze Egoscue (ZDA)

- Sekcija za preventivno medicino pri Slovenskem zdravniškem društvu
- Slovensko društvo za boj proti nalezljivim boleznim
- Društvo za zdravje srca in ožilja
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije
- Društvo študentov medicine Slovenije
- UKC Maribor
- Katarina Petrovič
- mag. Jana Ačko
- Goran Makar
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Maša Novak
- U. U.

HISA IDEJ

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 MEDJUEV pod šte. 1558

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

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

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



RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (22), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Kravavec, Hotel Cerčno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximim (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No+wello (3), Vida Studio – diagnostični studio Lj, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigrayski dvor, Bodifit centri (7)...

Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 12.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

HOOVER STEAM CAPSULE 2 V 1 – UČINKOVITO ČIŠČENJE BREZ ČISTIL

Vedno več posameznikov se zaveda škodljivosti kemičnih preparatov, ki jih uporabljamo pri čiščenju, in njihovega vpliva na razvoj alergij ter onesnaževanje okolja. Zato uporaba parnih čistilnikov, ki s paro uničijo še tako trdovratne bakterije in nečistoče, pri tem pa ne uporabljajo čistilnih sredstev, vsak dan narašča. Parni curek Hooverjevega čistilnika Steam Capsule 2 v 1 uniči kar 99,9 % običajnih bakterij in mikrobov, primeren pa je tako za čiščenje trdih tal, na primer marmorja, keramike, parketa in linoleja, kot tudi za čiščenje preprog, kar mu omogoča sistem s posebnim nastavkom. Čiščenje s paro je vsestransko, ekološko, s protibakterijskim delovanjem in – kar je najpomembnejše – brez čistil, saj moč pare odstrani alergene in pršice, vodni kamen, obloge iz različnih vrst nečistoč v kopalnici, kuhinji in na težko dostopnih mestih. Pri modelu Steam Capsule 2 v 1 preprosto odstranite ročno enoto in tako v trenutku dosežete prav vsak kotiček svojega doma. Izjemno učinkovitost mu omogoča moč kar 1.700 vatov, na čiščenje s paro pa je pripravljen le v 15 sekundah po vklopu. Odlikujeta ga še velik snemljiv rezervoar za vodo in dvojna krtača, ki zagotavlja popolno čistočo. Hooverjev parni čistilnik Steam Capsule 2 v 1 je idealna izbira za vse, ki si želijo čistega doma brez uporabe škodljivih kemičnih preparatov. Več na www.hoover.si.



PODARI KOŠČEK BOŽIČA

Z nakupom božične zvezde prispevate 10 centov v sklad "Za lepšo šolo".

Z nakupom božične zvezde prispevate 10 centov v sklad "Za lepšo šolo" in pomagate, da bomo spomladi ponovno pripomogli k lepšemu šolskemu okolju, v katerem si naši otroci in vnuki nabirajo znanje in izkušnje.

Izberite si najljubšo med pestro ponudbo božičnih zvezd.
www.merkur.si/koscek-bozica



Merkur trgovina, d. d., Cesta na Okroglo 7, 4202 Naklo

OKREPITE IMUNSKI SISTEM

Vitaminski in mineralni so ključnega pomena ob pomanjkljivi prehrani, stresu ter v primeru oslabiljenega imunskega sistema. Prav **MULTIVITAMINI NOW** vsebujejo odlično kombinacijo 22 vitaminov in mineralov. Prehranska dopolnila NOW so **naravna in vrhunske kakovosti**, saj v podjetju NOW FOODS opravijo kar **16.000 analiz in testov mesečno** in preverijo vsebnost različnih nečistoč, težkih kovin, pesticidov in polnil. Na voljo v lekarnah, Sanolaborju ter na www.hisa-zdravja.si.



Zobozdravstveni Implantološki Center Reka • Hrvaška



AKCIJA!
vstavev implantata - 50%

Zobni vsadki (implantati) za samo 170 €

www.indental.eu

00 385 51 412 100
MODRA ŠTEVILKA

080 488 806

In Dental
Estetica

OKUSEN ZELIŠČNI NAPITEK PROTI STRESU

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



POSKRBITI ZA ZDRAVJE PROSTATE

Moški po štiridesetem letu potrebujejo podporo pri zdravju prostate. Učinkovita formula izvlečka iz bučnih semen, cinka, selena in rastlinskih sterolov je vsebovana v novem prehranskem dopolnilu **Prostabon**. Bučna semena se tradicionalno uporabljajo za lajšanje težav z razdražljivim mehurjem in povečanjem prostate, preostale sestavine pa delujejo sinergijsko in dodatno podpirajo učinek bučnih semen. Izdelek je na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Mueller.



VALENS BEAUTY – KOLAGEN IN KOENCIM Q10 ZA LEPŠO IN SIVOČO KOŽO

Slovensko podjetje Valens je razvilo edinstveno formulo za bolj mladosten videz ter bolj gladko in napeto kožo. Novi izdelek Valens Beauty vsebuje kar 4.000 mg najkakovostnejšega ribjega kolagena in 50 mg vodotopnega koencima Q10, ki klinično dokazano prispevata k lepši koži. Dodatek vitamina C deluje antioksidativno, medtem ko biotin in vitamin A dodatno podpirata zdravje kože. Valens Beauty ne vsebuje dodanega sladkorja, zaradi česar ga lahko brezskrbno uživata, tudi če pazite na kalorije. Izdelek ima prijeten okus po ananasu in kokosu. Valens Beauty je izdelan v Sloveniji po strogih farmacevtskih standardih. Poiščite ga v lekarnah in specializiranih trgovinah. Več na www.valens.si.



STA DOBER SPOMIN IN KONCENTRACIJA POVEZANA S SPANJEM IN RAZSTRUPLJANJEM?

Ko se težko zberemo in potrebujemo veliko časa, da dokončamo nalogo ali opravilo, preverimo vse tri stebre za dobro delovanje možganov. Kako spimo? Kakšna je prekrvavitve? Ali se je v telesu nabralo preveč nepotrebnih snovi?

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... Ne moremo se jim popolnoma izogniti, lahko pa dnevno skrbimo za zaščito. Poskrbimo zase tudi v in po obdobju praznovanja. **Kapljice Soria Natural pegasti badelj** v moderni tekoči obliki očistijo in zaščitijo jetra. Rešitev za vse, ki iščete naraven izdelek brez dodatkov.

Stres in nespčnost

Utujenost 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 **celo noč prespimo, umirjajo in sproščajo** pa tudi podnevi, ko se spopadamo s stresom. Ne povzročajo odvisnosti in zjutraj se zbudite spočiti. Kaj pa če se ponoči zbudiš in težko ponovno zaspiš? Kapsule zaradi nove tehnologije podaljšane sproščanja delujejo 12 ur, torej celo noč. Zato so še posebej namenjene tistim, ki se zbudimo sredi noči.

Spomin in koncentracija

Ginko prispeva k prekrvavitvi možganov in s tem k ohranjanju njihovega pravilnega delovanja. V **brezalkoholnih kapljicah Soria Natural za spomin in koncentracijo** ga uporabljajo študenti, zaposleni in starejši, ki ne želijo jemati tablet. Tekoča oblika ginka je telesu takoj na voljo in jo lahko izkoristi kar v 95 odstotkih. Razliko boste občutili že po 20 minutah.

V naravni medicini Soria Natural na ekoloških poljih vzgajajo več kot 70 vrst zdravilnih rastlin in veliko vlagajo v razvoj. Naravne kapsule in kapljice brez alkohola in umetnih konzervansov Soria Natural so farmacevtske kakovosti. Na voljo so v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

35 let tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®

Trije stebri za dobro delovanje možganov

Kapljice brez alkohola in konzervansov.
Kapsule s podaljšanim sproščanjem.

Razstrupljanje **Spomin** **Spanje**

© 030 280 271 www.soria-natural.si

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

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

Ob nakupu beljakovin Sunwarrior prejmete gratis presno ekološko proteinsko Live Granolo.

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

Presna ekološka proteinska granola je odlični 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.



BIANCA – NOV NAČIN INTUITIVNEGA PRANJA

Podjetje Candy nas vedno znova preseneti z inovacijami, ki zadovoljujejo potrebe sodobnega človeka. Tokrat so na trg lansirali najpametnejši, a hkrati najpreprostejši pralni stroj, s katerim se lahko tudi pogovorite. Prek aplikacije Simpy-Fi, ki jo upravljate s tablico ali pametnim telefonom, se lahko s svoji pralnimi strojem »pogovorite«. Posredujete mu navodila za pranje, preverite stanje pranja, vklopite funkcijo osveževanja perila ali pa ga vprašate za nasvet o odstranitvi trdovratnih madežev. Lahko mu celo samo poveste vrsto tkanine in stopnjo umazanosti perila, pralni stroj pa bo namesto vas izbral program pranja. Linija pralnih strojev Bianca združuje najsodobnejšo tehnologijo s kakovostnimi materiali in varčnostjo po dostopni ceni in je kljub širokim možnostim izbire programov (več kot 700) izjemno preprosta za uporabo. Smart ring, gumb na dotik z velikimi črkami in ikonami z 11-stopinjskim zaslonom, omogoča enostavno uporabo in izjemno berljivost. Stroj odlikuje 10-kilogramska zmogljivost pranja, energijski razred A+++; nastavitvev stopnje umazanosti perila in zapomnjivost najpogostejših programov pranja. Poleg tega je s funkcijo Zoom vse perilo lahko oprano v manj kot eni uri. Zakaj si ne bi poenostavili življenja s pralnim strojem Bianca, ki vas bo prepričal s svojimi funkcijami in videzom?



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

Kako dodatno okrepiti otroke v času prehladov, naporov v šoli ali takrat, ko ne jedo raznolike hrane? Končno jim lahko ponudimo res okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitamini, ameriškim slamnikom in propolisom. Za lajšanje **kašlja ali draženja v grlu** jim ponudimo sirup **Lažje dihajmo!** Vsebuje okroglostno 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 dihalna, vitamin C pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Sirupa sta **brez dodanega sladkorja** in **brez glutena!** Otroci ju radi popijejo, ker sta prijetnega sadnega okusa z dodatkom zgoščenih sadnih sokov. V vseh lekarnah za otroke od 1. do 12. leta starosti.



Pharma Classic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, posebej v področju ven. Zelo lahko se razmaže in ne masti. Je prijetnega in osvežilnega vonja samih sestavin, brez dodanih parfumov in barvil.

Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
Info tel.: ++386 (0)1 2529 113



GHEE – VSESTRANSKO MASLO

Ghee je kulinarično zlato ali pravo maslo. Pri nas ga ustvarjamo ročno na ognju, oplemenitimo ga, da postane zelo uporabno in polno olje oz. zlati ghee. Njegova uporaba je univerzalna: mazanje, pečenje, cvrtje, praženje, lahko ga dodamo v testo, namaze, priloge ter ga uporabljamo za več vrst nege telesa in še kaj. Ghee v vsakdanji prehrani pripomore k ohranjanju optimalnega počutja. Pod imenom žonta, masunek ali kuhano oz. prečiščeno maslo so ga poznale že naše praprababice. Več na www.zlati-ghee.si, www.ghee.si. Facebook: zlati ghee & golden ghee.



SHUJŠAJTE POD STROKOVNIM VODSTVOM ZDAJ ŠE CENEJE

Če ste naveličani neuspešnih diet, če želite končno shujšati ali pa vam težave povzroča diabetes tipa 2, vam Anja Pristavec, dipl. inž. živ. in prehr. (UN) iz Befita, ponuja strokovno pomoč. Kar 33 odstotkov boljši uspeh v primerjavi s podobnimi programi pri Befitu pripisujejo osebemu pristopu. Z geslom "PRAZNIKI" desetodstotni popust na vse storitve, rezervirane decembra 2017. Rezervacije na 051 234 278 ali anja@prehrana.info. Več informacij na www.prehrana.info.



sukrin[®]
LOW-CARB LIFESTYLE

Primerna za vse, ki ne
uživajo sladkorja.

**NARAVNA SLADILA
KOT NADOMESTILO SLADKORJA**

glikemični
indeks = 0

glikemični
indeks = 1



MAXIMUMSHOP.si
prehranska dopolnila

www.sukrin.si

Preveri recepte na:



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

SEZONA RESPIRATORNIH OBOLENJ – IMAMO RES PRAVE INFORMACIJE O NJIH?

STROKOVNJAKI POJASNJUJEJO MITE



Na rednem letnem srečanju Sekcije za preventivno medicino pri Slovenskem zdravniškem društvu (SPM) smo govorili tudi o respiratornih obolenjih, ki se znatno povečajo v hladnejšem obdobju leta. O respiratornih virusih še vedno kroži veliko mitov, na katere odgovarjajo priznani zdravniki.

Besedilo: Sekcija za preventivno medicino pri Slovenskem zdravniškem društvu

Strokovnjaki so pojasnili nekaj mitov, ki o respiratornih virusih še vedno krožijo med ljudmi.

V zimskem času največjo nevarnost predstavlja gripa, druge viroze ne povzročajo nič hujšega.

Helena Mole, dr. med., spec. pediatrije:

Žal ni tako. Virusi influence (gripe) za nekatere res lahko pomenijo veliko tveganje za težek potek bolezni in zaplete, vendar to ne velja le za njih. Tudi okužbe z drugimi virusi, kot je respiratorni sincicijski virus (RSV), so lahko nevarne, še posebej za dojenčke in majhne otroke, pri katerih lahko ti virusi povzročijo prehlad, bronhitis,

bronhiolitis, pljučnico, laringotraheitis in vnetje srednjega ušesa. Okužbe z vsemi respiratornimi virusi moramo zato obravnavati resno in skrbno.

Dokler ni »resne« zime, ni nevarnosti za okužbe z respiratornimi virusi.

Izr. prof. dr. Miroslav Petrovec, dr. med.: To ne drži. Podatki za preteklo spremljanje števila okužb z respiratornimi virusi kažejo, da se okužbe povečujejo že jeseni – novembra ali celo septembra. Za RSV na primer pretekli podatki kažejo močen porast po nenadnem znižanju temperature, kar se lahko zgodi novembra ali spomladi. Žal pa se vnaprej ne da natančno napovedati, kdaj in za koliko se bo povečalo število okužb.

Če se okužim z RSV, gre za navaden prehlad in ga lahko prebolim »na nogah«, brez bolniške odsotnosti, otroci pa lahko normalno hodijo v šolo.

Helena Mole, dr. med., spec. pediatrije: To absolutno odsvetujemo. Tak način prebolevanja okužbe z respiratornimi virusi pomeni večje tveganje za zaplete in druge bolezni pri obolelem, hkrati pa virus širimo po prostorih in povečujemo verjetnost, da zbolí še kdo drug. RSV lahko preživi več kot pol ure na rokah ter več ur na površinah v okolju, na primer na pisalni mizi, nakupovalnem vozičku ali uporabljenem robčku. Še posebej tvegani so prehladi pri zdravstvenih delavcih, saj ti posledično širijo okužbo na bolnike. Več kot 50 odstotkov medicinskega osebja je



Povečano tveganje pa predstavlja ravno zahajanje v nakupovalna središča in na množične prireditve – RSV je na primer izredno lahko prenosljiv in zelo odporen.

Tvoje grlo je tvoja moč.



**NOV
OKUS**
*limona in
bezga*



Edinstvena formula za **celovito zdravljenje** bolečega grla.

- **Hitro lajša bolečino.**
- **Zdravi vnetje.**
- **Odpravlja vzrok okužbe.**

Septabene®

www.septabene.si



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



Vsi skupaj pa lahko veliko naredimo s splošnimi preventivnimi ukrepi, kot so redno umivanje rok s toplo vodo in milom, pravilna higiena kašlja, izogibanje stikov med obolelimi in zdravimi, redno zračenje prostorov, gibanje na svežem zraku, zdrava in uravnotežena prehrana ...

v času sezone RSV okuženega z virusom RSV, zato so bolnišnične (nozokomialne) infekcije resen problem.

RSV kot običajen prehlad vsem ljudem povzroča približno enake težave.

Dr. Lilijana Kornhauser Cerar, dr. med.: To ne drži. Lahko da okužbo z RSV prebolimo brez večjih težav, vendar ta virus pomeni posebej veliko tveganje za ogrožene skupine. Dejavniki tveganja za težek potek okužbe pri otrocih, mlajših od pet let, so nizka porodna teža in nedonošenost, onesnaženost zraka in (pasivno) kajenje, prenatrpanost prostorov, med socialnimi dejavniki tudi nizka izobrazba matere in slabe socialne razmere. Pomembno težji potek imajo okužbe dihal tudi pri otrocih s kroničnimi boleznimi, zlasti to velja za prirojene bolezni srca, živčno-mišične bolezni, prirojene ter pridobljene imunske motnje in kromosomopatije, kot je trisomija 21 (Downov sindrom). Za najbolj ogrožene skupine je proti okužbi z RSV na voljo zaščita z zdravilom.

Najpogostejši vzrok za hospitalizacijo najmlajših otrok v zimskih mesecih je gripa.

Izr. prof. dr. Miroslav Petrovec, dr. med.: Čeprav o gripi pozimi veliko slišimo, ni tako. Najpogostejši vzrok za hospitalizacijo otrok, mlajših od dveh let, v zimskih

mesecih je RSV, mediana starosti hospitaliziranih otrok zaradi okužbe z RSV pa je sedem mesecev.

Če je otrok v bolnišnici, je na varnem in se ne more okužiti z respiratornimi virusi.

Dr. Lilijana Kornhauser Cerar, dr. med.: Želeli bi si, da do bolnišničnih okužb ne bi prihajalo. Vendar je tveganje za prenos okužbe v bolnišnici bistveno večje kot v domačem okolju zaradi izpostavljenosti virusom drugih bolnih otrok in osebja, celo ob upoštevanju higienskih ukrepov. Vse bolnišnično osebje in obiskovalce zato pozivamo k doslednemu izvajanju higienskih ukrepov – pogosto umivanje rok s toplo vodo in milom, pravilna higiena kašlja, izogibanje stikov med obolelimi in zdravimi, redno zračenje prostorov in podobno.

Ko prebolimo prehlad, smo potem imuni proti okužbam do konca sezone.

Izr. prof. dr. Miroslav Petrovec, dr. med.: To žal ne drži. Lahko se zgodi, da v eni sezoni večkrat zbolimo celo zaradi istega virusa, saj se v telesu ne vzpostavi dovolj visoka imunost. Hkrati pa je virusov, ki povzročajo zelo podobna prehladna obolenja, zelo veliko. Tudi če bi se z različnimi respiratornimi virusi okužili več kot petkrat letno, jih do konca življenja ne

bi izčrpali. Razlog za to je v tem, da se virusi spreminjajo, nastajajo vedno novi in krožijo med populacijo. Respiratorni virusi tako niso težava le za otroke, ampak za celotno populacijo.

Zunaj je nizka temperatura. Da se otrok ne prehladi, ne bomo preveč zunaj, ampak bomo prosti čas raje preživljali npr. v igralnici v nakupovalnem središču ali pri prijateljih, sorodnikih.

Helena Mole, dr. med., spec. pediatrije: Ne drži, da nizke temperature kot take povzročajo prehlad in bolezn. Nasprotno, gibanje na svežem zraku krepi imunski sistem otroka in zmanjšuje verjetnost za razne okužbe. Povečano tveganje pa predstavlja ravno zahajanje v nakupovalna središča in na množične prireditve – RSV je na primer izredno lahko prenosljiv in zelo odporen. Širi se s telesnim stikom, na primer z dotikom, s poljubljanjem in z rokovanjem, pa tudi po zraku pri kašljanju in kihanju (s kapljicami), zato strokovnjaki odsvetujejo zadrževanje otrok v takih prostorih.

Razen pred gripo se pred respiratornimi virusi ne moremo zaščititi.

Helena Mole, dr. med., spec. pediatrije: Žal popolna zaščita pred respiratornimi virusi ni mogoča, niti za viruse gripe. Ustrezni preventivni ukrepi pa lahko bistveno pripomorejo pri preprečevanju širjenja okužb. Že pri novorojenčkih lahko družina prepreči marsikatero okužbo z omejevanjem obiskov v zimskem času ali, če ima družina to možnost, da so starejši sorojenci v prvem letu dojenčkove starosti v domačem varstvu. Manjša verjetnost okužb je tudi, če otrok začne pozneje hoditi v vrtec ali pa je v varstvu v manjši skupini. Za vse družine to res ni mogoče, vsi skupaj pa lahko veliko naredimo s splošnimi preventivnimi ukrepi, kot so redno umivanje rok s toplo vodo in milom, pravilna higiena kašlja, izogibanje stikov med obolelimi in zdravimi, redno zračenje prostorov, gibanje na svežem zraku, zdrava in uravnotežena prehrana ...

Spomladi, ko so toplejši dnevi, ni več nevarnosti za resna respiratorna obolenja.

Izr. prof. dr. Miroslav Petrovec, dr. med.: To ne drži, saj respiratorni virusi »krožijo« med nami celo leto. Več primerov okužb se sicer pojavi v pozni jeseni ob nastopu nižjih temperatur, epidemija pa nastane zelo hitro in traja od dva do pet mesecev. Največ okužb tako lahko pričakujemo od novembra ali decembra do aprila ali maja. Zunaj tega obdobja se okužbe z RSV ravno tako pojavljajo in predstavljajo predvsem za ogrožene skupine otrok še vedno veliko nevarnost za resna obolenja.

VLOGA LIPOSOMOV V PREHRANSKIH DOPOLNILIH



Uživanje prehranskih dopolnil lahko izboljša določene telesne funkcije ter hkrati prepreči pojav nekaterih nepravilnosti v delovanju našega organizma. Za uspešno delovanje teh učinkovin, ki jih zaužijemo v obliki prehranskih dopolnil, pa je ključnega pomena, da ne izgubijo svoje strukture med presnovo ter da dosežejo tarčno tkivo, na katero delujejo.

Besedilo: Aljoša Kuzmanovski, dipl. kin., študent zaključnega letnika magistrske smeri Prehrana, Biotehniška fakulteta

Zaradi nizke biološke razpoložljivosti učinkovine v telesu je v določenih primerih potrebno uživanje večje količine prehranskega dopolnila. Učinkovina se namreč ob vstopu v telo že v želodcu deloma razgradi, v tankem črevesju se ne absorbira v celoti ali pa jo telo samo izloči z urinom. Tako je lahko učinkovina, preden pride v kri, že bistveno razredčena in posledično nima učinka, ki ga prehransko dopolnilo obljublja. Hkrati določene študije poročajo o morebitnih stranskih učinkih, če se prehranska dopolnila uživajo v večjih količinah.

Liposomalni izdelki zaradi svoje specifične strukture omogočajo višjo biološko razpoložljivost učinkovine v telesu. Zunanja ovojnica liposomalnih izdelkov je namreč sestavljena iz fosfolipidnega (maščobnega) sloja, ki je prav tako značilen za sestavo membran naših celic. Le-ta ščiti učinkovino, ki je enkapsulirana v notranjost liposoma, in hkrati omogoča, da lažje vstopa v celice.

Liposomi med sabo varirajo glede na velikost, merijo lahko namreč zgolj par nanometrov ali pa tudi več deset mikrometrov, kar omogoča, da nemoteno preidejo skozi različna tkiva. V notranjosti imajo enkapsulirano vodo, ki lahko vsebuje raztopljene vodotopne učinkovine. Učinkovine, ki so maščobotopne, so lahko ujetje v fosfolipidnem sloju. Ta je lahko sestavljen

iz več slojev liposoma. Tovrstna struktura omogoča, da so liposomi idealno transportno sredstvo ne glede na polarnost učinkovine. V liposome se tako lahko enkapsulirajo vitamini B, vitamina C in D, glutation, kurkumin, železo ter drugi vitamini, minerali, antioksidanti ali različna zdravila ter tudi kozmetični izdelki.

Liposomi so še posebej učinkoviti pri enkapsulaciji vitamina C. Določene študije poročajo, da ob uporabi običajnih oralnih prehranskih dopolnil vitamina C, kot so tablete, kapsule ali dodatki v tekoči obliki, vitamin C ni učinkovito absorbiran v telo. Na učinkovitost njegove absorpcije lahko negativno vpliva tudi sočasno uživanje različnih živil ali prehranskih dopolnil. Podobno velja za kurkumin. Klinične študije namreč dokazujejo, da so vrednosti kurkumina v krvi po uživanju liposomalnega kurkumina šestkrat višje v primerjavi z uživanjem olja kurkume.

Liposomalna tehnologija v prebavnem traktu omogoča – ne glede na to, ali je učinkovina enkapsulirana v notranjosti ali v fosfolipidnem sloju liposoma – enostavno in hitro absorpcijo. Liposomi se drugače od prehranskih tablet ne razgradijo in posledično v celoti prehajajo v krvni sistem. Zaradi strukture, podobne celični membrani, lahko učinkovino dostavijo do

tarčnih tkiv. Fosfolipidni sloj se lahko namreč spoji s celično membrano, kar omogoča, da se učinkovina sprosti in začne delovati v notranjosti celice.

Vezava liganda (protiteles, hormonov ali različnih proteinov) na zunanji fosfolipidni sloj liposoma omogoča tudi neposredno usmerjanje liposoma. Ligand ima sposobnost, da zazna receptor na tarčnih mestih in posledično vodi liposom do specifičnega mesta, kjer sprosti učinkovino.

Uporaba liposomov je prav tako učinkovita na površini kože. Liposomi namreč povečajo prepustnost povrhnjice kože in tako omogočajo lažji vstop učinkovinam, ki so enkapsulirane v liposomih. Hkrati je verjetnost, da pride do stranskih učinkov, manjša, kajti zaradi večje učinkovitosti je potrebna manjša količina učinkovine.

Visoka biološka razpoložljivost tako v notranjosti telesa kot tudi na površini kože zagotavlja, da liposomi delujejo z visoko učinkovitostjo. Potrebne so manjše koncentracije, da dosežejo enak ali boljši učinek kot navadne prehranske tablete. Posledično je možnost stranskih učinkov bistveno nižja.

CureSupport

Skrivnost je v odlični absorpciji



Izdelki so v tekoči obliki.

Liposomalna prehranska dopolnila

Liposomi so sodobna transportna oblika vnosa aktivnih učinkovin, ki omogočajo njihovo zaščito in boljše biološko uporabnost. Veliko učinkovin je namreč občutljivih na negativne vplive v črevesju (npr. želodčno kislino, poškodbe črevesja), prav tako pa se zaradi svojih lastnosti velikokrat slabše absorbirajo iz črevesja v kri. Liposomi pri tem služijo kot zaščita in prispevajo k mnogo višji ravni aktivne učinkovine v krvi in celicah.

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializirani prodajalnih in na www.liposomalni.si. Za naročila in več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:

080 80 12

NOVO CEPIVO PROTI GRIPI



Slovenski zdravstveni organi so eni izmed prvih v Evropi, ki niso zgolj registrirali, temveč tudi že omogočili novo, kvadrivalentno cepivo proti gripi, ki ga priporoča Svetovna zdravstvena organizacija (WHO).

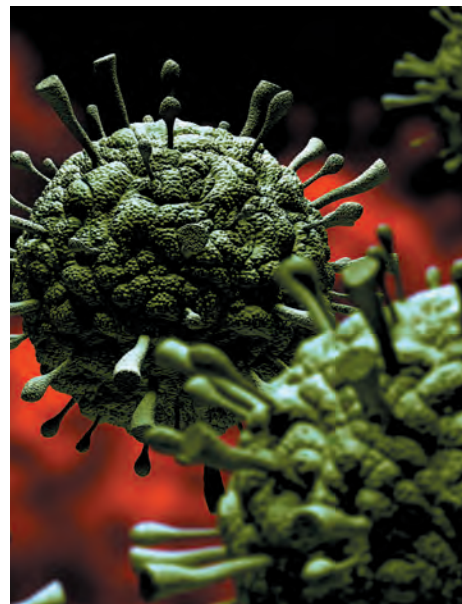
Besedilo: Maša Novak

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je bilo v sezoni 2016/2017 med 100.000 in 200.000 prebivalcev Slovenije okuženih z gripo in akutnimi respiratornimi boleznimi. Kljub vloženemu trudu slovenskih zdravstvenih organov za zmanjševanje tveganj zapletov, ki jih povzroči gripa pri starejših, se od leta 2008 število ljudi, ki se v Sloveniji cepijo proti gripi, zmanjšuje in je v sezoni 2016/2017 predstavljalo le 10 odstotkov pri starejših od 65 let in le 4,5 odstotka populacije. Podatki o cepljenju proti gripi za druge evropske države kažejo povprečno 42-odstotno precepljenost, medtem ko Evropski

center za preprečevanje in obvladovanje bolezni (ECDC) priporoča 75-odstotno precepljenost pri skupinah, ki so bolj izpostavljene tveganju.

Cepivo s štirimi sevi

V Sloveniji je že na voljo inovativno inaktivirano kvadrivalentno cepivo proti gripi proizvajalca Sanofi Pasteur. Kvadrivalentna cepiva proti gripi zagotavljajo večjo zaščito pred virusi gripe, saj namesto treh vsebujejo štiri seve. Trenutno je večina sezonskih cepiv proti gripi trivalentnih, kar pomeni, da zagotavljajo zaščito pred tremi sevi gripe, ki so vključeni v sestavo cepiva: dva seva



Gripa je resna bolezen, ki jo ljudje pogosto podcenjujejo. Je peti najpogostejši ključni vzrok smrti med svetovnim prebivalstvom, mnogo nevarnejši kot prometne nesreče.

tipa A in en posamezni sev tipa B (B/Victoria ali B/Yamagata). V nedavnih sezonah gripe smo opazovali konstantno cirkulacijo obeh sevov tipa B, kar je otežilo delo WHO pri podajanju priporočil, kateri sev tipa B naj bo vsebovan v trivalentnih cepivih proti gripi. To je pripeljalo do razvijanja kvadrivalentnih cepiv, ki jih WHO uradno priporoča od sezone 2013/2014. Z vidika javnega zdravja bi se uporaba kvadrivalentnih namesto trivalentnih cepiv v Evropi v naslednjem desetletju lahko odrazila v nadaljnjem znižanju števila primerov gripe za do



Kvadrivalentna cepiva proti gripi zagotavljajo večjo zaščito pred virusi gripe, saj namesto treh vsebujejo štiri seve.

