

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

APRIL 2018



Flebaven[®]

mikronizirani diosmin
filmsko obložene tablete, 500 mg
tablete, 1000 mg

LAHKOTEN
KORAK ZA
ZDRAVE
VENE



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

ČAS JE ZA RAZSTRUPLJANJE TELESA

Spomladanska utrujenost • Zaščita pred klopi • Razsejani rak dojke
Krčne žile • Periferna arterijska bolezen • Hipertenzija • Demenca
Kožna vnetja • Glivične okužbe kože • Siva mrena • Izguba sluha
Čudežna molekula resveratrol • Podpora jetrom • Hujšanje

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

Za zmanjšanje možnosti poškodb ter ohranjanje vitalnosti vezi in sklepov se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo naravni **perna ekstrakt**. Najdete ga v izdelkih Pernaton. Ti vsebujejo veliko **glukozaminoglikanov**, ki so pomemben del sestave vezivnih tkiv in sklepne hrustanca ter uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv. **Glukozaminoglikani**, ki jih nanese na kožo, skozi njo prehajajo v kri. Izdelki s **perna ekstraktom** so zelo učinkoviti, njihova uporaba pa je priporočljiva za pripravo na športne aktivnosti (**Pernaton Gel forte**) in tudi za regeneracijo po športu (**Pernaton Gel**). S tem pripravite sklepe in vezivna tkiva na fizično aktivnost, po aktivnosti pa lahko z gelom Pernaton predvsem omilite napetost in bolečine v mišicah ter sklepih.

Za masiranje mišic, sklepov in vezivnih tkiv.

Maruša Mišmaš
ambasadorka za Pernaton

Državna prvakinja na 1500m in 3000m
Državna rekorderka na 3000m zapreke
Balkanska prvakinja v krosu v kategoriji »Mlajših članic«
Balkanska članska prvakinja v dvorani na 3000m



URADNI
REGENERACIJSKI
GEL

VOLKSWAGEN
LJUBLJANSKI
MARATON

PERNATON®

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah TUŠ in v Hervisu.
[facebook.com/PernatonSlovenija](https://www.facebook.com/PernatonSlovenija)

www.pernaton.si

SWISS MADE



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

UVODNIK

Kdo nima rad praznikov? Takrat smo lahko nekoliko bolj sproščeni in tudi več časa lahko namenimo sebi in najbližjim. Zato se že veselimo prvomajskih praznikov. Ti se nezadržno bližajo, čeprav smo se komaj dobro poslovili od velikonočnih. Koliko pirhov ste letos pobarvali in pojedli? Marsikdaj jih jemo še več dni po praznikih. Ker pa so jajca vedno priljubljen obrok, zlasti za zajtrk, je dobro poznati ne le njihov okus, ampak tudi njihovo hranilno sestavo. Med prazniki si je marsikdo poleg pirhov zagotovo privoščil še vse kaj drugega. Prazniki so pogosto povezani s hrano – okusnih dobrot je takrat hitro preveč na krožniku in v ustih. Po dobri in obilni hrani pa marsikdo spet šteje kilograme in se bori s slabo vestjo. Pomlad je idealen čas za hujšanje in razstrupljanje, kar podpirajo tudi obilica sveže zelenjave in možnosti gibanja na svežem zraku. Potrudite se zase, za boljše zdravje in počutje. Uživajte v novi energiji!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec, daniyel.kmetec@media-element.si
Asistent trženja oglašnega 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: Mateja Kržišnik
Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Krka d.d.

- Maja Gostiša, univ. dipl. biokem.
- Mojca Grošelj, univ. dipl. bioteh.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Mateja Svetak, spec. psihodinamske psihoterapije
- Jožica Bigec, farm. tehnik
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center
- Eva Žontar, diplomirana biologinja in svetovalka za rastlinsko prehrano
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, Center Moje zdravje
- Anja Pristavec, mag. inž. prehrane, strokovnjakinja za zdravo prehrano, hujšanje in diabetes iz Befit
- Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
- Združenje za žilne bolezni
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Inštitut ta nutricionistko
- Zdravstveni dom Ljubljana
- Karolina Marolt
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Maša Novak
- Robert Lepener

HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDJUEV pod št. 1658

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

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

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

MIX
Papir iz
odgovornih virov
FSC® C120997

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodi 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 (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Muška 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 Krivavec, 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 (8), Veriga trgovin Maximum (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 Bežigrjski dvor, Bodifit centri (7)...

Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 13.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

IZ VZORCA LASU RAZBEREMO VAŠE ZDRAVSTVENO STANJE

V bio prodajalni Norma poznamo sistematične rešitve za izboljšanje vašega zdravja in počutja: **z MINERALOGRAMOM** ugotovimo, česa natanko primanjkuje vašemu telesu, in se popravljamo stanja lotimo sistematično. Na mineralogram se lahko naročite v Normi. S pomočjo naj sodobnejše bioresonančne tehnologije **iz vzorca vašega lasu** prejmemo jasno sliko o morebitnem pomanjkanju vitaminov in mineralov, esencialnih maščobnih kislin, stanju antioksidantov, aminokislin ter strupenih snoveh v vašem telesu. Na podlagi rezultatov vam izdelamo celostni 3-mesečni načrt prehranjevanja, načrt sproščanja in telesnih aktivnosti. Več informacij na www.norma.si ali 02 621 44 00.



HIŠA LJUBHOSPICA VABI NOVE PROSTOVOLJCE

V Hiši Ljubhospica bodo maja izvedli nov krog usposabljanja za prostovoljce, zato vabimo k prijavi vse, ki jih zanima spremljanje umirajočih ali drugačna pomoč pri odpravljanju tabujev o umiranju in smrti. Prostovoljstvo je eden od temeljev hospic oskrbe, saj je najboljše zdravilo za človeka prav prisotnost drugega, njegova bližina. Prostovoljci bolnikom prinašajo pisane dimenzije vsakdana in občutek normalnosti, sami pa dobijo priložnost ozavestiti lastno minljivost in opogumljeno stopiti na pot osebnega razvoja. V program prostovoljstva se lahko vključijo zdravi in čustveno stabilni posamezniki, ki so dopolnili 21 let in niso v aktivnem procesu žalovanja. Začetno usposabljanje bodo izvedli ob koncu tedna, zasnovali pa so ga kot intenzivne delavnice, na katerih skupaj razmišljajo o smrti, umiranju, zaključevanju odnosov in ostalih procesih ob koncu življenja ter se sprašujejo, kakšno podporo potrebujemo v tem obdobju. Pred začetkom izobraževanja bodo vse kandidate povabili na individualni razgovor. Prijave sprejemajo na naslov prostovoljstvo@ljubhospic.si in na tel. 051 322 391.



PELJIMO JIH NA MORJE

Mnogo otrok in starejših brez pomoči humanitarnih organizacij tudi letos ne bo moglo na morje. V Rdečem križu Slovenije jim želijo pomagati z vseslovensko humanitarno akcijo Rdečega križa Slovenije »Peljimo jih na morje!«, ki jo letos izvajajo že enajstič zapored. V preteklih desetih letih so na morje odpeljali skoraj 3.000 otrok ali 60 polnih avtobusov in 1.410 starejših ali polnih 28 avtobusov. Posameznike in podjetja v Sloveniji ponovno vabijo k donacijam za letovanje otrok in starejših. Z zbranimi sredstvi bo marsikateri otrok in starostnik letos prvič letoval na morju. Akcija bo trajala vse **do konca maja 2018**. Po svojih zmožnostih lahko nakažete poljuben znesek na TRR **SI 56 03100-1234567891**, sklic **SI00-96830**, koda namena: **CHAR**, prejemnik: **Rdeči križ Slovenije, Mirje 19, 1000 Ljubljana**. Uporabniki mobilnih omrežij A1, Telekom Slovenije, Telemacha in T-2 lahko s poslanim SMS na številko **1919** s ključno besedo **MORJE** ali **MORJES** prispevate evro ali 5 evrov. Prejeli boste odgovor: "Iskrena hvala za vaš prispevek za letovanje otrok in starejših. Rdeči križ Slovenije." Sporočilo SMS se zaračuna po veljavnem ceniku operaterjev. Prav vsak prispevek šteje. Iskrena hvala vsem podpornikom.



NEŽNA KOŽA DOJENČKOV POTREBUJE POSEBNO NEGO

Hranilni čistilni kremni gel **ABCDerm Cold-Cream Crème lavante** je razvit skladno s formulacijsko lestvico, ki zahteva izjemno varnost in visoko toleranco izdelkov, namenjenih umivanju in tuširanju nežne otroške kože. Gel čisti in ščiti suho in krhko kožo, zahvaljujoč se njegovi kremni čistilni osnovi brez mila, ki vsebuje tradicionalne, izjemno hranljive dermatološke sestavine, ki se jih uporablja v "cold cream" formulah. Sestavine so bogate z esencialnimi maščobnimi kislinami – z oljem iz koščic marelic in čebeljim voskom. Izdelek je hipoalergen, ne vsebuje parabenov in mila ter ne draži oči. Dermatološka kozmetika BIODERMA je na voljo v lekarnah. www.bioderma.si



NATURA BIO KVINOJINI KOSMIČI

Čprav prihaja z drugega konca sveta, je kvinoja tudi pri nas že poznano živilo. Natura ga zdaj ponuja tudi v obliki bio kvinojinih kosmičev, ki so široko uporabni – za zajtrk z jogurtom ali mlekom, kašice, smutije, za pripravo polpetov ali zgostitev juh in omak. Primerni so za takojšnjo uporabo brez namakanja. Natura Bio kvinojini kosmiči so certificirani kot ekološko živilo in zato odlična izbira za vse, ki cenijo naravo. www.natura.zito.si



BIANCA – NOV NAČIN INTUITIVNEGA PRANJA

Podjetje Candy nas vedno znova preseneti z inovacijami, ki zadovoljujejo potrebe sodobnega človeka, mu olajšajo vsakodnevno življenje, hkrati pa so dostopne vsakomur. Tokrat ponuja podjetje najpametnejši, a hkrati najpreprostejši pralni stroj, s katerim se lahko tudi pogovorite. Z aplikacijo Simpy-Fi, ki jo upravljate prek tablice ali pametnega telefona, s svojim pralnim strojem lahko skoraj spregovorite. 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 naj sodobnejšo 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 preprosto uporabo in izjemno berljivost. Stroj odlikujejo 10-kilogramska zmogljivost pranja, energijski razred A+++ (-40%), nastavev stopnje umazanosti perila in zapomnljivost najpogostejših programov pranja. Zoom pa je funkcija, ki bo poskrbela, da bo perilo oprano v manj kot eni uri. Več na www.candy.si.



NARAVNI LIFTING KOŽE S KOLAGENOM

Najbolj premium kolagen na slovenskem trgu. S patentirano formulo Naticol®, najboljšim naravnim virom kolagena tipa 1. Nutrislim Skin lift kolagen dokazano poveča elastičnost kože in občutno zmanjša vidnost gub. Okusen osvežilni napitek z okusom jagode, ki ohranja vašo kožo mladostno, lase in nohte pa čvrste in sijoče. Na voljo v vseh trgovinah Interspar, supermarketih Tuš in Mercator ter na www.nutrislim.com.



NOVA GENERACIJA ZAŠČITE PROSTATE

Ohranite normalno delovanje prostate in normalno uriniranje tudi po 45. letu starosti. Najbolj celovita formula **ULTRA NATURAL PROSTATE (ULTRA NARAVNA FORMULA ZA PROSTATO) Life Extension** odraža zadnja odkritja znanosti za spopadanje s težavami staranja prostate. Vsebuje kopico standardiziranih sestavin: izvlečke velike in male koprive, olje bučnih semen, izvlečke lignanov lana, norveške smreke, cvetnega prahu, plodu palmeta, likopen iz paradiznika in druge. Naročite na: www.lifeextension.si, 041 985 070, v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



NARAVNA MEDICINA: SPANJE, RAZSTRUPLJANJE, SPOMIN

Trije stebri za dobro delovanje možganov so dober spanec, prekrvavitev in redno odstranjevanje toksinov iz telesa.

Dober spanec in manj stresa podnevi

Baldrijan pomaga, da **noč prespimo mirno, umirja in sprošča** pa tudi **podnevi**, ko se spopadamo s stresom. Ne povzročajo odvisnosti in jutranjega občutka otopelosti. **Baldrijan XXI kapljice brez alkohola Soria Natural** so pripravljene z modernimi postopki, zato so do 25-krat močnejše kot običajne. Telo jih v tekoči obliki lahko uporabi v celoti in s tem lažje vzpostavlja ravnovesje podnevi in ponoči. Kapljice ne vsebujejo alkohola in umetnih konzervansov in so preproste za uporabo.

Čiščenje jeter in celega telesa

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 ...

GHEELUX ČAJNE SVEČKE IZ NARAVNEGA MASLA ZLATI GHEE IN EKOLOŠKEGA ČEBELJEGA VOSKA

Iz plamena dveh tako prečiščenih in povsem naravnih sestavin žarijo le sončni žarki, esenca narave in dih življenja bitij, ki živijo svobodno in naravno. Le tako čist plamen lahko vrne čisto in neobremenjeno energijo nazaj v nebo. Gheelux plamen nastaja ob skupnem žarenju izbranih esenc kuhanega masla in čebeljega voska. Frekvenca vibracije plamena se lahko primerja le še s sončno svetlobo, ki napaja vsa živa bitja. Glavni kuharici, krava in čebela, se prehranjujeta z esenco elementov, ki jih najdemo v Gheelux svečkah, ki jih ustvarjamo povsem ročno.



BI RADI USPEŠNO SHUJŠALI?

Pomlad je čas novih začetkov, in ker vemo, da se težave z nihanjem krvnega sladkorja in prekomerno težo ne rešijo čez noč, vam individualno prilagodimo svetovanje. Posebej za vas sestavimo jedilnik, ki vsebuje hrano, ki jo imate radi, in vam omogočimo program spremljanja. Več informacij na 051 234 278, Anja Pristavec, mag. inž. prehrane iz Befita.



Popolnoma se jim ne moremo izogniti, zato je dobro poskrbeti za zaščito jeter in občasno prečistiti celotno telo. Pegasti badelj **kapljice Soria Natural** v moderni tekoči obliki **očistijo in zaščitijo jetra**. Za vse, ki iščete naraven izdelek brez dodatkov.

Za dober spomin in koncentracijo Ginko v brezalkoholnih kapljicah Soria Natural za spomin in koncentracijo uporabljajo študenti, zaposleni in starejši, ki ne želijo jemati tablet. V obliki tekočega ekstrakta takoj preide v krvni obtok. Razliko občutite že v 20 minutah. Ko se težko skoncentrirate, poskusite brezalkoholne kapljice **Ginko Soria Natural**.

Soria Natural na čudoviti planoti severne Španije na ekološki način pridelava več kot 70 vrst zdravilnih rastlin. Kapljice so farmacevtske kakovosti, brez alkohola in umetnih konzervansov. Na voljo so v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

35 let tradicije
Naravna medicina
Soria Natural

Razstrupljanje | **Pomirjanje, spanje** | **Spomin**

Kapljice brez alkohola in konzervansov.
25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic.

030 280 271
www.soria-natural.si

EKOLOŠKE PRESNE RASTLINSKE BELJAKOVINE SUNWARRIOR IN LIVE GRANOLA Z OKUSOM JAGODIČEVJA

Zaradi lahke prebavljivosti beljakovine Sunwarrior in Live Granola 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.



7TH HEAVEN – ZABAVNE IN NARAVNE MASKE ZA OBRAZ

V ponudbo skupine OBLAK smo uvrstili tudi zabavne in naravne maske 7th Heaven podjetja Montagne Jeunesse International, ki praznuje že več kot 30 uspešnih let v svetu lepote. Deluje v 87 državah po svetu in je najpomembnejše britansko podjetje, ki daje velik poudarek našemu planetu. Prijazno je do živali, rastlin in mineralov. Maske 7th Heaven so odobrene s strani **PETA, Cruelty free, BUAV**, prav tako so **vse sestavine etično pridobljene**. V kakovost izdelkov je vložene veliko ljubezni in truda, saj je vodilo podjetja kakovostno, naravno in predvsem zabavno. Maske so namenjene vsem starostnim skupinam, predvsem tistim, ki želijo na igriv in zabaven način poudariti svojo lepoto. **Maska CUCUMBER PEEL OFF** je primerna za vse tipe kože, tudi občutljivo. Deluje čistilno, odstrani odmrle celice, koža pa je po uporabi navlažena in čista. **Maska DEAD SEA MUD** je primerna za masten in mešan tip kože. Minerali morskih soli v kombinaciji z morskimi algami in sivko se bojujejo proti prostim radikalom, očistijo in razstrupljajo kožo. Maska globinsko očisti pore. **Maska BLACK SEAWEED PEEL OFF** je primerna za vse tipe kože, tudi občutljivo. Deluje čistilno, odstrani odmrle celice, pore so po uporabi očiščene, koža pa je voljna in čista. Maska uravnava izločanje sebuma. **Maska za piling CHARCOAL MUD** pa je primerna za mastno, mešano in problematično kožo. Kombinacija oglja in zdrobljenih orehovitih lupinic očisti pore, hkrati pa razstruplja. Maska odstrani odvečno maščobo in odpravi nepravilnosti, koža pa postane svilnato mehka. Doživite pravi vrtiljak zabave in se potopite v svet mask 7th Heaven. www.oblak-com.si



ZAKORAKAJ K ZDRAVJU S SLOVENSКИMI POLICISTI

Na svetovni dan zdravja se je s pohodom na Šmarno goro začela letošnja komunikacijska akcija ozaveščanja širše javnosti o problematiki raka pri moških in preventivi pred njim Zakorakaj k zdravju. Med značilne moške rake sodita rak mod in rak prostate. Moški pogosteje zbolevajo za rakom debelega črevesa, danke, pljučnega raka ter raka glave in vratu. Akcijo izvaja Društvo onkoloških bolnikov Slovenije v sodelovanju z Onkološkim inštitutom Ljubljana, Ministrstvom za zdravje in Fakulteto za šport UL. Letos se akciji Pravi moški aktivno pridružujeta in jo podpirata

Policija in Sindikat policistov Slovenije. Skupni pohod na Šmarno goro pomeni skupni korak k zdravju. V Policiji je od dobrih 8.000 zaposlenih nekaj več kot 6.000 moških, zato bodo policisti v svojih vrstah ozaveščali o moških rakah in zdravem načinu življenja s pomembno komponento – rednim gibanjem in slovensko javnost spodbujali k hoji. Pridružite se jim in svoje korake za zdravje objavljajte na spletni strani izogniseraku.si. Hoja je namreč naravno zdravilo brez stranskih učinkov.



BRAINOBRAINFEST 2018 – MLADI GENIJI POKAZALI SVOJE IZJEMNE SPOSOBNOSTI

Na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani se je 290 otrok iz vse Slovenije udeležilo tekmovanja Brainobrainfest 2018, na katerem so se pomerili v hitrostnem računanju in prikazali osupljive veščine, pridobljene v okviru obšolskega programa Brainobrain. Otrokom, stari med 4 in 14 let, sta se pridružila tudi ustanovitelj programa Indijec Anand Subramaniam in priljubljeni slovenski raper Rok Terkaj. V prvem, tekmovalnem delu Brainobrainfesta, so imeli otroci na voljo tri minute, da so s pomočjo starodavnega azijskega računalnega abaka izračunali čim več računov. Otroci, ki so bili na tekmovanju najuspešnejši, so na koncu prejeli najvišje priznanje, pokal, podelili pa so tudi številne zlate, srebrne in bronaste medalje. Program Brainobrain je po svetu večkrat nagrajen program za izobraževanje otrok, ki ga je leta 2003 razvil Indijec Anand Subramaniam skupaj s svojima bratoma. Program skrbi za miselno gimnastiko v najpomembnejših letih razvoja možganov, povečuje možgansko kapaciteto, spodbuja razvoj obeh polovic otrokovih možganov, življenjskih veščin in učinkovitih NLP tehnik ter krepi pomembne življenjske veščine, ki jih večina sicer usvoji šele po končani fakulteti ali nikoli. Program dela na tem, da otroci v skupini dobro delujejo, da so osredotočeni, da imajo vodstvene sposobnosti, razmišljajo širše kot drugi otroci in da urijo kreativnost, vizualizacijo, koncentracijo, poslušanje in spomin. "Ti otroci so bodoči voditelji te države. Imeli bodo sposobnosti, ki jih ne bo imel nihče drug," je zbrane nagovoril Anand Subramaniam. Program je danes prisoten v 37 državah po svetu in izobražuje več kot 200.000 otrok.



LAHKIH NOG NAKROG

Lekovita LAHKONOG je lahka hitro vpojna dobrodejna krema, ki poživilja utrujene noge in stopala. Kombinacija izvlečkov arnike, divjega kostanja, mentola in kafe prijetno ohladi in pospešuje prekrvitev, primerno za nanos tudi ob udarninah. Olje pšeničnih kalčkov, ognjič in dodana vitamina A in E spodbujajo obnovo kože, jo mehčajo ter blagodejno delujejo na suho kožo. Krema ne nanašamo na sluznice in poškodovano kožo. Slovenski izdelek, primeren za nego kože otrok, odraslih in starostnikov, tudi nosečnic in diabetikov. 350 ml svežine v Tosaminih Belih štacuncih, lekarnah ter specializiranih trgovinah in na spletu www.lekos.si.



LL GROSIST ODPRL PRVO SPECIALIZIRANO PRODAJALNO LL VIVA

Veletrgovec LL Grosist, katerega ustanoviteljica je Lekarna Ljubljana, je v neposredni bližini ljubljanskega Univerzitetnega kliničnega centra, na Prisojni ulici 7, odprl prvo specializirano prodajalno LL Viva z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta ter drugimi izdelki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. LL Viva odgovarja predvsem na potrebe starejših, ki se vse pogosteje srečujejo s kroničnimi tegobami, in tistih, ki se zavedajo pomena zdravega načina življenja. V LL Vivi na prvo mesto postavljajo skrb za ohranjanje zdravja, dobrega počutja, telesne pripravljenosti ter izboljšanje kakovosti življenja vseh starostnih skupin, še posebej starejših in oseb s posebnimi potrebami. V ponudbi LL Vive so pripomočki za pomoč starejšim pri vsakdanjih opravilih in pripomočki za gibalno ovirane osebe, ortopedski obutevi, opornice, diagnostični aparati, izdelki za oskrbo poškodb in ran, kozmetični izdelki in izdelki za osebno nego, otroški program, živila za posebne prehranske in zdravstvene namene. LL Viva Prisojna je odprta od ponedeljka do petka od 9. do 17. ure. Vrednost investicije je bila približno 100.000 evrov.



PODARITE RABLJENA OČALA SLABOVIDNIM IZ REVNIH DRŽAV

Že šesto leto zapored Hofer v sodelovanju z Lions klubom Trnovski zvon Ljubljana organizira vseslovensko akcijo zbiranja rabljenih očal. Očala so po ustreznem pregledu namenjena slabovidnim iz gospodarsko manj razvitih držav, ki si ne morejo privoščiti okulistične oskrbe in ustreznih očal. Očala bo mogoče do 6. 5. 2018 oddati v vseh 83 Hoferjevih poslovalnicah. Podarite lahko navadna ali sončna korekcijska očala. V preteklih letih so zbrali več kot 53.000 očal, samo lani 10.185. Preteklo leto so akcijo med drugim podprli tudi dramski igralec Jurij Souček, minister za javno upravo Boris Koprivnikar, violinist Bojan Cvetežnik in drugi. Očala preteklih akcij so prejeli tudi slabovidni v afriški državi Malavi, kjer so se jih razveselili odrasli in otroci. V označene škatle, ki bodo v času akcije nameščene na zlagalnih policah vseh triinosemdesetih Hoferjevih poslovalnic, bo mogoče oddati očala z dioptrijo, ki so lahko navadna ali sončna. V akciji se ne zbira leč, etuijev brez očal ali okvirjev brez stekel. Po zaključku akcije se vsa očala primerno razvrstijo, pregledajo, očistijo in označijo z ustreznimi optičnimi parametri. Tako se očala ustrezno oskrbi, da so primerna za nadaljnjo uporabo.



PharmaClassic®

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

SIX MONTH SMILES®

Straight Teeth. Less Time.

ESTETSKI ZOBNI APARAT V SAMO 6 MESECIH!

Če pokličete vam podarimo
15% POPUST in **GRATIS** čiščenje kamna.

In Dental Estetica

SPOMLADI SE PREBUDIJO TUDI KLOPI



S toplejšim vremenom se začne tudi aktivnost klopov, s tem pa se poveča verjetnost okužb, ki lahko resno ogrozijo naše zdravje. Ker je Slovenija endemsko območje za klopni meningoencefalitis (KME), bo aprila v kar štirih mestih po Sloveniji potekala akcija Zdravo v naravo, v okviru katere bodo zdravstveni domovi organizirali cepljenje proti tej nevarni bolezni po ugodnejši ceni.

Besedilo: Janja Simonič
*vira: Zdravstveni dom Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Slovenija sodi med države, kjer obstaja visoka verjetnost okužbe s povzročitelji bolezni, ki jih prinašajo klopi. Pri nas je daleč najpogostejša lymfska boreliozna sledi ji klopni meningoencefalitis (KME).

precepljenosti bo akcija cenejšega cepljenja proti KME "Zdravo v naravo" to pomlad potekala v štirih slovenskih mestih - Ljubljani, Celju, Mariboru in Slovenj Gradcu. Cena cepljenja bo znašala 20

evrov in bo enotna za odrasle in otroke, plačilo pa bo povsod možno samo z gotovino. Zdravstveni domovi pozivajo, da ljudje s seboj prinesejo tudi cepilno knjižico, če jo imajo.

V Sloveniji je po preliminarnih podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) v letu 2015 zaradi lymfske boreliozne zbolelo 3.741 oseb (187 na 100.000 prebivalcev), zaradi klopne meningoencefalitisa (KME) pa 62 oseb (3 na 100.000 prebivalcev). V obeh primerih gre za najnižje število v zadnjem desetletju. Leta 2014 je za lymfsko boreliozno zbolelo 3.890 oseb, za KME pa 100 oseb. Medtem ko so z borelijami okuženi klopi razširjeni po vsej Sloveniji, pa je klopov, okuženih s povzročiteljem KME, največ na Gorenjskem, Koroškem in v ljubljanski regiji.

Akcija cepljenja
Ker zdravila za KME ne poznamo, je cepljenje edina možna zanesljiva zaščita pred to boleznijo. S ciljem povečevanja



Klopi, okuženi z virusom klopne meningoencefalitisa, so razširjeni skoraj po vsej Sloveniji.

INFO Bolezni, ki jih prenašajo klopi

Lymfska boreliozna

V Sloveniji daleč najbolj pogosta bolezen, ki jo prenašajo klopi. Razširjena je po vsej državi. Povzročajo jo bakterije, ki se imenujejo borelije. Letno zabeležimo več kot 6.000 novih primerov bolezni in smo glede na incidenco, ki v nekaterih letih preseže 300 bolnikov na 100.000 prebivalcev, najbolj ogrožena populacija v svetu. Cepiva proti lymfski boreliozni pri ljudeh ni. Z ustreznim načinom življenja, primerno zaščito z oblačili in repelenti ter s čim prejšnjo odstranitvijo prisesanih klopov pa lahko možnost okužbe pomembno zmanjšamo.

Bolezen se običajno začne z rdečino, ki se pojavi nekaj dni do tednov po ugrizu klopa, se počasi širi, na sredini blede in dobi obliko obroča. Kožne spremembe trajajo nekaj tednov do mesecev. Že v času kožnih sprememb ali pa v prvih mesecih po izginitvi se lahko pojavi prizadetost živčevja, sklepov ali srca. Lymfsko boreliozno zdravimo z antibiotiki. Zdravljenje je zelo uspešno in enostavno zgodaj v poteku bolezni, nekoliko bolj zapleteno pa pri zastaranih oblikah bolezni, ki pa so redke.

Klopni meningoencefalitis

To je resno virusno vnetje osrednjega

živčevja, ki se prenaša z ugrizom okuženega klopa. Prva faza bolezni se prične približno teden dni po ugrizu klopa s slabim počutjem, bolečinami v mišicah, glavobolom in vročino. Pri večini bolnikov se po vmesnem izboljšanju, ki traja od nekaj dni pa do treh tednov, pojavi druga faza bolezni, ki se kaže z visoko telesno temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo, bruhanjem, tresenjem rok in jezika, včasih z motnjami zavesti in zbranosti. Pri 5 do 10 odstotkih bolnikov se pojavijo ohromitve, približno odstotek obolelih umre. Bolezen lahko pusti trajne posledice, med katere sodijo glavoboli, vrtoglavice, motnje sluha, zmanjšana sposobnost koncentracije, depresija in motnje razpoloženja, motnje v delovanju avtonomnega živčevja in ohromitve. Bolezen v veliki večini primerov zahteva hospitalizacijo in lahko močno vpliva na kakovost življenja tudi po okrevanju.

Humana granulocitna anaplazmoza

Redkejša bolezen, ki jo prenašajo klopi pri nas. Bolezenske težave so dokaj podobne tistim v zgodnjem obdobju kopnega meningoencefalitisa. V ospredju so povišana telesna temperatura, glavobol ter hude bolečine v sklepih in mišicah. Tudi proti tej bolezni se ne moremo zaščititi s cepljenjem, zdravimo pa jo z antibiotikom.

IMA VAŠ OTROK VROČINO?



ENOSTAVNO IN HITRO
DO DIAGNOZE.



Družinski medicinski priročnik, ki je vedno pri roki! Moja diagnoza vsebuje podrobne opise zdravstvenih težav in konkretne nasvete, kako ukrepati. Vključuje tudi preglednice za 48 najpogostejših simptomov, s katerimi enostavno preverite svojo diagnozo. Vzemite skrb za zdravje v svoje roke! Če želite, lahko preko Moje diagnoze naročite tudi posvet z zdravnikom specialistom. Do vsebine priročnika **Moja diagnoza** lahko preprosto dostopate prek spletne strani www.moja-diagnoza.si ali si naložite aplikacijo na tablico ali mobilni telefon. Preizkusite jo še danes – prvih 14 dni je uporaba brezplačna! Storitve omogoča Adria Media Ljubljana.

www.moja-diagnoza.si



MOJA DIAGNOZA
Naročite se na boljše zdravje

5-10 %

bolnikov zaradi KME doživi ohromitve, približno 1 % obolelih umre.

