

zdravenovice

brezplačni mesečnik

MAJ 2018



SHUJŠEVALNI PROGRAM Z XXL MOČJO

Z njim je shujšalo že več
kot 200.000 Slovencev.

- **ZA 33 % POSPEŠIJO**
KURJENJE MAŠČOB
- **DO 50 % ZMANJŠAJO**
TREBUŠNO MAŠČOBO

sensilab®

Zasnovan na najnovejših spoznanjih na področju hujšanja

ODVEČNI KILOGRAMI

Alergije • Evropski teden cepljenja • Srčno popuščanje • Krčne žile
Očesne alergije • Vnetje sluhovoda • Varnost pri delu • Polmaraton
Zaščita pred soncem • Strije in brazgotine • Glivične okužbe nohtov
Celulit • Živila za hujšanje • Čudežna molekula resveratrol

Pure

TESTENINE
Z VISOKO
VSEBNOSTJO
BELJAKOVIN

Pomemben
del zdrave
prehrane,
ki je hkrati
užitek

Enostavno
kuhanje
(5-6 min)

Idealno za
kombiniranje

Prava hrana

BCAA:
LEVOCIN
IZOLEVCIN
VALIN

Usklajeno
z ločevalnimi
dietami in
low-carb
dietami

Idealno za
športnike in
rekreativce

Neposredna
sinteza mišične
mase

Preprečevanje
razgradnje
mišične mase

Najboljša rešitev
po treningu



Pomoč pri
hujšanju

Podaljšan
občutek sitosti

Počasna
presnova

Naprodaj
v trgovinah
Pekarne
Pečjak

high-protein-pasta.si

Priporočamo uživanje v okviru pestre in
uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Pekarna Pečjak, d.o.o., Dolenjska c. 442, 1291 Škofljica



UVODNIK

Topli sončni
žarki nas
spomladi
znova
spodbudijo,
da odvržemo
zimsko
oblačila. Ko se
ne moremo
več skrivati za
dolгими rokavi
in dolгими hlačami, ko je poletje blizu in bomo v kopalkah
kmalu spet vsem na očeh, si vsi želimo, da bi bilo naše telo
videti bolje. Želimo se čim prej znebiti celulita in odvečnih
kilogramov, kratka krilca zahtevajo lepe noge, odprti sandali
urejena stopala. Kako na hitro poskrbeti za vse to? In kako se
spopasti s pogostimi alergijami, ki ne prizadenejo le dihal,
ampak tudi oči? Skupaj s strokovnjaki smo za vas pripravili
nekaj nasvetov, kako do boljšega počutja in lepšega videza.
Marsikaj lahko za to naredite že sami. Kadar to ni dovolj, pa
le obiščite strokovnjaka, ki vam bo lahko pomagal. Naj bo ta
pomlad prijetna in cvetoča tudi za vas, naj vas nikjer ne srbi in
nič ne skrbi. Lepo se imejte!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: ZDRAVI SPOMLADI

10 UČINKOVITO CEPLJENJE – ZAŠČITENI SKUPAJ
GIBANJE

18 GREMO NA (POL)MARATON!

GREMO NA ODDIH

22 GRŠKI HIOS – OTOK BREZSKRBNOSTI IN
LAGODNOSTI

TEMA MESECA

24 KRONIČNA BOLEZEN VEN - VEČ KOT LE
KRČNE ŽILE

TEMA MESECA

27 PREPOZNAJTE ZNAKE SRČNEGA
POPUŠČANJA

TEMA MESECA

32 ALERGIJE IN ALERGIJSKA VNETJA OČI

TEMA MESECA

34 VNETJE ZUNANJEGA SLUHOVODA

NEGA

40 KAKO SE NAJBOLJE ZAŠČITITI PRED SONCEM

NEGA

48 S HRANO NAD CELULIT

PREHRANA

53 ŽIVILA, KI UGODNO VPLIVAJO NA HUJŠANJE

PREHRANA

65 SLADKI RECEPTI Z JAGODAMI

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si
Asistent trženja oglašnega prostora: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel.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: Sensilab

• Asis. Aleš Grošelj, dr. med., specialist
otorinolaringologije
• Prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med., spec.
dermatovenerolog
• Jadranka Korsika, dr. med.,
dermatovenerologinja
• mag. Peter Golmajer, dr. med., spec. Oftalmolog
• prim. Peter Kapš, dr. med., upokojeni zdravnik,
specialist, avtor 20 samostojnih knjig
• Doc. dr. Miomir Knežević
• Borut Podgornik, tekaški trener in vaditelj
• Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže
• Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka,
Holistic Center
• Eva Žontar, univ. 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
• Kaja Perme, mag. inž. prehrane
• Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
• Zbornica zdravstvene in babiške nege Slovenije
– Zveza strokovnih društev medicinskih sester,
babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije
• Katarina Petrovič
• Monika Hvala
• Maša Novak
• Danijel Kmetec

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 števil. 1558

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

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

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



RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarn, Mariborske lekarn, Mestne lekarn, Obalne
lekarn, Dolenjske lekarn, Pomurske lekarn, Koroške lekarn), manjše zasebne lekarn v Ljubljani (98), Zdravstveni domovi na Štajerskem (72 domov),
vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Muirska 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 Kravac, Hotel Cerklje, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike
in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15),
Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6),
Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Vzajemna (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni
Center Babil, Dentalni center Ustna medicina, Centri No-wello (3), Vida Studio – diagnostični studio Lj, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigradski 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/

EKOLOŠKA MORINGA – IDEALNO ŽVILO

Moringa v prahu je 100-odstotno ekološko, presno polnovredno živilo, pridobljeno z naravnim sušenjem listov z dreves moringe. Zaradi njenih bogatih hranilnih snovi jo imenujejo tudi »čudežno drevo«. Je idealno živilo tudi za vegane in vegetarijance. Moringa ima prijeten, zemeljski, špinačni okus. Vsebuje veliko kalcija, kalija, magnezija, železa in vitaminov A, E in K. Dodajamo jo lahko solatam, zelenjavnim juham, smutijem, rastlinskim napitkom, sadnim sokovom, limonadi ali sladoledu. Več o Aduna moringi najdete na www.super-hrana.si.



PROSTANIL MAX – OHRANJA ZDRAVJE PROSTATE

Zaradi hormonskih sprememb in staranja ima kar 80 odstotkov moških po 50. letu starosti povečano prostato. Prostanil Max sodi v novo generacijo izdelkov za zdravje prostate in sečil. Sestavine na naraven način doprinesejo k zdravju prostate in sečnih poti. Vsaka kapsula vsebuje **edinstveno kombinacijo štirih sestavin**, ki skupaj delujejo še bolj učinkovito:

- **plod palmeta** pomaga ohranjati normalno delovanje sečil in prostate, saj je izredno bogat vir maščobnih kislin in fitosterolov;
- **izvleček bučnih semen** se najpogosteje uporablja v kombinaciji s plodom palmeta;
- **beta sitosterol** je naravni vir fitosterolov;
- **izvleček lubja afriške slive** pomaga ohranjati normalno delovanje sečil.

Priporočljivo je zaužiti 1 kapsulo dvakrat dnevno.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



POIŠČITE VERODOSTOJNE INFORMACIJE O ZDRAVILIH IN ZDRAVSTVU

V Mednarodnem forumu znanstveno raziskovalnih farmacevtskih družb GIZ (Forum) so razvili novo spletno stran www.farmaforum.si.

Spletna stran ponuja verodostojne in preverjene informacije o inovativnih zdravilih, farmacevtski industriji, zdravju in zdravstvenem sistemu ter o povezanih temah. Namenjena je bolnikom, odločevalcem, medijem, zdravstvenemu osebju in zainteresirani splošni javnosti. Na spletni strani se bodo oglasili tudi takrat, ko se bo v slovenski družbi dogajalo karkoli pomembnega na področju zdravil in zdravstvenega sistema, pisali bodo o mitih in resnicah na področju zdravil in nudili dostop do pomembnih dokumentov, kot so kodeksi ter različni predpisi, ki regulirajo z zdravili povezana področja.



NOVA SPECIALIZIRANA PRODAJALNA LL VIVA

Ljubljana je bogatejša za novo, sodobno specializirano prodajalno z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta ter drugimi izdelki za ohranjanje zdravja in dobrega počutja LL Viva. Izdelki v njej so namenjeni vsem starostnim skupinam, za odpravljanje oz. lajšanje najrazličnejših težav, povezanih z boleznimi sodobnega časa. V LL Vivi zagotavljajo visoko raven storitev. Strokovni sodelavci svetujejo o izdelkih, njihovi pravilni in varni uporabi ter izvajajo meritve s svetovanjem. LL Viva se nahaja na Prisojni ulici 7 v Ljubljani. Odprta je od ponedeljka do petka od 9. do 17. ure. Vljudno vabljeni. www.llviva.si



TEDEN RDEČEGA KRIŽA

Od leta 1948 praznujemo 8. maja svetovni dan Rdečega križa in Rdečega polmeseca, obenem pa tudi rojstni dan ustanovitelja gibanja Henrija Dunanta. S tem dnem se v Sloveniji prične teden Rdečega križa, ki traja od 8. do 15. maja. V tem času območna združenja pripravijo številne aktivnosti, s katerimi želijo splošni javnosti približati delovanje Rdečega križa Slovenije na svojem lokalnem območju. Programi vključujejo prikaze nudenja prve pomoči, pravilne uporabe defibrilatorja, temeljne postopke oživljanja, spodbujajo krvodajalstvo z določanjem krvnih skupin in vpisovanjem novih darovalcev v register krvodajalcev. Mnoga območna združenja pripravijo tudi dneve odprtih vrat, ko si obiskovalci lahko ogledajo prostore in spoznajo lokalne prostovoljce ter možnosti za vključevanje v prostovoljstvo. Vsebine se na prilagojen način posebej predstavijo tudi otrokom in starostnikom. Teden Rdečega križa je priložnost, da vsak državljan premisli in se odloči, da bo prispeval po svojih zmožnostih in pomagal sočloveku. Lahko se pridružite kot novi prostovoljci ali donatorji, se odločite za udeležbo na tečaju prve pomoči ali reševanja. Prav tako lahko delček prispevate z nakupom poštnih znamk, ki so posvečene tednu Rdečega križa in so v tem obdobju na voljo na vseh poštnih izpostavah. Ob tej priložnosti so natisnili 2,6 milijona znamk, od katerih bodo zbrani znesek namenili v različne humanitarne namene.



PRED DOPUSTOM PO ČEPKE ZA UŠESA

Če imate občutljiva ušesa ali pa pogosta vnetja, je priporočljivo, da v ušesa ne pride voda. Silikonske čepke v Widexovih slušnih centrih izdelajo po meri, tako da zagotavljajo popolno zaščito pred vdorom vode. Imajo pa to dobro lastnost, da ščitijo tudi pred hrupom, tako da jih z veseljem uporabljajo tudi tisti, ki zaradi hrupa težko zaspijo. Čepki so primerni za odrasle in otroke. www.widex.si



NOVI IZDELKI IZ MEDEXA ZA AKTIVNE POSAMEZNIKE

Življenje je lahko aktivno in polno le, če se dobro fizično in psihično počutimo. V Medexu so to pomlad še okrepili obstoječo linijo zdravega, aktivnega življenja z **beljakovinskimi kroglicami** in izdelkom **Gelée royale sport**. Beljakovine so pomemben del naše prehrane, saj jih potrebujemo za normalno delovanje vseh življenjskih procesov. Za hiter in učinkovit vnos beljakovin v telo poskrbijo beljakovinske kroglice z mlečno ali belo čokolado z vanilijo, ki ne vsebujejo glutena. Gelée royale sport pa vsebuje **1000 mg matičnega mlečka**, obogatenegega z **L-karnitinom in vitaminom B12**. L-karnitin je spojina, ki se naravno pojavlja v mišicah in ima ključno vlogo pri presnovi energije iz maščob, hkrati pa pospeši absorpcijo kisika med aktivnostjo in poveča energijo. Dodani vitamin B12 prispeva k sproščanju energije pri presnovi ter zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Izdelki so na voljo v drogerijah, specializiranih prodajalnah, trgovinah široke potrošnje, v prodajalni Medex v Ljubljani ter v Medexovi spletni trgovini www.medex.si. Beljakovinske kroglice pa najdete tudi na izbranih prodajnih mestih Automatic Servis v Sloveniji.



OČISTIMO SLOVENIJO ZA VEDNO

Ob svetovnem dnevu Zemlje so Ekologi brez meja sporočili, da imajo dovolj. **15. septembra** bodo še zadnjič očistili Slovenijo, nato pa bomo morali kot družba vse moči usmerjati v preprečevanje nastajanja odpadkov in posledično tudi smetenja. "Še zadnjič" je zaveza in spodbuda, da čistilne akcije prenehajo simbolizirati poglavito in edino okoljevarstveno aktivnost Slovencev. Akcija **Očistimo Slovenijo 2018** bo letos tako predvsem svež in čist začetek za vedno čisto Slovenijo, ki jo bomo dosegli z zmanjševanjem, ločenim zbiranjem in ponovno uporabo odpadkov. "Zavest, da je odpadkov preveč, da v naravo ne sodijo in da moramo poiskati boljše načine za ravnanje z njimi, je vodilo tokratnega projekta, katerega aktivnosti bodo potekale v času do 15. septembra in tudi po njem," namen akcije pojasnjuje vodja projekta Urša Zgojznik. Akcija bo letos potekala septembra, saj se tudi Slovenija pridružuje največjemu svetovnemu okoljevarstvenemu dogodku tega leta **World Cleanup Day 2018**, v sklopu katerega bo vsaj 5 odstotkov prebivalstva iz 150 držav od Nove Zelandije pa vse do Havajev čistilo v enem dnevu. "Čistilne akcije s 40-letno tradicijo pomenijo, da že 40 let nekateri odpadke nosijo npr. v gozd, drugi pa iz njega. Čas je, da to presežemo in se posvetimo drugim skupnim aktivnostim," meni vodja lokalne koordinacije Klemen Belhar. Zadnji sistematični popis divjih odlagališč je potekal leta 2012. Po šestih letih bo **Register divjih odlagališč** ponovno celovito posodobljen. Popis bo potekal tudi ob vodotokih v okviru projekta Očistimo vode, akciji pa se pridružuje tudi projekt Čista obala.



DA BOSTE PRI TEKU NEUSTAVLJIVI

Rekreacija in šport povečata potrebo po magneziju, ki omogoča boljšo regeneracijo po napornih športnih preizkušnjah, saj pomaga obnoviti energijske zaloge v telesu. Odlična izbira je **Magnezij Krka 300**, ki vsebuje magnezij v obliki magnezijevega citrata in vitamin B2. Kot prehransko dopolnilo je primeren za vse, ki vas pestijo težave sodobnega vsakdana – stres, utrujenost, izčrpanost in motnje v mišičnem delovanju. Za zadovoljitev dnevnih potreb po magneziju zadostuje že ena vrečka granulata za pripravo napitka, pri povečani telesni dejavnosti pa dve vrečki na dan. Napitek ima prijeten okus po pomaranči in limeti, ne vsebuje konzervansov, umetnih barvil, arom in sladil. Magnezij Krka 300 je na voljo v lekarnah. Več koristnih informacij poiščite na www.magnezijkrka.si.



NOVO: BELA OMELA BREZALKOHOLNE KAPLJICE – SORIA NATURAL

Na podlagi velikega povpraševanja so v lekarnah in poslovalnicah Sanolabora na voljo brezalkoholne kapljice z **belo omelo**, glogom in oljko. **Bela omela** podpira **delovanje srca**, prispeva k **znižanju krvnega tlaka** in ohranjanju normalne ravni **holesterola** v krvi. V zadnjih letih poteka veliko raziskav o učinkih bele omele na tumorske celice. Kapljice Soria Natural vsebujejo tudi glog, ki je srčni tonik, in oljko, ki zaščiti slab holesterol pred oksidacijo in poškodbami. Naravne kapljice Soria Natural ne vsebujejo alkohola in umetnih konzervansov. Naročite jih lahko tudi na www.soria-natural.si.



PREIZKUŠENE REŠITVE ZA IDEALNO POSTAVO IN ZDRAVJE

Tudi vam lahko pomagamo rešiti težave, ki jih povzroča sladkorna bolezen tipa 2, izgubiti odvečno težo in obleči najljubšo obleko. S preizkušenimi rešitvami, ki obsegajo celostno obravnavo, sestavo jedilnika po vašem okusu in spremljanje vam pomagamo doseči skupaj zastavljen cilj. Več informacij na številki 051 234 278, Anja Pristavec, mag. inž. prehrane, Befit.



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

EKOLOŠKE PRESNE RASTLINSKE BELJAKOVINE SUNWARRIOR IN LIVE GRANOLA Z OKUSOM JAGODIČEVJA

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

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

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

Presna ekološka proteinska granola je odličan 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.



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.



NOV UČBENIK ONKOLOGIJA ZA ŠTUDENTE MEDICINE

Onkološki inštitut Ljubljana je izdal nov učbenik Onkologija, namenjen študentom obeh slovenskih medicinskih fakultet. Ponuja celovit vpogled v področje onkologije: od opredelitve obsega onkološke problematike in vzrokov za nastanek raka do zmožnosti moderne diagnostike in načel sodobnega zdravljenja posameznih vrst raka. Izdan je le v elektronski obliki, do njega pa lahko študenti in drugi zainteresirani **dostopajo neomejeno in brezplačno** prek spletnih strani kateder za onkologijo obeh slovenskih medicinskih fakultet ter Onkološkega inštituta v Ljubljani, od koder prihaja večina avtorjev. Prvi učbenik Onkologija je izšel leta 1994, drugi leta 2009. Nov učbenik v osnovi sledi predhodnima, ima pa še dodatno nalogo, in sicer posredovati vsebine s področja onkologije, ki naj bi jih usvojili študenti medicine tako pri predmetu Rak in bolezni krvi – modul Onkologija na Ljubljanski Medicinski fakulteti kot tudi pri predmetu Onkologija in paliativna medicina na Medicinski fakulteti v Mariboru. Postavlja torej temelje za prizadevanje, da bo znanje slovenskih študentov medicine čim bolj izenačeno, ne glede na to, kje študirajo. Poglavja v učbeniku so zbrana v dveh sklopih: v prvem sklopu splošne onkologije so predstavljene osnove onkologije in temeljni diagnostični in terapevtski načini; v drugem sklopu specialne onkologije pa so predstavljene posamezne vrste rakov z izjemo akutnih levkemij in kroničnih mieloproliferacijskih bolezni, ki so obravnavane v okviru drugih predmetov. Učbenik je namenjen tudi študentom ostalih fakultet s področja zdravstvenih, naravoslovnih in biotehniških ved.



RAVNOVESJE IN HARMONIJA ZA DUŠO IN TELO

Na slovenskem trgu predstavljamo novost v cvetni terapiji – slovenske izdelke, žive **cvetne esence ANIMA**, ki prihajajo kot pomoč današnjemu človeku, podvrženemu trenutnim situacijam v svetu – to so predvsem hiter tempo in velika pričakovanja, kar v osebnosti posameznika sproži številna čustvena, miselna, duhovna in ne nazadnje fizična neravnovesja ter bolezni. Linijo sestavlja 16 izdelkov, ki so zasnovani tako, da pomagajo odpraviti najpogostejše tegobe današnjega časa. Delujejo na fizični, čustveni, miselni in duhovni ravni osebe ter ne oskrbujejo le simptomov, temveč razrešujejo težave pri njihovem izvoru. Cvetne esence ANIMA so v svojem delovanju zelo nežne, a hkrati delujejo izjemno globoko. Izdelki predstavljajo revolucijo v svetu cvetne terapije, energijsko-frekvenčnih in drugih dopolnilnih terapij in slonijo na znanjih alkimije in najnovejših evolucijskih teorijah. So izjemno varen in učinkovit pristop k razreševanju današnjih tegob človeka. Več informacij boste dobili pri Rosandi Verglez – 031 721 092. Trenutno nas najdete v Normi v Mariboru in Celju ter na www.norma.si.



ŠE BOLJŠA PONUDBA EKOLOŠKEGA SADJA IN ZELENJAVE V KALČKU

Vse, kar potrebujemo, najdemo v živilih, ki so pridelana in predelana naravno, brez uporabe pesticidov, herbicidov, konzervansov, polnil, umetnih arom, gensko spremenjenih organizmov in ostalih »izumov« novejši dobe, ki uničijo večino vitaminov, rudninskih snovi in vsega ostalega, kar nam je narava namenila, da bi zadovoljila naše potrebe. Vse to najdemo še posebej v ekološkem sadju in zelenjavi, ki ga dobite v Kalčku, vodilni ekološki trgovini, kjer so v Ljubljani v BTC Cityju in na Celovski 268 prenovili oddelek s sadjem in zelenjavo.



VENOMAX - POMAGA PRI UTRUJENIH IN TEŽKIH NOGAH

VenoMax emulgel je namenjen negi in sproščanju nog, saj pomaga pri utrujenih in težkih nogah. Sicer pa neguje kožo, ni masten in je odlična prenašalec aktivnih sestavin. **Izvleček kostanja** se že tradicionalno uporablja za blaženje občutka utrujenih in težkih nog. **Olje iz grozdnih pečk** vsebuje linolno in druge maščobne kisline, ki kot močni antioksidanti pomagajo pri zaščiti in obnavljanju kolagena v koži in so odlična podpora izboljševanju čvrstosti kože. **Rožmarinovo olje** se uporablja za masažo in blagodejno vpliva na prekrvavljenost in mikrocirkulacijo. **Mentol** nudi takojšnjo osvežitev in ima hladilni efekt, ki olajša občutek utrujenih in težkih nog.

VenoMax kapsule so inovativen farmacevtski izdelek z edinstveno sestavo: suhi izvleček cvetov in popkov japonske sofe, izvleček listov ginka, izvleček listov azijskega vodnega popnjaka ter vitamin C, ki doprine k tvorbi kolagena in vpliva na normalno funkcijo krvnih žil. Na voljo samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



PRVA KAVA NA RAZSTAVI

V Galeriji Škuc v središču Ljubljane v torek, **15. maja, ob 20.** uri odpirajo eksperimentalno razstavo Nekaj minut kasneje. Skupina šestih kuratorjev, ki obiskuje Šolo za kuratorske prakse in kritiško pisanje Svet umetnosti na Zavodu za sodobno umetnost SCCA-Ljubljana, se je odločila osredotočiti na eno samo umetniško delo, ga razstaviti večkrat in tako izpostaviti njegove različne vidike. Letošnji udeleženci šole so pri tem sodelovali z mladim in perspektivnim umetnikom Vorancem Kumarjem, ki trenutno zaključuje študij kiparstva na ljubljanski likovni akademiji ter dvopredmetni študij filozofije in sociologije na Filozofski fakulteti v Ljubljani. Kumar je petindvajset dni redno dokumentiral jutranje dogajanje ob kuhanju prve kave v ateljeju na Ljubljanski Akademiji za likovno umetnost in oblikovanje. Iz zajetega materiala je najprej nastalo delo Prva kava (2014), ki bo na različne načine predstavljeno na razstavi. Kuratorji v ospredje postavljajo sam proces ustvarjanja (tako umetniškega dela kot razstave) ter z nekonvencionalno zasnovo namigujejo na problem ustaljenih razstavnih strategij. "Razmišljali smo o načinih razstavljanja in možnostih interpretacije, ki jih eno delo, gledano iz različnih zornih kotov, ponuja. Vzpostaviti želimo nove načine gledanja sicer že videnega umetniškega dela ter izpostaviti določeno redukcijo, ki zaradi izbire ene same perspektive v kontekstu razstave nujno doleti vsako razstavljeno umetniško delo," so povedali kuratorji.



UČINKOVITO PROTI RAZLIČNIM HERPESOM

Vsi izdelki Glizigen vsebujejo **glicirizinsko kislino**, ki deluje protivnetno in protivirusno. Odlikuje jih **enostavna in hitra aplikacija, hitro delovanje in maksimalna učinkovitost brez stranskih učinkov**. So popolnoma naravni in neškodljivi. Učinkovito negujejo kožo pri **genitalnem in oralnem herpesu, herpesu zoster ter humanem papiloma virusu**. Naročite brezplačen vzoreček! Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. **Info telefon: 080 80 12.**



SIX MONTH SMILES®
Straight Teeth. Less Time.

ESTETSKI ZOBNI APARAT V SAMO 6 MESECIH!

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



Z AKUPUNKTURO NAD ALERGIJE



Spomladi nas narava boža v vsej svoji veličini. Ampak kar je za nekoga blagodejna sprostitev, je za ljudi z alergijami na cvetni prah lahko skoraj najhujša nočna mora. Vsako leto posamezniki preizkušajo sredstva za lajšanje reakcij na alergije in upajo, da bodo nekako prebrodili čudovito pomlad. V boju proti alergijam pa lahko pomaga tudi akupunktura.

Besedilo: P. Č.

Akupunktura je zelo učinkovita naravna metoda preprečevanja in blaženja simptomov alergij brez stranskih učinkov. Število terapij z akupunkturo je odvisno od oblike in stopnje alergije, v povprečju strokovnjaki priporočajo serijo petih terapij. Ker pa alergije pogosto pestijo tudi naše najmlajše, mnogi med njimi pa se najbrž bojijo zabadaanja iglic, se zanje priporoča akupunktura s posebnimi stimulacijskimi nalepkami, zaradi katerih je akupunktura za otroke

bolj zabavna in pisana.

Ravnovesje pomeni zdravje

Akupunktura je del tradicionalne kitajske medicine, ki se vse bolj uveljavlja tudi v Evropi in Ameriki. Po tradicionalni kitajski medicini temelji naše zdravje na nemotenem pretoku telesne energije či (Qi) skozi telesne meridiane. Energijo či sestavljata dve nasprotji – jin in jang. Če nista v ravnovesju, se razvije bolezen. Z obdelavo energetskih kanalov s tankimi

iglamy vzpodbudimo samozdravljenje telesa in ponovno vzpostavitev ravnovesja. Osnova akupunkture je zdravljenje celotne osebe: telesa, duše in duševnosti. Akupunktura je zelo učinkovita protibolečinska terapija pri težavah lokomotornega sistema in glavobolih, uporabljamo pa jo tudi v sprostitvene namene. Pomaga pri alergijah, astmi, odvajanju od kajenja in drugih težavah, tudi proti spomladanski utrujenosti.

TUDI HEMOFILIK LAHKO ŽIVI KAKOVOSTNO ŽIVLJENJE



17. aprila smo obeležili svetovni dan hemofilije, najbolj pogoste motnje strjevanja krvi. Prizadene predvsem moške, saj je pojav hemofilije vezan na moški spolni kromosom. Z zdravljenjem in ustrezno zdravstveno oskrbo lahko oseba s hemofilijo živi zdravo življenje. Nezdravljena hemofilija pa lahko povzroči krvavitve, hromeče bolečine, resne poškodbe sklepov, invalidnost in celo prezgodnjo smrt.

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

»Zdravljenje hemofilije je v zadnjih dveh desetletjih znatno napredovalo. Trenutne raziskave preučujejo, kako podaljšati razpolovno dobo faktorja, ki ga bolnik potrebuje, saj bi s tem zmanjšali pogostost aplikacij zdravila. Tendence raziskav se usmerja tudi k skladiščenju faktorjev, saj je bilo treba v preteklosti vse faktorje hraniti v hladilniku, novejši pa so obstojni tudi pri višjih temperaturah in omogočajo hemofilikom več svobode. Raziskave se usmerjajo tudi k podkožnemu dajanju zdravil, kar bi poenostavilo aplikacijo in izboljšalo kakovost življenja ljudi s hemofilijo,« je dejala Nataša Režun, predsednica Sekcije medicinskih sester in

zdravstvenih tehnikov v hematologiji pri Zbornici-Zvezi.

Hemofilija se deduje s staršev na otroka prek gena, vezanega na kromosom X. Ženske so v večini primerov prenašalke, če pa je mati prenašalka in oče hemofilik, pa se lahko rodi tudi ženska s hemofilijo. Večina hemofilikov se s to boleznijo rodi, lahko pa se pojavi tudi kasneje v življenju. Pridobljena hemofilija je življenjsko ogrožajoče stanje, in če ni prepoznana in pravilno zdravljena, je smrtnost zelo visoka. Pridobljena hemofilija se lahko pojavi tudi pri ženskah po porodu. V Sloveniji je danes večina hemofilikov zdravljena ambulantno,

v bolnišnico so sprejeti le ob večjih krvavitvah ali pripravah na operativni poseg.

