

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik



OKTOBER 2018

BRONCHOSTOP. Recite kašlju STOP.



BRONCHOSTOP®

Tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

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

MESEC BOJA PROTI RAKU DOJK

Smrkanje - vsakdanjik v jeseni • Sezona jesenskih obolenj Atopijski dermatitis • Nega stopal • Suhe in pekoče oči • Nadležna kandida Neplodnost • Otroške nalezljive bolezni • Disleksija • Kalcij - najpomembnejši mineral • Pravilno umivanje zob • Izgorelost

Pooblaščen predstavnik: OPH Oktal Pharma d.o.o., Pot. k. sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče, SI18.BR02
Pripravljeno v Sloveniji: oktober 2018. V primeru pojave neželenega učinka nas o tem obvestite na elektronski naslov: farmakovigilanca@oktal-pharma.si

IZBOR IZDELKOV ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA



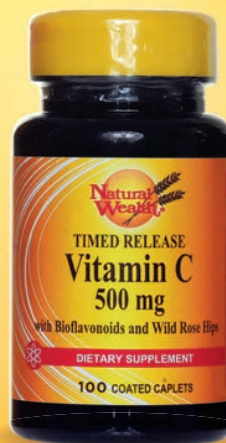
ABC PLUS
100 tablet

Multivitaminško - multimineralna formula vsebuje 27 visokovrednih sestavin, od tega življenjsko pomembnih 12 vitaminov in 13 mineralov, antioksidanta lutein in likopen. Že ena tableta 100% zadovolji vaše dnevne potrebe po vitaminih in mineralih. Priporočamo za: imunski sistem, energijo, zdrave mišice, zdrave kosti, srce, lepe lase, kožo in nohte, zdravo nosečnost, normalno delovanje živčnega sistema, športnikom.



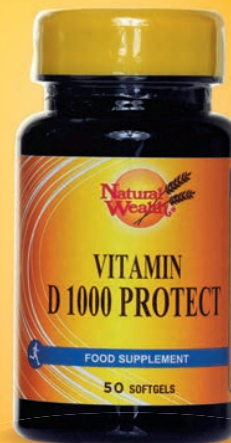
IMUNO C 1000
20 šumečih tablet

Vitamin C je najpomembnejše hranilo, ki ščiti imunski sistem in ima antioksidativno delovanje. Vitamin C ima v organizmu zelo pomembne vloge: pomemben je pri nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, zob, hrustanca, dlesni in kože, povečuje absorpcijo železa, kot reductent ščiti celice pred oksidativnim stresom in obnovi aktivno obliko vitamina E..., vendar najpomembnejša je njegova vloga pri delovanju imunskega sistema.



VITAMIN C 500 mg
S PODALJŠANIM
SPROŠČANJEM
100 tablet

Vitamin C, obogaten z bioflavonoidi in šipkom ter s podaljšanim sproščanjem deluje v telesu skozi ves dan. Priporočamo uživanje visokih odmerkov vitamina C: za močno odpornost, pri stresnih stanjih, pri utrujenosti in izčrpanosti, pri povečanih fizičnih in psihičnih naporih, športnikom, pri prehladnih obolenjih, za zdrave dlesni, za nastajanje kolagena, starejšim osebam in kadilcem.



VITAMIN D 1000
PROTECT
50 kapsul

Vsebuje visok odmerek naravnega vitamin D3, holekalciferola. Vitamin D je v maščobi topen vitamin in za najboljšo absorpcijo je v majhnih oljnih kapsulah, brez dodanih aditivov. Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic, k ohranjanju zdravih kosti in zob, k normalni absorpciji in ravni kalcija v krvi ter ima vlogo pri delitvi celic.

Oktober je dober!

Zadnje dni verjetno nimamo večjih pripomb o vremenu. Hladna jutra niso problematična, da se le čez dan segreje na približno 20 stopinj Celzija, v senci seveda, in je sredi dneva na soncu ravno prav toplo in ne prevroče, kot je bilo to letos poleti. Za marsikoga so prav ti dnevi najlepši v vsem letu. Če k počutju naklonjenemu vremenu prištejemo še vse naravne pridelke in poljščine, sadje in vrtnine, res ni razloga za nezadovoljstvo ali slabo počutje. Poleg odlične letine bo menda tudi letošnji vinski pridelek odličen, a s tem naj se raje ukvarjajo enologi, mi bomo pa skušali še naprej uživati v vremenu, ki mu pravimo babje ali tudi indijansko poletje. V meteorološkem terminološkem slovarju najdemo razlago, da opisujemo z besedno zvezo babje poletje daljše obdobje lepega in toplega vremena v jeseni. Zanj je značilno umirjeno, zrelo in lepo vreme s hladnimi, za krajši čas meglenimi jutri in na poletje spominjajočimi najvišjimi dnevnimi temperaturami zraka. Pred nastopom babjega poletja pa mora biti za nami že vsaj eno krajše ali daljše obdobje hladnega vremena.

Sicer pa je ta mesec tudi rožnati oktober, mesec boja proti raku na dojkah. Podobno kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah, saj je vsak peti primer raka pri ženskah rak na dojkah. Rak na dojkah ni samo bolezen žensk, saj sta med obolelimi tudi en do dva odstotka moških. Letno pri nas za rakom na dojkah zbolijo približno 1300 žensk, in če je odkrit dovolj zgodaj, je tudi visoko ozdravljiv, zdravljenje pa je bolj uspešno in manj obsežno.

Pravijo, da smo to, kar mislimo. Torej bodo pozitivne misli podzavestno prinesle zdravje in dobro počutje, kreativno delo pa veselje in s tem srečo. Odločite se in mislite zgolj pozitivno, tako o sebi kot drugih, a ne pozabite na preventivo, ustrezno prehrano in rekreacijo. Jutra so jeseni namreč še zelo prijetna in ne premrzla. Če smo telesno aktivni že jutraj, nam to daje tudi poseben občutek zadovoljstva, zaradi česar smo bolj delovno storilni in dobre volje še ves dan.

Danijel Kmetec, uredništvo

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

ZDRAVI V JESEN

- 8 Smrkanje – vsakdanjik v jeseni
- 16 Suhe oči in kako jih zdraviti

NEGA

- 18 Atopični dermatitis
- 24 Stopala prenašajo naše gibanje

INTIMNO

- 26 Kandida: kakšni so simptomi in kako jo odpravimo
- 28 Kaj lahko storimo za večjo plodnost

TEMA MESECA

- 30 Roza oktober – mesec boja proti raku dojk
- 34 Diagnostika in zdravljenje raka

MALČKI IN OTROCI

- 36 Najpogostejše otroške nalezljive bolezni

AKTUALNO

- 38 Matične celice že danes zdravijo bolnike

SPLOŠNO ZDRAVJE

- 44 So vaša jetra zamaščena?

PREHRANA

- 50 Uživanje kalcija in pravilno delovanje telesa
- 52 Zakaj ne bi jeseni preživel brez prehlada

USTNA NEGA

- 54 Zdravi zobje – temelj splošnega zdravja

DUŠEVNO ZDRAVJE

- 58 Izgorelost, kot posledica nezdravega načina življenja
- 64 Maraton v prevelikih čevljih, ni prava ideja

ŽIVILLO MESECA

- 66 Buče so vir zdravja

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 danijel@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

Uredništvo revije: Danijel Kmetec

Vodja oglašnega trženja: Matej Godec, matej.godec@media-element.si

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

Spletne vsebine: Nina Kuplen in Andrej Holcman

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

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

Lektoriranje: Simona Škrlec

Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić

Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk:  salomon print

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: OPH Oktal Pharma d.o.o.

- Zdravstvene oskrbe v Varstveno-delovnem centru Tončke Hočevar v Ljubljani.
- Irena Preložnik Zupan, Klinični oddelek za hematologijo, UKC Ljubljana, Zaloška 7, 1000 Ljubljana
- Kristina Modic, Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L
- Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
- Ekipa FertiliUp
- Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, dr. med.; Očesni kirurški center dr. Pfeifer, Barvarska steza 4; 1000 Ljubljana; 01 320 7300; <http://www.okc-pfeifer.si>
- Anja Vilotić Novak, Strokovna sodelavka ZPMS
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šauperl
- Štefan Spudič, dr. med, spec. otorinolaringologije
- direktor Medicinskega centra Barsos mag. Simon Vrhunc

- Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije
- dr. Maja Trošt, dr. med. spec. neurolog
- Klinični oddelek za bolezni živečvaja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljoša Danieli, MC Barsos
- pediatrija dr. Jerneja Ahčan, MC Barsos
- dr. Franci Dagarin, BA pth.; Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Alenka Fefer Grubar, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Križaj, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Križaj
- Europa Donna, povezani v boju proti raku dojk
- dr. Nikica Gabrič, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlost
- Eva Cafuta Hlušička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Wixid, d. o. o.

HISA IDEJ

Izdajatelj: HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o., Pupinova ulica 4, 2000 Maribor www.hisa-idej.si

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

VPIS V RAZVID MEDJUV pod šte. 1558

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

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

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih Lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Kravec, Hotel Cerčno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No+wello (3), Vida Studio – diagnostični studio Lj, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigraski 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/

KAKO PRESPATI CELO NOČ BREZ PREBUJANJA?

Rastlinske kapsule **Baldrivel XXI Soria Natural** z baldrijanom pomagajo, da **celotno noč prespimo, umirjajo in sproščajo** pa tudi **podnevi**, ko se spopadamo s stresom. Ne povzročajo odvisnosti in zjutraj se zbudite spočiti. Kako prespati celo noč? Kapsule zaradi nove tehnologije podaljšanega sproščanja delujejo 12 ur, torej celo noč. Zato so še posebej namenjene tistim, ki se **ponoči pogosto prebuja, nato pa težko zaspijo**. Naravne kapsule so namenjene tudi veganom. Na voljo v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si



SVETOVNI DAN TROMBOZE

13. oktober je svetovni dan tromboze. Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije se letos že petič pridružuje dejavnostim, ki na ta dan potekajo po vsem svetu - ozaveščanju in izobraževanju o trombozi, njenem nastanku, nevarnostih in zdravljenju. Tromboza je življenjsko nevarna bolezen in sodi med vodilne vzroke za prezgodnjo srčno-žilno smrt.; kar vsako četrto smrt lahko pripišemo boleznim, ki so posledica tromboze. Pri trombozi pride do zamažitve arterije (arterijska tromboza) ali vene (venska tromboza) s krvnim strdkom. Srčni infarkt in možganska kap, ki sta v javnosti dokaj dobro prepoznana, nastaneta kot posledica arterijske tromboze. Svetovni dan tromboze pa je priložnost, da поблиže spoznamo tudi med javnostjo manj poznani vensko trombozo in pljučno embolijo, ter se zavemo njunih razsežnosti. Venska tromboza najpogosteje nastane v venah okončin; če se strdek odtrga in odpotuje v pljučne vene, to imenujemo pljučna embolija. Venska trombozo in pljučno embolijo imenujemo s skupnim imenom venska trombembolija. Bolezen je pogosta. Ocenjujemo, da venska trombembolija v Sloveniji utрпи vsako leto okrog 3000 ljudi. Venska trombembolija pogosteje nastane pri bolnikih z rakom, slabo pomicnih bolnikih, pri bolnikih po kirurških posegih in poškodbah, v povezavi z bolnišničnim zdravljenjem, pri ženskah pa tudi v povezavi z jemanjem hormonske kontracepcije in nosečnostjo ter zgodnjim poporodnim obdobjem.

OD MELONE DO ZRNA POPRA

Kronična mieloična levkemija (KML) je v zadnjih letih pogosto predstavljena kot bolezen, kjer je razvoj znanosti dosegel največ v boju proti raku. A kljub temu, da je na voljo učinkovito zdravljenje, nekateri bolniki brez posveta z zdravnikom prenehajo s terapijo. Zdravniki hematologi zato pred 22. septembrom, svetovnim dnevom kronične mieloične levkemije, poudarjajo, da je uspeh zdravljenja KML zelo odvisen od sodelovanja bolnika.



VSESTRANSKO GHEE MASLO

Ali ste kdaj pomislili, kaj bi poleg soli in vode nujno potrebovali za življenje v puščavi ali jami in vam pri tem ne bi pešali zdravje in vsesplošno počutje?

Kuhano maslo ali ghee, »zlato« tudi med partizani in drugimi bojevniki.

Zakaj je bilo kuhano maslo pomembno za vojake?

Vojak ga je nosil v nahrbtniku brez bojazni, da bi se pokvaril. Z njim je lahko podmazal puško, premazal čevlje in obleko, da niso prepuščali vlage, z njim je zaščitil kožo in ustnice, premazal glavo, da bi s tem ustvaril dodatno izolacijo, saj zaradi ohranitve zbranosti v mrazu ni smel izgubljati temperature. Ghee je uporabil tudi kot svečko, saj je vanj namestil kos vrvi in s tem ustvaril stenj, ga prižgal in napisal pismo, seveda pa je maslo uporabil tudi v prehrani, za dvig energije.

Vsestranska uporaba

Njegova uporaba je vsestranska: mazanje, pečenje, cvrtje, praženje, lahko ga dodamo v testo, namaze, priloge, uporabljamo za nego telesa ... Ghee v vsakdanji prehrani pomaga ohranjati optimalno počutje. Pod imenom žonta ali kuhano oz. prečiščeno maslo so ga poznale že naše praprababice. Slovenija ga pozna še iz časov davno pred hladilnimi napravami. Ko so še razmišljali, kako čim dlje shraniti najboljše (esenco), kar mleko daje, je ob ognju nastal nepokvarljivi ghee

Poznan po vsem svetu

Ghee je znan skoraj po vsem svetu, izviral naj bi iz južne Azije, uporabljale so ga številne staroevropske kulture, predvsem na območju Alp in Kavkaza. Po zaslugi številnih starih ajurvedskih zapisev se znano, da ga v indijski kuhinji uporabljajo že tisočletja. Opisan je kot kraljeva hrana oz. terapija. Brez gheeja ni prave ajurvedske kuhinje, svetovno znani kuharski mojster, Emeril John Legasse, pa pravi: »Ghee prinaša kakovost vsaki kuhinji.« Ajurveda ga hvali predvsem zaradi njegovih dobrodejnih lastnosti, uporablja ga tudi v svoji veji medicine in kozmetike. Lahko je osnova za zeliščne pripravke, kreme, mazila, masažne mešanice in tedenske kure proti raku, ipd. Primer: ghee z medom, lahko tudi s kurkumo, izjemno celi rane.

Prodajna mesta zlatega gheeja: Hofer, Spar, Mercator, Tuš, Leclerc, Sanolabor, Kalček, Vita Care in druge ekološke trgovine, spletna prodajalna, www.Golden-Ghee.com



NOVO IZ VALENSA: VITAMIN D ZA DOJENČKE, KI NE POVZROČA KRČEV

Slovensko podjetje Valens je razvilo 100% naravno ustno pršilo z vitaminom D3, ki ne vsebuje konzervansov in je primerno tako za dojenčke kot za odrasle, ki želijo naravne izdelke. Valens D-Natur vsebuje vitamin D3 naravnega izvora, brez dodanih arom, barvil in sestavin, ki bi otrokom povzročale kolike oziroma krče. Ustno pršilo omogoča enostavno in natančno odmerjanje, zaradi nežnejšega razprška pa je do dojenčkov še posebej prijazno. Valens D-Natur zadostuje za kar 150 dni in je že na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Več na www.valens.si.



ZNANI OBRAZI KUHALI ZA DOBER NAMEN

Oktober je tukaj in pri HOFERju ga že tradicionalno posvetijo osveščanju o raku dojk, najpogostejši obliki raka pri ženskah. V ta namen bodo cel oktober v trgovinah HOFER na voljo šampinjoni v roza embalaži, od vsakega prodanega paketa pa bo 10 centov namenjenih programu ROZA, ki ga Slovensko združenje Europa Donna organizira v podporo bolnicam z rakom in njihovim svojcem. Da so šampinjoni zdrava izbira in omogočajo pripravo številnih receptov, so na kuharskem dogodku dokazali tudi številni znani Slovenci, ki so v družbi ambasadorjev, Marka Potrča in Jane Koteska, zavihali rokave in kuhali za dober namen. S svojo udeležbo so tako Slovenskemu združenju Europa Donna že namenili začetno donacijo v višini 2.200 evrov. Kuharski dogodek z dobrodelno noto sta povezovala ambasadorja Marko Potrč in Jana Koteska, ki sta skrbela, da so kuharski pari upoštevali vsa podana navodila in časovne omejitve. » Pomembno je le sodelovati, spoštovati in spodbujati dober namen. Donacija, h kateri bodo lahko prispevali vsi, ki bodo v oktobru v trgovinah HOFER kupili roza paket šampinjonov, bo prav tako namenjena prizadevanjem Slovenskega združenja Europa Donna. V sklopu svojih dejavnosti so razvili programe psihosocialne podpore za bolnice in svojce, ki jih skupaj s partnerji združujejo v programu ROZA. Prizadevajo si, da bi bila vsaka bolnica deležna učinkovite psihosocialne pomoči - le tako se bo lahko ustrezno soočila z boleznijo, sodelovala v procesu zdravljenja, premagovala stranske učinke in se hitreje vrnila v svoje socialno okolje.



RESNIČNO POZNATE POTREBE SVOJE KOŽE?

V ljubljanskem salonu Moments vas vabijo na specialistični pregled kože obraza, na katerem vam bo specialist za dermadiagnostiko s pomočjo ultrazvočne slike pojasnil stanje vašega kolagena (kakovost in gostota), preveril morebitne fotopoškodbe (melanin), izmeril raven vlage, transepidermalno izgubo vode, loj, rdečino in elastičnost. Glede na rezultate vam bo pojasnil, kakšno nego in izdelke vaša koža potrebuje. Po želji vam bo oblikoval osebno prilagojen program kozmetične terapije s ciljem odpravljanja funkcionalnih težav kože, z vidnimi in merljivimi učinki. Rezervirajte si termin 17. ali 23. 10. na telefonski številki 031 347 617 (med 12.00 in 20.00). Dermadiagnostika traja eno uro, zajema omenjene meritve, svetovanje in uvodno nego obraza. Promocijska cena je 50 €, ob nakupu izdelkov Aikon DermaSystems nad 50 € je brezplačna. Prisrčno vabljeni.