ZDRAVO 2018

izbrano iz kataloga ugodnosti



DARILNI PAKET, DNEVNA IN NOČNA KREMA

Dnevna krema, 50 ml
Nočna krema, 50 ml

redna cena: 10,78 €
cena s Kartico zvestobe

5,39 € + 5 **POPUST: 50%**



ALOE VERA X2, ALOE UNIVERZALNA KREMA

50 ml

redna cena: 5,95 €
cena s Kartico zvestobe

2,98 € + 5 **POPUST: 50%**



KOENCIM Q10 30 MG Z ANTIOKSIDANTI

30 kapsul

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

redna cena: 9,99 €
cena s Kartico zvestobe

5,00 € + 10 **POPUST: 50%**



ORGANSKI ČAJ GOOD NATURE

Na voljo več vrst čajev, 20 filter vrečk.

redna cena: 3,50 €
cena s Kartico zvestobe

0,70 € + 2 **POPUST: 80%**



SLIKANICA PRIGODE ZMAJČKA MALČKA - ZMAJČEK MALČEK ČOFNE V LUŽO

Založba Lekarna Ljubljana

12,00 € **REDNA CENA**

* Akcija velja ob enkratnem nakupu slikanice Zmajček Malček čofne v lužo od 30. 11. 2017 do 15. 1. 2018 oz. do razdelitve barvice Malček. Zaloga barvic je omejena.



DARILO

Ob nakupu slikanice Zmajček Malček čofne v lužo vam podarimo barvice Malček*.



MALČEK NAHRBTNIK

Velikost 34 cm

redna cena: 14,90 €
cena s Kartico zvestobe

10,43 € + 3 **POPUST: 30%**



GRELNIK ZA VRAT

redna cena: 19,94 €
cena s Kartico zvestobe

9,97 € + 5 **POPUST: 50%**



LONČEK ZDRAVJA

250 ml

redna cena: 11,90 €
cena s Kartico zvestobe

5,95 € + 5 **POPUST: 50%**



Za več informacij prelistajte nov **katalog ugodnosti** ali nas pokličite **080 71 17!**

na brezplačno telefonsko številko

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 30. 11. 2017 do 15. 1. 2018 oziroma do prodaje zalog.



LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

1,6 milijona, števila primerov z gripo povezanih hospitalizacij za 37.300 in števila primerov z gripo povezanih smrti za 14.800.

»Verjamem, da cepiva rešujejo življenja in

preprečujejo pojav številnih drugih bolezni in zapletov. Velikokrat pozabljamo, da nas cepiva ščitijo pred okužbami, ki bi lahko pripeljale do trajnih posledic ali smrti,« je opozorila Urša Lakner, direktorica podjetja Sanofi-Aventis, d. o. o.



Ker se okužba z gripo prenaša po zraku, lahko v zelo kratkem času prizadene veliko ljudi.

Nevarnosti gripe

Gripa je resna bolezen, ki jo ljudje pogosto podcenjujejo. Je peti najpogostejši ključni vzrok smrti med svetovnim prebivalstvom, mnogo nevarnejši kot prometne nesreče. Ker se okužba z gripo prenaša po zraku, lahko v zelo kratkem času prizadene veliko ljudi. To ponazarja primer izbruha gripe na potniškem letalu konec sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Letalo s 54 potniki je zaradi zamude za tri ure obtičalo na tleh, v tem času pa ni deloval prezračevalni sistem. Večina potnikov je ostala v letalu. V 72 urah se je pri skoraj 75 odstotkih potnikov pojavila gripa. Vir okužbe je bil en sam bolnik z gripo na letalu. Po podatkih WHO je cepljenje najučinkovitejši način preprečevanja okužb in resnih kliničnih izidov, ki jih povzročajo virusi gripe.

Kdo naj se cepi

WHO priporoča cepljenje proti gripi za vse ogrožene skupine, vključno z nosečnicami, starejšimi, otroki, starejšimi od tri leta, ter osebami s kroničnimi boleznimi, kot so bolezni srca in ožilja, pljučne bolezni, sladkorna bolezen.

MITI

Napačne predstave o imunizaciji proti gripi

- **Cepljenja ne potrebujem, ker sem zdrav/-a.**

Vsakdo se lahko okuži z gripo, zlasti v obdobjih, ko so virusi, ki razsajajo, še posebej »agresivni«. Zgodovinsko gledano so pandemski sevi gripe najbolj prizadeli mlajše prebivalstvo, vključno z zdravimi odraslimi. Poleg tega, da vas zaščiti pred boleznijo, cepivo pomaga tudi pri preprečevanju prenosa bolezni na druge ljudi s povečanim tveganjem za zaplete ob okužbi z gripo, kot so majhni otroci ali starejši ljudje.

- **Nočem se cepiti, saj je nekdo, ki ga poznam, zaradi cepljenja zbolel za gripo.**

Ker kvadrivalentno inaktivirano cepivo (QIV) vsebuje zgolj inaktivirane antigene komponente brez kakršnega koli virusnega genskega materiala ali celo polnega kompleta virusnih delcev, je biološko nemogoče, da bi cepivo povzročilo okužbo.

- **Lani sem prejel/-a cepivo proti gripi, a sem vseeno zbolel/-a za gripo.**

Pogosto so ljudje prepričani, da so staknili virus gripe, a so v resnici le prehlajeni. Prav tako sta za razvoj

protiteles potrebna približno dva tedna, zato je med tem obdobjem človek še vedno dovzeten za okužbo z virusom gripe. Tako je cepljenje proti gripi priporočeno še pred pravim začetkom sezone gripe. Po letih preskušanj je mnogo študij pokazalo učinkovitost cepiva proti gripi v vseh starostnih skupinah, ob tem pa tudi njegove pomembne koristi za družbo.

- **Letos se mi ni treba cepiti, saj sem cepivo prejel/-a že lani.**

Nenehne spremembe v antigenski »sestavi« virusov gripe imajo dve pglavilni posledici. V prvi vrsti in drugače od mnogo bolezni vas enkratna okužba z virusom gripe ne zaščiti pred ponovno okužbo v naslednjih letih. Drugič, cepivo proti virusom gripe, ki se pojavljajo v določeni sezoni gripe, vas morda ne bo zaščitilo pred novejšimi virusi, ki se pojavijo naslednje leto. Iz naštetih razlogov in zato, ker lahko zaščita, ki jo zagotavlja cepivo, popusti pred začetkom nove sezone gripe, se cepljenje priporoča vsako leto.

- **Nočem se cepiti zaradi neželenih učinkov, ki jih povzročajo cepiva proti gripi.**

Inaktivirana cepiva proti gripi spadajo med najvarnejše vrste cepiv. Njihova formulacija je revidirana vsako leto, poleg tega pa k njihovem razvijanju pripomore tudi vsakoletno klinično ocenjevanje in več kot 50 let izkušenj z dela na terenu. Najpogostejši neželeni učinki cepljenja proti gripi so bolečina, rdečica, oteklost ali zmerna vročina, po navadi pa se pojavijo v blagi ter začasni obliki in izzvenijo v dnevni ali dveh.

- **Kot pri drugih boleznih, ki se pojavljajo v otroštvu, so lahko otroci imunizirani z naravno okužbo z divjimi sevi virusov.**

Ljudje pogosto pozabijo na zelo visoki stopnji bolehnosti in umrljivosti, ki so ju nekoč pripisovali naravnim okužbam in ki sta bili, zahvaljujoč cepljenju, skorajda izkoreninjeni. Cepljenje otrok proti gripi je še posebej pomembno, ker se pri otrocih pojavlja visoka stopnja obolevnosti, ker predstavljajo ključni element pri prenašanju okužbe na preostale občutljive ljudi (posebno starejše) in ker v večini primerov niso zaščiteni zaradi prejšnjih okužb, saj nenehno prihaja do antigenskih sprememb virusa.

BETAGLUKANI AKTIVIRAJO IMUNSKI SISTEM



Pred raznimi povzročitelji okužb, ki so v tem času še posebej pogoste, naš štiti imunski sistem, ki prepozna tujke, sproži odziv in jih odstrani iz telesa. Poleg uživanja živil, bogatih z vitamini in minerali, ter drugih ukrepov, ki podpirajo dobro delovanje imunskega sistema, si lahko pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja pomagamo tudi z betaglukani.

Besedilo: Maša Novak

β-glukani (betaglukani) so naravni polisaharidi (sladkorji), ki se nahajajo v celični steni bakterij, kvasovk, najdemo pa jih tudi v gobah, morskih algah in žitaricah, kot sta oves in ječmen. Včasih se uporabljajo kot zdravilo ali prehransko dopolnilo. Betaglukani namreč veljajo za modifikatorje biološkega odziva z imunomodulatornim delovanjem. Imunomodulatorji splošno delujejo kot imunostimulanti in imunosupresanti, betaglukani pa imajo le imunostimulativni učinek. Struktura betaglukanov se razlikuje po molekularni masi, dolžini in razvejanosti, te fizikalno-kemijske razlike pa vplivajo na njihovo biološko aktivnost.

To pomeni, da je njihov vpliv na imunski sistem odvisen od njihove kompleksnosti. Višja kot je kompleksnost, močnejši je imunomodulatorni učinek.

Betaglukani delujejo kot aktivator obrambnih reakcij v telesu. Prek različnih mehanizmov povečajo število aktivnih imunskih celic in tako organizmu omogočajo boljše pripravljenost in hitrejši odziv pri morebitnem vdoru tujkov (virusov, bakterij, gliv), po drugi strani pa v primeru že prisotne okužbe olajšajo težave in predvsem pospešijo okrevanje, pojasnjujejo strokovnjaki. Uporaba pripravkov z betaglukani tako lahko skrajša

čas zdravljenja. Po nasvetu farmacevtov jih v določenih oblikah lahko uživajo tudi otroci, še zlasti če je njihov imunski sistem bolj prizadet, če so prehladna stanja pogostejša ali če se izražajo v težjih oblikah.

Betaglukani se glede na izvor uporabljajo za različne namene: poleg tega, da lajšajo simptome okužb zgornjega respiratornega trakta ter izboljšajo splošno počutje, med drugim znižujejo tveganje ateroskleroze in srčno-žilnih bolezni ter imajo vlogo dopolnilne terapije pri rakavih bolnikih, ki se zdravijo s kemoterapijo ali radioterapijo.

Imunosal[®] - prva linija obrambe

Imunosal[®] izdelke odlikuje edinstvena kombinacija učinkovin, ki krepijo naravno odpornost organizma

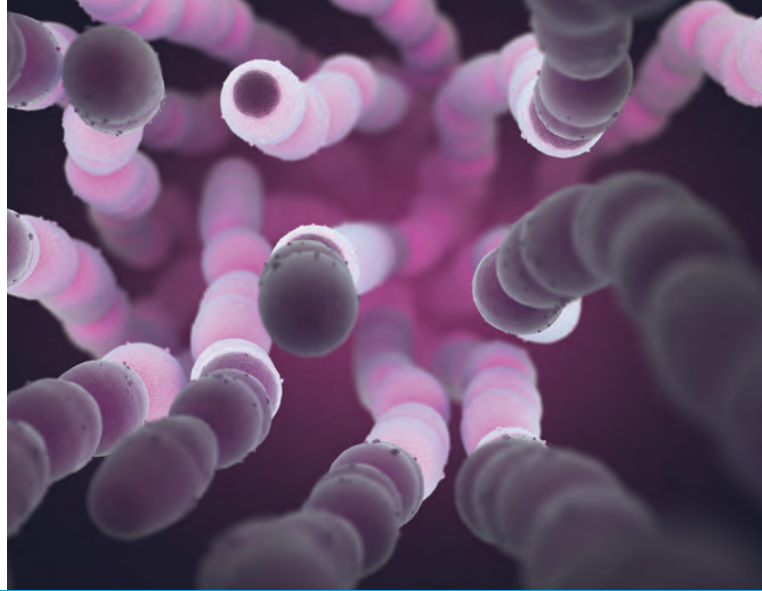


Imunosal[®] kapsule vsebujejo edinstveno kombinacijo močnega beta-glukana, ekstrakta črnega bezga in sestavin (vitaminov B6, B12, C in D, cinka, železa, selena), ki prispevajo k normalni funkciji imunskega sistema. Kapsule vsebujejo tudi visokokakovosten koencim Q10 in so namenjene odraslim (starejšim od 12 let).

Imunosal[®] v tekoči obliki je 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..

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH
PRODAJALNAH!

ZAŠČITITE SE PRED PNEVMOKOKNIMI OKUŽBAMI



Pnevmokoki povzročajo različne bolezni; najtežji potek pri okužbi s pnevmokoki imajo sepsa, meningitis in bakteriemična pljučnica. Do pnevmokoknih okužb najpogosteje prihaja v hladnejših mesecih, ko je tudi več bolnikov z virozami in gripo. Okužba s pnevmokoki je najpogostejša pri majhnih otrocih in starejših od 65 let.

Besedilo: Janja Simonič*

*Vir: Slovensko društvo za boj proti nalezljivim boleznim

V Slovenskem društvu za boj proti nalezljivim boleznim so za ozaveščanje javnosti pripravili srečanje, na katerem so strokovnjaki spregovorili o okužbah s pnevmokoki in zaščiti pred tovrstnimi okužbami.

Kaj so pnevmokoki

Streptococcus pneumoniae ali krajše pnevmokok je bakterija, ki povzroča invazivne in neinvazivne okužbe. Najpogostejše invazivne pnevmokokne okužbe so bakteriemična pljučnica, meningitis in sepsa, med neinvazivnimi pa je najpogostejše akutno vnetje srednjega ušesa. Pnevmonoke pogosto najdemo v nosno-žrelnem prostoru zdravih ljudi, majhni otroci pa so pogosteje bacilonosci kot odrasli – pnevmokoki so prisotni pri 5–10 odstotkih odraslih in približno pri 20–40 odstotkih otrok. Nekateri pnevmokoki so bolj agresivni kot drugi, izbruh okužbe pa je odvisen tudi od obrambnih mehanizmov posameznika, je povedal prof. dr. Franc Strle, dr. med., s Klinike za infekcijske bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.



Pnevmokoki se prenašajo s človeka na človeka s kužnimi kapljicami, ki se sproščajo ob govorjenju, kašljanju in kihanju.

Širjenje okužbe

Pnevmokoki se prenašajo s človeka na človeka s kužnimi kapljicami, ki se sproščajo ob govorjenju, kašljanju in kihanju. Ljudje se okužijo ob stiku z bolnikom ali zdravim bacilonoscem. Ob ugodnih razmerah, kot so zmanjšana odpornost ali okvara sluznice, ki je posledica predhodne virusne okužbe, se pnevmokok lahko razširi iz nosno-žrelnega prostora v različne predele telesa. »Virusi gripe načnejo obrambni sistem zgornjih dihal, kar odpre vrata za vstop pnevmokokov, rezultat pa je pljučnica,« je pojasnila prim. dr. Alenka Trop Skaza z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Dejavniki tveganja

Zaradi pnevmokoknih okužb lahko zbolijo kdorkoli, a največje tveganje je pri majhnih otrocih (do dveh let) in ljudeh, ki so starejši od 65 let, zlasti če imajo kronične bolezni obtočil, dihal, jeter, so sladkorni bolniki oz. imajo nevromišično bolezen, ki povečuje tveganje za aspiracijo. Visoko tveganje za pnevmokokno okužbo je tudi pri alkoholikih in kadilcih ter starostnikih v sklopu kolektivnega bivanja, kot so domovi za ostarele.

Breme pnevmokoknih okužb v Sloveniji Breme invazivnih in neinvazivnih pnevmokoknih okužb je v Sloveniji veliko. Pri starejših gre največkrat za pljučnico z bakteriemijo. V slovenske bolnišnice je zaradi pljučnice vsako leto sprejetih približno 6.000 bolnikov, največ je med njimi starejših od 65 let, ki so pogosto kronični bolniki. Najpogostejši povzročitelj zunajbolnišničnih pljučnic je prav pnevmokok. Pljučnici in njenemu preprečevanju je bil posvečen letošnji 12. november, ki je bil razglašen za svetovni dan pljučnice.

Znaki

Bolezen poteka različno, pravi Strle, odvisno od tega, kdo je prizadet. Potek je lahko blag ali hujši. Za pnevmokokno pljučnico so značilni nenaden začetek, mrzlica, visoka vročina, kašelj, gnojni izcedek in težko dihanje, pogoste so tudi bolečine v prsnem košu. Pri majhnih otrocih, ki ne znajo izkašljevati, je opozorilni znak vročina, pri starostnikih pa je vročina lahko tudi odsotna, postanejo pa omotični in obležijo, je povedal Strle.

Zdravljenje

»Bolezni, povzročene s pnevmokoki, zdravimo z antibiotiki. Pravočasno začetno zdravljenje je običajno uspešno, vendar narašča delež proti antibiotikom odpornih pnevmokokov. Praviloma zdravljenje z antibiotiki ni daljše od sedem dni, kljub vsemu napredku pa še vedno več kot 10 odstotkov starostnikov umre zaradi pljučnice, pa tudi veliko mladih,« je povedal Strle. »Ker se delež pnevmokokov, ki so odporni proti antibiotikom, povečuje, postaja preprečevanje teh okužb vse bolj pomembno,« je še dodal.

Zaščita

Kot učinkovit ukrep za zaščito in preprečevanje teh okužb strokovnjaki priporočajo cepljenje. Ker se Slovenija glede pojavnosti invazivnih pnevmokoknih okužb pri majhnih otrocih uvršča med države z največjim bremenom teh bolezni, smo v Sloveniji v letu 2015 začeli sistematično cepljenje dojenčkov proti pnevmokoknim okužbam, ki pa ni obvezno, ampak prostovoljno.

Tudi odraslim, zlasti starejšim od 65 let, ki so kronični bolniki, imajo težave zaradi alkoholizma, so kadilci, strokovnjaki za optimalno zaščito pred pnevmokoknimi okužbami svetujejo cepljenje. »Za vse te

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





Kot učinkovit ukrep za zaščito in preprečevanje teh okužb strokovnjaki priporočajo cepljenje.

Ljudi je cepljenje še posebej priporočljivo. Žal cepljenje ni brezplačno, ampak je samoplačniško. Zadostuje enkratno cepljenje. Neželeni učinki po cepljenju so običajno lokalni in hitro izzvenijo,« je pojasnila Alenka Trop Skaza z NIJZ.

Cepiva v Sloveniji

V Sloveniji so registrirana tri pnevmokokna cepiva: 23-valentno polisaharidno cepivo (PPV 23) in dve konjugirani cepivi, 10- in 13-valentno cepivo (PCV 10 in PCV 13). »Valentnost cepiva pomeni, proti koliko različnim najpogostejšim serotipom oz. vrstam pnevmokokov cepivo ščiti, saj obstaja več kot 90 različnih tipov

pnevmokokov. Polisaharidno cepivo ščiti pred 23 tipi pnevmokokov, vendar je zaščita, ki jo ponuja, v primerjavi s konjugiranim cepivom slabša,« je razložil asist. Zoran Simonović z območne enote NIJZ Maribor.

Cepljenje je mogoče v vseh ambulantah območnih enot NIJZ in pri izbranih strokovnjaki priporočajo cepljenje s cepivom PCV 13, ki mu sledi cepljenje s PCV 23.

Večina se cepi le enkrat, zdravstvena indikacija za ponovitev cepljenja pa so bolniki brez vranice, s transplantacijo



Za pnevmokokno pljučnico so značilni nenaden začetek, mrzlica, visoka vročina, kašelj, gnojni izcedek in težko dihanje, pogoste so tudi bolečine v prsnem košu.

kostnega mozga in tisti, ki so bili cepljeni pred 65. letom, je razložila Alenka Trop Skaza. Nekateri bolniki so upravičeni do brezplačnega cepljenja oz. do cepljenja v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja. To so bolniki po presaditvi kostnega mozga, ljudje brez vranice, okuženi z virusom HIV, bolniki s kronično ledvično odpovedjo, nefrotskim sindromom, bolniki na imunosupresivnem zdravljenju, tisti, ki jih obsevajo, imajo hudo imunsko pomanjkljivost, so onkološki ali hematološki bolniki, so jim presadili čvrste organe in imajo likvor fistulo oz. polžev vsadek.

CEPLJENJE

Cepiva proti pnevmokokom v Sloveniji

- **Polisaharidno cepivo** zagotavlja zaščito proti invazivnim pnevmokoknim okužbam, ki jih povzročajo 23 najpogostejših serotipov, in se uporablja pri otrocih, starejših od dveh let in odraslih.
- **10-valentno konjugirano cepivo** se uporablja za cepljenje otrok do pet let, ščiti pa pred desetimi pnevmokoknimi serotipi. Cepivo je namenjeno preprečevanju invazivnih bolezni, pljučnic in akutnih vnetij srednjega ušesa, ki jih povzročajo pnevmokok pri dojenčkih in otrocih do petega leta starosti.
- **13-valentno konjugirano cepivo** (PCV 13) ščiti pred trinajstimi pnevmokoknimi serotipi. Cepivo je namenjeno preprečevanju invazivnih pnevmokoknih okužb, pljučnic in akutnih vnetij srednjega ušesa, ki jih povzročajo pnevmokok pri dojenčkih, otrocih in mladostnikih ter preprečevanju invazivnih pnevmokoknih okužb in pljučnic, ki jih ta bakterija povzroča pri odraslih.

Salvit

*Otroci so naše največje bogastvo.
Naj bodo zdravi
otroci, starši
in stari starši.
Zdravo 2018!*

VPLIV STRESA NA TELO IN DUHA



Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je stres ena največjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja. Že vsaka tretja oseba naj bi imela stalne simptome stresa. Še nikoli v zgodovini človeštva ni bil vpet v naša življenja v taki meri kot danes. Z njim se srečujemo tako na delu kot v zasebnem življenju. Stres dojemamo že kot del našega vsakdana.

Besedilo: Maša Novak

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

Kronični stres oslabi duha in telo ter lahko vodi v bolezenska stanja. Vsega tega se nekako zavedamo. Pa storimo dovolj, da bi se pred tem tihim ubijalcem zaščitili?

Kaj je stres

Stres nastane zaradi pretirane izpostavljenosti telesa škodljivim vplivom. Ti vplivi so lahko različni. V grobem jih lahko razdelimo na fizične (hrup, mraz, vročina, smrad, neergonomske delovne razmere ...) in psihične (napeti odnosi, mobing, strahovi, travme ...). Najpogosteje govorimo o stresu psihične narave. Stres nastane zato, ker se ljudje na zunanje okoliščine in situacije odzovemo tako, da blokiramo pretok energije po telesu.

Stres je naraven odziv telesa na dogodke, ki vas ogrožajo ali iztirjajo. Ko zaznate

nevarnost, realno ali namišljeno, se vaše telo avtomatsko odzove in vas želi pripraviti na spoprijemanje s to nevarnostjo. Temu pravimo stresni odziv.

Namen stresnega odziva je, da vas štiti pred nevarnostmi. V normalnih okoliščinah vam omogoča, da ste osredotočeni, motivirani in pozorni, ko pa ste v nevarnosti, omogoča, da se hitro odzovete na dražljaj ali se branite.

Stresni odziv vam torej tudi pomaga, da se uspešno spopadate z dnevnimi obveznostmi. Da na primer ostajate osredotočeni pri tekočih opravilih, ohranjate motivacijo za učenje za izpit, namesto da gledate televizijo.

Po določenem času lahko pride do tega, da vam stres ne pomaga več, ampak postane grožnja vašemu zdravju, počutju, produktivnosti, odnosom z drugimi in na splošno slabi kakovost življenja.

Težave

Težave se pojavijo takrat, ko je stres že kar nekaj časa prisoten v vašem življenju. Če se pojavlja le redko, simptomi sploh ne nastanejo. V idealnem primeru bi se moral stres pojaviti takrat, ko se spopadate z nekim izzivom, in izginiti takoj, ko ste izpolnili zahteve in premagali težave. Kratkim obdobjem stresa, naj bodo prijetna ali moteča, sledi sprostitvev. Če pa stres in napetost ne popuščata, sprostitvev ni mogoča in pojavijo se lahko simptomi telesnih ali duševnih bolezni.

Simptomi

Na kakšne načine vam telo sporoča, da ste pod prevelikim stresom? Znaki, ki kažejo na to, so:

- motnje spanja in kronična utrujenost,
- nabiranje maščobe okrog trebuha,
- hitro zbolimo,
- prebavne težave,
- glavobol, vrtoglavica, bolečine v hrbtu,
- tesnoba, žalost, pomanjkanje želje po življenju.



NARAVNO NAD STRES !

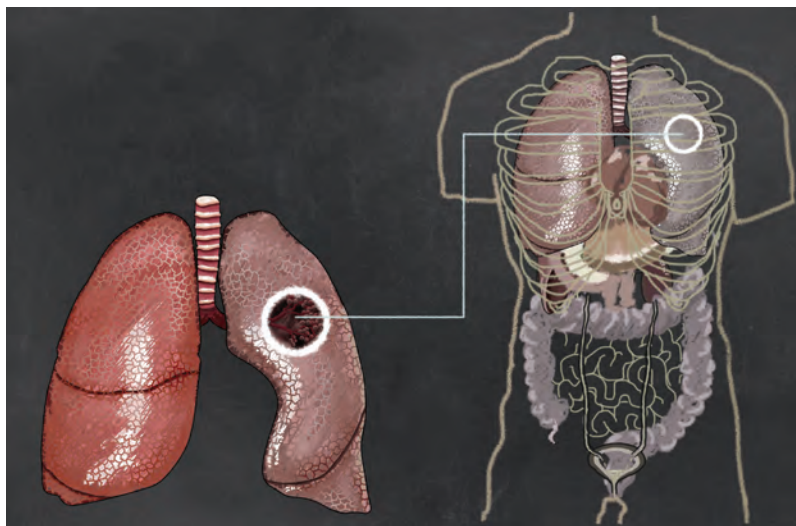
Zeliščni napitek iz tradicionalnih zelišč

- Proti stresno delovanje
- Omiljuje nemir, razdražljivost in nespečnost
- Pripomore k boljšemu počutju
- 100% naravni izdelek

Na voljo na www.nutrisslim.com ali na 015653040.

BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI!

PLJUČA NE ODPUŠČAJO –
KAJENJE NAJPOGOSTEJŠI
VZROK ZA RAZVOJ KOPB



Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) lahko vodi v hudo invalidnost, zato sta zgodnje odkrivanje in zdravljenje ključnega pomena pri ohranjanju kakovosti življenja. November je bil mesec ozaveščanja o tej bolezni, vsako tretjo sredo v novembru, letos je bil to 15. november, pa zaznamujemo svetovni dan KOPB.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vira: UKC Maribor, Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB) je kronično obolenje dihal. Začne se potihoma ter napreduje počasi in vztrajno. Zgodnje znake bolezni pogosto pripišemo staranju, zato KOPB še vedno ostaja bolezen, ki ji je posvečene premalo pozornosti, čeprav je četrti najpogostejši vzrok smrti na svetu.

V Sloveniji zaradi te bolezni letno umre od 500 do 600 ljudi, najpogostejši vzrok za njen nastanek pa je kajenje. Zboli namreč okrog 20 odstotkov kadilcev. Drugi vzroki za nastanek KOPB so še velika izpostavljenost prahu in kemikalijam, onesnažen zrak in dim ter genetske motnje. S pravočasnim odkrivanjem bolezni, ustreznim zdravljenjem in pravilno oskrbo je mogoče omiliti simptome in upočasniti napredovanje bolezni, poudarja Zbornica zdravstvene in



Z osnovno diagnostično preiskavo, imenovano spirometrija, ki jo lahko bolnik opravi tudi v ambulanti družinskega zdravnika, je mogoče določiti stopnjo bolezni.

babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije (Zbornica – Zveza).

Prepoznajte simptome KOPB

Najpogostejši bolezenski znak pri KOPB je težka sapa (dispneja, naduha). Na začetku se pojavlja predvsem med telesnim naporom in zmanjšuje bolnikovo sposobnost za običajna vsakodnevna opravila. Težka sapa se razvija postopoma, zato ne pritegne bolnikove pozornosti, čeprav je pljučno delovanje takrat že precej oslabiljeno. Običajno jo bolniki pripišejo staranju in se počasi začnejo izogibati telesnim naporom, ostajajo doma, se ne družijo z bolj aktivnimi prijatelji. Ko bolezen preide v hudo stopnjo, jim že najobičajnejše aktivnosti, kot sta sedenje in hranjenje, pomenijo izreden napor. Na tej stopnji se morajo bolniki pogosto zdraviti s kisikom na domu, kar pomeni, da je njihovo gibanje omejeno. Takih bolnikov je v Sloveniji več kot 400, vseh bolnikov s KOPB pa je med 50.000 in 100.000.

Diagnosticiranje

Zgodnje odkrivanje bolezni, ki se lahko pokaže že po 40. letu starosti, je ključnega pomena. Z osnovno diagnostično preiskavo, imenovano spirometrija, ki jo lahko bolnik opravi tudi v ambulanti družinskega zdravnika, je mogoče določiti stopnjo bolezni. Ustrezna prilagoditev življenjskega sloga in učinkovito samoobvladovanje bolezni sta pri pacientih s KOPB usmerjena v upočasnitev napredovanja bolezni, lajšanje simptomov in preprečevanje zapletov bolezni ter

v izboljšanje splošnega zdravstvenega stanja.

Zdravljenje

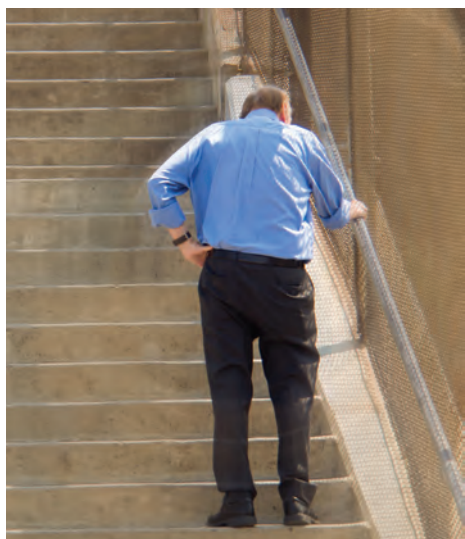
Pomembno je, da zdravljenje začnemo čim prej; pljuča so namreč organ, ki se ne obnavlja, zato škode ne moremo popraviti, lahko pa bolnikom učinkovito pomagamo, poudarjajo v UKC Maribor. »Najpomembnejši ukrep pri pacientih s KOPB je čimprejšnje popolno prenehanje kajenja, saj opustitev le-tega izboljša prognozo in upočasniti nastanek hudih simptomov,« dodaja Maruša Ahačič, predsednica Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pulmologiji pri Zbornici – Zvezi. »Zdravstveni delavci imamo pri osveščanju in spodbujanju bolnikov pri opuščanju kajenja pomembno vlogo. Pomagamo jim z nasveti, poleg tega pa jim z namenom doseganja optimalne, z zdravjem povezane kakovosti življenja zagotavljamo podporo tudi pri drugih nefarmakoloških ukrepih, spoštovanju režima jemanja zdravil ter pravilni tehniki jemanja inhalacijskih zdravil.«

Dolgo delujoča zdravila, ki širijo dihalne poti, so osnova pri zdravljenju KOPB. Delujejo tako, da bolniku razširijo dihalne

500–600

Ljudi na leto v Sloveniji umre zaradi KOPB.

poti in s tem olajšajo dihanje, hkrati pa zmanjšajo tudi pojav poslabšanj, ki bolnike s KOPB močno prizadenejo in pospešijo napredovanje bolezni. Zdravila za KOPB so najučinkovitejša, če zdravljenje začnemo ob zgodnji stopnji bolezni, jemati pa jih je treba vsak dan ne glede



Težka sapa se razvija postopoma, zato ne pritegne bolnikove pozornosti, čeprav je pljučno delovanje takrat že precej oslabiljeno.

na počutje (podobno kot pri povišanem krvnem tlaku in sladkorni bolezni).