V Ljubljani bo cepljenje po ugodnejši ceni potekalo od 3. do 26. aprila, in sicer pri vseh osebnih zdravnikih, ki delujejo v okviru Zdravstvenega doma Ljubljana. Drugod bo akcija potekala pod okriljem Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca v Mariboru, v Zdravstvenem domu Celje in v Zdravstvenem domu Slovenj Gradec. V Ljubljani in Mariboru se je za cepljenje treba naročiti, medtem ko v Celju in Slovenj Gradcu naročanje ni potrebno. Več informacij o terminih cepljenja na posameznih lokacijah in podrobnosti akcije so objavljene na spletnih straneh omenjenih zdravstvenih domov.

Za celovito zaščito pred KME morate prejeti tri odmerke cepiva, prva dva v razmaku od enega do treh mesecev, tretjega pa od pet do dvanajst mesecev po drugem. Zaščito proti KME je treba obnavljati z osvežitvenimi odmerki. Prvi poživitveni odmerek je potreben po treh letih, nadaljnji pa vsakih pet let oziroma vsaka tri leta za starejše od 60 let.

Zdravljenje

“Bolezni, ki jih prenašajo klopi, so pri nas pogoste. S pričetkom toplejšega obdobja se verjetnost okužb poveča, zato strokovnjaki opozarjamo na primerno zaščito. Lymsko boreliozo zdravimo z antibiotiki, cepiva proti tej bolezni za ljudi ni. Uspešnost zdravljenja je odvisna od zgodnjega odkritja bolezni. Bolnike s klopnim meningoencefalitisom zdravimo simptomatsko, kar pomeni, da zgolj lajšamo posamezne simptome. Zaradi teže bolezni, bolnišničnega zdravljenja in včasih dolgotrajne rehabilitacije pomeni klopni meningoencefalitis tako številne

neprijetnosti in stiske za bolnika pa tudi svoje kot tudi veliko finančno breme. Pomembno je opozoriti, da je v Sloveniji bolezn, ki jih prenašajo klopi, resnično veliko,” poudarja prof. dr. Franc Strle, dr. med., s Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana.

Tveganju za okužbo s povzročitelji bolezni, ki jih prenašajo klopi, so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin, tudi otroci. Cepljenje proti KME je še posebej priporočljivo za tabornike, zeliščarje, gobarje, čebelarje, igralce golfa, tekače, kolesarje, pohodnike, planince in vrtičkarje, torej vse, ki se radi gibljejo v naravi oziroma opravljajo aktivnosti na prostem.

Zaščita

Ondina Jordan Markočič, dr. med., z NIJZ opozarja, da je kljub naraščajočemu številu porabljenih odmerkov cepiva proti KME v zadnjih letih delež cepljenih proti tej bolezni v Sloveniji še vedno zelo nizek: “Pri nas se, žal, še vedno premalo ljudi odloča za cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu, kljub težkemu poteku te bolezni. Na podlagi zadnjih podatkov spremljanja cepljenja ocenjujemo, da je približno 16 odstotkov prebivalcev cepljenih z najmanj enim odmerkom, redno pa se jih cepi okrog 7 odstotkov. V Avstriji, ki ima podobno razširjenost povzročitelja bolezni kot pri nas, so z zelo odmevno promocijo uspeli zvišati delež cepljenih s 6 odstotkov v letu 1980 na več kot 80 odstotkov v zadnjih letih, hkrati pa se je močno znižalo število zbolelih.”

Okuženo mleko

Z virusom klopne meningoencefalitisa se lahko okužijo tudi domače živali, na primer koze, ovce in krave. Te živali sicer niso naravni gostitelji virusa, lahko pa okužena žival izloča virus v svojem mleku. Tako se lahko z zaužitjem nepasteriziranega mleka in mlečnih izdelkov okužijo tudi ljudje. Leta 2012 je bil v Sloveniji dokazan prvi primer



KME lahko pusti trajne posledice, med katere sodijo glavoboli, vrtoglavice, motnje sluha, zmanjšana sposobnost koncentracije, depresija in motnje razpoloženja, motnje v delovanju avtonomnega živčevja in ohromitve.

izbruha KME po zaužitju surovega kozjega mleka. Okužene so bile štiri osebe, pri treh osebah so se klinični znaki akutne vročinske bolezni razvili že po dveh dneh od zaužitja. Pri dveh osebah se je razvil tipičen potek bolezni z dvema fazama. Oba bolnika sta poiskala zdravniško pomoč, pri čemer je bil eden tudi hospitaliziran. Tretja oseba je zbolela z vročinsko boleznijo, vendar ni razvila druge, meningitisne faze bolezni. Edina oseba, ki ni zbolela, je bila proti KME cepljena.

Diagnosticiranje KME

“Pri diagnosticiranju klopne meningoencefalitisa je pomembno vedeti, ali se je bolnik zadrževal na endemskem področju ter ali se spominja ugriza klopa pred pojavom simptomov oziroma je užival nepasterizirano mleko in mlečne izdelke. Okužbo z virusom klopne meningoencefalitisa lahko zanesljivo potrdimo le z mikrobiološkimi metodami, saj so klinični znaki bolezni pogosto nezadostni za postavitev diagnoze. Diagnosticiramo jo posredno z ugotavljanjem specifičnih protiteles. V literaturi je sicer opisanih več primerov izbruhov okužbe z virusom klopne meningoencefalitisa v Evropi, ki so bile posledice zaužitja surovega mleka, vendar pa smo v Sloveniji prvi, ki smo izbruh tudi dokazali,” je povedala prof. dr. Tatjana Avšič Županc, uni. dipl. biol., z Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo.

Do 6.000

novih primerov lymške borelioze na leto zabeležimo v Sloveniji.

zn NEGA

VAS SRBI KOŽA? KRIVE SO LAHKO GLIVIČNE OKUŽBE



Vzrok za srbečo kožo so lahko glivične okužbe kože (kožne mikoze), ki jih povzročajo različne vrste gliv. Glive se razraščajo v odmrlem keratinu, beljakovini, ki tvori kožo, lase in nohte.

Besedilo: Monika Hvala

Glivične okužbe spadajo med najpogostejše kožne bolezni in postajajo celo vse pogostejše zaradi naraščajoče uporabe širokospektralnih antibiotikov, naraščajočega števila imunsko oslabiljenih bolnikov in starajoče populacije. Okužbo lahko povzročijo različne vrste gliv:

- **dermatofiti** (Trichophyton, Epidermophyton, Microsporum),
- **kvasovke** (Candida, Malassezia),
- **plesni** (Aspergillus).

Najpogostejše glivične okužbe kože po vsem svetu so dermatofitije – s skupnim imenom jih imenujemo tinea, temu pa dodamo še mesto okužbe ter globino vnetja, da dobimo celotno ime bolezni, na primer tinea pedis (okužba na stopalih),

tinea corporis superficialis (povrhnja okužba telesa) ipd. Dermatofiti se hranijo s keratinom, ki se nahaja v roženi plasti kože, v dlakah in laseh, in povzročajo značilne obročaste spremembe na koži gostitelja.

Med kvasovkami je najpomembnejši rod, ki povzroča bolezni pri ljudeh, Candida, zlasti vrsta Candida albicans, okužbe s kandido pa imenujemo kandidoza. Candida albicans je del normalne flore prebavil in vagine, če se preveč razmnoži, pa začne povzročati težave. Ugodno okolje za razmnoževanje kvasovk na koži so predvsem mesta, kjer je vlažno in toplo, kjer je povečano znojenje in zmanjšano zračenje, na primer v pregibih in gubah,

zato so okužbam podvrženi predvsem ljudje s preveliko telesno težo. Koža je v tem primeru pordela in zmečhana, prisotne so lahko razjede, kožne spremembe srbijo in se luščijo. Poleg okužbe kože in sluznic lahko kandidate povzročajo še sistemske okužbe.

Okužbe kože s plesnimi so pri ljudeh redke; pogostejše so v tropskih krajih zaradi tople in vlažne klime. Tovrstnih okužb na videz ne moremo ločiti od okužb z drugimi glivami, zato je potreben mikološki pregled vzorca tkiva.

Če glivičnih okužb ne zdravimo, se lahko širijo iz povrhnjih plasti kože v globlje, po telesu ali na druge ljudi.



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



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



Priporočljivo je, da se cepljenje opravi še pred pričetkom toplejšega obdobja. Drugi odmerek osnovnega cepljenja sledi prvemu po enem mesecu, tretji odmerek pa čez 5 do 12 mesecev.

VNETJA KOŽE SO POGOSTA TEŽAVA



Vnetne kožne bolezni so najpogostejša težava v dermatologiji. Pojavljajo se v mnogih oblikah, od občasnih izpuščajev, ki jih spremljata srbenje in rdečina kože, do kroničnih bolezni, kot so dermatitis (ekcem), rozacea, seboroični dermatitis in luskavica.

Besedilo: Simona Janček

Vnetje je obrambni mehanizem v telesu – imunski sistem prepozna poškodovane celice, dražilce in patogene ter začne proces zdravljenja. Kadar nekaj škodljivega ali dražečega vpliva na del našega telesa, je njegov biološki odziv, da poskuša to odstraniti. Tako se pojavijo znaki in simptomi vnetja, ki so lahko neprijetni, vendar kažejo na to, da se telo poskuša pozdraviti. Vnetje lahko povzročijo številne fizične reakcije, ki jih sproži imunski sistem zaradi fizične poškodbe telesa ali okužbe. Vnetje sicer ne pomeni vedno, da gre za okužbo v telesu, vendar pa okužba vsekakor lahko povzroči vnetje.

2 vrsti vnetij

Obstajata dve vrsti vnetij, ki se razlikujeta glede na to, kako hitro se pojavijo simptomi in kako dolgo trajajo. Akutno vnetje povzročijo škodljive bakterije ali poškodba tkiva; vnetje se začne hitro in lahko v kratkem času povzroči hude težave. Znaki in simptomi so običajno prisotni samo nekaj dni, vendar lahko v nekaterih primerih vztrajajo še nekaj tednov. Vnetje se nato izboljša, se pretvori v absces ali pa postane kronično. Vzrok za kronično vnetje pa so patogeni, ki jih telo ne more razgraditi, vključno z nekaterimi vrstami virusov in tujkov v telesu, ali pa prekomerni imunski odziv. Znaki se kažejo počasi, vnetje pa lahko traja več mesecev ali celo leta. Posledica kroničnega vnetja so odmrte tkiva, zadebelitev in brazgotinjenje vezivnega tkiva.

Vnetje kože

Tako kot druga vnetja je tudi vnetje kože lahko akutno ali kronično. Akutno vnetje nastane zaradi izpostavljenosti UV žarkom, ionizirajočemu sevanju, alergenom ali zaradi stika s kemičnimi dražljivimi sredstvi (mila, barvila za lase itd.). Ta vrsta vnetja se običajno razreši od enega do dveh tednov, uničenje tkiva zaradi tega pa je

relativno majhno. V nasprotju z akutnim pa kronično vnetje izvira iz trajnega imunskega odziva celice, ki povzroča vnetni odziv v sami koži.

Vnetju kože na splošno pravimo dermatitis. Obstaja pa veliko vrst dermatitisa, kot tudi številni vzroki za nastanek težav. Najpogostejši tip kožnega vnetja je kontaktni dermatitis, ki se pojavi, ko koža pride v neposreden stik z dražilcem. Koža se odzove tako, da postane vneta, pogosto otečena in pordela. Proizvaja lahko izbokline, kar povzroči srbeč izpuščaj.

Vzroki kožnih vnetij

Kožna vnetja lahko sprožijo okoljski in zunanji dejavniki – sončne opekline, na primer, so eden najpogostejših. Drugi

vzroki vključujejo alergene, kot so hrana in rastline. Če se dotaknete ali jeste nekaj, na kar ste alergični, se lahko koža vneme.

- Veliko ljudi draži nakit, ki vsebuje majhno količino niklja.
- Rastline so tudi pogoste dražilne snovi. Nekatere najpogostejše rastline, ki povzročajo dermatitis, so strupeni bršljani in strupeni hrast. Vašo kožo lahko razdraži že, če se dotaknete same rastline, ali če se dotaknete druge osebe ali živali, ki je bila v stiku z njo.
- Alergeni v hrani lahko povzročijo tudi vnetje kože, pogosto koprivnico. Če redno trpite zaradi koprivnice, obiščite alergologa, da vam bo pomagal določiti vzrok.
- Nekatere kožne bolezni so tudi podedovane.



Akutno vnetje povzročijo škodljive bakterije ali poškodba tkiva; vnetje se začne hitro in lahko v kratkem času povzroči hude težave.



Najpogostejši tip kožnega vnetja je kontaktni dermatitis, ki se pojavi, ko koža pride v neposreden stik z dražilcem. Koža se odzove tako, da postane vneta, pogosto otečena in pordela. Proizvaja lahko izbokline, kar povzroči srbeč izpuščaj.

Samopomoč

Preden začnemo zdraviti vnetje kože, se moramo seznaniti s tipom vnetja in vzroki za nastanek težav, saj ti niso vedno očitni, predvsem ko gre za kronična vnetja. Najpogostejše težave so:

- ekcem – izraz se uporablja za opis več vrst kožnih stanj, za katere sta značilna pordelost in draženje;
- luskavica (psoriza) – pogost simptom je zadebeljeno, rdeče, luskasto področje, ki pokriva dele kože;
- rosacea – tipično prizadene kožo obraza in je pogosta motnja, ki povzroča pordelost in draženje.

Posvetujte se s svojim zdravnikom, če sumite, da imate katero od teh težav.

Zdravljenje

Daleč najbolj učinkovita in pogosto uporabljena zdravila na recept za zdravljenje kožnih vnetij so kortikosteroidi, zlasti steroidi,



Bodite pozorni ne le na zdravilne učinkovine v kremi, pač pa tudi na sestavine v vseh izdelkih, ki jih uporabljate za nego kože.

STOP SRBEČI KOŽI



NOVO

Atoderm
SOS
Spray

Sprej za takojšnje
blaženje srbenja

- ✓ zelo suha koža
- ✓ atopijski dermatitis
- ✓ kronična koprivnica
- ✓ kontaktni ekcem
- ✓ senilna kseroza
- ✓ luskavica



Učinek pomiritve
v 60-ih sekundah



6-urno
delovanje

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Protivnetno deluje tudi med.

povezani z glukokortikoidi. Kortikosteroidi se lahko uporabljajo lokalno (topično) ali oralno. So zelo učinkoviti pri številnih oblikah ekcema, vključno z atopijskim dermatitisom, alergijskim kontaktnim dermatitisom, seboroičnim dermatitisom (v povezavi s sredstvom proti glivam) in so precej učinkoviti pri izboljšanju simptomov luskavice. Vendar pa niso posebej učinkoviti pri zdravljenju akutnih vnetij, kot so sončne opekline, saj niso primarni vnetni odziv imunske celice. V tem primeru si lahko pomagata denimo z gelom iz aloe vere.

Moč narave

Ker imajo sintetična imunosupresivna zdravila tudi negativne stranske učinke, številne raziskave potekajo v smeri uporabe botaničnih sestavin za lajšanje težav s kožo. Tako so na primer odkrili, da je eden najmočnejših naravnih protivnetnih sredstev kurkumin. Ta rumena fenolna spojina je sestavina kurkume in je prisotna v kariju. Kurkumin je ena najbolj raziskanih naravnih spojin do danes, njeni protivnetni in protirakavi učinki pa so pripeljali do razvoja kemičnih derivatov spojine za uporabo v topikalnih in oralnih terapevtskih izdelkih. Drugi antioksidanti s protivnetnimi dejavniki so še kvercetin (nahaja se v jabolkih), resveratrol (v vinu), epigalokatehin galat (v zelenem čaju) in bisabolol (v kamilici).

Veliko sestavin, ki lahko lajšajo težave z razdraženo kožo, najdemo tudi v domači kuhinji. Narezane kumarice, na primer, ponujajo skoraj takojšnje olajšanje za razdraženo kožo. Protivnetno deluje tudi med, zelo suhi koži pa prija zmečkan avokado.



Narezane kumarice, na primer, ponujajo skoraj takojšnje olajšanje za razdraženo kožo.

SIMPTOMI 5 znakov akutnega vnetja

Simptomi vnetja so odvisni od tega, ali je odziv telesa akuten ali kroničen. Učinki akutnega vnetja:

- 1. Bolečina:** vnetje je verjetno boleče, zlasti med dotikom in po njem. Sproščajo se kemikalije, ki spodbujajo živčne končiče, zaradi česar je območje bolj občutljivo.
- 2. Rdečina:** pojavi se, ker so kapilare na tem območju napolnjene z več krvi kot sicer.
- 3. Nepremičnost:** na območju vnetja lahko pride do izgube funkcije.
- 4. Oteklina:** je posledica nabiranja tekočine v prizadetem območju.
- 5. Vročina:** na prizadeto področje priteka več krvi, zaradi česar to postane bolj toplo na dotik.

Teh pet akutnih vnetnih znakov velja le za vnetja kože. Če se vnetje pojavi globoko v telesu, npr. v notranjih organih, so lahko opazni le nekateri znaki. Simptomi kroničnega vnetja se lahko izražajo drugače in vključujejo na primer utrujenost, rane, bolečine v prsnem košu ali trebuhu, vročino, izpuščaje, bolečine v sklepih.

blago čiščenje, brez sončne zašite in brez vonja. Poiščite izdelke, ki so označeni kot "nežni" in "za občutljivo kožo". Ti tipično vsebujejo manj potencialno dražilnih sestavin. Prosite svojega dermatologa, naj vam priporoči izdelke, ki so primerni za vaš tip kože.

SKRIVNOST MLADOSTNEGA VIDEZA



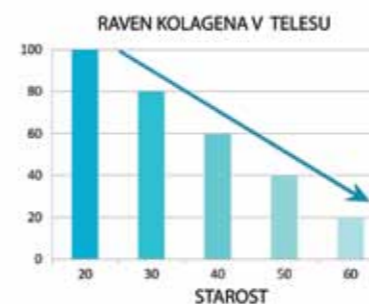
Besedilo: Maša Novak

Kar je dobro navznoter, se odraža navzven. Niso samo ženske tiste, ki si želijo zdrave kože. Koža je prvi vidni indikator zdravja, kjer so vidne posledice staranja. Kolagen je glavni strukturni element kože, odgovoren za 70 do 80 odstotkov suhe teže kože. Prav tako zagotavlja podporno strukturo, ki omogoča elastičnost, gibčnost in hidracijo kože.

Kolagen je lepilo, ki povezuje prav vse v našem telesu. Brez njega bi dobesedno razpadli.

Kaj sploh je kolagen?

Kolagen je najbolj zastopana beljakovina v telesih sesalcev. Najdemo ga v skoraj vseh tkivih, posebej v koži, nohtih, laseh, hrustancu in kosteh. Je zelo pomemben sestavni del vezivnega tkiva, ki v kitah in vezeh skrbi za elastičnost in moč. V večini



Produkcija kolagena se po dvajsetem letu starosti upočasni – proces degradacije kolagena postane hitrejši od njegove sinteze.

primerov deluje v sinergiji z ostalimi beljakovinami v telesu, kot sta keratin in elastin.

Produkcija kolagena se po dvajsetem letu starosti upočasni – proces degradacije kolagena postane hitrejši od njegove sinteze. Torej se količina kolagena do petinštiridesetega leta lahko zniža že za 30 odstotkov, kar vodi v vidne znake staranja.

Zmanjšana sinteza kolagena se kaže kot:

- ohlapna koža,
- pojav gub,
- krhki nohti in lasje,
- zmanjšane gibalne zmožnosti.

Ženske občutijo močno zmanjšano sintezo kolagena po menopavzi. Do šestdesetega leta starosti je pričakovana znatno zmanjšana sinteza kolagena in se razume kot del normalnega procesa staranja.

Proces staranja se še pospeši z mnogimi faktorji, katerim smo izpostavljeni v vsakodnevem življenju, npr. visoko sladkorna dieta, kajenje, UV žarki. Poleg tega pa na sintezo in degradacijo kolagena vplivajo tudi nekatere avtoimunske motnje in genetski faktorji.

Kaj dosežemo z vnosem kolagena?
Dvig ravni kolagena v našem telesu lahko kožo naredi bolj čvrsto, hitro lahko postane bolj gladka in zagotovo pomaga pri obnovi in celjenju naše kože.

Čvrstost in zdravje kože mnogi poskušajo vzpostaviti od zunaj, z nanašanjem krem in tonikov s kolagenom. Večina pa ne ve, da so kolagenske molekule prevelike, da bi jih koža sploh lahko vsrkala, zato je potreba kože po kolagenu bolje zadovoljiti z uživanjem ustrezne hrane ali pripravkov.

Ker se naravna sinteza kolagena zmanjša že v zgodnji odrasli dobi, je pomembno, da jo spodbudimo, če želimo obdržati mladosten videz. Najbolj pogosta oblika je uživanje prehranskih dopolnil s kolagenskimi delci v kombinaciji s še drugimi hranili, ki stimulirajo sintezo kolagena (na primer vitamin C).

Kot prehransko dopolnilo je kolagen najbolje uživati v hidrolizirani obliki, saj se tako hitreje absorbira v telo.

POZOR! Če želite obnoviti zaloge kolagena v koži in laseh, je pomembno, da uživate kolagen tipa 1 ali 3. Kolagen tipa 2 se namreč nahaja v hrustancu.

TO JE MOJA SKRIVNOST ZA MLADOSTEN VIDEZ!



Sabina Remar

Na voljo v trgovinah Spar in Interspar, supermarketih Tuš in Mercator ter na www.nutrislim.com.

KAJ MORAMO VEDETI O NEGI LAS?



Nega las in lasišča, vključno z umivanjem, ima vsaj dva namena: čiščenje in vzdrževanje zdravih, normalnih las in kože lasišča, za zdravje las in lasišča pa je potrebna tudi ustrezna prehrana.

Besedilo: Jožica Bigec, farm. tehnik

Zdravi, sijoči in močni lasje so zunanji znak zdravja posameznika.

Težave, ki se lahko pojavijo na laseh in lasišču

Težave z lasiščem so pogoste: prhljaj, suhi, mastni ali poškodovani lasje, glivične okužbe, srbenje lasišča, izpadanje las itd. Težave pa se pojavljajo tudi že pri dojenčkih in majhnih otrocih.

Prhljaj

Za prhljaj je značilno čezmerno luščenje celic povrhnjice. Občasno se pojavlja pri približno 45 % populacije ne glede na spol. Ko je tako močan, da se opazi na obleki, se nalaga na lasišču in robovih lasišča, in ko se mu pridružijo srbenje, zelo suho lasišče ali mastni lasje, postane moteč. Takrat

začnejo ljudje iskati pomoč zaradi prhljaja. Prhljaj ni bolezen, vendar je nadloga, ki vpliva na estetski videz. Povečano luščenje je gojišče za razrast bakterij in glivic, kar pogosto povzroča srbenje. Praskanje ima za posledico ranice, kjer lahko nastajajo vnetja.

Glavno vlogo pri nastanku prhljaja ima glivica *Malassezia ovalis*, ki je prisotna tudi na zdravem lasišču, zato je pojav prhljaja povezan še s številnimi drugimi dejavniki: povečano izločanje sebuma, zmanjšana imunost, stres, neustrezna prehrana, hormonske spremembe itd. Učinkovito odpravljanje prhljaja v glavnem temelji na protiglivičnem zdravljenju, pri čemer so na voljo različni preparati: šamponi, losjoni, čistilne pene, intenzivno zdravljenje.

S katerimi preparati lahko prhljaj omilimo ali odpravimo?

- Šampon, ki vsebuje ketokonazol, je antimikotik in deluje na glivice.
- Šampon, ki vsebuje cinkov piriton, odstranjuje prhljaj in preprečuje, da bi se znova pojavil.
- Šampon, ki vsebuje kertyol, ki deluje na trdovraten prhljaj, salicilno kislino, ki odstranjuje najtrdovratnejše luske, in cink, ki blaži srbenje.
- Šampon s selenovim disulfidom hitro odstranjuje trdovraten prhljaj.
- Šamponi z žveplom.
- Čistilna pena, ki vsebuje naravne sestavine, kot so sivka, limona, kajeput in derivati olaminske kisline, ki temeljito očistijo lasišče, odstranijo odvečno maščobo, prhljaj in mrtve celice. Hkrati s peno se lahko uporablja tudi intenzivni način zdravljenja:
- proti prhljaju na lasišču,
- za krepitev las s prhljajem, ki so nagnjeni k izpadanju,
- proti prhljaju in maščobi na lasišču.

Pomoč strokovnjaka

V lekarnah je na voljo strokovno usposobljeno osebje, ki vam bo svetovalo v tem primeru. Izbira šampona je odvisna od vrste lasišča in prhljaja. Zavedati se je treba, da težave z lasmi ne nastanejo čez noč, zato se jih tudi odpraviti ne da čez noč. Šampon ali čistilno peno je treba uporabljati dalj časa in redno. Nanese se enakomerno na vlažne lase, lase in lasišče zmasiramo s konicami prstov, pustimo delovati 3-5 minut, nato pa zelo dobro speremo z vodo. Intenzivno zdravljenje vsebuje ampule, ki se uporabljajo za masažo lasišča vsaj 2-krat na teden najmanj 2 meseca. Ne izpiramo jih z vodo. Če se pojavi dražec, pekoč občutek na lasišču, z uporabo prekinemo. Pri težjih oblikah prhljaja priporočamo obisk pri svojem zdravniku ali dermatologu.



Izbira šampona je odvisna od tipa lasišča in vrste prhljaja.

Kaj pomeni izpadanje las?

Izpadanje las je normalen pojav. Vsak las gre skozi obdobja rasti in mirovanja. Odrasla oseba izgubi dnevno povprečno od 70-120 las. Nekaj več spomladi, jeseni in s staranjem. Problem nastane, kadar je izpadanje povečano in se spreminja kakovost, debelina in barva las.

Na prekomerno izpadanje las vplivajo številni dejavniki, kot so stres, nepravilna prehrana, dednost, hormonske spremembe (nosečnost, porod, dojenje),

nekatero bolezen (anemija, avitaminoza), uporaba določenih zdravil (citostatiki), kemoterapija. Posledica je lahko delna ali popolna plešavost (alopecija).

Posebna vrsta plešavosti je lisasta plešavost (alopecija areata), ki se kaže v obliki golih lis velikosti kovanca na lasišču. Vzrok ni znan, običajno pa lasje spet zrastejo v nekaj mesecih. V tem primeru se je najbolje posvetovati z zdravnikom ali dermatologom.

Kaj je največkrat vzrok izpadanja las pri moških?

Kar 80 % moških trpi zaradi bolj ali manj opazne plešavosti. Lasje začnejo izpadati na sprednjem delu lasišča in na vrhu glave, hkrati pa se redčijo na temenu. Plešavost pri moških je največkrat dedna, pogosti vzrok pa sta tudi psihofizični stres, nezdrava prehrana itd.

Izpadanje las pri ženskah

Pri ženskah je izpadanje las najpogosteje hormonskega izvora (nosečnost, porod, dojenje, menopavza), shuševalne diete, stres, uživanje nekaterih zdravil itd. Plešavost se najpogosteje pojavi na temenu. Lasje lahko začnejo slabeti in izpadati zaradi preveč agresivnih sredstev za nego las, pogostih ondulacij, barvanja ... Tudi UV-žarki vplivajo na zdravje las.

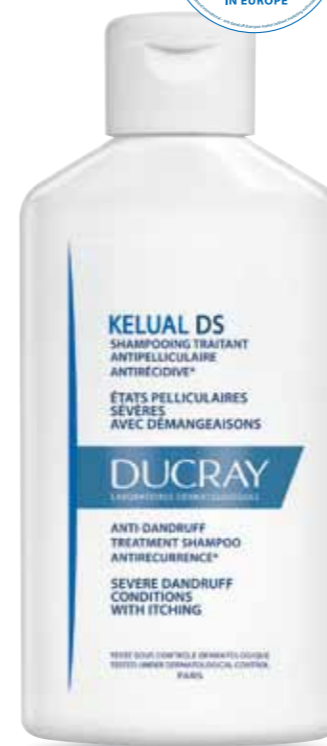
Lasni mešiček izgubi vitalnost, proizvaja tanjši las, končno pride do izpada. Če je izpadanje las le prehodnega značaja, so v lekarni na voljo pripravki, s katerimi lahko sami poskrbite za pravilno nego in prehrano lasišča in preprečite nadaljnje izpadanje las.

Kateri preparati so na voljo v lekarnah proti izpadanju las?

To so prehranska dopolnila za uživanje v obliki tablet in kapsul. Vsebujejo zlasti vitamine skupine B, folno kislino, inozitol, železo, cink, baker, silicij in aminokislino ... Za zunanjo uporabo pa so na voljo različni šamponi, losjoni in ampule. Najpogostejša učinkovina v šamponih in ampulah je tricosaccarit z biovitaminskim kompleksom za ženske in moške, energijski šampon in ampule vsebujejo učinkovino amineksil, čistilna pena vsebuje naravne učinkovine, najboljša pa je v kombinaciji z intenzivnim zdravljenjem. Za masažo lasišča se uporablja brezov losjon, ki so mu že nekoč pripisovali zdravilno delovanje. V lekarnah se izvajajo tudi brezplačni pregledi lasišča z mikrokamero. To je dodatna ponudba lekarn, ki je koristna za vse, ki se soočajo s tovrstnimi težavami. Že pri naročanju na pregled (enkrat na mesec) moramo presoditi, ali gre za resnejše težave. Takrat uporabnika napotimo k zdravniku.

Useful innovation since 1930

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES



KELUAL DS

Težja oblika prhljaja s srbenjem

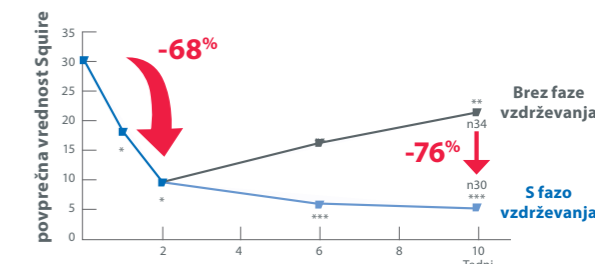
UPORABNA INOVACIJA

- Edinstvena kombinacija čistilnih (ciklopiroksolamin in cink piriton), vlažilnih (β -gliciretinična kislina) in keratoregulacijskih (Keluamid) komponent omogoča, da šampon Kelual DS zagotavlja dolgotrajno odsotnost luskanja, hitro pomiritev rdečice ter prepreči ponovitev.