KAJ NARAVNA MEDICINA SVETUJE PRI KAŠLJU IN ZA ODPORNOST?

V sezoni prehladnih obolenj in ko so otroci v šoli bolj obremenjeni ali ko ne jedo raznolike hrane, starši iščemo naravne rešitve za krepitev. Končno jim lahko ponudimo res okusen sirup **Zaščitimo se! Soria Natural** z vitamini, betaglukani, ameriškim slamnikom in propolisom. V primeru **kašlja ali draženja v grlu** in prsnem košu, pa jim pomagamo s sirupom **Lažje dihajmo! Soria Natural**. Vsebuje okroglo listo rosiko oz. drosero, ki poskrbi za optimalno izločanje sluzi iz dihalnih poti in pomirja draženje. Timijan in evkaliptus delujeta proti mikrobom in ugodno na dihala. Sirupa sta brez dodanega sladkorja in brez glutena! Otroci sirup radi popijejo zaradi sadnega okusa zgoščenih sokov. Za otroke od 1. do 12. leta starosti.

Naravna rešitev za kašelj

Okroglo listo rosika-drosera prispeva k optimalnemu izločanju sluzi iz pljuč, kar je pomembno pri produktivnem kašlju. Vsi, ki vas dalj časa muči dražec in suh kašelj, pa si boste okroglo listo rosiko zapomnili

zaradi blažilnega delovanja. Sprošča mišice dihalnih poti, olajša dihanje in omili sopenje. **Okroglo listo rosika-drosera XXI kapljice Soria Natural ne vsebujejo alkohola, konzervansov ali drugih dodatkov.**

Vsakodnevno razstrupljanje

Izpostavljeni smo veliko več toksinom iz okolja kot prejšnje generacije: aluminij iz posod, konzerv, težke kovine v vodi, izpušni plini, pesticidi, lepila in formaldehid iz pohištva, zdravila... V današnjem svetu se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa dnevno skrbimo za zaščito. **Pegasti badelj kapljice Soria Natural** v moderni tekoči obliki **očistijo in zaščitijo jetra**. Za vse, ki iščete naraven izdelek brez dodatkov.

Naravne kapljice brez alkohola in umetnih konzervansov Soria Natural so farmacevtske kakovosti. Na voljo so v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

35 let tradicije

Naravna medicina
Soria Natural

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

Naravno.
Za otroke od 1. leta dalje.

www.soria-natural.si © 030 280 271

Zaščitimo se! za otroke se
ameriški slamnik, propolis, bukov astrigar, roči ribes, vitamini in minerali
za otroke
Imunski sistem

Lažje dihajmo! za otroke
črni bazil, timijan, evkaliptus, drosera, meta, sliz, propolis
Dihala

PEGASTI BADELJ KAPLJICE
naravni ekstrakt
Saborin melaninum Gaertn
razstrupljanje

KAPLJICE ROSIKA OKROGLO LISTA ali DROSERA
naravni ekstrakt
Drosera rotundifolia L.
kašelj

ILUSTRACIJE MARJANCE JEMEC BOŽIČ IZ PRAVLJICE JOSIPA RIBIČIČA »NANA, MALA OPICA« ZA SODOBEN PEDIATRIČNI PRISTOP OBRAVNAVE OTROK V BOLNIŠNICI

»Ob letošnjem svetovnem dnevu srca in tednu otroka smo stopili skupaj: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Društvo Bralna značka, Mladinska knjiga in vodstvo Pediatrične klinike UKC Ljubljana, in otrokom, ki se zdravijo na dveh kliničnih oddelkih Pediatrične klinike UKC Ljubljana, poklonili ilustracije Marjance Jemec Božič iz pravljice »Nana, mala opica« in knjige, s katerimi si bodo mladi bolniki krajšali čas med bivanjem v bolnišnici. Umetnost v pravljicah uporabimo torej v bolnišnici za sproščanje, preusmeritev pozornosti, pomirjanje, razbremenitev stisk in strahov, izboljšanje komunikacije, lažje vzpostavljanje prvega stika, ustvarjanje ugodja in občutka varnosti, lažje sprejemanje novega okolja, motivacijo in sodelovanje otroka pri pregledih, boljši izhod zdravljenja. Ob pomoči ljudi dobre volje in prijaznih donatorjev bodo prijaznejše okolje za bivanje na Pediatrični kliniki UKC Ljubljana imeli tudi otroci na drugih oddelkih klinike,« je izpostavil Franc Zalar, podpredsednik Društva za srce.

Na Kliničnem oddelku za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko in Kliničnem oddelku za nefrologijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana je potekalo odprtje poslikav z motivi iz pravljice »Nana, mala opica«. Ilustracije Marjance Jemec Božič bodo omogočile sodoben pediatrični pristop obravnave otrok v bolnišnici: otrokovo pozornost od neprijetnih postopkov diagnostike in zdravljenja bodo preusmerile v domišljjski svet navihane živalske junakinje, ki je številne peripetije uspešno premagala s svojim neuklonljivim pogumom.



EKO SIRUP S PROPOLISOM IZ LEKARNE LJUBLJANA

Sirup s propolisom je prehransko dopolnilo z medom, tinkturo propolisa, izvlečkom žajblja, trpotca in timijana ter eteričnim oljem rožmarina. Sirup je izdelan v skladu z veljavnimi predpisi za ekološko kmetijstvo, pridelan brez pesticidov in predelan brez kemijskih dodatkov. Na voljo za odrasle in za otroke od 3. leta dalje. Izdelka poiščite v enotah Lekarne Ljubljana, Spletni Lekarni Ljubljana www.lekarnaljubljana.si in specializirani prodajalni LL Viva. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



SVETOVNI DAN ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

Na pobudo svetovne organizacije Alzheimer's Disease International (ADI), ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni 21. septembra, vse njene članice po svetu od leta 1994 organizirajo številne dogodke, in tako prispevajo k večji ozaveščenosti javnosti o demenci, zmanjševanju stigme oseb z demenco, prepoznavanju prvih znakov demence in njeni zgodnji diagnozi.



PRIHODNOST CEPLJENJA OTROK PROTI PNEVMOKOKNIM OKUŽBAM V SLOVENIJI

Na posvetu za novinarje »Prihodnost cepljenja otrok proti pnevmokoknim okužbam v Sloveniji«, ki je 14. septembra potekal v Grand hotelu Union v Ljubljani, so člani Združenja za pediatrijo pri Slovenskem zdravniškem društvu opozorili na problem prenizke, komaj 55 % precepljenosti otrok proti pnevmokoknim okužbam, in se zavzeli za okrepljeno ozaveščanje staršev o pomenu cepljenja. Pred novim javnim razpisom, ki bo opredelil, katero cepivo bo v prihodnjih letih vključeno v nacionalni program cepljenja proti pnevmokoknim okužbam, pa se slovenski pediatri zavzemajo za enako obravnavo vseh otrok in najboljšo zdravstveno oskrbo, v katero nedvomno sodi tudi zagotavljanje najučinkovitejših cepiv.



710 MEHKIH KOMPLETOV OBLAČIL ZA NOVOROJENČKE V PORODNIŠNICI LJUBLJANA

Podjetji dm drogerie markt Slovenija in Orbico sta z dobrodelnim projektom za porodnišnice »Ljubezen na prvi dotik« Porodnišnici Ljubljana (KO za perinatologijo) Ginekološke klinike UKC Ljubljana podarili 710 kompletov oblačil za novorojenčke.

Mag. Peter Požun, poslovni direktor Ginekološke klinike, je uvodoma povedal: »V Porodnišnici Ljubljana (Klinični oddelek za perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana), ki je osrednja slovenska porodnišnica, se rodi več kot tretjina slovenskih otrok. Nismo samo največji v državi, smo tudi porodnišnica, kjer spremljamo in zdravimo najbolj bolne in ogrožene nosečnice, porodnice in novorojenčke iz ljubljanske regije in vse Slovenije. Ker je sredstev vedno premalo, smo veseli, da se odzovete, ko kaj potrebujemo. Veseli smo vas vedno, ko pridete.«



HOROPITO ALI MAORSKI POPROVEC PROTI KANDIDI

Novozelandska grmovnica horopito (*Pseudowintera colorata*) je najstarejša cvetoča rastlina na Zemlji in je nespremenjena že 65 milijonov let. Že Maori so ugotovili, da horopito blagodejno deluje na občutljiv želodec in razdraženo črevesje. Rane so celili s prežvečenim horopitom, za lajšanje vnete kože so uporabljali prežvečeni horopito in z njim oblagali prizadeta mesta, za blaženje zobobola so žvečili horopitove liste... Znanstvene raziskave so pokazale protiglivično in protibakterijsko delovanje horopitovih sestavin, potrdili so tudi oviranje virusa herpes 1. Prehransko dopolnilo Kolorex®, ki vsebuje horopito, janež in vitamin C, je pomoč pri povečanju naravne odpornosti. Sestavine v kapsulah Kolorex nežno razplinjijo, razbremenijo napet želodec in zmanjšajo željo po sladkorju. Horopito ima znanstveno dokazano močno delovanje na več vrst glivic (npr. *Candida albicans*), plesni in bakterije. Priporoča se k prehrani brez sladkorja, mleka in mlečnih izdelkov, industrijsko predelane hrane in hrane, ki vsebuje kvas in gluten. Idealen je tudi za diabetike, po jemanju antibiotikov in za tiste, ki so izpostavljeni stresu. Več na www.stirias.si.



ROKE SO PRVE, KI IZDAJAJO NAŠO STAROST

Ko razmišljamo, kako bi lahko prikrili našo starost in znake, ki nam jih ta prinaša, najpogosteje razmišljamo o izdelkih proti staranju kože. Na tem področju smo izjemno dobro poučeni in poznamo številne skrivnostne trike, od hialuronske kisline, dnevni krem z zaščitnim faktorjem SPF do intenzivnih vlažilnih serumov ... Kaj pa naše roke? Nanje pogosto pozabimo. Čeprav so prve, ki v resnici razkrijejo našo starost.

Roke so vsak dan izpostavljene številnim agresivnim zunanjim dejavnikom, hladnemu vremenu, suhemu zraku, soncu ... Pogosto so v stiku z različnimi kemičnimi snovmi, ki so v izdelkih za čiščenje stanovanja. Vse to vodi do suhih in poškodovanih rok, lahko tudi do nastanka grdih temnih madežev.



NOVOST ZA AKNASTO KOŽO: SÉBIUM SENSITIVE

Kozmetični izdelki za nego aknaste kože po navadi vsebujejo različne kisline, ki na občutljivi koži lahko povzročajo alergijske reakcije in iritacijo kože. To se kaže kot pekoč občutek, razdraženost, suhost, srbenje, luščenje in rdečina.

Znanstvene raziskave Laboratorija Bioderma so pokazale, da je k aknam nagnjena koža naravno dehidrirana in zato ranljivejša. Rešitev je prva in edinstvena nega za občutljivo, k aknam nagnjeno kožo, ki temeljito navlaži ter odpravlja mozolje in rdečino – Sébium Sensitive.

MIKEDA® ACTIVE COLLAGEN 5000 (21 STEKLENIČK)

Kožo nahrani od znotraj za vidne rezultate navzven. Lepotni napitek vsebuje biološko aktiven hidrolizirani kolagen Peptan®, Beauty Shield Complex s hialuronsko kislino in vitaminom B3 ter cink in vitamine v optimalnem razmerju. Vitamin C ima vlogo pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože. Riboflavin in niacin (vitamina B2 in B3) in cink prispevajo k ohranjanju zdrave kože. Koža je vidno obnovljena že po 4 tednih uporabe: vidno se izboljša struktura, elastičnost, čvrstost in vlažnost kože.*
*Asserin J et al. J Cosmet Dermatol. 2015. 14: 291-301
www.difar.si



ZELIŠČNI NAPITEK ZA ČIŠČENJE JETER

Revolucionarni napitek prijetnega pomarančnega okusa, ki nam s pomočjo štirih aktivnih učinkovin pomaga očistiti jetra na naraven način. Namenjen je vsem, ki so pogosto pod stresom, imajo slabe prehranjevalne navade, in tistim, ki bi se radi razstrupili in izboljšali delovanje jeter. Na voljo na www.nutrisslim.com.



Še en razlog za nasmeh.

Zobni vsadek, z nadgradnjo in krono, sedaj kar **30% ceneje!**

In Dental
Estetica

SMRKANJE, VSAKDANJIK V JESENI



Jesen je lep letni čas. Božajo nas zmernejše temperature, narava pleše v svojih jesenskih odtenkih barv, je pravi čas za sproščene sprehode in druge aktivnosti v naravi. Prav sproščujoča je. A kaj hitro nas lahko to obdobje preseneti s svojo manj prijetno stranjo in po prijetnem sprehodu v naravi nas doma kar naenkrat pozdravijo poln nos, kihanje in vročina. Poznate to zgodbo?

Besedilo: Aljoša Danieli, dr. med.

Verjetno ste naleteli na jesensko imunsko past. Ne bodite nejevoljni, skoraj vsakdo se je že ujel vanjo. Saj poznate ... jesen prinaša hladnejša jutra in večere, zato si hitro oblečemo kakšen sloj več. A ko nas čez dan pogreje toplo sonce, nam hitro postane pretoplo in tisto odvečno jakno slečemo in se prepustimo božanju mehkih jesenskih žarkov. Nato pa hladen piš vetra, ki ni več tako topel, kot smo ga vajeni poleti. Kaj zdaj? Jakno gor ali dol? Ko jo imamo oblečeno, nam je vroče, ko jo slečemo, nas zazebe. Po »oblačilni jesenski telovadbi« se naslednje jutro zbudimo s polnim nosom.

Veter ni kriv

Ob smrkanju, kihanju in jutranjem kuhanju čaja se ujezimo na to presneto jesen. A ne bodimo krivični, jesen ni pravi krivec za naše slabo počutje. Raje pogledimo, kako smo živeli zadnje mesece. Ko se je poletje končalo, se je naše življenje preselilo v zaprte prostore, v katerih preživimo več časa. Čeprav so jesenski sprehodi prelepi, dejansko jeseni manj časa preživimo zunaj, v zaprtih prostorih pa hitreje »staknemo« kak virus. Tudi naša prehrana se je spremenila. Če sta nam v poletni vročini prijala sveža zelenjava in sadje, se jesenska hrana z ohladitvijo spremeni. Vse to pa vpliva

na naše telo, ki mu po poletju pade odpornost. In ko nam jesenski hladni piš uide pod majico, mu hitro sledijo prehladne nevšečnosti.

Prehlad ali gripa?

Prehlad je ena najpogostejših virusnih okužb zgornjih dihal. Razvija se počasi, spremljajo ga bolečine v žrelu, zamašen nos ali izcedek iz nosu, kihanje, hripavost in suh kašelj. Ob prehladu smo sicer utrujeni, a ne izčrpani. A vseeno velja, da počitek najbolj pomaga. Ker je prehladnih virusov ogromno, telo težko hitro ustvari obrambo pred njimi. Prehlad je najpogostejši jeseni in pozimi.

Najpogostejša virusna okužba proti kateri ni cepiva je **prehlad**. Povzroča ga več kot 200 različnih virusov, najpogostejši so iz družine rinovirusov in koronavirusov. V primeru, da je povzročitelj prehlada adenovirus, ima okužba težji potek.

Prehladna obolenja se lahko pojavljajo čez vse leto, najpogostejša pa so jeseni in pozimi.

Gripa je bolj sezonska in se pojavlja od konca oktobra do sredine aprila. V povprečju imamo desetkrat več možnosti, da zbolimo za prehladom kot za gripo, ki je veliko resnejše obolenje kot prehlad. Prehlad zahteva večjo odsotnost z dela in od pouka kot vse preostale bolezni skupaj.

Pljučnica (pnevmonija) je vnetje, ki zajame drobne pljučne mešičke in tkiva okrog njih, zaradi tega pride do motene izmenjave plinov in oskrbe s kisikom.



Če nam je v poletni vročini prijala sveža zelenjava in sadje, se jesenska hrana z ohladitvijo spremeni.

Gripa ali influenza pa je nalezljiva okužba dihalnih poti. Vzrok zanjo so virusi gripe, ki napadejo nos, žrelo in pljuča. Gripa napade hitro in silovito. V zgolj nekaj urah nas »udarijo« suh kašelj, povišana telesna temperatura, mraženje, glavobol in bolečine v mišicah ter sklepih in utrujenost, pogosto kar izčrpanost. V nasprotju s prehladom gripo povzročajo le trije tipi virusov (A, B in C), ki pa lahko zelo hitro mutirajo. Prav zato je cepljenje proti gripo smiselno vsako leto, saj se cepivo prilagaja trenutnim mutacijam virusov.

V povprečju velja, da bomo 10-krat pogosteje zboleli za prehladom kot za gripo. Oba zapleta pa se lahko razvijeta v resnejšo bakterijsko okužbo sinusov, srednjega ušesa ali spodnjih dihal, zato prehlada ali gripe ne ignorirajmo, ampak ju pozdravimo.

Odpornost proti okužbam je sestavljena iz dveh delov

Prva je prirojena imunost, to je imunski odziv, ki je v telesu že oblikovan. Ob vdoru bolezenskih mikrobov se telo takoj odzove v obliki vnetja, s tem preprečuje nadaljnje vdiranje mikrobov in širitev okužbe. Gre za nekakšen obrambni zid v našem telesu.

Drugi del imunskega odziva pa se začne oblikovati šele ob stiku z novimi mikrobi.



Prva je prirojena imunost, to je imunski odziv telesa, ki je v telesu že oblikovan. Ob vdoru bolezenskih mikrobov se telo takoj odzove v obliki vnetja, s tem preprečuje nadaljnje vdiranje mikrobov ter širitev okužbe.

Gre za izjemno natančen in učinkovit obrambni sistem našega telesa, saj se v telesu ustvarijo protitelesa, ki napadajo točno določene molekule mikroba vsiljivca.