Bolniki s KOPB lahko največ naredijo zase, če upoštevajo zdravnikova navodila glede jemanja zdravil, prenehajo kaditi in ostanejo čim bolj aktivni. Pnevmonokno polisaharidno cepivo proti pljučnici priporočajo bolnikom s KOPB, starim več kot 65 let, oz. mlajšim bolnikom, ki imajo težjo bolezen s slabo pljučno funkcijo (FEV1 manj kot 40 odstotkov norme). Prijatelji in družina lahko zagotavljajo bolnikom veliko podporo, ko jih spodbujajo k zmerni telesni aktivnosti, pomagajo pri hišnih opravilih in poskrbijo za ustrezno, zdravo prehrano. KOPB je na tak način mogoče učinkovito obvladati!

Obiščite zdravnika

Bolezen žal ostaja pri več kot polovici bolnikov dolgo neodkrita, so še opozorili v UKC Maribor, saj bolniki menijo, da je kašelj pri kadilcih normalen, zato sploh ne obiščejo zdravnika, svoje simptome, predvsem težko sapo, pripišejo staranju ali pa imajo celo občutek krivde zaradi kajenja kot glavnega povzročitelja te bolezni. Zbornica - Zveza kadilcem, ki redno kašljajo in izkašljejejo, svetuje obisk družinskega zdravnika, saj lahko čimprejšnje odkritje bolezni in opustitev kajenja pomembno vplivata na

SIMPTOMI Prepoznajte simptome KOPB

- Težka sapa ob naporu,
- kašelj,
- izkašljevanje.



napredovanje bolezni in kakovost življenja. KOPB je mogoče učinkovito obvladati, zlasti če bolezen odkrijemo na začetni stopnji. Bolniki z blažjo stopnjo bolezni pridobijo največ.

20 %

kadilcev zboli za KOPB.

OMRON M6 Comfort

diaFit

Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšo za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter z »Intelli Wrap« tehnologijo, ki omogoča natančno meritev kjerkoli na nadlakti.



**Klinično preverjena
točnost tudi za diabetike.**



PRIPOROČA
DRUŠTVO ZA ZDRAVJE SRCA
IN OŽILJA SLOVENIJE

*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njogoševa 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, 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

Pravočasno
poskrbite
za svoje
srce in
ožilje

NOVO

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
raznovidno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE



MOŽGANSKA KAP – PREPREČIMO, PREPOZNAJMO IN UKREPAJMO

Možganska kap je po celem svetu najpogostejša nevrolška bolezen. Samo v Sloveniji jo letno doživi več kot 4.000 ljudi. Vsaki dve uri utrpi možgansko kap nov bolnik. Kot drugje v Evropi je bolezen tretji najpogostejši vzrok smrtnosti in prvi vzrok invalidnosti. Posledice možganske kapi posamezniku in njegovim svojcem bistveno spremenijo življenje.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja

Za preprečevanje možganske kapi in njenih posledic so zelo pomembni po eni strani preventiva, po drugi pa prepoznavanje znakov možganske kapi ter hitro in pravilno ukrepanje, s čimer lahko zmanjšamo posledično invalidnost in umrljivost.

Najpomembnejša preventiva je zdrav način življenja. Najpomembnejši dejavnik tveganja za možgansko kap, na katerega lahko vplivamo, je visok krvni tlak. Tega običajno ne čutimo, zato so zelo pomembne redne kontrole in zdravljenje, čim ugotovimo, da je tlak povišan. Pomemben dejavnik tveganja je tudi nereden ritem srca oz. atrijska fibrilacija – v takem primeru je treba obiskati zdravnika.

Če do možganske kapi kljub dobri preventivi vseeno pride, jo je treba prepoznati ter zelo hitro in pravilno ukrepati.

Verjetnost, da se bomo znašli v bližini obolelega, je razmeroma velika, saj se večina možganskih kapi zgodi v domačem okolju. Zato se ne prestrašimo, ampak ukrepajmo. Uspešnost zdravljenja je odvisna predvsem od hitrosti prevoza bolnika v najbližji zdravstveni center. Za dober izhod po možganski kapi

je poleg akutnega zdravljenja zelo pomembno odkriti neposredni vzrok za nastanek možganske kapi in ga odpraviti. Do 90 odstotkov ponovnih možganskih kapi lahko preprečimo. Za dober izid je nujna tudi zgodnja in bolniku prilagojena rehabilitacija, ki vsaj nekaterim bolnikom omogoči vrnitev v domače okolje ali celo na delovno mesto.

Čim več ljudi bo znalo prepoznati znake možganske kapi in pravilno ukrepati, milejše bodo posledice za obolele in svojce.

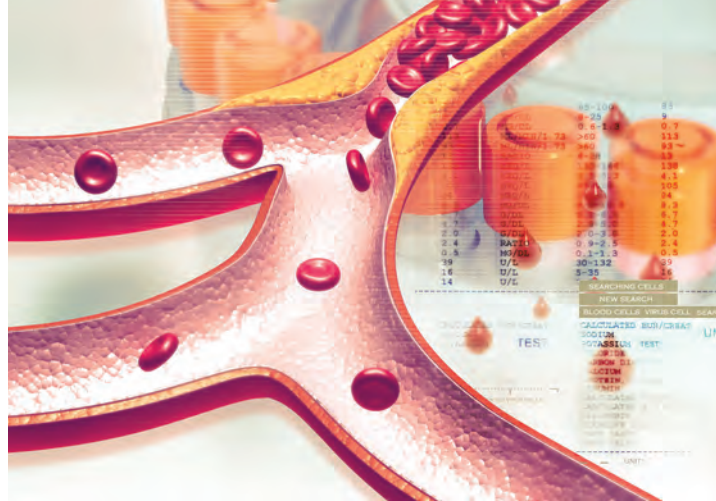
Bodite pripravljeni pomagati, morda boste pomoč potrebovali tudi sami!

ZNAKI Prepoznajte možgansko kap

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

- **G** – govor (prizadet govor),
- **R** – roka (delna ali popolna ohromelost ene roke),
- **O** – obraz (povešen ustni kot, asimetrija obraza),
- **M** – minuta (takoj pokličite 112).

IMATE POVIŠAN HOLESTEROL?



Pri visokem holesterolu se v žilah začnejo nalagati maščobne obloge. Sčasoma te obloge otežujejo pretok krvi skozi arterije in srce ne dobi toliko s kisikom bogate krvi, kot je potrebuje, kar povečuje tveganje za srčni napad.

Besedilo: Monika Hvala

Holesterol je vosku podobna snov, ki nastaja v jetrih, in je nepogrešljiv pri številnih vitalnih funkcijah v telesu. Po krvi se prenaša z beljakovinskimi molekulami, pri čemer nastajajo lipoproteini visoke (HDL) in nizke gostote (LDL). Prvi prenašajo odvečen holesterol nazaj v jetra, od koder se z žolčem izloči iz telesa, LDL pa pogosto ostanejo v telesu. Ko jih je preveč, se odlagajo v žilne stene in postopno mašijo žile, zato LDL imenujemo tudi slab holesterol. Kadar je v telesu preveč slabega holesterola (LDL), zlasti v razmerju do dobrega (HDL), govorimo o povišanem holesterolu. Povišana vrednost holesterola v krvi je eden največjih dejavnikov tveganja za pojav srčno-žilnih zapletov, ki so v Sloveniji še vedno najpogostejši vzrok smrti.

Zapleti

Če povišanega holesterola ne opazimo in ga ne zdravimo, lahko povzroči številne zdravstvene težave, tudi življenjsko ogrožajoče: visok krvni tlak, angina pektoris, srčni infarkt, možganska kap, kronična ledvična odpoved. V večini primerov visok holesterol ne povzroča simptomov in nanj lahko opozori šele resen srčno-žilni zaplet. Zato je pomembno redno spremljanje ravni holesterola in zdravo prehranjevanje, saj nekaj holesterola dobimo tudi s hrano.

Vzroki za povišan holesterol

Prehranjevanje s hrano, ki vsebuje prekomerne količine holesterola, nasičenih maščob in trans maščob, dviga raven LDL-holesterola v krvi. Živila, ki prispevajo k visokemu holesterolu, so na primer:

- rdeče meso,
- meso jeter in drugih organov,
- polnomastni mlečni izdelki, kot so sir, mleko, sladolej in maslo,
- jajca (rumenjaki),
- globoko ocvrta živila, kot so krompirjev čips, pomfrit, ocvrt piščanec in čebulni obročki,
- arašidovo maslo,
- nekateri pekovski izdelki, na primer mafini,
- predelana živila, izdelana iz kakavovega masla, palmovega olja ali kokosovega olja,
- čokolada.

Vzrok za povišan holesterol je lahko tudi genetski (družinska hiperholesterolemija). To pomeni, da povišan holesterol ni preprosto le posledica slabe prehrane, temveč na to vpliva način, kako geni naročajo telesu, da predeluje holesterol in maščobe. K višjim vrednostim holesterola prispevata sladkorna bolezen in hipotiroidizem,

tudi kajenje lahko poveča težave s holesterolom.

Ukrepi

Spremembe življenjskega sloga so nujne za zmanjšanje ravni holesterola. Prizadevanje za vadbo in zdrava prehrana sta običajno dovolj. Včasih je potrebno zdravljenje z zdravili, najpogosteje zdravniki predpišejo statine.

CILJI

Zaželene vrednosti holesterola

- Skupni holesterol: manj kot 5 mmol/l,
- holesterol LDL: manj kot 3 mmol/l,
- holesterol HDL: več kot 1 mmol/l pri moških,
- holesterol HDL: več kot 1,2 mmol/l pri ženskah,
- trigliceridi: manj kot 1,7 mmol/l.

To so splošna priporočila, ki veljajo za zdrave ljudi. Ciljne vrednosti se lahko razlikujejo, če so prisotne druge bolezni in stanja, na primer sladkorna bolezen. Posvetujte se s svojim zdravnikom, kakšne naj bi bile ciljne vrednosti holesterola v vašem primeru glede na vaše zdravstveno stanje.

PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin**® z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). **Phytopin**® je popolnoma naraven izdelek brez aditivov in je primeren tudi za vegetarijance.

Phytopin® je zaščitena blagovna znamka podjetja DRT, Francija. Rastlinski steroli prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.



NutriLAB
www.nutrilab.si

UŽIVANJE ALKOHOLA POVEČA TVEGANJE ZA NASTANEK RAKA



Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) ugotavljamo, da se od vseh psihoaktivnih snovi najpogosteje posega po alkoholu. Ta je po škodi, ki jo povzroča posamezniku in drugim, na prvem mestu med najbolj škodljivimi drogami. Velik problem predstavlja tudi v Sloveniji.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

November je bil mesec preprečevanja odvisnosti, v zadnjem tednu novembra pa smo v Evropi že peto leto zapored zaznamovali teden ozaveščanja glede škode, ki jo povzroča alkohol. Letošnja osrednja tema je bila alkohol in rak – preprečljivo tveganje. Vsa zdravstvena stanja, ki so posledica škodljive rabe alkohola, in škoda, povezana z alkoholom, se lahko preprečujejo že s pitjem alkohola v mejah relativno manj tvegane pitja pri zdravih odraslih. Pomembno je tudi, da otroci, mladostniki, nosečnice in tisti, ki bolehalo zaradi sindroma odvisnosti od alkohola in nekaterih drugih bolezenskih stanj, ne pijejo alkohola.

Alkohol med vsemi drogami povzroči največ škode

Alkohol je splošno znan povzročitelj sindroma odvisnosti, s katerim se v Sloveniji spopada veliko prebivalcev in njihovih svojcev, posledice pa pogosto

občuti tudi širša družba. »Sindrom odvisnosti je bolezen možganov in predstavlja resno medicinsko stanje. Zdravljenje je učinkovito, pomembno pa je, da prizadeti čim prej poišče strokovno pomoč. Stigma, s katero se srečujejo odvisni in njihovi svojci, je pogosto dodatna ovira, ki vpliva na začetek zdravljenja,« je povedala prim. doc. dr. Mercedes Lovrečič, zdravnica psihiatrinja z NIJZ. Dodala je: »Alkohol povzroča ogromno škodo tako posamezniku na telesnem in duševnem zdravju kot tudi škodo na socialnem področju, vključno s kriminaliteto, škodo v družini in skupnosti, ekonomske stroške in mednarodno škodo. Po škodi se uvršča na prvo mesto na lestvici najbolj škodljivih drog, sledijo pa heroin, »crack«, metilamfetamini, kokain in tobak. Čeprav nekatere droge v primerjavi z alkoholom lahko bolj zasvojijo, na primer kokain, pa je raba alkohola veliko bolj razširjena povsod po svetu in s tem povezana škoda.«

Večje tveganje za nastanek nekaterih vrst raka

Evropska regija Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) ima najvišji delež boleznih in nezgodnih smrti zaradi alkohola na svetu. V tej regiji je ena od osmih smrti, ki jih lahko pripišemo alkoholu, posledica raka, na svetu pa je 12 odstotkov vseh primerov raka povezanih z alkoholom.

Slovenija nad povprečjem po porabi alkohola

Slovenija je po porabi alkohola in zdravstvenih posledicah zaradi škodljive rabe alkohola nad povprečjem EU in Evropske regije WHO. V Sloveniji je registrirana poraba alkohola v letu 2016 znašala 10,5 l litra čistega alkohola na vsakega prebivalca Slovenije, starejšega od 15 let, kar je manj kot zadnji dve leti. Kljub temu pa Slovenija še vedno presega mejo 5 litrov čistega alkohola na prebivalca, kar za državo pomeni, da finančna škoda zaradi posledic presega koristi od prodaje alkohola.

V Sloveniji je v letu 2016 zaradi boleznih in stanj, ki so stodontno pripisljiva alkoholu, v povprečju vsakih 10 ur umrla vsaj ena oseba ali skupno 826 ljudi, 686 moških in 140 žensk. Več kot polovica med njimi jih je umrla pred

SOLGAR®
Since 1947

Zdravje je naše največje bogastvo. Negujte ga vsak dan tudi v letu 2018.

SOLGAR
VITAMIN AND HERB

Večje tveganje

• Rak na debelem črevesu

Ena enota alkohola na dan poveča tveganje za 21 odstotkov. Več kot štiri enote na dan povečajo tveganje za 52 odstotkov.

• Rak požiralnika

Alkohol poveča tveganje za nastanek raka požiralnika za osemkrat. Alkohol je vzrok za 44 odstotkov raka požiralnika pri moških in 25 odstotkov raka požiralnika pri ženskah.

Oil of the King[®]

KRALJEVO OLJE

Prijetno delovanje naravnih eteričnih olj vpliva na dobro počutje in pravilno dihanje.

BALZAMIČNE KAPLJICE IN GEL

100% čista in naravna eterična olja njivske mete, mire, čajevca, bosvelije in rdečega bora

Izdelka ne vsebujeta kafe, vazelina, mineralnih olj, konzervansov in umetnih dišav.



BALZAMIČNE KAPLJICE

Naučimo se pravilno dihati



V dlani vtrite tri kapljice in zmes nežno segrejte.



Dlani približajte nosu in ustom. Pazite, da dlani ne pridejo v stik z očmi!



Štiri- do petkrat počasi in globoko vdihnite ter izdihnite.

BALZAMIČNI GEL



Na sence ali vratna vretenca namažite majhno količino izdelka in masirajte, dokler koža popolnoma ne vpije gela.

Način uporabe



Pred spanjem gel krožno masirajte v predelu prsnega koša in občutite njegovo pomirjevalno delovanje.

Gelu sta dodani tudi eterični olji timijana in sivke.



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

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

826

Ljudi je lani v Sloveniji umrlo zaradi bolezni in stanj, ki so stoo odstotno pripisljiva alkoholu; več kot polovica med njimi je umrla pred dopolnjenim 65. letom starosti.

dopolnjenim 65. letom starosti, kar predstavlja prezgodnjo umrljivost. Te smrti predstavljajo le del bremena umrljivosti, saj je veliko večje kot ga lahko rutinsko spremljamo.

Pivske navade prebivalcev Slovenije ostajajo problematične, sčasoma pa vodijo v razvoj sindroma odvisnosti od alkohola. Poleg tega škodljiva raba alkohola predstavlja dejavnik tveganja za poškodbe, prometne nezgode, bolezni, nasilje, umore in samomore ter se v svetu vse bolj uvršča med najpomembnejše dejavnike tveganja za manjzmožnost, obolevnost, invalidnost in umrljivost, vse te posledice pa so preprečljive.

»S čezmernim pitjem alkohola je povezanih več kot 200 bolezenskih stanj in poškodb. Alkohol škodljivo deluje na vsak organ v telesu in na vse sisteme. Večina prebivalcev EU, 97 odstotkov, pozna tveganje za bolezni jeter pri izpostavljenosti alkoholu, a le dve tretjini že poznata tveganje za nastanek raka. Prebivalci Slovenije v primerjavi z EU v

TABELA: Meje relativno manj tveganega pitja

Pogostost	Zdrave odrasle ženske, ki niso noseče in ne dojijo, ter zdrave osebe, starejše od 65. let	Zdravi odrasli moški	Otroci, mladostniki, osebe s sindromom odvisnosti od alkohola, nekatere druge bolezni
na dan	ne več kot 1 enota (npr. do 1 dcl vina dnevno)	ne več kot 2 enoti (npr. do 2 dcl vina dnevno)	nič
na teden	ne več kot 7 enot ter vsaj 1-2 dni v tednu povsem brez alkohola	ne več kot 14 enot na teden in vsaj 1-2 dni v tednu povsem brez alkohola	nič
ob eni pivski priložnosti	ne več kot 3 enote	ne več kot 5 enot	nič

povprečju bolje poznamo tveganje, npr. za bolezni jeter, bolezni srca, depresije, kar ni presenetljivo glede na to, da se Slovenija tako po porabi alkohola kot po posledicah škodljivega pitja alkohola uvršča nad povprečjem držav EU. Eden od desetih prebivalcev EU ne pozna tveganja za raka zaradi alkohola, eden od petih pa tej povezavi ne verjame. Med Slovenci je še večji delež tistih, ki ne verjamejo v povezavo med alkoholom in rakom,« je povedala prim. doc. dr. Mercedes Lovrečič, zdravnica psihiatrinja z NIJZ. Pojasnjuje še, da so »mehanizmi nastanka raka različni za različne vrste raka. Etanol je glavna sestavina alkoholnih pijač in se v telesu presnavlja v strupen acetaldehid, ki povzroča raka tako, da poškoduje DNK celic. Alkohol kot topilo pripomore tudi k večjemu vsrkanju rakotvornih snovi, npr. prisotnih v tobaku pri sočasnem kajenju, zvišuje raven hormona estrogena pri ženskah, kar povečuje tveganje za nastanek raka dojk, povzroča poškodbe in nastajanje brazgotinastega tkiva – ciroze v jetrih.«

Mednarodna agencija za raziskovanje raka je uvrstila alkohol (acetaldehid, etanol in alkoholne pijače) v prvo skupino snovi, ki so rakotvorne za človeka. V isto skupino je uvrščen tudi tobak, za katerega je dobro poznano, da je rakotvoren. »Izpostavljenost alkoholu predstavlja tveganje za nastanek nekaterih vrst rakavih obolenj: raka ustne votline in žrela, grla in požiralnika, raka jeter, debelega črevesa, danke in dojk, ki ga povezujejo predvsem s čezmernim pitjem alkohola. Več alkohola in pogosteje kot oseba pije alkohol, večje je tveganje za nastanek teh vrst raka. Večje tveganje za raka imajo tudi tisti, ki pijejo alkohol zmerno oz. v mejah manj tveganega pitja alkohola, v primerjavi s tistimi, ki ne pijejo. Tako kar 70 odstotkov prebivalcev Slovenije v starosti 25–74 let pije alkohol v mejah manj tveganega pitja in imajo večje tveganje v primerjavi s petino prebivalcev, ki alkohola ne pijejo. Zmanjšanje pitja alkoholnih pijač zmanjšuje tveganje, najboljša zaščita je abstinenca«, je poudarila prim. doc. dr. Mercedes Lovrečič, zdravnica psihiatrinja z NIJZ.

Relativno manj tvegano pitje alkohola

Ko govorimo o mejah relativno manj tveganega pitja alkohola pri zdravih odraslih, to ne pomeni, da tako pitje alkohola priporočamo, temveč s tem mislimo predvsem način pitja in količine alkohola, ki predstavljajo manjšo verjetnost, da se bo pojavila škoda za zdravje pri večini zdravih odraslih.



Etanol je glavna sestavina alkoholnih pijač in se v telesu presnavlja v strupen acetaldehid, ki povzroča raka tako, da poškoduje DNK celic.

Modus Health Card vam z največjim številom partnerjev v regiji, med katerimi je več kot 180 specializiranih bolnišnic, poliklinik in ordinacij, prinaša zdravo 2018.



ZDRAVLJENJE OGLUŠELOSTI



Zdravljenje slušnih težav je odvisno od vrste in vira izgube sluha. Ker je izguba sluha pogosto trajna, je zelo pomembna preventiva za zaščito ušes.

Besedilo: Monika Hvala

Takojšnje zdravljenje nenadne izgube sluha lahko poveča možnosti za ozdravitev.

Operacija lahko zmanjša izgubo sluha, ki jo povzročajo otoskleroza, zabrazgotinjeno tkivo ali okužba, medtem ko je Ménièreovo bolezen včasih mogoče zdraviti z zdravili in spremembo prehrane.

Problem izgube sluha zaradi okužbe se pogosto lahko razreši z antibiotiki.

Če menite, da vaša izguba sluha izvira iz uživanja zdravil, se posvetujte s svojim zdravnikom o možnostih glede uporabe zdravil.

Pripomočki

Večini ljudi s trajno izgubo sluha lahko koristijo slušni pripomočki, vendar si z njimi dejansko pomaga le eden od petih ljudi, ki bi jih lahko uporabili. Običajno te drobne elektronske naprave nosite v ušesu ali za ušesom, z njimi se ojačajo zvoki, ki jih slabše slišite, in tako ob njihovi pomoči spet razumete svojo okolico, slišite opozorilne signale in lahko poslušate glasbo. Seveda vam lahko v začetku zvoki zvenijo drugače preko slušnega aparata. Ponavadi je to zato, ker če slabše slišite že dalj časa, ste pozabili kako se ti zvoki v

resnici slišijo. Zato si s svojim zdravnikom skupaj zastavite realne cilje.

Druge tehnologije rehabilitacije s slušnim aparatom za izboljšanje zvoka vključujejo osebne sisteme za poslušanje, ki deloma omogočajo slišanje točno želenih virov zvoka. Sistemi za poslušanje televizije na primer omogočajo, da slišite televizijo ali radio brez spreminjanja glasnosti. To omogočajo tudi moderni slušni aparati. Obstajajo različne naprave za ojačenje glasnosti telefonov in tudi telefoni, ki omogočajo, da preberete, kaj govori vaš klicatelj.

Brezplačno testiranje slušnih aparatov in še darilo – Neurothova kuharska knjiga!

Slušni centri Neuroth v vaši bližini:

Ljubljana 1 • Tbilisijska ulica 59 • Tel 01/422 84 23

Ljubljana 2 • Cankarjeva cesta 3 • Tel 01/232 18 26

Maribor • Ljubljanska ulica 3 • Tel 02/320 56 44

Ptuj • Potrčeva cesta 17 • Tel 02/620 92 40

Celje • Ljubljanska cesta 11 • Tel 03/620 77 57

Velenje • Šaleška cesta 19a • Tel 03/620 97 35

Kranj • Bleiweisova cesta 4 • Tel 04/620 22 99

Jesenice • Cesta maršala Tita 38 • Tel 04/620 22 98

Šempeter • Cesta Prekomorskih brigad 62a • Tel 05/620 23 02

Koper • Pristaniška ulica 12 • Tel 05/639 60 50

Novo mesto • Kandijska cesta 4 (Zdravstveni dom) • Tel 07/620 97 14

Murska Sobota • Cankarjeva ulica 81a • Tel 059/96 29 81

*Ob preizkusu
slušnih aparatov
kuharska knjiga
brezplačno!*



Slišati tako kot prej!

Obstajajo tudi polževi vsadki, ki se uporabljajo pri majhnih otrocih, ki jim je že pri rojstvu diagnosticirana močna naglušnost in gluhost. Možno jih je uporabiti tudi pri odraslih osebah, pri katerih s slušnimi aparati ni več mogoče doseči zadovoljive rehabilitacije in vključenosti v socialno življenje.

Življenje z izgubo sluha

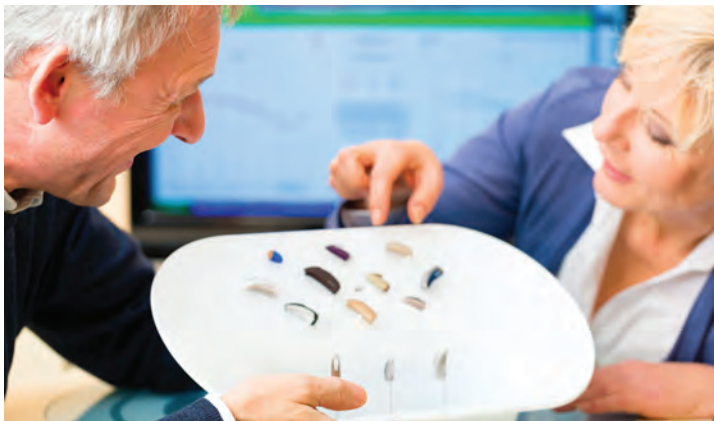
Če ste naglušni, si za začetek prilagodite svoj dom, tako da bodo vaše sobe dobro osvetljene, sogovorniki naj vam sedijo nasproti. Ko ljudje govorijo, spremljajte ob pomoči slušnega aparata premikanje njihovih ustnic in bodite pozorni tudi na izraze na obrazu.

Odstranite vire hrupa v ozadju, ki se jim lahko izognete. Na primer, ugasnite televizor, ko ga nihče ne gleda.

Dajte ljudem okoli sebe vedeti, da slabo slišite, in če uporabljate slušni aparat, to jasno povejte in prosite za pomoč pri komunikaciji.

Kako pravilno komunicirati z osebo z okvaro sluha in ji hkrati pomagati

Če ste v družbi naglušne osebe, govorite jasno in naravno. Dobronamerno, ampak napačno in neprijetno za nosilca slušnega aparata je, če v njegovi prisotnosti govorimo še posebej glasno. Pravilno je, da govorimo jasno in ne prehitro.



Večini ljudi s trajno izgubo sluha lahko koristijo slušni pripomočki, vendar si z njimi dejansko pomaga le eden od petih ljudi, ki bi jih lahko uporabili.

Pomaknite se bliže. Manjša razdalja omogoča boljše razumevanje govora. Kadar je le mogoče, se približajte sogovorniku, še posebej, če je okolica hrupna. Pritegnite pozornost sogovornika pred pogovorom, ga pokličite po imenu, stopite pred njega, ga potrepeljajte po rami in mu omogočite, da se lahko osredotoči samo na vas. Vaš sogovornik z okvaro sluha se mora poslušanja s slušnim aparatom naučiti postopoma. V fazi učenja se lahko zmožnost osredotočanja vašega sogovornika na govor hitro izčrpa. Poslušanje in razumevanje vzameta ogromno energije. Bodite dober poslušalec, bodite razumevajoči in potrpežljivi

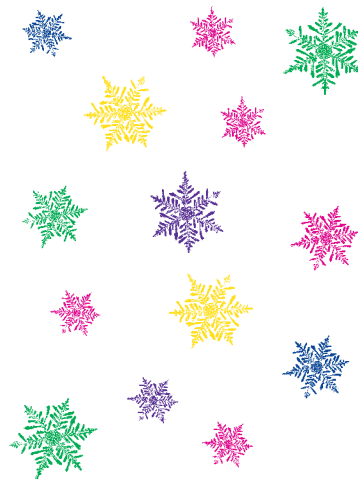
Dobro skrbite za svoja ušesa

Izguba sluha je pogosto trajna, zato storite vse, kar lahko, da zaščitite eno od svojih najbolj dragocenih naravnih danosti. Nosite ušesne čepe, ko vas obkrožajo zvoki, ki so enako glasni ali glasnejši od prometa. Kosilnice, močni brusilniki, glasni aparati in stroji ter večina koncertov so dovolj glasni, da lahko škodijo nezaščitenim ušesom. Kadar je mogoče, se oddaljite od vira hrupa. Na primer, prečkajte ulico ali si pokrijte ušesa, ko greste mimo gradbišča. Če delate na hrupnem delovnem mestu, se pogovorite z delodajalcem o zaščiti ušes. Strokovnjaki za varnost in zdravje pri delu priporočajo, da delodajalci v hrupnih obratih zmanjšajo hrup pri njegovem viru.

Edinstveno doživljanje zvoka v vseh odtenkih.



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



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!**

Vsem svojim strankam

se zahvaljujemo

za izkazano zaupanje

in vam želimo vse dobro v letu 2018!

Vaš sluh je naša skrb,

vi pa poskrbite zase in

ne preslišite najlepših trenutkov!

Ne preslišite najlepših trenutkov.

PREPREČIMO ŠIRJENJE VIRUSA HIV – GREMO SKUPAJ DO NIČLE



Aids, ki je bil še pred desetletjem smrtna okužba, je danes obvladljiva kronična nalezljiva bolezen. Prenaša jo virus HIV. Za preprečevanje širjenja HIV je najpomembnejše zgodnje odkrivanje in takojšnje zdravljenje ter povečanje uporabe kondomov.

Besedilo: Simona Janček*

*Viri: NUJ, Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, Društvo študentov medicine Slovenije

Pomen znižanja še zmeraj visokega deleža poznih diagnoz okužbe z virusom HIV je bil v ospredju letošnjega sporočila ob svetovnem dnevu boja proti aidsu, ki ga zaznamujemo 1. decembra. Uradni simbol tega dne je pripeta rdeča pentlja.