»Cilj oskrbe hemofilika je nič krvavitve, saj lahko hemofilik le tako živi kakovostno življenje. Zahvaljujoč številnim ukrepom, ki so jih pri nas deležni hemofiliki, se je v Sloveniji življenjska doba hemofilikov drastično povečala. V 60. letih prejšnjega stoletja je le malo bolnikov s to boleznijo dočakalo odraslo dobo, danes pa je njihova življenjska doba primerljiva z življenjsko dobo ostalih prebivalcev in se spopadajo s podobnimi tegobami starajočega se prebivalstva kot ostala populacija,« je še dodala Režunova.

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

95 %

je stopnja precepljenosti, ki zagotavlja skupinsko imunost in ščiti tudi tiste, ki niso cepljeni.

Skrbi staršev

“Tretjina staršev, ki pride z otrokom k pediatru, ima strahove in dvome o cepljenju,” je na okrogli mizi Kaj lahko storimo za dvig precepljenosti izpostavil Denis Baš, dr. med., spec. ped., iz Zdravstvenega doma Kamnik. Povedal je, da starše skrbi, kaj cepljenje povzroči otroku, mnogi pa so celo prepričani, da so te bolezni pri nas že izkoreninjene in da naj cepljenje ne bi bilo potrebno.

Svojo izkušnjo je predstavil tekaški trener in oče štirih otrok Urban Praprotnik: “Z ženo sva menila, da o cepljenju ne veva dovolj, da bi se strinjala z njim. Srednjih dveh otrok nisva dala cepiti. Nato pa sta otroka zbolela za oslovskim kašljem. Imela sta močne napade kašlja z grozljivim hripajočim zvokom, kar je trajalo skoraj šest tednov. Zaradi sluzi, ki je pri tem nastajala, sta tudi bruhalo. Zlasti noči so bile grozljive, saj sta se zaradi kašlja in bruhanja vsakih nekaj minut zbudila. Oslovskega kašlja do takrat nisem poznal.” Danes je Praprotnik velik zagovornik cepljenja in poudarja: “Ne bodimo površni pri tako pomembni temi.”

Vir, ki mu starši pri odločanju o cepljenju svojih otrok najbolj zaupajo, so glede

na rezultate raziskave NIJZ (Cepljenje: Stališča in odnos ključnih javnosti do cepljenja v Sloveniji) zdravstveni delavci. “Univerzalnega recepta za predstavitev prednosti cepljenja ni, treba je na razumljiv in jasen način predstaviti, kako cepiva delujejo in kaj s cepljenjem dosežemo,” je prepričan doc. dr. Pokorn.

Razbijanje mitov

Strokovnjaki so opozorili, da ljudje v poplavi informacij strokovnim argumentom pogosto ne zaupajo, zato je potreben razmislek o novih, bolj učinkovitih načinih krepite zaupanja javnosti v cepiva. Z izobraževanjem o pomenu cepljenja je treba začeti že pri nosečnicah v okviru šol za starše in to ohranjati tudi kasneje, ko starši z otrokom pridejo k pediatru. Ključno je tudi izobraževanje zdravstvenih delavcev.

Slovenski študenti medicine so k informiranju javnosti pristopili v okviru Projekta Imuno. “Projekt preprečuje širjenje dezinformacij in razbija mite, ki so na žalost še vedno precej pogosti. Naslavljamo predvsem ljudi, ki so v dvomih glede koristnosti cepljenja. Ti nam prisluhnejo, nam zastavljajo vprašanja, na katera podamo strokoven odgovor, ter so tudi pripravljeni spremeniti svoje prepričanje. Redkeje se srečujemo z ostrimi nasprotniki, a praviloma teh tudi ni mogoče prepričati v koristi cepljenja, saj enostavno niso pripravljeni poslušati ali izpeljati konstruktivne debate. Včasih je težko ostati miren in spoštljiv, sploh takrat, ko se poslužujejo obtožb in zmerljivk. Takih ljudi pa na srečo ni veliko,” je poudaril vodja Projekta Imuno Vid Čepak Mencin.



Na ranljivost družbe in necepljenih posameznikov so žal opozorili tudi nedavni primeri ošpic.

INFO Projekt Imuno

Projekt Imuno deluje v okviru Društva študentov medicine Slovenije in je posvečen izobraževanju javnosti o cepljenju. Nastal je v začetku leta 2016, sčasoma pa so se bodočim zdravnikom pridružili tudi študenti Biotehniške fakultete, Fakultete za farmacijo, Veterinarske fakultete. Člani projekta organizirajo predavanja na srednjih šolah in gimnazijah, fakultetah, šolah za starše, pa tudi v raznih ustanovah po Sloveniji. Organizirajo tudi študentski kongres, ki se ga je do zdaj vsakič udeležilo več kot 300 ljudi. Naredili so tudi reklamni videoposnetek za promocijo cepljenja. Vsako leto pripravijo akcijo cepljenja proti gripi za študente Medicinske fakultete. Letos so izdali tudi analizo 10 največjih napak, ki se pojavljajo v knjigi Ideološki konstrukti o cepljenju, ki jo nasprotniki cepljenja strastno zagovarjajo. Načrtujejo še izdelavo spletne strani, organizacijo razstave o boleznih, ki jih s cepljenjem preprečujemo, in izdajo otroške slikanice. Projekt je izredno aktiven na socialnih omrežjih, kjer tudi ponujajo odgovore na razna vprašanja o cepljenju. S svojim delom so si priborili tudi prvo nagrado Evropske komisije za najboljši javnozdravstveni projekt s področja cepljenja.

Dobre možnosti zaščite

V Sloveniji je cepljenje dostopno skoraj vsakemu posamezniku. Poleg otroških nalezljivih bolezni se lahko cepimo tudi proti ostalim boleznim, s katerimi se lahko okužimo zaradi svojega dela, življenjskega sloga, potovanja ipd., na primer proti klopnemu meningoencefalitisu (KME). Številni zdravniki so razočarani nad odlogom uvrstitve cepljenja proti KME med brezplačna cepljenja za otroke do tretjega leta in odrasle od 45. do dopolnjenega 50. leta, kot je predlagal NIJZ. “Cepljenje proti KME cepljene osebe učinkovito zaščiti pred boleznijo. Če bi dodatna cepljenja uvedli v program cepljenja in zaščite z zdravili, bi s tem dosegli zmanjšanje zbolevanja. Menim, da bi se veliko ljudi odločilo za cepljenje proti KME, saj je bolezen v Sloveniji zelo razširjena in se ljudje zavedajo njene teže,” je dejal doc. dr. Marko Pokorn.

7

primerov ošpic smo v Sloveniji zabeležili lani.

zn AKTUALNO

V ZAGREBU NE ZAMUDITE ...

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

Besedilo: Turistična zveza mesta Zagreb



Cest is d'Best 30. 5.-3. 6.

Ta mednarodni multimedijški ulični festival je pravi mestni festival, saj je mesto njegov oder in včasih so naključni mimoidoči njegovi udeleženci. Nekatere tradicionalne dejavnosti festivala so Dukatino – otroška dirka, Požuj – tekmovanje natakarev, Velika dirka čistilcev s trikolesniki, najpočasnejša vožnja s kolesom ter cel niz duhovitih in angažiranih likovnih instalacij. Program se bo odvijal na šestih odrih s stotino izvajalcev z vseh strani sveta; pet dni bo napolnjenih z glasbenimi, dramskimi, otroškimi, likovnimi, športnimi in drugimi

dogajanji, ki bodo vsem obiskovalcem izzbila nasmeha na lica.

Festival vatrometa 29. 6. – 1. 7.

Mednarodni festival ognjemeta je edinstven v tem delu Evrope. Vsako leto pritegne vse več obiskovalcev iz celotne Hrvaške in tudi sosednjih držav. Obiskovalcem je zagotovljena nepozabna zabava z bogatim programom. Festival obljublja tri dni zabave ob spektakularnih ‘piroglasbenih’ ognjemetih, koncertih znanih hrvaških izvajalcev, velik lunapark in še veliko presenečenj. Vsak dan bo organiziran tudi otroški ognjemet za najmlajše obiskovalce.

Ljeto na Strossu 23. 5.–2. 9.

Strossmayerovo sprehajališče v Gornjem gradu je eno najlepših zagrebskih sprehajališč, vsako leto konec maja pa se spremeni v živahni letni oder v sklopu manifestacije Ljeto na Strossu. V idilični okolici srednjeveškega stolpa Lotrščak in v senci gostih kostanjevih krošenj lahko uživate v nostalgičnih koncertih v živo, umetniških

instalacijah, razstavah in umetniških delavnicah ter gledaliških predstavah.



Floraart 28. 5.–3. 6.

Čudovito zelenje parka Bundek bo spet gostilo mednarodno vrtnarsko razstavo Floraart, največjo hortikulturno prireditev na Hrvaškem. Floraart združuje krajinske arhitekta, cvetličarje, vrtnarje in umetnike, ki na več kot 300.000 kvadratnih metrih predstavljajo svoje najbolj živahne in najlepše cvetlične stvaritve. V okviru razstave potekajo številne promocije in različna tematska predavanja za obiskovalce, tradicionalno pa je organizirana tudi ugodna prodaja cvetja in sadik.

Uživajte v Zagrebu in prihranite

Zagreb Card 72

Kartica je na voljo za 24 ali 72 ur.

VEČ INFORMACIJ
WWW.ZAGREBCARD.COM

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

CENEJE DO ZASEBNIH ZDRAVSTVENIH STORITEV

Namenite le 0,14 evra na dan za vaše zdravje. Postanite član sistema Modus Health Card (MHC) in s specializirano kartico ali aplikacijo koristite popuste na zasebne zdravstvene storitve pri partnerjih MHC.

POLIKLINIKA ZAMBELLI

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

Dr. Mario Zambelli je član Ameriškega združenja plastičnih kirurgov (ASPS). Polikliniko Zambelli je ustanovil leta 2005 po dolgoletnih izkušnjah v KBC Rijeka, UKC Ljubljana, Louisville Hand Surgery (ZDA) in zasebni praksi v Polikliniki Tagora. Poliklinika Zambelli je sodobno in moderno opremljena. Najpomembnejša sta nam varnost bolnikov in končni rezultat kirurških posegov in tretmajev. Naše prijazno osebje bo odgovorilo na vsa vaša vprašanja, osebno po telefonu ali po elektronski pošti. Z računalniško simulacijo vam bomo radi pokazali možne izide nekaterih posegov.



Naslov: Žrtava fašizma 10/V, Rijeka
Telefon: +385 51 327 555
Mobilni telefon: +385 98 258 144
E-naslov: dr@mariozambelli.com
Spletni naslov: www.mariozambelli.com



MARODENT

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

Tretja generacija stomatologov v družini – Stomatološka ordinacija Maroević dr. Siniša na Reki deluje že več kot tri desetletja. Z zaupanjem lahko pri nas opravite vse potrebne in želene posege na področju dentalne medicine ob kontinuiranemu posvečanju pacientom, kar predstavlja tudi osnovo te ordinacije. Način dela in osredotočenost na uporabnika dajeta vtis varnosti in pomirjenosti, kar je zelo pomembno za ugoden in neboleč obisk pri zobozdravniku. Prioriteta našega dela sta sproščeno ozračje in prijetno okolje.

Vse na enem mestu, ponujamo storitve, kot so:

- splošni stomatološki posegi,
- zobozdravstvo za otroke,
- implantologija,
- protetika,
- kirurgija.



Naslov: Pomerio 21, Rijeka
Mobilni telefon: +385 91 133 19 11
E-naslov: info@marodent.com
Spletni naslov: www.marodent.com

DENTALNI CENTER B2

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

Moderna zobozdravstvena ordinacija se nahaja v bližini centra Zagreba. Nudimo prijetno in sproščeno ozračje, ki ga dopolnjuje visoko personaliziran pristop k vsakemu pacientu. Ordinacija je opremljena z najsodobnejšo stomatološko opremo, ki omogoča izvrstno ponudbo – takojšnje zobozdravstvene storitve, profesionalno oskrbo in individualiziran pristop k pacientu. Za vse to skrbi ekipa strokovnjakov z dolgoletnimi izkušnjami v zobozdravstvu. Moderna tehnologija in materiali visoke kakovosti nam omogočajo tudi vrhunsko kakovost na področjih diagnostike, implantologije, oralne kirurgije, protetike, ortodontike, peridontologije, radiografije ter kozmetične in splošne stomatologije.



Naslov: Gradišćanska 36, Zagreb
Telefon: +385 1 580 23 33
E-naslov: info@dentalcentarb2.com
Spletni naslov: www.dentalcentarb2.com

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/**.

POLIKLINIKA RIBNJAK

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

Moderna zobozdravstvena ordinacija se nahaja v bližini centra Zagreba. Nudimo prijetno in sproščeno ozračje, ki ga dopolnjuje visoko personaliziran pristop k vsakemu pacientu. Ordinacija je opremljena z najsodobnejšo stomatološko opremo, ki omogoča izvrstno ponudbo – takojšnje zobozdravstvene storitve, profesionalno oskrbo in individualiziran pristop k pacientu. Za vse to skrbi ekipa strokovnjakov z dolgoletnimi izkušnjami v zobozdravstvu. Moderna tehnologija in materiali visoke kakovosti nam omogočajo tudi vrhunsko kakovost na področjih diagnostike, implantologije,



oralne kirurgije, protetike, ortodontike, peridontologije, radiografije ter kozmetične in splošne stomatologije.



Naslov: Ulica Grada Mainza 17, Zagreb
Telefon: +385 1 551 08 32
Mobilni telefon: +385 91 201 57 12
E-naslov: info@poliklinikaribnjak.hr
Spletni naslov: www.poliklinika-ribnjak.hr

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE MATIJEVIĆ

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

V ordinaciji dentalne medicine Matijević je zbrana ekipa vrhunskih strokovnjakov. Dolgoletne izkušnje in najsodobnejša oprema so zagotovilo za posege brez bolečin na poti do vašega idealnega nasmeha. Ni potrebno, da je obisk zobozdravnika negativna izkušnja, prepustite se našim strokovnjakom.



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

VILADENS

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

Viladens je specializirano podjetje za dentalno medicino in oralno kirurgijo. Nastalo je kot odgovor na potrebe v vsakodnevni praksi po svetovanju in terapiji oralne kirurgije brez dolgotrajnega čakanja. Ob osnovnih posegih oralne kirurgije ponuja center Viladens tudi nadstandardne posege na področjih dentalne implantologije in estetike medicine ter terapijo z laserjem. Poleg kakovostnih zobozdravstvenih storitev je center opremljen z vrhunsko tehnologijo, laserjem in rentgensko opremo.



Naslov: Primorska ulica 8
Telefon: +385 51 639 512
E-naslov: viladens@gmail.com
Spletni naslov: www.viladens.hr

CENEJE DO ZASEBNIH ZDRAVSTVENIH STORITEV

**VAS BOLI KOLENO?
POTREBUJETE MAGNETNO REZONANCO?
Z MODUS HEALTH CARD DO PREGLEDA V NEKAJ DNEH
ŽE ZA 100 EUR.***



Ponudbo CENEJE DO ZASEBNIH ZDRAVSTVENIH STORITEV 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.

*Cenovna ponudba za magnetno resonanco 100 EUR (v protivrednosti 750 HRK z že vključenim davkom) velja samo s kartico ali z aplikacijo MODUS HEALTH CARD. Partnerje sistema MHC in njihove popuste najdete na spletni strani. Fotografija je simbolična

Več informacij: **www.cenejedozdravja.eu**
FB: **cenejedozdravja-MHC**
040 77 87 87 // mhc@cenejedozdravja.eu

Hiša idej d. o. o., Pupinova ulica 4, 2000 Maribor

ZA ZDRAV NASMEH PO ORTODONTSKEM ZDRAVLJENJU

Osnova za dobro ustno zdravje je kakovostna ustna higiena, ki jo najlaže vzdržujemo z rednim odstranjevanjem zobnih oblog. Te niso nič drugega kot skupki bakterij in drugih mikroorganizmov, ki s svojim delovanjem lahko poškodujejo zobe in dlesni. Če želimo ohranjati dobro ustno zdravje, moramo dobro poznati svojo ustno votlino, vključno z vsemi skritimi kotički, ki jih z zobno ščetko težje dosežemo, saj so to mesta z odličnimi pogoji za kopičenje bakterijskih oblog.

Besedilo: Katarina Petrovič

Kje se najbolj zatika?

V ustih imamo vsaj dve področji, ki se jima moramo še posebej posvetiti, če nosimo zobni aparat ali ne. Gre za rob dlesni in medzobne prostore. Ko pa imamo na zobeh nameščen fiksni zobni aparat, se število takšnih kotičkov nenadoma poveča, zato je v teh primerih treba sistematično in temeljito očistiti dodatne površine.

• Rob dlesni

Rob dlesni vedno predstavlja kritično mesto za razvoj vnetja. Ko so na zobeh nosilci aparata, pa postane čiščenje velikokrat oteženo, zato moramo biti na to pozorni. Velja, da rob dlesni ščetskamo z malimi krožnimi gibi, pri tem pa uporabljamo izjemno mehko zobno ščetko. Tako poskrbimo, da zobne obloge dobro odstranimo, hkrati pa ne poškodujemo dlesni.

• Medzobni prostori

Ker se vnetje dlesni začne prav na težje dostopnih mestih, moramo skrbeti, da bakterijske obloge redno odstranjujemo tudi iz teh, očem skritih, predelov. Če tega ne storimo, se poveča tveganje za nastanek kariesa v medzobnem prostoru. Za čiščenje medzobnih prostorov uporabimo fine medzobne ščetke, saj njihovo tanko žično jedro omogoča uporabo tudi v zelo ozkih medzobnih prostorih. Pri izboru prave velikosti medzobne ščetke vam lahko pomagata zobozdravnik ali ustni higienik, sicer pa lahko to naredite tudi sami, s poskušanjem.

Za zobnim aparatom se skriva več umazanije, kot mislite

Vsi, ki nosijo fiksni zobni aparat, morajo ob skrbi za čistost roba dlesni in medzobnih prostorov poskrbeti še za temeljito čiščenje nosilcev aparata, saj se tam nahajajo kritična mesta za nastanek zobne gnilobe. Po končanem ortodontskem zdravljenju se namreč pogosto dogaja, da so zobje sicer lepo poravnani, vendar ostanejo ob

nosilcih fiksne ortodontske aparata poškodovani zaradi zobne gnilobe. Da se kaj takega ne bi zgodilo, si lahko pomagamo z večjimi medzobnimi ščerkami, zelo uspešni pa bomo še z uporabo ščetke z enim snopom ščetin. Ta bo zelo učinkovito očistila težko dostopna mesta okoli nosilcev in žičk fiksne ortodontske aparata, kjer obstaja velika verjetnost, da se, zaradi ne temeljitga čiščenja, pojavi karies.

Čopasta zobna ščetka CURAPROX CS single v vaših ustih doseže in očisti tudi druge skrite kotičke. Z njo boste kos še tako velikemu izzivu in korak bližje k popolni ustni higieni. O primerni negi lahko večkrat povprašate tudi ortodonta. V času nošenja ga boste namreč redno obiskovali, saj bo skrbel za menjavo lokov, morda tudi za premeščanje nosilcev.



Vsi, ki nosijo fiksni zobni aparat, morajo ob skrbi za čistost roba dlesni in medzobnih prostorov poskrbeti še za temeljito čiščenje nosilcev aparata, saj se tam nahajajo kritična mesta za nastanek zobne gnilobe.

CURAPROX

www.popolnaizbira.si

Nos za detajle

Ker se za aparatom zatakne
več umazanije kot mislite.



NEGA
ORTODONTSKIH
APARATOV

Čopasta zobna ščetka **CURAPROX CS SINGLE** je izjemna pri čiščenju najbolj skritih kotičkov in nepogrešljiva pri negi ortodontskih aparatov.

 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.

GREMO NA (POL)MARATON!



Sezona spomladanskih tekaških prireditev se bliža vrhuncu, zato je smiselno napisati nekaj nasvetov, kako se nanje sploh pripraviti, da bomo po eni strani uživali in po drugi strani dosegli zastavljene cilje (če nam je to seveda eden od razlogov, zakaj to hočemo početi).



Besedilo: Borut Podgornik, tekaški trener in vaditelj

Slovenci nimamo zastoj pogosto uporabljanega izreka: "Vsak začetek je težak." Tudi pri teku je tako. Ampak začetek ni takrat, ko se opremimo s tekaško opremo in naredimo prvi korak, sploh ne! Vse skupaj se začne v naši glavi že precej pred tem, ko moramo sprejeti odločitev, ali si tega res želimo in ali hočemo nekaj v svojem življenju spremeniti. Seveda velja to za popolne začetnike, ki nimajo s tekom nikakršnih izkušenj, nič bistveno drugače pa ni

niti s tistimi, ki so mogoče včasih že bili športno aktivni (če ne drugega, vsaj v osnovni šoli smo morali opraviti nekaj tekaških preizkusov za športni karton), pa se želijo ponovno aktivirati.

Odločitev in cilji

Ko se torej odločimo, da bo to neka nova etapa v našem življenju, se moramo zavedati, da se podajamo na dolgo pot, ki nam pred uresničitev ciljev postavlja kar nekaj preprek. Mimogrede: uresničitev

ciljev. Postaviti si moramo torej cilje. Ti so lahko zelo različni: aktivno uživanje v naravi, skrb za zdravje, izgubljanje telesne teže, druženje s prijatelji in drugimi tekaškimi navdušenci, ugotoviti, kje so naše meje sposobnosti, doseči nek konkreten rezultat na določeni razdalji, premagati sosedo Jožeta, ki že nekaj časa redno teče, iti na naslednji Ljubljanski maraton itd. Vsak mora sam pri sebi razmisliti, kaj mu je prioriteta, in predvsem je treba te cilje postopoma nadgrajevati, saj je vzdržljivostni tek izrazito časovno pogojena dejavnost, kjer bližnjic praktično ni.

Ko ste torej sprejeli odločitev in ste prepričani, da si to res želite, bi bilo zelo smiselno opraviti osnovni zdravniški pregled. Osebni zdravnik, lahko tudi specialist športne medicine, naj vam pove, ali ste zaradi telesne teže, srčne funkcije (opravi EKG!), krvne slike in krvnega tlaka sposobni za postopno ukvarjanje s tekom. To toplo priporočam vsem začetnikom in tudi tistim, ki zelo dolgo časa niste bili telesno aktivni.

Upravljanje časa

Naslednja stvar, ki jo moramo upoštevati, je upravljanje časa. Vsak posameznik ima zaradi današnjega hitrega tempa življenja s tem težave. Služba, študij, šola, družina, prijatelji, gospodinjstva opravila in še kaj (če naštejemo samo najpogostejše) in s tem povezan večji ali manjši stres nam pogosto preprečujejo, da počenemo še karkoli drugega. Tu moramo zadevo presekati in se organizirati tako, da si uspemo vzeti nekaj uric tedensko zase in svoj tek, za svoj pohod v »novo« življenje. Naši sodelavci, sošolci, partnerji nam pri tem morajo stati ob strani in nas podpirati.



Zagotovite si še primerno tekaško opremo, torej ustrezno majico in hlače, pokrivalo, sončna očala, nogavice in predvsem copate za tek.

Tekaška oprema

Če ste si torej zastavili cilje, ugotovili, da ste zdravstveno primerni za tek in si organizirali čas, potem niste več daleč od začetka. Zagotovite si še primerno tekaško opremo, torej ustrezno majico in hlače, pokrivalo, sončna očala, nogavice in predvsem copate za tek (v poletnem času).

Danes ne manjka specializiranih prodajaln s tekaško opremo, pa še več različnih proizvajalcev, tako da je izbira včasih precej težka. Upoštevajte nasvete

prodajalcev, ki so v večjih trgovinah običajno dobro strokovno usposobljeni in znajo svetovati. Ali pa upoštevajte nasvete prijateljev, ki se ukvarjajo s tekom in imajo s tem že nekaj izkušenj.

Novo poglavje

Ko opravite vse zgoraj opisane postopke, ste torej končno šele na začetku, vendar prepričani, da izpolnujete vse pogoje in da ste pripravljeni na novo poglavje vašega življenja. Na tej točki tega morda še ne veste, lahko pa povem, da je marsikomu takšna odločitev spremenila

MAGNEZIJ Za regeneracijo in več energije

Da bi preprečili ali vsaj omilili posledice nezdravega življenja in vse bolj prisotnega stresa, se vse več ljudi posveča športnim dejavnostim in tako svoje telo in um ohranjajo v dobri kondiciji. Številni se pri tem srečujejo s pomanjkanjem energije, z motnjami v delovanju mišic in mišičnimi krči. Razlog za utrujenost, izčrpanost ali mišične krče je lahko pomanjkanje magnezija v telesu. Potrebujemo ga približno 300 mg na dan, pri pogostem jemanju odvajal, povečanih psihičnih in telesnih obremenitvah pa so potrebe po njem še večje. Nekoliko več magnezija potrebujejo tudi nosečnice (310 mg) in doječe matere (390 mg), pa tudi športniki, saj je pomemben za regeneracijo, najbolje v obliki citrata zaradi boljše absorpcije. Magnezij je tudi sicer nepogrešljiv za normalno delovanje praktično vsake celice, delovanje mišic in ohranjanje zdravih kosti in zob. V kombinaciji z vitaminom B2 sodeluje pri normalnem delovanju presnovnih poti v telesu, pri čemer v celicah nastaja energija, in tako oba prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Znaki, ki nas opozorijo, da telesu primanjkuje magnezija:

- hitra utrujenost,
- zmedenost,
- mišični krči (zlasti v mečih),
- motnje v delovanju srca in ožilja,
- visok krvni tlak,
- migrene,
- otopelost, pobitost in brezvoljnost,
- spremembe v osebnosti,
- depresija,
- izguba apetita.

S. J.



Osebni zdravnik, lahko tudi specialist športne medicine, naj vam pove, ali ste zaradi telesne teže, srčne funkcije (opravi EKG!), krvne slike in krvnega tlaka sposobni za postopno ukvarjanje s tekom.

BODITE NEUSTAVLJIVI MAGNEZIJ Krka 300

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B₂.



Magnezij in vitamin B₂ prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.

www.magnezijkrka.si

- ✓ Okus po pomaranči in limeti.
- ✓ Brez konzervansov.
- ✓ Brez umetnih barvil, arom in sladil.
- ✓ Ena vrečka na dan.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.



KRKA

življenje na bolje.

Kako torej začeti? Vse skupaj se lahko odvije v več smeri. Najslabša je ta, da greste sami v gozd, na tekaško progo, trim stezo, kolesarsko stezo ali pa neprometno cesto in začnete teči. Na začetku se večinoma počutimo vznemirjeni in imamo občutek, da to pa res ni nič takega in da bomo že zmogli teh nekaj kilometrov ali pol ure, celo eno uro. Običajno pa kmalu ugotovimo, da nekaj ni v redu, prične nas peči v grlu, noge postajajo težke, zelo smo zadihani, srce podivja. Kaj se je zgodilo? Zagotovo ste začeli prehitro teči in zelo kmalu ne boste zmogli niti koraka več.

Kar mirno, to se zgodi večini začetnikov. In zopet večina med njimi obupa, češ, to ni zame, tek pa že ne, to je preveč naporno. In se vrnejo domov, odprejo pivo in je njihovega teka za nekaj časa konec. Ne bodite eden od njih.



Tak režim postopnega dodajanja teka in zmanjševanja hoje pri tej zelo nizki hitrosti naj traja mesec dni ali celo več (2- do 3-krat na teden).



Zelo smiselno se je priključiti kateri od organiziranih tekaških skupin, ki redno izvajajo tekaško vadbo in imajo strokovno usposobljene vaditelje z veliko izkušnjami.

Začnite postopoma

Kaj to pomeni? Po nekaj minutah zelo sproščenega (lahko rečemo počasnega) teka nadaljujte s hojo. Ko se utrip precej umiri in niste več zadihani, ponovno nekaj minut tecite, pa hodite itd. 20 minut vsega skupaj naj bo za prvič čisto dovolj. Nadaljujte po enem dnevu (ali celo dveh) počitka, in sicer na enak način, pri čemer naj bo teka nekoliko več, hoje nekoliko manj, hitrost teka naj ostane enaka. Tak režim postopnega dodajanja teka in zmanjševanja hoje pri tej zelo nizki hitrosti naj traja mesec dni ali celo več (2- do 3-krat na teden), šele nato morda kakšen odsek pretečite nekoliko hitreje in naj bo teka več kot hoje.