Antibiotiki niso zdravilo proti gripo ali prehladu!

Ali imate tudi vi v domači lekarni neporabljen škatlico antibiotikov, ki so vam ostali iz preteklosti? Ne podlezite

Pomaga krepiti vaš imunski sistem

Sambucol®, izvleček jagod črnega bezga, je bogat s flavonoidi – potencialni antioksidanti.

Poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.



Vsi izdelki Sambucol so brez glutena, umetnih barvil in arom.



ORIGINAL, izvleček jagod črnega bezga

ZA OTROKE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C, od 1. leta naprej

IMMUNO FORTE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C in cinkom

EXTRA DEFENCE, Izvleček jagod črnega bezga z dodanim vitaminom C, cinkom, vitamini in minerali

IMMUNO FORTE PASTILE, z dodanim medom, vitaminom C in cinkom

IMMUNO FORTE, v kapsulah z dodanim vitaminom C in cinkom brez dodanega sladkorja

Sambucol®
IZVLEČEK JAGOD ČRNEGA BEZGA



Pridružite se nam na [facebook.com/SambucolSlovenija](http://www.sambucolslovenija.com)
<http://www.sambucolslovenija.com/>

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

KLINIČNO PRESKUŠENO - VIROLOŠKO PRESKUŠENO



Akutne okužbe dihal so namreč večinoma blage in minejo brez posebnega zdravljenja, najpogosteje jih povzročajo virusi.

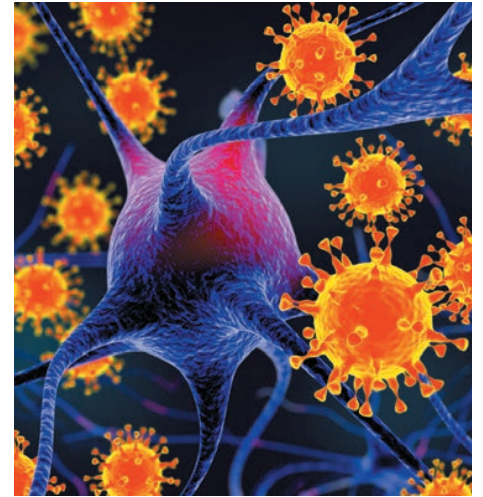
skušnjavi, da bi jih ob močnejšem prehladu ali gripi uporabili za »samozdravljenje«.

Akutne okužbe dihal so namreč večinoma blage in minejo brez posebnega zdravljenja, najpogosteje jih povzročajo virusi. »Le redko nastane t. i. superinfekcija, ko se virusni okužbi pridruži še bakterijska. Zato je zdravljenje virusnega prehlada in gripe simptomatsko, z zdravili za zniževanje temperature (paracetamol, aspirin, drugi nesteroidni antirevmatiki) in primernim uživanjem tekočin in počitkom. Kašelj lahko lajšamo z zdravili proti kašlju

(antitusiki), za prehodnost nosu pa poskrbimo s kapljicami fiziološke raztopine ali drugimi dekongestivi. Okrevanje zahteva počitek in bolniški stalež, pred vrnitvijo v vrtec, šolo ali na delovno mesto pa naj bi bil okrevajoči vsaj 24 ur povsem brez temperature in simptomov.

Kako se izogniti jesenskim prehladom?

Redna telesna aktivnost čez leto pripomore k večji odpornosti. »Telo, ki je v dobri kondiciji, se hitreje in lažje bori z virusi in bakterijami. Bistvena sta zadostna mišična masa in prekrvavitev tkiv s kisikom. Telo pa mora biti v ravnotežju, zato moramo delati vaje za vse mišične skupine in ne le izključno za ene. Najboljša je kombinacija aerobne in anaerobne vadbe.« Poskrbimo torej, da bo naše telo zmogljivo in v kondiciji. Ko smo zdravi, nam dobra telesna pripravljenost pomaga pri rekreaciji in delu, ko pa zbolimo, bomo v boljši kondiciji za okrevanje. »Poleg tega telesna dejavnost povečuje



Ko smo zdravi, nam dobra telesna pripravljenost pomaga pri rekreaciji in delu, ko pa zbolimo, pa bomo v boljši kondiciji za okrevanje.

biološko uporabnost snovi, pridobljenih s pomočjo užite hrane.« In prav zaloga hrane v telesu je poleg dobre kondicije pravi recept za odpornost. Zato telo potrebuje dobro delujoča jetra z zalogo vitaminov in beljakovine, ki so potrebne za gradnjo protiteles. Poskrbimo torej za uravnoteženo prehrano, še preden nas napadejo jesenski mikrobi. Ko se bo telo začelo boriti proti njim, bo namreč že prepozno, saj nas ob prehladu ali napadu gripe običajno zapusti tudi apetit. Kot pravi Janez Špringer, ima telo, ko se mora boriti z virusi, že dovolj dela, zato ga takrat ne obremenjujmo še s čezmerno prebavo: »Raje pijmo tople napitke, in če smo zares oslabei, poskrbimo za zadosten vnos manjkajočih snovi v obliki prehranskih dopolnil z vsebovanimi vitamini, minerali in aminokisljinami.«

Ne bojte se vrtca

Od mladih staršev pogosto slišimo, da je otroku imunski sistem povsem odpovedal, ko je začel obiskovati vrtec. Brez skrbi, ni tako hudo, kot se sliši. Je pa res, da je zaradi številnih okužb, ki jih prinašajo otroci v vrtec, organizem zelo izpostavljen. Zato je otroški organizem ob takem napadu obremenjen; organizirati mora namreč obrambo proti številnim mikrobom. Zato nekateri otroci pogosto zbolejajo po začetnem obiskovanju vrtca. Ko se v otroškem telesu ustvari »vojska« protiteles proti najpogostejšim bolezenskim mikrobom, ki krožijo v vrtcu, bodo tudi okužbe redkejšje.

Za izboljšanje odpornosti otrok pa Urša Konjedic svetuje, naj starši poskrbijo za zdravo prehrano otroka, večje otroke pa je treba podučiti o rednem umivanju rok. Janez Špringer dodaja, da je za zdravje

IMUNOSAL®

IMUNOSAL® IZDELKE ODLIKUJE EDINSTVENA KOMBINACIJA UČINKOVIN, KI KREPIJO NARAVNO ODPORTNOST ORGANIZMA. IMUNOSAL® V TEKOČI OBLOKI JE EDINSTVEN IZDELEK ZA OTROKE S KOMBINACIJO OPTIMALNIH KOLIČIN BETA-GLUKANA TER 10 VITAMINOV IN CINKOM. SKRBI ZA ZDRAVJE OTROK V OBDOBJU VRTCA IN ŠOLE. WWW.IMUNOSAL.SI

IMUNOSAL®
Beta-glukan
Cink
Vitamini B skupine
Vitamin C
Vitamin E

IMUNOSAL®
Beta-glukan
Gripi bezog
Cink
Vitamin D
Vitamin C
Vitamini B skupine
Želazo
Selen
Vitamin E
Koenzim Q10

IMUNOSAL® SENIOR
Beta-glukan
Koenzim Q10
Resveratrol
Vitamini C, D in E
Kalcij
Kalcij
vsebuje B skupine

Imunski sistem
Cink, folna kislina, vitamin C, B6 in B12 prispevajo k delovanju imunskega sistema.

150 ml e
60 kapsul
60 kapsul



Od mladih staršev pogosto slišimo, da je otroku imunski sistem povsem odpovedal, ko je začel obiskovati vrtec.

pomembna tudi samopodoba. Ta je temelj duševne odpornosti, ki jo otroci pridobijo s pravo mero pridnega učenja in sproščene igre, zato naj preživijo čim več prostega časa na svežem zraku. Če splošna odpornost odpove, sogovornika svetujeta pripravke za dvig otrokove odpornosti, npr. imunoglobulina, ki spodbudi ogroženo telo, naj se upre boleznem z vsemi razpoložljivimi sredstvi, probiotiki pa ubranijo telo pred neželenimi virusi in bakterijami.

Ne premalo in ne preveč

Za dvig splošne odpornosti v obrokih združujte dovolj beljakovin iz pustega mesa, rib (te bodo poskrbele tudi za vnos omega 3 maščobnih kislin) in fižola ter polnozrnatna živila in zelenjavo, ki je bogata z antioksidanti. Če želite še dodatno spodbuditi imunski sistem, naj na vašem jedilniku ne manjkajo česen, ostrige, paradižnik, brokoli, jogurt, špinača in živila, ki so bogata z betakarotenom in cinkom. A tudi pretiravanje ni smiselno, poudarja Janez Špringer: »Ustrezna prehrana da telesu potrebna sredstva za odpornost, vendar so ta podrejena zakonu mejne vrednosti; zato odpornost zmanjšuje tako premalo kot preveč snovi, ki jih pridobimo iz hrane.«

Namesto sladice si raje privoščite katerega od sadežev, ki vsebuje veliko vitamina C, na primer pomaranče ali še raje kivi. Izogibajte se mastni hrani, rafiniranim ogljikovim hidratom (sladkorju), velikim količinam kave in alkohola. Predvsem pa ne preskakujte obrokov. In še to: kajenje še nikomur ni koristilo, pripomoglo pa bo zgolj k podaljševanju vaše bolezni.



Za dvig splošne odpornosti v obrokih združujte dovolj beljakovin iz pustega mesa, rib (te bodo poskrbele tudi za vnos Omega 3 maščobnih kislin) in fižola ter polnozrnatna živila in zelenjavo, ki je bogata z antioksidanti.

ALI SE VAS NEKAJ LOTEVA? PONOVRNO?

Smrkate? Vas boli glava?
Imate zamašen nos?
Vas bolijo mišice? Kašljate?
Vzemite BetaCold® PLUS.



BetaCold® PLUS

Za imunsko obrambo vašega telesa.

- Deluje hitro in močno na vaš imunski sistem.
- Je učinkovit.
- Je v obliki praška za pripravo topllega ali hladnega napitka.
- Je dobrega pristnega okusa po limonah. Vsebuje popolnoma naravni izvleček iz soka limon. Z eno vrečko zaužijete toliko soka, kot ga je v pol limone.
- **Ne vsebuje** glutena in laktoze, konzervansov, umetnih barvil ali arom, umetnih sladil in sladkorja.

Vsebuje Wellmune® beta-glukan, Abigenol, 3 vitamine in 3 minerale.

NA VOLJO V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN NA www.arspharmae.com

T 080 87 66

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra

ARS PHARMAE®

DA NE BOMO ZIMSKIH POČITNIC PREŽIVELI V POSTELJI



Začenja se sezona obolenj, ki številne Slovence položijo v posteljo, pri bolj ogroženih skupinah pa lahko povzročijo resne zaplete. Priljubljenega pediatra iz Zdravstvenega doma Kamnik Denis Baša smo vprašali, kakšno zaščito priporoča v tem času svojim pacientom.



Besedilo: Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije. Foto: Miran Juršič

Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije, poudarja, da je gripa edina stvar, na katero se lahko zanesemo, da bo prišla vsako zimo. »Hkrati je edini od številnih respiratornih virusov, proti kateremu se lahko učinkovito in varno cepimo,« pravi pediater, ki se proti gripi vsako leto cepi tudi sam. Cepi tudi svoja otroka, saj meni, da prav z osebnim zgledom lahko največ prispeva k ozaveščenosti svojih pacientov.

Cepljenje proti gripi priporoča za vse otroke, starejše od šest mesecev. »Gripa pri otrocih do petega leta poteka z večjimi zapleti, torej poleg povišane temperature, dihalne prizadetosti, kašlja, utrujenosti, glavobola in tudi prebavnih težav pri otrocih lahko povzroči tudi vročinske krče, ki so videti zelo dramatično. Po preboleli gripi se velikokrat pojavi vnetje srednjega ušesa, ki zahteva zdravljenje z antibiotiki, in tudi pljučnica,« našteva Baš. Zato je cepljenje proti gripi še posebej priporočljivo za vse, ki so že imeli težave z dihalni, imajo astmo, ponavljajoče se bronhitise,



Cepljenje proti gripi priporoča za vse otroke, starejše od šest mesecev. »Gripa pri otrocih do 5. leta poteka z večjimi zapleti.

vročinske krče ali kakršnokoli drugo kronično bolezen. Pričakuje, da se bo letos proti gripi cepilo 100 od skupno 1.500 njegovih pacientov: »Cepljenje priporočam tudi šolarjem, saj je vrhunec gripe običajno prav med zimskimi počitnicami, in škoda bi bilo, da bi jih preživeli v postelji.«

Denis Baš opaža, da starše o cepljenju najbolj prepričajo izkušnja z gripo iz prejšnje sezone in ponavljajoče se virusne okužbe pri otroku. Tudi argumente, da cepljenje pred gripo ne zaščiti absolutno, odločno zavrne. Kdor kljub cepljenju zbolijo za gripo, bolezen preboli v milejši obliki in je manj verjetno, da bi nastali zapleti ali bi potrebovali bolnišnično oskrbo. Pediater opaža, da ima njegov nasvet veliko težo: »Mislim, da mi starši zaupajo. Večkrat namreč rečejo: 'Če pa vi to res predlagate, se bomo odločili za cepljenje.' Vsekakor se odnos do cepljenja proti gripi v Sloveniji spreminja, a na tem področju lahko v Sloveniji še veliko naredimo.«

Pnevmokokne okužbe ogrožajo predvsem malčke

Vsi slovenski otroci, rojeni po oktobru 2014, imajo pri svojem pediatru možnost brezplačnega cepljenja proti pnevmokoknim okužbam. Člani Združenja za pediatrijo pri Slovenskem zdravniškem društvu opozarjajo na problem prenizke, komaj 55-odstotne precepljenosti otrok proti pnevmokoknim okužbam.

Slovenski pediatri se zavzemajo za okrepljeno ozaveščanje staršev o pomenu tega cepljenja. Denis Baš v svoji pediatrični ordinaciji dosega skoraj 90-odstotno precepljenost. Poudarja, da je to delež, ki bi zmanjšal prenos pnevmokoka med otroki

v kolektivnih varstvih in z mlajših otrok na babice in dedke. Kako mu to uspeva? »Delno je gotovo odvisno od okolja, kjer zdravnik deluje. V večjih mestih so starši mogoče bolj skeptični do cepljenja, in tu imajo zdravniki več dela. V manjših krajih bolj zaupajo pediatrom. Veliko je odvisno tudi od zdravnika in zdravstvenega sistema. V ZD Kamnik že v šoli za starše začnemo predavanja o koristih cepljenja in to potem nadaljujemo ob pregledu v posvetovalnici. Rad pa bi opozoril, da bi lahko zdravniki bolj ozaveščali paciente o koristih cepljenj, če bi za pacienta imeli več časa.«

Pnevmokokne okužbe ogrožajo predvsem majhne otroke, starejše ljudi, kronične bolnike in posameznike z oslabljenim imunskim sistemom. »Najbolj ogrožena skupina so otroci do drugega leta, saj ima skoraj polovica otrok v vrtcih to nevarno bakterijo na sluznicah dihal. To je tudi starost, ko zaradi padca odpornosti ta bakterija lahko povzroči hude težave: vnetje srednjega ušesa, vnetje obnosnih votlin, pljučnico, bakteriemijo, sepso in meningitis, pri čemer so lahko nekatere bolezni ob hujšem poteku tudi smrtne. Če je bil otrok nedonošenček, ima kronično bolezen, okvaro imunskega sistema ali pa recimo polžkov vsadek, je ogroženost še precej večja,« opozarja kamniški pediater. Starše poziva, naj otroka proti pnevmokoknim okužbam cepijo čimprej, najbolje že pri tretjem mesecu starosti. Pomembno je namreč preprečiti prvo okužbo srednjega ušesa, ki je sicer najpogostejši razlog za predpisovanje antibiotikov pri otrocih. Torej ni smiselno odlašati s cepljenjem do takrat, ko bo otrok večji, ampak cepiti čimprej.

Za prijetne zimske dni naravni Imunček poskrbi

Vaš malček se po vedno prekratkih poletnih počitnicah vrača v vrtec ali šolo, novim zmagam naproti. Vi pa, kot večina staršev v začetku šolskega leta, s strahom čakate, kdaj bo od svojih vrstnikov 'pobral' viruse, ki lahko njemu in vam povzročijo kup nevšečnosti.

Otroci so najbolj dovzetni za okužbe, saj njihov imunski sistem še ni dovolj razvit. Poleg tega so jim tudi najbolj izpostavljeni, saj se gibljejo v zaprtih prostorih z veliko sovrstniki, pa tudi na samostojno higieno jih zelo težko navadimo. Redno gibanje in kakovostna prehrana zato največkrat žal ne zadoščata, da bi jih obranili pred virusi. Zato je dobro, da se pravočasno, še preden nastopi obdobje prehladov in gripe, pozanimате o prehranskih dopolnilih, ki spodbujajo naravno odpornost otrok in skrajšajo čas morebitnih obolenj.



Imunček, pomočnik imunskega sistema s 100 % naravnimi sestavinami

Imunček sirup je popolnoma naravno prehransko dopolnilo za vašega malčka. Vsebuje **edinstveno kombinacijo betaglukanov iz kvasa**, za katere je bila dokazana povečana biološka aktivnost ter **cink, vitamin D in vitamin C**, ki prispevajo k normalnemu delovanju imunskega sistema in ugodno vplivajo na telesno odpornost.

Zaradi skrbno izbranih naravnih sestavin in dejstva, da **Imunček ne vsebuje konzervansov**, je primeren tudi za **mlajše otroke, od enega leta dalje**. Sirup lahko vaš malček uživa neprekinjeno skozi celotno obdobje povečanih možnosti za okužbe. Imunček je slajen izključno z **medom** in vsebuje **naravno aromo jabolka**, ki je otrokom še posebej všeč.