Aids v Sloveniji

V Sloveniji je bilo letos manj novih diagnoz okužbe s HIV kot preteklo leto, kar je predvidoma posledica izvajanja kombinirane preventive, so sporočili z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Poudarili so, da z zgodnejšim odkrivanjem in zdravljenjem lahko pomembno vplivamo na boljše izide zdravljenja, omejujemo pa tudi prenos okužbe naprej. Varna spolnost in redna uporaba kondomov še zmeraj ostajata ključna dejavnika pri zajezitvi svetovne pandemije.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) imamo v letu 2017 tudi v Sloveniji, tako kot v nekaterih drugih državah Evropske unije, manj novih diagnoz okužbe s HIV v primerjavi z letom 2016. Slovenija po merilih epidemije, ki jih določa Svetovna zdravstvena organizacija, ostaja med državami z nizko stopnjo epidemije oz. z zelo nizkim deležem ljudi, ki živijo s HIV. Letos je bilo do vključno 22. novembra v skladu z zakonsko obvezo prijavljenih 33 primerov novih diagnoz okužb s HIV (1,6/100.000 prebivalcev), 31 med moškimi (3,0/100.000 moških) in dve med ženskami (0,2/100.000 žensk). Poleg tega so bili prijavljeni tudi trije primeri pri tistih, pri katerih je bila diagnoza postavljena v tujini že pred letom 2017 in ki so se letos začeli zdraviti v Sloveniji. V letošnjem letu (do 22. novembra) je za aidsom zbolelo sedem ljudi (0,3/100.000

prebivalcev), trije manj kot v letu 2016. Pri šestih je bila okužba s HIV prepoznana šele v letu 2017, po diagnozi aida sta letos umrli dve osebi.

»Med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi, smo letos – drugače od lanskega leta, ko smo imeli največ novih diagnoz okužbe s HIV kadarkoli – do vključno 22. novembra zabeležili le 23 novih diagnoz, kar je najmanj v zadnjih desetih letih. Poleg tega smo med njimi – drugače od lanskega leta, ko smo zabeležili 18 zelo poznih diagnoz okužbe s HIV, pri katerih imajo okuženi že hudo prizadet imunski sistem in bi že nujno morali prejemati protiretrovirusna zdravila – letos do vključno 22. novembra zabeležili le 9 tako poznih diagnoz, kar je najmanj v zadnjih desetih letih. Padec novih diagnoz okužbe s HIV med moškimi, ki imajo

spolne odnose z moškimi, je predvidoma posledica uspehov kombinirane preventive, predvsem sprememb glede dostopnosti testiranja in kulture testiranja med njimi ter takojšnjega zdravljenja tistih z novo diagnozo okužbe s HIV,« poudarja prof. Irena Klavs z NIJZ.

Učinkovito zdravljenje okuženih je spremenilo odnos do bolezni, ki je še pred desetletjem veljala za smrtno okužbo, danes pa gre za obvladljivo kronično nalezljivo bolezen, so poudarili v Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zvezi strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije (Zbornica – Zveza).

Od začetkov do danes

V Sloveniji so prvega bolnika, okuženega z virusom HIV, sprejeli leta 1986 na



Z zgodnejšim odkrivanjem in zdravljenjem lahko pomembno vplivamo na boljše izide zdravljenja, omejujemo pa tudi prenos okužbe naprej.

bolnikov je letos do sredine novembra potrebovalo bolnišnično obravnavo, ki je trajala od nekaj dni do več mesecev.

Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja (KIBVS) v Ljubljani, ki je pri nas edina ustanova, kjer so osebe z okužbo s HIV celostno obravnavane in zdravljene. Po podatkih NIJZ je bilo od leta 1986 do prve polovice letošnjega leta registriranih več kot 800 ljudi, okuženih z virusom HIV. Zaradi okužbe je redno ambulantno vodenih več kot 500 bolnikov, v prvi polovici letošnjega leta pa je bilo na novo odkritih 21 nosilcev virusa. Do sredine letošnjega novembra je 17 bolnikov potrebovalo bolnišnično obravnavo, ki je trajala od nekaj dni do več mesecev.

Vloga zdravstvenih delavcev

Od prvega primera do danes so se pomembno izboljšale delovne razmere zdravstvenih delavcev, stiki z bolniki in njihovimi bližnjimi. »Medicinske sestre smo vsakodnevno aktivno vključene v zdravljenje okuženih bolnikov. Pri izvajanju zdravstvene nege upoštevamo bolnikove fizične in psihosocialne potrebe, kar je pogoj za uspešno obravnavo ter dobro sodelovanje v zdravstvenem timu. Poznati moramo obsežen diagnostično-terapevtski program in se zavedati pomena uporabe standardnih ukrepov

za preprečevanje širjenja okužb pri vseh bolnikih. Pri izvajanju invazivnih posegov pa smo še posebej previdni,« je povedala Veronika Jagodič Bašič, predsednica Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov na internistično-infektološkem področju pri Zbornici – Zvezi.

Zdravstveni delavci paciente obravnavajo po strokovnih smernicah, skladno z etičnimi načeli, kot so enakopraven odnos do vseh bolnikov, ne glede na njihov družbeni status, spolno usmerjenost, spol, raso itd. Na ravnanje z bolnikom ne sme vplivati osebno nestrinjanje zdravstvenega delavca z njegovim načinom življenja (istospolna usmerjenost, odvisnost od nedovoljenih substanc, kaznjenci, brezdomstvo). Ker je obravnavo bolnika dokazano uspešnejša, kadar je sodelovanje z osebjem odkrito in spoštljivo, pa je mogoč tudi ugovor vesti, če pride do osebnih zadržkov.

»Bolniki od nas pričakujejo spoštovanje, human odnos in pripravljenost, da jim zagotovimo pomoč ter zaščito. Okuženi z virusom HIV so občutljivi pri vzpostavljanju stikov z zdravstvenimi delavci, pozorni so na vsebino pogovora, izbor besed, izogibajo se kratic HIV in AIDS. Veliko pozornosti namenijo tudi našemu obnašanju in neverbalnemu izražanju,« je še dejala Jagodič Bašičeva. »Bolniki hitro razberejo morebiten strah, zadržan odnos in pretirano uporabo osebne varovalne opreme. Ne opažamo pa medsebojnega sodelovanja med bolniki, stiki med njimi so redki. Vse to kaže, da je v našem prostoru še vedno močno prisotna stigmatizacija



Ljudje, ki živijo s HIV, imajo zaradi stigme slabšo samopodobo in doživljajo depresijo.

obolelih in odklonilen odnos družbe. Zato o svoji okužbi molčijo in se zatekajo k neresnicam, da ostanejo enakovredni drugim. Življenje z lažmi je poleg neozdravljive bolezni še bolj obremenjujoče za pacienta.«

Proti stigmatiziranju obolelih

Ljudje, ki živijo s HIV, imajo zaradi stigme slabšo samopodobo in doživljajo depresijo, so poudarili v Društvu študentov medicine Slovenije (DŠMS), ki z javnozdravstvenim projektom VIRUS že od leta 1997 širijo znanje o varni in zdravi spolnosti ter preventivi pred širjenjem spolnosti prenosljivih okužb. Letos želijo javnost z geslom Skupaj do ničle (0 na novo okuženih z virusom HIV, 0 zbolelih za aidsom, 0 diskriminacije) informirati o virusu HIV, opomniti, da le-ta ne predstavlja več smrtne obsodbe, temveč kronično obolenje, in informirati posameznike, kdaj poteka anonimno testiranje, s čimer bi morebitno okužbo lahko pravočasno odkrili in posledično ustrezno ukrepali.

DŠMS s projektom VIRUS tako želi doseči, da bi se število na novo okuženih z virusom HIV, posledično zbolelih za aidsom, zmanjšalo, prav tako se jim zdi pomembno, da se zniža diskriminacija ljudi, ki živijo s HIV. Le-ta onemogoča učinkovito spopadanje z virusom, saj vzpodbuja obstoječe stigme, ki zadevajo spolno usmerjenost in spol, zaradi česar imajo ljudje zadržke do samega testiranja, so še poudarili v DŠMS.

Za ozaveščanje javnosti so v okviru projekta VIRUS ob 1. decembru na Kongresnem trgu in glavni avtobusni postaji v Ljubljani postavili stojnice, na katerih so mimoidoče čakali člani projekta. Kot posebnost so letos pripravili časovnico virusa HIV – kako se je pojavil, kakšne spremembe je prinesel na zdravstvenem in družbenem področju in kaj predstavlja danes. Mimoidoči so lahko dobili kondome in si pripeli rdečo pentljo v znak solidarnosti.



Učinkovito zdravljenje okuženih je spremenilo odnos do bolezni, ki je še pred desetletjem veljala za smrtno okužbo, danes pa gre za obvladljivo kronično nalezljivo bolezen.

IMATE TEŽAVE S HEMOROIDI?

Če imate težave s hemoroidi, niste sami in edini. Hemoroidi povzročajo neprijetnosti vso človeško zgodovino, imel jih je med drugim tudi Napoleon, ko je izgubil bitko pri Waterlooju.

Besedilo: Maša Novak

Hemoroidi so grudice povečanih krvnih žil v zadnjični odprtini (anusu) in spodnjem delu rektuma (zadnji predel debelega črevesa). Pojavljajo se enako pogosto med moškimi in ženskami, najbolj razširjeni pa so med 45. in 65. letom starosti. Ocenjujejo, da bodo trije od štirih ljudi vsaj enkrat v življenju imeli težave zaradi hemoroidov oz. približno 75 odstotkov ljudi. Vendar pa jih bo le okoli štiri odstotke zaradi teh težav obiskalo zdravnika.

Čeprav večina ljudi misli, da so hemoroidi nekaj nenormalnega, jih ima vsakdo. Pomagajo nam nadzorovati gibanje črevesja. Hemoroidi povzročajo težave in se lahko štejejo za nenormalne ali bolezensko stanje le, če se hemoroidne grudice povečajo, in njihove stene postanejo raztegnjene, tanke in razdražene zaradi prehajanja blata.

Hemoroidne razvrščamo v dve splošni kategoriji:

- **notranji** (izvirajo iz rektuma) – so v notranji oblogi rektuma in niso očitni,

razen če so znatno povečani, v tem primeru jih lahko začutimo. Običajno so neboleči in postanejo očitni, ko pri gibanju črevesja povzročajo krvavitev. Včasih zdrsnejo iz anusa in povzročajo bolečino, običajno pa se sami vrnejo v rektum. Če se ne, jih lahko nežno potisnete nazaj na svoje mesto.

- **zunanji** (izvirajo iz anusa) – nahajajo se pod kožo, ki obkroža anus, in so nižje od notranjih hemoroidov. Lahko jih čutimo, ko nabreknejo, in lahko povzročijo srbenje, bolečine ali krvavitev pri gibanju črevesja. Če zdrsnejo navzven (običajno med prehajanjem blata), jih lahko vidite in občutite. Včasih se v zdrsnjenih zunanjih hemoroidih pojavijo krvni strdki, kar je lahko zelo boleče in tudi videti je precej zastrašujoče, vijolično ali modro, lahko celo krvavi. Kljub temu trombozni hemoroidi po navadi niso resna težava in sami izginejo v nekaj tednih. Če je bolečina neznosna, vam zdravnik lahko odstrani krvni strdek iz trombotičnega hemoroida, kar ustavi bolečino.

Vzroki za nastanek

Težave s hemoroidi povzročijo otekanje analnih in rektalnih žil, zaradi česar te postanejo bolj dovzetne za draženje. Dejavniki, ki vplivajo na povečanje hemoroidov, so lahko različni:

- debelost,
- nosečnost,
- dolgotrajno stanje ali sedenje,
- napenjanje na stranišču,
- kronično zaprtje ali driska,
- prehrana z nizko vsebnostjo vlaknin,
- kašljanje,
- kihanje,
- bruhanje,
- zadrževanje sape, medtem ko se obremenjujete s fizičnim delom.

Reševanje težav

Poleg ustrezne diete, prehranskih dodatkov z vlakninami in sredstvi za mehčanje blata so za lajšanje težav na voljo razni preparati in pripomočki v lekarnah ter postopki, na primer skleroterapija in operacija; priporoča se tudi sedenje v topli vodi, trikrat na dan po 15–20 minut.

LAHKOTNO, brez
hemoroidov!



www.bolezni-ven.si
f Lahkotne noge

DETRALEX je venoaktivno zdravilo, ki s protivnetnim delovanjem **učinkovito premaguje vaše težave s hemoroidi.**

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



ODKRITO O MOTNJI EREKCIJE



Skoraj vsak drugi moški po 40. letu ima občasno eno od oblik motnje erekcije in se nemalokrat spopada z izzivom, kako biti pripravljen za uspešen spolni odnos. Spolna dejavnost je odraz splošnega zdravja, pomeni sprostitvev in povečuje kakovost življenja, zato motnja erekcije pomembno vpliva na zdravje in kakovost življenja moških in posledično njihovih bližnjih.

Besedilo: Simona Janček

Motnja erekcije ali erektilna disfunkcija je nezmožnost doseganja in vzdrževanja erekcije za uspešen spolni odnos. Včasih je bila ta motnja bolj znana pod imenom impotenca. Pojavlja se v več oblikah: kot trajna nesposobnost doseganja erekcije, kot nesposobnost doseganja dovolj čvrste erekcije za zadovoljivo penetracijo in kot nesposobnost vzdrževanja erekcije tako dolgo, kot je potrebno za uspešno dokončanje spolnega odnosa.

V Sloveniji se že vsak peti moški srečuje z motnjo erekcije, kar pomeni 130.000 moških. Med 18. in 70. letom starosti ima težave 10 odstotkov moških, po 40. letu pa več kot polovica. Motnja erekcije zelo poslabša počutje in kakovost življenja moškega, ki ga prizadene, pa tudi življenje njegove partnerke in družine. Na srečo v današnjem času lahko motnjo erekcije s pomočjo sodobnih zdravil večinoma uspešno zdravimo in



Danes vemo, da je v več kot 80 odstotkih primerov organski vzrok tisti, ki tovrstne težave povzročijo in jih vzdržuje. Opustiti je treba vsako razmišljanje, da so vse težave psihične narave. Seveda psihična komponenta po nastopu težav in odpovedi pričakovane erekcije močno vpliva na moškega, zato se erekcijska motnja še poglabi.

tako povrnemo moško moč. O težavah in zdravljenju motnje erekcije sta ob predstavitvi novega zdravila za zdravljenje teh neprijetnih težav spregovorila strokovnjaka asist. Bojan Štrus, dr. med., urolog iz ljubljanskega kliničnega centra, in dr. Aleksander Zadel, spec. klinične psihologije.

Ozadje motnje

»Ereksijska motnja ali erektilna disfunkcija pomeni, da moški ne doseže dovolj dobre otrellosti spolnega uda, da bi lahko začel in končal normalen spolni odnos. Številne študije so potrdile, da ima vsak drugi moški vsaj občasno težave z erekcijo in posledično težave v partnerskem odnosu. Danes vemo, da je v več kot 80 odstotkih primerov organski vzrok tisti, ki tovrstne težave povzročijo in jih vzdržuje. Opustiti je treba vsako razmišljanje, da so vse težave psihične narave. Seveda psihična komponenta po nastopu težav in odpovedi pričakovane erekcije močno vpliva na moškega, zato se erekcijska motnja še poglabi. Glavni vzrok je danes motnja, ki se pojavi na endoteljski celici, ki openja notranjost ožilja in tudi brecili penisa. Lahko rečemo, da je erektilna motnja lahko prvi in edini simptom pridružene kardiovaskularne bolezni,« je pojasnil urolog asist. Bojan Štrus.

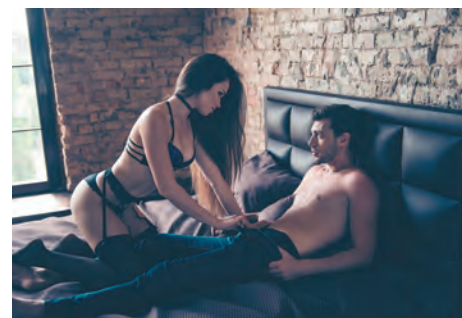
Zdravljenje

Na trgu je že veliko zdravil različnih proizvajalcev za zdravljenje erektilne disfunkcije. Večina jih vsebuje kratkodelujoče učinkovine. Zdaj pa je na voljo tudi zdravilo z dolgotrajnim učinkom, ki vsebuje učinkovino tadalafil. Njegovo delovanje je pojasnil asist. Štrus: »Že več kot 15 let so na voljo zdravila, ki erektilne disfunkcije sicer ne ozdravijo, večini pa med jemanjem omogočajo zadovoljivo erekcijo ob spolni stimulaciji. Učinkovine so po mehanizmu delovanja podobne, bistveno pa je, kako hitro jih telo razgrajuje in izplavlja iz telesa. Poznamo kratkodelujoče učinkovine,

kot so sildenafil, vardenafil in avanafil, ter dolgodelujoče, med katere spada tadalafil. Dolgodelujoče učinkovine so v telesu do 36 ur, kratkodelujoče pa se izločijo približno po 6 oz. 8 urah. V tem časovnem okviru bo imel moški približno eno uro po zaužitju dobro erekcijo le, če bo ustrezno spolno stimuliran. To pomeni, da mora biti za učinkovitost prisotna ustrezna stimulacija iz možganske skorje.«

Podcenjena intimnost

Pomemben korak na poti k uspešnemu odpravljanju te motnje je po mnenju kliničnega psihologa dr. Aleksandra Zadela zagotovo namenjanje večje pozornosti intimnosti in dotikom med partnerjema: »Človeštvo je pred pojavom govornega jezika, tako kot sorodniki primati, večinoma komuniciralo z dotikom. Dotik iz evolucijskih razlogov še danes predstavlja najglobljo in najbolj neposredno komunikacijo med dvema



Dolgodelujoče učinkovine so v telesu do 36 ur, kratkodelujoče pa se izločijo približno po 6 oz. 8 urah. V tem časovnem okviru bo imel moški približno eno uro po zaužitju dobro erekcijo le, če bo ustrezno spolno stimuliran. To pomeni, da mora biti za učinkovitost prisotna ustrezna stimulacija iz možganske skorje.

Ustvarjalci britanske kozmetične linije Dr. Organic pri razvoju izdelkov uporabljajo zgolj najboljše, kar lahko ponudi narava. Vodilna sestavina izdelkov je sok ekološke aloe vere in ne voda, kot je to pri večini kozmetičnih produktov. Čisti sok aloe vere ob stiku s kožo ne izhlapi, tako kot voda, ampak se takoj vpije in kožo nemudoma oskrbi s svojimi učinkovinami. V kombinaciji z rastlinskimi olji, masli in drugimi izvlečki ekološko vzgojenih rastlin iz celega sveta, Dr. Organic našemu telesu podarja širok izbor izdelkov za nego telesa, ki so učinkoviti in varni za uporabo za celo družino. Dr. Organic kozmetika ni testirana na živalih, ne vsebuje škodljivih kemikalij, sestavin živalskega izvora, genško spremenjenih organizmov, mineralnih olj in parabenov.

TEA TREE - ETERIČNO OLJE ČAJEVCA



Olje čajevca ima sloves čudežne rastline. Že stoletja mu pripisujejo izjemne učinkovine. Njegova sposobnost obnavljanja, dezinfekcije in prva pomoč pri poškodovani in razdraženi koži je lastnost, ki jo težko preмага katerakoli druga rastlina. Vse več raziskav dokazuje, da deluje protivnetno, antibakterijsko, očiščevalno hkrati pa kožo ščiti in vzdržuje naravno ravnovesje. Kakovost olja je ključnega pomena za njegovo učinkovitost, meri se z vsebnostjo spojine Terpinen-4-ol. V vseh izdelkih je zagotovljena vsebnost kar 38%. Idealen je za nego celega telesa.

• GEL ZA TUŠIRANJE

iz čajevca, aloe vere in mete je primeren za vse tipe kože. Kožo nahrani in navlaži, na koži pa pušča dolgotrajen občutek svežine.

• ŠAMPON IN BALZAM ZA LASE

primerna za normalen in masten tip lasišča. Nežno očistita lasišče, ga navlažita in nahranita. Balzamu je poleg čajevca in aloe vere dodano še karitejevo maslo, sončnično olje, pantenol in vitamin E.

• ZOBNA PASTA IN USTNA VODICA

edinstvena kombinacija čajevca, aloe vere, islandskega lišaja in divjega kostanja deluje na ustno votlino protivnetno, belilno in očiščevalno na naraven način, brez kemikalij.

• DEODORANT ROLL-ON

učinkovito zavira razvoj bakterij, ki povzročajo neprijeten vonj. Ne maši por in ne vsebuje alkohola in aluminija.

• PROTI GLIVIČNA NOHTNA RAZTOPINA Z OLJEM ČAJEVCA

sestavljajo jo olje čajevca, undecilenska kislina, vitamin E, mandljevo in jojobino olje. Uporablja se s priloženim aplikatorjem, ki omogoča enostaven nanos na prizadeta mesta.

• NARAVNI GEL Z OLJEM ČAJEVCA IN ALOE VERE - (TEA TREE BLEMISH STICK)

na voljo v priročni roll-on embalaži za lažji nanos. Primeren je za uporabo pri problematični koži, nagnjeni k mozoljem in drugim nepravilnostim.



Bioactive Skincare

NE VSEBUJE:

• PARABENOV • SLS • SINTETIČNIH BARVIL
• FTALATOV • PETROLEJA • GLIKOLOV • DEA
• BHT • IZOTIAZOLINOV • MINERALNIH OLJ
• SILIKONA

tušdrogerija

Izdelke linije z oljem čajevca najdete
v vseh prodajalnah Tuš drogerij.

 @TušDrogerija

 drorganicslovenija

INFO Kam po informacije

Koristne informacije o motnji erekcije, njenih znakih, poteku in zdravljenju lahko preberete na spletni strani www.midva.com. V decembru 2017 in januarju 2018 pa se lahko posvetujete tudi s strokovnjakom urologom na brezplačni številki 080 2 69 2, in sicer vsak četrtek med 17. in 18. uro.

osebama. Najpomembnejši dotik je tisti, ki se zgodi med partnerjema in ustvarja novo življenje. Intimnost – spolnost kot koncentrat najpomembnejšega dotika – je v sodobni družbi morda pomembnejša, kot je bila kdaj prej. Atomiziranost družbe, površni odnosi, vsesplošno hitenje, pretirana osredotočenost na materialne dobrine so ljudi odtujili. Prav tako prepogosto tudi od partnerja. Zgodi se, da dneve, tedne ali mesece ne najdeta prave priložnosti za nežno izkazovanje varnosti, topline, sprejetosti, predanosti in ljubezni.«

Spontanost ali načrtovanje spolnosti?

»Za večino ljudi velja prepričanje, da mora biti spolnost spontan proces. Partnerji menijo, da bi bila načrtovana spolnost tako hud poseg v osebno svobodo in integriteto, da se jim misel na načrtovanje intimnosti upira. Prepričani so, da le v spontanosti temeljita resnična predanost in potencial za užitek, veselje in zadovoljstvo. Kaj se zgodi, ko sprejmemo to razširjeno razmišljanje, da je res pristna spolnost lahko le spontana? Prva posledica je dejstvo, da postane spolnost



Dotik iz evolucijskih razlogov še danes predstavlja najglobljo in najbolj neposredno komunikacijo med dvema osebama.

veliko redkejša, kot bi lahko bila. Zato ne zagotavlja več takega zadovoljstva in ne opravlja svoje pomembne funkcije, to je globoke intimne komunikacije ljubezni, sprejemanja in predanosti med partnerjema. Čakanje na čas, ko naj bi se partnerja spontano ujela v želji po globoki intimnosti, ju pogosto oddalji. Kondicija za ljubljenje upada. Začarani krog je tako sklenjen. Želja je morda pri enem od partnerjev vse večja, ob tem morda tudi pritisk na drugega partnerja, kar spontanost še bolj razžre. Posledice so lahko resne težave v partnerstvu,« razlaga Zadel.

Strah in pogum

Kaj pa če je posledica nezainteresiranosti za spolnost strah? »V današnjem tempu življenja s slabimi prehranjevalnimi ali gibalnimi navadami ter drugimi zdravstvenimi težavami se nam lahko hitro zgodi, da nas na cedilu,

poleg volje in prepričanj, pusti tudi telo. Fiziološka sposobnost za spolne odnose je pomemben element osebne samozavesti, občutka lastne vrednosti in pozitivne samopodobe. Če imamo težave z erekcijo, se prej omenjeni življenjski slog, ki oddaljuje partnerja, lahko še potencira. Odtujevanje od partnerja ima pogosto za posledico tudi odtujevanje od samega sebe. Pogum, ki ga potrebuje posameznik, da se lahko zaupa osebnemu zdravniku in/ali psihologu, je lahko prvi korak do zdrave in izpolnjujoče spolnosti,« je še poudaril Zadel.

Vzrok motnje so lahko druge bolezni

Če posameznik opazi težave z motnjo erekcije pri sebi ali svojem partnerju, naj jih zaupa svojemu zdravniku, da mu bo pomagal prepoznati bolezen in svetoval ustrezno rešitev. Prav prve preiskave lahko odkrijejo, da so vzrok težav druge sočasne bolezni. Raziskave kažejo, da je motnja erekcije lahko zgodnji opozorilni znak za sladkorno bolezen in srčno-žilne bolezni, ki lahko pozneje povzročijo srčni infarkt ali možgansko kap. Zdravnik zato ob pregledu preveri, ali ima bolnik še kakšno drugo bolezen, in jo začne ustrezno zdraviti. Zdravljenje je simptomatsko in pomembno za izboljšanje samopodobe in samozavesti bolnika ter za ohranjanje dobrega partnerskega odnosa, saj močno olajša posledice bolezni in upočasni njeno napredovanje.

Zdravila za erektilno motnjo so na trgu dostopna na podlagi recepta, samoplačniško. Mesečni stroški so tako za posameznika kot za par pogosto veliko finančno breme. »Ker so vsa zdravila za zdravljenje samoplačniška, pričakujemo, da bo novi izdelek cenovno ugodnejši in tako bolj dostopen našim bolnikom,« je sklenil urolog asist. Bojan Štrus.

ZDRAVLJENJE

Novo zdravilo za zdravljenje motnje erekcije

Tovarna zdravil Krka je k svoji ponudbi zdravil za zdravljenje motnje erekcije dodala novo zdravilo z učinkovino tadalafil. Spada med t. i. zaviralce encima fosfodiesteraza tipa 5, ki uravnavajo pretok krvi v spolnem udu in s tem omogočajo erekcijo ali pa jo izboljšajo. Glavna prednost učinkovine tadalafil je dolgotrajno delovanje. Učinek traja do 36 ur. Hrana ne vpliva na začetek delovanja. S tadalafilom je bilo zdravljenih že več milijonov moških, v kliničnih raziskavah o učinkovitosti in varnosti pa je sodelovalo več tisoč moških z motnjo erekcije.



**Pharma Classic
vam želi v letu 2018
veliko zdravja.**

Pharma Classic®

MENOPAVZA IN NEOBVLADLJIVI MEHUR



Ko se ženske približujejo življenjskemu obdobju menopavze, se srečujejo s kopico različnih simptomov, vključno z nehotenim uhajanjem urina. Če smo iskreni, je uhajanje urina eden najbolj neugodnih simptomov menopavze.

Besedilo: Maša Novak

Uhajanje urina je lahko zoprno in pogosto neugoden problem, s katerim se je treba spoprijeti, razumevanje razlogov za njegov nastanek pa lahko pripomore k reševanju nevesčnosti. Največkrat ženske težavo opišejo kot nenadzorovanje mehurja, predvsem kadar se smeji, kašlja ali kihnejo. Več kot 40 odstotkov žensk v menopavzi se srečuje z inkontinenco, prav tako pa se ta težava pojavi pri približno enakem odstotku žensk v postmenopavznem obdobju. Urinska inkontinenca je nezmožnost nadzora izločanja urina, ki pa se od ženske do ženske razlikuje. Pri nekaterih se pojavi nekaj kapljic ob nenadnem smehu, pri drugih pa večje količine izločenega urina, neodvisno od dejavnosti, na kar pa ne morejo vplivati.

Zakaj sta oslabljen mehur in inkontinenca v menopavzi tako pogost problem? Poznamo precej različnih vzrokov, najpogostejši pa so:

- **hormonsko neravnovesje** – spremembe povzročajo dobro znane težave v menopavzi (nihanje razpoloženja, navali vročine, depresivnost, zmanjšanje libida, PMS). V tem času pride do upada izločanja estrogena, ki pri ženskah skrbi za vitalnost, dviga razpoloženje, spodbuja rast celic, vpliva na telesni videz in duševno moč. Pomanjkanje estrogena se kaže v stanjšanju sluznic, ki obdajajo nožnico, sečni mehur, sečevoda in sečnico. Zaradi sprememb v sečnem mehurju in sečnici pride do nenadzorovanega uhajanja urina, pogostejša so uriniranja ter ponavljajoča se vnetja sečil. V nožnici je normalno kislo okolje, pH 3,5–4,5 (prisotnost mlečnokislinskih bakterij). Z znižanjem ravni estrogena se okolje v nožnici spremeni, postane bolj alkalno, kar omogoča razrast škodljivih bakterij.
- **šibke mišice medeničnega dna** – mehanske spremembe na mišičju, ki obdaja sečni mehur zaradi težkega vaginalnega poroda ali več porodov.
- **slabljenje organizma** – to se zgodi s

staranjem, vpliva pa tudi na to, da mehur ne more več zadržati tolikšne količine urina kot v mlajših letih.

- **povečanje telesne teže** – to je pogost pojav v obdobju menopavze. Odvečno maščobno tkivo, predvsem v predelu pasu, poveča pritisk na trebuh in mehur ter s tem slabi sečnico. Pri osebah z indeksom telesne teže, višjim od 30, je pojav inkontinence pogostejši.
- **okužbe sečil** – povzročijo pre pogosto krčenje mehurja in s tem nenehno potrebo po uriniranju.
- **nekatera zdravila**, ki se uporabljajo za zdravljenje simptomov menopavze, lahko kot stranski učinek vplivajo na pojav inkontinence.