UČINKOVITOST DOKAZANA POD DERMATOLOŠKO KONTROLO

(1) Klinična raziskava izvedena na 70 osebah v obdobju 10 tednov - splošna klinična ocena za prhljaj
* $p < 0.0001$ skupina v tednu 0
** $p < 0.005$ zvišanje v skupini v 2. tednu
*** $p < 0.05$ znižanje v skupini v 2. tednu

hitra učinkovitost in proti ponovitvi (1)



INTENZIVNA FAZA
3 krat / teden
2 tedna

VZDRŽEVALNA FAZA
enkrat / teden

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

24th WORLD CONGRESS
OF DERMATOLOGY
MILAN 2019
PLATINUM SPONSOR

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

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

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni

ALI SIVA MRENA RES POMENI IZGUBO VIDA?



Polovica odraslih po 65. letu ima motnje vida. Eden najpogostejših vzrokov za te težave je siva mrena. Lahko jo povzročijo številni dejavniki, najpogosteje pa je normalna posledica staranja. Bolniki se pogosto prestrašijo, da bodo popolnoma izgubili vid, ko izvedo, da imajo sivo mreno.

Besedilo: Simona Janček

Naravna leča v očesu ima ključno vlogo pri fokusiranju neovirane svetlobe na mrežnico na zadnjem delu očesa. Mrežnica spremeni svetlobo v živčni signal, ki ga možgani interpretirajo kot vidno sliko. Leča se nahaja za obarvanim delom očesa (to je šarenica oz. iris) na območju zenice in je ni mogoče neposredno videti s prostim očesom, razen če postane izredno motna. Spremembe v jasnosti očesne leče, ki postopoma zmanjšujejo kakovost vida, imenujemo siva mrena.

šarenico, postane motna, zaradi česar prepušča manj svetlobe, to pa povzroči slabšanje vida. Ker katarakta blokira in izkrivlja svetlobo skozi lečo, se pojavijo vidni simptomi in težave. Bolniki težko opravljajo aktivnosti, ki jih potrebujejo za vsakodnevno življenje ali zabavo. Pogosto imajo težave pri vožnji ponoči, branju, športih, kot je golf, ali potovanjih v neznanu.

Siva mrena je precej pogosta težava. Njen razvoj je običajno postopen proces normalnega staranja, vendar se bolezen lahko občasno pojavi hitro in nenadoma. Prav zato, ker so spremembe vida tako postopne, se mnogi ljudje niti ne

zavedajo, da imajo katarakte. Ta pogosto vpliva na obe očesi, vendar ni neobičajno, da na enem napreduje hitreje. Glede na prizadetost leče in kdaj v življenju se siva mrena pojavi, ločimo različne tipe katarakte.

Vzroki za razvoj katarakte

Leča je narejena predvsem iz vode in beljakovin. Specifične beljakovine v leči so odgovorne za ohranjanje njene jasnosti. Skozi leta se strukture beljakovin v leči spremenijo, kar vodi v postopno zameglitev leče. Redko je katarakta prisotna že ob rojstvu ali se pojavi v zgodnjem otroštvu kot posledica dednih encimskih napak, katarakte kasneje v življenju pa lahko povzročijo tudi hude poškodbe oči, očesne operacije ali vnetja v očesni votlini. Drugi dejavniki, ki lahko privedejo do razvoja katarakte v zgodnejši starosti, so čezmerna izpostavljenost ultravijolično svetlobi, sladkorna bolezen, kajenje ali uporaba določenih zdravil, kot so ustni, topični ali inhalirani steroidi. Druga zdravila, ki so slabše povezana s katarakto, vključujejo dolgoročno uporabo statinov (zdravila za zniževanje ravni slabega holesterola in trigliceridov v krvi) in fenotiazinov (antipsihotiki).

Simptomi

Zgodnji simptomi katarakte vključujejo zamegljen vid, bleščanje in težave pri branju. Sivo mreno pogosto primerjajo z gledanjem skozi zamegljeno vetrobransko steklo avtomobila ali skozi umazano lečo kamere. Katarakte lahko povzročijo različne težave in spremembe vida, vključno z zamegljenim vidom, težave z bleščanjem (na soncu ali pri avtomobilskih žarometih med vožnjo ponoči), slabši barvni vid, povečano kratkovidnost, ki jo spremljajo pogoste spremembe receptov za očala, in občasno dvojni vid v enem očesu. Nekaterim



Če se vid začne spreminjati zaradi sive mrene, lahko na začetku pomaga zamenjava očal.

Ljudem se bralni pogled celo izboljša kot posledica povečane kratkovidnosti zaradi otekanja katarakte.

Zameglitev očesne leče se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, vendar pa je nenavadno, če to zgodi pred 40. letom. Večina ljudi na začetku ne opazi simptomov katarakte, ampak šele potem, ko se ta razvija že več let. Katarakte so po navadi postopne in običajno niso boleče ali povezane z rdečico oči ali drugimi simptomi, razen če ti zelo napredujejo. Hitre in/ali boleče spremembe vida lahko pomenijo druge očesne bolezni, zato naj

težave oceni očesni zdravnik. Ta lahko s posebnimi instrumenti tudi pri rutinskem pregledu očesa odkrije, da imate simptome zgodnjega razvoja katarakte, ko sami še ne občutite nobenih znakov.

Zdravljenje

Če se vid začne spreminjati zaradi sive mrene, lahko na začetku pomaga zamenjava očal, vendar pa z napredovanjem bolezni vid postaja vse bolj zamegljen in ga močnejša očala ali kontaktne leče ne morejo več izboljšati. Takrat je edina učinkovita intervencija operacija z implantacijo umetne leče. Ta pride v poštev šele, ko so simptomi že močno izraženi. S sodobnimi tehnikami pa lahko katarakto operirajo že v zgodnejših fazah.

Odločitev za operacijo temelji predvsem na stopnji vidnih omejitev in težav v vsakdanjem življenju, ki jih doživlja bolnik. Obstajajo tri osnovne tehnike operiranja sive mrene: najpogosteje se danes uporablja fakoemulzifikacija – ultrazvočna operacija, kjer se okvarjeno lečo zdrobi z ultrazvočnim laserjem, posrka iz očesa in nadomesti z novo, umetno lečo. Poseg poteka skozi majhen rez in se konča brez šivov, razen pri otrocih, kjer so šivi nujno potrebni. Ta metoda je v svetovni oftalmologiji prisotna že od leta 1971,

danes pa je izpopolnjena do popolnosti. Operacija praviloma ne traja več kot 30 minut v lokalni anesteziji, večinoma pa lahko osebe že takoj po njej zapustijo bolnišnico.

Preventiva

Učinkovite preventive pred razvojem katarakte ni. Sekundarna preventiva vključuje redne očesne preglede, nadzor nad drugimi boleznimi oči, ki lahko povzročijo katarakto, in čim manjše izpostavljanje dejavnikom, ki spodbujajo razvoj sive mrene.

Nošenje sončnih očal v zunanjem okolju čez dan lahko zmanjša možnosti za nastanek katarakte ali težav z mrežnico. Nekatera sončna očala lahko filtrirajo UV-svetlobo in tako zmanjšajo izpostavljenost škodljivemu UV-sevanju in lahko upočasnijo napredovanje katarakte. Kot pri drugih boleznih lahko zdrav življenjski slog pomaga ohraniti zdrav vid, vendar pa ni znanstvenih dokazov, da bi imelo jemanje prehranskih dodatkov z vitamini, minerali in rastlinskimi izvlečki pozitivne učinke v smislu zmanjševanja tveganja za razvoj sive mrene.

Če imate sladkorno bolezen, lahko urejen krvni sladkor zavre sicer pospešen razvoj katarakte.



MESTNA OPTIKA

OČESNA AMBULANTA IN OPTIKA, Kongresni trg 9, 1000 Ljubljana

Brezplačna specialistična okulistična ambulanta

V najstarejši optiki v Sloveniji

Mestna optika je podjetje z dolgo in bogato tradicijo poslovanja s področja korekcije in zaščite vida. Centralna enota v središču Ljubljane na Kongresnem trgu 9 posluje že od leta 1946, svoje poslovne enote pa ima odprte v vseh regijskih središčih po Sloveniji

BREZPLAČNO IN TAKOJ

Kdaj ste nazadnje naredili kaj za svoje oči? Ste vedeli, da specialistični okulistični pregled ne zaznava le težav, ki so neposredno povezane z vašimi očmi, temveč lahko razkrije marsikatera morebitna bolezenska stanja v vašem telesu? Zato vas vabimo na brezplačni specialistični okulistični pregled v specialistično okulistično ambulanto, ki deluje v sklopu Mestne optike na Kongresnem trgu 9 v Ljubljani.

STROKOVNO IN BREZ NAPOTNICE

Ambulanta Mestne optike na Kongresnem trgu 9 ponuja takojšen in brezplačen specialistični pregled, brez čakalne dobe, brez obveznosti in

BREZPLAČNI SPECIALISTIČNI PREGLED OBSEGA:

- merjenje dioptrije,
- merjenje očesnega tlaka,
- pregled očesnega ozadja,
- pregled vidnega polja,
- pregled globinskega vida,
- patološke preiskave.

brez napotnice splošnega osebnega zdravnika. Preglede opravlja doktor specialist oftalmolog na sodobnih in vrhunskih aparataturah.

BREZ OBVEZNOSTI

V naši optiki vam ponujamo brezplačen okulistični pregled, povsem brez obveznosti. To pomeni, da vam očal, če se odločite za pregled, ni treba kupiti pri nas. V primeru, če se za nakup vseeno odločite, pa vam ponujamo plačilo na obroke. Vse, kar potrebujete, je le vaša bančna kartica.

PLAČILO NA OBROKE

V vseh enotah Mestne optike je mogoč nakup NA OBROKE, brez obresti.



POSKRbite ZA SVOJE ZDRAVJE – ZA SVOJE OČI – BREZ NAPOTNICE

Na pregled se lahko naročite vsak dan od ponedeljka do petka, skozi vse leto, na telefonski številki: 01/251-41-56 ali 031/701-898. Delovni čas specialistične ambulante: od ponedeljka do petka od 9. do 18. ure. Parkirišče je zagotovljeno neposredno pred ambulanto Mestne optike, v parkirni hiši na Kongresnem trgu. V primeru nakupa očal vam parkirno povme Mestna optika.

POSEBNA UGODNOST

V primeru morebitnega nakupa očal (ki pa ni obvezen!) vam podarjamo tudi kupon v višini 42 evrov, kolikor sicer znaša vsota, ki jo odobrava ZZZS.

KUPON

v vrednosti
naročilnice
42 EUR



Najpogosteje se danes uporablja fakoemulzifikacija – ultrazvočna operacija, kjer se okvarjeno lečo zdrobi z ultrazvočnim laserjem, posrka iz očesa in nadomesti z novo, umetno lečo.

IZGUBA VIDA NAS LOČUJE OD STVARI, IZGUBA SLUHA PA OD LJUDI!



Kako pomemben je sluh, se pokaže že v prvih mesecih našega obstoja, saj se razvije pred vsemi drugimi čutili. Sluh v 24. tednu nosečnosti namreč popolnoma deluje. Ta visoko zmogljivostni organ čaka veliko nalog, saj ne počiva niti v spanju. Poleg neštetihi možnosti komuniciranja nas sluh vedno in povsod ščiti ter podpira.

Besedilo: Robert Lepener

Po eni strani nam sluh pomaga pri orientaciji ter da se znajdemo v temnih prostorih. Sluh pa iz množice glasov in šumov lahko filtrira tudi pomemben vir, druge pa enostavno zanemari, tako na hrupnem letališču slišimo objavo po zvočniku. Sluh nas posvari tudi pred številnimi nevarnostmi, saj se nemudoma odzove na neznane ali nevarne zvoke ter nas v trenutku prebudi. Sluh se lahko osredotoči na izvor zvoka, zaradi česar lahko za posamezne glasove določimo, od kod prihajajo.

Če ne slišimo, se stopnja stresa bistveno poveča.

Če nekaj težko razumemo, to vedno tudi pomeni, da si moramo polovico pogovora »rekonstruirati« sami. To pa je povezano z neskončno visokim stresom ter napačnim vtisom, da smo bolj počasne pameti. Številne ljudi pesti strah, da bodo zato neprijetno vpadljivi, zaradi česar se iz družabnega življenja pričnejo počasi umikati. Zaradi vplivov hrupa, motenj v prekrvavitvi, genetskih ter drugih bolezenskih vzrokov se sluh korak za korakom slabša. Toda tako zahrbtno kot poslabšanje sluha se prikrade tudi osamljenost. Tišina na zunaj se zrcali v srcu.

Poslabšanje sluha ni samo starostno pogojeno.

Poleg običajnega poslabšanja sluha zaradi starosti obstaja še veliko drugih zdravstveno pogojenih razlogov, zaradi katerih lahko pride do nepopravljivih poškodb sluha. Poslabšanje sluha torej že dolgo ni več samo starostno pogojeno, sploh pa: kdo je danes še star?

Ušesa so za kakovost življenja neskončno dragocena, zato si zaslužijo najboljšo obravnavo in pomoč. Pomoč za naglušno

osebo so lahko slušni aparati, naglušni se s svetom lahko ponovno poveže preko njih, seveda pa mora biti slušni aparat prilagojen posamezniku in njegovi slušni okvari.

Kdaj je slušni aparat primeren in kako deluje?

Slušni aparat je primeren pri prevodni in zaznavni izgubi sluha. Je miniaturni ojačevalnik zvoka. Vgrajen mikrofonski pretvarja zaznan zvok v električni signal, ki ga ojačevalnik glede na naglušnost okrepi, zvočnik pa ponovno pretvori v zvočni signal. Sodobna digitalna tehnika omogoča kakovostno zaznavanje zvoka in razumevanje govora tudi v hrupnem

okolju celo pri težji okvari sluha. S pravilno izbranim in nastavljenim slušnim aparatom je mogoče naglušne odtrgati iz socialne osamelosti, ki jo je povzročil okrnjeni sluh.

Majhni, zmogljivi in diskretni

Prav nič nenavadno ni, da se precej ljudi ob prvi misli na slušne aparate odzove zelo zadržano. V večini primerov je razlog za takšen odziv pomanjkanje izkušenj. Težko si namreč predstavljamo, kakšen je občutek pri nošenju slušnega aparata, če ga še nikoli nismo imeli priložnosti nositi. Veliko ljudi pa se ob tem spomni še na neprijetne izkušnje svojih staršev ali starih staršev, ki so nosili slušni aparat, ob



Slušni aparati so visokotehnološki izdelki. To pomeni, da so izdelani in nastavljeni po meri uporabnika, se odlično prilagodijo in so – tudi pri visoki moči delovanja – presenetljivo majhni in enostavni za uporabo.



Zaradi vplivov hrupa, motenj v prekrvavitvi, genetskih ter drugih bolezenskih vzrokov se sluh korak za korakom slabša. Toda tako zahrbtno kot poslabšanje sluha se prikrade tudi osamljenost.

tem pa si ne znajo niti predstavljati, kako zelo je v zadnjih letih tehnologija na tem področju napredovala.

Veliko ljudi dojema ušesa kot občutljiv organ in »kočljiv« del telesa, zato se zelo prestrašijo ob misli in predstavi, da bi si morali v uho vtakniti tujek in nositi slušni aparat za uhljem. Mnogi imajo pred očmi še vedno velikanske slušne aparate, ki so jih ljudje nosili pred več desetletji – in od tu izvirajo skrbi, kaj se bo zgodilo, če bi ga morali nositi sami. Spet tretji se bojijo »piskanja«, s katerim so se med nošenjem slušnega aparata morali spopadati še njihovi stari starši. Zmotno mislijo, da je hrup iz okolja nezdržljiv s slušnim aparatom, nekateri pa se izogibajo nošenju tudi zaradi strahu pred zapleteno uporabo.

Slušni aparati so visokotehnološki izdelki. To pomeni, da so izdelani in nastavljeni po meri uporabnika, se odlično prilagodijo in so – tudi pri visoki moči delovanja – presenetljivo majhni in enostavni za uporabo. Iz tega sledi: preizkušanje je zelo pomembno. Testno nošenje slušnega aparata olajša ta prehod in daje pomembne informacije o tem, kateri tip slušnega aparata bi posamezniku najbolj ustrezal.

Visoka tehnologija v ušesu

- Najmodernejša tehnologija skrbi za odlično obdelavo in ojačitev zvoka.
- Zvok je čist, kar se da naraven in nepopačen.
- Moteči šumi so omiljeni in znižani.
- Piskanja (mikrofonije) ni več, odmev je zmanjšan.
- Na voljo so slušni aparati z usmerjenimi mikrofoni, ki imajo samodejno govornika v fokusu in tako ciljno izpušajo iz svojega dometa stranske zvoke in hrup.
- Jakost se regulira glede na tip slušnega aparata; samodejno ali s predhodno nastavljenimi programi za določeno zvočno okolje, ki pa se dajo vedno na zelo preprost način nastaviti.
- Dizajn slušnih aparatov sega – glede na željo uporabnika – od diskretnih, skoraj neopaznih, do stilsko dovršenih.
- Uporabnikom so na voljo tudi specialni slušni aparati za ekstremne zahteve, kot je vodotesen slušni aparat, namenjen ljudem, ki se močno potijo, ali za športne aktivnosti.
- Slušni aparati morajo biti izdelani po meri, saj se bodo le tako odlično prilagodili ušesu. Kdor se zadovolji s tako imenovanim 'konfekcijskim slušnim aparatom', se mora sprijazniti z mnogimi slabostmi, ki jih takšen aparat prinaša, in se odpovedati udobju, ki ga zagotavlja po meri izdelan in nastavljen slušni aparat.

Brezplačno testiranje slušnih aparatov!

Slušni centri Neuroth v vaši bližini:

Ljubljana 1 • Tbilisijeva 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 1 • Bleiweisova cesta 16 • Tel 041/393 698

Kranj 2 • 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 • Kandijeva cesta 4 (Zdravstveni dom) • Tel 07/620 97 14

Murska Sobota • Cankarjeva ulica 81a • Tel 059/962 981

Brežice • Pleteršnikova ulica 1 (v Optiki Glasmaher) • Tel 031/844 584

Neuroth ima
14 poslovalnic
po vsej
Sloveniji!

Vaša Neurothova
strokovnjakinja
za boljši sluh

Slišati tako kot prej!

WWW.NEUROTH.SI

NEUROTH

BOLJE SLIŠATI • BOLJE ŽIVETI

S POPUSTI CENEJE DO ZASEBNIH ZDRAVSTVENIH STORITEV

Nekatere zdravstvene storitve vas lahko močno udarijo po žepu, še posebej, če se vam mudi. S kartico Modus Health Card (MHC) lahko pridete do zasebnih zdravstvenih storitev ceneje. Pogodbeni partnerji sistema Modus Health Card (MHC) so številne zasebne hrvaške klinike in ordinacije, ki opravljajo svoje storitve strokovno in kakovostno.

POLIKLINIKA ELJUGA

- Popust z MHC: **15–30 %** na plačilo z gotovino

Zahvaljujoč vztrajnemu delu naših zaposlenih, njihovu znanju in dolgoletnim izkušnjam Poliklinika Eljuga uspešno deluje in se razvija že polnih 20 let.

Posebna ponudba za uporabnike kartice MHC: popust za celoten ginekološki pregled z ultrazvokom in testom PAP:

- **15 %** v ginekološki ordinaciji Dr. Nataše Mihelčić Labure, dr. Renate Sabljak Obrad in dr. Gorana Grubišića
- **30 %** v ginekološki ordinaciji dr. Jadranke Belan Žuklič
- **15 %** za pregled in ultrazvok dojk v onkološki ordinaciji dr. Ilone Sušac
- **20 %** za odstranjevanje kožnih madežev z radiovalovi ali kirurškim posegom
- **20 %** za aplikacijo filerja s hialuronsko kislino (Restylane, Juvederm, Emervel Lip)

Naslov: Bukovačka cesta 121, Zagreb
Telefon: +385 1 242 12 81
E-naslov: info@poliklinika-eljuga.hr
Spletni naslov: www.poliklinika-eljuga.hr



POLIKLINIKA MEDIFEM

- Popust z MHC: **15 %** na plačilo z gotovino, **10 %** na plačilo s kartico

Polikliniko Medifem so ustanovili zdravniki s Klinike za ginekologijo in porodništvo KB Sv. Duh Zagreb. Dolgoletne izkušnje z vseučilišča smo želeli na najboljši možni način prenesti v vaš in naš Medifem. Poliklinika ponuja celovito zdravstveno oskrbo na področju ginekologije in

ZASEBNA ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE JURICA HODAK

- Popust z MHC: **15 %** na plačilo z gotovino, **5 %** na plačilo s kartico

Ste si že kdaj želeli, da bi obisk pri zobozdravniku minil hitro, neboleče in prijetno? Vsi želimo imeti zdrave zobe in lep nasmeh ob vrhunski zobozdravstveni storitvi, kar vam ponuja ordinacija Jurice Hodak. Želimo, da so naši pacienti zadovoljni in srečni, zato se posvečamo vrhunski zobozdravniški oskrbi s posebnim poudarkom na splošni in estetski stomatologiji. Zagotoviti želimo najboljšo kakovost storitev, najsodobnejšo tehnično in tehnološko opremo in profesionalno zobozdravstveno osebje.



Zasebna ordinacija dentalne medicine Jurica Hodak, dr. dent. med.
Naslov: Osječka 74/A1, 51 000 Rijeka
Telefon: +385 51 268 269
Mobilni telefon: +385 91 764 08 23
E-naslov: jurica.hodak@gmail.com
Spletni naslov: www.juricahodak.hr

porodništva, vključno z najnovjšimi diagnostičnimi preiskavami in minimalno invazivnimi kirurškimi postopki. Storitve, ki jih ponujamo: ginekologija, porodništvo, operativni posegi v ginekologiji in porodništvu, ambulanta za srčni pregled ploda, ambulanta za dojenje.

Naslov: Horvačanska cesta 53, Zagreb
Telefon: +385 1 777 19 86
E-naslov: info@medifem.hr
Spletni naslov: www.medifem.hr



PERIODENT – ZAGREB

- Popust z MHC: **10 %** na plačilo z gotovino, **10 %** na plačilo s kartico

Parodontološki center Periodent iz Zagreba temelji na znanju in več kot 70-letni družinski tradiciji. Naše zobozdravstvene storitve dopolnjujejo storitve s področja specialistične parodontologije. Uporabljamo najsodobnejše diagnostične metode za postavitev neboleče, natančne in hitre diagnoze s pomočjo najsodobnejše tehnologije na področjih parodontologije, implantologije, protetike in zobozdravstva.



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

POLIKLINIKA SVETI ROK

- Popust z MHC: **20 %** na plačilo z gotovino

Posebna ponudba za uporabnike kartice MHC:

- **100 EUR (750 HRK)*** namesto 220 EUR za magnetno resonanco na odprtem magnetu (za en segment).
- **100 EUR (750 HRK)*** namesto 200 EUR za sistematski pregled (moški/ženske).



Naslov: Ul. grada Vukovara 284, Zagreb
Telefon: +385 1 239 44 00; +385 1 239 44 14
E-naslov: poliklinika@poliklinika-svetirok.hr
Spletni naslov: www.poliklinika-svetirok.hr

POSTANITE ČLAN SISTEMA MHC

Specializirana zdravstvena kartica oz. mobilna aplikacija Modus Health Card (MHC) omogoča imetnikom popuste za različne zdravstvene storitve na Hrvaškem.

Sistem MHC pokriva vse segmente zdravstvenih storitev na področjih, kot so diagnostika, kardiologija, stomatologija, ortopedija, oftalmologija, fizioterapija, estetska kirurgija, rehabilitacija. Kartica omogoča ugodnosti prav pri vseh partnerjih, ki so vključeni v Zdravstveni sistem Modus. Teh



S kartico MHC ste lahko na vrsti že v 24 urah in prihranite tudi do polovico redne cene storitve.

je že več kot 180. Med njimi so poliklinike, posebne bolnišnice, zdravilišča, lekarne in drugi subjekti s področja zdravstvenih storitev. Pridružujejo se jim tudi partnerji v Sloveniji. MHC svojim članom – imetnikom kartice MHC – zagotavlja kakovostne storitve in **s takojšnjimi popusti tudi do 50 %**. S kartico MHC ste lahko na vrsti že v **24 urah** in **brez čakanja** in dolgotrajnih postopkov, prihranite tudi do polovico redne cene storitve. Tako lahko npr. v Polikliniki Sveti Rok v Zagrebu koristite s kartico MHC takojšnji popust in za magnetno resonanco plačate le 100 evrov*.

Ponudnika storitev med partnerji MHC izberete sami in takoj vidite ugodnost, ki vam kot članu MHC pripada, ter to **ugodnost unovčite takoj ob plačilu** opravljene storitve. S kartico lahko prihranite tako pri zdravljenju kot pri preprečevanju bolezni, saj vam ta vse leto, in to v neomejenem številu, omogoča udeležbo na številnih posvetih zdravstvenih strokovnjakov in dogodkih, povezanih z zdravjem.

NAKUP Kako do kartice MHC

Postanite član MHC in takoj koristite popuste pri zdravstvenih storitvah MHC partnerjev. Do ugodnosti lahko dostopate s **plastično kartico** ali prek **mobilne aplikacije** za pametne telefone (z operacijskim sistemom iOS ali Android). Aplikacijo si na telefon brezplačno prenesete iz trgovin **App Store** ali **Google Play**. Za več informacij o pridobitvi plastične kartice ali aktivacijske kode za aplikacijo nas pokličite na številko **040 77 87 87** ali nam pišite na **mhc@cenejedozdravja.eu**. Spletni nakup in več o kartici na spletni strani **http://modushealthcard.com/**.

CENEJE DO ZDRAVJA

VAS BOLI KOLENO?
POTREBUJETE MAGNETNO REZONANCO?
Z MODUS HEALTH CARD DO PREGLEDA E V NEKAJ DNEH

Ponudbo CENEJE DO ZDRAVJA koristite s kartico ali z aplikacijo Modus Health Card, s katero lahko uveljavljate tudi do 50 % popuste pri Modus Health pogodbenih partnerjih, ki nudijo zasebne storitve iz področja zdravja. Zneski popustov se razlikujejo in jih samostojno določijo pogodbeni partnerji. Na letni ravni lahko popuste uveljavljate v neomejenem številu. Popuste z Modus Health Card si zagotovite s plačilom letne članarine.

Več informacij: www.cenejedozdravja.eu
FB: [cenejedozdravja-MHC](https://www.facebook.com/cenejedozdravja-MHC)
040 77 87 87 // mhc@cenejedozdravja.eu

*Opomba: Vse cene v evrih so zaokrožene. Znesek že vsebuje davek na dodano vrednost.

V ZAGREBU NE ZAMUDITE ...



Zagreb

HRVAŠKA

Zdravstveni turizem v Zagrebu dopolnjujejo številni zanimivi dogodki, ki ustvarjajo dodano vrednost obisku mesta in obogatijo celotno doživetje.

Besedilo: Turistična zveza mesta Zagreb

Zagreb Auto Show 10. 4. - 15. 4.

Auto show Zagreb je eden najboljših in najbolj obiskanih v tem delu Evrope. Letos se bo v 17 paviljonih predstavilo več kot 400 razstavljalcev, ki bodo predstavili nekatere novosti in tudi vsem ljube znane klasike. Sejem bo razdeljen na štiri dele: avtomobili, motocikli, gospodarska vozila in spremljajoča industrija. Zagreb Auto Show vedno spremlja bogat program: moto šovi, posebne predstavitve, defile "oldtimerjev" in mnogi drugi.

RAZSTAVA

glasbenih vložkov. Med trajanjem razstave bodo potekale številne spremljevalne dejavnosti, kot so izobraževalni programi, koncerti z glasbo iz tega obdobja, filmi in predstave ter bogat program spominkov.



Foto: Croatia records

Šezdesete u Hrvatskoj: Mit i stvarnost 26. 4. - 30. 9.

Razstava Šestdesetih na Hrvaškem je rezultat velikega kulturnega projekta, ki nam daje najbolj popoln vpogled v ključno, a tudi turbulentno obdobje hrvaške zgodovine od leta 1958 do leta 1971. Razstava zajema kar osemnajst tematskih sklopov, izbrani so številni eksponati od dokumentarnega gradiva do umetniških del, fotografij ter filmskih in

RAZSTAVA

Festival Jazz.hr 2. 5. - 5. 5.

Hrvaška jazz scena je doživela svoj razcvet konec 90. let prejšnjega stoletja, ko je

FESTIVAL

skupina entuziastov osnovala Zagreb Jazz klub. Danes je jazz v Zagrebu zelo priljubljen, ta festival pa ustvarja platformo za mlade lokalne glasbenike. Med drugimi bodo nastopili hrvaška glasbena diva Radojka Šverko, Mirokado Large Ensemble, Krzysztof Kobylinski Solo i Saxofour.

Roger Waters 6. 5.

Soustanovitelj legendarne skupine Pink Floyd in kreativni genij Roger Waters se po sedmih letih vrača v zagrebško Arenu, kjer bo znova navdušil ljubitelje pravega, klasičnega rocka in vizualnega spektakla. Turneja Us + Them nadaljuje vizualno spektakularno zgodbo, ki se je začela leta 2010 na turneji The Wall z uporabo dronov, laserjev ter grafičnih in video projekcij. Njegove izvedbe mnogi opisujejo kot izkušnjo za vsa čutila, ki združuje vrhunsko avdiovizualno produkcijo in specifičen zvok, ki poslušalcem jemlje dih.

KONCERT

Uživajte v Zagrebu in prihranite



Zagreb Card vam omogoča brezplačen javni prevoz, brezplačen vstop v 6 prestižnih mestnih atrakcij in popuste v restavracijah, trgovinah, muzejih...

Kartica je na voljo za 24 ali 72 ur.

VEČ INFORMACIJ
WWW.ZAGREBCARD.COM

OBVLADOVANJE RAZSEJANEGA RAKA DOJK

POGOVOR Z ONKOLOGINJO DOC. DR. SIMONO BORŠTAR

Združenje Europa Donna Slovenija je pripravilo pogovor o razsejanem raku dojk, ob katerem so predstavili tudi novo spletno stran o tej bolezni. Onkologinja doc. dr. Simona Borštnar je spregovorila o novih možnostih obvladovanja razsejanega raka dojk in zdravljenju zgodnega raka dojk.