Organizirana vadba

Imate pa še eno možnost, ki se je poslužuje veliko začetnikov. Zelo smiselno se je priključiti kateri od organiziranih tekaških skupin, ki redno izvajajo tekaško vadbo in imajo strokovno usposobljene vaditelje z veliko izkušnjami. Zagotovo vam bodo pravilno svetovali in vas z veseljem sprejeli medse ter popeljali v svet teka. Zelo aktivna je Tekška vadba v Mariboru, ki šteje okoli 40 članov. Dobivamo se 2-krat tedensko, vodiva pa jo naša najboljša tekačica vseh časov Helena Javornik in moja malenkost, ki imam že več kot 30 let izkušenj s trenerstvom in vadbami.

Če sem torej v naslovu napisal: gremo na (pol)maraton, lahko zdaj vidite, da je do tja še dolga pot, saj bližnjic ni. S tekom se je treba ukvarjati kar nekaj časa, osvojiti vsaj osnove, pridobiti vzdržljivost, šele nato nastopi tema (pol)maraton.

Rekreacija in šport povečata potrebo po magneziju. Magnezij pomaga obnoviti energijske zaloge v telesu in tako omogoča boljšo regeneracijo po športu. Odlična izbira je **Magnezij Krka 300**, ki vsebuje magnezij v obliki **magnezijevega citrata** in **vitamin B2**.



KO SE TLA SPODMIKAJO POD NOGAMI

Občasne ali ponavljajoče se vrtoglavice nam lahko naženejo precejšen strah v kosti. Izgubimo občutek stabilnosti, ustrašimo se, da bomo padli. Ko so težave v področju glave, marsikdo pomisli na najhuje. A morda je rešitev zelo preprosta.

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže



Ravnatežnostni organ, ki se nahaja v notranjem ušesu, skrbi za to, da naše možgane obvešča o tem, kje v prostoru se nahaja naše telo. Na podlagi teh informacij možgani aktivirajo mišice, ki jih potrebujemo za tisto, kar v danem trenutku počnemo. Poleg ravnatežnostnega organa dobijo možgani informacije o tem, kje v prostoru se telo nahaja, tudi preko oči.

Zelo poenostavljeno povedano, ravnatežnostni organ lahko opišemo kot skupek treh vodnih tehtnic, ki so postavljene pravokotno ena na drugo tako, da vsaka pokriva eno ravnino prostora. Ker se organ nahaja v notranjem ušesu, je pomembno, ali je naša telesna drža taka, da se glava nahaja naravnost nad ramenom, ali taka, da je glava zamaknjena naprej, pred ramena.

V slednjem primeru je pomaknjena tudi malenkost navzdol. O tem položaju ravnatežnostni organ neprestano obvešča naše možgane. A glej ga zlomka, naše oči vidijo situacijo drugače. Njim se zdi vse v najlepšem redu in tako tudi poročajo možganom. Možgani znajo kar dobro upravljati s tema konfliktoma informacijama, dokler se vsega ne nabere preveč in pride do »kratkega stika«, kar občutimo kot omotico ali vrtoglavico.

V katerem položaju je naša glava, lahko sami najlažje preverimo tako, da se s hrbtom postavimo ob steno. Pete, zadnjica in hrbet se dotikajo stene. Opazujemo, ali se glava samodejno dotakne stene ali jo moramo k njej prisloniti. Slednje potrjuje, da je naša glava pomaknjena naprej od ramen. Če nas pestijo vrtoglavice, je lahko prav zamaknjen položaj glave in posledično položaj ravnatežnostnega organa vzrok zanj. Pomagamo si lahko s ciljanimi vajami, ki hrbtenico in z njo glavo postavijo v bolj nevtralen anatomske položaj. S tem se izboljša tudi položaj ravnatežnostnega organa in zemlja se pod nogami ne spodmika več.

Razvajanje v NAJMODERNEJŠIH TERMAH V SLOVENIJI



PODARJAMO VAM

50 € VREDNOSTNI BON

ZA CELOLETNE PAKETE NASTANITVE V RIMSKIH TERMAH PRI MINIMALNEM BIVANJU DVEH OSEB ZA DVE NOČI MED NEDELJO DO PETKOM. BON VELJA ZA VSE REZERVACIJE SPREJETE DO 31. 6. 2018 IN KORIŠČENO BIVANJE DO 1. 9. 2018.

Pogoji koriščenja: Bon je potrebno predložiti na recepciji hotela ob prijavi in nanj opozoriti pri rezervaciji izbranega paketa. Popusti in druge ugodnosti se med seboj ne seštevajo in ne veljajo za pakete v akciji. Bona ni mogoče zamenjati za gotovino.



RIMSKE TERME
MDCCCLVII

RIMSKE TERME, Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenija

WWW.RIMSKE-TERME.SI
info@rimske-terme.si | 03 574 2000

GRŠKI HIOS – OTOK BREZSKRBNOSTI IN LAGODNOSTI



Človeško telo potrebuje počitek za regeneracijo, za »polnjenje baterij«. Tudi če morda ne opazimo, nas naše delo utruja in izčrpa. Zaradi počutja in zdravja pa tudi zaradi kakovosti opravljenega dela so počitki med delom, naj bo to vsakotedenski predah konec tedna ali daljši počitek v obliki dopusta, zelo pomembni. Kot kažejo nekatere raziskave, pa človek poleg večkratnih krajših oddihov potrebuje tudi daljši dopust, da se zares spočije. In tega nudi brezskrbni biser sredi egejskega morja – Hios. Besedilo: Daniel Kmetec

Otok Hios (orig. Chios) je čudovita destinacija za preživljanje poletnih počitnic. Je dom številnih učenjakov, kot so bili Homer, Karais, Vamvas. Otok pokrivajo zeleni položni hribi, pobočja, pokrita z oljkami, naravnimi vrtovi. Neokrnjena narava, lokalno pridelana hrana, osamljene prodnato peščene plaže, zalivi s kristalno čistim morjem.

S površino 842.796 kvadratnimi kilometri je peti največji grški otok. Bližnja sosed sta na severu 48 kilometrov oddaljen Lezbos in na jugu 58 kilometrov oddaljen otok Ikarija, ki ga poznamo iz stare bajke o Dedalu in Ikaru.

Dolga zgodovina

Arheološke najdbe pri Agios Gali in Emboriju pričajo, da je bil otok naseljen že okoli leta 2000 pr. n. št.

Že od nekdaj v Grčiji ni takega kraja, kot je Hios. To je namreč otok z dolgo

zgodovino, središče velikih starih civilizacij, zibelka helenističnega duha in razuma ter ena najpomembnejših trgovskih postojank v srednjem veku. Vsi, ki so ga kdaj obiskali, so ga občudovali, starodavni vladarji so mu zavidali, Turki so bili nad njim očarani, Genovčani pa so se vanj naravnost zaljubili.

Zanimivosti

Srednjeveške vasice Pyrgi, Mesta in Olympi z ozkimi tlakovanimi uličicami, s slikovitimi z oboki povezanimi kamnitimi hišami in suhimi snopi paradižnikov, ki visijo z balkonov iz kovanega železa, dajejo vzdušje izpred več stoletij. Tisoč let star, občudovanja vreden samostan Nea Moni očara s svojimi zlatimi mozaiki iz bizantinskega razcveta. Ravan Kampos med morjem in gorami s svojimi razkošnimi gospodskimi hišami, z vodnjaki in čudovitimi vrtovi, polnimi divjih tulipanov lalades, perzijskih ciklam, raznolikih orhidej, nas popelje v



romantične starodavne čase. Neskončni sadovnjaki dišečih dreves pomarančevcev, limonovcev in bujni vinogradi pričajo o bogastvu iz preteklosti.

Otočani

Mnogo let so imeli prebivalce otoka za najbogatejše Grke. Živeli so v edinstvenem razkošju in blagostanju. Danes pa so otočani predvsem iskreni in prijazni ljudje, ki so ponosni na velike sinove, ki so bivali na otoku, vse od Homerja do Papandreoua in Theodorakisa, zaupajo sami vase in so prepričani v svojo prihodnost.

Turizem

Na Chiosu ne boste našli masovnega turizma, to je otok, ki je obogatel z izdelovanjem ladij, mastiksom, ki se je uporabljal za žvečilni gumi, ter z denarjem, ki so ga iz ZDA prinašali izseljenci. Chios ni otok, kjer bi samo lenarili, pač pa je ustvarjen za raziskovanje. Ustavite se za trenutek. Počakajte. Ali si ne želite morda tudi vi te neizmerne lahкости bivanja?



Hios mesto je tudi primerna destinacija za tiste, ki si poleg lepih plaž, želijo še veliko zabave

Otok lagodja in brezskrbnosti čaka na vas v vsej svoji podobi. Pridite in ga spoznajte, uživajte in se odprite vzdušju, s katerim je navdan. Nobenega strahu, nobene tesnobe, nobenih skrbi, malokdo, ki zaklepa svoja vrata ... Vse to je Hios, ki je zares edinstven!

Raziščite ga z Intelkto in se nanj odpravite z mariborskega, ljubljanskega ali tržaškega letališča. Več informacij na 02 536 19 60 in www.intelekta.com



Neokrnjena narava, lokalno pridelana hrana, osamljene prodnato peščene plaže, zalivi s kristalno čistim morjem.

KRONIČNA BOLEZEN VEN – VEČ KOT LE KRČNE ŽILE



Kadar se ljudje pogovarjamo o krčnih žilah, imamo načeloma v mislih razširjene in zvijugane vene, neposredno pod kožo na golenih in po stegnih. Krčne žile doživljamo kot nekaj grdega, poleg tega pa nas skrbi, da na koži ne bi nastalo kakšno vnetje ali celo razjeda.

Besedilo: Prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med., spec. dermatovenerolog

Krčne žile so v resnici le ena oblika ali stopnja v razvoju kronične bolezni ven. Ta pojem – kronična bolezen ven – zajema široko področje motenj v delovanju venskega sistema, od blagih razširitev kapilar (kar vidimo po navadi na stegnih kot drobne metličaste žilice v koži) do venske razjede (rana, ulkus; navadno na goleni), ki je skrajna stopnja bolezni ven.

Ni torej povsem pravilno govoriti o krčnih žilah, ampak o kronični venski bolezni (CVB). Za to bolezen vedno velja nekaj resnic, ki jih ne moremo spremeniti:

- je ena najpogostejših kroničnih bolezni,
- bolezen nikakor ni samo kozmetični problem,
- bolezen lahko že v zgodnjih oblikah zmanjša kakovost življenja bolnikov (občutek težkih in nemirnih nog, otekanje ...),
- gre za bolezen, ki z leti napreduje in lahko vodi do resnih zapletov, celo do invalidnosti,
- bolezen velikokrat ostaja neprepoznana in še pogosteje nezdravljena.

Kdo bo zbolel in kako pogosta je kronična bolezen ven?

Govorimo o zelo pogostem obolenju in večina ljudi tekom življenja spozna vsaj začetne oblike. Znake bolezni opažamo že pri 20 odstotkih dvajsetletnikov in kar pri 80 odstotkih starejših od 60 let. Bolezen vidimo



Kompresijska terapija prepreči razširitev ven in prekine začarani krog napredovanja kronične bolezni ven ter velja za osnovo preprečevanja napredovanja bolezni.

pri 20–50 odstotkih odraslih moških in pri 50–60 odstotkih odraslih žensk.

Krčne žile, strokovno jim pravimo varice, ima tretjina odraslih žensk in petina odraslih moških. Zadnja stopnja bolezni ven, to je golenja razjeda, pa se pojavi pri 0,2–0,3 odstotka odraslih prebivalcev v razvitih državah.

Zdravniki po svetu ugotavljamo, da bolezen ven prepoznamo pozno, da je izvajanje preventivnih ukrepov pomanjkljivo in da se zdravljenje začne velikokrat šele pri ljudeh s hujšimi stopnjami bolezni, ko so uspehi slabši.

Kako se razvije kronična bolezen ven?

Eden prvih bolezenskih dogodkov je povečan tlak v venah. Ta po navadi nastane zaradi nepravilnega delovanja venskih zaklopk, ki niso več sposobne preprečevati obratnega toka (refluksa) krvi v venah. Veliko redkeje se pojavi zaradi zožitve ali zapore kakšne večje vene, kar posledično preusmeri tok krvi drugam. Vzroka, zakaj nastane okvara venskih zaklopk, po navadi ne poznamo. Redko se bolezen pojavi po zamažitvi večje vene v spodnji okončini, čemur pravimo venska tromboza.

Ob omenjenem povečanju tlaka v venah pride posledično do vnetja žilne stene. Bolezen navadno opazimo v venski mikrocirkulaciji. Ker je pretok krvi slabši, je posledično v celicah prizadetega območja premalo kisika, torej premalo hrane za

celice, ki odmirajo. Ustvarjajo se nove venske žile, razširijo pa se tudi obstoječe.

Zdravljenje kronične bolezni ven

• Kompresijska terapija (povijanje)

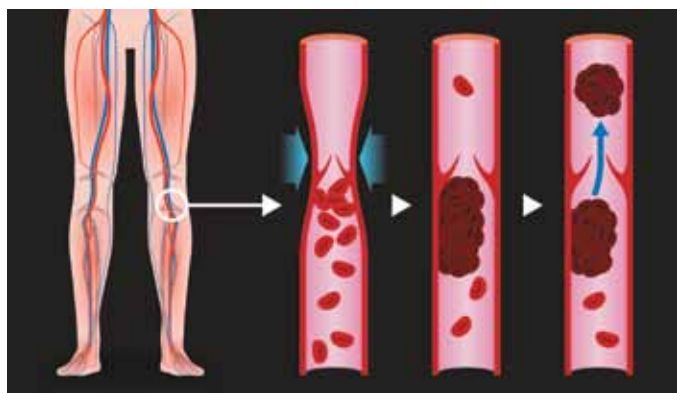
Izvajamo jo z namestitvijo elastičnih ali neelastičnih materialov na prizadeto spodnjo okončino. Druga, sodobna možnost kompresijske terapije, je uporaba kompresijske nogavice, ki tako kot elastični povoj preprečuje širjenje ven. Kompresijska terapija prepreči razširitev ven in prekine začarani krog napredovanja kronične bolezni ven ter velja za osnovo preprečevanja napredovanja bolezni.

• Sklerozantna terapija

V obolelo žilo vbrizgamo zdravilo in z njim namerno povzročimo vnetje prizadete vene. Žila se zamaši in odmre. Uporabljamo lahko več sredstev, zadnja leta je moderno in učinkovito sklerozantno zdravljenje s peno, kjer je sklerozantno sredstvo spenjeno z zrakom ali kakim drugim plinom. Sklerozantna terapija je najuspešnejša za zdravljenje krčnih žil, kadar so zmerno izražene. Metoda je varna in poceni, stranski pojavi pa so redki.

• Operativno zdravljenje

Gre za uspešno metodo zdravljenja kronične bolezni ven, kadar je bolezen že precej napredovala. Cilj operativne terapije je odpraviti ali olajšati težave, doseči zaceljenje golenske razjede, kadar gre za hudo napredovalo bolezen in preprečiti ponovitev golenske razjede. Želimo tudi



Vzroka, zakaj nastane okvara venskih zaklopk, po navadi ne poznamo. Redko se bolezen pojavi po zamažitvi večje vene v spodnji okončini, čemur pravimo venska tromboza.



Zdravniki po svetu ugotavljamo, da bolezen ven prepoznamo pozno, da je izvajanje preventivnih ukrepov pomanjkljivo in da se zdravljenje začne velikokrat šele pri ljudeh s hujšimi stopnjami bolezni, ko so uspehi slabši.

odstraniti čim več vidnih krčnih žil in poleg terapevtskega doseči še čim boljši estetski učinek. Metodo uporabljajo žilni kirurgi in nekateri dermatologi. Razvoj novih naprav, zlasti laserske in radifrekvenčne tehnike, je napravilo operativne posege manj travmatične za bolnika.

• Transkutana laserska terapija

Tehnika je primerna za drobne žilice v koži, tako imenovane teleangiectacije, in za metličaste vene ter povrhnje varice, katerih

premer je manjši od 3–4 mm. Uporabimo lahko različne laserje, z njimi pa delujemo na žilico skozi kožo. Prednost te vrste zdravljenja je, da povijanje ni potrebno, je pa za doseg dobrih rezultatov navadno priporočenih več posegov, ki so razmeroma dragi. Stranski pojav je v glavnem opekline kože, ki hitro mine, pusti pa lahko več tednov trajajočo pigmentacijo na koži.

• Zdravljenje z zdravili

Na voljo je več povsem različnih preparatov in učinkovin. Posebno mesto v zdravljenju kronične bolezni ven pripisujemo venoaktivnim zdravilom, flavonoidom, ki jih predpisujemo pri vseh stopnjah izraženosti bolezni. V vsakodnevni praksi uporabljamo največ mikronizirani flavonoid, ki zavira in umirja vnetje venskih zaklopk, ščiti venske zaklopke in ohranja njihovo funkcijo, preprečuje venski zastoj in zavira napredovanje kronične bolezni ven.

Vpliv kronične venske bolezni in zdravljenja na kakovost življenja

Kronična venska bolezen močno vpliva na kakovost življenja. Gre za bolezen, ki jo poleg estetske motečih elementov spremljajo znaki, ki lahko zelo poslabšajo kakovost življenja. Pojavijo se bolečine, srbenje, pekoče bolečine, občutek toplote na koži, občutek težkih in napetih (oteklih) nog, utrujenost nog, krči in nemirne noge.

1/3

odraslih žensk in ena petina odraslih moških ima krčne žile, jim strokovno pravimo varice.

Zaključek

Pri odraslih so ugotovili, da ima ena tretjina ljudi bolj ali manj razvito kronično bolezen ven. Vedeti je treba, da s preprostimi preventivnimi ukrepi in kombinacijo kompresijske terapije in občasne uporabe flavonoidov lahko vplivamo na blaženje in zaviranje bolezni, ki bo sicer hitreje napredovala.

Strokovnjaki v Sloveniji ugotavljajo, da bolezen pri nas prepoznavamo pozno in da je izvajanje preventivnih ukrepov nezadostno ter zdravljenje bolnikov s kronično boleznijo ven velikokrat nepravilno izvajano.

Ljudje smo vedno bolj osveščeni in bolj skrbimo za svoje zdravje. Ne prezirimo torej prvih znakov bolezni ven, saj bomo potek bolezni s pravočasnim ukrepanjem zelo upočasnilo in omilili.

SIGVARIS

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



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

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

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

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

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

www.diafit.si

ZDRAVA DELOVNA MESTA: VARNO RAVNAJMO Z NEVARNIMI KEMIČNIMI SNOVM



Letošnji svetovni dan varnosti in zdravja pri delu, ki smo ga obeležili 28. aprila, je bil posvečen varnemu ravnanju z nevarnimi kemičnimi snovmi. Izpostavljenost nevarnim kemičnim snovem na delovnih mestih je v Evropi zelo pogosta in krepko presega pričakovanja ljudi glede varnosti na delovnem mestu, tudi zaposlenih, ki na takšnih delovnih mestih delajo.

Besedilo: Zbornica zdravstvene in babilške nege Slovenije – Zveza strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije

Po podatkih Eurofounda je 18 odstotkov anketiranih delavcev v EU odgovorilo, da so vsaj četrtino delovnega časa izpostavljeni kemičnim izdelkom ali snovem. Med slovenskimi delavci je takšnih 14 odstotkov vprašanih.

»Za zdravstvo predstavljata največji problem izpostavljenost razkužilom z dražejim delovanjem in alergogeni lateks, ki povzročata številne škodljive učinke na kožo in sluznico, ki lahko povzročajo dermatitis, konjunktivitis in astmo. Posebno pa so nevarne karcinogene snovi, kot je formalin, ki lahko povzroča raka nazofarinksa ter pljuč. Zdravstveni delavci smo pri svojem delu izpostavljeni tudi anestezijskim plinom ter številnim zdravilom,« je povedala dr. Nevenka Šestan, predsednica strokovne sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v medicini dela, prometa in športa pri Zbornici-Zvezi.

V številnih zdravstvenih zavodih si že leta prizadevajo, da bi nevarne kemične snovi

zamenjali za manj nevarne oziroma da bi bila izpostavljenost zdravstvenih delavcev škodljivim kemičnim snovem, zlasti tistih s karcinogenim delovanjem, čim manjša.

Nevarne kemične snovi pri delu lahko povzročijo številne zdravstvene težave in bolezni ter pomenijo tudi varnostno tveganje. Velike delovne organizacije v delovnem procesu pogosto uporabljajo več kot tisoč različnih kemičnih izdelkov, za katere predvsem zaradi njihove razširjene rabe niti ne pomislimo, da so lahko zdravju škodljivi, denimo barve, črnila, lepila in čistila, in vsebujejo mešanico številnih kemičnih snovi. Glede na naloge, ki jih delavec opravlja na delovnem mestu, lahko pride v stik z več sto kemičnimi snovmi, ne da bi se tega sploh zavedal. Tudi mala podjetja, obrtniki ali samozaposleni uporabljajo veliko število takšnih izdelkov (avtomobilski servisi, čistilni servisi, frizerski saloni). Veliko kemičnih izdelkov za raznovrstne namene uporabljajo v gospodarskih dejavnostih, kjer posebej izstopata kmetijstvo in gradbeništvo.

Kampanja za obdobje 2018–2019, katere nosilec je Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, je namenjena ozaveščanju o tveganjih, ki jih povzročajo nevarne kemične snovi na delovnem mestu, ter spodbujanju kulture preprečevanja tveganj.

Dr. Nevenka Šestan vidi pomembno vlogo medicinskih sester na področju medicine dela, prometa in športa pri sodelovanju izdelave ocen tveganj ter izvajanju promocije zdravja na delovnem mestu. »Vse prevečkrat se pri tem pozablja na vpliv kemičnih snovi, ki so sestavni del izdelkov ali surovin, ki se uporabljajo v delovnem procesu. Da bi bilo to sodelovanje medicinskih sester pri ocenjevanju tveganj in izvajanju promocije zdravja v delovnem okolju še bolj učinkovito, pa jim je treba omogočiti dodatna znanja in usposabljanja,« je dodala Šestanova.



Velike delovne organizacije v delovnem procesu pogosto uporabljajo več kot tisoč različnih kemičnih izdelkov, za katere predvsem zaradi njihove razširjene rabe niti ne pomislimo, da so lahko zdravju škodljivi, denimo barve, črnila, lepila in čistila, in vsebujejo mešanico številnih kemičnih snovi.

PREPOZNAJTE ZNAKE SRČNEGA POPUŠČANJA

POSLUŠAJTE SVOJE SRCE



Otečene noge, občutek težke sape ponoči in utrujenost so najpogostejši znaki srčnega popuščanja, bolezni, za katero trpi več kot 26 milijonov ljudi po svetu. Po ocenah strokovnjakov ima v Sloveniji srčno popuščanje okoli 30.000 ljudi.

Besedilo: Društvo za zdravje srca in ožilja

Zdravo srce je kot črpalka, ki poganja kri po vsem telesu. Pri srčnem popuščanju je črpalna sposobnost srca slabša kot običajno. Zdravo srce utripne približno 100.000-krat na dan. Vse, kar vpliva na črpalno sposobnost srca, vpliva na telo in počutje.

Srčno popuščanje najpogosteje prizadene starejše od 65 let, lahko pa se pojavi tudi pri mlajših. Nastane kar pri enem od petih ljudi, starejših od 40 let. Srčno popuščanje ne vpliva le na kakovost življenja, ampak lahko vodi do hudih zapletov, celo do odpovedi srca. Čeprav se je preživetje bolnikov s srčnim popuščanjem v zadnjih letih bistveno izboljšalo, ostaja smrtnost še vedno zelo visoka. Pet let po odkritju srčnega popuščanja preživi manj kot polovica bolnikov.

Kaj je srčno popuščanje?

Kronično srčno popuščanje je bolezensko stanje, pri katerem okvarjeno srce ob normalnih polnilnih tlakih ne zmore črpati dovolj krvi, da bi zadostilo presnovnim potrebam ostalih organov in tkiv.

Do srčnega popuščanja lahko pride zaradi poškodbe srčne mišice, ki jo lahko povzročijo povišan krvni tlak, bolezni srčnih zaklopk, srčni infarkt, vnetje srčne mišice ali druge bolezni srčne mišice.

5

let po odkritju srčnega popuščanja preživi manj kot polovica bolnikov.

POZOR Ste vedeli?

- Srčno popuščanje je vzrok za dva- do trikrat več smrti kot napredovani rak dojke in rak črevesja.
- Samo rak na pljučih ima večjo umrljivost od srčnega popuščanja.

Ključno za pojav srčnega popuščanja je zmanjšanje črpalne sposobnosti srca in omejitev količine krvi, ki napolni levi prekat srca ob vsakem srčnem utripu.

Prepoznavajte simptome

Znaki srčnega popuščanja so posledica zmanjšane minutnega srčnega iztisa in s tem zmanjšane prekravitve organov. Določeni simptomi srčnega popuščanja se ne pojavljajo izključno pri srčnem popuščanju in jih lahko pripišemo tudi drugim bolezenskim stanjem (recimo občutek oteženega dihanja pri kronični obstruktivni pljučni bolezni). Zato je pomembno potrditi diagnozo srčnega popuščanja z ultrazvokom srca.

Približno 1 od 3 oseb zamenja simptome srčnega popuščanja z normalnimi znaki staranja ali slabo telesno pripravljenostjo.

Če opazite znake, kot so otečene noge, občutek težke sape ponoči in utrujenost, čim prej obiščite svojega zdravnika. To je glavno sporočilo kampanje z naslovom »Poslušajte svoje srce«, ki jo ob letošnjem dnevu ozaveščanja o srčnem popuščanju pripravlja Društvo za zdravje srca in ožilja v sodelovanju s farmacevtsko družbo Novartis.

Posvetujte se z zdravnikom, če ste opazili

Pravočasno poskrbite za svoje srce in ožilje

NOVO

Kardio3Aktiv®

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

razvito v Sloveniji



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

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

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

Kardio3Aktiv®

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

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

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

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE

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





Do srčnega popuščanja lahko pride zaradi poškodbe srčne mišice, ki jo lahko povzročijo povišan krvni tlak, bolezni srčnih zaklopk, srčni infarkt, vnetje srčne mišice ali druge bolezni srčne mišice.

ali opazate v zadnjih treh mesecih katerega izmed navedenih simptomov:

- velika utrujenost ali nobene energije,
- hitro utripanje ali razbijanje srca,
- zatekanje gležnjev/stopal/trebuha,
- izguba apetita,
- kašljanje/sopenje,
- zadihanost,
- občutek težke sape, zadihanosti v ležečem položaju,
- modrikaste ustnice, ušesa, nos,
- pogostejše uriniranje, zlasti ponoči,
- povečanje telesne teže v kratkem času (več kot 2 kg v dveh dneh).

Zdravljenje srčnega popuščanja

Srčno popuščanje ni ozdravljivo, vendar lahko napredovanje bolezni upočasnimo z zdravili in operativnimi posegi.

Pri zdravljenju z zdravili želimo v čim večji meri zmanjšati simptome srčnega popuščanja in pogostost poslabšanja bolezni ter bolnikom podaljšati življenje. "Pri zdravljenju srčnega popuščanja zdravniki predpišejo zdravila, ki pomembno zmanjšajo umrljivost bolnikov s srčnim popuščanjem, in sicer zaviralce konvertaze angiotenzina, zaviralce angiotenzinskih receptorjev, blokatorje beta, zaviralce aldosterona in novejša zdravila, ki hkrati zavirajo neprilizin in angiotenzinske receptorje. Zdravila, ki jih

predpišemo v sklopu simptomatskega zdravljenja srčnega popuščanja, pa so diuretiki, nitrati in digitalis," je povedal prof. dr. Bojan Vrtovec, vodja oddelka za napredovalo srčno popuščanje in transplantacije srca v ljubljanskem kliničnem centru.

Ko zdravnik predpiše zdravila, jih mora bolnik jemati redno in natančno po navodilih. Zdravljenje je namreč največkrat sestavljeno in prilagojeno vsakemu posamezniku.

"Pri bolj napredovalih oblikah srčnega popuščanja je na voljo več dodatnih operativnih načinov zdravljenja, med katere spadajo zdravljenje z resinhronizacijskim spodbujevalnikom,

mehanska podpora levega prekata in presaditev srca. V zadnjem času se vse bolj uveljavlja tudi zdravljenje s presaditvijo matičnih celic, ki lahko delno obnovijo poškodovano srčno mišico," je še razložil prof. dr. Bojan Vrtovec.

Pomemben je zdrav način življenja

Zdravljenje mora spremljati tudi sprememba načina življenja z redno in zmerno telesno aktivnostjo, zdravo prehrano ter opustitvijo razvad, kot so kajenje, prekomerno pitje alkohola in prenehanje. S takšnim načinom življenja in ob pomoči sodobne medicine lahko bolnik bistveno izboljša možnost preživetja in kakovost življenja.