Pojav urinske inkontinence ni nikoli prijetna izkušnja, vendar lahko, ko prepoznamo vzroke, vplivamo na njen potek in zdravljenje. Enostavne spremembe in prilagoditve življenjskega sloga, prehrane in aktivnosti so včasih dovolj, da omejimo težave z uhajanjem urina. Vsakodnevno izvajanje vaj za trening mišic medeničnega dna pripomore k močnejšim in prožnim mišicam, ki so pomembne za nadzor izločanja urina. Pomembno je tudi, da vemo, da obstajajo pripomočki pri težavah z inkontinenco. Na voljo so vpojni izdelki (predloge oz. vložki), ki se razlikujejo glede na velikost in stopnjo vpojnosti. Glede na same spremembe sluznice in kože je prav, da se pred nakupom posvetujemo s strokovnjaki za inkontinenčne pripomočke. Pomembno je, da pripomočki za inkontinenco ne vsebujejo dišav, lateksa in niso beljeni z agresivnimi snovmi ter omogočajo zračenje kože, s čimer zmanjšamo možnost nastanka težav z kožo in sluznico. Diskretnost pripomočkov, visoka zaščita pred iztekanjem urina ter nevtralizacija neprijetnega vonja omogočajo nemoteno opravljanje vsakodnevnih dejavnosti.

Oborožite se z informacijami, kakšni pripomočki so na voljo, predvsem pa povprašajte po vzorcih, kajti le tako boste izbrali ustrezen pripomoček.

Nova generacija predlog Abena Light za lahko in srednjo inkontinenco

- Omogočajo optimalno udobje in diskretnost.
- Zračnost materialov preprečuje težave s kožo.
- Mehke in učinkovite vzdolžne zaščite pred iztekanjem urina.
- Edinstven TopDry sistem zagotavlja hitro absorpcijo in suho zgornjo površino predlog.
- Nevtralizator vonja preprečuje razvoj neprijetnih vonjav.
- Predloge velikosti mini do extra plus so posamično zavite.
- Ne vsebujejo lateksa in niso beljene s klorom.
- Skandinavski Eco-znak.



NOVO

Ne veste, kateri izdelek izbrati glede na vaše težave?

Za več informacij in brezplačne vzorce pišite na info@abena-helpi.si ali pokličite na brezplačno številko **080 22 53**.

ČRNA ZOBNA PASTA ZA BOLJ BEL NASMEH

Uporaba belilnih zobnih past je ena najbolj priljubljenih domačih metod za beljenje zob, vendar ima vsaj dve slabosti. Te paste so običajno visokoabrazivne, zato lahko poškodujejo zobno sklenino, ali pa vsebujejo belila, ki lahko porušijo naravno ravnovesje v ustih. Veliko učinkovitejša in brez stranskih učinkov je uporaba zobne paste z dodanim aktivnim ogljikom, ko zabarvanje zob namesto abrazivnih delcev ali kemičnega beljenja odstrani aktivni ogljik, ki zobni pasti daje tudi posebno črno barvo.

Besedilo: Katarina Petrović

Tako kot ima vsak človek na svetu edinstven prstni odtis, tako unikatni so tudi naši zobje – ne le po številu, obliki, kakovosti in položaju v ustih, ampak tudi po barvi. Ta je že po naravi različnih odtenkov – od snežno belih do bež in sivkastih tonov, odvisna pa je od naše dedne zasnove ter zunanjih in notranjih zabarvanj. Prva povzročajo zobni kamen, površinske zobne obloge in zabarvanja zaradi cigaret, uživanja kave, čaja in vina, za druga pa je med drugim krivo uživanje nekaterih zdravil, zdravljenje zob in dedne bolezni. Čeprav je bolj rumenkasta barva zob v primerjavi z našo kožo videti bolj naravna, taki zobje pa naj bi bili tudi kakovostnejši oz. trdnejši, danes pod vplivom holivudskih smernic stremimo k bolj belim zobem.

Če nismo zadovoljni z barvo svojih zob, za spremembo obstaja nekaj različnih metod, ki jih lahko razdelimo na domače in profesionalne. Na kratko pogledimo, kaj vse je na voljo, če menimo, da naš nasmeh ni dovolj bel ali bleščeč.

Domače in profesionalne metode beljenja zob

Med domačimi in profesionalnimi metodami beljenja so tri ključne razlike: cena, moč belilnega učinka in obstojnost. Za manjše posvetlitve tako lahko ceneje poskrbimo sami z izdelki, ki so na voljo v drogerijah ali specializiranih trgovinah, za večjo in dlje časa trajajočo belino nasmeha pa bo bolje in varneje poskrbel zobozdravnik.

Profesionalne metode

Med najpogostejše profesionalne metode spadajo:

- oksidativno beljenje,

- laserska metoda beljenja,
 - notranje beljenje.
- Pomembno je, da se belijo le zdravi zobje, zdrava pa morajo biti tudi obzobna tkiva, za kar poskrbi zobozdravnik.

Domače metode

Med t. i. domače metode beljenja oz. tiste, ki se jih lahko lotimo sami, štejemo:

- beljenje z belilno ali polirno zobno pasto,
- ščetkanje z električno zobno ščetko,
- beljenje z belilnimi trakovi,
- beljenje z belilom, ki ga nanašamo s čopičem,
- žvečenje žvečilnih gumijev z delci, ki delujejo abrazivno.

Belilne zobne paste med bolj priljubljenimi metodami beljenja zob

Uporaba belilnih zobnih past je ena najbolj priljubljenih domačih metod za beljenje zob, vendar jih mnogo vsebuje belila, ki lahko škodijo ustni mikroflori ali zaradi visoke stopnje abrazivnosti

mehansko poškodujejo zobno sklenino, še posebno če zobje niso zdravi ali če imamo razgaljene zobne vratove. Visok faktor abrazivnosti pa ni nujna lastnost učinkovitih belilnih zobnih past. Za beljenje zob se namreč uporabljajo tudi zobne paste z dodanim aktivnim ogljikom, pri katerih zabarvanje zob namesto abrazivnih delcev ali kemičnega beljenja nežno odstrani aktivni ogljik, ki zobni pasti daje posebno črno barvo. Kot to drži za »običajne« zobne paste, je tudi pri belilnih treba preveriti, kaj vsebujejo in česa ne. Priporočljiv je nizek faktor abrazivnosti (okoli 50 RDA) ter odsotnost abrazivnih delcev, kot so kreda, silikati, plovec, bentonit, malo eteričnih olj, odsotnost škodljivih sestavin, npr. penila SLS (natrijevega laurilsulfata), triklosana, belila in plastičnih delcev. Tudi v belilni zobni pasti je priporočljivo poiskati encime, ki povečajo antibakterijsko in antiviralno delovanje sline, ščitijo pred nastankom zobne gnilobe in pomagajo pri odpravljanju občutka suhih ust.



CURAPROX



Učinkovita
BELILNA
zobna pasta z
AKTIVNIM
OGLJIKOM

**PODARITE BLEŠČEČ
NASMEH
Z DARILNIM
PAKIRANJEM** **WHITE
IS BLACK**



Vsebina seta.

Set belilne zobne paste in dveh zobnih ščetk WHITE IS BLACK lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v boljše založenih drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02 / 620 47 49. www.flegis.si

www.curaprox.si

ZDRAVJE SE ZAČNE V USTIH



Zdravi zobje niso le lep nasmeH. Zdravje zob in ustne votline je bistvenega pomena za zdravje in splošno dobro počutje. Težave v ustih lahko namreč prizadenejo različne organe, z ustrežno skrbjo za zdravje zob pa zmanjšamo tudi tveganje za druge bolezni.

Besedilo: Monika Hvala

Že pred več tisoč leti so v tradicionalni kitajski medicini poznali povezavo med zobmi in preostalim telesom. Že nekaj časa trajajoč glavobol lahko na primer namigne na težave z zobmi. Po kitajski medicini in holistični stomatologiji naj bi bili zobje na glavnih akupunkturnih meridianih, njihovo zdravje pa naj bi vplivalo na pretok energije v njih ter s tem tudi na notranje organe. Vsak oboleli ali izgubljeni zob je povezan s točno določenim organom ali celo več organi hkrati. Prednji zobje so na primer na meridianu sečnega mehurja in lahko povzročijo bolezni ledvic, kolen in reproduktivnih organov, zgornji in spodnji kočniki lahko povzročijo bolezni v prebavnem sistemu in prsnem košu, modrostni zobje vplivajo na srce.

Stanje zob, dlesni in ustne votline torej neposredno vpliva tudi na zdravje drugih organov v telesu. Ustna votlina je namreč polna bakterij, ki so večinoma neškodljive, za kar običajno poskrbita obrambni sistem telesa in temeljita ustna higiena. Slaba higiena in nekatera zdravila, ki



Ti mikroorganizmi se občasno sproščajo v kri in organizem se mora proti njim stalno boriti, zato splošna odpornost organizma slabi.

vplivajo na količino sline, ki je ključna za nenehno naravno čiščenje ustne votline in nevtraliziranje kislin v ustih, pa povzročijo invazijo škodljivih mikroorganizmov v ustih (bakterij, virusov in glivic).

Kot pojasnjujejo strokovnjaki, se v ustih z nepopravljenimi zobmi in vnetji nahaja več mikroorganizmov kot v zdravih ustih. Ti mikroorganizmi se občasno sproščajo v kri in organizem se mora proti njim stalno boriti, zato splošna odpornost organizma slabi. Kadar se take bakterije v krvi naselijo v srčne zaklopke, lahko pride do popuščanja srca. Včasih skupki mikroorganizmov in protiteles zamašijo ledvične cevke in tako lahko pride do odpovedi ledvic. Pogosteje opazimo izpadanje ali redčenje las, ki pa po sanaciji zob navadno spet zrastejo. Še mnogo pogostejše so težave v ustih. Okvarjen zob lahko rani sluznico lica ali jezika. Vnetje zobnega živca lahko povzroči ognejek in oteklino. Vnetje se lahko širi v okolna tkiva obraza in vratu. Najnevarnejša je oteklina, ki se širi proti očesu. Okvarjeno in pomanjkljivo zobovje pomeni tudi nepravilen ugriz, hrane pa ni mogoče dobro prežvečiti. To pogosto povzroča tudi želodčne težave. Iz istega razloga lahko nastanejo tudi okvare čeljustnega sklepa.

Poskrbite za svoje zobe

Zato je nujno, da za svoje zobe skrbimo tako, da bodo zdravi in da bodo potrebovali čim manj posegov. Skrb za

20

milijard bakterij oziroma med 600 in 1.000 različnih bakterijskih vrst naj bi naseljevalo ustno votlino.

19 %

večjo možnost za razvoj srčno-žilnih bolezni imajo ljudje s parodontozo v primerjavi s tistimi, ki je nimajo.

zobe pomeni skrb za celotno telo, zato je tudi priporočljivo, da si zagotovimo najboljše storitve zobozdravstvene oskrbe! Posledica težav z zobmi so lahko tudi visoki stroški, pred katerimi pa se je možno zavarovati.



Okvarjeno in pomanjkljivo zobovje pomeni tudi nepravilen ugriz, hrane pa ni mogoče dobro prežvečiti.

Kritje doplačil do 1.000 € letno!

Dobro je biti sam svoj mojster.
A ne, ko gre za zdravje.

Zobje
Zobje+

Že od
2,5 €
na mesec.

Halo zdravje

(((080 26 64

Več informacij vam je na voljo na spletni strani Triglav, Zdravstvene zavarovalnice, d.d.,
kjer so dostopni tudi splošni pogoji zdravstvenih zavarovanj.



Vaš partner za zdravje.

triglavzdravje

triglavzdravje.si

POD PRAZNIČNO SMREKO NAJ BO LETOS TUDI ZDRAVJE



V novem letu sebi in svojim bližnjim zagotovo na prvem mestu želimo zdravja, saj je to največje bogastvo. Med darila pod praznično okrašeno smreko letos torej postavite prav to. Razveselite svoje najbližje z zdravstveno kartico in aplikacijo MODUS HEALTH, ki jim bo omogočila hitrejšo in cenejšo pot do zdravja.

Koliko je vredno vaše zdravje in zdravje vaših najdražjih? Seveda je neprecenljivo. Ko pa se muči in hitro potrebujete več pregledov in posegov, vas to lahko zelo drago stane. Zato je specializirana zdravstvena kartica oz. mobilna aplikacija MODUS HEALTH CARD (MHC) odlično darilo tako za vas kot za vaše najbližje.

Veliki prihranki

Z nakupom kartice MHC boste sebi in svojim najdražjim zagotovili vrhunske zdravstvene storitve brez čakanja in po nižji ceni. Za samo 50 evrov, kolikor znaša letna članarina, lahko pri plačilu zdravstvenih storitev prihranite tudi do več sto evrov. Ali

170

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

veste, da si preiskavo z magnetno resonanco lahko zagotovite že za samo 100 EUR (na vrhunski Polikliniki sv. Rok iz Zagreba)? In če boste ob tem potrebovali več storitev, na primer implantat ter pojutrišnjem še lasersko operacijo vida ali sive mrežnice, boste pri samo treh posegih skupaj prihranili med 400 in 700 EUR.

Prihranite lahko tudi do pol redne cene posamezne storitve, pri tem pa vam ni treba čakati v dolgih čakalnih vrstah – imetniki kartice lahko obiščejo specialista že v 24 urah.

Velik izbor storitev

Zdravstveni sistem Modus pokriva vse segmente zdravstvenih storitev na področjih, kot so diagnostika, kardiologija, stomatologija, ortopedija, oftalmologija, fizioterapija, estetska kirurgija, rehabilitacija. V sistem MHC je vključenih več kot 170 ponudnikov zdravstvenih storitev v Sloveniji in na Hrvaškem in ugodnosti lahko s kartico MHC izkoristite prav pri vseh partnerjih sistema. Med njimi so poliklinike, posebne

bolnišnice, zdravilišča, lekarne in drugi subjekti na področju zdravstvenih storitev, celo hoteli.

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 kartica vse leto omogoča udeležbo na številnih posvetih zdravstvenih strokovnjakov in dogodkih, povezanih z zdravjem.

50

evrov je letna članarina za kartico MHC.

NAKUP

Postanite član sistema MHC

Člani lahko do ugodnosti pri zdravstvenih storitvah dostopajo s **plastično kartico** ali **mobilno aplikacijo** 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 pokličite na številko **040 77 87 87** ali 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.

Kartica je namenjena VSEM starostnim in demografskim skupinam. Na voljo je tudi kartica za turiste (tourist pass), ki velja 30 dni in stane 30 EUR. Več na spletni strani <http://modushealthcard.com/>.

ADVENT V ZAGREBU

Doživite najlepši advent v Evropi

Številne ugodnosti zdravstvene kartice Modus Health Card združite z izletom v prekrasno hrvaško prestolnico, ki v tem času ponuja čudovito praznično doživetje. Že dve leti zapored se Zagreb ponaša s prestižno nagrado za najlepši advent v Evropi. Zakaj ga ne bi vsaj enkrat doživeli? Pravljično okrašene zagrebske ulice ponujajo veliko prireditev in dogodkov za vse okuse. Božični sejem, glasbeni program, zvoki božičnih zvončkov, vonj po medenjaki, kuhano vino



in različni slastni prigrizki pričarajo čarobno vzdušje. Zato ne čakajte na Božička doma, srečajte ga na ulicah Zagreba. Več na <http://www.adventzagreb.com/>.

CENTER ZA PARODONTOLOGIJU PERIODENT

Center temelji na znanju in 70-letni družinski tradiciji, ki se nadaljuje že tretjo generacijo. Zobozdravstvene storitve dopolnjuje storitve s področja specialistične parodontologije. Pri nas uporabljamo najnaprednejše diagnostične metode za postavitev neboleče, natančne in hitre diagnoze s pomočjo najsodobnejše tehnologije na področjih periodontologije, implantologije, protetike in zobozdravstva. Diagnoza je pomemben korak pri določanju primernega zdravljenja in medicinskega posega. Rezultati testov ter posnetki zob in čeljusti nam zagotavljajo podroben vpogled v stanje in omogočajo

analizo anatomskih značilnosti zoba, diagnosticiranje parodontalne bolezni, stanja kosti in sinusa pred implantacijo vsadka ter stanja propadanja kosti zaradi parodontitisa.

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

CENTAR ZA PARODONTOLOGIJU PERIODENT
Naslov: Vjenceslava Richtera 4, Zagreb
Telefon: +385 1 468 39 85
Mobilni telefon: +385 91 595 01 20 (Darija),
+385 91 194 93 97 (Borko)
E-naslov: info@centar-periodent.hr
Spletni naslov: www.centar-periodent.hr



Opomba: Vse cene v evrih so zaokrožene.

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE SONJA VIDOŠEVIĆ LJUBIĆ

Sonja Vidošević Ljubić, MD dent., zagotavlja celovite zobozdravstvene storitve, kot so zdravljenje zob, fiksna in mobilna protetika, implantologija, estetsko zobozdravstvo in polivalentna stomatologija. Za večje posege ponujamo popust tudi do 30 %.

- Popust: 20 % na plačilo z gotovino, 15 % na plačilne kartice.



 SONJADENT

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE SONJA VIDOŠEVIĆ LJUBIĆ

Naslov: Bukovača cesta 10a, Zagreb
Telefon: +385 1 242 11 47
E-naslov: sonjadent@gmail.com
Spletni naslov: www.sonjadent.com

POLIKLINIKA FIZIODENT

Fiziodent se ukvarja s celovitimi zobozdravstvenimi storitvami, v okviru klinike deluje strokovna protetično-kirurška ekipa. Delujemo od leta 2003 pod vodstvom spec. ortodonta Karla Sudarovića, dr. med., dent. V sklopu naše poliklinike je tudi zobotehnični laboratorij, v primeru najzahtevnejših terapij pa vam bodo naši vrhunski strokovnjaki na voljo za vse vrste primerov.

- Popust za ortodontske storitve: 10 % na plačilo z gotovino, 5 % na plačilne kartice.



POLIKLINIKA FIZIODENT

Naslov: Trg Kralja Petra Krešimira IV, br. 17, Zagreb
Telefon: +385 1 460 25 27
Mobitel: +385 91 460 25 27,
+385 091 / 46 02 530
E-naslov: info@fiziodent.hr
Spletni naslov: www.fiziodent.hr

 FIZIODENT

ZASEBNA STOMATOLOŠKA ORDINACIJA DR. BALTIĆ

Ime Baltić je že dolgo povezano z visokokakovostnimi zobozdravstvenimi storitvami. Našo ordinacijo s številnimi storitvami in več kot 30-letno tradicijo obiskujejo cele generacije bolnikov. Razvoj in napredek zobozdravstva spremljamo s stalnim izpopolnjevanjem na različnih tečajih na Hrvaškem in v tujini. K našemu skupnemu cilju zagotovo pripomore prenovljena in z najsodobnejšimi napravami opremljena ordinacija, v kateri

uprabljamo samo vrhunske materiale. Tudi najbolj zapleteno protetično delo, rekonstrukcija zoba ali kirurški poseg za nas niso težava, ampak izziv. Sodelujemo tudi z vrhunskimi strokovnjaki in vrhunskimi zobotehničnimi laboratoriji. Spretno roke naših zdravnikov bodo neboleče rešile vse vaše težave in vam vrnilo nasmeh na obraz.

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

SPADENT, D. O. O.



Nahajamo se v vrhunsko zasnovanem in opremljenem ter ergonomsko urejenem prostoru, kjer uporabljamo najnovejše terapevtske metode in tehnologije v zobozdravstvu. Odlikujejo nas najboljši strokovnjaki z različnih področij. Opremljeni smo s sodobno diagnostiko in lahko diagnosticiramo vse, kar je običajno v sodobnem zobozdravstvu in v svetu. Fotodiagnostika je za nas nepogrešljiv del zobozdravstva. Opravljamo pa tudi pomlajevalne terapije PRP z matičnimi celicami, ki dajejo odlične rezultate pri pomlajevanju kože, obraza, vratu, dekolteja, prstov, pri izgubi las, brazgotinah zaradi aken in hiperpigmentaciji.

- Popust: 15 % na plačilo z gotovino, 5 % na plačilne kartice.

SPADENT, D. O. O.

Naslov: Av. Večeslava Holjevca 27, 2. vhod/1. nad., Zagreb
Telefon: +385 1 889 64 75
Mobitel: +385 95 583 07 73, +385 98 267 218
E-naslov: snjezanavukalovic@yahoo.com,
dr.snjezanavukalovic@spadent.hr
Spletni naslov: www.spadent.hr

 SPADENT

PRIVATNA STOMATOLOŠKA ORDINACIJA DR. BALTIĆ

Naslov: Slovenska 2, Zagreb
Telefon: +385 1 377 13 82
E-naslov: info@drbaltic.eu
Spletni naslov: www.drbaltic.eu

 DR. BALTIĆ

STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA DR. GAŠPARAC



Ivo Gašparac, dr. med., dent., spec. stom. protetike

Zakaj izbrati prav nas? K vsakemu bolniku pristopimo individualno, zato imamo vedno dovolj časa za pogovor s pacientom, saj menimo, da je to eden najpomembnejših dejavnikov pri terapiji in nadaljnjem

sodelovanju. Uporabljamo najsodobnejšo zobno opremo in materiale ter vedno poskušamo terapevtske postopke opraviti z minimalno invazivnimi posegi. Prepričani smo, da je vsak zob pomemben.

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

STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA DR. GAŠPARAC

Naslov: Ivana Trnskog 17, Zagreb
Telefon: +385 1 465 51 53
Mobitel: +385 98 234 331
E-naslov: ivo@gasparac.net
Spletni naslov: www.gasparac.net

 Gašparac

Z ISTRSKIH DREVES NA VAŠO MIZO – VRHUNSKO OLJČNO OLJE CADENELA



Kakovostno oljčno olje je zaradi protivnetnih lastnosti in obilice hranljivih snovi poznano kot osnova zdrave prehrane, s svojim specifičnim okusom pa je lahko tudi najboljši prijatelj v kuhinji. Oljčna olja Cadenela so vrhunske kakovosti in odlična izbira za darilo – lahko jih podarite tako poslovnim partnerjem kot svojim bližnjim.

Oljka in njeni plodovi so bili osnova sredozemske kulture že v časih starih Rimljanov, za doseganje najboljših zdravstvenih in kulinarčnih učinkov pa je danes zelo pomembna tudi kakovost olja. Za najbolj kakovostno velja ekstra deviško oljčno olje, ki je bilo proizvedeno in predelano na pravi način – sadove je treba pobrati v pravem trenutku zrelosti, ko imajo oljke visoko vsebnost vitaminov in antioksidantov, in jih stisniti najpozneje 12 ur po obiranju, da preprečimo fermentacijo in oksidacijo, ki se začneta takoj, ko plod oberemo z oljke. Ta načela upoštevamo tudi v proizvodnji vrhunskih ekstra deviških oljčnih olj Cadenela.

Ekološka proizvodnja

Nasad oljk, iz katerih pridelujemo vrhunska ekstra deviška olja Cadenela, se nahaja na nežnih pobočjih Istre, med Puljem, Brioni in Rovinjem, kjer kakovost zemlje in podnebje omogočata pridelavo izjemno kakovostnega oljčnega olja, ki nosi tudi znak ekološke proizvodnje. Proizvodnja

pri nas poteka z globokim spoštovanjem do narave in okolja, zato ne uporabljamo pesticidov, kemikalij in drugih umetnih substanc, ki bi se izločale v zemljo, zrak ali pa bi ostajale v končnem izdelku, to je v oljčnem olju, ki se znajde na vaši mizi. Izbor sort v naših oljčnikih je odraz skrbi za okolje ter za zdrav in naraven izdelek; večina naših sort je avtohtonih, vsaka s specifičnim okusom. Pravo ekstra deviško oljčno olje prepoznamo po treh glavnih značilnostih: aroma, grenkoba in pikantnost.

Različni okusi za različne jedi

Vsako sorto iz izbora olj Cadenela poberemo v zanjo najprimernejšem času, vsaka ima drugačen okus: nekatera olja so bolj sadna, blažja, nekatera imajo več grenkobe, nekatera so zelo pikantna. Tako kot pri vinih blažja olja kombiniramo z jedmi blažjega okusa, medtem ko olja polnejšega okusa kombiniramo z mesnimi jedmi, siri ali divjačino. Da olajšamo izbiro primerne olja, smo pripravili olja, ki so primerna za različne vrste jedi.

BLAGODEJNI UČINKI

Zakaj je oljčno olje dobro za zdravje

Nekatere prednosti uporabe in uživanja kakovostnega oljčnega olja:

- pomaga pri zdravljenju sončnih opeklin,
- pomaga pri poškodovanih laseh,
- znižuje holesterol in krvni tlak ter posledično manjša tveganje za srčno-žilne bolezni,
- izboljšuje prebavo,
- izboljšuje kognitivne sposobnosti,
- nevtralizira poškodovane proste radikale,
- blagodejno deluje pri rakavih obolenjih, saj vsebuje veliko nenasičenih maščob, antioksidantov, vitaminov in drugih hranljivih snovi.

KONTAKT

Telefon: +385 99 649 3844 (Andrea)
E-naslov: info@cadenela.com
Spletna stran: <https://www.cadenela.com>

Ekstra deviško oljčno olje iz ekološke predelave

Cadenela

- zdrava izbira za novoletno darilo!



T: +385 99 649 3844 (Andrea)
E: info@cadenela.com
<https://www.cadenela.com>

Z DOBRIM JEDILNIKOM NAD PRAZNIČNE PREGREHE



Druženja med prazniki tradicionalno spremljajo večje količine hrane, ki je mastna, sladka ali slana, ter alkohol. Taki hrani smo naklonjeni zaradi genetskega zapisa, saj je za naše prednike to pomenilo vir energije za preživetje obdobj, ko hrane ni bilo na voljo. Danes je visoko kalorična, a hranilno revna hrana dostopna na vsakem koraku.



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

Giblamo se danes vse manj in ob velikem vnosu hrane slabe kakovosti se začnejo nabirati kilogrami, kar pa vodi v prekomerno prehranjenost, debelost in z njo povezane bolezni, kot je sladkorna bolezen tipa 2.

Kako torej telo dobro podpremo s hrano ob pravem času, kar vpliva na manjšo željo po dodatnih prigrizkih in pregrehah? Ko odstranimo telesni vzrok za prekomerni vnos hrane ob napačnem času, je treba tudi odkriti, ali je pristen še čustveni vidik, in rešiti tudi to plat. Nasveti naj bodo vodilo za korenito spremembo prehranjevalnih navad v teh prazničnih dneh in tudi v vsakdanjem življenju.

Zajtrk

S kakovostnim zajtrkom postavimo temelje za nov dan. Zajtrk naj ne bo sladek, saj smo v takem primeru bolj dovzetni za sladke jedi tudi čez dan. Zajtrk – in tudi kosilo – naj nujno vsebuje kakovostne vire ogljikovih hidratov, beljakovin in nekaj maščob. Zajtrk je prvi obrok, pri katerem povečujemo vnos vlaknin, vitaminov in mineralov iz zelenjave. Res zelo pomembno je, da ogljikovih hidratov pri zajtrku, malici in kosilu ne izpuščamo. Količino je treba prilagoditi potrebam, sploh za sladkorne bolnike.

Ideja: Kaj pravite na zajtrk po angleško – pečen fižol in jajce s tekočim rumenjkom, zraven pa še zelenjava? Če ste pomislili

na surovo kislo zelje ali repo, je to res optimalna izbira, poleg tega pa lahko grizljate surov korenček. Med pečeni fižol lahko vmešate por ali pa pripravite jajčno omeleto s porom.

Redni obroki

Ne glede na to, ali imamo čez dan pet obrokov ali tri, je ključno, da so vsak dan ob približno enakem času in da jih ne preskakujemo. Tako najlažje preprečimo prehudo lakoto, ob kateri izpraznimo cel pekač piškotov, oz. preprečimo trenutke, ko se nam zdi pica dobra izbira. Lačni dokazano sprejemamo slabše odločitve, tudi pri hrani. Ko telo navadimo na stalni ritem, mu damo »občutek varnosti«, preprečimo, da bi energijo po nepotrebem shranjevalo, saj točno »ve«, da bo ob naslednjem obroku spret dobilo energijo.

Ideja: Pri hujšanju se je v praksi kot najučinkovitejši način izkazalo prehranjevanje v petih obrokih, s čimer najlažje preprečimo poseganje po vmesnih prigrizkih. Za zdravo prehrano so dovolj trije ali tudi štiri obroki.

Jejmo ob pravem času

Poleg rednih obrokov je pomembno tudi to, kaj, kdaj in kako jemo.

Ideja: V praksi velja pravilo, da je treba največ energijsko bogate hrane dati telesu v tistem delu dneva, ko to potrebuje. Tako podpremo telo, in to vpliva na manjšo željo po prigrizkih. Dopoldne zato uživajmo hrano, ki je bogata z energijo, zadnji energijsko bogatejši obrok naj bo do 16. ure. Večerja naj bo najlažji obrok v dnevu.

Jejmo z glavo

Pomembno je, da ko »jemo, jemo«. Ne listamo revije, ne gledamo televizije



Zajtrk naj ne bo sladek, saj smo v takem primeru bolj dovzetni za sladke jedi tudi čez dan.



Če ste navajeni, da pred televizijo jeste čips ali čokolado, si to za miselni preskok postrezite za mizo.

ali vozimo avta. Pri naših strankah ugotavljamo, da če npr. pojedjo zajtrk pred računalnikom ali malico »mimogrede«, potem ta ugodni občutek ob hranjenju, ki so ga »zamudili«, takrat ko so jedli brez zavedanja, iščejo in nadomeščajo zvečer, ko pa telo ne potrebuje več neposredno energije.

Ideja: Če ste navajeni, da pred televizijo jeste čips ali čokolado, si to za miselni preskok postrezite za mizo. Na krožnik dajte količino čokolade, ki jo običajno pojedete, in jo jejte na način, da ste skoncentrirani na občutenje, okus in vašo prisotnost v trenutku. Zelo verjeto je, da na tak način ne boste pojedli cele tablice čokolade, kot jo lahko mimogrede ob gledanju televizije. Vzrok za to je pogosto le nezavedni vzorec, da nekaj počnemo iz navade. Pomembno za zdravje pa je, da take navade uzavestimo in da vemo, zakaj jemo. Ko tri mesece ponavljamo isti vzorec – in če vzamemo spet ta primer, gledate televizijo, ne da bi zraven nekaj jedli – bo želja po tem izginila, saj bomo vzorec spremenili. To, da jemo »z glavo«, je zelo pomembno tudi iz vidika preventive pred srčno-žilnimi boleznimi, tudi če za zdaj nimate težav s težo.