10 razlogov za izbiro sirupa Imunček

1. Popolnoma naravne sestavine
2. Edini sirup z betaglukanom, ki ne vsebuje konzervansov
3. Vitamina C in D ter cink podpirajo imunski sistem
4. Slajen izključno z medom
5. Naravna aroma jabolka
6. Odličen okus, ki ga otroci obožujejo
7. Enostavno odmerjanje
8. Primeren za vegetarijance
9. Razvit in izdelan v Sloveniji
10. Preverjena kakovost



Sirup Imunček je plod slovenskega razvoja, tudi izdelan je v Sloveniji. Proizvodnja poteka po najvišjih farmacevtskih standardih (GMP), z vsemi potrebnimi certifikati kakovosti. Izdelek vam je že na voljo v spletni trgovini Valens, v lekarnah in specializiranih trgovinah.

ABECEDA VAŠEGA ZDRAVJA



Hladna jutra in večeri prinašajo večje možnosti za okužbe, zato ne pozabimo na naš imunski sistem, ki nas ščiti pred vdorom patogenov, toksinov, hkrati pa uravnava notranjo homeostazo prek zelo zapletenih bioloških procesov. Z naraščanjem stopnje fiziološkega, psihološkega in fizičnega stresa potrebuje telo za svoje nemoteno delovanje vse večjo podporo. Ta podpora je mogoča s posebnimi učinkovinami, med katere sodijo esencialni vitamini in minerali.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Vitamini skupine B imajo pomembno vlogo pri imunskem odgovoru, saj stimulirajo limfocite T, ki so pomembni aktivatorji imunskega odziva in prepoznajo ter uničijo patogene mikroorganizme. Pomanjkanje vitaminov skupine B povzroči moteno rast in obnovo celic, kar upočasni tudi nastajanje imunskih celic, ki nas ščitijo pred različnimi okužbami.

Brez vitamina C ne gre, saj se v stresnih okoliščinah, pri boleznih in vnetjih, enolični prehrani in kajenju porablja bistveno hitreje kot sicer. Njegov dodaten vnos je zato v teh stanjih zelo priporočljiv. Pomemben je za ohranjanje ravnovesja imunskega sistema, saj poveča tvorbo belih krvnih celic, in tudi absorpcijo železa iz črevesja. Ker je močan **antioksidant**, nas **ščiti pred okužbami, oksidativnim stresom** in celo pred razvojem presnovnih bolezni, kot je rak.

Vitamin D vzdržuje **normalno**

delovanje imunskega sistema, poleg tega pa regulira več kot 1000 genov, pospešuje diferenciacijo in zorenje celic ter protitelesni odziv. Pomemben je predvsem vitamin D3, ki ga v večini dobimo z endogeno sintezo v koži pod vplivom UVB-žarkov, kar je še posebej problematično v jesenskem in zimskem času, zato je pomembno, da poskrbimo za njegov dodaten dnevni vnos.

Cink je esencialen mineral, ki vpliva na ustrezno rast in razvoj, **ustrezen imunski odziv**, živčni sistem in reprodukcijo. Naše celice **ščiti pred oksidativnim stresom**, pomembno vlogo ima tudi pri zaščiti pred kroničnimi boleznimi.

Da bosta jesen in zima polna energije, lahko veliko storimo kar sami z ustreznimi ukrepi, kot so zdrava, sezonska prehrana, vitaminsko-mineralna podpora, aktivnost na svežem zraku, in omejitvijo stresa, kolikor je mogoče.



Brez vitamina C ne gre, saj se v raznih stresnih okoliščinah, boleznih in vnetjih, enolični prehrani ter kajenju vitamin C porablja bistveno hitreje kot sicer.



Pravočasno okrepite imunski sistem 50 let kakovosti, zaupanja in zvestobe



Odlikujejo nas vrhunski izdelki, večja pakiranja, višja vsebnost učinkovin in zadovoljni redni uporabniki.

NOW FOODS opravi kar 16.000 analiz in testov mesečno, tako na vhodnih surovinah, kot na končnih izdelkih.

Privoščite si kakovost brez kompromisa!

KO SO OČI SUHE IN PEKOČE



Včasih so bili ljudje ogromno na svežem zraku, danes pogosto ni tako. Večino časa smo v zaprtih prostorih, delamo z računalnikom, v prostem času pa oči obremenjujemo še z mobilnimi telefoni in gledanjem televizije. Naše oči zato v resnici le redko lahko zares počivajo, zato ima vedno več ljudi težave z vidom, najpogosteje pa se te začnejo s suhimi očmi.



Besedilo: Nikica Gabrić, direktor in ustanovitelj Klinike Svjetlost

Kdaj govorimo o suhih očeh, kakšni so znaki?

Najpogostejši znaki suhih oči so: pekoč ali dražeč občutek v očeh, velika občutljivost na dim, veter in prah, občutek, da nas nekaj reže v očeh, občutek utrujenih oči, občutljivost na svetlobo, pordelost oči, občutek, da imamo nekaj v očeh, otežena uporaba kontaktnih leč, obdobja, ko se oči čezmerno solzijo, zamegljen vid, ki se pogosto poslabša ob koncu dneva ali po daljšem osredotočanju na neko stvar (npr. po intenzivnem učenju, delu z računalnikom, branju ...).

Vzroki za suhe oči

Poglavitni vzrok za suhe oči je zmanjšano nastajanje solz. To povzroči, da se mehki deli očesa, kot sta veznica in roženica,

hitro izsušijo. Vzroki, ki pripeljejo do te motnje, so številni. Nekateri ljudje imajo že prirojeno nekoliko manjše ustvarjanje solz; pri teh se ob stanjih, ki le nekoliko zmanjšajo nastajanje tekočine, težave pojavijo prej in so izrazitejše. Če je solz za vlaženje površine očesa premalo, oči postanejo razdražene in občutljive. K zmanjšanju solzenja lahko prispevajo tudi nekatera zdravila, avtoimunske bolezni, kemične poškodbe oči in poškodbe vek. Najpogostejše bolezni, ki lahko povzročajo suhe oči, so revmatoidni artritis, sistemski eritematozni lupus, sklerodermija in Sjögrenov sindrom. Na pojav suhih oči lahko vplivajo tudi nekatera zdravila, zlasti diuretiki, antihistaminiki, uspavala, triciklični antidepresivi, zdravila za zdravljenje aken in nekateri opiatni

analgetiki. Suhost očesne sluznice povzročajo tudi dejavnosti, ki od nas zahtevajo veliko zbranosti, npr. delo z računalnikom, vožnja ali branje. Na zmanjšano proizvodnjo solzne tekočine lahko vpliva tudi pomanjkanje določenih hranil, kot so vitamin A in C ter esencialne maščobne kisline rastlinskega in živalskega izvora. Na vlažnost oz. suhost oči precej vpliva tudi starost – sama vlažnost oči se namreč z leti zmanjšuje. Pri ženskah so te težave še nekoliko bolj izrazite v obdobju menopavze.

Zakaj je pomembno, da so oči navlažene?

Glavna naloga solz je, da oči varujejo in jih vlažijo ter tako prispevajo k jasnemu vidu. Preprečujejo tudi pojav vnetij na roženici in z njene površine odnašajo tujke, ki bi sicer poškodovali površino očesa.

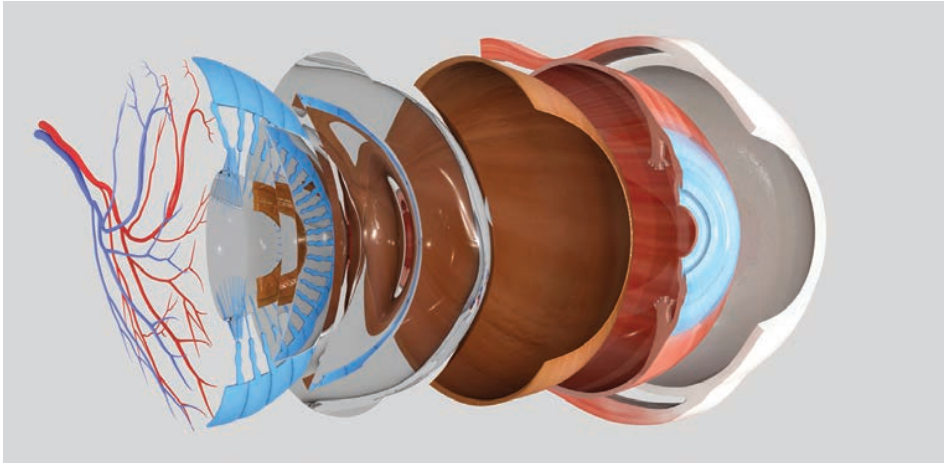
Vlaženje oči in kontaktne leče

Pojav suhih oči je lahko povezan tudi z dolgotrajnim nošenjem kontaktnih leč. Če je to vzrok suhega očesa, so rešitev kapljice, tako imenovane umetne solze, ki se lahko kupijo brez recepta in so podobne naravni solzni tekočini.



Težave pri občutku suhih oči lahko sprva sami blažimo z umetnimi solzami, s čimer poskušamo odstraniti vzrok za pomanjkanje solz.

Poglavitni razlog za suhe oči je zmanjšano nastajanje solz.



Glavna naloga solz je, da oči varujejo in jih vlažijo ter tako prispevajo k jasnemu vidu. Preprečujejo tudi pojav vnetij na roženici in z njene površine odnašajo tujke, ki bi sicer poškodovali površino očesa

Te osvežijo, navlažijo in pomirijo oko, uporabimo jih lahko med nošenjem leč ali njihovim vstavljanjem. Če v tem primeru kapljic ne uporabimo, je nošenje leč lahko zelo moteče. Pomembno je, da najdemo kapljice za oči, ki so združljive s kontaktnimi lečami. Za ljudi, ki se spopadajo s sindromom suhega očesa in nosijo kontaktne leče, obstajajo številni izdelki za nego leč in kontaktne leče, ki so prilagojene takšnim uporabnikom. V

večini primerov so idealna rešitev silikon hidrogel leče, ki oskrbujejo roženico z občutno večjo količino kisika.

Kako lahko oči vlažimo sami, kdaj potrebujemo pomoč zdravnika?

Težave pri občutku suhih oči lahko sprva sami blažimo z umetnimi solzami, s čimer skušamo odstraniti vzrok za pomanjkanje solz. Pri izrazitejših težavah so na voljo zdravila, katerih izbira je odvisna od

stopnje prizadetosti oči in vzroka težave. Pomaga tudi, da ohranjamo 50-odstotno vlažnost v prostoru in da gretje ali hlajenje usmerjamo stran od oči. Ne uporabljamo kozmetike, ki draži oči, in se izogibamo cigaretne dimu. Pomembno je, da si ob preobremenjenosti oči zaradi dela za računalnikom, gledanja televizije, branja vsako uro vzamemo nekaj odmora in se zazremo v daljavo – tako bomo sprostili oči. Zelo pomaga tudi, da za delo, kadar je le mogoče, uporabljamo dnevno svetlobo. Pri težavah s suhimi očmi pomaga tudi uživanje omega 3 maščobnih kislin v obliki ribjega ali lanenega olja ter živil, bogatih s kalijem, saj kalij v očeh vzpostavlja ravnovesje z natrijem in hkrati omogoča prehod tekočine (vode) v celice (vsaj ena banana na dan je torej nujna). Pri hujših težavah pa je najbolje obiskati oftalmologa, ki bo s preiskavami odkril pravi vzrok in določil primerno zdravljenje.

Težave, ki jih lahko povzročijo zanemarjanje suhih oči

Če so težave zelo izrazite, je priporočljiv obisk oftalmologa, saj bo glede na pravi vzrok predpisal tudi najprimernejše zdravljenje, s tem pa preprečil nastanek morebitnih hujših okvar. Suho oko se namreč lahko nadraži in pogosto vname, vnetje pa lahko poškoduje roženico in poslabša vid.



MESNA OPTIKA

OČESNA AMBULANTA IN OPTIKA, Kongresni trg 9, 1000 Ljubljana

Brezplačna specialistična okulistična ambulanta

V najstarejši optiki v Sloveniji

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

BREZPLAČNO IN TAKOJ

Kdaj ste nazadnje naredili kaj za svoje oči? Ste vedeli, da specialistični okulistični pregled ne zaznava le težav, ki so neposredno povezane z vašimi očmi, temveč lahko razkrije marsikatera morebitna bolezenska stanja v vašem telesu?

Zato vas vabimo na **brezplačni specialistični okulistični pregled** v specialistično okulistično ambulanto, ki deluje v sklopu **Mestne optike** na Kongresnem trgu 9 v Ljubljani.

STROKOVNO IN BREZ NAPOTNICE

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

BREZPLAČNI SPECIALISTIČNI PREGLED OBSEGA:

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

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

BREZ OBVEZNOSTI

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

PLAČILO NA OBROKE

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



POSKRBITE ZA SVOJE ZDRAVJE – ZA SVOJE OČI – BREZ NAPOTNICE

Na pregled se lahko naročite vsak dan od ponedeljka do petka, skozi vse leto, na telefonski številki:

01/251-41-56 ali 031/701-898.

Delovni čas specialistične ambulante: od ponedeljka do petka od 9. do 18. ure. Parkirišče je zagotovljeno neposredno pred ambulanto Mestne optike, v parkirni hiši na Kongresnem trgu.

V primeru nakupa očal vam parkirno 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



ATOPIJSKI DERMATITIS IN PREGRADNA FUNKCIJA KOŽE



Atopijski dermatitis (AD) je kronična multifaktorska dermatoza, ki prizadene dojenčke, majhne otroke, mladostnike in tudi odrasle. Pojavnost bolezni v zahodnih državah narašča, ocenjujejo, da jo ima 15–20 odstotkov ljudi v razvitem svetu. Atopijski dermatitis je pogostejši pri osebah, ki imajo v družini druge atopijske bolezni, kot so astma, alergijski nahod ali alergijsko vnetje oči.

Besedilo: Alenka Fefer Grubar

Kozmetični salona Moments; www.moments.si; 031 347 617

Viri: Atopijski dermatitis, Obravnava bolnika v ambulanti osebnega zdravnika, Zbornik predavanj, Ljubljana, 2015; Spletna stran Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov v Sloveniji: Atopijski dermatitis - značilnosti in odkrivanje bolezni, prim. Vlasta Dragoš, dr. med., specialistka dermatovenerologije, 15. 10. 2017; Združenje slovenskih dermatovenerologov: Zbornik sestanka: Alergijske bolezni kože, Ptuj, 2010

Eden od možnih sprožilnih dejavnikov pri atopijskem dermatitisu so alergeni v hrani. Obstaja povezava med težo atopijskega dermatitisa in alergijo na hrano. Hill in Hosking sta ugotovila, da ima 12 % otrok z blagim atopijskim dermatitisom alergijo na hrano, medtem ko ta pogostost naraste na 69 % pri težkem atopijskem dermatitisu. Raziskave pri odraslih niso pokazale jasne povezave med alergijo na hrano in atopijskim dermatitisom. Poleg alergijskih mehanizmov so za nastanek atopijskega dermatitisa (pri ekstrinzičnem in zlasti pri intrinzičnem) pomembne tudi genetske motnje kožne pregrade. Na potek bolezni vplivajo tudi

sprožilni dejavniki, kot so izpostavljenost kože iritantom, neugodni klimatski in psihosocialni dejavniki.

Dejavniki za nastanek AD in pomen kožne bariere

Za nastanek atopijskega dermatitisa so poleg alergijskih mehanizmov pomembne tudi podedovane motnje kožne pregrade. Tako je pri bolnikih z AD:

- motena sinteza lipidov v povrhnjici (ceramidi, holesterol in proste maščobne kisline), posledično je zmanjšana barierna funkcija kože: povečana je epidermalna izguba vlage in prepustnost za alergene, bakterije, viruse in dražee

dejavnike iz okolja,

- proteaze za razgradnjo korneodezmosomov so zaradi genetsko pogojenih mehanizmov bolj aktivne, kar povzroča prezgodnji razpad korneodezmosomov, pospešeno luščenje korneocitov in s tem manjšo trdnost in debelino zgornjih slojev epidermisa,
- dedno pomanjkanje proteina filagrina, ki se v stratum cornemu cepi v aminokislino in skupaj z drugimi elementi tvori naravne vlažilne faktorje (NMF), posledično je koža nagnjena k izsušenosti, luščenju in srbečici. Vrednost TEWL (epidermalna izguba vlage) je močno zvišana na predelih kože z žarišči atopijskega dermatitisa, zvišana pa je tudi na neprizadetih predelih kože bolnika z atopijskim dermatitisom, kar kaže na moteno barierno funkcijo kože pri teh bolnikih.



Za nastanek atopijskega dermatitisa so poleg alergijskih mehanizmov pomembne tudi podedovane motnje kožne pregrade.

Zaradi okvare barierne funkcije kože in uporabe številnih negovalnih mazil in lokalnih terapevtskih pripravkov je pri AD pogosto pridružena tudi preobčutljivost na kontaktne alergene (pri 41–64 % bolnikov z AD). Pri AD za nastanek senzibilizacije zadoščajo majhne koncentracije kontaktnih alergenov; povečano je tudi tveganje za nastanek kontaktnega dermatitisa rok. Najpogostejši kontaktni alergeni so nikelj, dišave, lanolin in neomicin.

Za atopijski dermatitis so značilne sekundarne okužbe z bakterijami (Staphylococcus aureus, beta hemolitični streptokok), številnimi virusi (Herpes simplex, Varicella zoster, Pox virusi) in glivami (kvasovke, dermatofiti), pa tudi mešane okužbe.



Raziskave pri odraslih niso pokazale jasne povezave med alergijo za hrano in atopijskim dermatitisom.

Drugi dejavniki

Obstajajo številni drugi dejavniki, ki lahko poslabšajo simptome, čeprav se razlikujejo od človeka do človeka. Ti vključujejo: določena živila in pijače (še posebej mlečni izdelki, oreščki, lupinarji in alkohol), alergene (pršice, cvetni prah in/ali hišni prah), formaldehid, pralna sredstva, stres, nespečnost, znoj, cigaretni dim.

Uporaba preparatov za vnovično vzpostavitev kožne bariere

Ob težavah s suho kožo, ki se pojavijo v okviru AD, kot so hrapavost, rdečina, zategovanje in razpokanost, posegamo po vlažilnih preparatih za kožo. Z njihovo uporabo želimo doseči izboljšanje funkcije kožne bariere, povečati vsebnost vode v epidermisu, zmanjšati TEWL ter izboljšati videz in gladkost kože.