INFO

Klub srčnega popuščanja

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije je pripravilo poseben program ozaveščanja o dejavnikih tveganja in vzrokih za nastanek in napredovanje srčnega popuščanja. Ustanovilo je Klub srčnega popuščanja – klub bolnikov, njihovih svojcev idr. V klubu lahko člani z izmenjavo osebnih izkušenj in spoznanj lajšajo sobivanje s to zahrbtno in neprijetno boleznijo. Lahko pridobijo tudi strokovno pomoč zdravnikov, ki se ukvarjajo s srčnim popuščanjem, pa tudi nasvete medicinskih sester s področja zdravstvene nege. Klub je koristen tudi za tiste, ki želijo izvedeti več o tej bolezni, predvsem pa jo želijo preprečiti ali vsaj prestaviti v kasnejše življenjsko obdobje. Vpis v klub je za člane Društva za zdravje srca in ožilja brezplačen. Več na www.zasrce.si.



Če opazite znake, kot so otečene noge, občutek težke sape ponoči in utrujenost, čim prej obiščite svojega zdravnika. To je glavno sporočilo kampanje z naslovom »Poslušajte svoje srce«.

1/3

oseb zamenja simptome srčnega popuščanja z normalnimi znaki staranja ali slabe telesne pripravljenosti.



Kardiološki pregledi

z vrhunskim specialistom in brez čakalnih vrst

Pravočasno odkrivanje bolezni srca in ožilja je ključno za učinkovito zdravljenje. **Kardiološke preglede na ZVD** opravljajo vrhunski specialisti s pomočjo napredne diagnostične tehnologije.

- pregled in posvet pri specialistu kardiologu
- pregledi z najsodobnejšim **3D ultrazvokom**
- **obremenitveno testiranje** na cikloergometru ali tekočem traku
- **24-urno spremljanje srčnega ritma (holter)**

10-odstotni popust za bralce Zdravih novic s šifro **"ZVD ZDRAVE NOVICE"**! Za več informacij nas pokličite na **01 585 51 71** ali pišite na pregledi@zvd.si. Ugodnost velja do 31. 6. 2018 ali zasedbe terminov.

Na ZVD zagotavljamo celotno paleto specialističnih preiskav. Skladno z napredki v medicini neprestano nadgrajujemo naše storitve in vpeljujemo nove.

ZVD. Specialistične preiskave brez čakalnih vrst in z zagotovljenim parkirnim prostorom.

55 let

ZVD Zavod za varstvo pri delu d.o.o.
Chengdujska cesta 25
1260 Ljubljana-Polje

T: +386 (0)1 585 51 00
F: +386 (0)1 585 51 01
pregledi@zvd.si

www.zvd.si



OLIMPIJSKI REFERENČNI
ŠPORTNOMEDICINSKI CENTER



Zavod za varstvo pri delu

ZDRAVLJENJE RAN Z DEHIDRIRANIMI AMNIJSKIMI MEMBRANAMI

Imate rano, ki se težko celi? Imate vnet sklep, mišico ali kito? Dehidrirane amnijske membrane so se izkazale kot odlične pri zdravljenju kroničnih ran in vnetij sklepov ter mišic in kit.

Besedilo: doc. dr. Miomir Knežević

Če celjenje vaše rane v zadnjih štirih tednih ni napredovalo, je napočil čas, da razmislite o naprednem zdravljenju z dehidriranimi amnijskimi membranami.

Kako se rane celijo?

Po telesni poškodbi ali poškodbi mehkega tkiva in krvavitvi naši trombociti ali krvne ploščice sprožijo nastanek strdka in sprostijo rastne faktorje v poškodovano tkivo. Strdek deluje kot začasen nosilec ali matriks, ki ustavi krvavitev in zagotovi novo podlogo za celice. Nanj se pritrdijo celice, ki sodelujejo pri vnetnih in popravilnih mehanizmi, in zaženejo proces celjenja.

Pri zdravih osebah poteka celjenje ran v zaporedju dogodkov, ki normalno trajajo 10-20 dni, odvisno od velikosti rane. Običajno celjenje ran poteka kot sosledje treh glavnih faz: vnetna faza, faza proliferacije in faza remodeliranja.

- **Vnetna faza:** telo ugotovi potrebo

po popravilu mesta poškodbe in najprej preveri, ali so prisotni tujki in mikroorganizmi. Ko je tveganje okužbe odpravljeno, telo preide v fazo proliferacije.

- **Faza proliferacije:** kožne celice povrhnjice in podkožja (keratinociti in fibroblasti) pomagajo ustvariti in znova zgraditi manjkajoče mehko tkivo.
- **Faza remodeliranja:** ko se rana zapre, bodo celice še dve leti oblikovale novo nastalo tkivo in zmanjševale brazgotino.

Kaj je kronična rana?

Razlogi za nastanek kroničnih ran so zapleteni. Obstaja veliko vrst kroničnih ran, kot so venske razjede, diabetične razjede na stopalih, arterijske razjede, preležanine in okužene rane. Te kronične rane ostanejo v vnetni fazi celjenja.

Bolniki s kroničnimi ranami imajo pogosto spremljajoče bolezni in druge zdravstvene težave, ki zapletajo, podaljšajo ali prekinajo faze celjenja. Za nadaljevanje celjenja mora zdravnik doseči prehod kronične rane v naslednjo fazo celjenja – fazo proliferacije. Najprej je treba zapreti rano z nekaterimi dokazano delujočimi metodami: zagotovitev pretoka krvi, čiščenje rane in odstranitev mrtvega tkiva, odstranjevanje pritiska z rane, nadzor okužbe, nadzor kemijskih procesov v rani in standardno vlažno celjenje rane ter obveze. Če te metode ne delujejo, mora zdravnik oceniti, ali so potrebne naprednejše tehnike zdravljenja. Če celjenje rane štiri tedne ni napredovalo, je čas za naprednejše metode.

Kaj je dehidrirana amnijska membrana?

Amnijska membrana, ki obdaja plod, se uporablja za zdravljenje poškodb že od začetka 20. stoletja. Največ se jo je uporabljalo v oftalmologiji, toda zaradi logističnih težav – bodisi uporaba sveže ali pa globoko zamrznjene membrane

– je bila terapija težavna in ni prešla v množično uporabo.

Tehnologija dehidracije amnijskih membran je omogočila njeno širšo uporabo predvsem v ZDA, kjer so do leta 2018 uporabili že več kot 1,5 milijona kosov. Ker so zelo učinkovite, njihove uporabe ne ovira niti zahtevna dokumentacija, saj so dehidrirane amnijske membrane darovano tkivo in spadajo med medicinski odpadke. Amnijske membrane so prostovoljno darovale zdrave matere, pri katerih je načrtovan carski rez. Odvzem te membrane nikakor ne vpliva na otroka oziroma na postopek poroda, zato pri postopku darovanja ni etičnih dvomov. Pri vseh darovalkah se testira prisotnost nalezljivih bolezni, podobno kot pri darovanju krvi.

Amnijsko membrano obdelajo po posebnem postopku, ki zagotavlja temeljito čiščenje in ohranitev tkiva. Koraki obdelave zagotavljajo čiščenje, sušenje in sterilizacijo tkiva. Institucije, ki izvajajo omenjene postopke, so pod strogim nadzorom FDA (Food and Drug Administration – Ameriška uprava za zdravila in hrano) in Ameriškega združenja za banke tkiv (AATB). V Sloveniji in drugje po EU je promet z amnijskimi membranami strogo nadzorovan s strani pooblaščenih institucij, v Sloveniji JAZMP

220

in več rastnih faktorjev v koncentracijah, ki spodbujajo regeneracijo tkiv, so dokazali v dehidriranih amnijskih membranah.



Če celjenje rane štiri tedne ni napredovalo, je čas za naprednejše metode.

(Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke) in Slovenija Transplant.

Kaj so rastni faktorji?

Dehidrirana amnijska membrana vsebuje naravno uravnoteženo mešanico beljakovin, med katerimi so posebej učinkoviti rastni faktorji, ki spodbujajo rast celic in regeneracijo tkiva. Te beljakovine proizvajajo naše celice, posebej kakovostno mešanico pa vsebuje amnijska membrana. Rastni faktorji so močne učinkovine, ki sporočajo matičnim celicam, da pridejo na mesto rane in obnavljajo manjkajoče tkivo. Nekateri bolniki s kroničnimi ranami imajo težave pri proizvodnji lastnih rastnih faktorjev, ki pa jih zagotavljajo dehidrirane amnijske membrane.

Katere rastne faktorje vsebuje amnijska membrana?

V dehidriranih amnijskih membranah so dokazali več kot 220 rastnih faktorjev v koncentracijah, ki spodbujajo regeneracijo tkiv – spodbujajo rast celic in zavirajo delovanje nekaterih encimov, ki to tkivo razgrajujejo. Med najpomembnejšimi rastnimi faktorji, ki pomagajo pri pospeševanju celjenja, so trombocitni rastni faktor A in B (PDGF A in B), fibroblastni rastni faktor (FGF),



Dehidrirana amnijska membrana vsebuje naravno uravnoteženo mešanico beljakovin, med katerimi so posebej učinkoviti rastni faktorji, ki spodbujajo rast celic in regeneracijo tkiva.

transformirajoči rastni faktor beta (TGF-beta) in epidermalni rastni faktor (EGF). Še posebej visoke koncentracije rastnih faktorjev vsebujejo dehidrirane membrane, ki so sestavljene iz dveh plodovih membran – amniona ter tršega in debelejšega horiona.

EPIFIX[®] ZDRAVI RANE IN ZMANJŠA BRAZGOTINE

Epifix[®] je dehidrirana amnijska membrana v obliki lista, ki se namesti na rano in:

- pomaga pri uravnavanju vnetja, tako da rana preide v proliferativno fazo celjenja,
- pospeši celjenje,
- zmanjša nastajanje brazgotine.

Epifix[®] in Amniofix[®] sta dehidrirani amnijski membrani, ki izvirata od zdravih darovalk pri načrtovanem carskem rezu. Membrane so zbrane na etičen način in pripravljene po posebnem postopku PURION[®], ki zagotavlja neoporečnost izdelka. Dehidrirane amnijske membrane spadajo v skupino »allograftov«, to so materiali človeškega izvora, namenjeni medicinski uporabi.

Je Epifix[®] primeren zame?

Z zdravnikom se pogovorite o uporabi allografta Epifix, če so vam diagnosticirali kronično rano, ki se ni odzvala na

standardno oskrbo, in je čas za prehod na naprednejše zdravljenje. Z zdravnikom se posvetujte o tem, ali je amnijska membrana Epifix primerna oblika zdravljenja za vas.

Se lahko Epifix[®] uporablja pri običajnih ranah?

Da, Epifix se uporablja za zapiranje travmatoloških in kirurških ran z zmanjšanim brazgotinjenjem. Ta postopek se uporablja tudi pri reviziji brazgotin. Pri nekaterih ljudeh nastajajo velike, izrazite brazgotine ali keloidne brazgotine, ki lahko povzročijo fizične in estetske težave. Epifix se uporablja za zmanjšanje nastajanja teh brazgotin.

Informacije o zdravljenju

Kako bo zdravnik namestil EpiFix?

Zdravnik bo očistil rano in odstranil mrtvo tkivo, da pomaga celicam priti do dna rane in v stik z amnijsko membrano. Nato bo namestil EpiFix in ga morda dodatno pritrdil. Uporabil bo nelepljivo obvezo in nato povoj, da ostane rana vlažna. Nazadnje bo povil območje rane in zagotovil razbremenitev rane. Zdravnik bo lahko uporabil Epifix v obliki mikroniziranega praška ali pomešanega s fiziološko raztopino za injiciranje.

Kako negujem mesto allografta

EpiFix? Navodila za nego rane vam bo dal zdravnik. Zelo pomembno je, da jih upoštevate in se ne dotikate EpiFixa. Če imate kakršnokoli vprašanje, se posvetujte z zdravnikom. Če želite izvedeti več o dehidrirani amnijski membrani EpiFix[®], obiščite spletno stran www.mimedx.com/epifix in na MiMedx Facebooku spremljajte novice pri uporabi v regenerativni medicini.

- Družba MiMedx Tissue Services, LLC je pooblastilo Ameriško združenje za banke tkiv (American Association of Tissue Banks – AATB).
- Družba Educell d.o.o., podjetje za celično biologijo, Trzin, je avtorizirana s strani JAZMP (Javna agencija za zdravila in medicinske pripomočke) za uvoz, shranjevanje in distribucijo amnijskih membran. Educell je prva slovenska ustanova za tkiva in celice (UTC) in že od leta 1997 zagotavlja slovenskim pacientom celice za uporabo v regenerativni medicini. Več o družbi Educell si lahko preberete na www.educell.si in Facebook strani Educell.



ALERGIJE IN ALERGIJSKA VNETJA OČI



Topli sončni žarki nas spet vabijo iz zaprtih prostorov v naravo. Vendar pa spomladi začnejo cveteti številne rastline, ki lahko spodbudijo različna alergijska vnetja, ki velikokrat prizadenejo tudi naše oči. Očesne alergije prizadenejo kar 15–20 odstotkov ljudi, večkrat so prizadeti mlajši in otroci.



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

Alergije so bolezni sodobnega sveta. Alergija je pravzaprav nenormalen, prekomeren odziv našega imunskega sistema na neko pravzaprav nenevarno snov iz okolja, večinoma so to beljakovine. Tej snovi pravimo alergen, ki sicer sama ni škodljiva in pri večini ljudi ne sproži prekomernega odziva. Poznanih je že več deset tisoč takšnih snovi. Beseda alergija je grškega izvora in pomeni reagirati drugače.

Alergenov je zelo veliko, lahko so zdravila, kozmetični pripravki, hrana, pršice, različne vrste pelodov trav in dreves. Nekatere nas lahko prizadenejo samo v določenem letnem času, nekatere pa so prisotne skozi vse leto. Sezonske alergije so najpogostejše spomladi, ob cvetenju trav in dreves. Alergije na prah in pršice pa so prisotne skozi vse leto, opazamo pa, da imajo pacienti več težav jeseni.

Klasifikacija očesnih alergijskih bolezni ni povsem enotna. Najpogostejše opisujemo naslednje klinične oblike alergijskega konjunktivitisa, ki pravzaprav pomeni alergijsko vnetje očesne veznice, velikokrat pa so vneti tudi drugi deli očesa.

Sezonski in kronični alergijski (rino) konjunktivitis

Sezonska oblika se pojavi v času cvetenja trav, grmovja, dreves in različnih rož. Alergeni pri kronični obliki pa so predvsem pršice, cvetni prah, živalske dlake. Je zelo pogost in nastane kot posledica prekomernega odziva na določene alergene v zraku. Oči postanejo rdeče, srbijo, se solzijo, veke so otekle, lahko je prisoten mukozen izcedek. Običajno sta prizadeti obe očesi.

V procesu zdravljenja je najpomembnejša preventiva, to je preprečevanje stika z alergenom. Bolezen je lahko samoomejitvena. Ob alergiji na pelode

trav ali dreves se ob njihovem cvetenju ne smemo zadrževati na prostem. Če to ne gre in smo v naravi, nosimo pokrivala s širokimi kraji in zaščitna očala, ki bodo zmanjšala možnost morebitnega stika z alergenom. V stanovanju je priporočljivo zapirati okna.

Težave lahko lajšamo s hladnimi obkladki, oko pa izpiramo s fiziološko raztopino ali umetnimi solzami, ki redčijo in izpirajo alergen in mediatorje vnetja iz očesa. Tudi otekline vek lahko ublažimo s hladnimi obkladki. Oči si ne smemo mencati, ker se ob tem sprošča še več histamina, kar poslabša simptome alergije. Če so težave hujše, je potreben pregled pri pediatru ali družinskem zdravniku, v najhujših primerih pa tudi pri specialistu oftalmologu, alergologu, pulmologu in otorinolaringologu in predpis ustreznih zdravil. Zdravljenje je lahko lokalno, s specifičnimi protialergijskimi in protivnetnimi zdravili v obliki očesnih kapljic, ob resnejših težavah pa se odločimo za sistemsko zdravljenje.

Vernalni keratokonjunktivitis

Gre za bolj redko obojestransko obliko očesnih alergij, ki pa je lahko tudi nevarna in v hujših primerih ogrozi tudi vid. Imenujemo ga tudi spomladanski katar, saj so najhujši zagoni bolezni po navadi spomladi, bolezen pa lahko poteka vse leto. Bolezen prizadene predvsem otroke in mlajše odrasle, pogostejše se pojavlja pri moških. Običajno se začne okrog petega leta starosti in izveni v puberteti, redko vztraja po 25. letu. Najmlajši zabeleženi bolnik je bil star le 5 mesecev. Velika večina ljudi z vernalnim konjunktivitisom so atopiki, približno 75 odstotkov prizadetih ima tudi ekcem v otroštvu ali astmo. Bolezen je pogostejša v določenih družinah. Oči so srbeče, prisotna sta močno solzenje in gost, sluzast izcedek ter občutek tujka v očeh, zelo moteča je

svetloba, prizadeti sta tudi tarzalna veznica in roženica. Koža in robovi vek običajno niso prizadeti. Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Atopijski keratokonjunktivitis

Redkejša oblika alergije je atopijski keratokonjunktivitis, ki navadno prizadene mlade moške, ki imajo tudi atopijski dermatitis, astmo in seneni nahod. Bolezen je potencialno nevarna za vid, saj ima lahko resne zaplete, prizadeta je lahko tudi roženica. Nezdravljen atopijski keratokonjunktivitis lahko vodi v brazgotinjenje roženice in okvaro vida. Bolezen se pojavlja skozi vse leto in ni vezana na letni čas.

Simptomi atopijskega keratokonjunktivitisa so hudo srbenje in pečenje oči, ki so pordele, prisoten je obilen gost izcedek, zjutraj so veke lahko zlepljene. Tudi veke so pordele, zadebeljene, koža je lahko macerirana. Prizadeta je tudi tarzalna veznica, pogosto tudi roženica. Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Kontaktni blefarokonjunktivitis

Kontaktni blefarokonjunktivitis nastane zaradi neposrednega stika z alergenom in preneha, ko vzrok oz. alergen odstranimo. Poteka lahko akutno ali pa tudi zapoznelo po 24 pa tudi do 72 urah, po lokalni uporabi nekaterih očesnih kapljic ter kozmetičnih proizvodov. Alergijska reakcija je burna, veke so otečene in pordele, koža se lušči, srbijo, otečena je očesna veznica, pordele so tudi oči, prisotno je močno solzenje, v hujših primerih je močno otečena celotna okolica očesa.

Pri zdravljenju je najpomembnejša preventiva. Bolnik ne sme več uporabljati izdelkov, ki so povzročili kontaktni blefarokonjunktivitis. Simptomatsko si pomagamo s hladnimi obkladki,

zdravnik pa predpiše tudi lokalna specifična protialergijska in protivnetna zdravila v obliki očesnih kapljic, za kožne spremembe pa tudi protivnetna očesna mazila.

Papilarni konjunktivitis

Papilarni konjunktivitis nastane kot posledica alergijske reakcije tarzalne očesne veznice. Reakcija je lahko podobna tistim, ki jih vidimo pri ostalih alergijskih očesnih boleznih, sezonskem ali kroničnem alergijskem konjunktivitisu, vernalnem keratokonjunktivitisu in atopijskem keratokonjunktivitisu.

Najpogostejše se pojavi pri nosilcih mehkih kontaktnih leč, kot posledica imunološke reakcije na tujek v očesu. Vzrok vnetja je lahko tudi alergijska reakcija na material kontaktne leče ali na sestavino v tekočini za čiščenje in shranjevanje kontaktnih leč ter depozite, ki se nabirajo na površini kontaktnih leč. Velikokrat je posledica predolgega nošenja kontaktnih leč ali spanja s kontaktnimi lečami. Pogostejše imajo težave atopiki. Pojavi se lahko mesece ali leta po začetku uporabe kontaktnih leč. Oči srbijo, več je izcedka, svetloba postane moteča, leče se slabo prenašajo, vid je lahko zamegljen. Veliko težav, povezanih s kontaktnimi lečami, je ozdravljenih in simptomi

prenehajo kmalu po prenehanju uporabe kontaktnih leč, čeprav lahko znaki trajajo še tedne. Potrebno je zdravljenje pri specialistu oftalmologu.

Zdravljenje

Osnova zdravljenja vseh alergijskih bolezni je izogibanje alergenom. Bolnik mora vedeti, na kateri alergen je preobčutljiv. V primeru alergije na cvetni prah se svetuje, da se bolnik v času sezone cvetenja zadrži bolj v zaprtih prostorih, predvsem ob sončnih in vetrovnih dneh. Stanovanje naj zrači pozno zvečer ali zjutraj še pred sončnim vzhodom. Oblačil naj ne suši zunaj. Če je le možno, naj v času sezone cvetenja načrtuje dopust v okolju z drugačnim podnebjem, na primer v gorah ali ob morju. Takšen način je primeren za izogibanje cvetnemu prahu rastlin, ki cvetijo le kratek čas.

Ker pa se po navadi alergenom ni možno povsem izogniti, se odločamo tudi za zdravljenje z zdravili, ki blažijo težave. Alergije in z njimi povezane težave zdravimo simptomatsko, z nespecifično terapijo, kot so fiziološka raztopina in umetne solze, ali pa z zdravili zdravimo alergijsko vnetje in preprečujemo, da bi težave sploh nastale. Uporabljamo lokalna specifična protialergijska in protivnetna zdravila v obliki očesnih kapljic, ob

resnejših težavah pa se odločimo za sistemsko zdravljenje. Razvija se tudi imunoterapija.

Sum na alergijsko vnetje oči postavi splošni oz. družinski zdravnik ali pediater, ki pri lažjih oblikah prične zdravljenje. Smiselno je, da vsak bolnik opravi testiranje na alergene pri specialistu alergologu. V hujših primerih mora očesne alergije zdraviti specialist oftalmolog, ki v najhujših primerih sodeluje z alergologom, pulmologom in otorinolaringologom. Vodenje bolnikov z alergijami pa nato nadaljuje družinski zdravnik ali pediater.



Oči si ne smemo mencati, ker se ob tem sprošča še več histamina, kar poslabša simptome alergije.



**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 aparaturnah.

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.

POSKRIBITE 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 povrne 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

MESTNA
OPTIKA

VNETJE ZUNANJEGA SLUHOVODA



Vnetje sluhovodov je bolezen, ki se značilno pojavlja v poletnih mesecih, v toplih in vlažnih pogojih. Pomemben dejavnik za nastanek vnetja je plavanje. V povezavi s tem se je pri nas uveljavil izraz plavalno uho (iz angleškega izraza swimmer's ear).

Besedilo: Asis. Aleš Grošelj, dr. med., specialist otorinolaringologije

Zunanji sluhovod je približno 2,5 cm dolga cev, ki povezuje uhelj in srednje uho. Opna, ki razmejuje sluhovod in votlino srednjega ušesa, se imenuje bobnič. Koža sluhovoda vsebuje dlake folikle, žleze lojnice in žleze, ki izločajo ušesno maslo ali cerumen.

Dejavniki pri nastanku vnetja

Odločujoč dejavnik za vnetje zunanjega sluhovoda je zmanjšana količina zaščitnega sloja ušesnega masla, ki sluhovod čisti, ščiti in deluje kot lubrikant. Če se torej sprašujete, kaj morate storiti glede vašega ušesnega masla, je pravilen odgovor popolnoma nič. Samočistilni mehanizem ušesa namreč potiska ušesno maslo z odluščenimi celicami kože navzven, zato večina ljudi ne potrebuje

čiščenja sluhovodov in odstranjevanja ušesnega masla.

Predvsem pri starejših ljudeh samočistilni mehanizem pogosto deluje slabše, takrat je treba maslo strokovno odstraniti z za to namenjenimi instrumenti. Čiščenje sluhovoda z vatiranimi palčkami, s sponkami, kovinskimi sondami, ključi ali nestrokovno izpiranje z vodo in milom lahko povzroči opraskanine sluhovoda, poškodbe bobniča, okužbo in dodatno ukleščanje ušesnega masla.

Plavalno uho

Vnetje sluhovodov povzročajo bakterije, redkeje tudi glive. Do razmnoževanja gliv v sluhovodu pogosto pride po predhodnem zdravljenju bakterijskega

vnetja sluhovoda. Vnetje sluhovodov je bolezen, ki se značilno pojavlja v poletnih mesecih, v toplih in vlažnih pogojih. Že izraz swimmer's ear (plavalno uho), ki se je v angleško govorečem svetu uveljavil za vnetje sluhovoda, opredeljuje plavanje kot pomemben dejavnik za nastanek vnetja. Prekomerno močenje sluhovodov ali voda, ki po plavanju ostane ujeta v njem, odnaša ušesno maslo ter razmehča kožo sluhovodov, kar omogoči vdor bakterij v kožo in nastanek vnetja. Dodatno nastanek vnetja vzpodbudijo še potenje, anatomsko ozki sluhovodi, uporaba slušnih aparatov, ušesnih slušalk, čepov, poškodba pri mehanskem čiščenju (npr. z vatirano palčko) in draženje kože zaradi šamponov ali lakov za lase.

Znaki vnetja

V zgodnji fazi razvoja vnetja se pojavi srbenje, ki mu kmalu sledita bolečina in izcedek. Pogosta sta tudi občutek polnosti in naglušnosti, ki se pojavita takrat, ko se sluhovod zamaši zaradi izcedka ali otekline kože. Bolezen spremlja tudi huda bolečina, ki jo še dodatno poslabša že rahel pritisk ali poteg za uhelj. Običajno so bolniki zaradi bolečine še dodatno prizadeti. Pojavijo se tudi povečane bezgavke na vratu. Vnetje se lahko širi tudi v predel uhlja. Takrat postane uhelj rdeč, otečen in boleč.

Zdravljenje

Ob vnetju sluhovoda je treba obiskati zdravnika. Uporaba zdravil iz ljudske medicine, kot so vlivanje olja ali natreska v uho, stanje pogosto še poslabša in zdravniku oteži čiščenje sluhovoda. V primerih, ko vnetje ni hudo izraženo, zadostujejo že preprati, ki zakisajo sluhovod. Kislo okolje je toksično za mnoge bakterije in glive. Nekatere izmed takšnih pripravkov je mogoče kupiti tudi v lekarni.



Prekomerno močenje sluhovodov ali voda, ki po plavanju ostane ujeta v njem, odnaša ušesno maslo ter razmehča kožo sluhovodov, kar omogoči vdor bakterij v kožo in nastanek vnetja.

V primeru močnejše izraženega vnetja je potrebno zdravljenje s protimikrobnimi učinkovinami v obliki kapljic, mazil ali krem. Pri zdravljenju je pomembno tudi temeljito čiščenje, ki naj ga izvede zdravnik. S čiščenjem odstranimo ušesno maslo, odluščene celice kože in glavnino mikroorganizmov ter omogočimo lažje samočiščenje ušesa in lokalno delovanje zdravil. V primerih, ko je sluhovod prehodan, običajno uporabljamo zdravila v

obliki kapljic.

Kadar pride do otekline in posledično stisnjene, neprehodne sluhovoda, kapljice ne bi dosegle obolelega mesta. Takrat se zdravilna učinkovina nanese na trak, ki ga za dan ali dva vstavimo v sluhovod. Zaradi spremljajoče bolečine je večinoma potrebno tudi protibolečinsko zdravljenje. Ob primernem zdravljenju bolečina izgine v nekaj dneh, večinoma se uho popolnoma pozdravi v sedmih do desetih dneh. Ker vnetje ni nalezljivo,



V primeru močnejše izraženega vnetja je potrebno zdravljenje s protimikrobnimi učinkovinami v obliki kapljic, mazil ali krem. Pri zdravljenju je pomembno tudi temeljito čiščenje, ki naj ga izvede zdravnik.

ni potrebe po omejitvi stikov z drugimi ljudmi.

Resne posledice

Redko vnetje sluhovoda vodi v resna stanja, ki ogrožajo življenje. Ogroženi so predvsem starejši bolniki s sladkorno boleznijo in imunsko oslabei bolniki. V teh primerih se vnetje lahko širi zunaj ušesa v okolna mehka tkiva in kosti lobanjske baze. Ti bolniki potrebujejo daljše zdravljenje v bolnišnici tako z lokalnimi kot tudi sistemskimi antibiotiki. V nekaterih primerih celo kirurški poseg za odstranitev mrtvine in vnetnega tkiva. Vendar se ti zapleti redko razvijejo.