Besedilo: Janja Simonič*
*vir: Europa Donna Slovenija

Če bi raka dojk zdravili že v začetni fazi, bi lahko preprečili kar tretjino smrtnih primerov, zato je cilj obvladovanja bolezni predvsem zdravljenje zgodnjega raka dojk; vendar je tudi pri razsejanem raku dojk na voljo kar nekaj novih možnosti. Po besedah onkologinje z Onkološkega inštituta Ljubljana doc. dr. Simone Borštnar, dr. med., spec. interne medicine in internistične onkologije, je rak dojk dobro obvladljiva bolezen, preživetje bolnic je vedno daljše in boljše.

Razsejani rak dojk

Pri četrtini bolnic z rakom dojk se kljub zgodnjemu odkrivanju in uspešnem zdravljenju bolezen lahko ponovi in zaseva v druge organe. Takrat govorimo o razsejanem raku dojk. Tako napredovalo obliko raka pa že na začetku najdejo pri 5-10 odstotkih bolnic, kar je podoben delež kot v drugih državah, je povedala Borštnarjeva.

Rak dojk lahko zaseva v katerikoli organ v telesu, najpogosteje pa v kosti, bezgavke, pljuča in jetra. Če se razširi v kosti, nas na to opozorijo bolečine, ki niso povezane z gibanjem. Če se razširi v pljuča, se kaže kot vztrajen suh kašelj, zasevki jetrih pa se izražajo s poudarjeno utrujenostjo, zmanjšanim apetitom in nižanjem telesne teže.

1/3

smrtnih primerov zaradi raka dojk bi lahko preprečili, če bi ga našli in zdravili že v začetni fazi.

Največja verjetnost, da se bo po zdravljenju bolezen ponovila in napredovala, je dve do tri leta po postavitvi diagnoze zgodnjega raka dojk, pri hormonsko odvisnih rakih pa se lahko ponovi kadarkoli v življenju, je povedala Borštnarjeva.

Učinkovito sistemsko zdravljenje

Razsejani rak dojk je neozdravljiva bolezen, ki pa jo z vse učinkovitejšim sistemskim zdravljenjem in novimi terapijami lahko spremenijo v več let trajajočo kronično bolezen. Z ustreznim zdravljenjem in hkratnim obvladovanjem stranskih učinkov zdravljenja, če se ti pojavijo, lahko bolezen dolga leta držijo pod nadzorom in hkrati bolnicam omogočijo dobro kakovost življenja.

Napredovalo bolezen glede na značilnosti tumorja zdravijo s sistemskim zdravljenjem, ki vključuje kemoterapijo, hormonsko terapijo, biološka oziroma tarčna zdravila ali kombinacijo le-teh. "Odlučamo se vedno individualno. Pri

vsaki bolnici niso vsa zdravila enako učinkovita in tudi biološka zdravila ne delujejo na vse. Pri razsejani bolezni zato vedno pogledamo lastnosti tumorja in glede na to bolnice razvrstimo v tri skupine, ki jih zdravimo na različne načine," je razložila onkologinja.

V Sloveniji smo za zdaj lahko zadovoljni, saj so nova zdravila po potrditvi Evropske agencije za zdravila tudi relativno hitro odobrena in dostopna.

Nova sekcija

Bolnice, ki se srečajo z razsejano boleznijo, imajo zelo specifične potrebe. Te prepoznavajo tudi v Evropi Donni, slovenskem združenju za boj proti raku dojk, in bolnicam in njihovim svojcem v okviru svojih dejavnosti pomagajo pri soočanju z diagnozo, stisko, ki jo ob tem doživljajo in zagotavljajo ustrezno psihosocialno podporo. Za pomoč bolnicam z razsejanim rakom dojk in njihovim bližnjim združenje Europa Donna

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



Rak dojke lahko zaseva v katerikoli organ v telesu, najpogosteje pa v kosti, bezgavke, pljuča in jetra. Če se razširi v kosti, nas na to opozorijo bolečine, ki niso povezane z gibanjem.

ustanavlja novo sekcijo, je na dogodku povedala predsednica združenja Tanja Španič.

Zdravljenje zgodnjega raka V drugem delu pogovora je dr. Simona Borštnar spregovorila tudi o zdravljenju zgodnjega raka dojke in novosti s svetovnega kongresa o raku dojke v San Antoniu. Rak dojke je tako v razvitem svetu kot tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah in zato pomemben javnozdravstveni problem. Umrljivost žensk za rakom dojke se počasi zmanjšuje, predvsem zaradi zgodnjega odkrivanja in kakovostnega zdravljenja. Rak dojke zdravijo z multidisciplinarnim pristopom, s kombinacijo kirurškega, sistemskega zdravljenja in obsevanja. Izbor in zaporedje načina zdravljenja sta odvisna od razširjenosti in patohistoloških lastnosti bolezni, zato je zdravljenje vedno bolj prilagojeno posamezni bolnici in lastnostim tumorja. "Glede na lastnosti tumorja poskušamo zmanjšati ali po potrebi povečati obseg zdravljenja," je povedala Borštnarjeva.

Smernice
Sodobna kirurgija gre v smeri čim manj invazivnih operacij. Pomemben je čim

1/4

bolnic po uspešnem zdravljenju raka dojke doživi ponovitev bolezni.

manjši obseg zdravljenja pod pazduhami, bezgavke pod pazduho ni več treba vedno odstranjevati. To je zelo pomembno za kakovost življenja bolnic, ki jim sicer po odstranitvi bezgavke lahko otekajo roke. "Za opustitev kemoterapije se v nekaterih primerih lahko odločimo na podlagi genskih testov. Ti žal niso brezplačni in ne pripomorejo k boljšemu zdravljenju, ampak zgolj k morebitni opustitvi kemoterapije," je še pojasnila onkologinja. Kot je še povedala, čedalje več bolnic zdravijo s predoperativno kemoterapijo: "S tem že takoj vidimo, kako tumor reagira na zdravljenje, uničimo mikrozasevke in zmanjšamo možnost kasnejših težav,



Napredovalo bolezen glede na značilnosti tumorja zdravijo s sistemskim zdravljenjem, ki vključuje kemoterapijo, hormonsko terapijo, biološka oziroma tarčna zdravila ali kombinacijo le-teh.

ki so povezane z odstranitvijo pazdušne bezgavke."

Pogovor Združenja Europa Donna Slovenija o razsejanem raku dojke in novostih zdravljenja zgodnjega raka dojke je potekal v okviru programa Roza, ki ga v obdobju 2017-2019 sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



INFO
Nova spletna stran o razsejanem raku dojke

Ob pogovoru o razsejanem raku dojke so predstavili še novo spletno stran www.metastatski-rd.si, ki jo je podprlo farmacevtsko podjetje Pfizer. Spletno stran so ob podpori stroke zasnovale bolnice in je prevedena že v sedem svetovnih jezikov. Bolnice najbolj vedo, kakšne informacije in podporo ženska z razsejanim rakom dojke potrebuje, da bi bolje razumela bolezen in svoje potrebe. Spletna stran je razdeljena v šest sklopov, ki odgovarjajo na vprašanja o diagnozi, možnostih zdravljenja, čustvih, zdravem načinu življenja, odnosih z drugimi in izbirah, povezanih z delovnim mestom in financami.

KAKŠEN JE PA VAŠ KRVNI TLAK?



Visok krvni tlak ali hipertenzija je kronična bolezen, s katero se sooča že več kot polovica odraslih Slovencev. Hipertenzija nima simptomov, zato se marsikdo svoje bolezni sploh ne zaveda. Dolgotrajno povišan in nezdravljen krvni tlak pa povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni – za razvoj ateroskleroze, okvare organov, možgansko in srčno kap.

Besedilo: Monika Hvala

Pri diagnostiki in obravnavanju hipertenzije sta nujnega pomena natančno merjenje in ustrezno vrednotenje krvnega tlaka. Optimalna vrednost pri zdravih ljudeh je 120/80 mm Hg, mejna vrednost, ki velja za povišan arterijski tlak, pa je nad 140/90 mm Hg.

Posledice

Visok krvni tlak velja za tihega ubijalca, saj nima simptomov in vsaj na začetku ne povzroča opaznih težav; dolgoročno pa ogroža zdravje in skrajšuje pričakovano življenjsko dobo – pri nezdravljeni hipertenziji postane tveganje za resne srčno-žilne zaplete veliko po 7-10 letih, življenje pa se lahko skrajša tudi za 10-20 let. Okvare srca in možganska

kap kot posledica hipertenzije se namreč pogosto končajo usodno. Brez zdravljenja hipertenzije se na primer možnost za možgansko kap poveča za sedemkrat. V Sloveniji zaradi možganske kapi letno umre več kot 2.000 ljudi; pogosta posledica kapi je tudi invalidnost, ki močno poslabša kakovost življenja ne le bolnika, ampak tudi njegovih svojcev, ki morajo zanj skrbeti.

Dejavniki tveganja

K pogostejši pojavnosti zvišanega krvnega tlaka prispevajo:

- nezdrava prehrana (predvsem na račun povečanega vnosa soli in premajhnega vnosa sadja in zelenjave),
- telesna neaktivnost,
- debelost,

- visoka vsebnost telesnih maščob (povišan holesterol),
- prekomerno uživanje alkohola,
- kajenje,
- pomanjkanje spanja,
- psihični stres,
- neodzivnost na inzulin.

Izmerite si krvni tlak

Spoznajte vrednosti svojega krvnega tlaka in aktivno ukrepajte pri doseganju in vzdrževanju priporočljivih vrednosti, svetujejo strokovnjaki. Če preventivni, splošni ukrepi, ki temeljijo na zmanjševanju dejavnikov tveganja, ne pripomorejo k temu, da bi se krvni tlak ustrezno znižal, je treba hipertenzijo zdraviti z zdravili.

OMRON M6 Comfort



Avtomatski merilnik krvnega tlaka s komfortno manšto 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
Njegoševa cesta 6k, 1000 Ljubljana
T: 01 / 230 63 90, 01 / 230 63 91
E: trg4@diafit.si

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

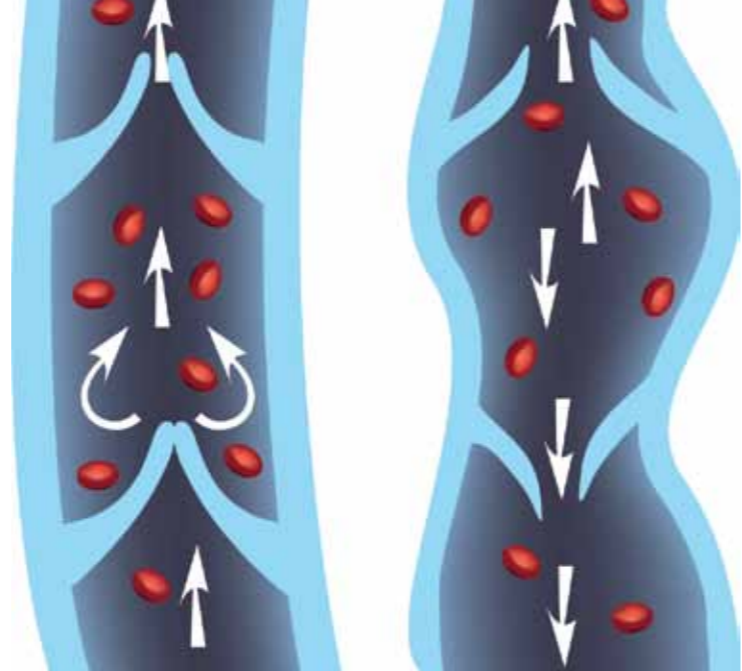
Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, 2000 Maribor
T: 02 / 330 35 52, M: 031 339 846
E: trg1@diafit.si

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

KRONIČNA VENSKA BOLEZEN – HUDO BREME SODOBNE DRUŽBE



Letošnji evropski dan žil so obeležili tudi v Krki, največjem slovenskem farmacevtskem podjetju. Vodilni strokovnjaki s področja medicine in farmacije so govorili o kronični venski bolezni, ki je ena najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni. Prizadene venski sistem spodnjih okončin, torej noge. Ženske zbolijo kar trikrat pogosteje kot moški.

Besedilo: Maša Novak

Kronična venska bolezen prizadene največ prebivalcev zahodnega dela sveta, kar jasno kaže na povezavo s pogosto nezdravim in materialistično naravnanim načinom življenja, ki ne omogoča dovolj prostega časa, zdrave prehrane in gibanja. Strokovnjaki se strinjajo, da je najpomembnejše bolezen zgodaj odkriti in jo čim prej začeti zdraviti, saj lahko le tako preprečimo njeno napredovanje. Če je ne zdravimo, lahko bistveno vpliva na kakovost življenja. Seveda na nekatere pomembne dejavnike, na primer spol, starost in družinsko obremenjenost, ne moremo vplivati, je pa veliko takšnih, na katere lahko in moramo. Odpravimo lahko odvečne kilograme, telesno nedejavnost in razvade, na primer kajenje. Kronična venska bolezen se lahko poslabša tudi

med nosečnostjo ali zaradi uporabe nekaterih vrst kontracepcije.

Stopnje bolezni

Bolnike s kronično vensko boleznijo je glede na simptome in znake mogoče razvrstiti v sedem stopenj (od C0 do C6), pri katerih stroka upošteva štiri vidike: kliničnega, etiološkega, anatomskega in patofiziološkega. Udeleženci okrogle mize so se po teh stopnjah sprehodili na izvirni način, s pomočjo ristanca, vsem poznane dvoriščne družabne igre, ki jih je vodila od začetnih do najhujših oblik bolezni.

Zelo pomembno je, da smo pozorni na značilne simptome in znake, kar je izpostavila tudi farmacevtka Alenka Koritnik Dular, mag. farm., iz Lekarne na Vidmu v



Bolnike s kronično vensko boleznijo je glede na simptome in znake mogoče razvrstiti v sedem stopenj (od C0 do C6).

FLEBAVEN® Lahkoten korak za zdrave vene

OGLASNO SPOROČILO

V začetku letošnjega leta je svojo ponudbo kakovostnih in učinkovitih zdravil brez recepta za zdravljenje kronične venske bolezni dopolnila novomeška tovarna zdravil Krka. Uporabnikom je ponudila Flebaven®, venoaktivno zdravilo naravnega izvora. Vsebuje mikronizirani diosmin in se uvršča v skupino zdravil, ki se tudi v svetu najpogosteje uporabljajo za zdravljenje kronične venske bolezni. Kot je na okrogli mizi poudarila Nika Niederwanger, produktna vodja v Krki, zdravilo Flebaven® poveča elastičnost ven, zavira vnetne procese v venski zaklopki in steni ter zmanjša prepustnost kapilar. Tako varuje mikroobtok in zmanjša tveganje za nastanek oteklin, olajša bolečine v nogah in zmanjša občutek težkih nog. Primeren je za vse stopnje kronične venske bolezni, učinkovit je celo pri zdravljenju venskih razjed. Ker se Flebaven® lahko jemlje tudi samo enkrat na dan (ena tableta Flebaven 1000 mg ali dve tableti Flebaven 500 mg hkrati), je zdravljenje enostavnejše, hkrati pa je tudi cenovno dostopnejše. Pred uporabo zdravila natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Še več koristnih informacij o kronični venski bolezni, njenih simptomih in znakih, poteku in zdravljenju lahko preberete na spletni strani www.flebaven.si.

NOVO!

Flebaven že z eno tableto na dan:

- olajša bolečine v nogah,
- zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje,
- omogoča cenovno dostopnejše zdravljenje.

www.flebaven.si



Flebaven®

mikronizirani diosmin
filmsko obložene tablete, 500 mg
tablete, 1000 mg

LAHKOTEN
KORAK ZA
ZDRAVE
VENE

KRKA

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

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



Napredovanje kronične venske bolezni se najpogosteje kaže tudi navzven – pojavijo se razširjene, pajkaste vene, krčne žile in značilne otekline na nogah.

Krškem. Pri vsakdanjem delu ugotavlja, da se bolniki ob prvih težavah velikokrat najprej zatečejo prav k farmacevtu ter ga prosijo za uporaben nasvet in ustrezno zdravilo. “Dobra komunikacija med farmacevtom in bolnikom je ključnega pomena pri svetovanju, zato se vedno najprej pozanimamo, kako dolgo že trajajo težave in kakšne vrste so, da lahko potem realno ocenimo resnost bolezni. Povprašamo tudi o družinski anamnezi, morebitnih že predpisanih zdravilih ter tudi o načinu posameznikovega dela in življenja. Posameznike večinoma najbolj motijo občutek težkih nog, bolečine v nogah med hojo ali v mirovanju, otekanje gležnjev, nočni krči v nogah, občutek mrzlih ali pekočih nog in neprijetna izkušnja z nemirnimi nogami, ki se pojavi predvsem v večernih urah. Spomladi, ko se vreme izboljša in ozračje malo ogreje, opažamo farmacevti povečano povpraševanje po venoaktivnih zdravilih, ki zmanjšujejo vnetje in prepustnost kapilar ter povečujejo tonus ven, zaradi česar so prva izbira pri svetovanju bolnikom.”

Kronična venska bolezen močno vpliva na posameznikovo kakovost življenja, saj lahko zmanjša njegovo telesno zmogljivost, gibljivost, pogosto pa se pojavi tudi čustveno nelagodje. Velikokrat

3x

pogosteje za kronično vensko boleznijo zbolijo ženske kot moški.

je prav farmacevt tisti, ki prvi oceni bolezensko stanje in bolniku po potrebi priporoči obisk osebnega zdravnika. Če je bolezen že napredovala, zdravnik bolnika napoti k specialistu.

Napredovanje bolezni

Napredovanje kronične venske bolezni se najpogosteje kaže tudi navzven – pojavijo se razširjene, pajkaste vene, krčne žile in značilne otekline na nogah. Čeprav na pregled prihajajo bolniki z vsemi stopnjami bolezni, pa sta najpogostejši stopnji C1 in C2, ugotavlja



Posameznike večinoma najbolj motijo občutek težkih nog, bolečine v nogah med hojo ali v mirovanju, otekanje gležnjev, nočni krči v nogah, občutek mrzlih ali pekočih nog in neprijetna izkušnja z nemirnimi nogami, ki se pojavi predvsem v večernih urah.

doc. dr. Nada Kecelj Leskovec, dr. med., dermatovenerologinja in flebologinja z Dermatovenerološke klinike UKC Ljubljana. “To pripisujemo zlasti boljši ozaveščenosti bolnikov in zdravnikov, saj bolnike že v začetnih fazah bolezni pogosteje napotijo na višjo raven zdravljenja, k specialistom. Velikokrat pa si bolniki s krčnimi žilami pomagajo kar sami, tako da si noge hladijo z različnimi geli in kremami, ki jih kupijo v lekarni ali si jih doma pripravijo sami. Učinkovine, nanesene na kožo, ne dosežejo globljih plasti in podkožja, zato jih je bolje jemati v obliki tablet. Na ta način zagotovimo zadostno koncentracijo učinkovine in dosežemo, da deluje tudi na vensko steno.”

Zdravljenje

“Bolnikom zdravljenje z venoaktivnimi zdravili običajno predpiše že osebni zdravnik, specialist na sekundarni ravni pa jim po pogovoru in pregledu običajno predpiše še kompresijski pripomoček, opravi ultrazvočno preiskavo povrhnjega in globokega venskega sistema spodnjih okončin ter se po potrebi odloči še za invazivne oblike zdravljenja, kot so skleroterapija, endovenska termična ablacija z laserjem ali z radiofrekvenco, v nekaterih primerih pa tudi za klasično kirurško operacijo krčnih žil,” je še razložila flebologinja. Žilni kirurg v Splošni bolnišnici Izola asist. dr. Mladen Gasparini, dr. med., priporoča kirurški poseg predvsem bolnikom z znaki kroničnega venskega popuščanja, ki so preboleli vnetje povrhnjih ven (tromboflebitis) ali so že krvaveli iz krčnih žil na nogi.

Vabljeni v specializirano prodajalno LL VIVA

Sodobna specializirana prodajalna z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta ter drugimi izdelki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja: **pripomočki za gibalno ovirane osebe, za pomoč starejšim pri vsakdanjih opravilih, ortopedska obutev, opornice, diagnostični aparati, izdelki za oskrbo poškodb, za osebno nego, kozmetika, otroški program, živila**

za posebne prehranske in zdravstvene namene.

V ponudbi LL Vive so tudi izdelki za lajšanje težav, povezanih z boleznimi sodobnega časa.

V LL Vivi zagotavljamo visok nivo storitev. Strokovni sodelavci svetujejo o izdelkih, njihovi pravilni in varni uporabi ter izvajajo meritve s svetovanjem.

Končno!
NOVA prodajalna,
ki mi je v oporo...



LL VIVA Prisojna
Prisojna ulica 7, Ljubljana

ponedeljek - petek
9.00 - 17.00
sobota, nedelja in prazniki zaprto



življenju v oporo

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

DIVJI KOSTANJ OSVEŽUJE IN NEGUJE UTRUJENE IN TEŽKE NOGE



Zaradi težav, ki jih povzročajo krčne žile, trpi približno 25 % žensk in 15–20 % moških, vendar je po mnenju nekaterih avtorjev teh še veliko več (tudi do 50 % prebivalstva).

V vsakem primeru je to bolezen, ki veliko bolj prizadene ženske. Najpogostejši simptomi so boleče, težke noge, pekoč občutek, srbenje in v hujših primerih se lahko na nogah pojavijo rane. Seveda je pomemben tudi estetski problem.

To je dedna bolezen, saj ima skoraj polovica bolnikov starše, ki imajo enake ali hujše simptome. K pojavu krčnih žil so nagnjeni ljudje, ki so zelo visoki, zelo debeli, in ljudje, ki dolgo stojijo ali sedijo. Ravno tako se nekaterim ženskam tegobe prvič pojavijo ali se povečajo v nosečnosti. Krčne žile, ki nastanejo v nosečnosti, po navadi same izginejo v približno treh mesecih po porodu.

S prihodom toplejših dni se tegobe dodatno poslabšajo.

Divji kostanj emulgel Pharma Classic Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, še posebej na predelu ven. Zelo enostav se razmaže in ne masti. Je odlične sestave



Olje grozdnih koščic je bogato z vitamini in minerali, antioksidanti, nenasičenimi maščobnimi kislinami.

– vsebuje izvleček divjega kostanja, olje grozdnih pečk, eterično olje rožmarina, mete in v ekonomičnem pakiranju neto 300 ml, ima prijeten in svež vonj samih sestavin brez dodanih vonjav in barv.

Izvleček semena divjega kostanja Divji kostanj (*Aesculus hippocastanum* L.) je v večini parkov eno najpogostejših dreves. Lahko zraste tudi do 25 metrov v višino. Za izdelavo pripravka se uporabljata plod in lubje.

Vsebuje escin, ki ima tonizirajoč vpliv na žile, preprečuje nastanek oteklin in deluje protivnetno.

Olje grozdnih koščic Olje grozdnih koščic (*Vitis vinifera*) se pridobiva z mehanskim stiskanjem (pod



Divji kostanj emulgel Pharma Classic Osvežuje in neguje utrujene in težke noge, še posebej na predelu ven.



K pojavu krčnih žil so nagnjeni ljudje, ki so zelo visoki, zelo debeli, in ljudje, ki dolgo stojijo ali sedijo.

25 %

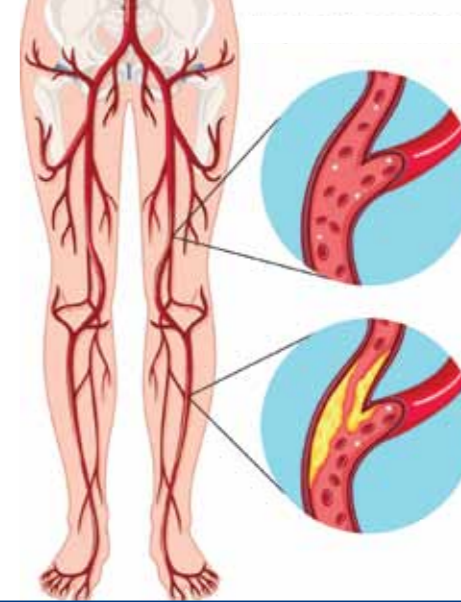
žensk ima težave zaradi krčnih žil.

visokim pritiskom) grozdnih pečk. Bogato je z vitamini in minerali, antioksidanti, nenasičenimi maščobnimi kislinami.

Zaradi fine teksture in sestave je odlično kozmetično sredstvo, ki skupaj z drugimi ugodnimi delovanji pomaga krepiti žilne stene in ima protivnetni učinek.

Emulgel Pharma Classic z divjim kostanjem je na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

PERIFERNA ARTERIJSKA BOLEZEN



Strokovnjaki so letos ob že petem evropskem dnevu žil, ki ga obeležujemo 16. marca, spregovorili o nevarnostih periferne arterijske bolezni in ob aktivnostih za ozaveščanje o zdravju žil predstavili tudi posebno dveletno akcijo ZdraveArterije.si.

Besedilo: Janja Simonič*
*Vir: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Združenje za žilne bolezni

Arterije so žile, ki telesnim organom dovajajo kri, bogato s kisikom in hranili. Zaradi nezdrave prehrane in nezdravega načina življenja pa se v stenah arterij lahko začnejo nalagati obloge (lehe). Sestavljene so predvsem iz maščob (pozneje se tja naloži še kalcij). Zaradi teh oblog se krvne žile vedno bolj ožijo in postajajo vedno trše, kar ovira dotok krvi organom. Ta proces znotraj žilnih sten, ki ga imenujemo ateroskleroza ali poapnenje žil, je dolgotrajen in neopazen – začne se lahko že v mladosti in se razvija desetletja brez posebnih opozorilnih znakov. Ateroskleroza lahko povzroči smrtno nevarne zaplete, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Kadar so prizadete tudi arterije zgornjih in spodnjih

okončin, pa govorimo o periferni arterijski bolezni (PAB).

Večina bolnikov se ne zaveda bolezni Kar vsak šesti prebivalec, starejši od 55 let, ima periferno arterijsko bolezen. Ker pa se kar 70 % bolnikov bolezni ne zaveda, dokler ne pride do resnih zapletov, je

1.000–2.000

bolnikov na leto s kritično ishemijo nog lahko pričakujemo v Sloveniji.



Ateroskleroza lahko povzroči smrtno nevarne zaplete, kot sta srčni infarkt in možganska kap. Kadar so prizadete tudi arterije zgornjih in spodnjih okončin, govorimo o periferni arterijski bolezni (PAB).

preventivno delovanje ključno za uspešno zdravljenje, so ob dnevu žil poudarili strokovnjaki. Cilj dneva žil in akcije ozaveščanja ZdraveArterije.si je predvsem opozoriti na pomembnost pravočasnega pregleda in s tem pravočasnega odkrivanja motenj v krvnem obtoku. "Le z uspešnim ozaveščanjem o periferni arterijski bolezni bomo lahko prihranili mnogo trpljenja tako bolnikom kot njihovim svojcem ter prispevali k njihovi kakovosti življenja," je izpostavil prim. Matija Cevc, dr. med., predsednik Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije. Prof. dr. Aleš Blinc, dr. med., predstojnik oddelka UKC za žilne bolezni Ljubljana, pa je spregovoril o periferni arterijski bolezni, dejavnih tveganja in zdravljenju.

Znaki

Zoženje žil in motnje prekrvavitve zaradi maščobnih oblog so pogostejše na spodnjih okončinah. Te se vrsto let razvijajo počasi in bolniku sprva ne povzročajo nobenih težav, v napredovalem obdobju pa se pojavi občasno šepanje (intermitentna klavdikacija). Značilna je stiskajoča bolečina v mečih ali stegnu, ki se pojavi med hojo in preneha po počitku. Pulzi na nogah so v tem stadiju bolezni že zelo slabo tipljivi ali pa se jih sploh ne čuti. Nadaljnje napredovanje ateroskleroze lahko kritično zmanjša pretok krvi v arterijah (govorimo o kritični ishemiji uda), tako da se bolečina v nogi pojavlja že med

2–3

-krat pogostejša smrt zaradi srčno-žilnih bolezni je pri bolnikih s PAB.



Diagnoza periferne arterijske bolezni se lahko opravi s hitro in nebolečo meritvijo gleženjskega indeksa, ki v eni minuti izmeri tlak v žilah ter natančno in objektivno poda rezultate o prisotnosti bolezni.

mirovanjem. Če traja takšno stanje dlje časa, lahko pride do propada in odmrtja tkiva (nastanek razjede ali gangrene).

Bolnikov s PAF, ki imajo intermitentno klavdikacijo (občasno šepanje), je približno 5 odstotkov, njihovo število pa s starostjo narašča. Pri teh bolnikih je treba nujno vzpostaviti pretok skozi arterije nog, sicer jim grozi izguba uda (amputacija). V Sloveniji lahko pričakujemo od 1.000 do 2.000 bolnikov na leto s kritično ishemijsko nog. Smrtnost zaradi srčno-žilnih

bolezni je pri bolnikih s PAB dva- do trikrat pogostejša.

Dejavniki tveganja

Kot je poudaril Blinc, je eden najpomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj in napredovanje PAB kajenje. Kajenje pospeši razvoj bolezni, poslabša rezultate zdravljenja in poveča tveganje za amputacijo uda. Drugi pomembni dejavniki tveganja za razvoj PAB so še sladkorna bolezen, napredovalo ledvično popuščanje, zvišan krvni tlak, povečane vsebnosti maščob in holesterola v krvi,

70 %

bolnikov s PAB se bolezni ne zaveda, dokler ne pride do resnih zapletov.

debelost, telesna nedejavnost, družinska obremenjenost in starost.

Diagnoza

Ker je med pomembnimi dejavniki tveganja kajenje, k preventivnim pregledom spodbujajo predvsem kadilce, starejše od 50 let. Diagnoza periferne arterijske bolezni se lahko opravi s hitro in nebolečo meritvijo gleženjskega indeksa, ki v eni minuti izmeri tlak v žilah ter natančno in objektivno poda rezultate o prisotnosti bolezni. Strokovnjaki društva so zato pozvali vse, naj si pri osebem zdravniku občasno izmerijo togost žil, meritve pa so ob dnevu žil izvajali tudi v pasaži Maximarketa v Ljubljani ter na drugih lokacijah po Sloveniji.

Na prireditvah ob dnevu žil so po različnih slovenskih krajih izvajali aktivnosti, s katerimi je Združenje za žilne bolezni želelo spomniti na dejavnike tveganja za nastanek bolezni žil. Svoje izkušnje s periferno arterijsko boleznijo in njenimi zapleti je z javnostjo delil tudi znani novinar Robert Peressutti. Njegova zgodba potrjuje, da kajenje močno vpliva na razvoj bolezni. Ampak šele po drugi operaciji se je dokončno odpovedal kajenju in po dobrem letu spet lahko hodi tudi brez bolečin.