Sestavine vlažilnih preparatov lahko v grobem razdelimo v tri skupine:

- Humektanti: vlažilno delujejo tako, da pritegnejo in zadržujejo vodo v epidermisu. Med humektante prištevamo: glicerol, propilenglikol, sorbitol, urea, natrijev laktat, aminokisliline, natrijeve soli pirolidonske kisline, hialuronska kislina, pantenol.
- Emolienti: delujejo zaščitno in preprečujejo izsušitev kože, kar dosežejo s tvorbo enotnega filma na površini kože. Nadomeščajo naravne lipide, ki so prisotni v roženi plasti in spreminjajo videz in gladkost kože, jo mehčajo in vlažijo.



Zaradi okvare barierne funkcije kože in uporabe številnih negovalnih mazil in lokalnih terapevtskih pripravkov je pri AD pogosto pridružena tudi preobčutljivost na kontaktne alergene

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Je vaša koža suha?

Imate srbečico, občutek neudobja, zbadanja in zategovanja?



Izdelki Atoderm za suho, zelo suho in atopijsko kožo:

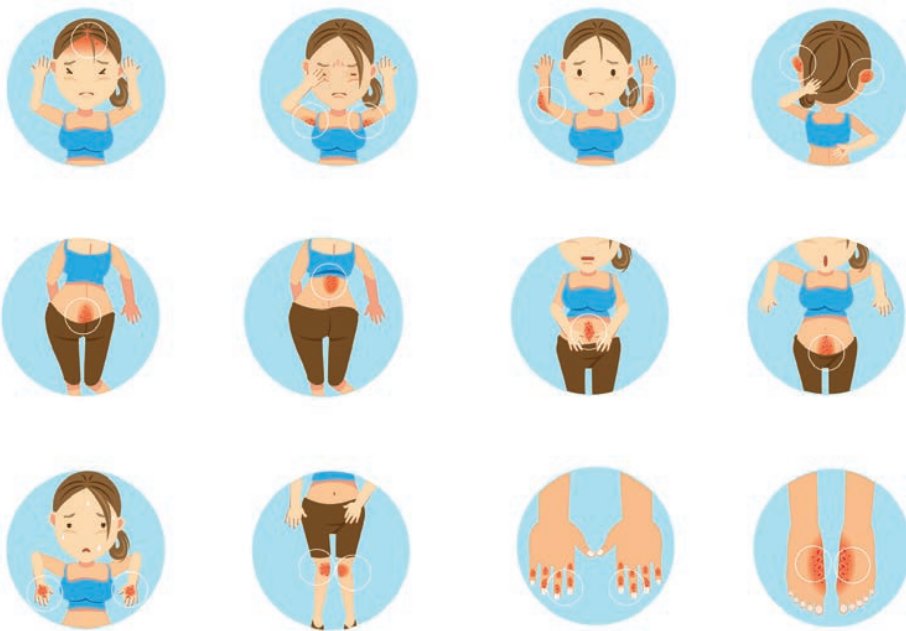
- ✓ pomirjajo razdraženost in srbenje
- ✓ trajno obnovljajo kožno bariero
- ✓ preprečujejo ponavljajočo se suhost kože
- ✓ zagotavljajo odlično kožno toleranco



Na voljo v vaši lekarni.

www.bioderma.si

IZDELKE BIODERMA PRIPOROČAJO DERMATOLOGI IN PEDIATRI.



Ob splošnih ukrepih, izogibanju alergenom in zdravljenju z medikamenti, je bistvenega pomena za zdravljenje in preprečevanje poslabšanja AD primerna nega kože. S preprostimi postopki lahko preprečimo ali pa vsaj ublažimo izbruhe AD.

- Okluzivci: mastne snovi, ki tvorijo nepropustni film in tako preprečujejo izhlapevanje vode. Tipična predstavnika sta vazelin in lanolin, ki na namazani površini ustvarita hidrofobno bariero in učinkovito zmanjšata TEWL.

Izbira preparata je navadno odvisna od porabnikove vrste težav in osebnih preferenc do posameznih oblik vlažilnih produktov. Uporabniki namreč običajno želijo imeti ob uporabi hitro učinkovitost izdelka, čim manj izgube časa ob mazanju in prijeten občutek ob uporabi. Ugotovljeno je, da učinkovine, ki so koži tuje (vazelin, olja) sicer zmanjšajo TEWL, izboljšajo videz in občutek površine kože, vendar negativno delujejo na naravno obnovo strukturnih elementov kože

bariere. Učinkovine, ki so sicer naravni gradniki kožne bariere (npr. urea, laktat, ceramidi, linolenska in linolna kislina, holesterol), pa ob zunanjem vlaženju omogočajo tudi učinkovito in pospešeno obnovo njene naravne sestave in funkcije. Med vse pomembnejše sestavine negovalnih preparatov namenjenih uporabi na koži z atopijskim dermatitisom tako prištevamo omega 6 maščobne kisline, ki učinkovito sodelujejo pri obnovi barierne funkcije kože.

Pomembno je tudi zmanjšanje ali ukinitvev zunanjih poslabševalnih dejavnikov, ki poslabšajo barierno funkcijo kože. Enostavno in učinkovito zdravljenje je ukinitvev alkalnih mil. Odsvetujemo uporabo mehčalcev, svetujemo dvakratno

izpiranje perila ali izpiranje z večjo količino vode, kadar je to mogoče. Tako zmanjšamo možnost, da bi mehčalci ali praški ostali v perilu in dražili kožo. Pozimi je pomembna zaščita pred mrazom in vetrom, ki je lahko mehanična z oblačili ali mehкими pastami na nepokriti koži. V stanovanjih s suhim zrakom svetujemo vlažilce zraka.

Zdravljenje in nega kože pri AD

Ob splošnih ukrepih, izogibanju alergenom in zdravljenju z medikamenti je bistvenega pomena za zdravljenje in preprečevanje poslabšanja AD primerna nega kože. S preprostimi postopki lahko preprečimo ali pa vsaj ublažimo izbruhe AD. Primerna nega kože pomaga ohranjati in obnavljati oslABLJENO pregradno funkcijo kože.

Svetujemo umivanje z mili, ki imajo pH blizu vrednosti kislinkega plašča kože (pH 5.5), kljub temu bodimo pri umivanju zmerni. Izognimo se peneci kopeli in gelom, še posebej takšnim z dodanimi dišavami, barvili in eteričnimi olji. Po umivanju se je treba v nekaj minutah namazati s primernim negovalnim/vlažilnim preparatom, ki naj vsebuje čim manj dišav in konzervansov, vsebuje pa naj snovi, ki jih koža lahko 'uporabi' za obnovo vlažnosti in oslABLJENE funkcije kože (urea, laktat, pantenol, maščobne kisline ...).

Pomembno je, da mazanje z negovalnimi preparati postane nekakšno dnevno pravilo tudi v obdobjih izboljšanj. Nega kože z AD mora biti še posebej intenzivna in disciplinirana v zimskem času in tudi sicer v hladnem in vetrovnem vremenu. Ob redni uporabi nevtralnih negovalnih preparatov je dokazano zmanjšana poraba kortikosteroidnih preparatov, pa



Pomembno je tudi zmanjšanje ali ukinitvev zunanjih poslabševalnih dejavnikov, ki poslabšajo barierno funkcijo kože.

Pharma Classic®
Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

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

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



tudi izbruhi bolezni so redkejši in blažji. Tovrstne preparate svetujemo zato tudi v obdobjih brez izrazitih kliničnih težav.

Ljudem z AD priporočamo tudi oljne kopeli, vendar le v času, ko koža ni vneta oz. močnejše poslabšana (rosenje, ragade, mehurčki). Kopel lahko izvajamo s pomočjo industrijsko pripravljenih oljnih kopeli, ki jih dodamo mlačni vodi za kopanje. Na ta način se vrhnja plast dodatno navlaži in namasti. Za podaljšanje učinka navlaženosti vrhnje plasti je treba kožo, potem ko smo jo narahlo obrisali, v nekaj minutah namazati z mastnim negovalnim mazilom. Ob uporabi oljnih kopeli dodaten postopek mazanja običajno ni potreben.

Sklep

Vsekakor je k reševanju problematike AD najučinkovitejši holističen pristop. Intrinzični dejavniki (intoleranca za pšenico, mlečne izdelke ali druge potencialne alergene) nemudoma ali sčasoma poslabšajo stanje, čeprav uradna medicina ne prizna intolerance (če bolnik ni alergičen). Zato je verjetno izločitev pšenice in mleka iz vsakdanje prehrane v kombinaciji z redno uporabo negovalnih izdelkov za vzpostavljanje ravnovesja kožne bariere najboljši prvi korak, ki ga



Pomaga tudi diagnostika v centrih za bioresonanco. Ključnega pomena pa je, da z uporabo primernih negovalnih izdelkov redno skrbimo za intaktno pregradno funkcijo kože.

lahko storimo, če želimo izboljšati oz. izničiti simptome AD. Če se stanje ne izboljša, poskusimo poiskati naslednji potencialni alergen in stanje stalno spremljamo. Pri tem v veliko primerih

pomaga tudi diagnostika v centrih za bioresonanco. Ključnega pomena pa je, da z uporabo primernih negovalnih izdelkov redno skrbimo za intaktno pregradno funkcijo kože.



Jabolčni sokovi z domačije Grčin

Polnovredni zakladi iz domačega sadovnjaka

SLOVENSKE DOBROTE



Kontrolira SI-EKO-001
Kmetijstvo Slovenija

brez
dodanega
sladkorja

brez
umetnih
dodatkov

Z izvrstnimi
sadeži malin,
bezga,
aronije ...



Jabolčni sokovi so izdelani po najnežnejših postopkih iz svežih, skrbno prebranih zdravih sadežev jabolk iz slovenskih kmečkih sadovnjakov in takoj shranjeni v steklenice, da ohranijo vrhunsko kakovost.

Jabolčni sokovi Slovenske dobrote so že bili prejemniki najprestižnejših nagrad za prehrano Great Taste Award in medalj Agra. Kvaliteten in prvinski poln okus pa dokazujejo z vsakim požirkom vedno znova.

Slovenske dobrote – sokove družine Jabolčnik iz Domačije Grčin poiščite v vseh supermarketih Tuš.

NOTRANJE RAVNOVESJE KOŽE



Obrazna neinvazivna ročna masaža, ki izboljša cirkulacijo kože in njeno oskrbo z nutrienti, se imenuje Japonski cosmo lifting. Pri tem učvrsti obrazne mišice in pomaga pri vzpostavitvi notranjega ravnovesja ter dobrega počutja celega telesa.

Besedilo: Alenka Fefer Grubar
Kozmetični salon Moments; www.moments.si; 031 347 617

Kaj je Japonski Cosmo Lifting?

Je tehnika, ki temelji na obrazni refleksoterapiji, vključuje tudi metode vzhodnjaške medicine (Japonska, Kitajska, Južna Amerika in Vietnam). Je ena izmed najboljših naravnih, predvsem pa neinvazivnih metod za pomlajevanja obraza, s katero stimuliramo celotni limfni, živčni ter krvožilni sistem, celotni mišični sistem in meridiane.

Iz kje izvira Japonski Cosmo Lifting?

Terapijo je razvila svetovno priznana refleksoterapevtka Lone Sorensen, ki je opazila, da je pozitivni stranski učinek obrazne refleksoterapije, ki jo je nadgradila v zadnjih 40 letih raziskovalnega dela, izboljšanje mišičnega tonusa na obrazu, očiten učinek liftinga in svež, sijoč izgled.

Kako poteka Japonski Cosmo Lifting?

Japonski cosmo lifting je nevrosenzorični postopek, ki se ročno izvaja na obrazu, pri tem pa se uporablja naravne ekološke izdelke. Pri terapiji stimuliramo nevrovaskularne - NP tpčke, kjer se združujejo krvožilni in živčni sistem ter meridiane. Tako odpravljamo blokade in pospešujemo pretok energije. Uravnovešamo tudi delovanje hormonalnega sistema in s stimulacijo določenih refleksih con spodbujamo delovanje vitalnih notranjih organov. Sledi globoka masaža obraznih tkiv, ki izvira iz KOBIDO tradicije na Japonskem. Z njo povečamo prekrvavitev kože in mišic, jim povrnemo prožnost ter spodbujamo sintezo kolagena in elastina. S stimulacijo limfnih točk spodbujamo izločanje

toksinov iz obraza in telesa, zato je terapija tudi odlična za razstrupljanje. Zaključimo s stimulacijo mišic.

Kako in na kaj deluje lifting?

Z Japonskim Cosmo Liftingom obraz oblikujemo tako, da je z dvigom obraznega tkiva videti svež in sijoč, obrazne mišice se učvrstijo, gube pa so manj izrazite. S stimulacijo živčevja in akupunkturnih točk se uravnoveša tudi telesno in duševno zdravstveno stanje. Z Japonskim Cosmo Liftingom sprostimo notranjo napetost, zato terapija deluje izredno sproščujoče. Z delovanjem na akupunkturne točke in refleksne cone obraza v kombinaciji z japonsko tehniko enajstih korakov stimulacije mišic in limfe dosegamo izjemne rezultate glede videza



Ob vseh refleksnih terapijah, pa je važno tudi zdravo življenje, ki dobro vplivajo tudi na tonus kože.



Pri terapiji stimuliramo nevrovaskularne - NP tpčke, kjer se združujejo krvožilni in živčni sistem ter meridiane.

celotnega obraza in hkrati blagodejno delujemo na zdravje kože in na telesne težave. Tako je Japonski Cosmo Lifting obraza odlična alternativa kirurškemu posegom za pomlajevanje obraza, saj zagotavlja primerljivo trajne in kakovostne rezultate brez stranskih učinkov.

Koliko terapij je potrebnih za vidni učinek liftinga?

Učinek liftinga je viden že po prvi terapiji, saj je koža takoj videti sveža, sijoča, obraz pridobi na volumnu. Da dosežemo trajnejši učinek, pa je potrebnih več zaporednih terapij. Najboljši rezultat dosežemo z dvanajstimi zaporednimi terapijami, ki jih izvedemo trikrat tedensko. Za vzdrževanje se priporoča 1x mesečna terapija.

Za koga je tretma primeren?

Terapija je primerna za moške in ženske vseh starosti. Pri mlajših ljudeh se izkaže kot odlična preventiva proti nastanku drobnih gubic in izgubi kolagena. Koža ostane s terapijami napeta in zdrava. Pri zrelejši koži pa Japonski Cosmo Lifting učvrsti obrazne mišice, pripomore k zatezanju ovala obraza, omili globoke gube in pigmentne madeže. Terapija je zelo uspešna tudi kot del rehabilitacije, ko so poškodovani živci in mišice obraza; tako lahko občutno izboljšamo stanje mišic po

obrazni paralizi tudi v primerih, ko druge metode rehabilitacije ne privedejo do želenega učinka.

Ali ima terapija še kakšne druge učinke poleg liftinga?

Izvajanje Japonskega Cosmo Liftinga ima dvojni učinek: stimulacija obraznega tkiva prinaša vidne rezultate na obrazu in vratu, stimulacija akupresurnih točk pa blagodejno vpliva na celotno telo in duha, umiri čustva ter izboljšuje splošno počutje. Brez dvoma lahko trdimo, da je Japonski Cosmo Lifting prvenstveno investicija v zdravje, izgled je le 'stranski učinek'.



Ob vseh refleksnih terapijah, pa je važno tudi zdravo življenje, ki dobro vplivajo tudi na tonus kože.



Terapijo je razvila svetovno priznana refleksoterapevtka Lone Sorensen, ki je opazila, da je pozitiven stranski učinek obrazne refleksoterapije, ki jo je nadgradila v zadnjih 40 letih raziskovalnega dela.

Useful innovation since 1930

DUCRAY
LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES



KELUAL DS

Težja oblika prhljaja s srbenjem

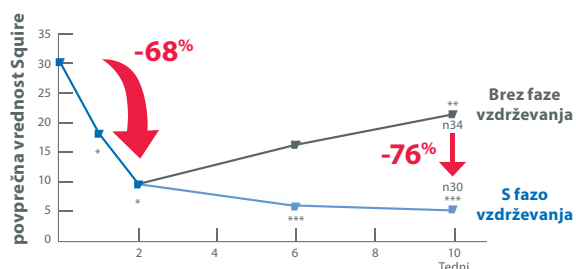
UPORABNA INOVACIJA

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

UČINKOVITOST DOKAZANA POD DERMATOLOŠKO KONTROLO

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

hitra učinkovitost in proti ponovitvi ⁽¹⁾



INTENZIVNA FAZA

3 krat / teden
2 tedna

VZDRŽEVALNA FAZA

enkrat / teden

Pierre Fabre
Derma-Cosmétique

24th WORLD CONGRESS OF DERMATOLOGY MILAN 2019 PLATINUM Sponsor

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

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

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni

STOPALA PRENAŠAJO NAŠE GIBANJE



Stopala so tisti del telesa, ki ne prenaša le teže lastnika, temveč vse, kar imamo na sebi, kar nosimo v rokah. Stopala prenašajo naše gibanje. Jeseni je tukaj, to pa je čas, ko posebno presenetimo svoja stopala. Zakaj? Odgovor je kratek, vendar še zdaleč ne nepomemben.

Besedilo: Petra Šauperl

Gre namreč za čas, ko iz poletnih, lažjih obuvav prestopamo v zaprta. Saj drži, da so žulji najpogostejša težava žensk, predvsem v prehodnem času, spomladi in jeseni, ko iz zimskih čevljev prestopamo v lažje, jeseni pa iz ohlapnih poletnih obuvav v zaprta, vendar vseeno ni odveč, če se tega zavedajo tudi moški. Navsezadnje mora tudi moško stopalo prestopiti iz enih čevljev v druge.