Načrtovanje vnaprej

Če želimo jesti dobro hrano, je obroke nujno načrtovati vnaprej. Veliko večja je namreč verjetnost, da bomo, ko bomo prišli utrujeni domov, pojedli zelenjavno juho, če jo bomo imeli že vnaprej pripravljeno v hladilniku ali skrinji. Enako je dobro imeti na zalogi npr. solato ali zeljnato glavo, kar lahko hitro uporabite za dodatek zelenjave k obroku, saj poveča občutek sitosti brez dodatne vnese energije. Domači »SOS paket« so npr. stročnice v pločevinki, kaše, ekološka jajca in skuta v hladilniku, riba v pločevinki, sadje in zelenjava v zamrzovalniku. To je le nekaj idej za takrat, ko pridemo domov in ko ne vemo, kaj pametnega bi pojedli. Če obrokov ne načrtujemo in se zanašamo na situacijo »saj bo že nekaj«, je velika verjetnost, da bo ta »nekaj« hrana slabe kakovosti, ki jo bomo zaradi odsotnosti hranilnih snovi (in posledično manjšega učinka na sitost) pojedli več, kot so naše energijske potrebe. Ker je načrtovanje obrokov lahko zahtevno, če ne poznamo

funkcij hrane, je dobro imeti načrt prehrane, ki ga v dogovoru z vami sestavi strokovnjak.

Ideja: Prav tako imate lahko »SOS paket« tudi v pisarni, avtu, torbici (npr. ovseni kosmiči, pest namočenih in posušenih oreščkov, jabolko, korenček, surova tablica).

Pol obroka zelenjave

Pol krožnika naj predstavlja zelenjava. V prazničnem času naj bo tako res pri vsakem obroku. Čim več surove zelenjave. Eno četrtno krožnika namenite ogljikovim hidratom (kašam, stročnicam, krompirju, nebrušenem rižu), preostalo četrtno pa beljakovinskim živilom (ribe, meso, tofu, skuta, jajca).

Ideje:

- Zelenjavno kremno juho imajo radi tudi otroci. Lahko jo jeste neomejene količine. Odličen je brokoli, blitva, špinača, zelje, cvetača, por ... Najpreprostejši način za pripravo juhe: kupite zamrznjen brokoli (ali drugo zelenjavo), ga skuha v loncu z malo vode, dodate česen in zmiksate s paličnim mešalnikom. Solite in po okusu dodajte žlico smetane iz nehomogeniziranega mleka. Zelenjavno juho lahko jeste tudi za zajtrk. Juhi dodajte porcijo namočenih ovsenih kosmičev, prosene, ajdove kaše ali riža.
- Privoščite si solato (listnata solata, nariban korenček, rdeče zelje, surova rdeča pesa, črna redkev ...). Solato pripravite brez mastnih polivk, dovolj je žlica nerafiniranega olja in domač jabolčni kis. Namesto olja lahko uporabite tudi sveže zmleta lanena semena (ko jih zmeljemo, hitro oksidirajo, zato jih ne meljite na zalogo).
- Zvečer škrobnato prilogo (riž, testenine,

kruh, krompir) zamenjajte z zelenjavo. Specite npr. oranžno bučo v pečici. Ni je treba lupiti, v primerjavi s krompirjem pa se tudi peče pol manj časa. Bučo narežete na kolutke, položite na peki papir in po 20 minutah peke na 200 °C jo po želji premažite z maslom in pecite še 10 minut oz. odvisno od vaše pečice. Odlična je tudi mrzla naslednji dan.

Začimb buča niti ne potrebuje, poskusite jo najprej samo. Bučo lahko tudi skuha, enako kot brokoli in cvetačo, ali pa iz nje pripravite pire. Občutek sitosti bo večji, če zelenjavo (tudi solato) jemo počasi z nožem in vilicami in dobro prežvečimo, saj tako naši možgani prej registrirajo, da jemo, kar pomeni, da bomo prej občutili sitost. S temeljitim žvečenjem olajšamo delo želodcu in preprečimo morebitno napihnjenost, ki se lahko pojavi, če nismo vajeni uživanja zelenjave.



Dopoldne uživajmo hrano, ki je bogata z energijo, zadnji energijsko bogatejši obrok naj bo do 16. ure. Večerja naj bo najlažji obrok v dnevu.



Domači »SOS paket« so npr. stročnice v pločevinki, kaše, ekološka jajca in skuta v hladilniku, riba v pločevinki, sadje in zelenjava v zamrzovalniku.

KOLOREX[®],

ODGOVOR NARAVE NA KANDIDO



Kandida in bakterijsko ravnovesje sta pomembnejša za vaše zdravje, kot se morda zavedate. Zelišče z Nove Zelandije ponuja naraven način za vzdrževanje naravnega ravnovesja. Naravna linija KOLOREX[®] z izvlečkom horopita



Kapsule z izvlečkom horopita, janežem in vitaminom C



Ovule
Dodatek pri zdravljenju glivičnih bolezni materničnega vratu in vaginalne sluznice



Krema za intimno nego
Dodatek pri zdravljenju glivičnih bolezni materničnega vratu in vaginalne sluznice

Derma
Krema za telo z izvlečkom horopita, aloje in z oljem čajevca



Kontakt: www.stirias.si; 02 250 0136

Prodajna mesta: **Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor**





Namesto olja lahko uporabite tudi sveže zmlata lanena semena (ko jih zmeljemo hitro oksidirajo, zato jih ne meljite na zalogo).

- Ko ste v vlogi gostitelja, pripravite dovolj veliko izbiro zelenjavnih jedi. Kislo zelje in repa sta odlični tradicionalni jedi. Namesto klasičnega pire krompirja pripravite cvetačnega ali z belim fižolom.
- Napihjenost, zadrževanje vode, zaprtost ali napenjanje med prazniki so lahko znaki, da naše telo kliče po vitaminih in mineralih. Slednje potrebuje pri prebavi rafiniranih ogljikovih hidratov (bele moke, sladkorja), maščob, soli in druge nezdrave hrane. Da to preprečite, zaužijte čim več z vitamini bogate zelenjave in nesladkega sadja (npr. jagodičevje, kivi).
- Vlakinne iz zelenjave vas bodo nasitile,



Bučo narežete na kolutke, položite na peki papir in po 20 minutah peke na 200 °C jo po želji premažite z maslom in pecite še 10 minut oz. odvisno od vaše pečice. Odlična je tudi mrzla naslednji dan.

hkrati pa bodo pospešile vašo morda upočasnjeno prebavo, saj delujejo kot prebiotiki in vplivajo na razrast zdravju koristnih bakterij v črevesju.

Čas za sladico

Sladico pojedemo namesto malice ali kosila, majhno porcijo, saj v resnici nismo lačni za tri kose potice, za željo je eden dovolj. Tako lahko prilagodimo en obrok v dnevu, ki naj bo kosilo ali malica.

Ideja: Obrok začnite s krožnikom ali dvema zelenjavni juhe. Tako poskrbite za sitost in pokrijete nekaj potreb po vitaminih in mineralih, ki jih v sladica primanjkuje. Kilogrami bodo ostali pod nadzorom tudi na tak način, da je naslednji obrok pretežno (več kot 75 odstotkov) zelenjavni. Če imate radi sladko, npr. za kosilo po enakem principu jejte palačinke, štruklje, rižev narastek, in tako potešite željo po sladkem ob pravem času.

Domače sladice

Pripravite domače sladice iz polnovrednih sestavin. Polnovredne vrste moke (prosenca, ajdova, pirina, kokosova), oreščki, suho ter sveže sadje, surovo maslo in domača jajca so osnovne in zdrave sestavine. Del moke lahko nadomestimo s pretlačenim fižolom ali bučo, sladkamo lahko z zelo zrelimi bananami, jabolčno čežano ali nerafiniranim sladkorjem. Tudi te sladice pa so, ne glede na to, da so pripravljene iz polnovrednih sestavin, sladice, zato to še ne pomeni, da jih lahko uživamo v neomejenih količinah.

Ideja: Pečena jabolka s cimetom in orehi so odlična sladica, ki zadovolji željo po sladkem, jeste jih lahko npr. tudi za malico.

Žejni ali lačni?

Če spijemo dovolj tekočine, je manjša



Sladico pojedemo namesto malice ali kosila, majhno porcijo, saj v resnici nismo lačni za tri kose potice, za željo je eden dovolj.

verjetnost, da bomo žejo zamenjali za lakoto. Z izbiro nesladkanih čajev (še posebej zeliščnih, ki lahko blagodejno delujejo na prebavo) zmanjšamo občutek lakote. Odlična je tudi topla limonada ali navadna ter mineralna voda.

Dovolj spanja

Ključno je, da si privoščimo dovolj počitka, saj je ravno utrujenost pogosto razlog, da posegamo po nezdravi hrani in povečamo dnevni energijski vnos.

Ideja: Priporočamo stalni splani ritem. Ne pozabimo, da je glavni čar praznikov preživljanje časa z bližnjimi in da se hrani ni treba odpovedovati. Ključno za to je, da jedilnik čez dan dobro prilagodimo in damo telesu hrano takrat, ko jo potrebuje, signalov za lakoto pa ne zanemarjamo. Z malimi koraki lahko naredimo veliko, ključno je, da pojedemo čim več zelenjave, poleg katere je mesto tudi za kos potice ali piškote. Ključ je v ravnotežju.



Pečena jabolka s cimetom in orehi so odlična sladica, ki zadovolji željo po sladkem, jeste jih lahko npr. tudi za malico.

NARAVNA REŠITEV ŽELODČNIH TEŽAV



Želodčne težave farmacevti uvrščajo med tri najpogostejše vzroke za obisk lekarne, poleg kašlja in bolečine. Najpogostejše vrste težav, ki so povezane z želodcem, so pekoča zgaga, refluks, bolečine in nelagodje v zgornjem delu trebuha, spahovanje.

V želodcu obstaja ravnovesje med želodčno kislino in zaščitno plastjo želodčne sluznice. Nepravilna prehrana, stres ter razvade, kot sta kajenje in pitje alkohola, povzročijo, da začne v želodcu čezmerno nastajati solna kislina, in ravnotežje se poruši.

Večina ljudi želodčne težave poskuša ublažiti z zdravili, ki pa lahko škodujejo želodčni sluznici. Poleg tega samozdravljenje s sintetičnimi antacidi in zaviralci receptorjev H2 lahko traja največ dva tedna, zdravila tako pomagajo le trenutno, ne rešujejo pa težave dolgoročno in imajo žal tudi stranske učinke. Naravna rešitev za želodčne težave je noacid.

Noacid, medicinski pripomoček z mehanskim delovanjem, omogoča aktivno zaščito želodčne sluznice in sluznice požiralnika, zmanjša pekoč občutek, nevtralizira želodčno kislino, zavira refluks in

ščiti želodec.

- Omogoča samozdravljenje sluznice in tako se dokončno lahko rešite bolečin in težav z želodcem.
- Z naravnimi učinkovinami omogočimo, da se sluznica sploh začne celiti, kar pomeni, da rešujemo težave na dolgi rok, ne samo trenutne stiske.

Kako deluje

Vzajemno delovanje zdravnih učinkovin sladkega korena, sleza, slezenovca, aloe vere in kamilice tvori mehansko lokalno zaščito želodčne sluznice in sluznice požiralnika. Učinkovine tvorijo naravni ščit v želodčni sluznici in sluznici požiralnika, ki prepreči stik z želodčno kislino in omogoča zaščito ter možnost, da se sluznica obnovi in povrne v prvotno stanje. Tako se spet vzpostavi ravnotežje. Omogočite svojemu želodcu, da se pozdravi sam. Noacid lahko uporabljate

dlje časa, saj naravne učinkovine nimajo stranskih učinkov. Zaradi naravnih učinkovin je varen tudi za nosečnice in doječe matere.

Učinki sladkega korena

Sladki koren ali likviricijo so uporabljali že pred tisoč leti. Učinkuje protivnetno in pomaga pri vnetju želodčne sluznice in želodčni razjedi. Njegova učinkovitost je podkrepljena z mnogo farmakološkimi izsledki in raziskavami. Zanimivo je, da sladki koren ne zmanjšuje želodčne kisline kot sintetična zdravila, temveč deluje tako, da spodbuja izločanje zaščitnih snovi iz celic, ki so v stenah želodca, in povečuje mikrocirkulacijo sokov v prebavnem traktu. Tako se količina želodčne kisline ne zmanjša, kar je pomembno za dobro prebavo, hkrati pa se želodčna sluznica zaščiti. Tega nobene sintetične tablete ne zmorejo narediti istočasno!

Naj vam **zgaga** ne pokvari dobrega dne



Noacid po naravni poti hitro odpravi želodčne težave.

- **Nevtralizira želodčno kislino**
- **Zmanjša pekoč občutek**
- **Zavira refluks**
- **Brez stranskih učinkov**
- **Na voljo kot tablete ali tekočina**



RAZSTRUPLJANJE TELESA PO PRAZNIČNEM PRENAJEDANJU



Razstrupljanje ali detoksifikacija telesa je odstranjevanje nakopičenih škodljivih snovi iz telesa. V uradni medicini se razstrupljanje uporablja za odstranjevanje zaužitih strupov oz. pri odvajanju od drog in alkohola. V komplementarni medicini pa se razstrupljanje telesa uporablja kot krepitev telesa, preprečitev nastanka bolezni, pri hitrejšem okrevanju ali kot zdravljenje bolezenskih stanj.



Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Razstrupljanje telesa je prva stvar, ki jo je treba narediti pri zdravljenju katerekoli bolezni. Pri nas spada razstrupljevalna terapija v komplementarno medicino, kar pomeni, da jo uporabljamo v sodelovanju z uradno medicino. Spodbujamo boljše in učinkovitejše delovanje jeter, ledvic, pljuč in črevesja, ki skrbijo za odstranjevanje nakopičenih strupov iz telesa.

Ali je čiščenje jeter tudi razstrupljanje telesa?

Da, jetra vsake tri minute prefiltrirajo celotno kri in so za naše zdravje zelo pomembna. Čiščenje jeter je zato zelo pomembno pri razstrupljanju telesa.

Katera hrana je zdrava pri razstrupljanju?

Med hrano, ki deluje najbolj razstrupljevalno, se uvrščajo:

- kurkuma,
- šparglji,
- regrat,
- esen,
- ingver,
- limona,
- grenivka,
- artičoke,
- brokoli,
- repa,
- brstični ohrovt,
- zelena,

- olivno olje,
- alge,
- voda,
- kreša,
- ječmenova trava.

Kaj vse spada pod čiščenje telesa?

Pod čiščenje telesa spadajo različne tehnike razstrupljanja. Mednje uvrščamo:

- post,
- klistiranje,
- hidrokolonoterapijo,
- kelacijo,
- dieto
- in številne druge.

Ali je hujšanje del razstrupljanja?

Razstrupljanje v prvi vrsti ni namenjeno hujšanju, je pa hujšanje posledica razstrupljanja.

Na neki način tudi hujšanje lahko spada pod razstrupljanje, saj pri hujšanju ne uživamo hrane, ki organizem zastruplja in povzroča dodatno kopičenje kilogramov. Nakopičene in zastale maščobe so zagotovo tisto, kar telesu onemogoča normalno delovanje. Zato je hujšanje na neki način tudi razstrupljanje telesa.

Kaj je zakisanost telesa?

Zakisanost telesa je zastajanje strupov v celicah, tkivih in vseh organih; strupi nastanejo zaradi vrenja nepravilne hrane, stresa ter uporabe zdravil, antibiotikov in kontracepcijskih tablet.

Ko se telo prenasiči s kislinami, to povzroča številne bolezni. Prav kislost telesa je tista, ki omogoča virusom, bakterijam in glivam, da se nemoteno množijo in začnejo povzročati zdravstvene težave. Toksične bakterije



Kurkuma je odlična začimba, ki pomaga pri razstrupljanju.



Vedno morate najprej očistiti telo, šele nato se sploh lahko začne proces zdravljenja. Tudi sveže juhe ne skuhate v umazanemu loncu.

iz črevesja prehajajo v krvni obtok in se širijo po telesu. Ti toksini vplivajo na več organskih sistemov in v nekaterih primerih povzročajo smrtno nevarne bolezni.

Če imate toksinov v telesu preveč, se to zelo lepo pokaže z merjenjem vašega pH-ja, ki je

pri vseh okužbah in boleznih prekisel. Zakisanost telesa je stanje prevelikih količin odpadnih kislin, ki nastajajo v tkivih in so glavni vzrok za nastanek vseh bolezni v telesu. Telesne tekočine stalno prehajajo skozi tkiva in odnašajo presežene količine odpadnih kislin.

Priporočilo

Pri razstrupljanju telesa zelo priporočam pitje zelenjavnih sokov, vedno sveže stisnjenih. Naš organizem deluje tako, da odpadne kisline, ki jih ne more izločiti, ponovno vsrkava iz debelega črevesa, od koder jih prek jeter pošlje nazaj v krvni obtok in odloži v tkivih. V tkivih odložene odpadne kisline določajo, ali bo naš organizem zdrav ali bolan. Skoraj vse bolezni – vključno z rakom, hormonskimi motnjami, srčnimi boleznimi, osteoporozo, artritisom, žolčnimi in ledvičnimi kamni, propadanjem zob, depresijo, alzheimerjevo boleznijo – so posledice prekomerne kislosti v telesu. Za vzdrževanje stalnega kislinsko-bazičnega ravnotežja se mora višek kislin, ki nastane z dnevno zaužito prehrano, izločiti iz telesa.

Zakaj je razstrupljanje pomembno?

Razstrupljanje telesa se že stoletja uporablja v številnih kulturah po vsem svetu. Razstrupljanje je počitek, čiščenje in negovanje telesa od znotraj navzven. Z odstranitvijo in odpravljanjem toksinov ter hranjenjem telesa z zdravimi hranili vam lahko razstrupljanje pomaga pri preprečevanju bolezni in obnovi vaših sposobnosti za ohranjanje optimalnega zdravja.

Znanstvene raziskave kažejo, da je razstrupljanje koristno za zdravje. Danes

Očistite svoje telo!

30-DNEVNO
POPOLNO
ČIŠČENJE
TELESA

Kapsule Detox z izvlečki rmana, breze in pegastega badlja **vplivajo na jetra, ledvice in prebavni trakt** – najpomembnejše organe, ki skrbijo za razstrupljanje telesa. Z njihovo pomočjo boste svoje telo prerodili in mu zagotovili novih moči.



PREBAVNI TRAKT:

Rman pomaga pri **normalni funkciji prebavnega trakta**



LEDVICE:

Breza vpliva na **normalno izločevalno funkcijo ledvic**.



JETRA:

Pegasti badelj **prispeva k razstrupljevalni funkciji jeter**.



medex



Zelo priporočam pitje čaja iz regrata in koprive.

je toksinov v okolju več kot kdajkoli prej, zato je razstrupljanje ključnega pomena za zdravje. Razstrupljanje telesa se priporoča za številne simptome: nepojasnjena utrujenost, počasno izločanje, razdražena koža, alergije, vrečke pod očmi, napihnjenost, PMS, depresija, hormonske težave ...

Kako poteka čiščenje črevesja?

Klistir in hidrokolonoterapija sta dve izbiri za čiščenje črevesja. Na ta dva načina pomagamo črevesju, da se v njem spet lahko naselijo dobre probiotične bakterije, ki ščitijo in skrbijo za dobro delovanje imunskega sistema, ki se nahaja ob prebavnem traktu.

Ali je razstrupitev telesa pomembna za zdravje?

Seveda, saj se zaradi nakopičenih in zastalnih strupov v črevesju začno razvijati številna obolenja. Gnitje, zajedavci in vnetja začno kmalu povzročati težave, kot so tesnoba, depresija, napihnjenost, glavoboli, astma, artritis, debelost, zastajanje vode, hormonske težave, hemoroidi, bronhialne bolezni, luskavica in dermatitis, težave z zanositvijo, pogosta obolenja in prebavne težave. Presežek strupenih odpadkov v celicah in tkivih pa je lahko vzrok tudi za težave s pritiskom, srcem, holesterolom ter povod za vnetja in nenazadnje rakava obolenja.

Z razstrupljanjem telesa sploh omogočimo normalno delovanje vseh vitalnih procesov.

Ali so zamaščena jetra znak za razstrupljanje telesa?

Seveda, saj so jetra eden najpomembnejših organov za razstrupljanje. Če ne morejo pravilno delovati, to lahko povzroči nastanek številnih bolezni srca in ožilja. Jetra so eden najpomembnejših organov, saj s čiščenjem krvi in izločanjem prebavnih sokov opravljajo vitalne funkcije v telesu. Zaradi nepravilnega delovanja jeter nastanejo številne bolezni v prebavi in ožilju.

Zaradi kopičenja odmrlih toksinov v jetrih začno nastajati kristalčki holesterola, ki vedno bolj mašijo in onemogočajo dobro delovanje jeter.

Kakšno je naravno čiščenje jeter?

Vzemite si dan, ko ne boste nič jedli, sploh pa nič mastnega, da se v jetrih nabere žolč. Potem proti večeru spijte raztopino grenke soli, ki se vpije v črevesje in pomaga sprostiti kanale v jetrih. Preden greste spat, popijte tri žlice olivnega olja. Po 20 minutah se bo iz jeter in žolčnika iztisnil ves žolč, ki skupaj odnese tudi strupe. Popijte še malo grenke soli, da še dodatno očistite črevesje.

Ali so tablete za hujšanje dobra pomoč za razstrupljanje telesa?

Ne, ravno nasprotno, saj tablete za hujšanje

vsebujejo cel kup dodatkov, veziv in nemalokrat tudi drugih stimulansov (npr. kofein, taurin), ki ne delujejo spodbujevalno na čiščenje črevesja, ampak ga še dodatno obremenijo.

Kurkuma je odlična začimba, ki pomaga pri razstrupljanju.

Kaj pa čiščenje jeter z olivnim oljem?

Čiščenje jeter z olivnim oljem in grenko soljo je zelo priljubljena metoda čiščenja jeter, sama pa sem privrženka kavnega klistirja po dr. Gersonu.

Ali je detoksikacija telesa samo modna muha?

Nikakor ne, saj je bilo čiščenje in razstrupljanje telesa kot medicinska tehnika poznano že pri starih Grkih in Egipčanih. Zdi pa se mi, da je pomoč telesu, da se razstrupi, vse pomembnejša in je začetek vsakega zdravljenja. Vedno morate najprej očistiti telo, šele nato se sploh lahko začne proces zdravljenja. Tudi sveže juhe ne skuhate v umazanemu loncu.

Ali obstaja čaj za čiščenje jeter?

Zelo priporočam pitje čaja iz regrata in koprive.

Zdrav jedilnik za razstrupljanje

Za razstrupljanje najprej svetujem uporabo zeolita, ki iz telesa odstrani vse nečistoče ter očisti vse organe, tkiva in celice. Zeolit v prahu je odlična pomoč, da iz telesa odplaknete vse nečistoče in strupe. Pri strogem razstrupljanju, ki ga priporočam vsakomur nekajkrat na leto, vsaj dva ali tri dni, se pijejo samo zelenjavni sokovi in čaj – kopriva, regrat, meta. Tega naj ne delajo nosečnice, doječe mamice in ogrožene skupine ljudi. Prav tako med razstrupljanjem obvezno odstranite vse mlečne izdelke, vse živalske produkte, vso predelano in vnaprej pripravljeno hrano, sladkor, kofein, alkohol in nikotin. Nujno je tudi sproščanje, joga, meditacija oz. neko umirjanje oz. sprostitiv misli.



Med razstrupljanjem obvezno odstranite vse mlečne izdelke, vse živalske produkte, vso predelano in vnaprej pripravljeno hrano, sladkor, kofein, alkohol in nikotin.

FAGNA TERAPIJA – VELIK NAPREDEK ZA ČREVESNO ZDRAVJE

IZBOLJŠANJE KORISTI PROBIOTIKOV



Velik napredek na področju črevesnega zdravja je razvoj naravnega načina selektivnega ubijanja neželenih bakterij s t. i. fagno terapijo. Zametki fagne terapije so znani iz vzhodne Evrope že iz časa pred prvo svetovno vojno, njen razvoj pa je zavrlo odkritje antibiotikov. Danes se fagna terapija ponovno uveljavlja kot nova pot za izboljšanje koristi probiotikov, saj je učinkovita in varna.

Besedilo: Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine

Probiotiki se vse bolj uveljavljajo kot izjemno zdravju koristna prehranska dopolnila. Z uživanjem probiotikov v prebavni sistem dodamo bakterije, ki koristno vplivajo na črevesno (ne) ravnovesje in okrepijo imunski sistem. Probiotiki namreč lahko počasi izrinejo škodljive bakterije v črevesju.

Zakaj je pomembno zdravje črevesja?

Črevesni **mikrobiom** je združba bilijonov mikroorganizmov, ki naseljujejo črevesje. V sedanjem času začnemo razumeti, da ta združba mikroorganizmov lahko določi stanje zdravja ali bolezni. Nemogoče se je izogniti vsem nevarnostim, ki pretijo našemu črevesnemu mikrobiomu. Povečana poraba mesa, maščob, procesiranih ogljikovih hidratov, konzervansov in drugih aditivov lahko spremeni našo bakterijsko populacijo. Tudi prekomerna uporaba **antibiotikov** je za črevesje uničujoča, saj antibiotiki uničijo ne samo patogene, temveč tudi koristne bakterije. Posledično se naš občutljivi mikrobiom ruši in prehaja v neravnovesje, kar se konča v t. i. **disbiozi**. Disbioza je povezana s skoraj vsakim poznanim bolezenskim procesom, od debelosti in raka do kardiovaskularnih bolezni, diabetesa,

alergij, neurodegenerativnih motenj, kot je alzheimerjeva bolezen, in celo mentalnih težav, kot je depresija. Neravnovesje v črevesnem mikrobiomu lahko krivimo tudi za splošno slabo počutje in slabo spanje.

Vse bolezni se začno v črevesju.

Hipokrat

Neravnovesje mikrobioma lahko vodi do druge motnje, povezane z disbiozo, in sicer do prekomerne razrasti bakterij v tankem črevesu. Ljudje v takšnem stanju se pogosto srečujejo z bolečinami v trebuhu, napihnjenostjo, prebavnimi motnjami, vetrovi in krčji. Pri starejših lahko prekomerna razrast bakterij v tankem črevesu prispeva k podhranjenosti in šibkosti, kar lahko postane glavna zdravstvena težava za starostnike.

Bakteriofagi povečajo rast probiotikov (koristnih bakterij)

Ravnovesje v črevesju učinkovito dosežemo s pravo sestavo probiotikov, ki so jim dodani bakteriofagi. To so virusi, delci DNK ali RNK v beljakovinski ovojnici, ki selektivno uničijo patogene bakterije, ki v črevesju povzročajo težave. Z uporabo bakteriofagov je mogoče učinkovito

zmanjšati specifične populacije škodljivih mikroorganizmov, ki so prekomerno prisotni v črevesnem mikrobiomu. To je v neposrednem nasprotju z antibiotiki, ki množično uničijo tudi zdravju koristne bakterije. Bakteriofagi omogočijo koristnim probiotikom večjo rast in tako učinkovito ponovno vzpostavitev ravnovesja črevesnega mikrobioma.

Kombinacija probiotikov/bakteriofagov je varna in učinkovita pot do črevesnega zdravja.



Z uporabo bakteriofagov je mogoče učinkovito zmanjšati specifične populacije škodljivih mikroorganizmov, ki so prekomerno prisotni v črevesnem mikrobiomu.

NOVA ERA ZA ČREVESNO ZDRAVJE!

FLORASSIST® GI S TEHNOLOGIJO FAGOV

Dvojna inkapsulacija za optimalno dostavo v črevesje



Vsebuje štiri tipe **bakteriofagov**, skupaj s šestimi probiotičnimi sevi, ki **delujejo v nekaj urah in ne dneh**. Dodatek bakteriofagov **odstrani neželene patogene bakterije** v črevesju in naredi prostor za koristne bakterije.

Uporaba: za črevesne težave (okužbe), pri driski, napihnjenosti, slabi prebavi in pri jemanju antibiotikov.

Naročite na: www.lifeextension.si ali 041 985 070

Na voljo tudi v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

KONOPLJA POMAGA CELOSTNO



Kako se počutite? Ste preživeli mirno nedeljo brez stresa? Ste si vzeli dan zase? Vsi hitimo. Vsi smo pod stresom. Vsi izgorevamo. Vsi se prehranjemo s slabo in hitro pripravljeno hrano. Vsi se razdajamo v službi, doma, pri prijateljih in si ne vzamemo časa zase. Posledično to pomeni, da slabo spimo.

Besedilo: U. U.

Nespečnost vodi v slabo počutje. Smo izgoreli, utrujeni in nejevoljni. To posledično pomeni, da nismo produktivni in da ostajamo brez volje do življenja. To s seboj prinese napake in čas, ki ga porabimo, da te napake odpravimo. To pomeni še manj spanja in še več skrbi. In tako se vrtimo v začaranem krogu.



V podjetju Be Hempy verjamemo v naravo in verjamemo, da je konoplja najboljša rastlina, ki jo ponuja narava. Zakaj? Ker konoplja ne zdravi simptomov, ampak zdravi celostno in telo vrne v ravnovesje.

Vse to vodi v stres in depresijo

Največja težava je, da se ne zavedamo, da vse to vodi v stres. Vsaka stresna situacija pa na naših celicah pusti odtis. Ker se poškodbe dogajajo na celični ravni, jih ne čutimo, dokler ni stresa preveč in se telo upre. To imenujemo izgorelost. Velikokrat se ne zavedamo, da svoje telo spravljamo v stres. Sem danes ugasnil ploščo, na kateri sem kuhal kavo, preden sem šel od doma? Kdaj moram pobrati otroke v vrtcu? Mi bo ta teden uspelo obiskati babico in dedka? Bom lahko popoldne uživala v branju knjige ali bom morala dokončati novi projekt, ki mi ga je naložil šef? Vse to so skrbi, ki se nam motajo po glavi. In vse te skrbi vodijo v stres.

December – mesec veselja

December je prazničen, vesel mesec. Mesec, ki ga preživljamo z družino in prijatelji. Mesec, ki nam prinese vonj po piškotih, kuhanem vinu in dobri, domači hrani. Vendar je to zgolj ena slika decembra. Po drugi strani smo neprestano pod stresom, saj moramo nakupiti vsa darila ali pa sploh nimamo denarja za darila, v službi nadrejeni pritiskajo na nas, saj je treba ogromno postoriti pred zadnjim decembrskim tednom, ki ni delaven. In vse to s seboj prinaša skrbi. Skrbi pa prinašajo stres. In stres ruši naravno ravnovesje v našem telesu, kar se potem odraža z različnimi boleznimi. Ena izmed posledic porušenega ravnovesja v telesu je tudi depresija. Pojav depresije se v decembru vedno močno razširi, saj je to čas, ki prinese tudi žalostne trenutke, ko ljudje ostanejo sami.