Srbečica

Pogosto se vnetje sluhovodov zamenjuje s kronično srbečico sluhovodov, ki se lahko z različno intenzivnostjo pojavlja več let. Najpogostejše je vzrok srbenja sluhovodov pomanjkanje ušesnega masla ali njegova spremenjena sestava, ki vodi v suho kožo sluhovodov in neprijeten občutek srbenja. Na voljo je sicer nekaj preparatov za blaženje težav. Vseeno je tudi v teh primerih priporočljiv obisk zdravnika, ki lahko izključi druga stanja. Srbenje sluhovodov je namreč lahko posledica kontaktnega dermatitisa, luskavice in kronične okužbe z bakterijami in/ali glivami.

Nudimo vam po meri narejeno zaščito pri plavanju!

Slušni centri Neuroth v vaši bližini:

Ljubljana 1 • Tbilisijska ulica 59 • Tel 01/422 84 23
Ljubljana 2 • Cankarjeva cesta 3 • Tel 01/232 18 26
Maribor • Ljubljanska ulica 3 • Tel 02/320 56 44
Ptuj • Potrčeva cesta 17 • Tel 02/620 92 40
Celje • Ljubljanska cesta 11 • Tel 03/620 77 57
Velenje • Saleška 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 • Kandijska 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

AAA
Zlata odličnost 2017
A Blended Solution

110 LET IZKUŠENJ

10 LET V SLOVENIJI

WWW.NEUROTH.SI

NEUROTH

BOLJE SLIŠATI • BOLJE ŽIVETI

BIOGEN – 40 LET RAZVOJA DRUŽBENO KORISTNIH ZDRAVIL



Družba Biogen, ena najstarejših neodvisnih biotehnoloških družb na svetu, ki jo je ustanovila majhna skupina vizionarskih znanstvenikov, letos praznuje 40 let. Znanja je predvsem po razvoju in trženju inovativnih zdravil za ljudi z resnimi nevrološkimi, avtoimunimi in redkimi boleznimi. Podružnice in proizvodne obrate ima v 30 državah po svetu, med njimi je tudi Biogen-Pharma Slovenija. Pogovarjali smo se z direktorico Natašo Jenčič, mag. farm.

Besedilo: Janja Simonič

Prednostna raziskovalna področja Biogena so nevrologija, imunologija, hematologija, družba pa se osredotoča na bolezni, ki se težko zdravijo. Zakaj ravno te?

Družba Biogen je pionir na področju nevroznosti. Nevrološke bolezni so

poglaviti vzrok za invalidnost in drugi najpogostejši vzrok smrti po vsem svetu. Verjamemo, da je nevroznost med vsemi področji zdravljenja bolezni tisto področje, kjer je potreba po medicinskih dosežkih največja, in ravno tu se kaže največ verjetnosti za napredek.

Letos praznujemo 40 let znanstvenega udejstvovanja pri razvoju družbeno koristnih zdravil. Smo vodilni na področju zdravljenja multiple skleroze (MS), bolezni centralnega živčnega sistema, ki povzroča invalidnost in za katero trpi več kot 2,5 milijona ljudi po vsem svetu. Pomembno področje delovanja so tudi redke bolezni, saj smo razvili prvo odobreno zdravljenje za spinalno mišično atrofijo (SMA). Za SMA trpi približno 10.000 Evropejcev, zanjo pa je značilna napredujoča oslabiljenost mišic, zaradi katere bolniki postanejo nezmožni hoditi, jesti in dihati. V prihodnosti upamo, da bomo postali pionir tudi na področju zdravljenja Parkinsonove in Alzheimerjeve bolezni, torej vrsti demence, za katero oboleva več kot 5 milijonov ljudi v ZDA in več kot 20.000 ljudi v Sloveniji in je v tem trenutku neozdravljiva.

Že več kot tri desetletja Biogen uspešno izdeluje kompleksna inovativna zdravila, razvoj pa se zdaj usmerja tudi v podobna biološka zdravila (PBZ). Kako poteka njihov razvoj, v čem se PBZ razlikujejo od originalnih?

Družba Biogen se zavzema za zagotavljanje naprednih bioloških zdravil iz živih celic in biološko primerljivih zdravil za bolnike, za širjenje dostopa in zagotavljanje trajnostne vrednosti za bolnike, zdravstvene sisteme in svoje poslovanje. Kot biotehnološko podjetje imamo ustrezno strokovno znanje za proizvodnjo zelo kompleksnih biološko primerljivih zdravil in njihovo uvedbo na tržišču.

Biološko primerljiva zdravila predstavljajo novo vrsto zdravljenja in so reprodukcija bioloških zdravil, prisotnih na trgu. Za razliko od generičnih zdravil, sestavljenih iz majhnih molekul, biološko primerljiva



»Skozi leta smo pripomogli k spreminjanju poteka multiple skleroze, saj s širokim izborom kar petih zdravil omogočamo zdravljenje v različnih fazah bolezni,« pravi direktorica Biogen-Pharma Slovenija Nataša Jenčič, mag. farm..

Biogen

MultiplechoiceS

Mnogo obrazov Mnogo poti Mnogo možnosti



Mnogo rešitev in Storitev

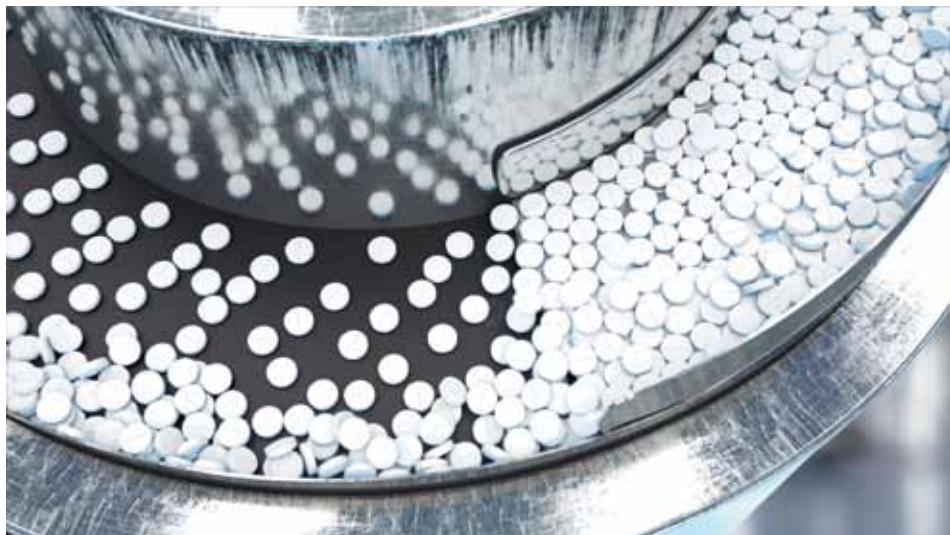
V pomoč bolnikom in medicinskemu osebju pri uspešnem zdravljenju in nadzoru bolezni*



*Multipla skleroza, spinalna mišična atrofija in nekatere druge avtoimune bolezni.

40 LET
Biogen

Podrobnejše informacije so na voljo na sedežu podjetja. Biogen Pharma d.o.o., Ameriška ulica 8, 1000 Ljubljana, Slovenija tel.: 01 511 02 90, faks: 01 511 02 99, www.biogen-pharma.si, BI-SLO-0362



Z zdravili družbe Biogen, ki spreminjajo potek bolezni pri multipli sklerozi, se po ocenah zdravi okrog 800 bolnikov v Sloveniji.

zdravila niso natančne kopije, temveč se ponašajo s primerljivo učinkovitostjo in varnostjo kot originalna zdravila. Ko biološka zdravila ostanejo brez patentne zaščite, lahko biološko primerljiva zdravila, ki so zelo podobna že odobrenim biološkim zdravilom, igrajo ključno vlogo pri širjenju dostopnosti do zdravljenja za bolnike.

Trenutno razvijate tri PBZ (infliksimab, etanercept in adalimumab). V kateri fazi razvoja so ta zdravila, kaj boste zdravili z njimi in kdaj približno bodo na voljo bolnikom?

Vsa tri podobna biološka zdravila so že odobrena s strani Evropske agencije za zdravila. Na trg bodo prihajala v skladu s pravili evropske in lokalne zakonodaje.

Pripravljate v kratkem še kakšne druge novosti?

Leta 2017 je družba Biogen dodala sedem novih programov kliničnega preizkušanja na svojih osrednjih in razvijajočih se področjih rasti – vključno s področji zdravljenja multiple skleroze, PSP/ Alzheimerjeve bolezni. Programi so plod napredka lastnih raziskav kot tudi razvoja z drugimi partnerji. V naslednjih 12 do 18 mesecih bomo na področju nevroznosti pridobili številne pomembne podatke o zdravljenju v razvoju, in sicer za multiplo sklerozo, Parkinsonovo bolezen, Alzheimerjevo bolezen, ALS kakor tudi za program genskega zdravljenja.

Na katere inovacije in dosežke družbe ste sicer najbolj ponosni in zakaj?

Skozi leta smo pripomogli k spreminjanju poteka multiple skleroze, saj s širokim izborom kar petih zdravil omogočamo zdravljenje v različnih fazah bolezni. Prav tako smo se med prvimi začeli ukvarjati z redkimi boleznimi, na primer s spinalno

mišično atrofijo, in razvili prvo odobreno zdravilo. Z dovoljenjem za trženje v EU, ki smo ga za tovrstno zdravljenje pridobili lani, smo ljudem s SMA prinesli novo upanje. Zdravilo je odobreno tudi v Sloveniji in prvi bolniki se že zdravijo z njim. V prihodnosti si želimo in upamo, da bomo postali pionir na področju zdravljenja Alzheimerjeve bolezni, kjer trenutno ni razpoložljivega zdravljenja.

Kakšno vlogo ima pri tem Biogen-Pharma Slovenija, kako sodelujete pri izpolnjevanju poslanstva in vizije matične družbe?

Poglavitna vloga in poslanstvo družbe Biogen-Pharma v Sloveniji je omogočiti dostopnost vseh zdravil, ki jih Biogen nudi bolnikom po svetu, tudi v Sloveniji.

Koliko bolnikov se sicer v Sloveniji zdravi z vašimi inovativnimi biološkimi zdravili (in drugimi)?

V Sloveniji naj bi bilo okrog 2.500 do 3.000 bolnikov z multiplo sklerozo. Po razpoložljivih podatkih naj bi se jih trenutno zdravilo približno 55 odstotkov. Ocenjujemo, da se z zdravili družbe Biogen, ki spreminjajo potek bolezni pri multipli sklerozi, zdravi okrog 800 bolnikov.

Stroški za zdravila ne le v Sloveniji, ampak tudi drugod po svetu danes predstavljajo veliko težavo v financiranju javnega zdravstva; še posebej drago je zdravljenje bolnikov z redkimi boleznimi. Stroški bioloških zdravil naj bi po nekaterih podatkih predstavljali približno 20 odstotkov skupnih svetovnih izdatkov za zdravila, drag razvoj in visoke cene teh zdravil pa seveda omejujejo tudi dostopnost do njih. Kako v vaši družbi inovacije povežete s priložnostmi

za zmanjšanje stroškov zdravstvene oskrbe in povečanje dostopa do bioloških zdravil?

Družba Biogen prispeva k trajnosti zdravstvene oskrbe z dajanjem biološko primerljivih zdravil na trg. Ta zdravila lahko omogočijo velike stroškovne prihranke in tako prispevajo k trajnosti zdravstvene oskrbe v prihodnosti.

Izziv sodobne družbe so, zaradi staranja populacije, tudi neurodegenerativne bolezni, kot sta Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen, ki že postajajo vse večje breme za svojce in družbo nasploh. Kam gredo raziskave na teh področjih, kaj si lahko obetamo v prihodnje?

Glede na to, da so nevrološke bolezni poglavitni vzrok za invalidnost in drugi najpogostejši vzrok smrti po vsem svetu, smo v zadnjem desetletju v družbi Biogen v raziskave in razvoj vložili približno 20 odstotkov prihodkov. Izjemno veliko vlagamo v neizpolnjene zdravstvene potrebe, kjer je stopnja neuspešnosti zelo visoka, saj na letni ravni znaša približno 2 milijardi ameriških dolarjev.

Kateri so in še bodo v prihodnosti najpomembnejši izzivi družb Biogen in Biogen Slovenija?

Za Biogen po svetu in v Sloveniji bo še vedno največji izziv razvoj inovativnih zdravil na različnih terapevtskih področjih in omogočanje dostopnosti zdravil vsem bolnikom, ki bi ta zdravila potrebovali in bi jim omogočila (o)zdravljenje bolezni in izboljšano kakovost življenja.

Kakšni so vaši najpomembnejši cilji in načrti za prihodnost?

Leta 2015 smo začeli zaradi širjenja kapacitet z izgradnjo novega sodobnega proizvodnega objekta v Švici. Proizvodni objekt bo ključnega pomena za dolgoročne strateške cilje družbe Biogen, saj bomo tam v naslednjih letih proizvajali zdravila, ki bodo spreminjala življenja. Končni cilj je zagotoviti pomembno zdravljenje za milijon bolnikov po vsem svetu. S svojo napredno zasnovo se bo objekt ponašal z napredno proizvodnjo, s čimer bo družbi Biogen v prihodnosti po potrebi omogočal širjenje zmogljivosti.

Kako bosta Biogen in Biogen-Pharma Slovenija obeležila 40-letnico delovanja matične družbe?

V Sloveniji smo ponosni, da smo ob 40. obletnici družbe Biogen omogočili bolnikom, da se zdravijo z zdravilom spinraza, ki je edino zdravilo za zdravljenje spinalne mišične atrofije pri otrocih in odraslih. To je darilo za bolnike, zdravnike in skupnost, pa tudi za nas zaposlene, hkrati pa predstavlja najlepšo obliko praznovanja.

FADE OUT

in težave vaše kože bodo zbledele



FADE OUT

Klinično testirana belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin – sladilcem in murvo, posebej narejena za kožo z neželenimi madeži in njeno posvetlitev.

Rezultat viden že po 4 tednih!



PROMOCIJSKO PAKIRANJE:
50% večja embalaža za isto ceno.



*Naproday v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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

KAKO SE NAJBOLJE ZAŠČITITI PRED SONCEM



Pri nas večinoma škodljivost sončnih žarkov povezujemo s sončenjem ob morju. Večina se iskreno začudi, da so tudi sončni žarki, ki jih dobimo pri delu na vrtu, na sprehodu, na kolesu ali v gorah, prav tako škodljivi. Še posebej je nevarna miselnost, da je porjavitev, ki jo dobimo v solariju, neškodljiva.

Besedilo: Jadranka Korsika, dr. med., dermatovenerologinja, <https://www.dermatologija-korsika.si/>

Sončna opekline na koži pomeni akutno poškodbo, ki se kaže z rdečico, pri hujših oblikah z mehurji in slabim počutjem. Ker pa ima naš organizem izjemne sposobnosti, lahko te poškodbe, ki so nastale med sončenjem, tudi hitro popravi. Vendar naša koža ne pozabi – sevanja, ki smo jih tekom življenja na kakršen koli način dobili, povzročajo poškodbe v dednem materialu kožnih celic. Tako se resne posledice po sončenju kažejo šele po desetletjih, na koži se pojavijo različne oblike kožnega raka, med katerimi je najhujši maligni melanom. Njegova pojavnost v zadnjih desetih letih močno narašča. Poleg tega sončni žarki povzročajo prezgodnje staranje kože, govorimo o fotostaranju.

Zelo pomembno je tudi ozaveščanje o morebitnih alergijah, ki so velikokrat

povezane z jemanjem različnih zdravil ali krem, ki jih nanašamo na kožo. Zato bodite zelo previdni tisti, ki redno jemljete določena zdravila. Preberite opozorila o možnih reakcijah v povezavi s soncem. Tudi stik z nekaterimi travami in rastlinami lahko poleti povzroči močno toksično reakcijo, na koži se pojavijo rdečine in mehurji.

Pozne posledice

Med kasnejše posledice pretirane izpostavljenosti sončnim žarkom zagotovo sodi kožni rak, ki je bil še pred desetletji bolezen starejših ljudi, v zadnjih letih pa ni več redkost tudi pred 50. letom starosti. Tudi malignega melanoma je čedalje več, zlasti na tistih delih zemeljske oble, kjer je sevanje najmočnejše. In, ne nazadnje, sončni žarki so pomemben zunanji dejavnik staranja kože. Koža se zato hitreje

stanjša, je manj čvrsta, pojavijo se gube in značilna neenakomerna obarvanost s pojavom temnih lis.

Škodljivi vplivi sončnih žarkov se v naših kožnih celicah kopičijo. Vendar ni pomembna samo količina žarkov, ki smo jih v življenju dobili, temveč tudi tip kože in dednost. Ljudje s svetlimi očmi, svetlolasci in zlasti rdečelasci potrebujejo še večjo zaščito kot temnooki in temnolasi. In ker veliko sončnih žarkov dobimo tudi pri opravljanju dnevnih aktivnosti – na sprehodu, kolesarjenju ali pri vrtnarjenju – naj bi bilo namernega sončenja kljub uporabi zaščitnih krem čim manj.

Zaščita

Dermatologi svetujemo, da se med 10. in 16. uro zadržujemo v senci in se zaščitimo s pokrivali in sončnimi očali. V času najmočnejšega sevanja se je treba izogibati tudi telesnim dejavnostim in igram na prostem. Pri sončenju pa so najbolj koristne kreme, ki imajo zaščitni faktor vsaj 20. Ta večini ljudi zadostuje, vendar ga je treba zaradi znojenja in kopanja nanašati večkrat na dan.

Drugače je pri ljudeh, ki so že imeli kožnega raka v preteklosti ali ga je imel kdo v družini. Za te velja, da potrebujejo še boljšo zaščito pred soncem oziroma kreme z višjim zaščitnim faktorjem. Še posebej moramo biti previdni pri otrocih. Zaščitimo jih tudi s pokrivali in zračnimi oblačili, pri dojenčkih do šestega meseca starosti pa naj zaščitnih krem ne bi uporabljali, zato naj bodo v senci.

Še posebej dobro se moramo, zlasti svetlopolti, pripraviti na preživljanje zimskih dopustov v toplih, eksotičnih krajih, kjer smo takoj izpostavljeni močnemu sevanju. Nepogrešljivi del prtljage naj bodo krema z zaščitnim faktorjem ter svetla in ohlapna, zračna

oblačila. Zavedati se moramo, da nas oblačila le deloma varujejo pred sončnimi žarki.

Izbira zaščitnih sredstev

Zaščitna sredstva izberemo v lekarni. Dobimo jih v obliki krem, losjonov ali sprejev. Višina zaščitnega faktorja, ki je označena na izdelku, je odvisna od fototipa naše kože in tega, ali smo v preteklosti že imeli kakršenkoli obliko kožnega raka.

Učinkovita so le tista sredstva, ki nas ščitijo pred UVA in UVB žarki. Poleg tega jih moramo tudi večkrat dnevno nanašati, saj jih voda in znoj spereta z naše kože.



Ne pozabimo na nadomeščanje tekočin, najbolje z vodo ali nesladkanimi pijačami.



Nepogrešljivi del prtljage naj bodo krema z zaščitnim faktorjem ter svetla in ohlapna, zračna oblačila. Zavedati se moramo, da nas oblačila le deloma varujejo pred sončnimi žarki.

Poznamo kemične in fizikalne filtre; prvi so spojine, ki vsrkajo UV žarke in se tako spremenijo, fizikalni filtri pa so mineralni delci, ki odbijajo UVA in UVB žarke in jim tako preprečijo vstop skozi kožo. V večini zaščitnih sredstev je kombinacija obeh filtrov. Seveda pa uporaba teh sredstev

ne pomeni, da se potem lahko mirno sončimo. Ker se koža, ki je izpostavljena sončnim žarkom, izsuši in vsaj deloma pordeči, je tudi nega take kože zelo pomembna. Uporabljamo negovalne kreme in losjone, ki vsebujejo čim manj dodatkov in kože ne dražijo. Namesto



Pri dojenčkih do šestega meseca starosti pa naj zaščitnih krem ne bi uporabljali, zato naj bodo v senci.



Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišči 26a, 1231 Ljubljana www.oktal-pharma.si www.eau-thermale-avene.si

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni



Učinkovita so le tista sredstva, ki nas ščitijo pred UVA in UVB žarki. Poleg tega jih moramo tudi večkrat dnevno nanašati, saj jih voda in znoj spereta z naše kože.

tekočih mil svetujemo uporabo mila v kosu, ki manj izsuši kožo. Ne pozabimo na nadomeščanje tekočin, najbolje z vodo ali nesladkanimi pijačami.

Kožni rak

Večino dermatologov pri nas in v svetu skrbi naraščanje kožnega raka, zlasti malignega melanoma, ki je dovolj zgodaj odkrit lahko popolnoma ozdravljiv. Zato poskušamo opozarjati ljudi, še posebej rizične skupine, da si vsaj enkrat mesečno pregledujejo kožo in pigmentna znamenja. Tiste predele, ki jih sami ne vidijo, naj pregleda nekdo drug. Najbolj rizična skupina so ljudje z veliko pigmentnih znamenj, svetlooki in svetloasi in tisti, pri katerih je nekdo v družini že imel kožnega raka.

Lasje

Lasje niso le okras na glavi, temveč imajo tudi številne pomembne naloge. Ščitijo nas pred škodljivim vplivom sončnih žarkov, kar opazimo pri moških, ki so plešasti, saj pogosto prav na plešastem



Uporabljamo blage šampone, ki manj izsušijo lase, in jih umivamo na 4-5 dni.

delu lasišča odkrijemo kožnega raka in njegove predstopnje.

Zaščitijo nas tudi pred mrazom. Glede nato, da so lasje celo izpostavljeni številnim neugodnim zunanjim dejavnikom, je zelo pomembno, da pri negi pomislimo tudi na njih. Uporabljamo blage šampone, ki manj izsušijo lase, in jih umivamo na 4-5 dni. Tudi sušilci za lase naj ne bodo premočni, v poletnih mesecih pa jih posušimo kar na zraku. Če so kljub temu presuhi, si enkrat tedensko čez noč nanesemo olivno olje in ga zjutraj speremo. Zadnji vodi za spiranje dodamo malo kisa in tako bodo lasje ponovno dobili zdrav in lep videz.



Namesto tekočih mil svetujemo uporabo mila v kosu, ki manj izsuši kožo.

Za lase so pomembni tako voda kot minerali, proteini in vitamini. Pri pomanjkanju le-teh vidimo, da so lasje krhki, lomljivi, brez leska in rast je upočasnjena. K sreči takega pomanjkanja pri nas prav pogosto ne opazimo, morda le pri prehitrem hujšanju in neustreznem vnosu teh snovi v organizem. Takrat svetujemo uživanje v obliki dodatkov, ki jih dobimo v lekarni in jih uživamo toliko časa, dokler ne nadomestimo pomanjkanja.

Solarij - da ali ne?

Glede na to, da v solariju dobimo v kratkem času mnogo več UV sevanja kot na naravnem soncu, ga seveda odsvetujemo. Poskušamo preprečiti vsaj to, da bi solarij obiskovali mladostniki, mlajši od 18 let. Ker svetilke v solarijih oddajajo zelo malo UVB žarkov, ki povzročajo pordečitev kože, so številni uporabniki zmotno prepričani, da so varno porjavili. Tistim, ki si kljub vsemu želijo zagorelosti, priporočamo samoporjavitvene kreme, ki niso škodljive za kožo. Vendar se moramo zavedati, da z njimi nismo zaščiteni pred vplivom sončnih žarkov in da moramo prav tako uporabljati zaščitna sredstva. Nekatere take kreme jih že same vsebujejo. Umetna barva nas ne ščiti pred soncem.

Da bo naš dopust čim bolj prijeten in varen, si že pred odhodom sestavimo seznam stvari, brez katerih ne smemo na pot. Med njimi naj bodo krema in losjon z zaščitnim faktorjem, pokrivalo in sončna očala. In če med pohajanjem ne zdržimo z dolgimi rokavi in hlačami, ki nas ščitijo tudi pred piki insektov, si na odkrite dele nanesemo kremo z zaščitnim faktorjem.

VSA SKRIVNOST KOLAGENA

Kolagen lahko laično opišemo kot lepilo, ki drži telo skupaj. Vsekakor drži, da bi brez kolagena naše telo dobesedno razpadlo, saj sestavlja več kot 80 odstotkov kože. Kolagen sicer najpogosteje povezujemo z ohranjanjem lepe, napete in mladostne kože, vendar pa ima poleg tega še številne druge pomembne naloge.

Besedilo: Maša Novak

Kolagen je protein, ki tvori vezivno tkivo v sklepih, mišicah, tetivah, kosteh in v koži. Nastaja v telesu in že po 25. letu se njegova proizvodnja upočasnjuje. Kolagen ima vrsto pozitivnih učinkov na kožo, sklepe, lase in nohte ter zobe in dlesni. Učinkuje povsod v telesu, kjer je potreben in kjer ga primanjkuje.

Zakaj naša koža sploh potrebuje kolagen?

Kolagen je strukturna beljakovina, ki ima zelo pomembno vlogo pri vezavi vlage v koži. Če je tvorba kolagena v celicah zmanjšana, se v koži veže manj vlage, koža pa je suha in zgubana. Pri 25 letih začne produkcija kolagena v našem telesu upadati, in sicer za 1,5 odstotka na leto. To pomeni, da je v desetih letih v našem telesu kar 15 odstotkov manj kolagena. In zato se po tridesetem letu začnemo vidno starati.

Znaki, ki kažejo, da vam primanjkuje kolagena:

- siva, upadla in postarana koža ter vidne gube,
- bolečine v sklepih, krhkost kosti in težave vezivnega tkiva,

- hormonska neravnovesja,
- krhki, suhi lasje in izpadanje las,
- lomljivi in tanki nohti.

Kakšne so funkcije kolagena v telesu?

- Ohranja čvrsto in elastično kožo.
- Zmanjša debelino gub.
- Preprečuje povešanje kože.
- Lasje postanejo močnejši in bolj sijoči.
- Lepši, trdnjši in gladki nohti.

Z leti in gravitacijo koža izgublja elastičnost in pojavijo se gube in povešena koža. Del



Kolagen ima vrsto pozitivnih učinkov na kožo, sklepe, lase in nohte ter zobe in dlesni.

krivde nosijo tudi genetika, sončni žarki in stres. Kakršenkoli je že izvor gub, so te prava nadloga. Dobra novica pa je, da je s kolagenom možno zmanjšati znake staranja z naravno, neinvazivno metodo. Tako je kolagen še posebej priporočljiv za vse, ki:

- želite imeti spet mladosten videz,
- hočete imeti zdrave sklepe, zobe in dlesni,
- ste starejši od 25 let, saj ga začne po tem letu telesu primanjkovati.



Če je tvorba kolagena v celicah zmanjšana, se v koži veže manj vlage, koža pa je suha in zgubana.

TO JE MOJA SKRIVNOST ZA MLADOSTEN VIDEZ!



Sabina Remar



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

JE VAŠA KOŽA PORDELA, SE LUŠČI IN MOČNO SRBI?

UČINKOVITA POMOČ JE LAHKO MOLEKULARNO AKTIVIRAN CINKOV PIRITION



Kožne bolezni so zelo raznolike, od manj problematičnih do zelo težkih kožnih bolezni, kot so luskavica, atopijski in seboreični dermatitis, različne glivične okužbe, ki so težje ozdravljive. Zdravljenje teh bolezni je dolgotrajno, saj se preko njih lahko odražajo tudi določene težave, ki se dogajajo nekje v notranjosti našega telesa.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Molekularno aktivirana učinkovina cinkov pirition (Zinc Pyrithione) ima močno protibakterijsko delovanje proti različnim patogenim mikroorganizmom (streptokokom, stafilokokom) in protiglivično delovanje proti pitirosporam, deluje proti mikroorganizmom na površini in v notranjosti kožnega sloja. Stimulirane molekule cinkovega piritiona povečajo učinkovitost pri negi suhe, razpokane kože in kože, nagnjene k prekomernemu luščenju.

Pri postopku molekularne aktivacije pribitek elektronov molekule posameznih učinkovin dvigne na višjo energetsko

raven, poveča njihovo antioksidativno moč ter posledično njihovo učinkovitost. Postopek molekularne aktivacije tako bistveno izboljša biološko aktivnost in biokemijsko odzivnost molekul vseh antioksidantov. Vsebnost cinka pa pripomore tudi k procesu samoobrambe kože ter procesu eksfoliacije.

Uporablja se pri:

- psoriaz (luskavici),
- atopijskem in seboreičnem dermatitisu,
- ekcemu,
- trdovratnem prhljaju.

Olajša srbenje, odpravlja luskasto kožo na telesu in lasišču ter izboljša videz

kože. Kožno naravno vlaži in odpravlja presežek maščobe.