Da je treba negovati stopala vsak dan in zanje skrbeti vse leto, ni nobena skrivnost; tako kot ne, da jim moramo več pozornosti nameniti poleti, tako zaradi zdravja (glivice, potenje nog) kot lepote (umazanija, trda koža). Poleti, ko obujemo odprte sandale ali natikače, je namreč še kako vidna naša skrb za stopala. Nič kaj lepo ni videti, če je koža pete razpokana in suha, če so nohti neurejeni, na prstih pa vidni žulji, otiščanci.

Vedno več ljudi ima težave z nogami in

stopali. Temu botrujejo vsakodnevne obremenitve, stres, čezmerna teža, neprimerna obutev. Vse to, in še kaj poleg, sčasoma pusti na naših nogah posledice. To pa so največkrat zatekle in utrujene noge, otiščanci, kurja očesa, trda in suha koža. Prav zaradi tega je redno pregledovanje nog, posebno med prsti, zelo pomembno. Zlasti bi za to morali skrbeti tisti, ki imajo težave z vidom, sladkorno boleznijo ali katere druge zdravstvene tegobe. Zato je nemalokrat bolje, da za to poskrbi strokovnjak, pediker, ki ob rednem pregledu nog zelo hitro odkrije morebitne nastale spremembe in posledično težave.

In potem nastane žulj

Pedikerji ugotavljajo, da se še veliko ljudi sploh ne zaveda, kako pomembna so stopala, ki nas, vključno z notranjo in zunanjo težo, nosijo naokrog. Zanje začnejo mnogi skrbeti, ko nastopijo težave: bolečine, žulji, otiščanci, bradavice,



Da je treba negovati stopala vsak dan in zanje skrbeti vse leto, ni nobena skrivnost; tako kot ne, da jim moramo več pozornosti nameniti poleti, tako zaradi zdravja (glivice, potenje nog) kot lepote (umazanija, trda koža).

vraščeni nohti itd., zato pa je na drugi strani tudi že kar nekaj tistih, ki za svoja stopala redno in lepo poskrbijo.

Pri žulju gre za mehurjem podobne izbokline, ki nastanejo zaradi drgnjenja kože ob obutev, pri čemer se začne zgornja plast luščiti od spodnje. Prostor med njima zapolni tekočina, kar zaznamo kot mehur, ki nastane ob ali na stopalu. Največkrat niso vzrok za preplah, kljub temu pa je potrebna pozornost, z njimi moramo pravilno ravnati, sicer se lahko razvijejo hujše oblike okužb, ki zapletejo celjenje in zdravljenje. To je še posebno pomembno v spomladanskih in poletnih dneh, ko pogosto nosimo odprto obutev in so ranice, ki jih povzročijo žulji, dostopnejše za umazanijo iz okolja, s tem pa tudi za mikrobo ali bakterije.

Največji krivec za nastanek žuljev in drugih tegob na stopalih pa so kriva napačna obuvala.

Zdravniki in pedikerji menijo, da je mogoče večje in izjemno moteče žulje izjemoma tudi predreti, a le, če



Največji krivec za nastanek žuljev in drugih tegob na stopalih pa so kriva napačna obuvala.



Za lepa stopala lahko največ naredimo sami. Stopala si moramo redno umivati, jih osušiti, še posebno med prsti, z mehko čisto brisačo.

je poskrbljeno za zadostno sterilnost. Najbolje je, da postopek opravijo strokovnjaki - pedikerji.

Posebno pozorni morajo biti sladkorni bolniki

Tudi stara modrost, ki pomaga pri žuljih in se prenaša iz roda v rod, ima svoje recepte. Eden med njimi priporoča obkladke iz sladkorja in aloe vere. Položimo jih

na ožuljeni del. Preventivno si lahko pomagamo tudi z listi ozkolistnega trpotca, ki jih položimo kar v čevlje, če pa je že prepozno, bo pomagal košček limone, ki ga položimo na vato in pritisnemo na žulj ter pustimo čez noč. Na začetku bo malce zapeklo, vendar utegne biti postopek učinkovit v bitki proti žulju; treba ga je ponoviti nekaj večerov zaporedoma.

Najpomembnejša pa je seveda preventiva, težave je najbolje preprečiti. Mnogi vedo, da si je ob obujanju novih čevljev ali pa katerih drugih, ki bi utegnili tiščati, najbolje preventivno nadeti dva para tankih nogavic. Namesto ob kožo se bosta tako nogavici trli druga ob drugo. Na stopala si lahko naneseemo otroški puder, strokovnjaki pa priporočajo redno higieno, dnevno negovanje in razvajanje stopal s kopeljo in pilingom, redne obiske pri pedikerju in primerna obuvala. »Vse to bi moralo postati običajen ritual, če želimo, da nas bodo stopala karseda lahko nosila naokoli,« še pravi Mateja Erklavec. Prav posebna pozornost in previdnost pa sta potrebni pri zelo občutljivih podplatih in pri sladkornih bolnikih, ki imajo večinoma zelo občutljivo kožo. Vsi ti morajo za stopala redno skrbeti, strokovnjaki priporočajo redne obiske pedikerja, najbolje vsak mesec, ki bo poskrbel, da bodo vsak dan tekali lahkih nog naokrog.

Vsakodnevna skrb

Za lepa stopala lahko največ naredimo sami. Stopala si moramo redno umivati, jih osušiti, še posebno med prsti, z mehko čisto brisačo. Redno jih mažimo z ustrežno kremo, nosimo nogavice iz naravnih materialov, prav tako prostorno, udobno in kakovostno obutev. Z vajami pa poskrbimo tudi za krepitev stopalnih mišic.«

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!



www.bolezni-ven.si
f Lahkotne noge

Detralex, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih**.

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



KANDIDA: KAKŠNI SO SIMPTOMI IN KAKO JO ODPRAVIMO



Kandida, oziroma kandidoza je stanje prekomerne rasti glivice kandidate (*Candida albicans*), ki je sicer naravno prisotna tudi pri zdravem človeku. Pogosto zdravljenje z antibiotiki, amalgamske zalivke, hujše virusne okužbe, diabetes in rakava obolenja lahko privedejo do nenormalnega razmnoževanja te glivice v telesu.

Besedilo: Petra Šauperl

Za odpravo kandidate sta potrebna stroga dieta in zdravljenje črevesja, predvsem pa sta pomembni ponovna vzpostavitev bazično-kislega ravnovesja v telesu in okrepitev imunskega sistema, saj je kandida lahko tudi zelo trdovratna.

Kaj je kandida?

Kandida oziroma glivica *Candida albicans* je sicer telesu neškodljiva gliva kvasovka, ki je prisotna prav v vsakomur izmed nas. Težava nastane, če se zaradi določenih dejavnikov (stres, jemanje antibiotikov, bolezen, ...) poruši ravnovesje v našem črevesju in se posledično zmanjša število

dobrih bakterij, ki skrbijo, da se kandida ne razraste ali pretirano razmnoži. V tem primeru se lahko začnejo pojavljati različne težave s prebavo, kožo, v najhujših primerih, ki so sicer izredno redki, pa kandida lahko zaide tudi v krvni obtok. Najbolj očiten znak razrasta kandidate v prebavilih je bela obloga na jeziku, ki se, če ne ukrepamo, lahko vedno bolj debeli.

Dieta proti kandidi

Diete proti kandidi se lotimo v treh korakih. Najprej moramo poskrbeti za prečiščenje črevesja, kar dosežemo z nekajdnevno strogo očiščevalno dieto, ki vključuje le

surovo in na sopari kuhano zelenjavo, zabeljeno le z olivnim oljem, limoninim sokom in zelišči.

Sledi protiglivična dieta proti kandidi, ki izključuje vsa sladila, škrobna živila (tudi škrobnato sadje in zelenjavo, priporočljivo je tudi izogibanje žitom z glutenom in koruzo), svinjino, predelane mesnine, konzervirano hrano, mlečne izdelke z laktozo, stročnice, alkohol, sladke pijače, kavo, zeleni čaj in energijske pijače. Dieti proti kandidi moramo dodati tudi probiotike in antimikotike (ne istočasno) za uničenje glivic in razvoj pozitivnih bakterij v črevesju, ki slabe dejavnike, med katere spada tudi prekomerno razraščena kandida, zavirajo.

V tretji fazi sledi postopno ponovno uvajanje živil. Začnemo z manj sladkim sadjem in stročnicami. Najpomembnejša pri vsem je sprememba prehranskih navad, saj se kandida hrani z določenimi sestavinami v naši prehrani. Poleg tega lahko obnova črevesja traja tri do devet mesecev, zato moramo biti dovolj potrpežljivi.

Kandida in najpogostejši simptomi kandidoze

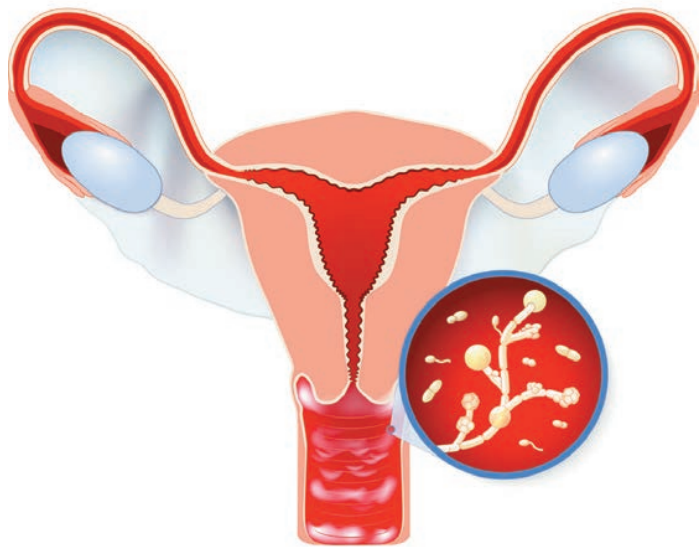
Simptomi kandidate so velikokrat takšni, pri katerih redko takoj pomislimo, da je za naše težave kriva kandida, saj se enaki pojavljajo tudi pri marsikateri drugi bolezni ali težavi.

Najpogostejši med simptomi kandidate so:

- občutek neprestane utrujenosti,
- močna neprestana želja po uživanju ogljikovih hidratov ter sladkih živil,
- prebavne težave, kot so zaprtost ali občutek napetosti in napihnjenosti,
- pogosto hladne noge in roke,



Simptomi kandidate so velikokrat takšni, pri katerih redko takoj pomislimo, da je za naše težave kriva kandida, saj se enaki pojavljajo tudi pri marsikateri drugi bolezni ali težavi.



Kandida oziroma glivica *Candida albicans* je sicer telesu neškodljiva gliva kvasovka, ki je prisotna prav v vsakomur izmed nas.

- težave s koncentracijo, motnje spomina,
- razpoloženska nihanja, razdražljivost, depresija,
- vaginalne okužbe, okrepljen beli tok, okužbe sečil,
- srbenje danke ali vaginalno srbenje.

Kožna kandidoza: Kandida lahko povzroči kožne infekcije, zlasti na predelih kože, ki prejemajo malo zraka ter so nenavadno vlažni. Sem spadajo plenični izpuščaji, trpijo tudi roke ljudi, ki pogosto nosijo gumijaste rokavice, koža ljudi, ki so

prekomerno izpostavljeni vlagi, ipd.

Dejavniki, ki povečujejo možnost nastanka kandidoze

- prekomerno uživanje živil, ki vsebujejo visoko raven predelanih ogljikovih hidratov in sladkorjev (omenjena živila so namreč hrana glivicam),
- prekomerno uživanje alkoholnih pijač,
- dolgotrajno jemanje kontracepcijskih tablet,
- stresne okoliščine,
- uživanje antibiotikov, ki izničijo telesu

- prijazne in koristne bakterije,
- obolenje za diabetesom, hujše virusne okužbe, rakava obolenja.

Testiranje za kandido – obstajajo trije načini

Testiranje blata

Velja za enega izmed natančnejših testov. Preverja namreč prisotnost glivice kandidate tam, kjer se ta najbolj zadržuje – v debelem črevesju. Test lahko celo določi vrsto glivice, posledično pa tako omogoči, da nam zdravnik predpiše ustrezno zdravilo. Priporočljivo je, da se pred izvedbo testa prepričate, da se bo izvedlo celovito testiranje, in ne zgolj standardni pregled blata.

Testiranje urina

Preverja se prisotnost odpadnih snovi, ki jih proizvedejo glivice kandidate, in sicer v zgornjem ter v tankem črevesju. Zaznana povišana koncentracija slednjih snovi je znak obolenja za glivično okužbo.

Krvni test

Preverja se prisotnost protiteles proti kandidi. Visoke vrednosti slednjih kažejo na prekomerno rast kandidate. Omenjeni test je sicer dokaj zanesljiv, včasih pa se lahko zgodi, da je krvni test negativen, četudi je test blata ali urina pozitiven.



KOLOREX®, ODGOVOR NARAVE NA KANDIDO

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



Kapsule

Prehransko dopolnilo z vsebnostjo horopita, janeža in vitamina C, ki je pomoč pri povečanju naravne odpornosti.



Krema za intimno nego

Dodatek pri zdravljenju glivičnih bolezni materničnega vratu in vaginalne sluznice



Derma

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



KAJ LAHKO STORIMO ZA VEČJO PLODNOST



Težave z neplodnostjo so postale že del našega vsakdanjika. Za nekatere je pot do starševstva hitra in samoumevna, za neplodne pare pa pomeni dolgotrajen in stresen projekt.

Besedilo: Maja Žitnik

Rešitve, ki bi delovala za vse in bi pomagala do hitre zanositve, na žalost ni. V veliko primerih gre za nepojasnjeno neplodnost, in prav to je področje, na katerega lahko vplivamo sami. Veliko lahko naredimo že z bolj zdravim življenjskim načinom, dodatno pa si lahko pomagamo tudi z vnosom pravih vitaminov in mineralov.

Več zdrave prehrane, telesne aktivnosti in spanja

Za največji doprinos k boljšemu počutju in zdravemu telesu poskrbi zdrava prehrana, ki telo očisti in mu povrne pomembne minerale in vitamine. Priporočamo čim več surovega sadja, zelenjave, oreščkov in čim manj bele moke, predelane hrane in sladkorja. Odlično počutje nato nadgradimo še z redno telesno aktivnostjo, ki poskrbi za boljše počutje, lažje nadzorovanje teže ter premagovanje stresa in bolj zdravo telo. Ob vsem tem priporočamo še osem ur spanja vsako noč.



Številne znanstvene raziskave so pokazale povezavo med vitamini in minerali ter vplivom na plodnost in zdravje celotnega organizma.

Manj alkohola, kofeina, stresa in kajenja

Alkohol in kofein imata močan vpliv na plodnost in lahko zmanjšata vašo plodnost tudi za polovico. Raziskave so pokazale, da lahko redno uživanje alkohola in kofeina pri moškem močno zmanjša število in poveča odstotek nenormalnih semenčic. Kajenje je močno povezano z neplodnostjo pri ženskah, saj lahko povzroči celo zgodnjo menopavzo, kar je še posebej pomembno za tiste ženske, ki se za materinstvo odločajo po 35. letu.

Načrtovanje spolnih odnosov in predvidljiv cikel

Zelo pomembno je, da ima ženska urejen menstrualni cikel, torej redno menstruacijo na približno 28 dni, in predvidljivo ovulacijo. Načrtovanje je lažje, če je cikel urejen, saj je tudi ovulacija redna. Ne pozabite, ženska lahko zanosi zgolj med plodnimi dnevi, ki so malo pred in med ovulacijo in po njej.

PREHRANSKA DOPOLNILA

Kaj moje telo potrebuje? Kako delujejo?

Številne raziskave o vplivu prehranskih dopolnil na plodnost žensk in moških kažejo na pozitivno korelacijo med vnosom izbranih mineralov in vitaminov ter izboljšanjem plodnosti. Prehranska dopolnila so lahko zelo učinkovita pri vnovičnem uravnoteženju hormonov in izboljšanju splošnega ter reproduktivnega zdravja, ki so bistvenega pomena za uspešno zanositev. Tudi kakovostna hrana ne vsebuje vedno vseh hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje, in prav tu si lahko pomagamo s prehranskimi dopolnili.

Določeni vitamini in minerali lahko pomagajo do večje plodnosti, saj dokazano vplivajo na nastanek semenčic ali uredijo

ženski menstrualni cikel. Pomembno pa je, da uživamo prava hranila in v ustreznih količinah, saj lahko le tako pričakujemo pozitiven učinek. Ne smemo pa pozabiti, da telo potrebuje dalj časa, da se ustrezno odzove – spermiji namreč zorijo kar tri mesece, in to je tudi minimalni čas priporočljivega uživanja dodatkov.

Katere dodatke je priporočljivo uživati in zakaj

Cink

Cink je pravo superhranilo za plodnost. Prispeva k ovulaciji in izboljšanju plodnosti pri ženskah, pri moških pa ima vpliv na semenčice ter testosteron in je prav zato najbolj razširjeno hranilo za plodnost.

Folna kislina in vitamin B6

Dokazano je, da lahko z uživanjem folne kisline pred nosečnostjo ali na začetku nje preprečimo okvaro nevrnalne cevi pri otroku. Folna kislina skupaj z vitaminom B12 zagotovi nedotaknjenost genetskih kod otroka. Vitamin B6 deluje pozitivno tudi na moško plodnost, saj vpliva na večje število semenčic.

Selen

Selen je antioksidant, ki pomaga ščititi telo pred zelo aktivnimi kemičnimi fragmenti, imenovanimi prosti radikali, ki lahko vplivajo na splav. Prav tako je selen pomembna sestavina pri moški plodnosti, saj ima vpliv na nastanek semenčic.

Koencim Q10

Študije kažejo, da lahko dodatki koencima Q10 (CoQ10) pomagajo do večje plodnosti tako pri ženskah kot moških. Potreben je za osnovno delovanje celic, pri moškem pa lahko poveča število semenčic.

Omega 3 maščobne kisline

Gre za koristne maščobe, ki imajo pozitiven vpliv na delovanje vseh sistemov v telesu, torej tudi na reprodukcijskega. Pomembne so za delovanje in vzdrževanje normalnih ravni hormonov. Za moške je pomembno uživanje dodatnih maščobnih kislin, ker so semenčice bogate s prostaglandini, ki se proizvajajo iz teh maščob. Manko se izraža v slabi kakovosti in manjši količini semenčic.