INFO Nov spletni portal za ozaveščanje

V okviru akcije za ozaveščanje je zaživel poseben spletni portal www.zdravearterije.si, kjer boste izvedeli vse o bolezni, simptomih in posledicah ter pridobili informacije o možnostih pregleda po celi Sloveniji. Projekt se je uradno začel z dnevom žil in se bo izvajal dve leti. S pomočjo različnih dogodkov po Sloveniji ter s podporo tako strokovnih društev kot društev pacientov in bolnikov bo ozaveščal o problematiki nepoznavanja bolezni.



Kajenje pospeši razvoj bolezni, poslabša rezultate zdravljenja in poveča tveganje za amputacijo uda.



DIVJI KOSTANJ, ARNIKA, MENTOL, KAFRA, OGNJIČ

V lekarnah, specializiranih trgovinah, Tosama belih štacuncah, ter v spletni trgovini: www.lekos.si

Dodatne informacije:
Lekos d.o.o. Sevnica
Tel: 07 81 63 180
info@lekos.si



Leho vita
www.lekovita.si

MOČ MATIČNIH CELIC IZ ZOBNE PULPE

REGENERATIVNA MEDICINA

Raziskave kažejo, da so matične celice iz zobne pulpe, poleg celic iz popkovnične krvi in tkiva popkavnice, ene tistih z največjim potencialom. Najhitreje in največkrat se lahko pomnožijo v primerjavi z matičnimi celicami, pridobljenimi iz ostalih tkiv v telesu.

Besedilo: Maja Gostiša, univ. dipl. biokem., Mojca Grošelj, univ. dipl. bioteh.

Majhne celice – velik potencial

Matične celice so temelj trenutno enega najbolj razvijajočih se področij regenerativne medicine, tkivnega inženirstva in celičnih terapij. Njihova uporaba ni več omejena le na raziskovalne laboratorije, temveč se lahko uporabljajo v kliniki, predvsem pri popravljanju poškodovanih celic, tkiv in organov ter že rešujejo življenja najtežjih bolnih. S starostjo se kakovost in količina matičnih celic zmanjšujeta, zato se vedno več posameznikov zaveda, kako pomembna je hramba lastnih matičnih celic v času, ko smo še zdravi in mladi. Matične celice lahko shranimo že ob porodu, kasneje ob izpadu mlečnih zob, pri odraslih osebah pa tudi z liposukcijo maščobnega tkiva, ob ekstrakciji modrostnih zob ali odvzemu kostnega mozga.

Tudi zobna pulpa je kakovosten vir matičnih celic

Matične celice iz zobne pulpe (angl. Dental pulp stem cells; DPSC) se lahko preobrazijo v različne vrste celic, kot so celice zobovine, kosti in hrustanca, v živčne ali jetrne celice in druge. Ravno zaradi svojega izvora so najbolj zanimive pri zdravljenju zobozdravstvenih težav in poškodb obraznih kosti.

V laboratoriju vzgojene matične celice se največkrat nanese na biološki nosilec, ki se ga nato vstavi na mesto poškodbe, kjer takšne celice obnovijo okvarjeno tkivo. Matične celice tvorijo tudi dentin oz. zobovino, s katero lahko nadomeščamo poškodbe samega zoba. Zaradi svoje velike sposobnosti preobrazbe v živčne celice pa omogočajo obnavljanje najbolj zahtevnih tkiv, kot so živčna ali možganska tkiva. S tovrstnimi celicami imamo večje možnosti za zdravljenje nevrodegenerativnih bolezni, kot so demenca, Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen.

Matične celice za zdravljenje številnih bolezni

Trenutno poteka po svetu več kot 6.000 kliničnih študij z uporabo matičnih celic pri ljudeh, kar kaže na velik interes znanosti v tej smeri. Med drugim so posebej aktualne raziskave na področju multiple skleroze, cerebralne paralize, avtizma, izgube sluha, Crohnove bolezni, lupusa, poškodb hrbtnjače, sladkorne bolezni tipa I in II in še mnoge druge. Doslej so v laboratorijih po svetu med drugim že uspeli vzgojiti srčno zaklopko, mehur, kožno tkivo ter tudi funkcionalne



BIOBANKA Slovenija v samem vrhu

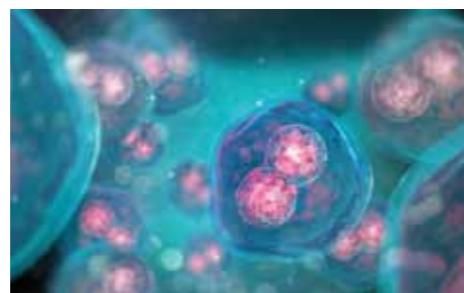
Že od leta 2013 je Slovenija v evropskem vrhu po številu zdravljenj z matičnimi celicami glede na število prebivalcev. Več kot 20 let vodilni laboratorij v Sloveniji pripravlja celice za zdravljenje različnih bolezni in stanj ter je uveljavljen na področjih ortopedije, hematologije, gastroenterologije, dermatologije, estetske kirurgije in zobozdravstva. Poleg tega imamo v Sloveniji že 10 let tudi biobanko, v kateri lahko shranite mlade in kakovostne lastne matične celice iz popkovnične krvi, tkiva popkavnice in sedaj tudi iz zobne pulpe. S tem novim patentiranim postopkom shranjevanja zobne pulpe je biobanka razširila svojo dejavnost in tako še utrdila svoj status vodilnega laboratorija na tem področju.

OGLASNO SPOROČILO

dele tkiv jeter, ledvic, trebušne slinavke ter celo delujoče srce v svoji polni velikosti. Za tovrstna zdravljenja bodo najprimernejše lastne matične celice, saj je njihova uporaba popolnoma varna in ne povzroča zavrnitev. S hrambo lastnih matičnih celic poskrbimo za zdravo prihodnost sebe ali svojih najbližjih.

Shranjevanje danes za jutri

Postopek shranitve je enostaven: naročite svoj paket za shranitev in izbrani registrirani zobozdravnik vam bo izpulil zob in ga shranil v ohranitveno raztopino. Prevoznik bo paket prevzel in ga dostavil v laboratorij. Tam bodo preverili prisotnost matičnih celic in zobno pulpo globoko zamrzili v tekočem dušiku, kjer bo varno čakala na uporabo.



Matične celice tvorijo tudi dentin oz. zobovino, s katero lahko nadomeščamo poškodbe samega zoba.



PAZITE NA PROSTATO

Na svetovni dan zdravja se je začela letošnja komunikacijska akcija ozaveščanja širše javnosti o problematiki raka pri moških in preventivi pred njim, poimenovana Zakorakaj k zdravju. Med najpogostejšimi moškimi raki je rak prostate.

Besedilo: Simona Janček

Akcija je nadaljevanje vseslovenskega projekta ozaveščanja o moških rakah Pravi moški, ki je bila prvič izvedena leta 2016 s ciljem, da bi v Sloveniji čim manj moških zbolelo za rakom, in da bi čim več zbolelih premagalo bolezen. Letošnja akcija je nadaljevanje lanske in s sloganom Zakorakaj k zdravju poudarja pomen redne telesne dejavnosti, ki občutno zmanjša tveganje, da bi zboleli za rakom. Neaktiven življenjski slog je namreč eden najpomembnejših dejavnikov, ki lahko vodijo v težke bolezni – tudi raka.

Rak pri moških

Slovenija spada po umrljivosti za rakom pri moških med 10 držav v Evropi, kjer je rak med najpogostejšim vzrokom smrti, in sicer takoj za boleznimi srca in ožilja. Moški pogosteje zboleijo za rakom debelega črevesa, danke, pljučnega raka ter raka glave in vratu. Med značilne moške rake pa spadata rak mod in rak prostate.

Prostata

Prostata je majhna moška spolna žleza v obliki kostanja, ki leži pod sečnim mehurjem med sramno kostjo in danko. Ta mala žleza je lahko vir treh največjih zdravstvenih težav, ki jih imajo moški:

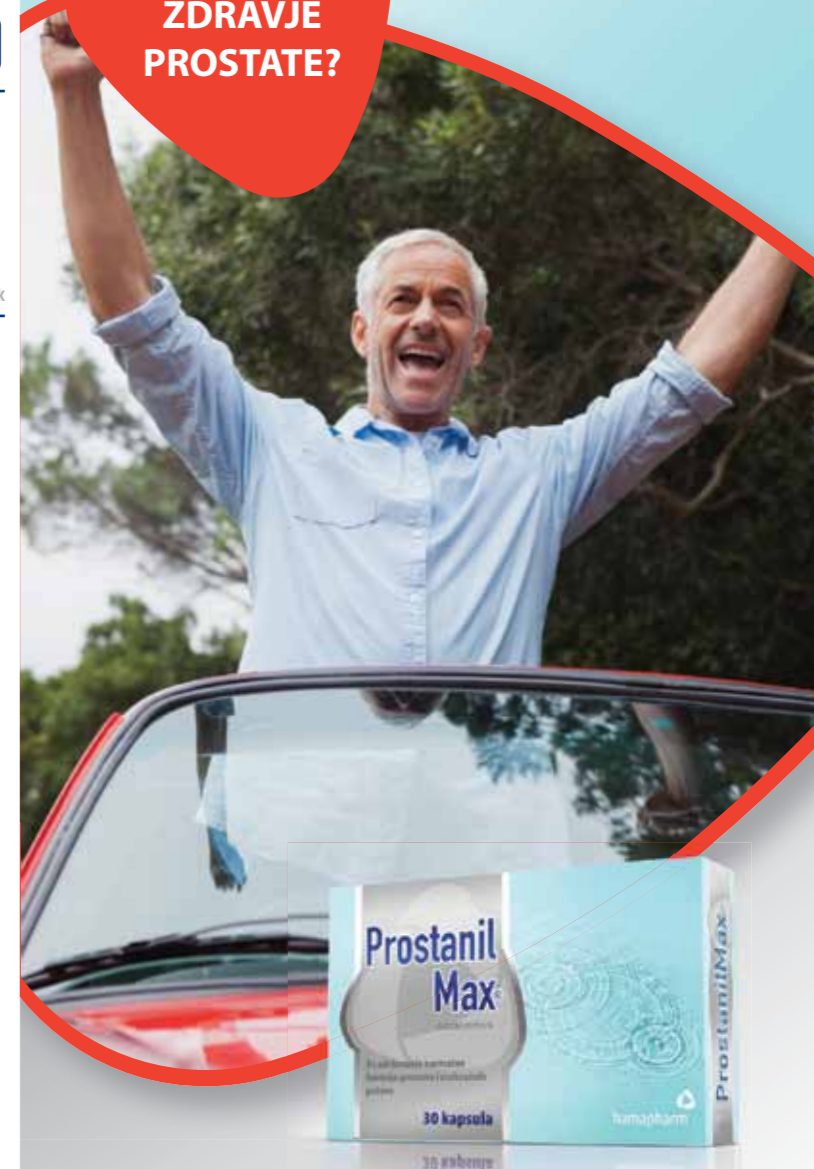
- rak prostate – najpogostejši rak pri moških;
- benigna hiperplazija prostate (BHP) – najpogostejša oblika bolezni prostate, pri kateri gre za povečano rast prostate, ki jo povzroči staranje;
- prostatitis – boleče vnetje prostate, najpogostejši vzrok okužbe sečil pri moških.

Za vse tri bolezni prostate sta na voljo učinkovito zdravljenje in lajšanje simptomov. Tudi rak na prostati, če je odkrit dovolj zgodaj, je večinoma ozdravljiv, ne da bi povzročil izgubo nadzora urinske ali spolne funkcije.

Zaradi raka na prostati umre več kot 350 Slovencev na leto, 1300 jih vsako leto na novo zboli. Rak prostate predstavlja skoraj petino vseh novo odkritih karcinomov v Sloveniji, z leti pa se njegova incidenca povečuje – število novih primerov se poveča za 8 odstotkov na leto. Če moški dovolj hitro prepozna prve znake bolezni in pravočasno poišče zdravniško pomoč, je delež ozdravljivosti visok – okoli 80 odstotkov, medtem ko napredovale bolezni ni več mogoče ozdraviti. Rak prostate je najverjetneje posledica kombinacije dejavnikov, vključno s prehrano, načinom življenja, genetskimi dejavniki in okoljsko izpostavljenostjo. Študije, ki ugotavljajo, ali lahko z zmanjšanjem vnetij preprečimo raka na prostati, še potekajo.

Prostanil Max®

OHRANJATE
ZDRAVJE
PROSTATE?



ProstanilMax - Učinkovita sinergija 4 sestavin:

- ▶ Plod palmeta
- ▶ Izvleček bučnih semen
- ▶ Beta sitosterol
- ▶ Izvleček lubja afriške slive

Plod palmeta pomaga pri moških ohraniti normalno delovanje sečil in prostate, saj je izredno bogat vir maščobnih kislin in fitosterolov. Izvleček lubja afriške slive pomaga pri moških ohraniti normalno delovanje sečil.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

hamapharm

PRI USTNI HIGIENI SE VSI SOOČAMO Z DRUGAČNIMI IZZIVI

Če nasmeh krasi fiksni ortodontski aparat, potem predstavlja čiščenje težko dostopnih mest okoli nosilcev in žičk izziv. Pri malčkih se hrana rada skriva v globokih brazdah na grizni površini kočnikov ali pri ščetkanju spregledamo še ne popolnoma izraščene prve stalne zobke – šestice. Pri vsakodnevni ustni higieni običajno kratko potegnejo tudi težko dostopna mesta, kot so modrostni zobje, ali skriti koticiki pri nepravilno poravnanih zobeh. Predvsem nosečnice pa vedo, kako neprijeten je refleks bruhanja med ščetkanjem.

Besedilo: Karolina Marolt

Ustni higieni nismo pripravljeni nameniti več kot povprečno dve minuti časa, kar je, če dobro premislimo, izjemno malo. Sploh v primerjavi s tem, koliko časa smo si pripravljene vzeti za manikuro ali pedikuro, higieno las in urejanje pričeske ali ličenje. Čeprav zaradi neurejenih nohtov ali umazanih las ne bomo zboleli, pa slaba ustna higiena vpliva na zdravje zob in dlesni, hkrati pa še na sistemsko zdravje.

En snop ščetin, številni načini uporabe
Zato je smiselno stremeti k popolni ustni higieni, in če se pri ščetkanju soočate s katerimi od zgoraj naštetih izzivov, vas bližje k popolnosti lahko pripelje čopasta zobna ščetka. Njena posebnost je, da ima na glavi en snop ščetin, prav pa pride v številnih okoliščinah.

Za zobnim aparatom se zatakne več umazanije, kot si mislite

Po končanem ortodontskem zdravljenju se pogosto dogaja, da so zobje sicer lepo poravnani, vendar ostanejo ob nosilcih fiksnega ortodontskega aparata poškodovani zaradi zobne gnilobe. Da se kaj takega ne bi zgodilo, je poleg zobne ščetke priporočljivo uporabiti tudi nekatere druge pripomočke. Pomagamo si lahko z večjimi medzobnimi ščetkami, zelo uspešni pa bomo še z uporabo ščetke z enim snopom ščetin. Ta bo zelo učinkovito očistila težko dostopna mesta okoli nosilcev in žičk fiksnega ortodontskega aparata, kjer obstaja velika verjetnost, da se zaradi netemeljitega čiščenja pojavi karies.

Zobna gniloba ni prisrčna niti pri otrocih

Kljub temu da s časom izpadejo, je nujna tudi higiena mlečnih zob. Posebno pozornost velja nameniti globokim brazdam na griznih ploskvah kočnikov, saj so izvrstno zatočišče za ostanke hrane. Najlažje jih je popolnoma očistiti s ščetko, ki ima samo en snop ščetin. Okroglo prirezane ščetine dosežejo še tako težko dostopna mesta. Čopasta ščetka pa pride

prav še za prve stalne zobke – šestice, ki jih z običajno ščetko, zlasti v času izraščanja, velikokrat pozabimo poščetkati.

Umazanija se zavoha tudi iz zadnje vrste

Predstavljamte si, da ste se ustne higieni z mehko in gosto zobno ščetko lotili pri spodnji enki in dvojki ter nadaljujete v smeri proti kočnikom. Zdaj ščetkate zunanjo stran spodnjih kočnikov. Krožite po dlesni in šestici, sedmici, nato po modrostnem zobu. Kako nadaljujete? Večina preskoči na notranjo stran in pri tem popolnoma zanemari zadnjo ploskev zadnjega zoba. Zadnji v vrsti nimajo soseda, zato je za ščetkanje na voljo cela stranska ploskev zadnjega kočnika, ki ga ščetine zelo pogosto zgrešijo. Lahko zato, ker nam je tiščanje zobne ščetke tako globoko v ustno votlino nepredstavljivo ali

nam gre pri tem celo na bruhanje. Zaradi svoje oblike je čopasta ščetka nepogrešljiva pri higieni težko dostopnih mest, kot so zadnji zobje v vrsti. Tudi v primeru, če se pri ščetkanju zob soočate z refleksom bruhanja.

Čiščenje okoli zobnih vsadkov je lahko enostavnejše

Okroglo prirezane ščetine CUREN® na čopasti ščetki so nepogrešljive pri čiščenju okoli protetično nadgrajenih zobnih vsadkov, saj se odlično prilegajo anatomiji dlesni. Higiena zobnih vsadkov je prav tako pomembna kot skrb za naravne zobe. Posledica nepravilne ustne higieni je namreč lahko vnetje dlesni, pozneje pa kronično vnetje v žepku, z izgubo kosti ob zobnih vsadkih. To lahko privede celo do majanja vsadka, njegove izgube in izgube okoliške okostnine.



Čopasta zobna ščetka CURAPROX CS single v vaših ustih doseže in očisti tudi najbolj skrite koticike. Z njo boste kos še tako velikemu izzivu in korak bližje k popolni ustni higieni.

CURAPROX

www.popolnaizbira.si

Nos za detajle

Čopasta zobna ščetka CURAPROX CS SINGLE v vaših ustih doseže in očisti tudi najbolj skrite koticike. Ker se pravi obraz ustne higieni kaže v podrobnostih.



NEGA ORTODONTSKIH APARATOV



HIGIENA OTROŠKIH ZOB



ZA ZADNJE V VRSTI



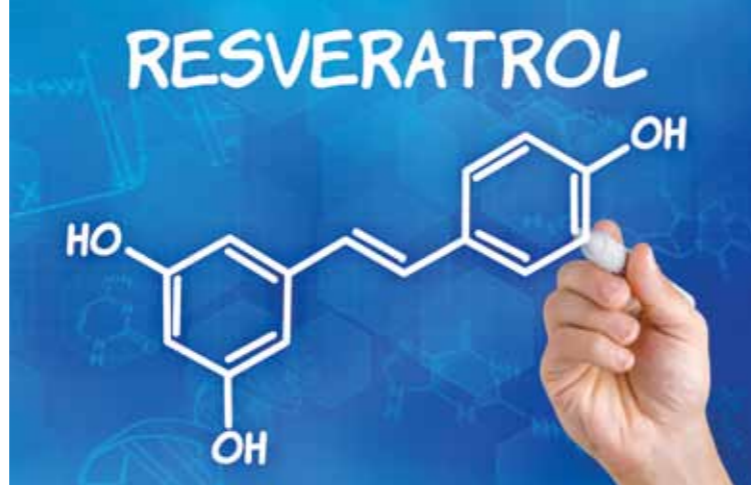
ZMANJŠANJE REFLEKSA BRUHANJA MED ŠČETKANJEM

SWISS PREMIUM ORAL CARE



Zobni ščetki CURAPROX CS 1006 single in CS 1009 single lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/460 53 42.

RESVERATROL PRITEGNIL TUDI SLOVENSKO ZNANOST



V zadnjih 25 letih je bilo v bazi PubMed objavljenih že skoraj 10.000 strokovnih člankov na temo molekule resveratrola. Naj gre za in vitro, in vivo ali klinične študije, vse kažejo na izjemen potencial te molekule, ki ga ima na naše zdravje.

Besedilo: Maša Novak

Zaradi številnih potencialnih pozitivnih učinkov na zdravje resveratrolu pravijo molekula prihodnosti, ki je pritegnila tudi pozornost slovenskih znanstvenikov. Raziskave v povezavi z učinki resveratrola namreč potekajo tudi v Sloveniji. Tako je na primer mariborska Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo uspešno zaključila raziskovalni projekt Resveratrol – Ekstrakcijske metode, antioksidativno delovanje in antikarcinogeni učinki. Mentorja in vodjo projekta prof. dr. Urbana Brena, ki je hkrati tudi prodekan omenjene fakultete in eden najobetavnejših mladih raziskovalcev v Sloveniji, smo vprašali, zakaj je molekula resveratrola tako zelo zanimiva za raziskovanje. "Molekula resveratrola spada med naravne polifenole. Nanjo so nutricionisti postali pozorni, ko so tekom prejšnjega stoletja ugotavljali, zakaj mediteranski narodi kljub uživanju precej mastne hrane manj kot ostali narodi zbolevali za srčno-žilnimi obolenji. Vzrok so odkrili v molekuli resveratrola, zato so jo začeli raziskovati bolj podrobno, kar je privedlo do novih zanimivih dejstev. Zaščita srčno-žilnega sistema ni edina pozitivna lastnost," odgovarja Bren, ki je svoje znanstvene izkušnje pridobil tudi v Čikagu in na Dunaju.



V raziskavi se je pokazalo, da bi morali za enak antioksidativni učinek, kot ga ima ena tableta prehranskega dopolnila Resveratrol Forte, zaužiti en kilogram oziroma liter goji jagod ali borovnic dnevno.

Učinkovit antioksidant

Resveratrol uvrščamo med antioksidante in je veliko učinkovitejši od vitamina C ali koencima q10. Kot nam je povedal Bren, so na fakulteti raziskovali več različnih naravnih polifenolov, resveratrol pa se je izkazal za enega najobetavnejših. Resveratrolu pripisujejo zaviranje staranja, varovanje srčno-žilnega sistema, več energije, krepitev odpornosti, podporo pri zdravljenju sladkorne in visokega holesterola, zniževanje visokega pritiska, preventivno delovanje pred rakavimi boleznimi.

Viri resveratrola

V naravi največ resveratrola vsebujejo grozdje, rdeče vino, arašidi, čokolada, jagodičje, najboljši naravni vir pa je korenina japonskega dresnika. "Da pa bi dosegli učinke resveratrola iz raziskav, bi ga morali dnevno zaužiti 200 mg, kar bi pomenilo 20 litrov vina. Tu pa bi bili negativni učinki alkohola veliko večji kot pozitivni. Tudi če bi uživali vršičke japonskega dresnika, bi morali pojesti pol kilograma vršičkov na dan, kar je skoraj nemogoče," je opozoril eden vodilnih slovenskih strokovnjakov s področja fitoterapije prof. dr. Kreft s Fakultete za farmacijo Univerze v Ljubljani.

Resveratrol forte

V raziskavo učinkov resveratrola na mariborski kemijski fakulteti so poleg posameznih naravnih virov vključili tudi prehransko dopolnilo Resveratrol Forte, ki vsebuje največ čistega resveratrola na našem trgu in je najbolje prodajan v Sloveniji. Pred antioksidativnim delovanjem posameznih sadnih virov in Resveratrola Forte pa so preverjali tudi vsebnost skupnih polifenolov. "V raziskavi noben sadni vir ni presegel 40 odstotkov vsebnosti polifenolov, Resveratrol Forte pa je dosegel približno 52-odstotno vsebnost polifenolov," je povedala somentorica projekta doc. dr. Maša Knez Hrnčič. "V raziskavi se je pokazalo, da bi morali za enak antioksidativni učinek, kot ga ima ena tableta prehranskega dopolnila Resveratrol Forte, zaužiti en kilogram oziroma liter goji

jagod ali borovnic dnevno, ki so bogat vir antioksidantov. Poleg tega so se za bogat vir antioksidantov izkazale tudi fige in granatno jabolko," je še razkrila doc. dr. Maša Knez Hrnčič.

Zakaj je Resveratrol Forte tako učinkovit? Resveratrol Forte je čisti resveratrol, k učinkovitemu delovanju pa prispeva velika vsebnost celotnih polifenolov, kar zagotavlja boljše, sinergistične učinke. To pomeni, da kombinacija učinkovin deluje močnejše kot posamezne učinkovine ločeno, pojasni doc. dr. Maša Knez Hrnčič. Učinkovitost prehranskega dopolnila pa ne nazadnje potrjujejo tudi uporabniki, kar v svoji praksi opaža Janez Erčulj, mag. farmacije in lastnik Lekarne Pri kranjskem orlu, ki je v stalnem stiku z bolniki in njihovimi povratnimi izkušnjami: "Stranke, ki jemljejo resveratrol, poročajo o bistveno boljšem počutju."



Resveratrolu pripisujejo zaviranje staranja, varovanje srčno-žilnega sistema, več energije, krepitev odpornosti, podporo pri zdravljenju sladkorne in visokega holesterola, zniževanje visokega pritiska, preventivno delovanje pred rakavimi boleznimi.

Pekarna PEČJAK

1. v boju proti škodljivim trans maščobam



Ker vem, kaj jem!

OMEJITEV KOLIČINE TRANSMAŠČOB V ŽIVILIH



Marca se je tudi Slovenija pridružila državam, ki so zakonsko omejile vsebnost zdravju škodljivih transmaščob v živilih. Po novem največja dovoljena vsebnost takšnih kislin v vseh živilih, ki se prodajajo na slovenskem trgu, ne sme preseči 2 g na 100 g skupne vsebnosti maščob v živilu.

Besedilo: Simona Janček*
*vir: Inštitut za nutricionistiko

Marca je bil v Uradnem listu (Ur. l., št. 18/2018, 20. 3. 2018) objavljen pravilnik o najvišji dovoljeni vsebnosti transmaščobnih kislin v živilih. Pravilnik določa, da vsebnost takšnih kislin v živilih na slovenskem trgu ne sme preseči 2 g na 100 g skupne vsebnosti maščob v živilu. Vsebnost transmaščobnih kislin pomeni vsoto v živilu prisotnih nenasičenih maščobnih kislin z vsaj eno dvojno vezjo ogljik-ogljik v nekonjugirani transkonfiguraciji. Določbe pravilnika veljajo za vsa rastlinska olja, maščobe in maščobne emulzije ter živila, ki vsebujejo takšna olja, maščobe in maščobne emulzije; ne uporabljajo pa se za živalska olja in maščobe ter za živila, pri katerih je vsebnost transmaščobnih kislin posledica njihove naravne prisotnosti v živalskih oljih in maščobah, ki so sestavni del teh živil. Živila, ki so prišla na trg pred uveljavitvijo določb in ki ne izpolnjujejo novih zakonskih zahtev, bodo lahko v prometu do porabe zaloga in največ dvanajst mesecev od uveljavitve tega pravilnika, ki je začel veljati 4. aprila. Prepoved bo tako polno uveljavljena 4. aprila prihodnje leto, po poteku enoletnega prehodnega obdobja.

Zaščita pred zdravstvenimi tveganji

Uveljavitev pravilnika je zelo pomemben javno-zdravstveni ukrep, ki bo ščitil vse prebivalce Slovenije, meni izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ): "Izpostavljenost prebivalcev transmaščobam je nepotrebna in ogroža njihovo zdravje. Uživanje transmaščob poviša koncentracijo »slabega« LDL holesterola in hkrati zniža koncentracijo »dobrega« HDL holesterola. Transmaščobe so dejavnik tveganja tudi za razvoj bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2, povezane pa so tudi z nastankom nekaterih vrst raka, dojke in debelega črevesa, preeklampsije pri nosečnicah in z astmo in alergijami pri otrocih." Tudi po besedah kmetijskega ministra mag. Dejana Židana je uživanje transmaščob prepoznano dejavnik tveganja za zdravje in varnost potrošnikov, zato je treba to tveganje obvladovati. "Sprejemanje ustreznih predpisov je učinkovit ukrep za zmanjševanje tveganj in varstvo potrošnikov. Sprejem tega predpisa predstavlja še en uspeh več k zagotavljanju pravic potrošnika do varnosti, obveščenosti in izbire," je prepričan Židan.

Rezultati raziskave

Potrebo po zakonski omejitvi potrjujejo tudi zadnji rezultati državnega raziskovalnega projekta Trans maščobe v živilih, ki ga vodi Inštitut za nutricionistiko. Rezultati, ki so bili nedavno objavljeni v zelo ugledni znanstveni reviji Nutrients, kažejo, da se je v več kategorijah predpakiranih živil v zadnjih dveh letih pogostost uporabe delno hidrogeniranih maščob kot vir transmaščob sicer zmanjšala, v nekaterih pa celo povečala. Tudi kemijske analize živil kažejo, da se transmaščobne kisline še vedno nahajajo ne le v predpakiranih, temveč tudi v številnih nepredpakiranih živilih, npr. v nekaterih burekih, rogljičkih in drugih pekovskih izdelkih. "Spremljali smo spremembe pri uporabi delno hidrogeniranih maščob od leta 2015,

ko se je bistveno okrepilo ozaveščanje prebivalcev in nosilcev živilske dejavnosti o škodljivosti transmaščob. Ugotovili smo, da se delno hidrogenirane maščobe še vedno dodajajo predvsem v vafle, piškote, prigrizke, različne namaze in slaščice, kjer smo med letoma 2015 in 2017 opazili celo povečanje uporabe," je povedal prof. dr. Igor Pravst, vodja raziskovalnega

RAZLAGA Kaj so transmaščobe?

Transmaščobe so posebna vrsta maščob, ki ni potrebna za delovanje človeškega telesa, v hrani pa se naravno nahajajo v precej nizkih količinah. Pomemben vir transmaščobnih kislin predstavljajo predvsem industrijsko dodane delno hidrogenirane rastlinske maščobe oz. olja, ki jih še vedno lahko najdemo v številnih živilih na slovenskem trgu. Številne raziskave so pokazale, da transmaščobne kisline povečujejo raven krvnega holesterola ter znatno povečujejo tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja ter drugih kroničnih bolezni. Po nekaterih podatkih povprečen dnevni vnos 5 g industrijskih transmaščob za več kot 20 odstotkov poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, kar podobno vpliva na povečanje tega tveganja, kot če bi vsak dan pokadili 5-10 cigaret. Na tej osnovi so bila izdana strokovna priporočila, da je treba količino transmaščobnih kislin v živilih zmanjšati na najmanjšo možno raven, čemur se postopoma prilagaja tudi živilska industrija. Z izborom ustreznih surovin in postopkov priprave je namreč vsa tovrstna živila mogoče proizvesti tako, da ne bodo presegala zakonsko predpisane omejitve (2 g transmaščobnih kislin na 100 g skupnih maščob).