Študije

V študiji, ki je vključevala 22 pacientov s psoriaz, se je v 4-tedenskem zdravljenju z učinkovino cinkovim piritionom v 5 primerih izkazala za odlično, saj je psoriza izginila po 2 tednih od začetka zdravljenja, prav tako dober odziv je bil ugotovljen v 13 primerih, dober pa v 3 primerih. Toleranca je bila odlična, brez neželenih učinkov. Na splošno se prizadeta koža izboljša in očisti po 14–20 dneh od začetka uporabe. Priporočljiva je nadaljnja uporaba še dodaten teden, dokler simptomi ne izginejo.

Vrhunski izdelki, ki res delujejo!

BLUE CAP®

KOZMETIČNA LINIJA S CINKOVIM PIRITIONOM ZA NEGO PROBLEMATIČNE KOŽE IN LASIŠČA

Blue Cap® je kozmetika za nego kože z molekularno aktivirano učinkovino: cinkov pirition (Zinc Pyrithione). Stimulirane molekule cinkovega piritiona povečajo učinkovitost!

Proti psoriaz, seboreji, atopijskemu dermatitisu in ekcemu.

PREDNOSTI: Izdelki Blue Cap® so brez kortikosteroidov in citostatikov. Uporaba je neomejena, brez stranskih učinkov. Razen pršila, jih lahko uporabljajo tudi majhni otroci. Nudijo odlično vlaženje in vpojnost.

BLUE CAP® KREMA, 50 g

Formulacija, zasnovana za vlaženje suhe in hrapave kože. Proti problemom s kožo.



Na voljo tudi Blue Cap® šampon in Blue Cap® pršilo.

BLUE CAP® GEL ZA TUŠIRANJE IN KOPEL, 400 ml

Je namenjen vsakodnevni negi in higieni kože. Mehča in gladi suho, hrapavo kožo. Primeren tudi za nego občutljive kože.



Zahtevajte brezplačen vzorec.

Za več informacij pokličite brezplačno telefonsko številko:

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

080 80 12

UNIČEVANJA GLIVIC SE JE TREBA LOTITI CELOVITO



Glivice so izjemno trdovraten zajedavec, in ko se enkrat okužimo, se jih zlahka ne znebimo. Še huje je, če jih ne začnemo uničevati takoj, ko jih opazimo. Navadno jih najprej odkrijemo na palcu noge, če pa se jih ne lotimo takoj, se hitro razširijo tudi na druge zdrave prste in nohte. Zato moramo glivice uničiti takoj, ko jih zaznamo. Razkužiti pa moramo tudi obutev.

Besedilo: Maša Novak

Z glivicami na nogah in rokah se je v življenju že soočilo več kot 35 odstotkov ljudi, več kot 70 odstotkov pa se z njimi sreča vsaj enkrat v življenju.

Glivice prizadenejo nohte na nogi tudi do petkrat bolj pogosto kot na roki. Še posebej so nevarne za starejše, športnike in vse, ki večino časa preživijo v nepredušni obutvi. Večkrat se tudi zgodi, da zaradi glivic na stopalu mnogi celo spremenijo način hoje ali obremenitve stopal, kar pa posledično prizadene kolena, kolke in celo hrbtenico.

Zakaj dobimo glivice?

Velja prepričanje, da glivice dobimo na bazenu, v fitnesu, vodnih parkih in savni; vendar mnogi teh mest nikoli ne obiskujejo, imajo pa kljub temu težave z njimi. Glivice se lahko pojavijo tudi zaradi ponavljajočih se mikropoškodb na prstih, pri dolgotrajnih športnih aktivnostih, zaradi jemanja določenih zdravil, ki zmanjšujejo imunski odziv, pa tudi zaradi težkih poškodb in bolezni. Prav tako pa na pojav in porast glivic vplivajo tesna in neakovostna obutev, še posebej takšna, v kateri koža ne diha, ter zanemarjeni ali narobe postrženi nohti.

Kako jih prepoznamo?

Obstaja več vrst glivic, vendar je za vse značilno, da so trdovratne in se jih težko znebimo. Napadejo nohte, kožo, lasišče, lahko so v ustih, pod prsmi in kjerkoli na telesu, kjer se koža guba.

Ko glivice prizadenejo noht, na njem najprej zaznamo rumeno ali belo liso ali pa enostavno začne pokati oziroma se cepiti na konicah, v kasnejši fazi spreminja barvo od rumene do črne, na koncu pa lahko celo popolnoma odstopi ali se spremeni v debel črn kremplj. Na koži se pojavijo srbenje, rdečina, luščenje pa

tudi debeljenje.

Težave zaradi glivic večinoma nastanejo postopoma, zato simptomov, kot sta srbenje in manjše luščenje kože, v začetku ne pripišemo glivicam. Nanje postanemo pozorni šele, ko nohti spremenijo barvo, pa še to mnogi na začetku pripišejo obutvi. A vendar bi bilo treba svoje nohte opazovati in hitro ukrepati – ko se glivice zasedrjo globoko v roževino in posteljico nohta, je prepozno za hitro in površno intervencijo. Treba je dosledno in učinkovito ukrepati, sicer se okužba lahko razširi, ne da bi sploh vedeli, in od estetskega problema preraste v resen zdravstveni problem, s katerim se potem lahko ukvarjamo še več let.

Kako se spopasti z glivicami?

Najprej se moramo zavedati, da glivice ne uspevajo samo na nohtu, ampak se praviloma nahajajo tudi med prsti, čeprav tam navadno ne čutimo težav. In ravno zato, ker jih tam ne uničujemo, se jih tako težko rešimo. Poleg tega pa se prenesejo s kože v obutev ter seveda obratno. In ravno zato se je treba zavedati, da se glivic ne moremo rešiti, če jih ne zatiramo povsod hkrati. Nohte lahko mažemo ali škropimo več tednov, vendar če glivic hkrati ne zatiramo tudi pod nohtom in v obutvi, ne bomo dosegli uspeha.

Temeljito zatiranje

Uničenje glivic se moramo torej lotiti celostno in izbrati izdelke, ki to nudijo. Glivice je treba namreč uničiti povsod hkrati – na in pod nohti, med prsti, na stopalu, obvezno pa razkužiti tudi obutev in prekuhati nogavice.

Glivice na nohtih so trdovratni zajedavec, ki se ne uniči sam od sebe in se celo rad ponavlja. In prav zato je hitro in celostno ukrepanje ključnega pomena.

Poskrbite za čudovita stopala

Začnite uničevati glivice takoj!



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

Originalne fotografije.

+ Dodan unikaten aplikator za nanos pod nohtom



prej



potem



OKOLJU PRIJAZNO

Švicarska formula, domača proizvodnja

100% GARANCIJA

Če z izdelkom niste zadovoljni, vrnemo kupnino!



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

KAKO SI POMAGATI PRI STRIJAH IN BRAZGOTINAH



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

Številni ljudje se spopadajo s strijami in/ali z brazgotinami na koži. V tehničnem smislu gre pri strijah in brazgotinah za isto stvar, vendar je med njimi velika razlika. Tako enih kot drugih pa se je v nekaterih primerih mogoče znebiti z ustrezno nego.

Besedilo: Monika Hvala

Medtem ko razne nesreče, ki puščajo brazgotine, ne izbirajo spola, so strije bolj pogosto težava žensk, čeprav v manjšem številu prizadenejo tudi moške. Gre za neko vrsto brazgotin na koži, ki imajo nekoliko drugačen odtenek od osnovne barve kože. Sčasoma se lahko zmanjšajo, vendar same od sebe ne izginejo popolnoma.

Strije niso nevarne za zdravje, lahko pa povzročijo hude težave s samopodobo in povzročajo tesnobo. Za veliko žensk namreč predstavljajo veliko lepotno težavo, ki vpliva na njihovo vsakodnevno življenje.

Zakaj nastanejo strije

Strije povzroči raztrganje dermisa – koža se razteza mimo svoje elastične kapacitete in se dobesedno raztrga. Raztrganina pa ne gre skozi vse plasti kože, sledi so vidne samo na površini. Strije običajno nastanejo kot posledica raztezanja kože med hitro rastjo telesa ali zaradi hitrih sprememb telesne teže, na primer med puberteto, nosečnostjo, bodibildingom. Na strije lahko vplivajo

tudi hormonske spremembe, zato so pogoste tudi pri nadomestnem zdravljenju s hormoni.

Med nosečnostjo se običajno pojavijo v zadnjem trimesečju, običajno na trebuhu, pogosto pa se pojavljajo tudi na prsih, stegnih, bokih, spodnjem delu hrbta in zadnjici. Te vrste so znane kot striae gravidarum, prizadele pa naj bi več kot polovico nosečnic.

Ukrepajmo takoj

Sveže strije so po navadi biserno bele barve in te je običajno dokaj enostavno odpraviti ali vsaj zelo omiliti njihov videz z uporabo izdelkov, kot so posebej za to namenjeni losjoni in olja. Ko strije spremenijo barvo iz biserno bele v skoraj modro-vijoličasto, nanje praktično ni mogoče več bistveno vplivati, ob uporabi specializiranih izdelkov lahko le nekoliko zbledijo.

Brazgotine so na drugi strani rezultat ostre, travmatične poškodbe kože. Seveda obstaja na tisoče načinov, kako dobimo brazgotine, od ureznin in vbodov z ostrimi predmeti, kot sta nož ali steklo, do opeklin zaradi stika z vročo površino, vročim oljem ali celo ognjem.

Tipična brazgotina je običajno bele barve in je poravnana s kožo. Brazgotinasto tkivo se pogosto ne obarva kot ostala koža (na primer pri sončenju) in zato lahko, zlasti poleti, precej izstopa v primerjavi s porjavelo kožo. Na žalost pri nekaterih ljudeh brazgotine lahko močno izstopajo, včasih so tudi zelo močno pigmentirane, zaradi česar postanejo še bolj opazne in izredno moteče.

Podobno kot pri strijah lahko tudi pri brazgotinah nekateri naravni izdelki ter nekatera zdravila na recept pomagajo omiliti videz poškodovane kože, tako da brazgotine zbledijo in postanejo skoraj nevidne. Toda v ekstremnih primerih lahko nekatere

brazgotine odstranimo zgolj kirurško.

Pospešek

Medtem pa v primeru strij, ker te le površinsko poškodujejo kožo, lahko na koncu celo izginejo, če se jih lotimo pravočasno in če dovolj dolgo vztrajamo. Postopek pospešimo s suhim ščetkanjem ali luščenjem kože pred prhanjem ali kopanjem, pomagajmo si tudi z dobrim vlažilnim sredstvom ali oljem za telo.

NASVETI

Zmanjšajte tveganje za nastanek strij

- Ohranite zdravo težo.
- Izogibajte se hitrim dietam.
- Poskrbite za uravnoteženo prehrano, bogato z vitamini in minerali (vitamin A in C, cink).
- Vsak dan popijte vsaj 8 kozarcev vode.
- Pospešite cirkulacijo – redna masaža, čeprav samo z gobico med tuširanjem, je odlična za spodbujanje cirkulacije, ki pomaga pri zmanjšanju vidnosti strij.
- Piling in vlaženje – odstranjevanje odmrlih celic s kože pomaga pri nastanku nove, mlade kože, tako se regeneracija kožnih celic pospeši, strije pa so manj vidne.



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

Žana Močnik Koncilijska

Pridružite se nam na facebook.com/BioOilSlovenija



Bio-Oil™ je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin, strij in neenakomerne polti. Vsebuje revolucionarno sestavino PurCellin Oil™ in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Primerno je tudi za redno dnevno nego kože. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo. Izdelek Bio-Oil™ je dobitnik 349 priznanj za nego kože (www.bio-oil.com/sl/product/accolades). Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran www.bio-oil.com/sl. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah DM, Müller in TUŠ po priporočeni maloprodajni ceni 11,96€ za 60 ml pakiranje in 19,95€ za 125 ml pakiranje. Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

S HRANO NAD CELULIT

Celulit je nadloga številka ena, ki prizadene kar 90 odstotkov žensk, in da, ogroža tudi tiste najbolj suhe. Nabira se na stegnih, zadnjici, nad kolena in na trebuhu. Celulit ni toliko problem maščob, kot je problem v vrsti kože. Dodatna teža stanje še poslabša. Bistvenega pomena pri videzu naše kože je hrana.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center



Celulit je bakterijska okužba kože, ki se lahko pojavi kjerkoli oz. na kateremkoli delu telesa, najpogosteje pa na predelih bokov, zadnjice in trebuha.

Kaj povzroča celulit?

K dejavnikom, ki spodbujajo nastanek celulita, štejemo:

- kožne bolezni,
- uporabo antibiotikov in drugih zdravil,
- kronična obolenja,
- avtoimunska obolenja,
- sladkorno bolezen,
- predelano in vnaprej pripravljeno hrano,
- premalo gibanja in sedeč način življenja,
- premalo popite sveže vode,
- kofein in gazirane pijače,
- kajenje,
- zastajanje limfne tekočine,
- stres.

Kaj še spodbuja nastanek celulita?

Nastanek celulita je odvisen tudi od stanja naših hormonov (povišan estrogen, nizek progesteron itd.), genetike, spola, starosti, prehrane ter sladkorja. Prav tako pripomore k nabiranju kilogramov in celulita športna neaktivnost.



Uživajte v jagodičevju, ki vsebuje veliko antioksidantov, ki preprečujejo nastajanje škode zaradi prostih radikalov.

Celulit je ozdravljiv in za njegovo zmanjšanje lahko veliko naredimo. Prav tako, če ga še nimate, lahko veliko storite, da ga preprečite.

V ponudbi obstaja veliko anticelulitnih krem, losjonov in drugih napitkov, masaž, laserjev in liposukcij. Doslej se večina teh izdelkov še ni izkazala za učinkovito metodo in ni pokazala dolgotrajnejših učinkov. Nobena od teh terapij ne ponuja odprave vzroka nastanka celulita, če pa vzroka ne odpravimo, ne izgine niti posledica.

Učinkoviti pristopi k odpravi celulita

• Pospešite cirkulacijo, saj je to ključnega pomena pri odpravi celulita. Po krvi morajo hranila potovati do povrhnjice kože, kjer nastaja celulit. Če hranila ne pridejo do povrhnjice, v njej začne primanjkovati kisika, vitaminov in mineralov, začno se kopičiti toksini, ki povzročajo poškodovano kožo. Ključni korak je dobra preskrba celic s kisikom. Uživajte hrano z veliko kalija, saj le-ta pripomore k absorpciji kisika in drugih hranil v celice. Kalijev askorbat povzroči takojšnjo absorpcijo kisika in hranil, iz celic pa iztisne presežek natrija, vode in toksinov. Hrana z veliko kalija so banane, krompir, avokado, pomarančni sok in stročnice.

• Spodbudite nastajanje kolagena, elastina in zdravega vezivnega tkiva. Kolagen daje naši koži zdrav, sijoč in mladosten videz, prav tako je glavni strukturni protein kože. Ko ta postane poškodovan, to ni lepo. Kolagen preprečuje, da se maščobne celice iz spodnjih plasti kože ne pomikajo v zgornje ter v povrhnjico, kjer povzročajo grudast videz. Sama prisegam na hidrokolagen, ki dejansko vsebuje tiste najmanjše dele molekul, peptide, ki spodbujajo nastajanje kolagenskih vlaken in preprečujejo poškodbe kože.

- Spodbudite hidracijo v celicah. Hidratizirane celice so močne in trdne ter delujejo kot pregrada, ki ustavlja prehod maščobnih celic iz nižjih v višje plasti.
- Preprečite in odpravite proste radikale, ki našo kožo poškodujejo in jo naredijo nagnjeno k nastajanju celulita. Uživajte v jagodičevju, ki vsebuje veliko antioksidantov, ki preprečujejo nastajanje škode zaradi prostih radikalov.
- Zmanjšajte notranja vnetja, ki prav tako poškodujejo celične membrane in zvišajo možnosti nastanka celulita. Iz prehrane odpravite vse sladkorje, ne pretiravajte z žitaricami in ne kupujte predelane in vnaprej pripravljene hrane. Uživajte omega-3 maščobe, ki delajo membrane celic močne in prožne, ter poskrbite za vsakodnevno svežo zelenjavo v obliki sokov in solat.

Hrana ima pomembno vlogo za lep in sijoč videz naše kože. Skoraj 90 odstotkov anketiranih dermatologov meni, da je hrana bistvenega pomena pri videzu naše kože.



Živila z visoko vsebnostjo vode, kot so lubenice in melone, izboljšajo hidracijo kože.



Likopen pomaga okrepiti kožo in preprečuje razgradnjo kolagena, s čimer pomaga ohranjati in vzdrževati strukturo in prožnost kože.

Katera hrana je priporočljiva, ko s spopadamo s celulitom?

1. LUBENICA

Vsakodnevno pitje vode je nujno potrebno.

V resnici pa je voda, ki jo jemo, boljša od tiste, ki jo pijemo. Voda v hrani se kemično razlikuje od vode, ki jo pijemo. Ne samo, da je bogata s hranilnimi snovmi, prav tako počasneje zapusti naš želodec, zaradi česar imamo dlje časa občutek sitosti. Živila z visoko vsebnostjo vode, kot so lubenice in melone, izboljšajo hidracijo

kože. Lubenice in kumare vsebujejo kar 97 odstotkov vode. Druga živila, bogata z vodo, so vodna kreša, bučke, paradižnik, špinača, čebula, zelena solata, grenivke, jajčevci, cvetača, korenje in brokoli.

2. PARADIŽNIK

Toplotno obdelan paradižnik vsebuje več likopena kot surov. Likopen pomaga okrepiti kožo in preprečuje razgradnjo kolagena, s čimer pomaga ohranjati in vzdrževati strukturo in prožnost kože. Kolagen deluje kot pregrada v koži, saj ustavlja maščobne celice v spodnjih plasteh kože, da dosežejo zgornjo plast, kjer povzročajo celulit. Likopen dodatno izboljša videz kože, saj deluje kot naravna zaščita pred soncem in pomaga pri zaščiti pred škodo, ki jo povzročajo UV žarki. Druga živila, ki so bogata z likopenom, so živila rdeče barve, kot so rdeče grenivke, papaja, guava itd.

3. BELI ČAJ

Raziskava kingstonske univerze je pokazala, da lahko beli čaj pomaga zmanjšati razgradnjo elastina in kolagena, ki imata pomembno vlogo pri ohranjanju zdrave kože ter preprečevanju celulita. Beli čaj prav tako vsebuje veliko antioksidantov, ki imajo protivnetne lastnosti in dodatno pomagajo k zmanjševanju celulita.

4. BOROVNICE

Modri pigmenti, imenovani antocijani, spadajo med najmočnejše orožje proti celulitu. Antocijani skupaj z vitaminom C spodbujajo, da se kolagenska vlakna povezujejo in krepijo trdnost vezivnega tkiva.

Antocijani pomagajo zmanjšati razgradnjo kolagena in ga ščitijo pred oksidativnimi poškodbami. Drugo sadje, bogato z antocijani, so češnje, robide in maline.



Beli čaj pomaga zmanjšati razgradnjo elastina in kolagena, ki imata pomembno vlogo pri ohranjanju zdrave kože ter preprečevanju celulita.

EAU THERMALE
Avène
le don d'apaiser
Hydrance
Intenzivno navlažite kožo.
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS
Pierre Fabre Dermo-Cosmétique

IZDELKI SO NA VOLJO V VAŠI LEKARNI!

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

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

OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni



Pripravite si solato z lanenim oljem in jo potresite z lanenimi semeni.

5. LANENO OLJE

Laneno olje je bogato z omega-3 in omega-6 maščobnimi kislinami, ki pomagajo hidrirati celice in poskrbijo, da dovolj vode v njih tudi ostane. Telo teh maščobnih kislin samo ne more proizvesti, zato jih moramo zaužiti s prehrano. Esencialne maščobne kisline nam pomagajo pri odstranjevanju in izgubljanju celulita ter imajo tudi številne druge koristi za zdravje. Igrajo pomembno vlogo pri preprečevanju nekaterih vrst raka, zmanjšanju visokih ravni holesterola in pri izboljšanju srčnih bolezni. Pripravite si solato z lanenim oljem in jo potresite z lanenimi semeni.

6. ŠPINAČA

Špinača je bogat vir številnih ključnih vitaminov, ki pomagajo v boju proti celulitu. Špinača ima visoko vsebnost vitaminov B, ki pomagajo drugim hranilom pri optimalni porabi in v boju proti celulitu. Prav tako je špinača odličen vir vitaminov A in C, s pomočjo katerih se poveča proizvodnja kolagena. Špinača vsebuje tudi vitamin K, ki spodbuja zdravo cirkulacijo.

7. BRAZILSKI OREŠČKI

Brazilski oreščki vsebujejo visoke ravni selena, ki ima vlogo pri močni prožnosti in elastičnosti kože. Prav tako preprečuje poškodbe celic z bojem in nevtralizacijo prostih radikalov.

Drugi nasveti za pomoč pri odpravljanju celulita

Naša koža je naš največji organ in vsi si želimo, da je videti brezhibno. Najbolj trpi, če je izsušena, dehidrirana in ji primanjkuje potrebnih hranil.

- **Kisik.** Tudi kisik je zelo pomemben, saj celice brez kisika v sebi zadržujejo toksine, vodo in presežek natrija, zaradi česar smo zabuhli, napihnjeni, prihaja do celulita, pa tudi glive in paraziti se v območju, kjer ni kisika, pospešeno razmnožujejo.
- **Sveža zelenjava in sadje.** Na srečo sta

pomlad in poletje čas, ko imamo tega v izobilju, saj sveža, toplotno neobdelana hrana vsebuje vsa potrebna hranila, vitamine, minerale in encime, ki so nujno potrebni za naš lep izgled.

- **Voda.** Najprej poskrbite za hidracijo telesa in res vsak dan popijte vsaj 2 litra sveže vode. Odlična je tudi voda z limono.
- **Kalij.** Mnogo ljudi ne ve, da je kalij ključ do lepe kože. Razlog se skriva v tem, da kalij za hidracijo notranjosti celic v telesu. Večinoma nam ga zaradi sodobne hrane, stresa in pomanjkanja hranil v zemlji primanjkuje. Največ kalija se nahaja v avokadu, krompirju, stročnicah, meloni, bananah, pomarančnem soku.
- **Jagodičevje.** Priporočljivo za lepo kožo. Prekomerna izpostavljenost UV žarkom povzroči, da koža tvori proste radikale, kar vodi do poškodb na koži, gub in pospešenega staranja. Jagodičevje vsebuje veliko antioksidantov, ki nevtralizirajo proste radikale. Izbirajte ekološko jagodičevje, saj so jagode eno izmed najbolj škropljenih živil.
- **Korenje.** Pomaga ohraniti sijočo kožo. Telo pretvarja beta karotene v korenju v vitamin A, ki je pomembna sestavina v koži. Prav tako tudi vitamin C v korenju pomaga pri tvorbi kolagena, ki našo kožo ohranja voljno in gladko.
- **Mango.** Vsebuje več kot 20 različnih vitaminov in mineralov, prav tako je bogat z alfa hidroksilno kislino, ki s spodbujanjem regeneracije celic pomlaja kožo.
- **Kumare.** V njih je skoraj 95 odstotkov odstotkov vode in so zares izvrsten vlažilec kože. Lahko jih uporabite tudi za maslo. Vsebujejo askorbinsko kislino, silicijev dioksid in antioksidante, ki pomagajo zmanjšati zabuhlost oči



Špinača vsebuje tudi vitamin K, ki spodbuja zdravo cirkulacijo.

in podočnjake. Njihov hladilni učinek odlično pomirja opekline in pospeši proces zdravljenja.

- **Agrumi.** Grenivke, pomaranče, limone in limete so čudoviti agrumi za zdravje kože. Vsebujejo veliko vitamina C ter aminokislin, kot sta lizin in prolin, ki imata pomembno vlogo pri tvorbi kolagena, ki pomaga ohranjati kožo gladko in voljno. Prav tako vitamin C poskrbi za manjše nastajanje gub in kožne povešenosti.
- **Fermentirana živila.** Odlična izbira, saj probiotiki uravnavajo našo prebavo, kar spodbuja zdravje in lep izgled naše kože. Vložena zelenjava in kislo zelje sta prava izbira. Treba je poskrbeti tudi za zdravo črevesje in prebavo, saj naše zdravje izvira od tam.

Čemu se moramo v veliki meri izogniti, če nočemo imeti celulita?

- Alkohol
- Nikotin
- Kofein
- Prečiščena in vnaprej pripravljena hrana
- Gluten
- Mlečni izdelki
- Rdeče meso in svinjina
- Salame, paštete
- Pica, burek in drugi kruhovi izdelki
- Slana in konzervirana hrana
- Gazirane in industrijske pijače
- Sladkarije

Največ kalija se nahaja v avokadu, krompirju, stročnicah, meloni, bananah, pomarančnem soku.

Revolucionarne metode za samozavestnejšo pomlad in poletje

VENUS LEGACY

Napredna 4D TM tehnologija za superiorni anti-ageing in preoblikovanje telesa!

Klinično dokazano, s FDA certifikatom, povsem neinvazivno. Venus Legacy™ je revolucionarna inovacija medicinske kozmetologije, ki v obliki napredne 4D TM tehnologije združuje delovanje 4 različnih tehnologij. Gre za kombinacijo:

- **multipolarne radiofrekvence (RF)**, ki zagotavlja neboleče, homogeno in globinsko segrevanje kožnega tkiva, s čimer poveča sintezo kolagena, spodbudi limfno drenažo, učinkuje lipolitično ...
- **pulzirajočih elektromagnetnih polj (PEMF)** z dokazanimi regenerativnimi učinki, ki se že več desetletij uporabljajo v tradicionalni medicini. Rezultat je spodbujanje stimulacije kolagena, intenziviranje delitve fibroblastov, spodbujanje naovaskularizacije ...
- **vari-pulsetm (VP) tehnologije** prilagodljivega vakuma, ki pospešijo cirkulacijo in spodbudijo limfno drenažo, ter
- **real-time thermal feedback tehnologije** termometra, integriranega v aplikatorje in grafikon za natančno spremljanje temperature kožnega tkiva, ki terapevtu omogoča zagotavljanje ustrezne temperature tkiva, optimalne za doseganje najboljših možnih rezultatov.

ULTRASHAPE™ CONTOUR I VER3

EDINI V SLOVENIJI: UltraShape™ Contour I ver3 je revolucionarna neinvazivna metoda za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje maščobnih oblog. Storitve je namenjena moškim in ženskam z normalno do prekomerno telesno težo, odstranjuje pa predvsem maščobne obloge na trebuhu, stegnih in pasu. Postopek se izvaja pri strokovno usposobljenem medicinskem kadru in traja približno eno uro, klinični preizkusi pa dokazujejo, da trije tretmaji zmanjšajo obseg telesa do 8 cm.

Sistem UltraShape™ Contour I ver3 predstavlja dokazan terapevtsko fokusiran ultrazvok, ki je že desetletja varno in učinkovito rabljen v medicinskih postopkih in ima vgrajeno patentirano ultrazvočno tehnologijo, pri kateri se energija osredotoči na točno določeno globino podkožnega maščevja-raztrga ovojno-maščobnih celic na treh globinah (8 mm, 12 mm, 20 mm). Zasnovana je tako, da uniči maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, živci in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano. Akustični ultrazvočni valovi se skoncentrirajo v določeni točki in ustvarijo selektiven mehanski učinek. Mehanski (in ne termalni) efekt se ustvari zaradi optimiziranih akustičnih parametrov in pulzne oblike valov.

V januarju 2014 je aparat pridobil FDA CLASS certifikat kot najbolj učinkovita tehnologija za trajno odstranjevanje maščobnih celic.

Pulzi fokusirane ultrazvočne energije pretrgajo membrano maščobnih celic, njihova vsebina pa se razlije v limfni sistem, od koder ga telo varno odstrani s pomočjo metabolizma. Uničene celice izginejo za vedno!

V MESECU MAJU 2018 VAM NA PLAČILO VSEH TERAPIJ NUDIMO 20% POPUST NA OBE STORITVI!