Železo

Železo telo uporablja za izdelavo hemoglobina, komponente rdečih krvnih celic, ki prenašajo kisik. Če vaše telo nima dovolj železa, tkiva in organi v telesu ne bodo dobili dovolj kisika, ki ga potrebujejo za pravilno delovanje in delitev celic.

Kalcij

Strokovnjaki za prehrano priporočajo, da ženske, ki želijo zanositi, uživajo dodatne količine kalcija, saj ga bo zarodek v nosečnosti potreboval za gradnjo kosti.

Vitamin E je močan antioksidant, za katerega se je izkazalo, da vpliva na



Železo telo uporablja za izdelavo hemoglobina, komponente rdečih krvnih celic, ki prenašajo kisik.



Zelo pomembno je, da ima ženska urejen menstrualni cikel, torej redno menstruacijo na približno 28 dni ter predvidljivo ovulacijo.

žensko in moško plodnost.

Vitamin C je antioksidant, za katerega so študije pokazale, da izboljša kakovost semenčic in zaščiti DNK v njej pred poškodbami, ki lahko pripeljejo tudi do splava.

L-karnitin je aminokislina, bistvena za normalno delovanje semenčic. Raziskave so pokazale pozitivno povezavo med veliko koncentracijo L-karnitina v celicah semenčic z visokim številom in boljšo gibljivostjo semenčic.

Številne znanstvene raziskave so pokazale povezavo med vitamini in minerali ter vplivom na plodnost in zdravje celotnega organizma. Za zgoraj naštetih prehranskih dodatke velja, da lahko vplivajo na normalno delovanje reprodukcijskega sistema in organov ter pozitivno vplivajo na splošno zdravje.

Z uživanjem prehranskih dopolnil telesu dovajamo hranila, ki mu jih primanjkuje, in s tem vplivamo na nastanek semenčic, njihovo gibljivost in urejen menstrualni cikel in povečamo možnosti za zanositev. Pomembno je, da zaužijemo prave sestavine v pravih odmerkih, ki nas bodo popeljale do uspeha. Preveliki odmerki mineralov in vitaminov imajo lahko tudi negativne posledice, zato je pomembno, da ne uživamo več prehranskih dopolnil hkrati.

Pri tem je pomembno, da dopolnila uživamo daljše obdobje, da se telo lahko navadi nanje in se odzove. Priporočeno obdobje uživanja je po navadi vsaj tri mesece. Predlagamo, da pri izbiri prehranskega dopolnila zaupate tistemu, ki združuje že celotno formulo (prave sestavine v pravih odmerkih) za večjo plodnost in vsebuje visokokakovostne sestavine.


Fertilup

Poskrbite za svojo plodnost.



Vsebuje tudi cink, selen ter vitamin B6. Priporočamo ga moškim, ki želijo izboljšati kakovost semenčic (količino, gibljivost in morfologijo).



Vsebuje tudi folno kislino, cink, selen in jod. Priporočamo ga ženskam, ki imajo motnje v ciklu in želijo izboljšati hormonsko ravnovesje.

vivamedis

Prima Medis d.o.o., Zasavska cesta 40b, 1231 Ljubljana Crnača.

FertilUp je prehransko dopolnilo iz kombinacije vitaminov in mineralov, ki imajo vpliv pri plodnosti ter razmnoževanju, nastanku semenčic ter normalnem delovanju hormonov.

Izdelek je na voljo na:

www.fertilup.si

ter v večini slovenskih lekarn.

ROŽNATI OKTOBER – MESEC BOJA PROTI RAKU NA DOJKAH



Podobno kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji rak na dojkah najpogostejši rak pri ženskah.

Besedilo: Europa Donna, povezani v boju proti raku na dojkah

Podobno kot v večini razvitih držav je tudi v Sloveniji rak na dojkah najpogostejši rak pri ženskah, saj je vsak peti primer raka pri ženskah rak na dojkah. Rak na dojkah ni samo bolezen žensk, med obolelimi sta tudi en do dva odstotka moških. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je leta 2014 zbolelo 1288 žensk in 13 moških. Tega leta je za rakom na dojkah umrlo 379 žensk in trije moški.

Delež bolnic, ki preživijo, se razlikuje med posameznimi državami, pokrajinami in celo med posameznimi bolnišnicami v isti državi. Umrljivost žensk za rakom na dojkah se počasi zmanjšuje, predvsem zaradi odkrivanja manjših tumorjev in kakovostnega zdravljenja, ki postaja vedno bolj prilagojeno posamezni ženski in njenemu raku. K odkrivanju manjših, netipnih sprememb (te so navadno

manjše kot en centimeter) zagotovo pripomore organizirani državni presejalni program DORA, ki poteka od 21. aprila 2008 in je od januarja 2018 prisoten po vsej Sloveniji.

Kaj povzroča raka?

Nastanek raka na dojkah in tudi drugih vrst raka je zapleten in dolgotrajen proces, na katerega vpliva več dejavnikov.

Pod izrazom rak razumemo skupino bolezni, za katere sta značilna:

- Nenadzorovana delitev celic; tiste, ki uidejo izpod nadzora, postanejo »nesmrtne« – posledica je kopičenje celic in s tem nastanek zatrdline oziroma tumorja.
- Vraščanje v sosednja tkiva in širjenje po meznih in krvi v oddaljene organe.

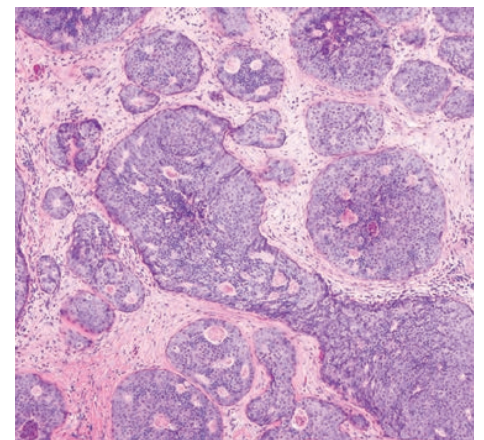
Celice se izmaknejo nadzoru zaradi poškodbe, mutacije genov, ki uravnavajo rast, smrt in diferenciacijo celic. Nastanek rakave celice je večstopenjski proces, ki se dogaja v daljšem časovnem obdobju. Zato je rak po navadi bolezen starejših ljudi, saj se skozi življenje mutacije nabirajo, in šele ko se zgodi dokončna maligna transformacija celice, se začneta nenadzorovana rast celic in nastanek tumorjev.

Na maligno transformacijo celic vplivajo različni dejavniki tveganja:

- Škodljivi dejavniki iz okolja (t. i. kancerogeni dejavniki) so fizikalni (razna sevanja), kemične snovi (tobačni dim, industrijsko onesnaženje) in biološki.
- Življenjski slog: telesna neaktivnost, neustrezna prehrana, debelost, razvade (alkohol, kajenje), stres.



Nastanek raka dojk, kot tudi drugih vrst raka je zapleten in dolgotrajen proces, na katerega vpliva več dejavnikov.



Pri raku dojk ne gre za eno bolezen, ampak heterogeno skupino tumorjev, ki se med seboj razlikujejo glede na biološke značilnosti, oziroma zgradbo.

V 5 do 10 odstotkih so prisotne podedovane mutacije, npr. genov BRCA1 in BRCA2.

Raziskave kažejo, da poleg naštetih dejavnikov na ogroženost z rakom na dojkah vplivajo še drugi. Med njimi je poleg spola zelo pomembna tudi starost. Večina bolnic je ob diagnozi starejša od 50 let. Na obolevnost vplivajo tudi drugi dejavniki: zgodnja prva menstruacija, pozna menopavza, nerodnost ali prvo rojevanje v poznih letih, kontracepcijske tablete (le v času jemanja), nadomestno hormonsko zdravljenje za lajšanje težav v menopavzi, (ki je daljše od petih let).

Izpostavljenost dejavnikom tveganja še ne pomeni, da bo človek zagotovo zbolel, ampak le, da je verjetnost bolezni večja kot pri tistem, ki takemu dejavniku ni izpostavljen.

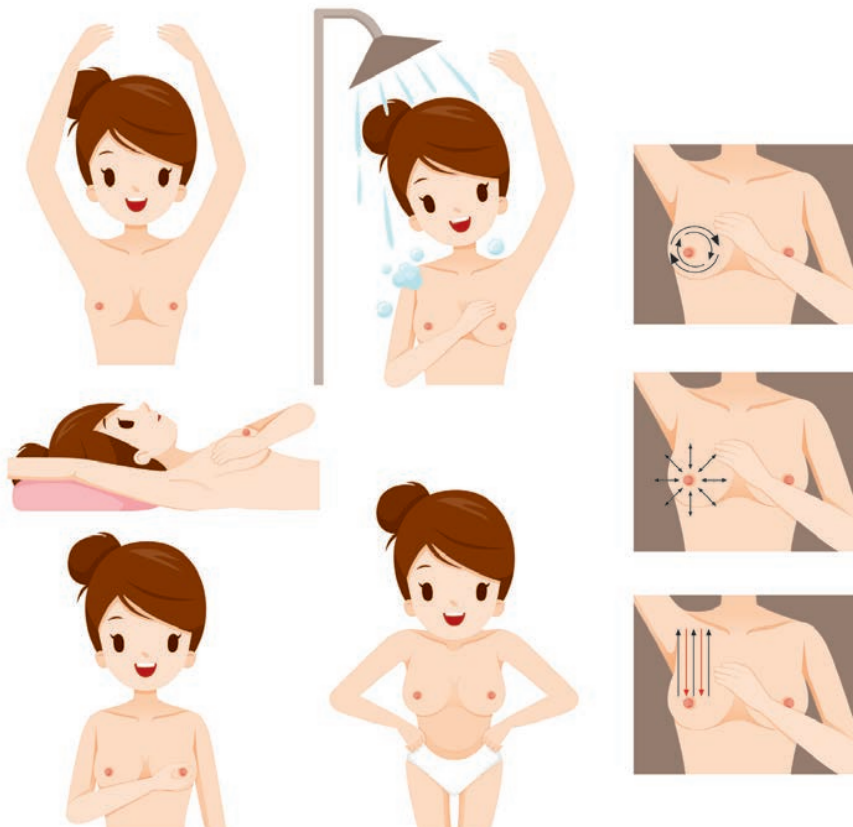
Kako ga prepoznam?

Raziskave pri nas in po svetu so pokazale, da je preživetje bolnic odvisno predvsem od velikosti tumorja ob odkritju.

Pri raku na dojkah ne gre za eno bolezen, ampak heterogeno skupino tumorjev, ki se med seboj razlikujejo glede na biološke značilnosti oz. zgradbo (morfologijo), imunohistokemijske in molekularne lastnosti (ugotovimo s pregledom pod mikroskopom in ustreznimi testi) in potek bolezni – klinična slika, odziv na zdravljenje in prognozo. Vsem pa je skupno, da je praviloma prisotna tumorska masa oz. zatrdlina.

Največkrat posumimo, da gre za raka, če se pojavi zatrdlina v predelu dojke ali pazduhe. V večini primerov jo zatipa ženska sama naključno ali pri samopregledovanju. Lahko jo zatipa zdravnik ali pa jo odkrijejo pri mamografiji. Poleg zatrdline se lahko pojavi sprememba barve kože, velikosti, oblike ali sprememba v predelu bradavice. Tudi izcedek iz dojk je lahko znamenje za raka. Redko pa se najprej pojavijo težave zaradi zasevkov. Ker ni vsaka zatrdlina ali sprememba rak, je treba opraviti preiskave, da ga potrdimo ali ovržemo.

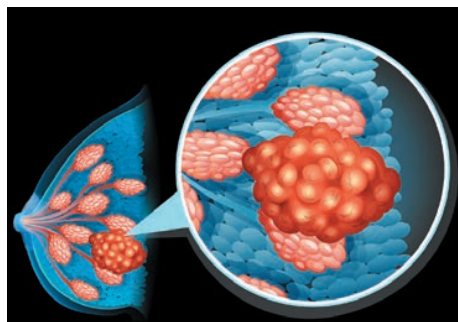
Najprej je na vrsti klinični pregled, ki mu po navadi sledi mamografija (rentgensko slikanje dojke), druge metode, tudi ultrazvok (UZ) ali magnetna resonanca (MRI), so dopolnilne. Vsako spremembo dojk preverijo, ali gre za raka. To zanesljivo ugotovijo le z mikroskopskim pregledom tkiva. Tega lahko odvzamejo s tanko iglo (citološka punkcija) ali debelo iglo (histološka punkcija). Če postavijo diagnozo rak na dojkah, žensko napotijo na dodatne preiskave za določitev stadija



Netipne spremembe običajno odkrijemo z mamografijo naključno ali pri presejalnem programu DORA.

oz. razširjenosti bolezni, kajti od tega je odvisen način zdravljenja. Rak je lahko lokalno omejen (na dojko), lokalno napredoval (razširjen na kožo dojke in/ali pazdušne in/ali nadključnične bezgavke) ali razširjen v oddaljene organe.

Netipne spremembe navadno odkrijemo z mamografijo naključno ali pri presejalnem programu DORA. Sumljivo spremembo je treba opredeliti, zato jo punktirajo. Običajno pri UV-vodeni punkciji opravijo debeloigelnno punkcijo s histološko iglo, pri stereotaktični RTG-vodeni in MR-vodeni punkciji pa VDIB (vakuumsko debeloigelnno biopsijo). Včasih je potrebna



Odstranitvi tumorja in natančni preučitvi njegovih značilnosti navadno sledi še ena ali več vrst dopolnilnega sistemskega zdravljenja.

tudi kirurška biopsija. Na tako odvzetem tkivu specialisti citologi ali patologi ugotovijo, ali je tkivo rakavo. Magnetna resonanca, tudi ena od slikovnih metod, je posebno pomembna kot kontrolna preiskava pri nosilkah mutacij genov BRCA1 ali BRCA2 in po rekonstrukciji dojke s silikonskimi vsadki.

Tipi raka na dojkah

Tipi raka na dojkah se razlikujejo po mestu nastanka in številnih drugih značilnostih, ki jih zdravniki določijo, da lahko zdravljenje čim bolj prilagodijo značilnostim tumorja in bolnici.

Tipi raka na dojkah se razlikujejo po mestu nastanka in številnih drugih značilnostih, ki jih zdravniki določijo, da lahko zdravljenje čim bolj prilagodijo značilnostim tumorja in bolnici.

Rak lahko vznikne iz kateregakoli dela dojke, najpogosteje iz celic mlečnih žlez, zelo redko pa se lahko razvije iz drugih tkiv dojke, npr. sarkomi, limfomi. Če nastaja iz epitelijskega tkiva (vrhnjice), ki obdaja duktuse ali izvodila mlečne žleze (to so kanalčki v dojki, ki so odgovorni za drenažo mleka do bradavice), je to duktalni, če pa iz epitelijskega tkiva, ki obdaja lobule – režnjičke (to so mešički, kjer nastaja mleko), pa lobularni karcinom – rak na dojkah.

Karcinome dojk delimo glede na to, ali prebijajo bazalno membrano, na:

- Neinvazivne, ki ostajajo omejeni in ne zasevajo. To sta predvsem DCIS – duktalni karcinom in situ (rakaste celice ne rastejo zunaj teh kanalčkov in se ne širijo zunaj tkiva dojke), in LCIS – lobularni karcinom in situ (se ne širijo zunaj lobulov). Prav zato ker je karcinom in situ omejen, ni pravi rak na dojkah, vendar ga zaradi visoke verjetnosti prehoda v invazivno obliko moramo zdraviti. Redka oblika neinvazivnega raka je Pagetova bolezen – ekcemu podobne spremembe v epidermisu bradavice in kolobarja, včasih se zato zmotno zdravijo kot kožna bolezen.
- Invazivne, ki prebijajo bazalno membrano in zasevajo. Med njimi je najpogostejši duktalni in nato lobularni, nato pa še nekaj redkejših tipov – medularni, mucinozni, papilarni, tubularni. Pomembno je, da ugotovimo, za kateri tip gre, ker sta od tega odvisna zdravljenje in tudi prognoza.

Poleg histološkega tipa patolog določi histološki gradus (stopnjo malignosti), velikost tumorja, prizadetost pazdušnih bezgavk, limfatično invazijo, status estrogenskih in progesteronskih receptorjev (hormonski receptorji na površini rakavih celic), proliferacijski indeks (rast tumorja) in status HER2 (HER2 je membranska beljakovina, ki jo nekatere rakave celice prekomerno izražajo).

Stadiji raka na dojkah

Stadij pomeni stopnjo razširjenosti rakave bolezn

• Zgodnji rak na dojkah

Sinonimi za zgodnji rak na dojkah so še lokalno omejen in operabilen rak. Sem sodijo stadiji I, II in IIIA. Omejen je na dojko in pazdušne bezgavke. Navadno je prisotna večja ali manjša zatrdlina, ki je lahko trda, grčasta in praviloma neboleča. Značilna je vdrtá koža nad zatrdlino, lahko uvlečena bradavica, če raste tumor pod bradavico. Tipne so lahko povečane pazdušne bezgavke. Tudi izcedek iz dojk je lahko znamenje za raka na dojkah.

• Lokalno napredovali rak na dojkah

O lokalno napredovali bolezn govorimo takrat, ko se rak vrašča v kožo in/ali prsno steno in zajema tudi večje število pazdušnih bezgavk (stadij IIIB in IIIC). Posebno agresivna oblika lokalno napredovelega raka na dojkah je vnetni rak (posnema vnetje), za katerega so značilni povečanje in oteklina dojke, rdečina, vdolbinice na koži, podobne pomarančni lupini, pogosto tudi ugreznjene bradavice, lahko tudi bolečina, ki sicer navadno ni simptom raka na dojkah.



Pri razširjeni bolezn primarno kirurško zdravljenje navadno ni prva izbira, zato se zdravljenje praviloma začne sistemsko z zdravili, ki delujejo na vse telo.