Cvetlica, ki zdravi celostno

Vsi bi radi živeli brezskrbno in brez stresa. V današnjem času predelane hrane in hitrega življenja je vrnitev k

naravi najboljša rešitev za vzpostavitev ponovnega ravnovesja. Ko smo ljudje živeli v sožitju z naravo, smo bili veliko bolj zdravi in srečni, kot smo dandanes. V podjetju Be Hempy verjamemo v naravo in verjamemo, da je konoplja najboljša rastlina, ki jo ponuja narava. Zakaj? Ker konoplja ne zdravi simptomov, ampak zdravi celostno in telo vrne v ravnovesje.



DARILO Praznični paket Be Hempy

Za praznike lahko sebi ali svojim najbližjim podarite dobro počutje. Praznični paket Be Hempy vsebuje petodstotne kapljice CBD, ki so odlične za preventivo in kot pomoč za imunski sistem, pri nespečnosti, glavobolih in premagovanju stresa, konopljinna semena, ki so odlična sestavina za zdrav zajtrk, in bio konopljinno olje, ki je najboljši naravni čistilec organizma. V paketu brezplačno dobite še konopljin čaj, ki pomirja in čisti urinalne poti, ter darilno embalažo, ki bo dala praznični pridih. Privoščite sebi in svojim najbližjim življenje brez stresa. Bodi zdrav, bodi Hempy!

CBD – kanabidiol

CBD, glavna sestavina konoplje, deluje na celični ravni – celice regenerira in tako telo zdravi celostno. Ni pomembno, ali vas pestijo glavoboli ali pa se spopadate z demenco, CBD bo pozdravil vaše celice in jih vrnil v prejšnje stanje. Mednarodne klinične študije in raziskave potrjujejo, da CBD aktivira imunski sistem, ugodno vpliva na demenco, bolečine, dermatitis, depresijo, nespečnost, kardiovaskularni sistem, zmanjšuje raven sladkorja v krvi, bruhanje in slabost ter kontrakcije v tankem črevesju. Kažejo se tudi rezultati uporabe pri zdravljenju širokega spektra avtoimunskih stanj, na primer multiple skleroze. Prav tako učinkuje pri zdravljenju malignih obolenj, pri katerih je porušen imunski sistem. Deluje protivnetno, kar je obetavno za različna kronična vnetna obolenja, na primer Crohnovo bolezen ipd.

Be Hempy

V podjetju Be Hempy verjamemo v naravno moč konoplje. Želimo si, da bi konopljo uporabljal vsak Slovenec in si s pomočjo narave v telo vrnil ravnovesje. Glavni del naše misije za osveščanje o vseh pozitivnih vidikih konopljine smole je naš svetovalni studio, kamor lahko kadarkoli brezplačno pokličete na 080 34 29 in naše prijazne, strokovno



Ni pomembno, ali vas pestijo glavoboli ali pa se spopadate z demenco, CBD bo pozdravil vaše celice in jih vrnil v prejšnje stanje. Mednarodne klinične študije in raziskave potrjujejo, da CBD aktivira imunski sistem.

usposobljene svetovalke vam bodo odgovorile na vsa vaša vprašanja. Ker se zavedamo, da človekovemu organizmu veliko bolj ustrezajo hrana in proizvodi iz rastlin, ki so zrastle na naših tleh, prisegamo na slovensko, zato je vsa naša

konoplja popolnoma slovenska (naši nasadi so v Kranju, na Vranskem in v Slovenskih Konjicah). Ne pozabite, da je zdravje najpomembnejša vrednota. Zaupajte nam in se končno spet počutite bolje! Več informacij: www.be-hempy.si.

CBD IZ KONOPLJE NA NARAVEN NAČIN UČINKUJE NA:

BRUHANJE IN SLABOSTI

MULTIPLO SKLEROZO

NESPEČNOST

BOLEČINE

PSORIAZO

ARTRITIS

ANKSIOZNOST

DEMENCO

CEREBRALNO PARALIZO

IMUNSKI SISTEM

PARKINSONOVO BOLEZEN

KOŽNE ALERGIJE

EPILEPTIČNE NAPADE

ALZHEIMERJEVO BOLEZEN

DEPRESIJO

CROHNOVO BOLEZEN

DERMATITIS

GLAVOBOLE IN MIGRENE

ARTROZO

BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

ZA SVETOVANJE POKLIČI 080 34 29

PRAZNIČNE KOKOSOVE SLADICE



Kokos lahko uporabljamo na različne načine: za sladice v obliki kokosove moke, ga pijemo v obliki kokosove vode ali mleka, ga dodajamo slanim in sladkim jedem ali ga jemo kar v naravni surovi obliki. Kokos je še posebej primeren za praznične sladice, zato vam ponujamo nekaj okusnih in zdravih receptov za kokosove sladice.

Besedilo: Maja Jeereb, www.mojezdravje.net



Rožičeva potica z belo kokosovo spiralo

Kokosovo potico lahko pripravimo tudi na drugačen, malce netradicionalen način. Uporabite svojo najljubšo kombinacijo in uživajte v pripravi. Namesto klasične bele moke lahko uporabimo kombinacijo pirine moke in fino mleto kokosovo moko. Če želite potico brez glutena, pirino moko zamenjajte z drugo brezglutensko moko, npr. ajdovo ali proseno, in jo kombinirajte s fino mleto kokosovo moko. Za testo uporabimo fino mleto kokosovo moko, za nadev pa klasično grobo kokosovo moko iz kosmičev: fino mleta kokosova moka je narejena iz trdega, belega notranjega dela kokosa, ki ga zdrobijo v zelo fin prah. Moka ima zelo blag vonj in okus po kokosu, zato je zelo primerna za vse recepte in je odlično nadomestilo za belo pšenično moko.

Ne vsebuje glutena, je bogat vir vlaknin, beljakovin in zdravih maščob. Primerna je tudi za diabetike.

Sestavine za testo:

- 500 g moke (250 g pirine, 250 g fine kokosove moke),
- 50 g kombinacije rožičeve moke in stoodstotnega kakava v prahu,
- pol čajne žličke soli,
- 100 ml kokosovega mleka,
- 1 zavitek kvasa,
- 1 žlička kokosovega sladkorja,
- 1 žlička pirine moke,
- 100 g masla (maslo ghee ali kokosovo),
- 100 ml kokosove smetane,
- 3 rumenjaki,
- 1 jajce,
- naribana lupinica 1 limone iz ekološke pridelave,
- dodatno kokosovo mleko po potrebi.

Sestavine za nadev:

- 450 ml kokosove smetane,
- 50 g masla (maslo ghee ali kokosovo),
- 400 g grobo mlete kokosove moke,
- 1 čajna žlička burbonske vanilje,
- 3 rumenjaki,
- 3 beljaki,
- 15 dag kokosovega sladkorja.

Namig za vegane: jajce lahko nadomestite z lanenimi semeni (1 jušna žlica nadomesti 1 jajce). Zmeljemo jih v kavnem mlinčku in jih nato namočimo v vodi. Po petih minutah jih lahko primešamo moki.

Izdelava potice:

- testo, ki je med vzhajanjem vsaj podvojilo svoj volumen,
- žlica stopljenega masla,
- kokosova krema,
- maslo in moka za pekač,
- 1 jajce, ki ga stepemo z malo kokosovega mleka (ali laneno seme).

Priprava testa:

Moko že dan pred peko (ali vsaj osem ur prej) postavimo na toplo ali blizu peči, da se ogreje in dobro posuši. Na dan peke moko, rožičevo moko in kakav presejemo v veliko skledo in dodamo sol. V posodico z mlačnim rastlinskim mlekom nadrobimo kvas, dodamo žličko sladkorja in moko ter gladko zmešamo z metlico. Pustimo, da podvoji svoj volumen. Nato na rahlem ognju stopimo kokosovo maslo ali maslo ghee. Odstavimo, primešamo kokosovo smetano, jajca ali laneno seme, kokosov sladkor in limonino lupinico. Vzhajan kvas dodamo moki, prilijemo še maslo z jajci in umešamo z mešalnikom za smetano. Po potrebi dodamo še malo rastlinskega mleka. Nato še ročno pregnetemo. Dobro pregneteno testo bo bolj rahlo in voljno, zato smo pri gnetenju vztrajni. Oblikujemo kepo voljnega in elastičnega testa, jo položimo v skledo, prekrijemo s





krpo in pustimo vzhajati uro oz. uro in pol. Medtem pripravimo nadev.

Priprava nadeva:

Zavremo sladko smetano in v njej stopimo maslo. V vrelo smetano stresemo kokosovo moko, dobro premešamo. Posodo postavimo v korito, napolnjeno s hladno vodo, in ohladimo. Ohlajenemu kokosu in smetani dodamo rumenjake in vaniljo ter dobro premešamo. Beljake stepamo, da se spenijo in rahlo zgostijo. Dodamo polovico sladkorja in še naprej stepamo. Ko sneg postane tako čvrst, da se oblikujejo vršički, ko iz njega dvignemo stepalki, dodamo preostali sladkor. Stepamo še toliko časa, da dobimo gladko, sijočo kremo. Beljake nežno primešamo kokosu.

Izdelava potice:

Testo razvaljamo v krog. S čopičem ga premažemo z maslom, da se bo krema prijela testa. Po testu z lopatko razporedimo kremo, ki je precej gosta, zato si pomagamo tudi z rokami. Potico tesno zvijemo. Položimo jo v pekač v obliki venca. Pekač prej namažemo z maslom. Potico premažemo s stepanim jajcem in jo večkrat prebodemo z dolgo iglo. Postavimo jo v hladno pečico, ki jo prižgemo na 170 stopinj. Medtem ko se pečica segreva, bo potica vzhajala. Potico pečemo od 50 do 60 minut od trenutka, ko se pečica segreje na zeleno temperaturo. Na polovici peke jo prekrijemo s papirjem za peko, da se skorjica ne bi preveč zapekla. Pečeno stresemo na mrežico za hlajenje, prekrijemo s krpo in ohladimo. Potico hranimo ovito v aluminijasto folijo ali v nepredušno zaprti posodi. Lahko jo tudi zamrzujemo.

Domače kroglice raffaello iz petih sestavin

Za vse ljubitelje kokosa – preprost recept za kroglice raffaello iz petih sestavin. Ta recept je nastal po pripravi izredno okusne kreme, ki je napolnila naše nedeljske palačinke. S polovico pripravljene kreme smo napolnili palačinke, drugo polovico pa smo postavili v hladilnik za tri ure in pozneje oblikovali kroglice ter jih povaljali v kokosu.

Sestavine (za približno 20 kroglic):

- 1 pločevinka polnomastnega kokosovega mleka (400 ml),
- 1/2 vrečke naribanega kokosa Drobtinka (približno 100 g),
- 1 čajna žlička burbonske vanilje,
- 20 celih oluščenih mandljev ali lešnikov (izberite po želji, oboje je super),
- sladilo po okusu: če želite manj kalorično, fiber gold sirup ali sukrin melis (ta se odlično vmeša, ker je v prahu), lahko pa izberete tudi nerafiniran agavin sirup.

Po želji lahko v maso vmešate še dve jušni žlici rastlinskih beljakovin Sunwarrior z okusom vanilje (tako bodo kroglice bolj kompaktno).

Namesto kokosovega mleka lahko kroglice raffaello pripravite tudi samo iz kakovostnega kokosovega masla (ne olja!), ki je v bistvu cel zmleti kokos.

Priprava:

1. Kokosovo mleko v pločevinki (še zaprto) čez noč ali vsaj za nekaj ur postavimo v hladilnik, da dobimo samo gosto mleko.
2. Na krožniku zmešamo gosto kokosovo mleko iz pločevinke in naribani kokos. Pretlačimo z vilicami.



Bio

Sledite srcu.
Že od leta 1904.



www.gea.si

3. Dodamo žličko burbonske vanilje in sladilo (dodajamo po okusu, da bo masa sladka toliko, kolikor vam je všeč).

4. Če je masa preredka, ji dodajte še malo naribanega kokosa ali beljakovine Sunwarrior z okusom vanilje.

5. Maso prekrijemo s prozorno folijo za živila in postavimo v hladilnik za 2–3 ure, da se strdi.

6. Ko je masa strjena, jo z rokami oblikujemo v kroglice.

7. V vsako potisnemo po en mandelj ali lešnik in jo povaljamo v naribanemu kokosu.

8. Po želji kroglice posipajte s kokosovim čipsom.

9. Kroglice še enkrat postavimo v hladilnik, da bodo pred serviranjem hladne, lahko pa jih ponudite tudi takoj.

10. Iz istih sestavin lahko pripravite namaz rafaello za okusne beljakovinske palačinke.

Beljakovinska bela kokosova vroča čokolada

Popolna kremna čokoladna sladica v beli kokosovi različici. Za pripravo dveh manjših skodelic te odlične vroče čokolade potrebujemo spodaj naštetih sestavine.

Sestavine:

- 1/2 zrelega avokada,
- 1 jušna žlica kokosovega masla (gosto maslo, ne olje),
- 2 jušni žlici beljakovin Sunwarrior Classic Plus ali Blend, okus vanilja,
- 5 dl kokosovega mleka (polnomastno),
- ščepec cimeta in burbonske vanilje v prahu,
- 1/2 ali 1 banana (po želji),

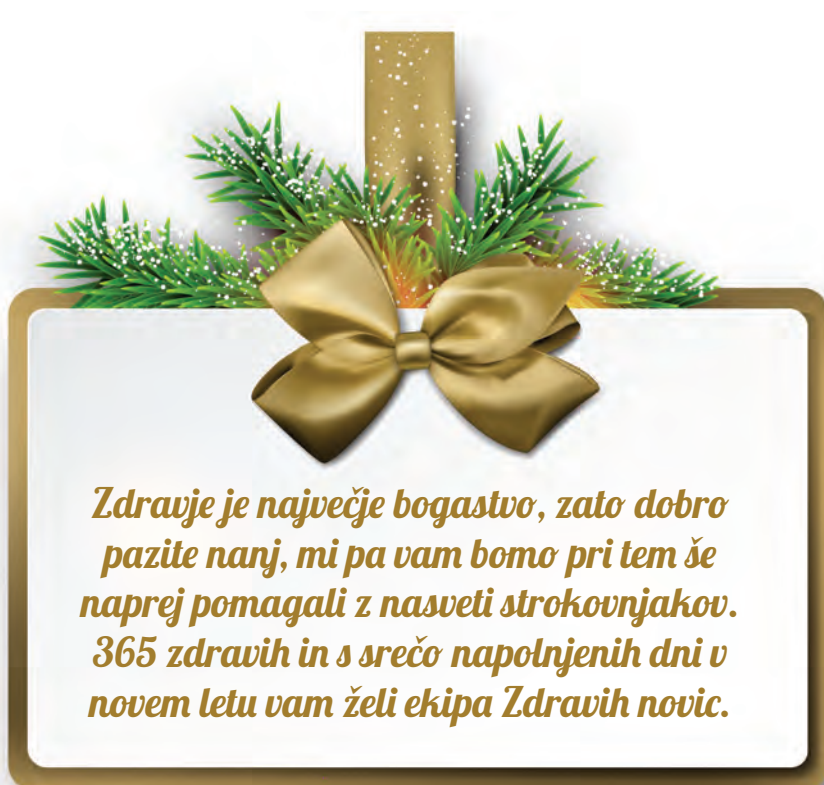


- vroča voda (količina po potrebi),
- kokosovi kosmiči (količina po želji) za posip.

Priprava:

Olupljen avokado z malo vročega kokosovega mleka zmešamo s paličnim mešalnikom ali blenderjem. Nato dodamo vse druge sestavine in zmešamo še enkrat. Količino kokosovega mleka in vode prilagajamo glede na to, kako gosto čokolado želimo. Banana je v receptu uporabljena kot najbolj polnovredna možnost za sladkanje, lahko pa jo nadomestite z datlji ali ali medom. Datlji in med bodo beli čokoladi dali malce temnejšo barvo, a jo lahko nato dodatno potresemo s kokosovimi kosmiči. Če želite, da je avokadova vroča čokolada samostojen obrok, priporočam, da dodate še rastlinske beljakovine Sunwarrior, okus vanilje, s katerimi boste povečali hranilno vrednost obroka, hkrati pa boste dlje časa siti. Če želite čokoladno različico, uporabite čokoladne proteine in stoodstotni kakav.

Dober tek in lepe praznike!



Zdravje je največje bogastvo, zato dobro pazite nanj, mi pa vam bomo pri tem še naprej pomagali z nasveti strokovnjakov. 365 zdravih in s srečo napolnjenih dni v novem letu vam želi ekipa Zdravih novic.

valens >

Beauty

Lepota prihaja od znotraj

Edinstvena kombinacija kolagena in koencima Q10 za lepo in sijočo kožo



- izjemno visoka vsebnost ribjega kolagena Peptan®
- klinično preizkušen vodotopni koencim Q10
- vitamina A in biotin, ki prispevata k ohranjanju zdrave kože
- vitamin C, ki ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom
- odličen okus ananasa in kokosa
- brez dodanega sladkorja



Valens Beauty je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
Prehransko dopnilo je bilo razvito in izdelano v Sloveniji v skladu s farmacevtskimi standardi.

www.valens.si

CIVILNA INICIATIVA ZA ENAKOPRAVNO PREHRANO OTROK Z MEDICINSKO PREDPISANIMI DIETAMI



Maja letos je bila ustanovljena civilna iniciativa (CI) za enakopravno prehrano otrok z medicinsko predpisanimi dietami. V številnih vrtcih in šolah namreč tem otrokom zaradi nedorečene zakonodaje ne omogočajo ustrezne prehrane.

Besedilo: mag. Jana Ačko, Goran Makar

Civilna iniciativa za enakopravno prehrano otrok z medicinsko predpisanimi dietami (MPD) je nastala kot odziv na marsikje neurejeno prehrano otrok, ki zaradi svoje bolezni potrebujejo posebej pripravljene obroke. Ti otroci so pogosto v neenakopravnem položaju v primerjavi z zdravimi vrstniki, saj jim v številnih vrtcih in šolah ne omogočajo ustrezne prehrane.

Društva v CI

CI se je prvič predstavila konec junija na novinarski konferenci na Pediatrični kliniki v Ljubljani. Danes jo sestavlja in podpira reprezentativna skupina društev in zvez bolnikov, strokovnjakov in posameznikov, ki jih družijo podobne težave: Društvo Celiac – Življenje brez glutena, Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije, Društvo za fenilketonurijo Slovenije, Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen (KVČB), Društvo za pomoč otrokom z imunskimi boleznimi, Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami, Slovensko društvo za celiakijo, Slovensko združenje za klinično prehrano, Združenje za pravice bolnih otrok, Zveza društev diabetikov Slovenije, Zveza društev ledvičnih bolnikov, Zveze invalidskih društev ILCO Slovenije. Strokovno podporo pa ji zagotavljajo strokovnjaki z različnih področij: dietetiki, živilski tehnologji, zdravniki, pravniki in lobisti.

Spremembe zakonodaje

Društva in strokovnjaki so skupaj v maju in juniju pripravili predloge sprememb zakona o šolski prehrani, zakona o osnovni šoli, zakona o izenačevanju možnosti invalidov in zakona o varstvu potrošnikov v delu, ki se navezuje na ponudbo v gostinskih lokalih. K skupnemu iskanju sistemskih rešitev so povabili pristojna ministrstva in se v oktobru in novembru s predstavniki ministrstev tudi sestali.

Strokovni posvet

Rezultat sodelovanja je bil skupen nastop na posvetu z naslovom Kdo je odgovoren za prehrano otrok z MPD?, ki je bil

novembra v Državnem svetu RS. Namen posveta je bil, da se težave bolnikov z MPD osvetlijo iz vseh zornih kotov in da se skupaj poišče čim bolj učinkovite rešitve. Posveta so se udeležila vsa štiri pristojna ministrstva: ministrstvo za zdravje, ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano ter drugi ključni deležniki, ki pri pripravi prehrane sodelujejo oz. so vanjo vpleteni.

Predstavniki šol in vrtcev, bolniki, predstavniki NIJZ, zdravniki, dietetiki, živilski tehnologji, predstavniki društev, predstavniki izobraževalnih ustanov za gostinstvo so vsak iz svojega zornega kota opozorili na probleme, s katerimi se srečujejo, ker ni sistemskih rešitev. Namestnik varuha človekovih pravic je predstavil stališče varuha, ki pravi, da dietna prehrana, ki pomaga ohraniti zdravstveno stanje otroka, ne sme biti nadstandardni privilegij, temveč je pravica otrok, da se jim zagotovi zdrav razvoj in najvišja dosegljiva raven zdravja. Zato jim jo mora država zagotoviti. Tudi pri zagotavljanju dodatnih obrokov (kosil, zajtrka) bo morala država izhajati iz načela enakosti, saj morajo tudi otroci z MPD imeti dietno prehrano pod enakimi pogoji kot drugi otroci.

Ukrepi

Na posvetu in številnih pripravljanih sestankih pred njim so se izoblikovali naslednji sklepi:

- Sklican bo sestanek medresorske komisije, sestavljene iz ministrstva za zdravje, ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, predstavnikov stroke, prakse in CI (predvidoma januarja 2018).
- Potrebna je sprememba zakona o šolski prehrani.

- Na NIJZ je v teku posodobitev smernic za pripravo prehrane v šolah, med katere se bo dodalo poglavje za pripravo dietne prehrane (objava na portalu Šolski lonec).
- Na Pediatrični kliniki v Ljubljani se pripravlja klinična pot za obravnavo bolnika z MPD do postavitve diagnoze in po njej.
- Poenoti se predpisovanje dietne prehrane (poenotenje potrdil in kdo jo lahko predpiše).
- Izobraževanje vseh, ki ponujajo MPD – NIJZ v sodelovanju z društvi in CI, pregled na PeK.
- Izobraževanje strokovnih delavcev šol in vrtcev o MDP in ukrepanju pri akutnih poslabšanih zdravstvenega stanja (anafilaksija, hipoglikemija).
- Sistematizirati dietetika na primarni ravni.
- Sprememba kadrovskega normativov v kuhinjah.
- Sprememba normativov za načrtovanje prostorov in opreme za pripravo dietnih obrokov.
- Sistematizirati dietne kuharje.
- Zagotoviti sredstva za nakup dietnih živil.
- Omogočiti celovit inšpekcijski nadzor nad pripravo MPD (evidentiranje, HACCP, interni nadzor).
- Vključevanje dodatnih vsebin o dietni prehrani na področju srednješolskega, zlasti pa višješolskega izobraževanja programa Gostinstvo in turizem.
- Usmerjanje dolgotrajno bolnih otrok z MDP, ki bi morali imeti zlasti v nižji triadi na odločbo možnost skrbnika ali zaupnika na šoli.
- Ureditev študentske prehrane na bone tudi za študente z MPD v naslednjem razpisu za ponudnike subvencionirane študentske prehrane.
- Potrebna bo ureditev subvencij za ljudi z MPD tudi v odrasli dobi – ali v obliki olajšav in ugodnosti ali kot razširitev pravic znotraj osnovnega zdravstvenega zavarovanja v smislu pridobitve pravic do nakupa osnovnih živil, vezanih na posamezno MPD, ali na recept.



Matične celice popkovnične krvi - uspešno pozdravile že več tisoč pacientov.

Shranite matične celice ob porodu in svojemu otroku zagotovite več možnosti zdaj in v prihodnosti.



“Glede na današnji način življenja v prihodnje pričakujemo še večji porast t.i. bolezni sodobnega časa, kot so debelost, hipertenzija, bolezni srca in ožilja, diabetes, rakasta obolenja, avtoimune bolezni in z vsem tem povezane posledice, kar pomeni, da se bodo otroci, ki se sedaj rojevajo, z veliko verjetnostjo spopadali z omenjenimi težavami. Shranitev celic in tkiva popkovnice je prav gotovo dobra naložba v zdravje novorojenčka – nekakšna zavarovalna polica, za katero pa upamo, da je ne bomo nikoli potrebovali.”

Polona Podnar, dr. med.,
specialistka ginekologije in
porodništva, V. D. direktorica
Bolnišnica za ginekologijo in
porodništvo Kranj



Mlade in nepoškodovane

Matične celice iz popkovnične krvi so ob odvzemu stare le devet mesecev in so na vrhuncu svoje moči. Po svoji strukturi so zelo raznovrstne, kar daje široke možnosti njihove uporabe v zdravljenju različnih bolezni.



Izključno za vaše otroke

V primeru potrebe po zdravljenju v roku 24 ur dostavimo na izbrano kliniko kjerkoli v Sloveniji, v roku 48 ur, pa kjerkoli v EU.



100% ujemanje

Shranjene lastne matične celice zagotavljajo 100% genetsko ujemanje - pri zdravljenju ni možnosti zavrnitvene reakcije.



Enostaven odvzem

Popolnoma enostaven in avtomatiziran proces, ki nikakor ne vpliva na potek poroda in zdravje otroka in mame. Najboljši način, da shranite najbolj kakovstne matične celice.

ENA OD SEDMIH NOSEČNIC IMA NOSEČNOSTNO SLADKORNO BOLEZEN



14. novembra smo zaznamovali svetovni dan bolnikov s sladkorno boleznijo, ki je v zadnjih letih postala najhitreje naraščajoča nenalezljiva kronična bolezen. Letošnji svetovni dan je bil posvečen nosečnicam s sladkorno boleznijo.

Besedilo: Monika Hvala*

*Vir: Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Da bi omilili pojavnost novih primerov sladkorne bolezni, je izredno pomembno njeno zgodnje odkrivanje, so ob svetovnem dnevu bolnikov s sladkorno boleznijo poudarili v Zvezi strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije pri Zbornici zdravstvene in babiške nege Slovenije (Zbornica – Zveza). Letošnji svetovni dan in je potekal pod sloganom Ženske in sladkorna bolezen – naša pravica do zdrave prihodnosti.

Nosečnostno sladkorno bolezen ima ena od sedmih nosečnic, 50 odstotkov žensk, ki so imele to obliko sladkorne bolezni, pa bo v prihodnjih petih oz. desetih letih zbolelo za sladkorno boleznijo tipa 2.

»Zgodnje odkrivanje sladkorne bolezni

v nosečnosti ter osveščanje sta izjemno pomembni. Pri tem imamo medicinske sestre pomembno vlogo, saj strukturirano izvajamo izobraževanje o zdravem življenjskem slogu, predvsem glede prehrane in rednega gibanja. Osveščanje mam in očetov pa ima dolgoročne pozitivne posledice na zdravje otrok,« je dejala Jana Klavs, predsednica Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v endokrinologiji pri Zbornici – Zvezi. »Nosečnice so zelo motivirane bolnice in so z ustreznim izobraževanjem pozneje v življenju dober promotor zdravega življenjskega sloga za celotno družino.«

Mednarodno diabetološko združenje

(IDF) poudarja pomen odkrivanja sladkorne bolezni v nosečnosti predvsem z izvajanjem oralnega glukoznega tolerančnega testa (OGTT) med 24. in 28. tednom nosečnosti. Zdrava nosečnica ima fiziološko nižji krvni sladkor kot zdrava nenoseča odrasla oseba, zato je vrednost njenega sladkorja v krvi na tešče 5,1 mmol/l že povišana. Večina žensk z nosečnostno sladkorno boleznijo obvlada sladkorno bolezen zgolj z nefarmakološkimi ukrepi, pri čemer so jim v veliko oporo medicinske sestre edukatorke, ki jim zagotavljajo skupinska in individualna izobraževanja.



50 odstotkov žensk, ki so imele to obliko sladkorne bolezni, pa bo v prihodnjih petih oz. desetih letih zbolelo za sladkorno boleznijo tipa 2.

Pharma Classic®
Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah
Ledeni gel Pharma Classic
Gel za masažo, ki spodbuja prekrvavitev in daje občutek hlajenja na površini kože.

Tuba neto 300 ml; cena v lekarnah 9€
Info tel.: +386(0)1 2529 113

ZAKAJ ULTRAZVOK



Ultrazvočni pregledi v nosečnosti spadajo med najpomembnejše preglede, ki jih lahko opravimo med nosečnostjo. Na žalost nekateri med njimi niso vključeni v program rednih pregledov pri izbranem osebnem ginekologu. Zato smo se na Oddelku za perinatologijo v UKC Maribor odločili, da odpremo samoplačniško ultrazvočno ambulanto.

Besedilo: doc. dr. Faris Mujezinović, dr. med., predstojnik Oddelka za perinatologijo, UKC Maribor

Nosečnice pogosto želijo opraviti ultrazvočne preglede (kontrola rasti, ultrazvok 3D/4D, druga mnenja itn.) pri strokovnjakih v terciarnih centrih, ki imajo dovolj izkušenj pri odkrivanju, spremljanju in zdravljenju patoloških stanj v nosečnosti.

Že od 11. do 14. tedna nosečnosti je mogoče ugotoviti:

- ali se plod primerno razvija,
- oceniti tveganje za kromosomske nepravilnosti (merjenje debelosti nihalne svetline pri plodu) in
- zanesljivo določiti pričakovani termin poroda.

Novije raziskave se pokazale, da z merjenjem pretokov krvi skozi žile, ki prehranjujejo maternico, lahko odkrijemo tudi povečano tveganje za preeklampsijo v nosečnosti. Pravočasna uvedba tabletk

aspirina pred 16. tednom nosečnosti zmanjša pogostost preeklampsije za polovico, medtem ko poznejša uvedba te tabletk nima učinka na pojav preeklampsije. V teh tednih nosečnosti je mogoče določati prostocelično plodovo DNK v materini krvi, ki še bolj zanesljivo kot meritev nihalne svetline in z veliko nižjim številom lažno pozitivnih rezultatov odkrije kromosomske nepravilnosti (posebej trisomija 21 oz. Downov sindrom) pri plodu.

V samoplačniški ultrazvočni ambulanti na Oddelku za perinatologijo v UKC Maribor bomo ponudili naslednje storitve:

• za enoplodno nosečnost

- a. nihalna svetlina,
- b. nihalna svetlina in ultrazvočna preiskava 3D/4D,
- c. morfologija – specialistična preiskava razvoja ploda,

- d. morfologija – specialistična preiskava razvoja ploda in ultrazvočna preiskava 3D/4D,
- e. ultrazvočna kontrola rasti, lege, teže ploda in Dopplerska ultrazvočna preiskava za oceno stanja ploda,
- f. ultrazvočna preiskava ploda 3D/4D in kontrola rasti, lege in teže ploda,
- g. ultrazvočno merjenje pretokov v materničnih žilah (a. uterina).

• za dvo- ali večplodno nosečnost

- h. nihalna svetlina,
- i. nihalna svetlina in ultrazvočna preiskava 3D/4D,
- j. morfologija – specialistična preiskava razvoja plodov,
- k. ultrazvočna kontrola rasti, lege, teže plodov in Dopplerska ultrazvočna preiskava na oceno stanja plodov,
- l. ultrazvočna preiskava plodov 3D/4D in kontrola rasti, lega in teže plodov.