Več informacij na www.alfaestetica.si

Krumperska ulica 11, 1230 Domžale
T: +386 599 41 304, M: 041 606 477
E: info@alfaestetica.si





Maskara
Redna cena: 7,79€
5,84€

-25

z lahkoto se jo
odstrani s toplo vodo -
odporna na vlago,
potenje in solzenje

Kozmetika Bell
HYPOAllergenic je
hipoalergena in je zato
primerna tudi za ljudi z občutljivo
kožo in za uporabnike kontaktnih
leč. Izdelki so testirani pod
nadzorom dermatologov in
oftalmologov

Set za obliki
Redna cena: 6,89€
5,14€

obliki so okvir obraza - poudarite jih



-25



lahka gelasta tekstura -
učinek hlajenja

Aqua jelly
Redna cena: 9,89€
7,39€

-25



ŽIVILA, KI UGODNO VPLIVAJO NA HUJŠANJE

Poletje se približuje, z njim pa čas, ko bo na nas vse manj oblačil, ki bi zakrivala morebitne odvečne kilograme. Največji vpliv na to, ali je naša teža prekomerna, ima prav hrana, ki jo uživamo na dnevni ravni. Zato tokrat izpostavljam živila, ki so še posebej koristna za vas, če želite shujšati, hkrati pa so to odlična izbira pri sladkorni bolezni tipa 2.

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



V obeh primerih, tako pri hujšanju kot pri sladkorni bolezni, želimo čim manj nihanj krvne glukoze in dolgotrajno sitost, saj tako najlažje preprečimo željo po nezdravih prigrizkih in preprečimo pretirano lakoto.

Stročnice

Stročnice (fižol, čičerika, leča) so okusna zamenjava klasičnih prilog, kot sta krompir in riž. Zaradi obilice vlaknin poskrbijo za dolgo sitost. Fižolovka, matevž, fižol v solati s čebulo, pečen fižol, fižolov namaz so jedi, kjer jih lahko inovativno uporabite. Če se bojite, da vas bo po stročnicah napenjal, jih pričnite uvajati postopoma, npr. dodajte jih na solato ali »skrijte« v pire krompir. Njihovo prebavljivost izboljšamo z namakanjem (dan ali dva pred kuhanjem), s čimer se izboljša tudi biorazpoložljivost beljakovin in mineralov. Po nekaj mesecih (običajno 3 mesece) prehrane z več stročnic se črevesna mikroflora prilagodi večjemu vnosu vlaknin in morebitnih plinov bo tako vedno manj.

(Ohlajen) mladi krompir

Pojemo ga z olupkom, da tako zaužijemo hranila iz lupine, saj so tam najbolj skoncentrirana. In nič ni narobe, če jemo postan krompir. Škrob v ohlajenem krompirju s procesom retrogradacije zaklepi, s čimer postane manj dostopen našim prebavnim encimom, deluje kot vlaknina in posledično je manj kaloričen. Hladen krompir ima zaradi nižje vsebnosti izkoristljivih ogljikovih hidratov nižji glikemični indeks, kar je dobrodošla informacija za sladkorne bolnike. Enako velja npr. za ohlajeno polento, riž, testenine, žgance, stročnice, star kruh. Krompir kombiniramo z zelenjavo, ki

vsebuje vlaknine (npr. zelje, brokoli, ohrovt itd.) in nekaj kakovostne maščobe. Tako vlaknine iz zelenjave kot maščoba upočasnjujejo prebavo in s tem sproščanje glukoze v krvni obrok.

Ovseni in ječmenovi kosmiči

Zaradi vsebnosti topne vlaknine - betaglukanov sodijo med žita, ki pomagajo uravnavati nivo holesterola v krvi. Kosmiči so lahko tudi alternativa običajni moki (lahko jih zmeljete v moko in iz njih spečete palačinke). Poskrbijo za dolgotrajno sitost, hkrati pa so vlaknine hrana našim koristnim črevesnim bakterijam. Če le-te dobijo dovolj hrane, lahko s tem preprečimo razrast škodljivih bakterij. Premalo vlaknin v vsakdanji prehrani vodi do njihovega propadanja, kar predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj sladkorne bolezni tipa 2. Kosmiče pred uporabo namočite (npr. zvečer), zjutraj vodo odlijete in skuhate v sveži vodi, ali jih pojedete brez kuhanja. Ni pa jih priporočljivo uživati surovih, ne da bi jih namočili.



Stročnice (fižol, čičerika, leča) so okusna zamenjava klasičnih prilog, kot sta krompir in riž.

Pusta skuta in grški jogurt

Sta odlična vira beljakovin, brez prekomerne količine maščob. Če bomo namesto navadnega jogurta uživali grškega, bomo s tem povečali količino beljakovin, kar bo vplivalo na daljšo sitost. Tako skuta kot grški jogurt sta priročni živila, ki jih lahko npr. dodamo kosmičem, sadju, ju uporabimo kot pomako za zelenjavo, namaz na kruhu ali pa kot vir beljakovin v obroku po intenzivni vadbi.



Kosmiči so lahko tudi alternativa običajni moki (lahko jih zmeljete v moko in iz njih spečete palačinke). Poskrbijo za dolgotrajno sitost, hkrati pa so vlaknine hrana našim koristnim črevesnim bakterijam. Če le-te dobijo dovolj hrane, lahko s tem preprečimo razrast škodljivih bakterij.



Če bomo namesto navadnega jogurta uživali grškega, bomo s tem povečali količino beljakovin, kar bo vplivalo na daljšo sitost.

V primeru slednjega v obrok vključite še banana. Lažje prebavljiva kot običajna skuta je albuminska skuta, pripravljena iz sirotke.

Tofu

Tofu je odličen vir beljakovin na rastlinski osnovi. Zaradi nizke vsebnosti maščob in velike vsebnosti beljakovin je tofu odlična dopolnitev npr. kruha za zajtrk, rižote za kosilo, če pa ga popečemo v voku skupaj z zelenjavo, dobimo odlično večerjo za hujšanje. Bogat je s kalcijem in magnezijem, ki pomagata nadzorovati nivo krvnega sladkorja in zmanjšujeta simptome predmenstrualnega sindroma; vsebuje tudi nekaj železa in je odlična alternativa mesu za tiste, ki ga morda zaužijete preveč (več kot 600 gramov na teden).

Zelje

Kislo, surovo, dušeno ali kuhano – zelje nas oskrbi z obilico prehranskih vlaknin,



Zaradi nizke vsebnosti maščob in velike vsebnosti beljakovin je tofu odlična dopolnitev npr. kruha za zajtrk, rižote za kosilo, če pa ga popečemo v voku skupaj z zelenjavo, dobimo odlično večerjo za hujšanje.

rodu Lactobacillus, izboljša vsrkvanje hranil, uspešno znižuje (pre)visoke vrednosti holesterola in zmanjša tveganje za razvoj alergij. Ohranja zdravo in redno prebavo, odpravlja zaprtost, neprijeten občutek napihnjenosti in tiščanja v trebuhu. Šparglje popecite z jajci, dodajte jih v zelenjavno juho ali pa uporabite blanširane kot prilogo glavni jedi.

Jagode

Vsebujejo resnično malo energije (najmanj med jagodičevjem), a so izjemno okusne. Če kupite konvencionalno vzgojene, jih pred uživanjem za 10 minut namočite v liter tople vode, v kateri ste raztopili jedilno žlico sode bikarbone, da odstranite vsaj malo pesticidov, in jih nato sperite s tekočo vodo. Jagode veljajo za eno najbolj onesnaženih vrst sadja. Če jih potresete s surovim kakavom in zmešate z grškim jogurtom, so odlična malica, s katero se lahko brez slabe vesti posladkate.

Borovnice

So izjemno bogato sadje z antocianini, ki krepijo delovanje naših možganov. Borovnice in ostalo jagodičevje so najboljša izbira, ko se pogovarjamo o tem, katero sadje uživati v času hujšanja. So izjemno okusna, a hkrati nizkokalorična izbira, kar je pomembno za tiste, ki hujšajo. Jagodičevje vsebuje veliko vlaknin, malo sladkorja in je nasitno. Za dopoldansko malico si lahko v času hujšanja privoščite 300 gramov jagodičevja, to pa je hkrati tudi najboljša izbira sadja za sladkorne bolnike.

Sardele

Zaradi visoke vsebnosti omega 3 maščobnih kislin in lahko prebavljivih beljakovin jih imejte na jedilniku vsaj



Borovnice in ostalo jagodičevje so najboljša izbira, ko se pogovarjamo o tem, katero sadje uživati v času hujšanja. So izjemno okusna, a hkrati nizkokalorična izbira, kar je pomembno za tiste, ki hujšajo.

enkrat do dvakrat na teden (porcija približno 200 gramov, tehtano surovo, s kostmi vred). So zelo zdravo in hkrati poceni živilo. V primerjavi z drugimi ribami vsebujejo najmanj težkih kovin. Sardele vsebujejo malo skupnih maščob in so po energijski vrednosti primerljive s pustim mesom perutnine, a so neizmerno bolj bogate z mikrohranili. Pripravite jih pečene na maslu ghee ali repičnem olju, pred peko jih dobro popivnajte s papirnato brisačo, da se vam bodo lepo pekle. Ker so omega 3 maščobe občutljive na visoke temperature, jih ne prepecite. V skrajni sili je tudi konzerva sardin, kateri odlijete olje zaradi težkih kovin, ki se izločijo vanj, zadovoljiva alternativa svežim. Omega 3 maščobe preprečujejo vnetja v telesu, s čimer pomagajo telesu ohraniti čim bolj normalen krvni tlak, raven holesterola in krvne glukoze. Poleg ribic nujno vključite zelenjavo.

Kakav

Kakav brez dodanega sladkorja je bogat z antioksidanti, hkrati pa nam v času hujšanja pomaga, da si pričaramo okus po čokoladi brez odvečnih kalorij (čokolada jih ima zaradi vsebnosti masla). Lahko ga dodamo kosmičem, sadju ali pa iz njega pripravimo napitek, brez dodatnega sladkorja. Potrebujemo le 2 dl mleka po izbiri (ali rastlinski napitek) in žličko surovega kakava.

Cejlonski cimet

Študije kažejo, da lahko cimet pomaga uravnati raven krvne glukoze in lipidov, zato ga v času hujšanja redno vključujemo v vse sladke jedi, ki jih s tem še prijetno naravno posladkamo. Lahko ga potresemo po sadju, vključimo v sladke kaše ali tudi slane jedi (npr. mesna omaka, mleto meso, jedi indijske kuhinje itd.). Antioksidanti v cimetu lahko pomagajo telesu zmanjšati oksidativni stres v primeru obroka s presežkom maščob.

Cejlonski cimet vsebuje v primerjavi s kitajskim (Cassia) manj kumarina, zato izberete le-tega. Kumarin je lahko toksičen za jetra in vpliva na strjevanje krvi.

Kava

Skodelica kave (5 gramov kavnih zrn) ima le 7,5 kcal/30 kJ, torej lahko zanemarimo njeno kalorično vrednost. A dodatek sladkorja, mleka, smetane ali sladoleda kavi pomeni, da imamo pred seboj že obrok. Če kavi dodamo sladkor, je to sladica. Če bi vsak dan popili dve kavi in vsako sladkalo z dvema vrečkama sladkorja (2 x 5 gramov), bi to v enem tednu pomenilo kar 140 gramov rafiniranega sladkorja. Svetujem, da kavo pijete brez dodatkov in v sklopu obroka, ne mimogrede.

Kava deluje nasitno in do dve skodelici na dan pomagata izboljšati koncentracijo. Uživanje kave pomaga stabilizirati raven glukoze v krvi in pripomore k manjši želji po sladkem. Razlog za to tiči v vezavi kofeina na opioidne receptorje, s čimer zmanjšamo verjetnost, da bi posegli po nezdravih pregrehah.



Sardele vsebujejo malo skupnih maščob in so po energijski vrednosti primerljive s pustim mesom perutnine, a so neizmerno bolj bogate z mikrohranili.



Gobe so dober vir vitaminov skupine B, pomanjkanje katerih povzroča utrujenost in razdražljivost. Zaradi vsebnosti selena so priporočljive v prehrani vegetarijancev.

Gobe

Gobe popestrijo marsikatero jed, ki ste se je morda že naveličali (npr. dodatek popečenih gobic v solati, omleta, gobova juha namesto zelenjavne). Z njimi nadomestimo okus mesa pri obroku, saj zaradi okusa delujejo zelo nasitno. Gobe so dober vir vitaminov skupine B, pomanjkanje katerih povzroča utrujenost in razdražljivost. Zaradi vsebnosti selena so priporočljive v prehrani vegetarijancev. Selen je kofaktor življenjsko pomembnih encimov ter antioksidativnih mehanizmov.

Kaj pa sladkarije?

Tudi sladkarije so dovoljeno živilo v času hujšanja, a moramo biti pozorni na njihovo količino. Kepica sladoleda, vrstica čokolade ali dva piškota sta dovoljena nekajkrat na teden v sklopu jedilnika, ki predvideva prekrške in popravke za le-te in s katerim lahko uspešno hujšate. Namen teh slaščic je, da se (če smo sladkosnedi) naučimo živeti z njimi, saj bi popolno izogibanje lahko povzročilo to, da se, ko bi nam v roke prišla npr. čokolada, tej ne mogli upreti in bi pojedli celo 300-gramsko tablico. Sladkarije vedno kombiniramo z živili, ki vsebujejo vlaknine, minerale in vitamine, saj na tak način damo telesu nekaj dobrega, hkrati pa pojemo nekaj »za dušo«.

Ključno pri izbiri živil za hujšanje je, da izbiramo čim manj predelana, sezonska živila in namesto izdelkov izberemo osnovna živila, s čimer se izognemo nekakovostnim dodatkom. Če iz kakovostno izbranih sestavin sami pripravljamo obroke, ki jih v polovici sestavlja zelenjava, lahko že s tem uravnamo telesno težo, zlasti če se hujšanja lotimo pod nadzorom strokovnjaka, ki bo sestavil jedilnik. Poleg izbire živil je namreč zelo pomembno tudi, kdaj jemo in koliko pojemo, saj tudi to v veliki meri odloča, ali bomo hujšali ali ne.

KAKO BREZ GIBANJA ZA 50 % SHUJŠATI V TREBUH IN ZA 33 % HITREJE KURITI MAŠČOBO?



Nova linija shujševalnih izdelkov SlimJOY XXL z XXL močjo pospeši kurjenje maščob in prepreči njihovo nalaganje, odpravlja napihnjenost in zabuhlost, dviguje raven energije in s tem motivacijo, preprečuje napade lakote, pospešuje metabolizem in – hitro učinkuje.

SlimJOY XXL izdelki kurijo maščobo dan in noč

Nova linija shujševalnih izdelkov SlimJOY XXL temelji na dobro raziskanih učinkih rastlinskih sestavin in najnovejših spoznanjih na področju hujšanja. Vsebuje 4 izdelke, ki so zasnovani tako, da z XXL močjo pomagajo kuriti maščobo dan in noč, dobesedno: kapsule AdipoSlim XXL ter napitki WaterOut XXL, NightBurn XXL in BootBurn Active XXL.

Pomagajo nam hujšati na različne načine, s čimer se približajo različnim potrebam posameznikov, obenem pa se med seboj dopolnjujejo, za maksimalni učinek.

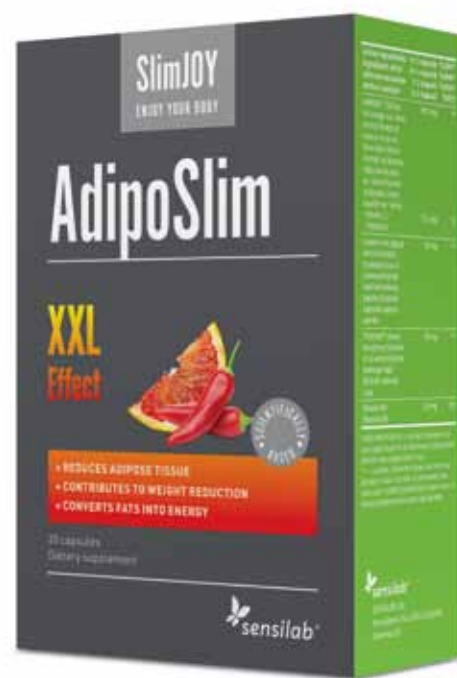
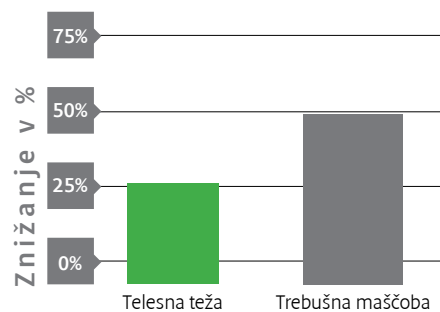
Kapsule AdipoSlim z XXL močjo

Krčijo maščobne celice, kjer se skladišči maščoba: pomagajo vam do 50 % zmanjšati trebušno maščobo in za 33 % pospešiti kurjenje maščob, ne glede na prehrano ali gibanje.

Delovanje AdipoSlima je potrdila tudi študija, objavljena v prestižni reviji International Journal of Obesity, ki je raziskovala delovanje ene izmed glavnih

učinkovin v AdipoSlimu – ekstrakta soka rdečih pomaranč, bogatega s posebnimi fitohranili antocianini. Pokazala je, da ekstrakt soka rdečih pomaranč po 12 tednih do 50 % zmanjša trebušno maščobo in tako prepreči škodljiv vpliv visokomaščobne (visokokalorične) diete. Kaj to pomeni? Da zagotavlja manj maščobnih obrokov okrog trebuha, tudi če jemo hrano, bogato z maščobami.

Če temu dodate učinkovino kapsaicin iz kajenskega popra, katehine iz zelenega čaja in vitamin B6, dobite izdelek z izjemno močjo za odpravljanje odvečnih kilogramov in oblikovanje postave – AdipoSlim z XXL močjo.



AdipoSlim XXL do 50 % zmanjša trebušno maščobo, tudi ob visokokalorični prehrani

• **Malinov napitek WaterOut z XXL** močjo je naravna drenaža z anticelulitnim učinkom: pomaga vam izločiti odvečno vodo in toksine iz telesa, v nekaj dneh odpravi zabuhlost in zatečenost ter že v enem tednu izgubiti prve odvečne kilograme. Študija je pokazala, da za 27 % poveča izločanje odvečne vode, pri čemer ne izloča mineralov iz telesa. Obenem za 60 % zmanjša občutek težkih nog ter otečenih stopal, gležnjev in meč že v enem tednu.

• **Mangov napitek BootBurn Active z XXL** močjo je dnevni fat burner, s katerim boste s kratkotrajno vadbo dosegli učinke dolgotrajnega treninga in ohranjali povečano porabo maščob še ure po vadbi, maščobe pa kurili tudi v mirovanju. Za kar 16 % poveča izogorevanje maščob med gibanjem, deluje pa tudi v mirovanju.

• **Limetin napitek Night Burn z XXL** močjo je svetovna inovacija, na katero smo dolgo čakali – nočni topilec maščob, ki brez stimulansov za 100 % poveča porabo maščob kar med spanjem. Še večji shujševalni učinek doseže, ker preprečuje večerne napade lakote, ter obenem prispeva k trdnemu in sprostilnemu spancu.

Posebna AKCIJA izdelkov SlimJOY XXL v juniju

V lekarnah ob nakupu kapsul AdipoSlim in napitka NightBurn za darilo prejmete **WaterOut z XXL močjo.**

OSEBNA IZKUŠNJA Urška Kovačič: “Končno sem oblekla krilo, ki ga prej niti slučajno nisem mogla zapeti!”

O izjemni učinkovitosti izdelkov SlimJOY z XXL močjo se je pričela tudi Urška iz Ljubljane, ki si je za cilj zastavila, da se bo poleti na dopustu pojavila s »fit« postavo.

“Ob pogledu na prijateljice sem si mislila: **Ko bi vsaj jaz lahko imela oblečene oprijete oblekice!**”

Čeprav je Urško partner sprejel tako, kot je, se sama s svojimi odvečnimi kilogrami ni mogla sprijazniti. “Če imaš preveč kilogramov, ti zagotovo ni nikoli najbolj ugodno. Pogled na prijateljice, ki lahko oblečejo oprijete oblekice in majčke, ti vedno povzroča nelagodje in pomislek, ko bi vsaj jaz lahko imela kaj takega na sebi.”

“Moj velik problem je bil obseg **trebuha.**”

Kot pove Urška, je njen velik problem obseg trebuha. Na lanskem poletnem dopustu pa je še posebej boleče občutila ostrino privoščljivih jezikov.

“Ko sem prišla na dopust, so vsi opazili, da me je kar nekaj več v primerjavi s prejšnjim letom. Saj veste, Dalmatince vse opazijo, in imaš tisti občutek, da ti govorijo za hrbtom. Takrat si rečeš: Do drugega leta moram nekaj spremeniti!”

“Občutek, da si tako napihnjen, da ti **bo razneslo trebuh, je kar naenkrat izginil!**”

Vsakodnevno jemanje kapsul AdipoSlim z XXL močjo, ki do 50 % zmanjšajo trebušno maščobo, se je najlepše obrestovalo v praksi: “Največje veselje sem doživela, ko sem lahko oblekla krilo, ki ga pred novim letom niti slučajno nisem mogla zapeti.”

“Samozavestna kot še nikoli doslej”

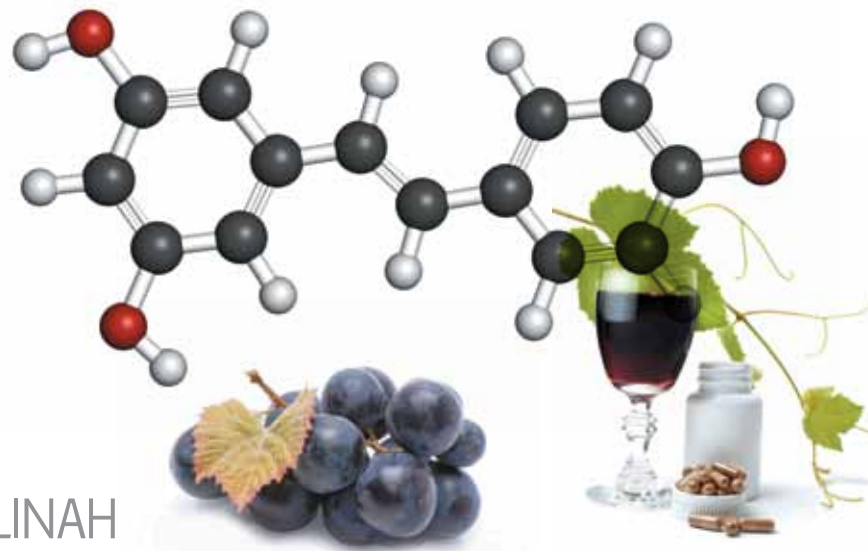
Urška je navdušena, ker prekipeva od energije in je “samozavestna kot še nikoli doslej”. Kot pravi, verjame in zaupa v Sensilabove izdelke ter bo z njimi hujšala še naprej.



Urška je navdušena, ker ji je v enem mesecu in pol uspelo izgubiti dve konfekcijski številki, in je odločena, da bo še naprej hujšala z izdelki SlimJOY XXL.

RESVERATROL – MOLEKULA PRIHODNOSTI

PRISOTNA JE V MNOGIH RASTLINAH



Resveratrolu v znanosti pravijo tudi molekula prihodnosti. Raziskave namreč kažejo izjemen potencial, ki ga ima ta molekula za naše zdravje. Pripisujejo mu številne pozitivne učinke, od zaviranja staranja, odpravljanja kronične utrujenosti, preprečevanja rakavih obolenj do izboljšanja odpornosti in podpore sladkornim bolnikom.

Besedilo: Maša Novak

Resveratrol spada med naravne polifenole in velja za enega najmočnejših antioksidantov. Je veliko učinkovitejši od vitamina C ali Q10. V naravi ga lahko najdemo v grozdju, rdečem vinu, arašidih, čokoladi, jagodičju, z njim so posebno bogate goji jagode in borovnice, najboljši naravni vir resveratrola pa je korenina japonskega dresnika.

Raziskave v povezavi z učinki resveratrola na zdravje potekajo tudi v Sloveniji. Na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo v Mariboru so raziskovali več različnih naravnih polifenolov, resveratrol pa se je izkazal za enega najobetavnejših.

Delovanje proti raku

V raziskovalnem projektu mariborske fakultete za kemijo Resveratrol – Ekstrakcijske metode, antioksidativno delovanje in antiakarcinogeni učinki so poleg vsebnosti totalnih polifenolov in antioksidativnega delovanja resveratrola raziskovali tudi antikarcinogene učinke. “Antikarcinogeni učinki so številni. Resveratrol zavira samo iniciacijo karcinogeneze, deluje kot blokira spojin pred kemijskimi karcinogeni iz zunanjega okolja. To ni edina faza, na katero resveratrol vpliva. Kasneje se veže v številne encime onkogenih signalnih kaskad in jih s tem blokira, zablokira nastanek novih žil, ki preskrbujejo tumor s hranili in ga s tem zavira. Zavira tudi proliferacijo, deljenje rakavih celic. To je seveda osnova za nadaljnje raziskave. Ne moremo gledati na resveratrol kot zdravilo za raka; tu gre bolj za preprečevanje, da do raka sploh ne pride. Ko nekdo zbolí, je pač potrebno zdravljenje,” je pojasnil mentor in vodja projekta prof. dr. Urban Bren, ki je tudi prodekan omenjene fakultete in eden najobetavnejših mladih raziskovalcev v Sloveniji.

Drugi učinki na zdravje

Resveratrol ima ogromno učinkov na zdravje, kažejo raziskave. “Veliko govorimo o antioksidativnem delovanju, pomembno je protivnetno delovanje. Varuje srčno-žilne sisteme, inhibira nastanek krvnih strdkov, kar prepreči srčno ali možgansko kap. Resveratrol ima tudi vlogo pri metabolizmu maščob in nas tako varuje pred debelostjo,” je razložil prof. dr. Bren.

Podpora pri sladkorni bolezni

Kako pa lahko resveratrol pomaga sladkornim bolnikom? “Mehanizmov je več – del njih preprečuje sladkorno bolezen oziroma metabolični sindrom, drugi sklop mehanizmov pa je, ko sladkorna bolezen že nastopi. V teh primerih telo zahteva večje količine insulina, resveratrol pa poveča dovzetnost telesa na insulin, telo tako bolje izrabi že manjše količine insulina,” pojasni eden vodilnih strokovnjakov s področja fitoterapije prof. dr. Kreft s Fakultete za Farmacijo Univerze v Ljubljani.

Večna mladost?

Tudi raziskave v povezavi z upočasnitvijo staranja so obetavne, meni prof. dr. Kreft: “Seveda bomo gotovo živeli dlje, če bomo preprečili vse omenjene bolezni. Neposredno pa resveratrol vpliva na delovanje telemore, konce kromosomov,

ki jih resveratrol podaljša, in s podobnim učinkom, kot pri je stradanju, zaradi delovanja na sirtuinski receptor, ki se aktivira. Stradanje oziroma kalorična restrikcija dokazano podaljšuje življenje.”

Prehransko dopolnilo Resveratrol Forte

“Da bi dosegli učinke resveratrola iz raziskav, bi morali dnevno zaužiti vsaj 200 mg čistega resveratrola, kar pomeni, da bi morali zaužiti zelo velike količine živil, ki vsebujejo to molekulo, kar je praktično skoraj nemogoče. Zato smo v raziskavo poleg naravnih virov vključili tudi prehransko dopolnilo Resveratrol Forte, ki vsebuje največ čistega resveratrola na našem trgu in je najbolj prodajan resveratrol v Sloveniji,” je povedal vodja projekta prof. dr. Urban Bren. “Stranke, ki jemljejo resveratrol, poročajo o bistveno boljšem počutju. Iz prakse dokazano pozitivno vpliva na odpornost in imunski sistem, saj ljudje ne zbolijo. Ljudje, ki ga redno jemljejo, poročajo o izboljšanih ravneh lipidov v krvi, znižanem pritisku in sladkorju. Ali so se te vrednosti znižale ali vsaj umirile. Priporočamo redno dnevno jemanje, kakšnega problematičnega negativnega stranskega vpliva ni,” je dejal Janez Erčulj, mag. farmacije, lastnik Lekarne pri Kranjskem orlu.



Najboljši naravni vir resveratrola je korenina japonskega dresnika.

200 mg

čistega resveratrola bi morali zaužiti na dan, da bi dosegli učinke iz raziskav.



5. FESTIVAL ZDRAVJA

SOBOTA, 2. 6. 2018, 9⁰⁰–17⁰⁰
GOSPODARSKO RAZSTAVIŠČE LJUBLJANA

VSE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE NA ENEM MESTU



NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE

Posvetovanje z magistri farmacije o pravilni in varni uporabi zdravil, svetovanje o zdravem življenjskem slogu ob diabetesu, povišanem holesterolu, visokem krvnem tlaku, prekomerni telesni teži, osteoporozi in težavah s prostato, pregled kože in svetovanje o negi kože, svetovanje ob venskem popuščanju, svetovanje o zdravi prehrani, program opustimo kajenje.

LEKARNA NA STOJNICAH

Predstavitev izdelkov za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Ugodni nakupi.