Določbe Pravilnika veljajo za vsa rastlinska olja, maščobe in maščobne emulzije ter živila, ki vsebujejo takšna olja, maščobe in maščobne emulzije.

projekta Trans maščobe v živilih na Inštitutu za nutricionistiko. Kemijske analize številnih živil v okviru raziskovalnega projekta so pokazale, da margarine v maloprodaji skoraj ne vsebujejo več transmaščobnih kislin, večje količine teh škodljivih maščob pa so našli ne le v že izpostavljenih predpakiranih živilih, temveč tudi v nepredpakiranih, ki nimajo deklaracije, zato pri njih potrošnik tudi nima vpogleda v sestavine. "Najpogostejši transmaščobni kislini v analiziranih vzorcih sta bili izomeri, ki sta

tudi najbolj zdravju škodljivi. Rezultate naših analiz so potrdili tudi v laboratoriju dr. Matthiasa Schreinerja na Dunajski univerzi za kmetijstvo in biotehnologijo BOKU," je povedal prof. dr. Rajko Vidrih z Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani.

Sledenje strateškim ciljem

Zmanjšanje količine transmaščob v živilih je Slovenija uvrstila tudi med strateške cilje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 »Dober tek Slovenija«, ki je med ukrepi predvidel možnost zakonodajne omejitve transmaščob. Ministrstvo za zdravje je z namenom ocene tveganja, ki ga za zdravje prebivalstva lahko predstavljajo transmaščobne kisline v živilih, podprlo državni raziskovalni projekt. "Ocena tveganja za zdravje je pokazala, da vnos transmaščob pri splošni populaciji ni kritičen, vendar pa potrošniki, ki v veliki meri uživajo živila z visoko vsebnostjo transmaščob, že lahko dosežejo kritično količino. Ker so transmaščobe prepoznane kot eden izmed glavnih dejavnikov za razvoj srčno-žilnih bolezni, smo zadovoljni, da smo s predpisom omejili njihovo vsebnost. Na ta način bomo prispevali k boljšemu zdravju prebivalcev. Z nacionalnimi podatki smo dosegli, da bo predpis veljal za vsa živila, ki se prodajajo v Sloveniji, ne glede na to, v kateri državi so

5 g

zaužitih industrijskih transmaščob na dan za več kot 20 % poveča tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni.

proizvedena. S tem bomo omejili prodajo problematičnih živil tudi tujih proizvajalcev, ne zgolj domačih," je pojasnila državna sekretarka Jožica Maučec Zakotnik z Ministrstva za zdravje.

Vzpostavljen tudi sistem nadzora

Ker takšen predpis presega na ravni Evropske unije uveljavljene standarde, ga je bilo treba notificirati pri Evropski komisiji. Ministrstvo za kmetijstvo, ki je pristojno za področje varne hrane, je izvedlo postopek notifikacije predpisa na nivoju Skupnosti. Postopek notifikacije je bil končan februarja letos in je bil osnova za sprejetje pravilnika. Uprava za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin, ki je pristojni organ za izvajanje nadzora nad določbami pravilnika, je navedeno področje že vključila v program dela in jih opredelila kot področje, ki zahteva posebno pozornost pri nadzoru.



Med in medeni izdelki iz Slovenije

SLOVENSKE DOBROTE

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



"Ugotovili smo, da se delno hidrogenirane maščobe še vedno dodajajo predvsem v vafle, piškote, prigrizke, različne namaze in slaščice," je povedal prof. dr. Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko.



Čokoladna lizika s cvetnim prahom

Tradicionalno domače pecivo z medom

JAJCA - DEL PESTRE IN URAVNOTEŽENE PREHRANE?

PO VELIKONOČNIH PRAZNIKI

Velikonočni prazniki so čas, ko se na jedilnikih večine gospodinjstev pojavi veliko več jajc in jedi iz jajc kot običajno. Zaradi hranilne sestave jajc pa se še posebej v tem obdobju večkrat zastavljajo vprašanja, ali jajca lahko predstavljajo del pestre in uravnotežene prehrane ter koliko se različna jajca po sestavi med seboj razlikujejo.



Besedilo: Inštitut za nutricionistiko

Že daleč v zgodovini so ljudje začeli uživati jajca divjih ptic, pred približno 600 leti pr. n. št. pa je po udomačitvi perutnine oskrba z jajci postala enostavnejša. Jajca so tako postala pomembna sestavina pri pripravi najrazličnejših jedi, tako v domači kuhinji kot tudi v industriji, saj jih odlikujejo številne zaželene tehnološke lastnosti (npr. rumenjakov lecitin deluje kot emulgator).

Danes so na trgu na voljo jajca, ki pripadajo različnim vrstam ptic, in sicer prepelčja, nojeva, račja, puranja, gosja, najbolj pogosto uporabljena pa so seveda kokošja. Glede na rezultate nacionalne raziskave CINDI iz leta 2016 v Sloveniji jajc kot samostojne jedi nikoli ne uživa 8 odstotkov odraslih, medtem ko jih vsaj enkrat mesečno uživa približno polovica, vsaj enkrat tedensko 38 odstotkov, dnevno pa 3 odstotki. "Potrošnja jajc je še posebej visoka v obdobju velikonočnih praznikov, po nekaterih podatkih celo za polovico večja od letnega mesečnega povprečja. Takrat se jajca pogosteje uporabljajo ne le za pripravo jedi, temveč tudi samostojno, npr. kot pirhi. Kolikšen delež v tem obdobju prodanih jajc se dejansko poje, pa je zelo težko oceniti, se pa vsekakor jajca v obdobju praznikov uživajo pogosteje kot običajno," je povedal prof. dr. Igor Pravst z Inštituta za nutricionistiko.

Hranilna sestava

Jajca veljajo za cenovno dostopno in hranilno bogato živilo. Vsebujejo esencialne aminokisliline v ugodnem razmerju, številne vitamine in minerale, so pa tudi bogat vir holina. Celotno jajce sicer sestavlja okoli 76 odstotkov vode, zaradi česar nima zelo visoke energijske vrednosti (133 kcal/100 g). Jajčni beljak je pretežno vodna raztopina beljakovin z visoko biološko vrednostjo

in dobrim izkoristkom ogljikovih hidratov in mineralov, medtem ko ima jajčni rumenjaki skoraj 50 odstotkov suhe snovi, ki jo sestavljajo predvsem maščobe (65 odstotkov) in beljakovine (33 odstotkov).

Od mineralov vsebujejo jajca predvsem fosfor ter nekaj cinka in železa, od vitaminov pa predvsem vitamina D in A, pa tudi različne B-vitamine, npr. vitamin B12, riboflavin in pantotensko kislino. Jajca so tudi vir holina, vitaminu podobne snovi, ki ima vlogo pri delovanju jeter in presnovi maščob.

Maščobe se v jajcu nahajajo v rumenjaku in predstavljajo polovico energijske vrednosti celotnega jajca. "Se pa hranilna sestava jajc lahko nekoliko razlikuje glede na krmo in način vzreje kokoši nesnic. Tako imajo jajca kokoši proste reje nekoliko ugodnejšo maščobno-kislinsko sestavo v primerjavi z jajci kokoši hlevske ali baterijske reje," pravi Nina Zupanič z Inštituta za nutricionistiko.

Holesterol

Veliko jajce vsebuje tudi med 186 in 230 mg holesterola. Holesterol spada med sterole, v telesu pa ima več pomembnih funkcij. Med drugim zagotavlja prepustnost in fluidnost celičnih membran ter deluje kot izhodiščna snov, iz katere se v telesu biosintetizirajo druge snovi, npr. žolčne kisline, hormoni in vitamin D. Kljub vsemu pa lahko previsoka količina holesterola v telesu vodi do zdravstvenih tveganj. Kopičenje holesterola v vitalnih organih lahko vodi do zamaščenosti jeter, vnetnih procesov in ateroskleroze. Ob tem je treba dodati, da človeško telo približno 78 odstotkov holesterola sintetizira samo, slabo četrtino pa doprinese holesterol iz prehrane. "Čeprav si rezultati različnih raziskav nasprotujejo, epidemiološke

študije večinoma niso pokazale povezave med uživanjem jajc in tveganjem za pojav srčno-žilnih bolezni. To je deloma povezano s prisotnostjo ostalih hranil v jajcu, ki ščitijo pred oksidativnim stresom in dislipidemijo," pravi Zupaničeva.

Vpliv z živili zaužitega holesterola na tveganje razvoja srčno-žilnih bolezni je predmet številnih razprav. Pri večini ljudi ima s prehrano zaužiti holesterol zanemarljiv vpliv na povečevanje holesterola v krvi, pri delu prebivalstva pa je ta vpliv lahko večji. "Tudi zaradi maščobno-kislinske sestave jajc predvsem bolj ogroženim posameznikom priporočamo, da z uživanjem jajc ne pretiravajo," še dodaja Zupaničeva.

Zdravstvena tveganja

"Enotnih priporočil o tem, kolikšna je zgornja meja uživanja jajc, ni, vendar pri večini ljudi do pet jajc tedensko ne predstavlja tveganja za zdravje," pravi dr. Matej Gregorič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje, kjer poudarjajo še, da jajca



Četudi je lupina jajca nepoškodovana in je vsebina jajca zdrave kokoši v večini primerih sterilna, moramo z jajci vedno ravnati kot s potencialno nevarnim živilom.



REJA IN OZNAČEVANJE Kakovost prepoznamo po oznaki

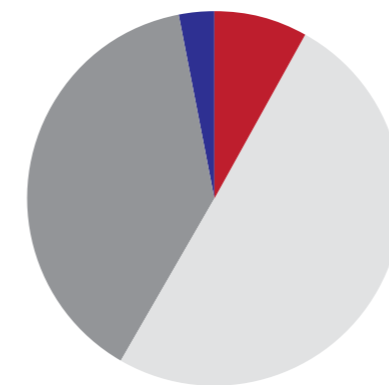
Reja kokoši nesnic lahko poteka na različne načine: ekološka reja, prosta reja, hlevska reja in baterijska reja (reja v kletkah). Vsako jajce mora imeti oznako, ki navaja način reje, državo proizvodnje in registrsko število proizvajalca. Glede načina reje pa se jajca označujejo s številkami od 0 do 3:

- 0 – ekološka reja
- 1 – pašna reja
- 2 – talna reja
- 3 – reja v kletkah (baterijska)

lahko predstavljajo vir okužb z zdravju škodljivimi mikroorganizmi, med katerimi je najbolj znana salmonela. Četudi je lupina jajca nepoškodovana in je vsebina jajca zdrave kokoši v večini primerov sterilna, moramo z jajci vedno ravnati kot s potencialno nevarnim živilom, pri katerem sta porast in preživetje morebitno prisotnih zdravju škodljivih mikroorganizmov večja.

Pri shranjevanju jajc se je treba izogniti večjim temperaturnim spremembam, ki povzročajo rosenje jajc, saj to pospeši rast mikroorganizmov na zunanji strani lupine ter poveča možnost za prehod teh mikroorganizmov v notranjost

JAJCA KOT SAMOSTOJNA JED V SLOVENIJI*



- 8 % – nikoli
- 50 % – vsaj enkrat mesečno
- 38 % – vsaj enkrat tedensko
- 3 % – dnevno

*Vir: Nacionalna raziskava CINDI, 2016; podatki so za odrasle osebe.

zaradi porozne lupine. Jajca hranimo v originalni embalaži, ločeno od ostalih živil in skladno s pogoji, navedenimi na embalaži. Vsak dan shranjevanja vpliva na zmanjšanje kakovosti in varnosti jajc, zato jih kupujemo sproti. Po uporabi jajčno lupino in prazno embalažo takoj odvržemo.

RECEPT

Kolački S KVINOJINIMI kosmiči, blitvo in kozjim sirom

za 4 osebe (12 kolačkov)

- 2 žlici oljčnega olja
- 1 strok česna
- 100 g narezane blitve
- nekaj vejic timijana
- 100 g bio rahlih ovsenih kosmičev Natura
- 100 g bio kvinojinih kosmičev Natura
- 2 žlici lanenih semen Natura
- 4 dl vode ali nesladkanega riževega mleka
- 1 jajce
- 2 žlički dijonske gorčice
- 100 g na kockice narezanega kozjega sira
- sol in poper Maestro
- maščoba za pekač

Priprava

1. Pečico segrejemo na 180 °C. Model za mafine z 12 vdolbinami namastimo.
2. Na srednjem ognju segrejemo ponev z oljem in na njem popražimo sesekljano šalotko in česen. Dodamo narezano blitvo in timijanove lističe ter popražimo, da ovne, medtem občasno pomešamo. Pustimo, da se ohladi.
3. V skledi zmešamo kosmiče, lanena semena in vodo ali riževo mleko ter pustimo, da kosmiči in lan vsrkajo tekočino, nato vmešamo jajce in gorčico. Primešamo še blitvo, kozji sir in žličko soli ter malo popra.
4. Mešanico razdelimo v vdolbine modla za mafine in pečemo 30 minut. Postrežemo tople.

Nasvet: Kolačke lahko odnesemo tudi za malico v službo, na piknik ali izlet. Zraven se prileže zelena solata.



natura®

**KUPI IZDELKE
NATURA
V VREDNOSTI
VSAJ 7 €
IN PREJMI
DARILO!**



DARILO
posodica za
shranjevanje

Nagrajevanje nakupa poteka od 1. 4. 2018 do 30. 4. 2018.

Organizator nagrajevanja nakupa je Podravka d.o.o. Ljubljana. Za sodelovanje v nagrajevanju nakupa izpolnite prijavnico in jo skupaj z dokazom o nakupu izdelkov Natura v vrednosti vsaj 7 EUR pošljite na:

- Skeniran račun in izpolnjeno prijavnico pošljete na: promo@podravka.si ali
- Izpoljeni prijavnici priložite originalni račun in pošljete na naslov: Podravka d.o.o., Šmartinska 154, 1000 Ljubljana, in darilo vam bomo poslali po pošti. Število daril je omejeno.

10 RASTLINSKIH ŽIVIL Z NAJVEČ ŽELEZA



Železo je nujno potreben mineral, ki sodeluje v številnih življenjskih procesih. Verjetno najbolj znan je po svoji vlogi, ki jo opravlja v sestavi krvi. Brez železa namreč ne moremo tvoriti hemoglobina, pomembne beljakovine v rdečih krvnih celicah, ki veže kisik in ga iz pljuč raznaša po telesu.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, in Eva Zontar, diplomirana biologinja in svetovalka za rastlinsko prehrano, www.mojezdravje.net in www.super-hrana.si



Zdravstvene organizacije priporočajo dnevni vnos železa glede na spol, starost in telesno aktivnost. Odrasli moški (nad 19 let) naj bi dnevno potrebovali okrog 8 mg železa. Potreba pri odraslih ženskah (med 19 in 50 let) pa je veliko večja, kar 18 mg na dan. Po 50. letu starosti ta številka zaradi menopavze pade na 8 mg/dan. Potrebe se povečajo pri nosečnicah in doječih mamicah, pa tudi pri odraščajočih otrocih.

Kje dobijo železo vegani in vegetarijanci?

Z raznoliko rastlinsko prehrano, ki temelji na polnovrednih živilih, zlahka zaužijemo dovolj železa. Čeprav je res, da se železo iz rastlin slabše absorbira, pa ta podatek izvira iz dejstva, da se v kri absorbira samo toliko rastlinskega železa, kot ga potrebujemo. Absorpcija železa iz živil živalskega izvora ni tako kontrolirana, zato so ga lahko v laboratorijskih testih namerili veliko več. Vse več novejših raziskav kaže, da je lahko pretirana absorpcija železa pravzaprav škodljiva in da lahko železo iz živil živalskega izvora deluje rakotvorno. Obstaja ogromno rastlinskih živil, ki vsebujejo veliko železa. Če jih uživamo redno in jih med seboj menjavamo, ni prav nobene skrbi za pomanjkanje pri veganski ali vegetarijanski prehrani. Še bolj bomo do železa dostopali, če upoštevamo naslednja dva nasveta:

1. Iz prehrane izločimo mleko in mlečne izdelke – ti zavirajo absorpcijo železa iz hrane. To je razlog, da se v primeru zastrupitve z železom priporoča kozarec mleka (npr. če otrok poje železove tablete).
2. Vir železa kombiniramo z vitaminom C – ta vzpodbuja absorpcijo železa. Zeleni smutiji, ki vključujejo tako sveže zelenje (vir železa) kot citrusne (vir vitamina C) so odlični primer tega.

Rastlinska živila z največ železa

1. Pravi kakav in temna čokolada

Pozor, ljubitelji čokolade! Temna čokolada (z vsaj 70–85-odstotno vsebnostjo kakavove mase) vsebuje na isto težo več železa kot govedina. 85 g temne čokolade vsebuje 10,12 mg železa, medtem ko vsebuje enaka količina kuhane govedine samo 2,11 mg istega minerala. Kakav v prahu je še bolj koncentriran vir železa in se čudovito ujame z aromo pomaranče – v pomarančni smuti vključite zvrhano žlico kakava.

2. Suho sadje

V suhem sadju se zaradi odsotnosti vode hranila koncentrirajo, zato močno

naraste tudi vsebnost železa (in drugih mineralov). Skodelica suhih breskev vsebuje približno 6,5 mg železa. Sledijo suhe fige, suhe slive, suhe marelice in rozine. Bodite pozorni na to, da vaše suho sadje nima dodanega sladkorja, ali še bolje – posušite ga sami! Suhe fige, marelice in rozine so božansko dobra sladica, če jih pomakate v stopljeno temno čokolado in počakate, da se ta strdi.

3. Melasa

Melasa je zdravo naravno sladilo z vsemi minerali, ki jih odzamejo soku sladkornega trsa, ko ga predelujejo v rafinirani sladkor. Tako kot čokolada tudi melasa v vsebnosti železa premaga meso. Samo 2 čajni žlički melase vsebujeta 2,39



Vir železa kombiniramo z vitaminom C – ta vzpodbuja absorpcijo železa. Zeleni smutiji, ki vključujejo tako sveže zelenje (vir železa) kot citrusne (vir vitamina C) so odlični primer tega.



Kuhano zelenje vsebuje več železa kot sveže. Kuhana špinata kraljuje s kar 6,5 mg železa na skodelico (180 g). Za primerjavo, skodelica sveže špinata vsebuje samo 0,81 mg železa.

mg železa, čeprav ne vsebuje praktično nobenih kalorij in maščobe. Podobno je s temno čokolado, ki po vsebnosti železa prekaša rdeče meso. Melaso lahko uporabite v žitnih zajtrkih, piškotih, palačinkah ali čokoladnih napitkih.

4. Zelenolistna zelenjava

Pomembno je vedeti, da kuhano zelenje vsebuje več železa kot sveže. Kuhana špinata kraljuje s kar 6,5 mg železa na skodelico (180 g). Za primerjavo, skodelica sveže špinata vsebuje samo 0,81 mg železa. Seveda je vzrok delno v tem, da se zelenju s kuhanjem zmanjša volumen in ga lahko zato lažje pojemo več – a tudi, če bi pojedli 180 g sveže špinata (da izenačimo težo), bi še vedno dobili 4,86 in ne 6,5 mg železa. Špinati sledijo kuhana blitva s 3,95 mg/skodelico, kuhano listje rdeče pese z 2,74 mg in nato kodrolistni ohrovt, zelje redkvice in drugo zelenje, npr. regrat.

5. Spirulina

Spirulina je izjemno hranljiva modrozelenka alga, ki jo uživamo kot prehranski dodatek in jo enostavno dodamo vodi, sokovom, smutijem in presnim sladicam. Vsebuje popolne beljakovine in je bogata z vitaminom A, vitaminom E, železom, kalcijem in magnezijem. Jušna žlica spiruline v prahu vsebuje približno 2 mg železa. Dodajte jo jutranjemu smutiju ali zamešajte v maso za presne kroglice.

6. Tofu

Kocka tofuja vsebuje približno 10 mg železa. Uporabite ga lahko v solatah, rižotah, testeninah in celo v sladkih jedeh, če poiščete svilnati tofu. Priporočamo, da

izberete tofu z ekološkim certifikatom in brez GMO.

7. Polnozrnate žitarice

Tudi polnozrnate žitarice vsebujejo nekaj železa, in ker jih lahko uživamo v večjih količinah in vsak dan, se njegov vnos zlahka nabere. Uživate veliko kvinoje, ovsu, ovsenih kosmičev, ječmena, polnozrnatega riža, bulgurja, ajde in prosa. Kuhana kvinoja vsebuje na primer skoraj 3 mg železa na skodelico – če jo postrežete skupaj s špinato ali drugim zelenjem, dobite v enem obroku ogromno železa.

8. Stročnice

Stročnice so resnično zdrave. Prav vse, od fižola in graha, pa do čičerike, leče in soje, vsebujejo veliko beljakovin in železa. Ena skodelica kuhanega fižola ledvičarja vsebuje skoraj 4 mg železa. Dodajte stročnice v solate, k rižu in zelenjavi,



Dodajte stročnice v solate, k rižu in zelenjavi, vključite jih v omake za testenine, lasanje, sendviče, juhe in enolončnice.

vključite jih v omake za testenine, lasanje, sendviče, juhe in enolončnice. Pred kuhanjem jih čez noč namočite (da skrajšate čas kuhanja) in jih skuhajte večjo količino, da jih boste imeli vedno pri roki. Uporabljate lahko tudi že kuhane iz pločevinke.

9. Oreški

Na prvem mestu so indijski oreški s kar 8,22 mg železa na skodelico. Drugi so mandlji, katerih skodelica vsebuje 5,32 mg železa. Sledijo makadamije in pistacije, ki vsebujejo 5 mg na skodelico. Privoščite si oreške kot zdrav prigrizek ali pa jih vključite v presne sladice in zajtrke.

10. Semena

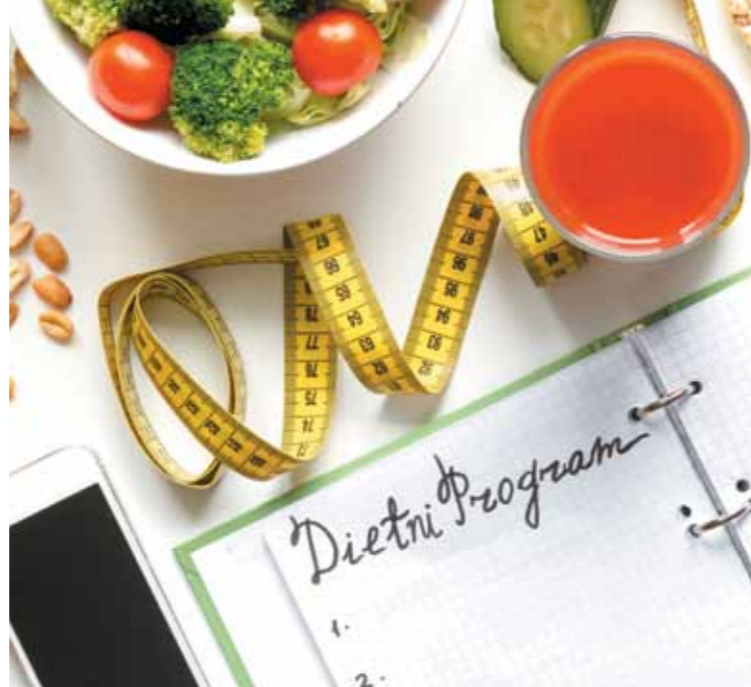
Izstopajo sezamova semena – že ena sama jušna žlica vsebuje 1,31 mg železa, kar pomeni, da ga je v eni skodelici osupljivih 20,95 mg! Tudi bučna semena so zadovoljiv rastlinski vir železa, skodelica vsebuje 2,12 mg. Večkrat si privoščite tahini, pasto iz sezamovih semen, ki jo lahko kupite ali pripravite sami. Vključite jo v humus ali uporabite kot namaz na sadju, sezamova semena pa uporabite v presnih sladicah, smutijih ali si jih privoščite na žlico.



Suhe fige, marelice in rozine so božansko dobra sladica, če jih pomakate v stopljeno temno čokolado in počakate, da se ta strdi.

NA DIETO SE PRIPRAVIMO KOT NA MARATON

POMEMBEN JE ZAČETEK



Težko bi našli posameznika, ki se ne bi zaradi izgube kilogramov že kdaj spopadel z dieto. Nekatere ocene celo kažejo, da je vsak trenutek na dieti okrog 40 odstotkov žensk in 20 odstotkov moških. Številka se iz leta v leto povečuje, a kljub temu na svetovni ravni število prekomerno težkih ljudi vseeno narašča. Še bolj kot izbira prave diete je pomembno, da se nanjo pripravimo.

Besedilo: Maša Novak

Zakaj diete ne učinkujejo?

Pogosto so razlog za to tudi neustrezno izbrane diete, kajti kljub izgubljenim kilogramom, se ti po končani dieti hitro povrnejo ali celo narastejo. Hujšanje torej ne more biti uspešno, če ne odkrijemo vzroka za povečano telesno težo. Le s prepoznavanjem vzrokov je namreč mogoče najti ustrezno dieto, ki bo obrodila zelene sadove. Še preden pa začnemo

dieto izvajati, moramo nanjo ustrezno pripraviti tudi svoje telo.

Dieta bo uspešna le z dobro predpravo

Glavna značilnost večine tistih, ki se spopadajo s prekomerno težo, je porušeno presnovno ravnovesje. V osnovi gre torej za metabolizem z neučinkovito presnovo maščob, ki se nato začnejo nalagati v

telesu. Prav zato je še kako pomembno, da pred vsako dieto uravnesimo presnovne dejavnike ter se v uravnavanje telesne teže podamo premišljeno.

Vsak maraton zahteva ustrezno pripravo in podobno je z dietami. Ko se odločimo shujšati, moramo telo na to pripraviti, saj bi ga v nasprotnem primeru izpostavili velikemu stresu. Zaradi nenadnega zmanjšane vnosa hranil bo namreč telo po končani dieti pričelo kopičiti zalogo za »hude čase«, izgubljeni kilogrami pa se bodo ekstremno hitro vrnili.

3 zlata pravila

Pri pripravi na uravnoteženje telesne teže naj torej veljajo tri zlata pravila:

1. Aktivirajte presnovo

Kadar so presnovni organi preobremenjeni, zagotavljajo premalo energije za učinkovito presnovo maščob. Te se nato pričnejo shranjevati, kar se kaže v nabiranju maščobe okrog trebuha in v povišani telesni teži.

2. Podprite prebavni trakt

Počasna prebava je razlog za dodatno obremenitev organizma, saj toksične snovi



Pred vsako dieto uravnesimo presnovne dejavnike ter se v uravnavanje telesne teže podajmo premišljeno.



Regrat ima prebiotične lastnosti, ki dobro vplivajo na prebavo.

zastajajo in se kopičijo v telesu, na ta način pa ovirajo absorpcijo snovi in hranil, ki so potrebni, da bi bilo hujšanje uspešno.

3. Okrepite organizem

Slaba presnova obremenjuje organizem in zmanjšuje odpornost imunskega sistema. Dieta še dodatno obremeni organizem, zato ga je treba pred tem ustrezno pripraviti in podpreti, da bo lažje sprejel spremembo.

Kako si pomagamo

Če boste telo pravilno pripravili na dieto, bo vsaka dieta bistveno bolj uspešna. Telo na uspešno preoblikovanje lahko pripravijo naravne učinkovine v živilih, kot so artičoka, silimarín, regrat, mate, acerola, šipek, sladki koren, vitamini B (predvsem holin, B3, B12, B6) in vitamin C. Holin, vitamini B3, B6 in B12 so pomembni pri presnovi ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob ter krepijo

organizem, saj prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Artičoka spodbuja delovanje žolčnika, sladki koren pa denimo spodbuja izločanje prebavnih sokov, encimov. Regrat ima prebiotične lastnosti, ki dobro vplivajo na prebavo. Šipek in acerola sta bogata vira vitamina C in tako podpirata imunski sistem, delujeta antioksidativno in ščitita celice pred prostimi radikali. Priprava naj traja tri tedne. Potem pa počasi pričnete spreminjati svoje prehranjevalne in vadbene navade. Ker bo telo pripravljeno na spremembo, bo uravnavanje telesne teže občutno lažje.

Več energije, boljša kakovost življenja. Primerna telesna teža je zagotovilo za ohranjanje zdravja, več energije in s tem boljše kakovost življenja. Vse to pa dosežemo le tako, da izberemo ustrezno dieto in svoj organizem nanjo predhodno dobro pripravimo. Tako bomo dosegli dobre rezultate in trajno spremembo, ki ne bo stresna za telo.

3

tedne naj traja priprava telesa na preoblikovanje.



Diete brez priprave privedejo do povrnitve telesne teže.

Prvi korak do preobrazbe telesa

www.sanofarm.si



Obvladovanje telesne teže ni preprosto. Pogosto se zgodi, da se ta hitro zmanjša, nato pa sunkovito ponovno naraste. Takšno nihanje telesne teže je zelo nezdravo in je le eden od znakov, da telo ni pripravljeno na dieto.

Aktivni tonik Vivalt Activator je natančno uravnotežena kombinacija 7 rastlinskih izvlečkov in 5 vitaminov, ki bo vaše telo pripravila na uspešno in lažje uravnavanje telesne teže. Edinstvena formulacija aktivnega tonika **Vivalt Activator** pripomore k pravilni presnovi, podpira pravilno delovanje prebavnega trakta in okrepi organizem.

Z aktivnim tonikom **Vivalt Activator** boste svoje telo pripravili na uravnavanje telesne teže.

Zato bo vaša preobrazba lahkotna, predvsem pa uspešna.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

vivalt activator

7 POMOČNIKOV ZA IZGUBO ODVEČNIH KILOGRAMOV



Pomlad je čas novih začetkov. Če še vedno oklevate, s katerim »ponedeljkom« resnično začnete stopati na pot do manj kilogramov in boljšega počutja, sem pripravila nekaj enostavnih korakov, kako izboljšati svoje prehranske vzorce, ki jih dan za dnevno ponavljamo.