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

Žana Močnik Koncilija

Bio-Oil™ je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerno polti. Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Primerno je tudi za redno dnevno nego kože. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo. Izdelek Bio-Oil™ je dobitnik 349 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/si). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com/si. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM, Müller in TUS po priporočeni maloprodajni ceni 11,96€ za 60 ml pakiranje in 19,96€ za 125 ml pakiranje.

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

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



Najbolje prodajan izdelek za nego brazgotin in strij v 24 državah.



NOVOLETNE ZAOBLJUBE IN POŠKODBE PRI VADBI

Približevanje koledarja trenutku, ko bo odvrnel še zadnji list, marsikoga napelje k notranji inventuri. Kaj smo v preteklem letu naredili, doživeli, dosegli ... In česa nismo. Ob tem se začnejo porajati novi načrti in cilji, nove zaobljube.



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže

Vsem je kristalno jasno, kako zelo pomembno je gibanje za naše zdravje in dobro počutje. Vendar se pogosto izkaže, da za marsikoga ni toliko pomembno, da bi bilo reden gost na seznamu dnevnih ali vsaj tedenskih aktivnosti. Žal marsikdo meni, da življenje od njega zahteva toliko drugih dejavnosti, da za redno gibanje zmanjka časa. To seveda ni res. Za vse ljudi na svetu je dan enako dolg. A od vsakega posameznika je odvisno, kako bo teh 24 ur, ki jih imamo vsak dan znova na voljo, porabil. In porabimo jih za stvari, ki se nam zdijo pomembne. Določene dejavnosti imajo pač prednost pred drugimi, ker se nam zdijo pomembnejše. Za tiste manj pomembne časa zmanjka.

In tako se ob pregledu iztekajočega se leta marsikomu zazdi, da je gibanje toliko pomembno, da bi ga bilo po novem letu smiselno uvrstiti med redne dejavnosti. V vadbenem/fitness centru plača mesečno (ali celo večmesečno) vstopnico in takoj po novem letu hiti izpolnjevati novoletno zaobljubo. Menda se ravno takrat zgodi tudi največ poškodb pri vadbi. Je to zato, ker je takrat v vadbenih centrih več ljudi, ali zato, ker svojo vlogo odigrata prevelika vnema in ponovoletna motivacija, ali zaradi česa tretjega, ne vem. Dejstvo je, da ob poškodbah še tako trdno sprejeta novoletna obljuba novopečenim gibalnim navdušencem zlahka splava po vodi.

Zakaj čakati, da na koledarju zmanjka listov? Novo leto je lahko vsak dan! Pozabimo na koledar. Vsak dan, ko se zbudimo, je pred nami nov dan, nova priložnost za korak h krepitvi zdravja in dobrega počutja. Nova priložnost za gibanje. Izkoristimo jo. Srečno!



PAMETNA ALI BREZGLAVA TELESNA DEJAVNOST?

Vaje za stabilizacijo, vaje CORE, vaje za trup, vaje za krepitev trupa – še mnogo je različnih izrazov za vaje, ki jih vaditelji vedno pogosteje vključujejo v svoje programe treningov. Iz prakse je namreč očitno, da so tudi športniki pri svojih aktivnostih veliko učinkovitejši, če v programe vključijo vaje za stabilizacijo trupa.

Besedilo: Primož Kolarič, dipl. fizioterapevt, Fizioterapija Fuchs

V grobem se stabilnost telesa razdeli na dve področji, ki sta veliko tesneje povezani, kot se nam dozdeva na prvi pogled:

- 1. STATIČNA** stabilizacija pomeni, da je telo sposobno stabilizirati določen položaj uda ali trupa med mirovanjem.
- 2. DINAMIČNA** stabilizacija pomeni, da je telo sposobno stabilizirati določen položaj uda ali trupa med gibanjem.

Kaj sploh pomeni stabilizacija trupa

Če na hitro pogledamo mišice trupa, so za nas največkrat najpomembnejše tiste, ki jih vidimo v ogledalu. Fizikalno gledano so to tiste mišice, ki imajo narastišča na kosteh na takšnih mestih, da lahko s silo ročice proizvedejo največjo moč. Poenostavljeno rečeno, to so mišice, ki izvajajo hitre spremembe smeri gibov in jih uporabljamo za premikanje. Ob spremembi obremenitev telesa delujejo na telo sile iz različnih smeri, naloga stabilizatorjev pa je, da te sile porazdelijo na čim večjo površino in s tem zmanjšajo možnosti za poškodbe. In tukaj pridemo do pomembnosti mišic stabilizatorjev trupa. To so globoko ležeče mišice, ki jih večinoma s prostim očesom ne vidimo v ogledalu. Ob napačnem treningu velikokrat pozabljamo na aktivacijo le-teh. Sile se pri obremenitvah akumulirajo na manjšo površino in posledično prihaja do lokalnih preobremenitev, ki velikokrat vodijo v natrganine mišic, ligamentov ali pri specifični vadbi celo do preobremenitvenih zlomov kosti (stres fraktura).

Pogosta napaka, ki se pojavlja v vse večji meri, je izvajanje visoko intenzivne aktivnosti po osem- ali celo dvanajsturnem sedečem delu, brez predhodne priprave telesa na dejavnost. Telo v trenutku preide iz pasivnega dela na hitre spremembe gibov z visokimi obremenitvami. Mišice stabilizatorjev trupa so še vedno »pod vplivom« pasivnega dela, medtem ko je dinamična aktivnost že skoraj na vrhuncu. Če logično pomislimo, bi bila najprej pomembna tonizacija (povečanje mišičnega tonusa – napetosti) statičnih stabilizatorjev kot priprava na intenzivno aktivnost. Seveda pa se



Vsakega izvajanja telesu tujega ali nepoznanega giba se je treba naučiti postopoma. S strokovnim nadzorom in ponavljanjem aktivnosti obstaja zelo velika verjetnost, da se posameznega gibalnega vzorca že prvotno naučimo pravilno in da bodo pozneje potrebne zgolj manjše korekcije.

tudi v sklopu same aktivnosti ne sme pozabiti na primarno stabilnost, predvsem ko za obremenitev uporabljamo dodatne uteži, ki še dodatno povečajo tveganje za nenadzorovano porazdelitev sil v telesu.

Progresivnost vadbe

Drugo področje, ki bi mu posvetili pozornost, je **PROGRESIVNOST VADBE** (postopno povečevanje intenzivnosti vadbe). Vadbo je treba načrtovati individualno glede na zmožnosti in cilje vsakega posameznika. Vzemimo za primer osebo s prekomerno telesno težo, ki se odloči za spremembo življenjskega sloga in hujšanje. V trening vključi vaje poskokov, hitro hojo navzdol po klancu, hojo po stopnicah in tako še dodatno poveča sile na že tako obremenjena kolena, gležnje in hrbet. Sčasoma se začnejo pojavljati močne bolečine v gležnjih, kolenih, hrbtu itd. Začasno prekine treninge, dokler se bolečina ne zmanjša, in nato znova

začne z visoko intenzivnostjo vaj. Pri vsaki bolečini se v telesu zgodi proces, ki aktivira razbremenjevanje obolelega predela telesa, zaradi česar lahko pride do poškodb na isti ali nasprotni strani telesa.

Drugi primer je oseba, ki se zanima za trening borilnih veščin. V prvih dneh treningov že začne z zahtevnimi meti, udarci in padci. Zaradi nepoznavanja specifičnosti posamezne telesne aktivnosti lahko zelo hitro pride do nenadzorovanih gibov, ki so izredno pomembni pri določenih padcih, udarcih ali drugih zahtevnih gibih, vezanih na določeno vrsto dejavnosti.

Vsakega izvajanja telesu tujega ali nepoznanega giba se je treba naučiti postopoma. S strokovnim nadzorom in ponavljanjem aktivnosti obstaja zelo velika verjetnost, da se posameznega gibalnega vzorca že prvotno naučimo pravilno in da bodo pozneje potrebne zgolj manjše korekcije. Razumeti moramo, kako pomembna je progresivnost vadbe, in tako načrtovati trening.

Če že dolgo časa nismo bili fizično aktivni, začnimo vadbo z nizko intenziteto, in to postopoma stopnjujemo med posameznim treningom in celotnim procesom treningov. V sam proces je treba vključiti tako vaje kot pravilno prehrano in še posebej dober počitek.

Potegnimo črto ...

Za nadzorovano izvajanje dinamičnih dejavnosti – naj bo to izvajanje vaj z lastno težo, košarka, karate ali ples – sta potrebni aktivnost statičnih stabilizatorjev trupa in progresivnost zahtevnosti izvajanja vaj. Prav tako lahko sklepamo iz prakse, da z izvajanjem programov, ki vključujejo vaje za stabilizacijo trupa, vplivamo na splošno ravnotežje, koordinacijo, agilnost, dinamično moč in konec koncev tudi na hitrost izvajanja



Ob spremembi obremenitev telesa delujejo na telo sile iz različnih smeri, naloga stabilizatorjev pa je, da te sile porazdelijo na čim večjo površino in s tem zmanjšajo možnosti za poškodbe.

določenih aktivnosti. Zmanjšamo možnost nenadzorovanih gibov in hitrih sprememb smeri sil, ki bi bile sicer lahko vzrok za nastanek poškodb, in ustvarimo razmere za varnejšo in učinkovitejšo vadbo.

UČINKI

Zakaj vaje za stabilizacijo trupa

Za nadzorovano izvajanje dinamičnih dejavnosti sta potrebni aktivnost statičnih stabilizatorjev trupa in progresivnost zahtevnosti izvajanja vaj. Z izvajanjem programov, ki vključujejo vaje za stabilizacijo trupa, vplivamo na splošno ravnotežje, koordinacijo, agilnost, dinamično moč in konec koncev tudi na hitrost izvajanja določenih aktivnosti. Zmanjšamo možnost nekontroliranih gibov in hitrih sprememb smeri sil, ki bi bile sicer lahko vzrok za nastanek poškodb, in ustvarimo razmere za varnejšo in učinkovitejšo vadbo.


THERMANA
Laško

Imate svojca, ki čaka na prosto mesto v domu za starejše oz. potrebuje pomoč pri zahtevnejši negi?

Dobro je vedeti, da v Thermani Laško ponujamo tovrstno oskrbo, ki je lahko v pomoč pri čakanju na prosto mesto v domu. Je tudi dobrodošel namig, kadar potrebujete oskrbo svojca v času vaše daljše odsotnosti (zaradi službene poti, počitnic ...).



Okrepite svoje zdravje še letos!

**IZKORISTITE
15 % PROMOCIJSKI
POPUST**

NA PROGRAME:

- Na terapijo v Thermano.
- Revital in
- Program za sprostitev.

Podrobnosti na
www.thermana.si,
080 81 19 in 03/ 423 2100.

**Dodatni 15 % popust za imetnike
Zlate kartice Thermana club!**

080 81 19

www.thermana.si
info@thermana.si

PRAVI TRENUTEK ZA SPREMEMBO



December, konec starega in začetek novega leta ... Časovna prelomnica ... Eden izmed trenutkov, ko zelo pogosto sprejemamo nove, drugačne odločitve. Trenutek, ko se odločimo opustiti svoje stare, negativne, nezdrave, neprijetne navade in razvade ter začnemo živeti z drugačnimi, pozitivnimi, bolj zdravimi in prijetnejšimi navadami.



Besedilo: Mateja Svetak, spec. psihodinamske psihoterapije

Raziskave kažejo, da različne časovne prelomnice, kot so rojstni dnevi, začetek letnih časov, začetek novega leta, tudi začetek novega tedna ali meseca spodbudijo več ljudi k sprejemanju novih odločitev in nas motivirajo k neki spremembi. Gre pravzaprav za simbolni začetek nečesa novega ter konec starega. Na teh točkah pogosto naredimo pregled preteklega obdobja in ga na neki način ovrednotimo, kaj smo storili prav, v čem smo se prijetno počutili, katere odločitve so bile dobre in kje smo naredili napake. Temu sledijo nove odločitve, novi načrti, spremembe k boljši in prijetnejši prihodnosti.

Kaj hitro pa se lahko ravno pred temi prelomnicami najdemo v nekem skritem kroženju in krepimo ravno tista dejanja,

za katera se odločamo, da jih ob novem začetku ne bomo več počeli. Namreč, med zelo pogostimi spremembami, ki jih ljudje uvajamo ob neki časovni prelomnici, se pojavljajo odločitve za redno telovadbo, opustitev neke odvisnosti (kajenja, alkohola, sladkarij ipd.), varčevanje, dokončanje študija ali katero drugo vedenjsko spremembo. Ob tem se srečamo z mislimi, kot so »samo še ta mesec bom nekaj počel, potem začnem drugače« ali »zdaj si to še privoščim, potem tega ne bom več počel« ali »saj to je zdaj tako obdobje, ko vsi to počnejo, potem pa bom to lažje opustil« ipd.

Ujeti v zanko

Tako še neko določeno obdobje počnemo vse kot doslej, celo bolj intenzivno, ker potem tega ne bomo več počeli. Tako npr.

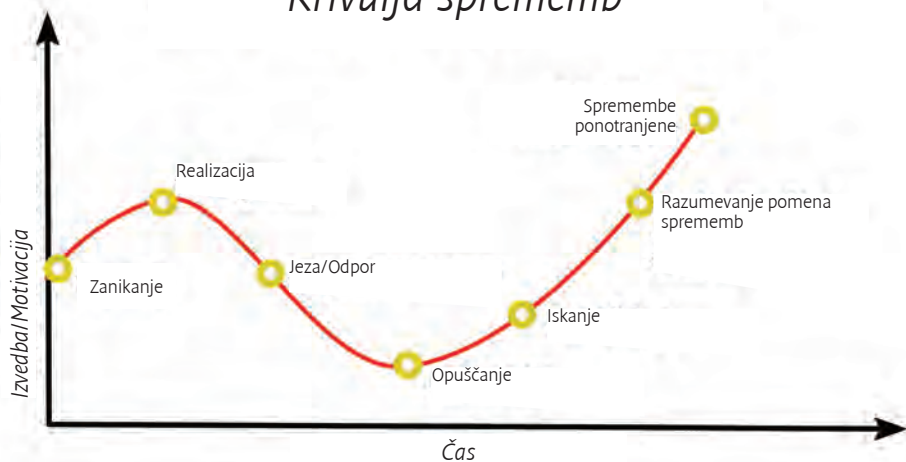
decembra popijemo več alkohola, ker je to »veseli december«, poln praznovanj in druženj, prav tako zapravljamo več denarja, ker je to mesec obdarovanj, hkrati ta mesec še ne pazimo na prehrano, ker je povsod veliko pogostitev in bomo šele naslednji mesec začeli telovaditi in se bolj zdravo prehranjevati, z opravljanjem izpitov pa bomo počakali na naslednje izpitno obdobje po prazničnem decembru. In ujamemo se v zanko.

Svoje telo, svoje misli in svoje občutke v tem obdobju pred spremembo še dodatno napolnimo z nečim, v čemer sicer trenutno uživamo, a hkrati se zavedamo negativnih posledic tega početja in se odločamo o spremembi le-tega. Zavedamo se, da se moramo ob nekaterih odločitvah dokončno odrediti svoji odvisnosti, npr. nakupovanju, alkoholu, kajenju, ali da bomo morali vložiti precej truda, volje in časa za doseganje spremembe. A ljudje imamo po navadi odpor proti spremembam, saj spremembe prinašajo nekaj neznanega, nepričakovanega in od nas največkrat zahtevajo kar precej vložene energije, da spremembo izvedemo in z njo vztrajamo. Torej se moramo za to umakniti iz svoje cone udobja in pogosto se zgodi, da kaj hitro zapademo nazaj v svojo rutino, lahko bi rekli tudi v odvisnost od nekega početja. Kako malo je potrebno, da svojo odločitev za spremembo preložimo na naslednjo pomembno časovno prelomnico, ali pa ta odločitev kar naenkrat nima več tako močnega pomena in smisla za nas.

Zase ali za druge?

Da se bomo lažje odločali in sprejemali odločitve o pozitivnih spremembah, se je naprej treba vprašati, ali te odločitve, tudi novoletne zaobljube, sprejemamo zaradi

Krivulja sprememb



Ljudje imamo po navadi odpor proti spremembam, saj spremembe prinašajo nekaj neznanega, nepričakovanega in od nas največkrat zahtevajo kar precej vložene energije, da spremembo izvedemo in z njo vztrajamo.



Namen naše spremembe ni samo kratkotrajno zadovoljstvo, temveč je bistvo naše spremembe sprememba načina življenja.

nas samih ali zaradi drugih. Kajti namen, ki izhaja resnično iz potrebe zadovoljiti svoje cilje, v sebi nosi veliko več moči in motivacije kot želja po zadovoljiti ciljev drugih. Tudi če gre pri tem za srečo nam najbližjih in ljubljenih ljudi, bomo precej trdnije stali na tleh in vztrajneje hodili po poti proti doseganju svojega cilja, če se bomo zanj odločili zaradi nas samih.

Zato se vprašajte, zaradi koga želite spremembo – npr. želite shujšati zaradi sebe in svojega počutja ali zato, da boste bolj privlačni za druge; želite nehati kaditi zaradi svojega zdravja ali zato, ker to od vas zahteva okolica? Dosledno izvajanje spremembe že samo po sebi zahteva v veliko primerih precej reda in discipline ter vztrajnost, če pa kot cilja tega početja ne vidimo svojega lastnega zadovoljstva, temveč doseganje cilja za ali zaradi nekoga drugega, se kaj hitro zgodi, da borbe znotraj nas postanejo nevzdržne in nesmiselne.

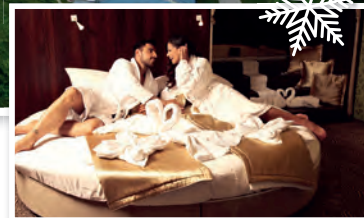
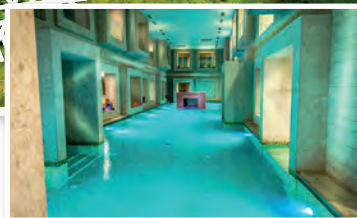
Začnite že danes

Pomembno vprašanje pa ni samo, zaradi koga smo se lotili spremembe, temveč tudi kdaj sprejmemo odločitev in začetno izvajati spremembo. Je res treba čakati na neko časovno prelomnico, da npr. začnemo živeti bolj zdravo, da opustimo neko razvado, da začnemo bolj skrbeti zase? Zakaj se že danes, na čisto običajen dan, kot so vsi drugi dnevi, ne bi odločili za spremembo? Ne čakajte na naslednji začetek tedna, meseca, leta ... Začnite s spremembo v tem trenutku. Točno tukaj in zdaj imate priložnost, da se v tem trenutku odločite stvari delati drugače. Če se omejujemo in sklicujemo na neki postavljeni datum ali dogodek v prihodnosti, vmes izgubljam sedanje trenutke. Prav tako je dejstvo, da se bodo skušnjave (prehrana, lenoba, alkohol, zamere, stres, obremenitve ipd.) v prihodnje še pojavljale in bodo vedno prisotne v našem življenju. Torej se moramo naučiti, kako živeti s spremembo in vztrajati pri odločitvi ne le takrat, ko je vse v redu in smo v varni okolici, npr. ko bo minil »veseli december« (kajti ta se bo ponovil naslednje leto), temveč tudi takrat, ko se srečamo z dražljaji, ki nas lahko hitro potegnejo na stara pota. Želja po spremembi je prav gotovo že prisotna, zato si prisluhnite, upoštevajte ta trenutek in začnite zdaj.

Premagajte skušnjave prazničnega meseca že to leto, kajti namen naše spremembe ni samo kratkotrajno zadovoljstvo, temveč je bistvo naše spremembe sprememba načina življenja ... Za vse nadaljnje dni, za vso prihodnost. Torej, zakaj ne bi začeli že zdaj, točno v tem trenutku?



Točno tukaj in zdaj imate priložnost, da se v tem trenutku odločite stvari delati drugače. Če se omejujemo in sklicujemo na neki postavljeni datum ali dogodek v prihodnosti, vmes izgubljam sedanje trenutke.



RIMSKÉ POČITNICE V RIMSKIH TERMAH

Veljavnost paketa: 07.01.2018 - 29.03.2018 in 03.04.2018 - 27.04.2018

10% POPUSTA za bivanje med nedeljo in petkom v januarju

Paket vključuje: polpenzion (bogata samopostrežni zajtrk in večerja), neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, uporabo kopalnega plašča in copat, dostop do interneta, pitje termalne vode, celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda ...

2x polpenzion že od 198 €* za dve osebi

*Cena že vključuje 10 % popusta za bivanje med nedeljo in petkom.

SILVESTROVANJE – SOFIJA

Veljavnost paketa: 28.12.2017 - 02.01.2018

15% POPUSTA za bivanje 3 noči ali več za bralce Zdravih novic

Paket vključuje: gala silvestrsko večerjo z živo glasbo v Á la carte restavraciji Sofija, novoletno presenečenje, vstop v deželo savn, polpenzion (bogata samopostrežni zajtrk in večerja), neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, uporabo kopalnega plašča in copat, dostop do interneta, pitje termalne vode, celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda ...

3x polpenzion že od 408 €* na osebo

*Cena že vključuje 15 % popusta za bivanje 3 noči ali več.

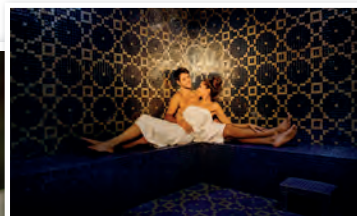


RIMSKÉ TERME
MDCCCXLVII

RIMSKÉ TERME, Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenija

WWW.RIMSKÉ-TERME.SI

info@rimske-terme.si | 03 574 2000



KUPON ZA 15 % POPUSTA za paket "SILVESTROVANJE – SOFIJA" in 10 % POPUSTA za paket "RIMSKÉ POČITNICE" za bivanje med nedeljo in petkom v januarju.

Kupon je potrebno predložiti na recepciji hotela pri prijavi in nanj opozoriti pri rezervaciji izbranega paketa.

UŽIVAJTE KOKOS ZA BOLJŠE ZDRAVJE



Kokos (*Cocos nucifera*) je eno najpomembnejših sadnih dreves na svetu, saj zagotavlja hrano na milijone ljudem, še posebej v tropskih in subtropskih deželah. Zaradi svoje razširjene uporabe ga pogosto imenujemo tudi »drevo življenja«.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, in Lucija Koren, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, www.mojezdravje.net



Indija je za Indonezijo in Filipini tretja največja pridelovalka kokosa. Že tisoče let imajo kokos in kokosovi izdelki cenjeno mesto v indijski ljudski medicini. V Indiji verjamejo, da ima kokos antihemoragične sposobnosti (ustavlja krvavitve), je učinkovit pri preprečevanju bronhitisa, znižuje povišano telesno temperaturo in preprečuje ter pomaga pri zdravljenju gingivitisa (vnetje dlesni). V ajurvedski medicini se kokosovo olje, kokosovo mleko, kokosova krema in kokosovo olje uporabljajo pri težavah z lasiščem (izpadanje las), opekljinami in težavah s srcem.

Uporaba kokosa kot živila in v ajurvedski medicini je v Indiji opisana v sanskrtu že pred 4000 leti. V Indiji ima kokos religiozen pomen. Opisujejo ga kot »sadež želja« in ga ponujajo bogovom ter simbolno režejo ob začetku pomembnih dogodkov. Kokosovo vodo pridelujejo iz pet mesecev starih kokosovih orehov. Iz antičnih časov je znano, da so kokos uporabljali za učinkovito zdravljenje težav s črevesnimi paraziti različnih vrst.

Vsestranski v prehrani

Kokos lahko uporabljamo na mnogo različnih načinov. Kokosova voda je tekoči endosperm in je odlična naravna pijača. Kalorična vrednost kokosove vode znaša le 17,4 kcal na 100 g. Vsebuje vitamine B-kompleksa: vitamin B3 (niacin), vitamin B5 (pantotensko kislino), vitamin B7 (biotin), vitamin B2 (riboflavin), folno kislino (B9), vitamin B1 (tiamin) v sledovih ter vitamin B6 (piridoksin). Poleg tega vsebuje tudi vitamin C, proste aminokisliline, fitohormone, encime in rastne faktorje. Kopro, posušeno jedro, ki se najpogosteje uporablja za pridobivanje olja, vsebuje kar od 65 do 75 odstotkov olja. Vsebuje predvsem nasičene srednjeveržne maščobne kisline, ki se v telesu obnašajo drugače kot kratkoveržne ali dolgoveržne maščobne kisline. Zaradi nasičenih maščobnih kislin je kokosovo olje izredno stabilno tudi pri visokih temperaturah in zato izredno primerno pri peki in cvrtju živil. Deviško hladno stiskano kokosovo olje je popolnoma nestrupeno za ljudi in ga včasih

imenujemo tudi »lekarna v steklenici«.

Elektroliti

Kokos je bogat vir anorganskih ionov, kot so kalij (K), natrij (Na), kalcij (Ca), magnezij (Mg), fosfor (P) itd. Koncentracija teh elektrolitov v kokosovi vodi ustvarja podoben osmotski tlak, kot je v krvi, in tako nima učinka na koagulacijo plazme. Visoka vsebnost kalija v kokosovi vodi zmanjšuje krvni tlak.

Razstrupljanje

Kokosova voda učinkovito odstranjuje strupe iz telesa, ko pride do elektrolitskega neravnovesja v telesu. Znano je, da izboljša učinkovitost in absorpcijo zaužitih zdravil v kri.

Antioksidanti

V kokosovi vodi se nahajajo proste aminokisliline (L-arginin), ki znatno pomagajo pri preprečevanju nastanka prostih radikalov in zmanjšujejo njihovo raven. Kokosova voda vsebuje vitamin C, ki občutno zmanjša peroksidacijo maščob. Vse to pomaga pri okrepljenem imunskem sistemu, ki preprečuje nastanek bolezni in infekcij, še posebej v hladnem in zimskem vremenu.

Srednjeveržne maščobne kisline

Posebnost kokosa je, da vsebuje velike količine srednjeveržnih maščobnih kislin. Te kisline imajo sposobnost takojšnje absorpcije iz intestinalnega trakta v jetra, tam pa se nemudoma porabijo za tvorbo energije. Srednjeveržne maščobne kisline tako ne sodelujejo pri biosintezi in transportu holesterola. Spodbujajo delovanje metabolizma in se v telesu ne shranijo v obliki maščob, saj se nemudoma porabijo za energijo. Zato je kokosovo olje nepogrešljiva izbira, ko se odločimo izgubiti nekaj kilogramov. Izkazalo se je, da kokosova voda pomembno vpliva na znižanje ravnih skupnega holesterola (zniža slabega in zviša dobrega), trigliceridov in fosfolipidov.

Antibakterijska aktivnost

Kokos ima po podatkih iz raziskav tudi učinkovito antibakterijsko aktivnost.

Maščobne kisline preprečujejo rast bakterij, ki povzročajo razjede na želodcu, vnetje sinusov, zobno gnilobo, zastrupitve s hrano in infekcije sečil.

Koža

Tradicionalna uporaba kokosovega olja kot losjona za telo je dobro znana po vsem svetu. Kokosovo olje deluje antiseptično, kožo vlaži in nahrani. Monolaurin, prisoten v kokosovem olju, učinkovito zavira rast bakterij, ki povzročajo vnetja in infekcije na povrhnjici kože.

Hormoni

Sok mladega kokosa vsebuje fitoestrogene in druge substance, podobne spolnim hormonom, ki se uporabljajo kot nadomestek hormonov pri hormonskem zdravljenju, npr. pri zmanjšanju demence in težav v obdobju menopavze.

Kokos je še odprto področje znanstvenih raziskav. Znanost stremi k preučevanju in izoliranju učinkovitih substanc iz kokosa in njihovih aplikacij v zdravilih tako v tradicionalni kot zahodni medicini. Zaradi pozitivnih učinkov in vsestranske uporabe je priljubljeno živilo po vsem svetu. Vse več raziskav potrjuje, da uživanje kokosa in kokosovih izdelkov vpliva na vsesplošno boljše zdravje ljudi, krepi imunski sistem, zmanjšuje alergije, pomaga pri debelosti in boleznih srca in ožilja.



Deviško hladno stiskano kokosovo olje je popolnoma nestrupeno za ljudi in ga včasih imenujemo tudi »lekarna v steklenici«.

Praznična ponudba

Masažni aparat Beurer MG 16
za enostavno in učinkovito sprostitvev
na poti ali med odmorom

Praznična cena
9,90 €
redna cena 14 €



Srebrno-vijoličasta pločevinka
s 30 čajnimi vrečkami izbranih petih
okusov je odlično darilo za praznični
čas in obdarovanje



Cena
16,37 €

Razpršilnik eteričnih olj
Beurer LA 30 z aromaterapijo
za osvežitev prostora
z ambientalno osvetlitvijo

Praznična cena
25 €
redna cena 39 €



IngwerTRINK – bio napitek
s svežimi koščki ingverja

Cena
9,90 €



Ponudba velja do 31. 12. 2017 oziroma do razprodaje zalog.

V prazničnem času med 22. in 31. 12. 2017
od vsakega vašega nakupa namenjamo 0,20 €
združenju za pomoč pri demenci

 **Spominčica**
ALZHEIMER SLOVENIJA

 **Sanolabor**

Ko gre za zdravje!

www.sanolabor.si

"ČE HOČEŠ BITI ZVEZDA, MORAŠ TAKO TUDI IZGLEDATI"

JAN, 7 LET



NOVI 500L. BITI BRIHTEN JE KUL.

NA VOLJO ŽE ZA 12.990 EUR, vključno s:

- kompletom zimskih pnevmatik
- letno vinjeto
- 5-letnim jamstvom Fiat 5 Plus

Novi 500L ponuja izjemno prostornost, visok položaj za volanom, preglednost in varnost, tehnološko naprednost in značilen slog družine 500.



fiat.si

Povprečna poraba goriva: 7,0 - 3,7 l/100 km. Emisije CO₂: 163 - 99 g/km. Uradna vrednost emisijske stopnje: Euro 6. Specifične emisije NOx: 0,073 - 0,024 g/km. Vrednost specifične emisije trdnih delcev pri dizelskih motorjih: 0,0010 - 0,0006 g/km. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Cena velja za model 500L z motorjem 1.4 16v MPI City in že vključuje veljavni popust. Cena ne vsebuje stroškov nultega servisa, priprave vozila ter prevoznog logističnih storitev. Slika je simbolična. Avto Triglav d.o.o., Ljubljana, Dunajska cesta 122, SI-1000 Ljubljana. Podrobnejše informacije in pogoji jamstva Fiat 5 Plus so na voljo na www.fiat.si.