MERITVE S SVETOVANJEM

Glukoza v krvi, krvni tlak, EKG, saturacija, venski pretok, CO v izdihanem zraku, pregled in določanje tipa kože z dermo analyserjem, kostna gostota in ostale meritve.

REZERVIRAJTE SI PRVO JUNJSKO SOBOTO



VZEMITE SI ČAS ZA SVOJE ZDRAVJE



Mestna občina Ljubljana

www.lekamalljubljana.si



MED JE VEČ KOT LE SLADILO



V zadnjem času se veliko piše in govori o medu v primerjavi z belim sladkorjem. V medu je več kot tisoč različnih sestavin, v belem (kristalnem, trsnem) sladkorju pa je le saharoza.

Besedilo: prim. Peter Kapš, dr. med., upokojeni zdravnik, specialist, avtor 20 samostojnih knjig*
Fotografije: arhiv Čebelarke zveze Slovenije

Sladkor, s kemijskim imenom saharoza, je naravno sladilo iz skupine ogljikovih hidratov. Surovi oz. rjavi sladkor, ki je vmesni produkt ekstrakcije saharoze iz sladkornega trsa, vsebuje do 99,5 odstotka saharoze v suhi snovi. Rafinirani oz. beli sladkor vsebuje več kot 99,5 odstotka saharoze v suhi snovi.

Med je gosto tekoče ali kristalizirano živilo, ki ga proizvedejo čebele. Nastane iz cvetličnega nektarja ali drugih izločkov živih rastlinskih delov ali pa iz različnih vrst mane, to je izločkov žuželk, ki so na živih delih rastlin. Čebele prinašajo v panj osnovno snov, jo obdelajo, dodajo izločke svojih žlez, jo zgostijo in nato shranjujejo v pokritih celicah satja.

Razlika med medom in sladkorjem

Razlika med belim (kristalnim) sladkorjem in medom je več kot očitna. V belem sladkorju je le disaharid saharoza, ki se razkroji v dva monosaharida, glukozo in fruktozo. V medu pa so tudi sladkorji, vendar najdemo v njem še več kot tisoč snovi, torej skoraj vse, kar vsebuje in potrebuje človeško telo, zato ima med posebne lastnosti, ne le sladkost.

Sestavine medu

Glavne sestavine medu so sladkorji, encimi, mineralne snovi, hormoni, protibakterijske snovi, kisline, dišavne

snovi, vitamini, aminske kisline, flavonoidi in morebiti še kaj, pa še ni raziskano.

Tisočletja je bil med edino sladilo. V tretjem stoletju našega štetja so se Indijci naučili zgoščati sok sladkornega trsa in tako je med dobil tekmeča v sladkorju. Kot sladilo je skoraj izgubil svojo vlogo in jo prepustil sladkorju. Vendar so raziskovalci pozneje spoznali, da sladkor poleg trsnega oziroma pesnega ne vsebuje ničesar drugega. V medu pa je delež trsnega ali pesnega sladkorja majhen, ker sta v njem glavna grozdni in sadni sladkor. Poleg sladkorjev pa so v medu našli še veliko drugih (več kot tisoč), za človeka zelo koristnih sestavin.

Med vsebuje predvsem enostavne sladkorje (monosaharide), zlasti fruktozo in glukozo, pa tudi disaharide, kot sta trsni in pesni sladkor (saharoza) in v majhnih količinah polisaharide. V medu je običajno največ (od 33 do 42 odstotkov) fruktoze, nekaj manj (od 27 do 36 odstotkov) glukoze, malo (od 1 do 4 odstotkov) saharoze. Razmerje teh sladkorjev je v medu zelo različno, odvisno od sorte medu in učinkovitosti encimov (invertaze, saharaze), ki pridejo v med delno z medicino, v glavnem pa iz čebeljih žlez.

Kako nastane med

Čebela v mednem želodčku prinese v panj približno 50 mg nektarja ali mane. Nato s posebnimi gibi iztisne nektar ali mano iz mednega želodčka na konec svojega rilčka, s čimer zmanjša vsebnost vode v nabranem sladkem soku. Rečemo lahko, da čebele nabrani nektar ali mano v panju obdelajo, čemur dodajo izločke nekaterih svojih žlez in med zgostijo. Čebele skladiščijo med v celicah satja, ki jih zaprejo z voščenimi pokrovčki, s čimer preprečijo, da bi med vezal vodo iz zraka. Potem sledi proces zorenja, v katerem se vsebnost vode še zmanjša, zaradi

delovanja encimov pa se spremeni tudi sestava različnih vrst sladkorja.

V medu je več fruktoze kot glukoze. Tudi v nektarju so količine sladkorjev različne. Fruktoza težje kristalizira kot glukozo. V kristaliziranem medu so kristali glukoze obdani s tekočo fruktozo, ki je slajša od glukoze.

Čebelji pridelki

Čebelji pridelki so živila, prehranska dopolnila in naravna zdravila. Zaradi zelo bogate sestave čebeljih proizvodov pa včasih lahko z njimi tudi preprečimo nastanek bolezni. Čebelji pridelki (med, cvetni prah, propolis, matični mleček, vosek, čebelji strup) na številne načine vplivajo na zdravje. Predvsem delujejo ugodno na človeško telo, zlasti pozitivno na dvig imunosti in zdravja nasploh. S čebeljimi pridelki ne zdravimo osnovne bolezni, ampak pomagamo pri zdravljenju.

Zavedati se moramo, da pri sladkanju tekočin (čaja, kave itd.) z belim (kristalnim) sladkorjem dobimo le občutek sladkosti, ugodja, medtem ko dobimo z uporabo medu tudi druge vrste sladkorjev, zlasti sadnega (fruktoze), poleg tega pa še vrsto drugih, za telo zelo koristnih snovi.



Čebele nabrani nektar ali mano v panju obdelajo, čemur dodajo izločke nekaterih svojih žlez in med zgostijo.

* Prim. Peter Kapš, dr. med., je služboval v Zdravstvenem domu v Novem mestu, Splošni bolnišnici Novo mesto, Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani, dodatno se je izobraževal tudi na Inštitutu za pljučne bolezni na Golniku, na kardiološki kliniki v Zagrebu in Nemčiji. Napisal je več kot sto strokovnih člankov, večkrat je sodeloval kot soavtor knjig, napisal je 20 samostojnih knjig, med njimi Med in zdravje, Bolezni dihal in čebelji pridelki, Zdravljenje s čebeljimi pridelki (apiterapija), Čokolada kot hrana in zdravilo, Hrana in rak, Mleko za zdravje, Vino in zdravje itd.

Doživite POREKLO



SLOVENSKI MED

z zaščiteno geografsko označbo



KOČEVSKI GOZDNI MED

z zaščiteno označbo porekla



KRAŠKI MED

z zaščiteno označbo porekla

Vsebina tega promocijskega oglasa predstavlja le stališča avtorja in je v njegovi izključni odgovornosti. Evropska komisija ne prevzema nobene odgovornosti za uporabo informacij, ki jih vsebuje to gradivo.

INDUSTRIJSKA KONOPLJA, CBD ALI ČUDEŽNO ZDRAVILO?



O konoplji in CBD-ju smo že pisali, saj sta v naših življenjih prisotna že več kot 10.000 let. Najprej je bila uporaba konoplje razširjena na vzhodu in v Afirki, v zdravilne namene pa so jo zaradi vsestranskega delovanja in krepitev človeškega organizma uporabljali že kitajski cesarji in jo imenovali kar eliksir nesmrtnosti. Kasneje se je njena uporaba razširila tudi na področje Evrope in Amerike, o kateri pričajo številni zgodovinski viri.

Besedilo: Monika Hvala

Tudi za Slovenijo lahko rečemo, da je že v 16. stoletju, če ne že prej, s pridom uporabljala številne pozitivne lastnosti te rastline. Proti koncu 19. stoletja je konopljarstvo upadlo in do današnjih dni ni igralo večje vloge, uporaba konoplje pa je bila zaradi vsebnosti THC-ja, edine psihoaktivne substance, katere posledica je omamljenost, od 30. let 20. stoletja dalje prepovedana.

Konoplja in CBD danes

Danes konoplja zaradi številnih pozitivnih učinkov na zdravje posameznikov doživlja pravi preporod. Na trgu se pojavlja vse

več blagovnih znamk, ki ponujajo izdelke iz konoplje, seveda take, ki ne vsebujejo THC-ja, in ne povzročajo omamljenosti. Še pred slabim letom dni so bila od izdelkov iz konoplje najbolj razširjena konopljin olje in semena, v zadnjem času pa imajo vse pomembnejšo vlogo izdelki z veliko CBD-ja, ki jih posamezniki uporabljajo predvsem v zdravstvene in preventivne namene.

Kako deluje CBD - kanabidiol

V konoplji so do sedaj odkrili več kot 140 kanabinoidov, kar uvršča konopljo v sam vrh rastlin z največjim naborom

različnih kanabinoidov. Rastline, ki prav tako vsebujejo kanabinoide, so ameriški slamnik, vinska rutica, lan, kakav in črni poper ter še nekatere druge. Razlog za tako učinkovito delovanje ameriškega slamnika na imunski sistem je prav v številu kanabinoidov, ki jih vsebuje. Od tu tudi razlogi, zakaj ameriški slamnik tako čudovito pomaga imunskemu sistemu. Najbolj poznana kanabinoida v konoplji sta CBD in THC (povzročata omamljenost), v njej pa najdemo tudi številne druge, ki prav tako pozitivno vplivajo na zdravje posameznika. Kanabidiol CBD deluje na receptorje, ki se nahajajo v naših možganih, levkocitih, vranici, kostnem mozgu in drugih tkivih, povezanih z imunskim sistemom. Mednarodne klinične študije in raziskave potrjujejo, da CBD aktivira imunski sistem, ugodno vpliva na kardiovaskularni sistem, zmanjšuje raven sladkorja v krvi, zavira bruhanje in slabost ter kontrakcije v tankem črevesju. Kažejo se rezultati uporabe pri zdravljenju širokega spektra avtoimunskih stanj, na primer multiple skleroze. Prav tako učinkuje pri zdravljenju malignih obolenj, pri katerih je porušen imunski sistem. Deluje protivnetno, kar je obetavno za različna kronična vnetna obolenja, na primer Crohnovo bolezen ipd.

Po njem pa ne posegajo le posamezniki z zdravstvenimi težavami, vse bolj je priljubljen tudi za krepitev imunskega sistema in več energije, njegove pozitivne učinke pa poznajo tudi športniki. Vrhunski športniki so zaradi številnih pozitivnih učinkov CBD-ja, s katerimi se srečujejo, pritisnili na Svetovno protidopinško agencijo, naj CBD odstrani s seznama prepovedanih snovi. Tako je le-ta s pomočjo številnih znanstvenikov



Zavedati se moramo namreč, da je kakovost teh izdelkov v veliki meri odvisna od same sestavine, torej, kje in kako je bila konoplja vzgojena, kako so bili deli konoplje nabrani itd.

podrobno preučila CBD in njegove učinke ter ga posledično odstranila s seznama prepovedanih snovi.

Katere izdelke izbrati?

Na trgu je veliko proizvajalcev različnih izdelkov s CBD-jem, kar posamezniku pogosto predstavlja težavo, katerega naj izbere. Najprej moramo seveda paziti, da izdelkov s konopljo ne kupujemo na črnem trgu, saj ti običajno niso nadzorovani, verjento vsebujejo THC ali

pa so pri postopku predelave uničeni kanabinoidi, zaradi katerih je uporaba izdelkov iz konoplje sploh smiselna. Druga stvar, na katero moramo biti pozorni, je, da kupujemo izdelke priznanega proizvajalca, če se le da, izdelke lokalne, nadzorovane in naravne pridelave, brez umetnih gnojil, herbicidov in pesticidov, brez GSO (gensko spremenjenih organizmov) in ročno pobrani. Zavedati se moramo namreč, da je kakovost teh izdelkov v veliki meri odvisna od same sestavine, torej, kje in kako je bila konoplja vzgojena, kako so bili deli konoplje nabrani itd.

To nam pomaga izbrati proizvajalca oziroma blagovno znamko izdelkov. Kakor hitro pa bomo začeli brskati po izdelkih iz konoplje, bomo opazili, da so na trgu številni izdelki iz različnih delov rastlin, z različnimi dodatki in tudi različno vsebnostjo CBD-ja. Kateri izmed njih je torej najprimernejši za nas? Ozaveščeni proizvajalci se zavedajo, da je treba izdelke za zagotavljanje optimalnega učinka prilagoditi potrebam in težavam potrošnikov, kar je tudi razlog za širok asortima izdelkov s CBD-jem. Predlagamo vam, da izberete proizvajalca, ki spremlja odzive strank, saj vam bo le tak znal predlagati izdelek, ki bo najbolj primeren za vas, pa naj bo to preventiva ali kurativa. Morda je to izdelek, namenjen

posebnemu organu, ali pa ima dodane vitamine, ki jih potrebuje vaše telo. Ali pa vi osebno raje uživate kapsule kot kapljice, morda vam okus po konoplji ni najljubši in bi želeli kapljice z drugačnim okusom. Možnosti so številne in zakaj ne bi imeli priložnosti izbirati med široko paleto kakovostnih izdelkov za zdravje tako, da vam ustreza tudi način uporabe.

Konopljin pasta

Eden izmed najbolj priljubljenih izdelkov s CBD-jem je konopljin pasta, katere glavna učinkovina je kanabinoid CBD. Konopljin pasta je izdelana iz konopljinih vršičkov s pomočjo ekstrakcije. Pasto in kapljice dobite z različno koncentracijo CBD-ja, od česar je, seveda, odvisna tudi cena – svetujemo vam, da se posvetujete s strokovnjakom, kateri izdelek je najbolj primeren za vas, kako pogosto in v kakšni količini ga morate uživati. Konopljin pasta, ki vsebuje največ CBD-ja, je na primer primerna predvsem za akutna bolezenska stanja, medtem kot so 5-odstotne CBD kapljice primerne predvsem za lažja obolenja, 3-odstotne pa bolj za preventivo in otroke. Vsekakor se je pred uporabo izdelkov s CBD-jem smiselno pogovoriti z izkušenim strokovnjakom, saj boste le tako lahko izbrali tistega, ki bo najbolje vplival na vaše zdravje.



Kanabidiol CBD deluje na receptorje, ki se nahajajo v naših možganih, levkocitih, vranici, kostnem mozgu in drugih tkivih, povezanih z imunskim sistemom.

BE HEMPY
SPREMINJAMO SVET NA BOLJŠE

KONOPLJINA SMOLA
SLOVENSKI IZDELEK IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



Be Hempy izdelki s CBD-jem so pridobljeni na nadzorovan način in z željo zagotavljanja najvišje mogoče kakovosti, da bodo poskrbeli za vaše dobro počutje in močan imunski sistem.
Izjemna konopljin pasta v kateri so prisotni vsi kanabinoidi, učinkovito pripomore k vašemu zdravju, imunskemu sistemu in dobremu počutju.

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

B-VITAMINI ZA ZDRAVE MOŽGANE

Družina vitaminov B je velika in pomemben je prav vsak njen član. Vitamin B12, B6 in folna kislina so še posebej pomembni za zdrave možgane. Preberite več!

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, in Eva Žontar, dipl. biologinja in svetovalka za rastlinsko prehrano, www.mojezdravje.net

Morda največ pozornosti v skupini B-vitaminov dobiva vitamin B12, ker ga je najtežje zaužiti s hrano. Medtem ko so drugi vitamini B skupine v različnih živilih zastopani v manjših ali večjih količinah, je zelo težko zaužiti dovolj vitamina B12 samo s prehrano (to velja tako za tiste, ki uživajo samo zelenjavo, kot tiste, ki so vsejedi).

Poskrbite za vitamin B12

Vitamin B12 nujno potrebujemo za metilacijo, osnovni kemični proces v vseh celicah telesa. Številni procesi v živčnem sistemu so odvisni od metilacije, celične komunikacije, sinteze živčnih prenašalcev in nastajanja mielina, ki obdaja živce in omogoča prevajanje signalov po njih. Brez zadostne količine B12 se celice ne morejo sporazumevati med seboj. Sčasoma to vodi v težave v razmišljanju, slabši spomin in demenco. Različne

raziskave so pokazale, da uživanje prehranskega dodatka vitamina B12 preprečuje poškodbe in staranje možganov, predvsem beline, znotraj katere poteka celična komunikacija. Ker je prisotnost vitamina B12 v hrani zanemarljiva – če pa je že prisoten, je vezan na beljakovine in se ga težko absorbira – je priporočljivo dodajanje. Vsi prehranski dodatki vitamina B12 so naravni in nesintetični, pridobljeni naravnost iz bakterijskih kultur.

Vitamin B6 in folna kislina

Za optimalno delovanje možganov sta izjemno pomembna še dva druga vitamina iz B skupine, B6 in B9 (folna kislina). Folna kislina je še posebej pomembna v času nosečnosti, ker se brez nje pri plodu živčevje ne more razviti pravilno. Najdemo jo v zelenolistni zelenjavi, citrusih, grahu in fižolu. Vitamin

B6 najdemo v krompirju, bananah, čičeriki in ovsenih kosmičih. Tako vitamin B6 kot folna kislina delujeta skupaj z vitaminom B12, tako da nadzirata homocistein, ki preprečuje metilacijo – proces, za katerega smo že povedali, da je ključen za delovanje živčevja in možganov.

Čutite pomanjkanje?

Če sumite pomanjkanje vitaminov, opravite laboratorijski test krvi. Test za vitamin B12 je nekoliko bolj kompleksen in se ga opravlja posebej. Pri pomanjkanju je poleg spremembe prehrane priporočljivo uživanje prehranskih dodatkov vitamina, ki vam ga primanjkuje. Najbolje je izbrati takšnega, ki vsebuje samo vitamin, ki vam ga primanjkuje. Vsekakor pa izberite kakovosten dodatek, ki ne vsebuje aditivov, mlečnih izdelkov, sladkorja in drugih sestavin, ki ne sodijo v takšna dopolnila!

SLADKI RECEPTI Z JAGODAMI

Tokrat vam ponujamo nekaj idej za zdrave pomladne in poletne jagodne sladice, s katerimi boste prijetno presenetili svoje otroke, partnerja ali vaše goste. Sadje sicer lahko nadomestite po želji in okusu glede na letni čas.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, in Eva Žontar, svetovalka za rastlinsko prehrano in diplomirana biologinja, www.mojezdravje.net
Viri slik: www.mojezdravje.net, www.evkalipitus.si

Presni jagodni tiramisu

Kremast tiramisu brez sladkorja, hranljiv in pripravljen iz zdravih sestavin. Popolnoma presen, veganski, brez glutena in neverjetno okusen.

Je brez glutena, brez sladkorja in brez živalskih sestavin. Neverjetno okusen jagodni tiramisu je hranljiv in presen, lahko si ga privoščite resnično brez slabe vesti, saj je sladica ne samookusna, ampak tudi uravnotežena. Vsebuje kar 15 gramov rastlinskih beljakovin na porcijo. Za 2 skodelici potrebujete spodnje sestavine, mešalnik s široko posodo in dva lepa steklena kozarca.

Spodnji del – “piškotek” ali biskvit

- 1/4 skodelice izkoščičenih datljev sorte medjoul (večji, mehkejši)
- 1/4 skodelice mandljev

“Maskarpone” veganska krema

- 1 skodelica indijskih oreščkov (prej namočenih za 2 uri)
- 1/2 skodelice polnomastnega kokosovega mleka (gostega)
- 6 svežih, sladkih ekoloških jagod

Za bolj gosto in beljakovinsko kremo dodajte zgornjim sestavinam zvrhano merico (30 gramov) presnih rastlinskih beljakovin z okusom vanilje, npr. Sunwarrior.



Jagodna glazura

- 1 skodelica ekoloških jagod
- 1 jušna žlica aromatičnega 100-odstotnega kakava v prahu
- sveže jagode, borovnice in list mete

Priprava

Najprej pripravite jagodno glazuro. Zmešajte 1 skodelico jagod v gladko teksturo in glazuro prestavite v skodelico za kasnejšo uporabo. Lahko jo postavite tudi v hladilnik. Nato pripravite “piškotni” del. V mešalniku s široko posodo zmešajte mandlje in izkoščičene datlje. Ne miksajte jih predolgo. Dobiti morate malce lepljivo, a še vedno hrustljivo lepo podlago. Razdelite vsebino v 2 steklena kozarca za sladice in jo s prsti potiskajte na dno kozarca, da dobite lepo “piškotno” podlago. Sledi priprava rastlinske “maskarpone” kreme. Zmešajte namočene indijske oreščke (brez vode), rastlinske beljakovine in kokosovo mleko, da dobite kremno strukturo. Polovico kreme dodajte v kozarce na “piškotno” podlago (za belo kremo). Kozarce postavite za 15 minut v zamrzovalnik, da se masa malo strdi. Nato dodajte v mešalnik s preostalo maso jagode in ponovno miksajte približno 1 minuto, dokler krema ne postane svetlo roza barve. Na belo “maskarpone” kremo dodajte jagodno glazuro, ki ste jo zmiksali na začetku, in ponovno postavite za 15 minut v zamrzovalnik. Nato dodajte drugo roza “maskarpone” kremo. Po vrhu potresite s kakavom, naribano temno čokolado in narezanimi jagodami, borovnicami in svežimi lističi mete.

Presni jagodni cmoki

Ustvarjalni izziv in občasna popestritev jedilnika so lahko jagodni cmoki, veganski in presni. Brez kuhanja in povsem preprosti za pripravo. Lahko jih jeste za malico, kosilo ali pa tudi kot sladico.



Prav hecno je, koliko (otroških) spominov je vezanih na hrano. No, jagodnih cmokov med mojimi ni. Smo vedno jedli slivove, zato je še toliko bolj smešno, da bodo edini jagodni cmoki v mojem življenju presni in veganski. S takšnim “oponašanjem” klasičnih jedi ni prav nič narobe, dokler nanje, bolj kot na običajen obrok, gledamo kot na ustvarjalni izziv in občasno popestritev jedilnika. Čeprav ne bi bilo s temi cmoki prav nič narobe, tudi če bi jih jedli vsak dan.

Sestavine za 5-6 cmokov:

- 1/2 skodelice izkoščičenih datljev
- 1/2 skodelice vode
- 3 jušne žlice fino mlete kokosove moke
- 2 jušni žlici rastlinskih beljakovin z okusom vanilje (iz konoplje in graha), npr. Sunwarrior
- sveže ekološke jagode v času sezone

Datlje in vodo zmešajte v mešalniku, da dobite datljevo pasto. Prestavite jo v posodo in ji z žlico primešajte kokosovo moko in rastlinske beljakovine (ti prispevajo malo bolj poln okus, bolj rahlo teksturo in povečajo hranljivost – verjetno pa bi jih lahko nadomestili s kokosovo moko). Testo “pregnetite”, da so vse sestavine dobro prepojene, nato pa odtrgajte košček, ga potlačite v “palačinko” in vanjo zavijte jagodo. Oblikujte v cmok in ponovite s preostalo maso.

Praznujemo svetovni dan čebel



Hvala vsem, ki se aktivno pridružujete gibanju za ohranjanje čebel od katerih je odvisna vsaka tretja žlica hrane na svetu.

- V aktivnosti **POSADIMO SADNO DREVO** smo poskrbeli, da raste več kot 1000 novih sadnih sadik od tega več kot 100 pred slovenskimi vrtci.
- Privoščite si izdelke Slovenskih dobrot iz medu in cvetnega prahu, ki so ga nabrale avtohtone čebelice Kranjske sivke.



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



Chia puding z jagodami

Puding z veliko vlakninami za dobro prebavo in daljšo sitost. Lahka, okusna in zdrava presna sladica, pripravljena v nekaj minutah. Le malce je treba počakati, da se puding v hladilniku strdi in dobi lepo teksturo. Ohlajen je lahko odličen obrok za popoldansko malico ali kot obrok po vadbi. Lahko pa si ga privoščite tudi za zajtrk ali večerjo. Če hujšate, kokosovo smetano in dodatno sladilo izpustite. Tudi brez teh dveh sestavin je odličnega okusa!

Osnovne sestavine (za 2 osebi):

- 4 dl kokosovega ali mandljevega napitka (po 2dl na osebo)
- 4 jušne žlice chia semen (po 2 žlici na osebo)
- kokosova smetana (po želji)
- 2 skodelici svežih zrelih jagod

Chia semena vmešajte v rastlinski napitek. Po želji lahko dodate sladilo (npr. javorjev sirup). Če želite roza barvo pudinga, lahko nekaj jagod že prej skupaj s chia semeni zmešate v mešalniku; sicer pa jih prihranite za kasneje. Lončke s chia pudingom postavimo v hladilnik čez noč ali za vsaj pet ur. Chia semena bodo nabrekli in dobili boste gosto teksturo pudinga. Po vrhu narežemo jagode ali okrasimo s kokosovo smetano in jagodami.

Presni jagodni sladoled na 3 načine

Okusni, poletni, osvežilni recepti za jagodni sladoled na zdrav način. Klasični sladoledi običajno vsebujejo mlečne izdelke in zelo majhen odstotek sadja, poleg tega so obdelani na visokih temperaturah, dodana so jim barvila itd. Presni sladoled se od klasičnega razlikuje predvsem v tem, da je narejen iz naravnih svežih in presnih sestavin,

vsebuje več svežega sadja in zato tudi več vitaminov ter je bolj polnega okusa. Lahko si pripravite kremni presni sladoled z oreščki in več masčobe ali pa klasičnega samo z zamrznjenim sadjem. Tisti, ki imate radi uravnotežene sladice, pa lahko pripravite tudi proteinskega.

1. Presni kremni jagodni sladoled

Sestavine:

- 2 skodelici svežih ekoloških jagod
- 1/2 skodelice sveže iztisnjene soka limet
- 1/2 skodelice kokosove ali navadne vode
- 2 žlički nastrgane lupinice bio limete
- 2 skodelici indijskih oreščkov (namočenih za 2 uri, opranih in posušenih)
- 1 jušna žlica bio kokosovega olja (hladno stiskano, nerafinirano)
- 2 skodelici kokosovega masla
- 2 jušni žlici agavinega sirupa
- ščepec burbonske vanilije (po želji)
- ščepec nerafinirane soli (solni cvet)

V mešalnik (blender) dajte vse sestavine in na najvišji hitrosti mešajte pol minute. Maso nato za 2-3 ure postavite v zamrzovalnik. Sladoled je pripravljen, postrezite hladnega.



2. Jagodno-bananin presni sladoled

Sestavine:

- 4 skodelice zamrznjenih ekoloških jagod
- 2 veliki srednje zreli banani
- 1 skodelica zamrznjenega rastlinskega napitka (kokosov ali mandljev)
- sok polovice limone ali limete

Ta sladoled ne potrebuje zamrzovanja. Dovolj je, če imate 2 od 3 sestavine predhodno že zamrznjene. Torej, zamrznjene jagode in zamrznjeno rastlinsko mleko zmešate s svežo banano in sladoled je pripravljen. Lahko ga zamrznete tudi v obliko lučk. Povezava do receptov je na koncu prispevka.



3. Proteinski jagodno-vaniljev sladoled

Sestavine:

- 4 skodelice zamrznjenih ekoloških jagod
- 1 skodelica kokosovega mleka (polnomastno iz pločevinke)
- 2 merici (50 g) rastlinskih beljakovin z okusom vanilije, npr. Sunwarrior
- kokos za posip

Vse sestavine zmešajte v mešalniku (blender) v gladko maso. Postrezite hladno. Po potrebi dodajte več kokosovega mleka. Posujte s kokosom. Količine zadostujejo za dve srednje veliki skodelici sladoleda.

Uživajte v sladkanju!



Jesti in živeti zdravo

Največje premoženje je zdravje, zato je naša dolžnost, da ohranimo telo v dobrem zdravju in dobri kondiciji. Če želimo biti zdravi in tako tudi izgledati, ni bližnjic – preprosto moramo jesti in živeti zdravo.

Najbolj celovita in raznovrstna ponudba ekoloških izdelkov.

V Ljubljani in Kopru.

kalcek.si



ZA BRALCE ZDRAVIH NOVIC ENKRATNI 10-ODSTOTNI POPUST



www.kalcek.si

* Popust velja do 22. 6. 2018. Popusti se ne seštevajo. Ne velja za artikle v akcijski ponudbi, za izdelke, označene z Eko ugodno, tehnične izdelke, knjige, darilne bone, sveže stisnjene sokove in smoothije.

Podarite si čas.



V lekarnah in
specializiranih
trgovinah.

Resveratrol pripomore k
zdravemu srčno-žilnemu sistemu.