Besedilo: Anja Pristavec, mag. inž. prehrane, strokovnjakinja za zdravo prehrano, hujšanje in diabetes iz Befita

1. Debelilno domače okolje

Na občutenje lakote poleg hormonov in raztega želodca vplivajo številni zunanji dejavniki, kot so prisotnost in vonj po hrani ali pa zvok priprave hrane. Res najbolj enostaven način, da zmanjšate grizljanje med obroki, je, da prigrizke, kot so piškoti, grisini, oreščki, pa četudi so nekateri prigrizki zdravi, ali drugo hrano, ki vas lahko premami »mimogrede«, predstavite

z vidnega polja v za to namenjen predal ali omaro.

Pogosto se namreč zgodi, da gremo prijetno siti v dnevno sobo ali kuhinjo in nezavedno sežemo po prigrizkih v vidnem območju, čeprav nismo zares lačni. Kratko malo smo, če ne jemo, ker smo resnično lačni, na avtopilotu. In redko se zgodba konča le pri enem mandlju ali napolitanki,

ampak mimogrede zmažemo - energijsko gledano - celo kosilo. To ne predstavlja težave, če se nam zgodi enkrat, saj se od enega nezdravega obroka ne bomo zredili; težava pa je, ko se takšni obroki začnejo seštevati. Take priložnosti so vsakodnevna druženja, javni dogodki ali pa že miza sodelavca, zato je pomembno, da jemo z zavedanjem, da ne jemo z odsotnimi mislimi ali zaradi trenutnega ugodja. To ugodje dolgoročno prinese dodatne kilograme, vodi v debelost, ki je vnetno stanje telesa, in povečuje tveganje za razvoj bolezni sodobnega časa.

2. Obroke si pripravite sami

Samo če sami pripravljamo hrano, lahko nadzorujemo sestavine in količine, ki jih uporabimo. Verjetno se vam svita, kje tiči vzrok, da so v restavracijah testenine tako okusne, rižote tako kremaste in ocvrt krompir polnega okusa. Vzrok je velika količina snovi, ki okrepijo okus, to so maščoba (žal v restavracijah ne uporabljajo hladno stiskanih nerafiniranih olj in ekološkega masla), velike količine rafinirane soli, rafiniranega sladkorja, ojačevalci okusa.

3. Pišite prehranski dnevnik

Za prvo predstavo o tem, kaj in koliko sploh pojemo, je pomembno pisanje dnevnika prehrane. Že po nekaj dneh naši uporabniki, ki jim naročimo beleženje dnevnika prehrane, sami ugotovijo, da pojedjo precej hrane »mimogrede«, oziroma je ta čez dan napačno razporejena. Zelo pomemben korak, če želite dolgoročno ohranjati zdravje in tudi preprečiti večerno prenajedanje, je, da večino energijsko bogate hrane zaužijete

v prvi polovici dneva - to je, ko ste najbolj aktivni. Natančno beleženje prehranskega dnevnika vedno svetujem vsem, ki se sprašujejo, zakaj se kilogrami kopičijo, saj je vzrok za to najpogosteje enostavno razbrati iz vzorca prehranjevanja.

4. Pomembno je tudi, kdaj jemo

V študiji, objavljeni v reviji Obesity, 2013, so pri prekomerno hranjenih ženskah raziskovali vpliv razporeditve energije v dnevne obroke. Prostovoljke so razdelili v dve skupini. Vsaka je dnevno zaužila 1400 kcal, različna pa je bila razporeditev energije v obroke. Ena skupina je uživala zajtrk s 700 kcal, kosilo s 500 kcal in večerjo z 200 kcal, druga pa ravno obratno: zajtrk je bil najmanjši obrok (200 kcal), večerja pa največji (700 kcal). Vse ženske so zaradi omejenega energijskega vnosa izgubile težo, a tiste, ki so zaužile večji del energije zjutraj, so izgubile kar 2,5-krat več kilogramov, očitna pa je bila tudi razlika v krvnih parametrih med skupinama. Ženske, ki so večino energije zaužile z zajtrkom, so imele bolj urejene vrednosti trigliceridov, glukoze, bolje so se tudi odzivale na inzulin.

Poraba kalorij, ki jih zaužijemo zjutraj in v prvi polovici dneva, je precej bolj učinkovita, hkrati pa je mehanizem za shranjevanje maščob v telesu v prvi polovici dneva precej manj aktiven.

5. Po pomoč k strokovnjaku

Sami do sebe smo popustljivi ali prestrogi, kar pomeni, da bo »dieta«, ki si jo predpišemo sami, najverjetneje nerealna, saj so cilji pogosto previsoko zastavljeni in omejitve nevzdržne. Za v praksi preizkušene rešitve in doseg cilja z najmanj slabe volje in zapravljanja dragocenega časa in vaše energije se obrnite na strokovnjaka, ki je za to strokovno usposobljen. Za sestavo res dobrega načrta prehrane so njuni izobrazba in praktične izkušnje. Tako kot na primer pripravo načrta za novo hišo prepustimo arhitektu z referencami, avto pa peljemo k preverjenemu avtomehaniku. Če s strokovnjakom oblikujete tak jedilnik, ki bo vključeval jedi, ki jih imate radi, a lahko z njimi še vedno hujšate, je to nedvomno dobra naložba. Ob pogledu na prehranski načrt morate namreč imeti željo, da bi se po njem prehranjevali celo življenje.



Če želite dolgoročno ohranjati zdravje in preprečiti večerno prenajedanje, večino energijsko bogate hrane zaužijte v prvi polovici dneva - to je, ko ste najbolj aktivni.

OBESIMED® FORTE

**ZA ZNATNO IZGUBO
TELESNE TEŽE IN
ZDRAVLJENJE DEBELOSTI**



**OBESIMED® FORTE je medicinski
pripomoček za zdravljenje odraslih
oseb, starejših od 18 let, s
prekomerno telesno težo 10 kg ali več
oziroma indeksom telesne mase
(ITM) 28 ali več.**

1
št.
PO IZBORU SLOVENSkih LEKARN



KLINIČNO DOKAZANO:

- ✓ Zmanjšuje lakoto
- ✓ Preprečuje prenajedanje
- ✓ Za znatno izgubo telesne teže

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH
IN PRODAJALNAH SANOLABORJA
www.difar.si / 080 12 36



Pomanjkanje spanca (manj kot 6,5 ure na noč) povzroči večji vnos sladke, slane in mastne hrane, posebej tiste z visokim glikemičnim indeksom oz. visoko glikemično obremenitvijo.

6. Vztrajajte

Zavedati se je treba, da je za spremembo prehrane potreben proces, saj želimo, da je rezultat dolgoročen. Nekatere študije kažejo, da je za korenito spremembo potrebnih vsaj 21 dni, vse pa je odvisno od posameznikovega predznanja, odziva telesa na spremembo hrane, na katerega seveda negativno vplivajo vse pretekle rigorozne diete.

Tudi če kdaj ne gre po zastavljenem načrtu, se je treba zavedati, da je hujšanje čas učenja novih vzorcev ter preseganja starih, ki so privedli do odvečnih kilogramov. Tudi pri tem je izjemnega pomena podpora strokovnjaka, ki vam bo znal v trenutku preizkušnje, ko bi sami odnehali in bi najraje »poslali vse h vragu«, pomagati slediti pravi poti in vam bo vliil motivacijo. Pomembna je tudi podpora domačih, še



Ugotovili so, da če eden v paru spremeni prehranjevalne navade (v študiji je bil to program hujšanja), partner, ki sicer ni bil udeležen v programu, hkrati spremeni prehranjevalne navade na bolje.

21

dni je minimalen čas, da se spremenijo navade.

posebej partnerja. Ugotovili so, da če eden v paru spremeni prehranjevalne navade (v študiji je bil to program hujšanja), partner, ki sicer ni bil udeležen v programu, hkrati spremeni prehranjevalne navade na bolje.

7. Premalo spanca = več kilogramov

Študija na University of Cincinnati College of Medicine, objavljena v reviji Sleep leta 2013, kaže, da pomanjkanje spanja vpliva na večjo željo po uživanju sladke, slane in mastne hrane in na višji energijski vnos že v času odraščanja. Pomanjkanje spanca (manj kot 6,5 ure na noč) povzroči večji vnos sladke, slane in mastne hrane, posebej tiste z visokim glikemičnim indeksom oz. visoko glikemično obremenitvijo. Taka hrana je večinoma bogata z energijo, a prazna s hranili, stalno uživanje pa dolgoročno lahko vodi v preddiabetes, diabetes in tudi druge srčno-žilne zaplete.

Če boste odstranili prigrizke z vidnega polja, si sami pripravljali obroke, pisali prehranski dnevnik, večino hrane zaužili v prvi polovici dneva ter si hkrati privoščili dovolj spanja, bo pot do zelene teže lažja. Po pomoč se lahko obrnete k strokovnjaku, predvsem pa je ključnega pomena, da ne odnehate ob prvi preizkušnji.

zn PREHRANA

KOENCIM Q10 IN SHILAJIT: ZA VEČ ENERGIJE NA CELIČNI RAVNI!



Približno 95 odstotkov celične energije v našem telesu se proizvede v celičnih organelih, imenovanih mitohondriji. Koencim Q10 (CoQ10) je vključen v delovanje mitohondrijev, kjer olajša pretvorbo maščob in sladkorjev v energijo. Sposobnost CoQ10, da obnovi funkcije mitohondrijev, ima velik učinek na splošno zdravje.

Besedilo: Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine

S staranjem notranja proizvodnja CoQ10 v telesu namreč upada in soočimo se z energijsko krizo, ko pa celicam primanjkuje CoQ10, se začnejo starati. Študije so pokazale, da lahko CoQ10, ki ga zaužijemo, pomaga pri zaščiti pred vrsto boleznimi (od srčnega popuščanja in odpovedi ledvic do sladkorne bolezni in nevroloških motenj).

CoQ10 in mitohondriji

Znano je, da CoQ10 ščiti celice pred poškodbami in ima izjemne pozitivne učinke na srčne bolezni (srce) in nevrološke motnje (mozgane). Česar morda ne veste, je, da je CoQ10 absolutno bistven za normalno delovanje mitohondrijev, to je za proizvodnjo in prenos energije v celicah. Povečanje razpoložljive energije, ki jo omogoča CoQ10, je še posebej koristno za srce. Dodajanje CoQ10 izboljša srčno-sistolično funkcijo in iztisno frakcijo. V celicah srca je največ mitohondrijev, saj zapolnjujejo kar tretjino njihovega volumna. Ko celicam oz. organizmu primanjkuje CoQ10, se to kaže v povečanem mitohondrijskem

oksidativnem stresu in pospešenem staranju. Tako CoQ10 lahko upočasni ali deluje celo reverzibilno na naravni proces staranja, saj zagotavlja zaščito mitohondrijem pred prostimi radikali. Zato je pomembno, da telesu zagotavljamo CoQ10.

Upad CoQ10, ki se zgodi s staranjem

Prizadeto tkivo	Upad CoQ10 (%)
Stena srčne mišice	72
Trebušna slinavka	69
Epidermis (koža)	75
Ledvica	35
Jetra	17
Srce	57
Nadledvična žleza	47

Znanstveniki so ugotovili, da lahko učinkovitost CoQ10 še poveča t. i. shilajit, hranilo – bogata biomasa. Ga stabilizira, revitalizira in ohranja v aktivni obliki (ubikinol).

Shilajit »rešuje« energijsko krizo modernega časa

Medtem ko je shilajit v sodobni medicini praktično nepoznan, ga v ajurvedski medicini uporabljajo že stoletja kot sredstvo za povečanje energije, plodnosti, imunske obrambe, zaščito možganov. Znanstveniki današnjega časa pa so potrdili, da ima shilajit, ki meži iz skalnatih razpok na pobočjih Himalaje (vsebuje fulvično kislino in huminske spojine, ki spodbudijo in pospešijo prenos energije), pozitivne učinke na celično energijo, sladkorno bolezen, Alzheimerjevo bolezen, Parkinsonovo bolezen, zmanjšuje vnetje, izboljša spomin, je adaptogen (snov, ki lahko telesu pomaga, da se bolje prilagodi zunanjim in notranjim stresorjem).

Kombinacija CoQ10 in shilajita še dodatno zviša raven primarnega vira energije v celicah (ATP – adenosin trifosfat) in izboljša zdravje mitohondrijev, kar predstavlja ključni dejavnik v preprečevanju staranja in bolezni na celičnem nivoju.

Z VSAKIM UTRIPOM...

Povečajte energijo v svojih celicah
Povečajte energijo v svojem srcu
Povečajte energijo v svojem življenju

SUPER UBIKINOL CoQ10
Z OKREPLJENO PODORO
MITOHONDRIJEM™
z dodanim shilajitom
naročite na:

www.lifeextension.si / 041 985 070
Na voljo tudi v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



ČAS JE ZA SPOMLADANSKO ČIŠČENJE – RAZSTRUPITE SE! 8 POMLADNIH RECEPTOV



Tudi če sicer živimo in jemo zdravo, se je med prazniki težko izogniti nezdravim pregreham. Še več, tudi če smo med prazniki jedli zdravo, smo zelo verjetno jedli več kot sicer. Takoj po praznikih lahko prav čutimo, kako je čas, da telesu in predvsem prebavilom privoščimo nekaj počitka. Čas je za razstrupljanje!

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, in Eva Žontar, univ. dipl. biologinja in svetovalka za rastlinsko prehrano, www.mojezdravje.net; slike: www.super-hrana.si

Pomlad je idealen čas, da vsaj en obrok v dnevno (najbolje zajtrk) zamenjamo z nečim lahkotnim.

Spodnji predlogi prebavil ne bodo obremenili, ker vsebujejo samo lahko prebavljive rastlinske sestavine. Vsak izmed njih vsebuje tudi posebne razstrupljevalne sestavine, ki bodo telesu še posebej pomagale pri odstranjevanju toksinov in odvečnih snovi.

INFO Zakaj je razstrupljanje telesa pomembno?

Naše telo je vsak dan v stiku s številnimi strupi, med katerimi so nekateri bolj, drugi pa manj opazni: onesnažen zrak, cigaretni dim, čistilna sredstva, industrijske kemikalije, ostanki pesticidov in herbicidov na živilih, dodatki v predelanih živilih, nekatere sestavine v kozmetičnih in negovalnih izdelkih itd. Vsi ti strupi se kopičijo in v prvi vrsti obremenjujejo predvsem jetra, katerih naloga je tudi izločanje strupov iz telesa. Preobremenjena in zaradi strupov zamaščena jetra slabše opravljajo svojo funkcijo, posledično se začnejo strupi nabirati tudi drugje po telesu, slabijo delovanje organov in vodijo v številne bolezni. Jetra razbremenimo tako, da se v čim večji meri izogibamo strupom, njihovo delovanje pa okrepimo z uživanjem določenih živil in zelišč, ki pospešujejo izločanje strupov in spodbujajo rast novih in zdravih jetrnih celic. Pijte dovolj vode, odrecite se cigaretam in omejite vnos kave, alkohola, soli ter predelanih živil. M. H.

V recepte lahko dodajate sveže zelenje: regrat, čemaž, motovilec, peteršilj, zeleno, svežo kurkumo, ingver, limono, chia in lanena semena ter zelenje v prahu: moringo, spirulino, klorela in matcha čaj.



Recept 1 »DETOKS« INGVERJEV ČAJ

Razstrupljevalne sestavine: ingver, limona, kajenska paprika

- 1 3/4 skodelice vode
- 2,5 cm korenine ingverja, olupljene in narezane na tanke rezine
- 1/2 velike limone, ožete
- ščepec kajenske paprike
- 1/4 čajne žličke stevije

Zavrite vodo in jo prelijte v skodelico. Dodajte tanko narezan ingver in pustite stati nekaj minut. Nato dodajte limonin sok, kajensko papriko in stevijo. Premešajte in uživajte!

Recept 2 MATCHA SMUTI

Razstrupljevalne sestavine: špinača, matcha, ananas

- 1/4 ananasa, olupljenega in narezanega na koščke (odstranite tudi sredico)
- 1 zrel mango, olupljen in brez koščice
- velika pest mlade špinače

- 1 čajna žlička 100-odstotne japonske matche v prahu (zeleni čaj)
- 1 skodelica kokosove ali navadne vode

Vse sestavine zmešajte v mešalniku. Po želji dodajte nekaj kock ledu za še bolj osvežujoč smuti.



Recept 3 ZELENE KROGLICE S SPIRULINO IN MORINGO

Razstrupljevalne sestavine: spirulina, moringa

- 1/2 skodelice bučnih semen
- 1/2 skodelice sončničnih semen
- 1/2 skodelice kokosovih kosmičev
- 1/4 skodelice oluščanih konopljinih semen
- 1/4 skodelice suhih marelic (ali 6 izkoščičenih datljev)



- 1/4 skodelice kokosovega olja
- 2 čajni žlički spiruline v prahu
- 2 čajni žlički ekološke moringe v prahu

Vse sestavine zmešajte v mešalniku, da dobite lepljivo maso. Po potrebi dodajte malce več kokosovega olja (če se masa drobi). Oblikujte kroglice in jih povaljajte v konopljinih semenih, kokosovih kosmičih, spirulini ali sezamovih semenih.

Recept 4 RAZSTRUPLJEVALNI JAGODNI ŠEJK

Razstrupljevalne sestavine: jagodičevje, peteršilj, zeleni čaj

- 1/2 skodelice zamrznjenega jagodičevja (maline, borovnice, jagode ali mešanica vseh)
- 1 zamrznjena banana
- 1 merica rastlinskih beljakovin, npr. sunwarrior iz konoplje in graha
- 1,5 skodelice ohlajenega zelenega čaja matcha
- 1 pest peteršilja
- 1 olupljena limeta
- pest ledenih kock

Vse sestavine zmešajte v mešalniku.



Recept 5 ČISTILNI PUDING

Razstrupljevalne sestavine: matcha, moringa, chia semena

- 4 jušne žlice chia semena
- 1,5 skodelice kokosovega napitka
- 1 čajna žlička 100-odstotnega matcha čaja ali moringe
- 4 kiviji, olupljeni, ali jagodičevje

V skodelici zmešajte kokosov napitek in 100-odstotno matcho v prahu ali moringo. Primešajte chia semena in pustite stati 15 minut, da ta nabreknejo. Na koncu primešajte narezane kivije in po želji potresite z jagodičevjem. Postrezite sveže.



Horopito najstarejša cvetoča rastlina na planetu – odgovor na kandido, nadlogo sodobnega časa Kolorex® kapsule (Horopito, Janež, vitamin C)



Stirias

Kontakt: www.stirias.si; 02 250 0136

Prodajna mesta: Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor

- Prehransko dopolnilo z vsebnostjo horopita, janeža in vitamina C, ki je pomoč pri povečanju naravne odpornosti.
- Sestavine v kapsulah Kolorex nežno razplinijo, razbremenijo napet želodec, zmanjšajo željo po sladkorju.
- Horopito ima znanstveno dokazano močno delovanje na več vrst glivic (npr. Candida albicans), plesni in bakterije.
- Priporoča se prehrana brez sladkorja, mleka, mlečnih izdelkov, industrijsko predelane hrane in hrane, ki vsebuje kvas in gluten. Idealno za diabetike, po antibiotikih in osebe, ki so izpostavljene stresu.

Znanstveno dokazano učinkovitejše delovanje horopita na kandido albicans kot olje origana, oljčnih listov, cimet, česen, kolodialno srebro.



Recept 6:
KURKUMIN SVEŽE STISNEN SOK S KORENČKOM IN INGVERJEM

Kurkuma je znana kot srečna začimba. Dobra je za jetra in srce, pomaga pri čiščenju krvi in prebavi, jetra pa štiti pred strupi in kemikalijami. Prav tako spodbuja delovanje jeter in žolčnika. Z rednim pitjem kurkume učinkovito regeneriramo jetra, ima pa tudi močan antistresni učinek, zato je krepčilna pijača ne le za razstrupljanje, ampak tudi za vse, ki ste veliko v stresu.

Razstrupljevalne sestavine: ingver, kurkuma, grenivka
• 3 srednje veliki korenčki
• 4 rezine sveže korenine ingverja

- 4 rezine sveže korenine kurkume
- 1 čajna žlička naribane kurkumine korenine ali mešanice kurkumin latte
- 1 pomaranča
- 1 grenivka
- 1/2 limone
- 1 čajna žlička nerafiniranega konopljinega ali avokadovega olja

V sokovniku sočite korenje, ingver in kurkumo, da dobite bistri sok. Posebej z ožemalnikom ožamite grenivko, limono in pomarančo in sok dodajte korenčkovemu. Če želite močnejšo mešanico, dodatno naribajte nekaj sveže kurkume v napitek (ali kurkumin latte mešanice) in vse skupaj zmešajte v mešalniku. Sveže popijte.

Recept 7:
KURKUMIN TONIK ZA ODPORNOST PROTI PREHLADU Z NARAVNIM C VITAMINOM

Razstrupljevalne sestavine: limona, kurkuma, med, ingver, kajenski poper
• 1/2 limone (sveže stisnjena)
• 2 dl mlačne vode
• 1 jušna žlica baobaba (kruhovec) v prahu (naraven vir C vitamina in kalija)
• 1/2 čajne žličke kurkumin latte
• 1/2 čajne žličke naribanega svežega ingverja ali ingverja v prahu
• 1 čajna žlička medu
• noževa konica kajenskega popra
• 1/2 čajne žličke kokosovega olja

Vse sestavine dobro zmešajte v mešalniku in sveže popijte.



8 RECEPT
REGRATOV SMUTI Z JAGODAMI
Za 2 dl regratovega smutija potrebujete naslednje sestavine:

- 1 velika pest opranega in očiščenega regrata
- 1/2 jabolka sorte topaz ali skodelica svežih jagod (v sezoni)
- 1 banana
- 2 dcl vode
- 1 čajno žličko moringe (po želji, ima špinačen okus)
- limonin sok
- po 1 jušno žlico semen (chia, lan)

Vse sestavine zmešajte v mešalniku, proti koncu mešanja dodajte še sok 1 limone in po želji semena, npr. chia ali lanena semena.



[aloevera]²

2x KONCENTRIRANA
BOLJ UČINKOVITA

- nepasterizirana aloje vera z dvojno koncentracijo, ki jo omogoča proces reverzne osmoze*
- brez dodane vode, brez glutena

*Filtracija, ki omogoča, da se osnovna surovina koncentrira tako, da odstranimo del vode, brez spreminjanja biološke aktivnosti aloje.

100% čisti sok Aloe vere
z naravno pulpo



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

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

ČIŠČENJE TELESA S KONOPLJO IN »ČRNOLASIM GOSPODOM«



Jetra in ledvice so glavni čistilni organi telesa. Okvare in obolenja teh organov povzročijo tudi različna druga bolezenska stanja ter prezgodnje staranje, zato je pomembno, da poskrbimo za njuno zdravje in dobro delovanje. K temu precej pripomore razstrupljanje telesa in pomlad je idealen čas za to.

Besedilo: Simona Janček

Po tradicionalni kitajski medicini (TKM) je pomlad najboljši čas za razstrupljanje telesa. Spomladansko vreme in delovanje jeter kot organ za čiščenje telesa sta namreč tesno povezana. Jetra imajo v TKM dve nalogi: skladiščijo kri ter skrbijo za pretok energije »či« po telesu. Tako kot spomladi v okolju vse začenja rasti, se tudi energija »či« v jetrih v tem času precej dvigne in poveča, prihaja iz notranosti proti površju, zato je tudi obremenjenost delovanja jeter spomladi večja. Posledično pride do zastojev v funkciji organa in pojavijo se simptomi spomladanske utrujenosti – razdražljivost, depresija, nihanje razpoloženja, utrujenost, glavoboli in vrtooglavice kažejo na stagnacijo jetrne energije. Vsakršna motnja v delovanju jeter poveča zastoj toksičnih snovi v telesu,

kar povzroča številne težave in razvoj bolezni.

Če želimo, da bodo jetra učinkovito opravljala svojo funkcijo, torej razstrupljala telo, še posebej po praznikih ali stresnih obremenitvah, jim moramo omogočiti dobro delovanje. TKM pozna več metod za čiščenje jeter, med drugimi zeliščno medicino in prehrano. Izogibati se moramo hrani, ki energetsko zavira delovanje jeter (npr. sladkor, bela moka, mlečni izdelki, kava itd.), in na jedilnik umestiti tisto, ki krepi delovanje jeter. Primerna je hrana zelene barve, grenkega in kislega okusa, na primer limone, brokoli, radič, kopriva, regrat, koromač, artičoka, kurkuma ... Priporočljivo je tudi uživanje zelišč, ki spodbujajo izločanje

žolča, varujejo jetrne celice, spodbujajo prebavo in zavirajo vnetja, na primer janež. Ta dišavna začimba sodi med odvajala, krepi želodec in črevesje, pospešuje izločanje sokov. Uporabljamo ga predvsem za lajšanje blagih prebavnih težav, saj deluje proti napenjanju, krčem, napihnjenosti in vetrovom. Ugodno deluje tudi na jetra in vranico.

Pri razstrupljanju jeter si lahko pomagamo tudi z gomoljastim slakovcem in celo s konopljo.

Učinki konoplje

Znano je, da ima konoplja številne pozitivne učinke na zdravje. Ste vedeli, da je lahko tudi učinkovito dopolnilo k očiščenju telesa? Konoplja lahko pomaga telesu doseči homeostazo (ohranjanje stabilnosti organizma kljub večjim spremembam v okolici); krepi namreč endokanabinoidni sistem, ki ohranja telo v uravnoveženem stanju in ima pomembno vlogo pri reguliranju stresa, spanja, imunskega sistema in celo zdravju prebavil. Kot pojasnjujejo strokovnjaki, ima naše telo določene receptorje na površini praktično vsake celice v našem telesu, vključno s pljuči in črevesnim traktom. Identificirali so jih več kot sto, nekateri se imenujejo endokanabinoidni receptorji. Različni deli molekul konoplje signalizirajo edinstvena sporočila receptorjem, ki ustvarjajo adaptogene učinke – to pomeni, da če telo nekje deluje preveč, to funkcijo zmanjša, ali če nekaj v telesu ne deluje dovolj, to funkcijo poveča, kar ima za posledico homeostazo.

Že starodavna ljudstva so konopljo obravnavala kot božjo rastlino, s prehranskega vidika pa velja za skoraj popolno hrano. Vsebuje na primer veliko



Zaradi visoke ravni vsebnosti dveh pomembnih mineralov – cinka in železa – gomoljasti slakovec podpira rast in izboljšuje kakovost rdečih krvničk, s tem pa zmanjšuje maščobne obloge na teh »prečiščevalnih« organih.

vlaknin in mineralov ter idealno razmerje med esencialnimi maščobami omega 3 in omega 6 za človeško zdravje. Konopljna semena so zelo hranljiva in ne povzročajo alergij. Zmleta presna konopljna semena v prebavilih, predvsem v debelem črevesju, vsrkavajo strupene snovi, tudi težke kovine, ki se z blatom nato izločijo. Z uživanjem zmletih konopljinih semen temeljito skrtačimo celotno debelo črevo, ki poleg jeter in ledvic pomembno vpliva

na zdravje telesa, predvsem na imunski sistem.

Gomoljasti slakovec

Gomoljasti slakovec (He Shou Wu – ime v kitajščini pomeni »črnolasi gospod He«) je divja ovijalka, ki se vzpenja v goratih predelih južne in osrednje Kitajske. Njen najbolj zdravilni del je korenina, ki po videzu spominja na človeško telo. V TKM so jo uporabljali kot naravno pomoč pri številnih zdravstvenih težavah, danes jo uporabljamo predvsem za zaščito in krepitev dveh glavnih čistilnih organov telesa – jeter in ledvic. Zaradi visoke ravni vsebnosti dveh pomembnih mineralov – cinka in železa – gomoljasti slakovec podpira rast in izboljšuje kakovost rdečih krvničk, s tem pa zmanjšuje maščobne obloge na teh »prečiščevalnih« organih. Spodbuja izdelavo izjemno pomembnega encima SOD (superoksid dismutaza), ki s svojim antioksidativnim delovanjem spreminja proste radikale v neškodljive molekule in varuje celice pred poškodbami DNK, kar pripomore k upočasnitvi procesov staranja ter zavira razvoj različnih bolezni. Kot dober vir lecitina, ki koristi možganom, vzdržuje možganske funkcije in izboljšuje zmožnost učenja in pomnjenja. Cink je pomemben tudi za zdrav imunski sistem, za rast mišic in reproduktivne funkcije.

RECEPT Močan napitek za čiščenje jeter in ledvic

Svojo domačo konopljo smo želeli uporabiti za čiščenje enega najpomembnejših organov v telesu – jeter. Tako smo drobno mleto konopljo združili z močjo gomoljastega slakovca (he shou wu) in dodali še domači janež za prijetno delovanje želodca. Vse skupaj ima odličen in močan učinek na telo, zlasti jetra in ledvice, kjer se naše telo filtrira.

Spomladi z namenom razstrupljanja še posebej radi posegamo po smutijih. Popostrimo jih s svežim jagodičevjem, ki je polno antioksidantov, in prahom, ki vsebuje razstrupljevalne sestavine. Enkrat dnevno zvrhano čajno žličko prahu **LiviCanna** dodamo jogurtu, pijači ali smutiju ali pa jo prelijemo z vročo (ne vrelo) vodo in si pripravimo blagi čaj. Če temu čaju dodamo še malo rastlinskega mleka, bo okus še boljši. Napitek si naredimo popoldne in ga ne uživamo na tešče.

OGLASNO SPOROČILO



Konoplja lahko pomaga telesu doseči homeostazo (ohranjanje stabilnosti organizma kljub večjim spremembam v okolici); krepi namreč endokanabinoidni sistem, ki ohranja telo v uravnoveženem stanju in ima pomembno vlogo pri reguliranju stresa, spanja, imunskega sistema in celo zdravju prebavil.

BE HEMPY
SPREMINJAMO SVET NA BOLJŠE

LIVICANNA
SLOVENSKI IZDELEK IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



Izjemna mešanica konopljinih vršičkov, gomoljastega slakovca in janeža vam bo očistila jetra, ledvica in vam dala nov zagon v pomlad!

STROKOVNO SVETOVANJE 080 34 29
www.be-hempy.si

KAKO SPODBUDITI DELOVANJE JETER



Jetra imajo v telesu pomembno nalogo, saj so glavni organ za razstrupljanje, pomagajo pri prebavljanju in urejajo raven holesterola. Prav tako izločajo presežek hormonov iz telesa in odstranjujejo nakopičene strupe. Praznična prenajedanja, ki so za nami, so na naših jetrih pustila obremenilne sledi, zato je zdaj idealni čas, da jih razstrupimo.



Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Jetra imamo zato, da čistijo našo kri in čisto vračajo nazaj v srce. Če jetra ne opravijo svoje naloge, potem se »strupena« kri odpelje do srca, kjer ga lahko poškoduje, hkrati slabi delovanje imunskega sistema ter privede do pospešenega staranja. Prav tako se skozi jetra filtrirajo vsi dodatki hormonov in zdravil, zdrava jetra pa iz telesa odstranjujejo tudi presežek odvečnih hormonov.

Kako sploh pride do zamaščenih in preobremenjenih jeter?

Tudi ljudje, ki sploh ne uživajo alkohola, imajo lahko brezalkoholno bolezen zamaščenih jeter. V resnici je to obolenje povezano z ljudmi, ki uživajo prehrano z veliko ogljikovimi hidrati, ki jedo predelano živila in veliko sladkorjev.

Vsak dan smo izpostavljeni visoki ravni toksinov (kemikalijam, pesticidom, vodnim onesnaževalcem, konzervansom v hrani, težkim kovinam ter elektromagnetnemu sevanju, onesnaženemu zraku in škodljivim sestavinam v izdelkih za dom). Ti toksini se nalagajo v črevesju, jetrih, ledvicah, limfnem sistemu ter še posebej v



Pijte sveže stisnjene zelenjavne sokove (ne smutije).

maščobnem tkivu. Strupeno kopičenje preprečuje normalno absorpcijo koristnost hranil, ki jih zaužijemo. Vse to zmanjšuje vnos kisika ter ustvarja kislino, zakisljeno in nizko energijsko stanje telesa, ki je nagnjeno k okužbam in boleznim. Jetra so z odstranjevanjem toksinov zelo zaposlena, zato jim začne zmanjkovati telesne energije za filtriranje krvi. Težave z jetri uvrščamo v sam vrh boleznih, ki najbolj prizadenejo celotno telo in zaradi katerih trpi velika večina ljudi. Z oslabilnim delovanjem jeter so povezane številne težave in bolezni:

- bolečina v prsih, PMS, menstrualne bolečine in oteklina žleza prostate pri moških,
- glavoboli,
- razdražljivost in vzklipljivost,
- rdečica na obrazu, temni podočnjaki,
- suha usta,
- bolečine v sklepih in otrdelost mišic,
- težave s sprostitvijo in spanjem, nočne more,
- občutek napihnenosti,
- glavkom, nočna slepota, zamegljen vid, pike pred očmi,
- kap in srčni infarkt,
- zvonjenje v ušesih in/ali gluhost,
- omedlevica, omotica in/ali krči,
- utrujenost in šibkost,
- bolečine v želodcu,
- kolcanje,
- pridobivanje kilogramov oz. nezmožnost hujšanja,
- zaprtje.

Konvencionalna medicina problema jeter ne obravnava kot glavni vir drugih težav in zdravniki prepogosto spregledajo že majhne nepravilnosti pri njihovem delovanju. Jetrni testi pokažejo stanje jeter šele takrat, ko je njihovo delovanje že kritično.

Jetra najmočneje delujejo med 23. in 3. uro. Pogosto prebujanje lahko kaže na težave z jetri. Če se zjutraj zbudite togi, z vrtoglavico ali neprespani, lahko veste, da vaša jetra ne delujejo optimalno. Vsi kronično bolni ljudje pa imajo delovanje jeter močno ogroženo. Zato sta podpora in razstrupljanje ključnega pomena.

Najpogostejši znaki preobremenjenih jeter:

- napihnenost trebuha,
- bolečina ali nelagodje v jetrih (desno zgoraj v trebuhu, pod prsnim košem),
- nalaganje maščob okoli trebuha,
- težave pri prebavi mastne hrane,
- zgaga in refluks,
- temne lise na koži, pigmentne lise,
- prekomerno znojenje, pregrevanje,
- akne, rozacea ali srbeča koža,
- nepojasnjeno kopičenje kilogramov,
- hormonske težave.

Drugi znaki vključujejo tudi visok krvni tlak, utrujenost, visoko raven holesterola in trigliceridov, nihanje razpoloženja in depresijo, spalno apnejo ali smrčanje



Ne pozabite na selen (brazilski orehi, alge, rjavi riž, pšenični kalčki, cela zrna, česen in čebula).



Jetra najmočneje delujejo med 23. in 3. uro. Pogosto prebujanje lahko kaže na težave z jetri.

ter maščobne rumenkaste grudice okoli oči. Vse to so znaki, da morate ukrepati. Spremenite prehrano, dodajte zelišča, odstranite sladkorje, nasičene maščobe, predelano hrano, alkohol in nikotin ter ozdravite svoja jetra.

Koraki za začetek razstrupljanja jeter:

- izognite se nikotinu, kofeinu, alkoholu in sladkorju;
- ne uporabljajte močnih čistil in neekoloških kozmetičnih pripravkov (laki, barve, kreme, geli, zobne paste itd.);
- ne kupujte pakirane in vnaprej pripravljene hrane;
- ne kupujte neekološke zelenjave, sadja itd.;
- ne jejte velikih rib (losos, tuna itd.);
- kruh pecite sami, kupujte samo cela žita in iz njih pripravljajte končne jedi;
- odstranite vse enostavne ogljikove hidrate, sladkorje in predelana žita;
- odstranite koruzno, sončnično in repično olje;
- pijte sveže stisnjene zelenjavne sokove (ne smutije);
- uživajte vitamin K (zeleno listnata zelenjava in ohrovt);
- uživajte arginin, ki pomaga pri razstrupljanju amoniaka (rožičeva moka, oves, orehi, pšenični kalčki in semena);
- ne pozabite na selen (brazilski orehi, alge, rjavi riž, pšenični kalčki, cela zrna, česen in čebula);
- ne pozabite na esencialne maščobne kisline (oreščki, semena, hladno stiskana olja);
- poskrbite za naravne žveplove spojine (česen, čebula, por, šalotka in križnice, kot so brokoli, cvetača, zelje in brstični ohrovt);
- ne pozabite na zeolit, vulkansko kamnino, ki aktivno veže nase vse težke kovine in druge strupe iz telesa, ter mu pomaga, da jih hitreje in lažje izloči.

Dieta

Pri razstrupljanju jeter nam je hrana lahko v veliko pomoč. Dieta za čiščenje jeter je odlična in dokazan način za izboljšanje delovanja jeter in povečano izgorevanje maščob. Prav tako razstruplja telo, kar spodbuja k razgradnji in odstranitvi strupenih kemikalij iz jetrnih tkiv in maščob. Večina živil, ki najbolj razstrupljevalno deluje na naša jetra, vsebuje veliko kalija in aminokislino glutation, ki zelo pomagajo pri izpodirvanju toksinov iz naših celic.

HRANA 10 živil, ki spodbujajo razstrupljanje jeter

1. Brstični ohrovt
2. Česen
3. Regrat
4. Korenje
5. Paradižnik
6. Grenivka
7. Špinača
8. Orehi

9. Avokado
10. Šparglji



IMATE RES ENO NOGO KRAJŠO OD DRUGE?

Kadar naše telo deluje na način, ki daje občutek, da je ena noga krajša od druge, to še ne pomeni, da je to tudi res.



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne države

Pred mnogimi leti, ko sem bila še mlada, so me pogosto spremljale bolečine. Od hrbtenice, kolka, kolena in gležnja do ramena in glave. Nekega dne je nanoslo tako, da sem se znašla v protibolečinski ambulanti. Imela sem strašen glavobol, a bolj so me skrbele kronične bolečine v hrbtu. Takrat sem izvedela, da imam eno nogo krajšo od druge. Dobila sem napotke, kakšen vložek za čevlje naj si kupim, da bom izenačila dolžino nog, kakšen stabilizacijski pas za hrbet na si kupim ter še nekaj napotkov glede ležišča in vzglavnika. Bila sem hvaležna in zadovoljna, da imam končno odgovor za svoje težave. In ne samo to, imam tudi rešitev. Brž sem se odpravila po nakupih in takoj začela uporabljati petni vložek za čevlje. Pojavila se je bolečina v kolenu. Mislila sem, da gre za reakcijo, ki bo prešla. Nekaj časa sem vztrajala, a koleno se je kar naprej pritoževalo. Tako je petni vložek postal nekdanji spremljevalec mojih čevljev.

Nekaj let pozneje me je življenje zapeljalo na pot preučevanja zgradbe in delovanje človeškega mišično-kostnega sistema. Takrat sem ugotovila, da sta moji nogi enako dolgi. Vzrok za težave je bil položaj moje medenice, ki je bil v vseh anatomskih ravninah zamaknjen iz nevtralnega anatomskega položaja. Naučila sem se, da so mišice tiste, ki premikajo kosti in da lahko s pravimi vajami medenico spet premaknem bližje nevtralnemu anatomskemu položaju. In sem tudi jo.

Zanimivo je, da se danes, ko se bližam prvi polovici svojega stoletja, počutim veliko bolje kot v mladosti. Tudi bolj gibčna sem. Zato se vsakič, ko se kdo ob slabšem telesnem počutju in zmanjšani gibljivosti izgovori na svoja leta, samo nasmehnem, saj vem, da je z nekaj vloženega truda lahko tudi drugače.

SPOMLADANSKA UTRUJENOST



Bližajo se pomladni meseci, ki prinašajo daljše dneve, višje temperature, več sonca, več barv v naravi in več gibanja, prav tako pa tudi za mnoge znan pojav spomladanske utrujenosti. Po zimskem počitku in upočasnjem delovanju tako narave kot najpogosteje tudi nas ljudi, se spomladi začne vse prebujati in živeti bolj aktivno. Več aktivnosti pa pomeni tudi večjo potrebo po energiji, ki kaj hitro lahko preseže fizične zmogljivosti našega telesa.



Besedilo: Mateja Švetak, spec. psihodinamske psihoterapije

Ko se skozi zimske mesece prebijamo bolj lenobno in smo manj aktivni, predvsem se manj gibljemo zunaj, tudi naše telo sledi takemu ritmu. In ko se začnejo toplejši in daljši dnevi ter nas prebujajoča narava pritegne v več preživljanja časa na prostem, tudi naše telo začne delovati drugače. Tako kot pri vsaki spremembi tudi tokrat naše telo potrebuje dovolj prostora in časa, da se prilagodi vremenskim spremembam in prehodu iz zimskega počitka v aktivno pomlad. V tem prehodnem obdobju se zato pogosto srečamo z začasno spremembo v razpoloženju in počutju, imenovano spomladanska utrujenost, ki po navadi traja približno mesec dni.

počutje kot tudi na fizično pripravljeno telo. Psihično se lahko kaže kot slabše razpoloženje, brezvoljnost, razdražljivost, nemirnost, pomanjkanje koncentracije, tesnoba in tudi kot nekateri simptomi depresije. Na fizični ravni pa spomladansko utrujenost lahko začutimo predvsem kot zmanjšano delovno učinkovitost in fizično zmogljivost, zmanjšano odpornost organizma in pomanjkanje energije, pogostejši so glavoboli in bolečine v sklepih ter mišicah, čutimo omotičnost in željo po več počitka, spanca in miru.

Vzroki

Razloge za spomladansko utrujenost lahko iščemo v različnih razlagah, vsekakor pa se najpogostejši in najverjetnejši razlogi nanašajo na porušeno hormonsko ravnovesje, hitre in velike vremenske spremembe ter prehod iz zimskega spanja v pomladno aktivnost. Sprememba v delovanju našega hormonskega sistema je zagotovo zelo izrazit razlog za občutenje sprememb v našem delovanju. Pomlad je namreč prehod iz zimskega obdobja, ko so noči daljše in prevladuje hormon spanja oziroma melatonin, v poletno obdobje, ko so dnevi daljši in obsijani s soncem, ko prevlado prevzame hormon sreče ali serotonin. Ta preobrat prevladujočih hormonov lahko poruši hormonsko ravnovesje. To prehodno obdobje, kljub več sonca in rasti hormona sreče ter več optimizma, povzroča utrujenost in od telesa zahteva v kratkem času več, kot se je telo tako hitro zmožno prilagoditi. Prav tako hitre vremenske spremembe in velike temperaturne razlike zahtevajo konstantno prilagajanje našega telesa na okolico in povzročajo spremembe našega življenjskega ritma. Naše telo torej potrebuje neko časovno obdobje, da se privadi na več svetlobe, višje temperature,

več aktivnosti, drugačno hrano in predvsem več gibanja na zraku. Ker naše telo ni stroj, ki ga samo preklonimo s stikalom na drugi letni čas, je zelo pomembno, da smo v stiku sami s seboj in da poslušamo sporočila, ki nam jih telo pošilja, ter jih sočutno sprejemamo in jim sledimo. Do svojega fizičnega stanja kakor tudi do psihičnega dela in signalov, ki nam jih oba pošiljata, vedno pristopajmo s spoštovanjem in radovednim opazovanjem, saj nam podajata ogromno informacij o tem, kaj v nekem trenutku potrebujemo. Odzivajmo se na te signale odgovorno in skrbno.

Kako si pomagamo

Premagovanju spomladanske utrujenosti se lahko prilagodimo na več načinov. Začnemo lahko tako, da sprejmemo novo rutino in dan začnemo s hladno prho ter nekaj razteznimi vajami, s katerimi prebudimo naše telo. Čez dan nato več časa preživimo na prostem in smo izpostavljeni več dnevni svetlobi. Tako lahko prijetno združimo s koristnim in se pogosteje odločimo za kakšen sprehod s prijatelji, druženje na prostem, počasi



Ker smo fizično bolj aktivni, je pomembno, da v naše telo vnesemo dovolj tekočine, najbolj priporočljivo vode in kakšno skodelico zelenega čaja.



Premagovanju spomladanske utrujenosti se lahko prilagodimo na več načinov. Začnemo tako, da sprejmemo novo rutino in dan začnemo s hladno prho ter nekaj razteznimi vajami, s katerimi prebudimo naše telo.

stopnjujemo fizične aktivnosti v naravi ipd. Vse to bo povečalo količino serotonina in zmanjševalo količino melatonina, torej se bo lažje ponovno vzpostavilo ravnotežje. Ker smo telesno bolj aktivni, je pomembno, da v telo vnesemo dovolj tekočine, najbolj priporočljivo vode in kakšno skodelico zelenega čaja. Prav tako je zelo pomembno, da prilagodimo prehrano. Prehrano, ki je pozimi bogatejša z ogljikovimi hidrati in maščobami, da nam je bolj toplo, zamenjamo z lažjimi sestavinami. Na jedilnik uvrstimo več sveže zelenjave in sadja, ki dajo telesu dovolj vitaminov in mineralov za vsakdanje miselne, čustvene in fizične obveznosti. Večkrat na dan se ustavimo in nekajkrat globoko zadihamo ter prezračimo prostor, v katerem se zadržujemo. In za zaključek dneva privoščimo telesu sproščujočo prho in dovolj spanca, da si nabere moči za naslednji dan.

Dobro pa je vedeti, da vsaka utrujenost v spomladanskih mesecih ni nujno spomladanska utrujenost. Včasih je naše telo res preobremenjeno s psihičnimi in

fizičnimi napori in je dejansko utrujeno. Torej potrebuje odmor oziroma počitek ali pa je v ozadju celo kakšno drugo bolezensko stanje (slabokrvnost, dehidracija, ščitnične motnje, izgorelost, depresija ipd.). Zato je v vsakem primeru pomembno, da smo v stiku s svojim telesom in da mu znamo prisluhniti ter smo pozorni na spremembe, ki se dogajajo. Opazujemo se, kdaj se utrujenost pojavi, kako dolgo traja in kako močna je, torej v kolikšni meri onemogoča naše vsakdanje obveznosti in aktivnosti.

Različni razlogi za naše slabo počutje, ki ni nujno spomladanska utrujenost, namreč zahtevajo drugačne pristope k reševanju težav in situacij, v katerih se znajdemo v nekem trenutku oziroma življenjskem obdobju. Ko govorimo o spomladanski utrujenosti, si pri mnogih simptomih lahko pomagamo sami. Če pa opazimo, da nam telo sporoča, da je morda v ozadju še kaj drugega, ali ko simptomi po daljšem času ne izzvenijo, je vsekakor priporočljivo poiskati pomoč pri zdravniku ali psihoterapevtu.



Zato je v vsakem primeru pomembno, da smo v stiku s svojim telesom in da mu znamo prisluhniti ter smo pozorni na spremembe, ki se dogajajo.

Kako še zmorete?

Preobremenjenost v službi in doma.

Nočno delo. Nespečnost in izčrpanost.

Koliko še, preden se zlomite?



Enduranza.

Najmočnejša in naravna zaščita proti utrujenosti in izčrpanosti.

Dolgotrjna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo. **Najmočnejša zaščita telesa pred utrujenostjo in izčrpanostjo je Enduranza®.** Vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol®. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Enduranza je št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Enduranza z Abigenolom, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost in preprečuje preutrujenost.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.arspharme.com. Za strokovni nasvet pokličite na številko 080 8766.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin C, vitamin E, selen in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za usvnetelena in raznovrstno prehrano.



ARS PHARMAE

Narava je modra

ZA BOLJŠE ŽIVLJENJSKE POGOJE LJUDI Z DEMENCO ČEZMEJNO SODELOVANJE



Z zaključno konferenco v hrvaškem Umagu se je zaključil čezmejni projekt z naslovom Izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco na čezmejnem območju – Demenca aCROsSLO.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Demencia predstavlja vedno večji zdravstveni, socialni in ekonomski problem, s staranjem prebivalstva pa se v prihodnje pričakuje porast obolelih. Ozaveščanje javnosti o pojavnosti demence pripomore k zgodnjemu prepoznavanju in zdravljenju demence. Zato je izvajanje zdravstvenih in socialno-varstvenih storitev treba prilagoditi potrebam ljudem z demenco in njihovim svojcem. Z izmenjavo dobrih praks na čezmejnem področju lahko izboljšamo kakovost in prilagodljivost zdravstveno in socialno-varstvenih storitev na čezmejnih območjih Slovenije in Hrvaške, zmanjšamo razlike in vzpostavimo trajno sodelovanje.

V okviru projekta Demenca aCROsSLO, ki je sofinanciran iz čezmejnega programa INTERREG V-A Slovenija-Hrvaška 2014–2020, smo s tesnim sodelovanjem različnih strokovnjakov pripravili številna izobraževanja in dogodke ter veliko ključnih izdelkov in gradiv, ki ozaveščajo javnost o demenci in prispevajo k njeni destigmatizaciji. Pridobljene izkušnje in znanje bodo pripomogli domovom starejših v Sloveniji in na Hrvaškem k izboljšanju kakovosti življenja oseb z demenco, sprejemanju novih standardov in soočanju z demenco na sploh. Na zaključni konferenci so bili predstavljeni ključni izdelki, ki so nastali v projektu.

Bivalno okolje

Pomemben izdelek, ki je nastal v okviru projekta, so priporočila za optimizacijo in načrtovanje domov za ljudi z demenco. Oblikovanje bivalnega okolja, primerne za ljudi z demenco, temelji na spoznanju, da te osebe niso tam izključno zaradi zdravljenja, ampak da jim v okviru njihovih kognitivnih sposobnosti omogočimo dostojno življenje. Zasnova, oprema in

urejenost odprtega prostora domov za starejše namreč pomembno vpliva na kakovost življenja ljudi z demenco, ki tam živijo, na ustvarjanje boljših delovnih pogojev osebja, ki za njih skrbijo, ter zadovoljstvo njihovih svojcev in prijateljev.

Koristne informacije

Pogled tega so bila pripravljena tudi druga gradiva v obeh jezikih – delovni zvezek za pomoč pri oskrbi ljudi z demenco, navodila za prepoznavanje znakov demence in drugi. Prepričani smo, da bodo ta gradiva v pomoč tako širši splošni kot tudi strokovni javnosti. Gradiva seznanjajo o vzrokih demence, načinih, s katerimi jo prepoznamo in diagnosticiramo, ter nudijo konkretne predloge, kako se z

njo spopadati v vsakdanjem življenju. Še več koristnih informacij in iz projekta izhajajočih elektronskih gradiv je objavljenih tudi na spletni strani www.demencia.eu.

Sodelujoči

V projektu, ki je trajal od oktobra 2016 do marca 2018, so sodelovali Dom upokoencev Izola – Casa del pensionato Isola, Obalni dom upokoencev Koper – Casa costiera del pensionato Capodistria in Nacionalni inštitut za javno zdravje na slovenski strani ter hrvaški partnerji projekta: Dom za starejše in nemočne osebe "Atilio Gamboc" Umag, Občina Umag – Città di Umago in Hrvaško združenje za Alzheimerjevo bolezen (HUAB).



Oblikovanje bivalnega okolja, primerne za ljudi z demenco, temelji na spoznanju, da te osebe niso tam izključno zaradi zdravljenja, ampak da jim v okviru njihovih kognitivnih sposobnosti omogočimo dostojno življenje.

BOLEČINE PRI ODVAJANJU SO LAHKO ZNAK HEMOROIDOV

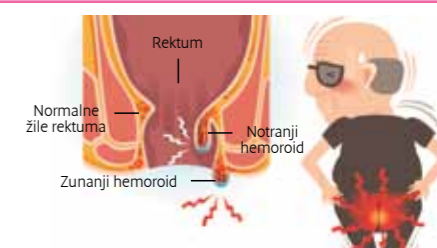
Hemoroidi so grudice krvnih žil v zadnjični odprtini in spodnjem delu zadnjega predela debelega črevesa. Imamo jih vsi, saj nam pomagajo nadzorovati gibanje črevesja. Če se hemoroidne grudice povečajo, pa lahko začnejo povzročati težave.

Besedilo: Maša Novak

Hemoroidi so lahko notranji (v notranji oblogi danke) ali zunanji (nahajajo se nižje od notranjih hemoroidov, pod kožo okoli anusa). Če te analne in rektalne žile otečejo, postanejo bolj dovzetne za draženje in začnejo povzročati težave. Najpogostejši simptom in znak povečanih hemoroidov je neboleča krvavitev. Bolnik lahko opazi svetlo rdečo kri na zunanosti blata, na toaletnem papirju ali kot kapljice v stranišču. Krvavitev običajno izgine sama od sebe, brez zdravljenja. Vendar pa je treba opozoriti, da krvavitev pri gibanju črevesja nikoli ni normalna, zato bi morali vseeno obiskati zdravnika. Medtem ko so hemoroidi sicer najpogostejši vzrok krvavitve iz črevesja, lahko pride do krvavitve tudi iz drugih razlogov, kot so vnetje črevesja, okužbe in tumorji.

Preventiva

Najboljši način za preprečevanje hemoroidov in lajšanje nastalih težav je, da skrbite za ohranjanje mehkega blata, da to enostavno prehaja skozi črevo in ne povzroča napenjanja pri odvajanju. Velik vpliv na to ima tudi prehrana. Jejite hrano, bogato z vlakninami, in pijte veliko vode, vsaj osem kozarcev na dan. Tako se boste izognili zaprtosti in zmanjšali napenjanje na stranišču. Prav trdo blato in napenjanje sta namreč med glavnimi dejavniki tveganja za težave s hemoroidi. Drugi pomembni dejavniki, poleg že omenjene neustrezne prehrane, so še debelost, nosečnost, dolgotrajno stanje ali sedenje, kronično zaprtje ali driska.



SIMPTOMI Kako prepoznati povečane hemoroide?

- Na povečane hemoroide kažejo naslednji simptomi:
- srbenje,
 - sluzast izcedek,
 - pekoč občutek na anusu,
 - huda bolečina,
 - občutek neizpraznjenega črevesa,
 - krvavitev brez bolečin..



BOLEČINA KRVAVITEV SRBENJE



LAHKI TNO, brez hemoroidov!



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

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



Servier Pharma d. o. o., tel.: 01 563 48 11

12 ZDRAVSTVENIH KORISTI REGRATA

Ah, regrat! Na pihanje v njegove čudovite lučke, ki izpolnijo vse želje, bomo morali še malo počakati, a sezona izjemno zdravih solat in smutijev iz regrata je v polnem razcvetu. Zakaj ga je dobro uživati?

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, in Eva Zontar, diplomirana biologinja, www.mojezdravje.net



Regrat ima vse značilnosti, zaradi katerih bi ga lahko uvrstili med plevel. Rad se razrašča po vrtovih in zelenicah, celo prek pločnikov in asfalta se prebije. Prav nobena druga rastlina ga ne ustavi in vztrajno preživi, tudi če ga režemo, pulimo ali drugače odstranjujemo.

Večina plevela nima te sreče, a regrat je že od nekdaj poznan tudi kot izjemno zdrava in zdravilna rastlina. Zgodaj spomladi se pri nas skorajda tradicionalno nabira mlade regratove liste, ki jih uporabljamo v solatah, juhah, rižotah in zelenih smutijih. Ko teh zmanjka, lahko najdemo marsikateri ljudski recept z njegovimi cvetovi in korenino.

Kaj vsebujejo regratovi listi?

Regrat ima pomembno vlogo pri razstrupljanju in je zelo primeren za zelenjavno-sadne poste.

Regrat je izjemno bogat vir beta karotena, ki se v telesu pretvori v vitamin A. Listi vsebujejo tudi veliko vitamina C, vlaknin, kalija, železa, kalcija, magnezija, cinka in fosforja. Morda preseneča, da so regratovi listi tudi bogat vir beljakovin – vsebujejo jih več kot špinata, čeprav jih je v ta namen treba pojesti veliko (na primer v obliki zelenega smutija).

Pri svežem regratu se prepričajte, da je bil nabran na negnojnem travniku, vsekakor pa zunaj mesta in stran od urejenih zelenic. Najboljši so gorski travniki ali zapuščena zemljišča. Malokdo pomisli, da ga lahko posadi tudi sam – samo počakati je treba, da se naredijo puhaste lučke s semeni.

Redno uživanje svežega regrata in regratovih pripravkov (v obliki tinkture, čaja ali celo kapsul) ima številne pozitivne učinke na celo telo.

Razlogi, zakaj si ga v sezoni privoščite čim več

1. Prebava

Regrat deluje kot blag laksativ in ureja prebavo, spodbuja apetit in skrbi za zdravo črevesno floro. Poveča lahko izločanje želodčne kisline in žolča, kar je še posebej pomembno za prebavo maščob.

2. Ledvice

Regrat je tudi diuretik, ki ledvicam pomaga pri izločanju odpadnih snovi, soli in odvečne vode. V francoščini se imenuje pissenlit, kar bi lahko prevedli kot "moči posteljo". Zaradi diuretičnega vpliva na ledvice zavira rast škodljivih mikrobov v sečilih. Hkrati vsebuje dovolj kalija, da nadomesti njegovo izgubo v procesu čiščenja.

3. Jetra

Regrat odstranjuje toksine in vzpostavlja elektrolitsko ravnovesje. Spodbuja tudi tvorbo žolča.

4. Antioksidanti

Vsak del regrata je bogat z antioksidanti, ki preprečujejo oksidativne poškodbe celic in DNA ter tako upočasnjujejo procese staranja v tkivih. Še posebej prisotna sta vitamin C in vitamin A, kombinacija vseh antioksidantov pa spodbuja nastajanje encima superoksida dismutaze v jetrih.

5. Rakava obolenja

Trditev, da neko živilo preprečuje rakava obolenja, ni kar tako in je ne bi smeli zlorabljati. A več raziskav je pokazalo, da ekstrakt regrata upočasnjuje rast rakavih celic in preprečuje njihovo razraščanje. Še posebej so z antioksidanti in fitohranili, ki lahko preprečujejo raka, bogati regratovi listi.

6. Sladkorna bolezen

Nedavne raziskave na živalih so pokazale, da regrat pomaga uravnati vrednosti sladkorja in inzulina v krvi. Razlog za to je v njegovi sposobnosti, da nadzira vrednosti lipidov v krvi.

7. Povišan krvni tlak

Ker deluje diuretično, regrat spodbuja izločanja urina, kar posledično zniža krvni tlak. Tudi vlaknine in kalij v regratovih listih pomagajo pri uravnavanju krvnega tlaka.

8. Holesterol

Raziskave na živalih so dokazale, da sestavine v regratu nižajo vrednosti slabega holesterola in povišujejo vrednosti dobrega HDL holesterola. Posledica je idealno ravnovesje holesterola v telesu.

9. Žolčni mehur

Regrat poveča tvorbo in izločanje žolča ter blaži vnetja, kar pomaga pri težavah z žolčnikom in zaprtimi žolčnimi potmi.

10. Vnetja

Regratovi listi vsebujejo esencialne maščobne kisline, antioksidante in fitohranila, ki zmanjšujejo vnetne procese v celotnem telesu. To lahko blaži bolečino in zavira zatekanje.

11. Imunski sistem

Regrat krepi imunski sistem in njegovo delovanje, da se telo bolj učinkovito bori proti vdoru mikrobov in glivic.

12. Razstrupljanje in hujšanje

Steroli v regratovih listih spodbujajo nastanek in izločanje žolča, s čimer pospešijo izločanje strupov iz telesa. Uživanje regrata je priporočljivo za ženske, ki si želijo pridobiti ali ohraniti lepo postavo, saj spodbuja hujšanje in pomaga odpravljati celulit.

Uporaba

Regrat lahko uporabimo na različne načine (najboljši so zagotovo listi v obliki solate), zdravilna pa je tudi regratova korenina (za pripravo čaja), cvetovi (za sirup in kis), lahko pa ga pripravimo v obliki smutija. Recept za regratov smuti z jagodami in več receptov za razstrupljanje poiščite v reviji.



Morda preseneča, da so regratovi listi tudi bogat vir beljakovin – vsebujejo jih več kot špinata, čeprav jih je v ta namen treba pojesti veliko (na primer v obliki zelenega smutija).

ŽIVLJENJE OBARVAJO DROBNE STVARI

tušdrogerija

Shujševalni program, s katerim shujšate čez noč.

XXL MOČ ZA XXL HUJŠANJE!

NOVO

- SlimJoy linija z XXL učinkom
- Rezultate boste opazili že v nekaj dneh
- Zagotovite si višjo raven energije brez napadov lakote



tušklub
MOJH 10
-20%

Vse izdelke SlimJOY XXL poiščite sedaj v akciji Mojih 10 najljubših.

Akcija velja v Tuš drogerijah od 13. 4. do 8. 7. 2018. Različni popusti se med seboj ne seštevajo.

Podarite
si čas.



V lekarnah in
specializiranih
trgovinah.

Resveratrol pripomore k
zdravemu srčno-žilnemu sistemu.