• Metastatski rak na dojkah

Napredovala, t. i. razsejana ali metastatska bolezen pomeni, da se pojavijo zasevki (metastaze) v drugih, oddaljenih organih, zunaj dojke – stadij IV.

Zdravljenje raka na dojkah

Pri zdravljenju raka na dojkah uporabljamo vse tri načine onkološkega zdravljenja. Kirurško, obsevanje in sistemsko.

Zdravljenje je multidisciplinarno. O načinu odloča skupina specialistov, ki poleg histologije tumorja upošteva tudi starost in splošno stanje bolnice ter morebitne druge bolezni (t. i. pridružene bolezni) in razširjenost raka. Optimalne rezultate dosežemo le s kombinacijo več različnih vrst: s kirurgijo, obsevanjem in sistemskim zdravljenjem. Vrstni red je odvisen od razširjenosti (stadija) bolezn. Pri dovolj zgodaj odkritem lokalno omejenem raku je primarno kirurško zdravljenje. Če je tumor dovolj majhen v primerjavi z velikostjo dojke, bolnici

predlagamo ohranjevalno (konzervirajočo) operacijo, pri kateri dojko ohranimo. Če je tumor preobsežen, da bi dojko lahko varno ohranili, bolnici predlagamo odstranitev celotne dojke. Mogoče je izvesti odstranitev celotne dojke brez takojšnje rekonstrukcije ali odstranitev celotne dojke s takojšnjo rekonstrukcijo.

Odstranitvi tumorja in natančni preučitvi njegovih značilnosti navadno sledi še ena ali več vrst dopolnilnega systemskega zdravljenja (to so lahko kemoterapija, hormonsko zdravljenje, anti-HER2) in tudi obsevanje, če je bila dojka delno odstranjena. Obsevanje je način zdravljenja malignih tumorjev z visokoenergetskimi žarki, namen pa je uničiti preostale rakave celice v dojki in okoli nje.

Izbira systemskega zdravljenja je tako odvisna od bioloških značilnosti tumorja, obsega bolezn, starosti in menopavznega statusa bolnice, njenega splošnega zdravstvenega stanja in bolezn. Izvaja se kot kemoterapija (zdravljenje s citostatiki), hormonska terapija in tarčno zdravljenje.

Pri lokalno napredovalem raku, katerega značilnosti je treba najprej ugotoviti z biopsijo, je po navadi primarno sistemsko zdravljenje s predoperativno kemoterapijo, s katero dosežejo zmanjšanje tumorja. Sledi operacija in nato lahko še dodatno sistemsko zdravljenje ter največkrat tudi obsevanje.

Pri razširjeni bolezn primarno kirurško zdravljenje navadno ni prva izbira, zato se zdravljenje praviloma začne sistemsko z zdravili, ki delujejo na vse telo. Lahko pa dodamo lokalno še obsevanje. Poznejše kirurško zdravljenje ni izključeno.



Največkrat posumimo, da gre za raka, če se pojavi zatrdlina v predelu dojke ali v predelu pazduhe.

SAMSUNG GALAXY A8 PINK RIBBON Z DARILOM

Povezani v boju proti raku dojk.



SAMSUNG
Galaxy A8

z Bluetooth zvočnikom

24x 8 €*

Telekom Slovenije in Samsung ob vsakem prodanem kompletu prispevata **10 EUR** za **slovensko združenje Europa Donna**.



TelekomSlovenije

*Akcijska cena kompleta velja ob sklenitvi oz. podaljšanju mobilnega naročniškega razmerja s paketi Dostopni B in C ali Neodvisni B (z vezavo za 24 mesecev) z obročnim plačilom kupnine v 24 zaporednih mesečnih obrokih (8 EUR mesečno za komplet Samsung Galaxy A8 Pink Ribbon s prenosnim Bluetooth zvočnikom, skupaj 192 EUR), ki se obračunajo prek mesečnega računa. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa št. 20/2013 (z vezavo naročniškega razmerja za 12 ali 24 mesecev) ali veljavnega Dodatka k pogodbi o sklenitvi naročniškega razmerja v zvezi z nakupom terminalne opreme, sklenjenega z družbo Debitel, d.d., (z vezavo naročniškega razmerja za 12 ali 24 mesecev) in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Ponudba velja do odprodaje zalog. Slike so simbolične. Cene so v EUR z DDV. Telekom Slovenije si pridržuje pravico do sprememb cen in pogojev. Brezplačna aplikacija BREAST TEST je na voljo za pametne mobilete z operacijskim sistemom Android. Naložite si jo prek spletne trgovine Google Play. Prenos podatkov, potreben za prenos aplikacije in uporabo, se zaračunava po veljavnem ceniku izbranega operaterja. Za več informacij, vključno z možnostjo vezave za 12 mesecev, obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana



DIAGNOSTIKA IN ZDRAVLJENJE RAKA – EXACTA™

Rak je tudi genska bolezen. Kot je vsak posameznik edinstven glede na svoj genski zapis, je tudi rak vsakega posameznika edinstven. Četudi dve osebi bolehata za enako vrsto raka, se tumorji razlikujejo. Na žalost konvencionalni pristopi "standardne oskrbe" in zdravljenja raka ne upoštevajo celotne genske arhitekture pacienta, zato bolniki običajno trpijo zaradi neuspešnih terapij ali celo bolj agresivnega ponovnega pojava rakave bolezni. Zaradi navedenega je nujno, da se genetika tumorja celovito preuči, preden se pripravi načrt zdravljenja. To je še posebej pomembno pri pacientih, ki so bili neuspešno zdravljeni.

Besedilo: dr. Marko Strbad, univ. dipl. mikrobiol in dr. Miomir Knežević, univ. dipl. biol.

Rak je bolezensko stanje, ki je posledica več povezanih bolezni. Za vse vrste raka je značilno, da se rakaste celice v tkivu ali organu začnejo nenadzorovano deliti in širiti v okoliška tkiva. Taka nenadzorovana delitev se lahko prične v kateremkoli delu človeškega telesa.

Običajno človeške celice rastejo in se delijo tako, da tvorijo nove celice, ko jih telo potrebuje. Pri tem so ključnega pomena matične celice, ki nadzorovano nadomeščajo stare ali poškodovane celice. Pri razvoju raka pa se ta urejen proces poruši, celice se pričnejo razmnoževati tudi, ko jih telo ne potrebuje, pri tem pa največkrat tvorijo dodatno tkivo – nastane čvrsti ali solidni tumor. Obstajajo

tudi druge oblike rakavih obolenj, npr. levkemije, ko se celice razmnožujejo brez prestanka, pa ne tvorijo čvrstih mas. Ko tumorji rastejo, lahko nekatere rakave celice potujejo v oddaljena mesta v telesu po krvi ali limfnemu sistemu in tvorijo nove tumorje daleč od njihovega prvotnega nastanka. Za razliko od malignih tumorjev, se benigni tumorji ne razširijo (metastazirajo) in ne vdirajo v bližnja tkiva, so pa lahko take tvorbe precej velike. Ko le-te odstranimo, običajno ponovno ne zrastejo, medtem ko so ne zdravljeni maligni tumorji ves čas aktivni.

Razlike med celicami raka in normalnimi celicami

Rakave celice se razlikujejo od običajnih

celic, pa tudi matičnih celic v številnih pogledih. Ena pomembna razlika je, da so rakave celice manj specializirane kot normalne telesne celice. To pomeni, da zdrave matične celice zorijo v različne vrste celic s specifičnimi funkcijami, rakave celice pa ne, kar jim omogoča delitve brez prekinitve. Poleg tega lahko rakave celice zaradi genskih napak – mutacij prezrejo signale, ki v normalnih celicah privedejo do zaustavitve razmnoževanja ali pa začnejo postopek programirane celične smrti oz. apoptoze. Rakave celice lahko tudi z izločanjem molekul vplivajo na okoliške normalne celice tako, da le-te tvorijo krvne žile, ki oskrbujejo tumor s kisikom in hranili, ter odstranjujejo odpadne snovi iz tumorjev.



Rakave celice se pogosto lahko izognejo imunskemu sistemu

Čeprav ima imunski sistem sposobnost odstraniti poškodovane ali nenormalne celice iz telesa, se nekatere rakave celice lahko imunskemu sistemu skrijejo ali ga celo izkoristijo sebi v prid. Prav na tem področju, tj. s stimulacijo našega imunskega sistema za boj proti rakavim obolenjem, sta ameriški in japonski imunolog James P. Allison in Tasuku Honjo letos prejela Nobelovo nagrado za medicino in fiziologijo. Razvila sta protitelesa proti proteinom na imunskih celicah, ter tako dosegla, da celice imunskega sistema rakave celice prepoznajo in jih uničijo. Gre za novo obliko imunoterapije s protitelesi (v nasprotju z imunoterapijo s celicami, kakršne pripravljajo pri slovenskem biotehnoškem podjetju Educell d.o.o.), ki se čedalje bolj uvaja pri zdravljenju

Običajno človeške celice rastejo in se delijo tako, da tvorijo nove celice, ko jih telo potrebuje.

napredovanih oblik rakavih obolenj - metastatskih oblik.

Razvoj raka in njegova diagnostika

Rak je genska bolezen. Povzročajo jo spremembe genov, ki nadzorujejo delovanje rast in delitev celic. Genske spremembe, ki povzročajo raka, lahko podedujemo po naših prednikih (starših, starih starših) ali pa se pojavijo med življenjem posameznika kot posledica napak, ki jih povzročajo določeni okoljski dejavniki. npr. kemikalije, tobačni dim, sevanja; ultravijolično ali rentgensko sevanje.

Rak vsakega posameznika ima edinstveno kombinacijo genskih sprememb. Ker rak, če ni ustrezno zdravljen, še naprej raste, se bodo pojavile tudi dodatne spremembe. Tudi v istem tumorju imajo lahko različne celice različne genske spremembe. Na splošno imajo rakave celice več mutacij v DNA, kot običajne celice. Nekatere od teh sprememb morda nimajo nobene zveze z rakom; morda so posledica raka in ne razlog.

Prepoznavanje rakavih obolenj in samo zdravljenje danes je odvisno od natančne diagnostike raka, stadija in njegove oblike, pravilne izbire zdravlil in sledenja učinkovitosti terapije (karkršno ponuja tudi Biobanka d.o.o.). Program Exacta™ je izjemno analitično orodje za določanje vrste rakavih obolenj, namenjeno predvsem težkim oblikam. S programom Exacta™ se predvsem išče značilne lastnosti tumorja posamezne osebe na molekularni ravni, pri čemer se uporablja nova generacija sekvenciranja dednine (NGS »next generation sequencing«). Namen je določiti najprimernejše genske tarče. Parametri kot npr. analiza pacientove krvi, tumorske DNA, RNK, proteinov in odziva na zdravljenje (citotoksični učinek zdravila) so integrirani z izpopolnjenim algoritmom na osnovi umetne inteligence. Z analizo primerjave 22.000 genov v genomu raka, Exacta™ doseže vse



Program Exacta™ je izjemno analitično orodje za določanje vrste rakavih obolenj, namenjeno pa je predvsem njihovim težkim oblikam.

»globine« mehanizmov nastanka tumorjev: zberejo preko 100 milijonov podatkov. Ta analiza razkriva mutacije v pacientovi DNK, odkriva signalne poti, ki omogočajo raku preživetje, sami podatki gojenih rakavih celic izpostavljenih zdravlilom skupaj z molekularnimi informacijami pa omogočajo najboljšo izbiro terapevtikov in napoved zdravljenja. Exacta™ tako omogoča visoko razvito strategijo zdravljenja, ki presega današnje standardne pristope. Exacta™ je najnovejša in verjetno najboljša molekularna analiza rakavih obolenj na svetu, ki vključuje analizo:

- vseh znanih signalnih poti rakavega obolenja z bazo podatkov KEGG (Kyoto Encyclopedia of Genes and Genomes, sl. Kjotska enciklopedija genov in genomov-gensko izražanje tumorjev primarnega in metastatskega raka,

- analizo vseh miRNA (mikro RNK) v genomu raka,
- celotno analizo genomov mitohondrijske DNK,
- mutacije in dolžino telomer (skrajni deli kromosomov),
- odziv raka na citotoksična zdravila ali odpornost raka na njih,
- metabolizem (presnovo) raka,
- epigenetske kazalnike in mikrosatelitne nestabilnosti (posebna področja na DNA, ki kažejo na neželene spremembe).

Test Exacta™ je najbolje opisati kot personalizirano enciklopedično analizo raka. Za bolnike z rakom je resnično pomembno, da lečeči zdravniki opravijo takšno vrsto testiranja, predno pričnejo z zdravljenjem. V proces lahko bolnik vstopi kadarkoli, saj je z Exacto možno spremljati razvoj bolezni.



Mi delamo drugače.

V Biobanki je otrokovo zdravje na prvem mestu, zato naš postopek odvzema poteka drugače od ostalih ponudnikov.

Porod vašega otroka poteka nespremenjeno po vašem porodnem načrtu dokler otroček ni varno v vaših rokah. Nato pa iz popkovnice in posteljice odzamemo kri, ki je ostala in je medicinski odpadki, ki gre v uničenje. Uničenje je velika škoda, saj popkovnica in posteljica vsebujeta izjemno dragocene matične celice, ki bodo otroku v pomoč kadarkoli v življenju.

NAJPOGOSTEJŠE OTROŠKE NALEZLJIVE BOLEZNI



Otroci so bistveno bolj izpostavljeni številnim boleznim, saj njihov imunski sistem še ni tako dobro razvit kot pri odraslih osebah. Poleg tega se veliko zadržujejo v okoljih, kjer je prenos tovrstnih okužb velik (vrtec, otroška igrišča ...). Načeloma so nalezljive otroške bolezni, če seveda potekajo brez zapletov, nenevarne in se otrok z njimi pravzaprav prekuži – torej se v kasnejših obdobjih ne ponavljajo več; izjema je le škrlatinka, za katero lahko otrok zbolí tudi večkrat.

Besedilo: Eva Cafuta Hlušička, mag. farm.

V veliki večini primerov tovrstne bolezni spremlja povišana telesna temperatura, ki je prvi opozorilni znak, da se z otrokom nekaj dogaja, zato moramo biti nanjo še posebej pozorni.

Vodene koze (norice)

Gre za najpogostejšo in močno nalezljivo virusno (herpes virus) otroško bolezen, ki pa kljub svoji invazivnosti ni nevarna. Velja tudi pravilo, da se okužba pri odraslem (torej če le-ta v otroštvu noric še ni prebolel) kaže v hujši obliki kot pri otrocih, zato je pravzaprav dobro, da otrok to bolezen čim prej preboli. Najpogosteje

zbolevajo otroci od 5. do 10. leta starosti v obdobju leta od januarja do maja. Prenos okužbe je preko virulentnih izpuščajev na koži, tj. kapljično ob stiku z okuženo osebo. Inkubacijska doba: 10–21 dni.

Simptomi

Bolezen se odvija v treh stadijih. V prvem (2 dni) govorimo o izbruhu bolezni. Pojavijo se povišana telesna temperatura, izcedek iz nosu, vneto žrelo, glavobol. V drugem stadiju se povsod po telesu pojavijo vodeni mehurčki. Ti so lahko povsod, tudi v lasišču, ušesih, žrelu, na spolovilu in seveda tudi sicer po koži

celega telesa. Pojav mehurčkov je v zagonih, zato so lahko nekateri med njimi še povsem sveži, medtem ko se drugi pravzaprav že sušijo. Zadnji, tretji stadij pomeni sušenje teh mehurčkov. Pri tem nastajajo kraste in plitke razjede na koži, ki lahko ostanejo vidne vse življenje.

Kaj narediti?

Morebitno povišano telesno temperaturo znižujemo z za to ustreznimi sredstvi; otroku nudimo dovolj tekočine in počitka. Včasih so za nego mehurčkov priporočali uporabo sredstev, ki so jih pomagali sušiti (tekoči pudri ipd.), zdaj pa bolj ali manj velja, da zmanjšujemo občutek srbečice, ki ga mehurčki povzročajo. Zdravnik bo v tem primeru predpisal sirup z antihistaminikom ali pa svetoval uporabo sredstev, ki jih mažemo po koži in lokalno blažijo srbečico. S preprečevanjem praskanja namreč zmanjšamo tveganje trajno vidnih posledic noric na otrokovi koži v obliki prej omenjenih brazgotin.



S preprečevanjem praskanja namreč zmanjšamo tveganje trajno vidnih posledic noric na otrokovi koži v obliki prej omenjenih brazgotin.



Povišana temperatura je običajno vztrajna in se lahko vleče tudi do 3 dni. Dodatne težave lahko povzročata tudi spremljajoče vnetje zgornjih dihalnih poti.



Je edina od tukaj navedenih bolezni, ki je bakterijskega izvora. Je tudi edina, ki jo lahko otrok preboli večkrat, preden nastopi imunost nanjo.

Škratinka

Je edina od tukaj navedenih bolezni, ki je bakterijskega izvora. Je tudi edina, ki jo lahko otrok preboli večkrat, preden nastopi imunost nanjo. Prenaša se kapljično, lahko tudi preko okuženih predmetov. Izbruhne nenadno, z močno povišano telesno temperaturo, glavobolom in s spremljajočimi bolečinami v trebuhu, ki se jim lahko pridruži tudi bruhanje in/ali driska. Inkubacijska doba: 3-5 dni.

Simptomi:

povišana telesna temperatura, bolečine kjerkoli v telesu, zlasti pa v trebuhu. V žrelu se razvije močna bolečina, na ličkih rdečina in okrog ust tipično belkasto področje. Jezik je močno rdeč, hrapav, z belo oblogo. Značilen rdeč izpuščaj se pojavi 2 dni po nastopu simptomov in je v obliki drobnih predelov rdeče, hrapave kože zlasti na področju trebuha in pazduh ter začne bledeti približno 3-5 dni po svojem izbruhu. Konec bolezni se kaže v njenem drugem tednu, ko se začne po plasteh luščiti koža na stopalih in dlaneh.

Kaj narediti?

Zdravnik bo otroku predpisal ustrezen antibiotik in sredstvo za zniževanje temperature, prav tako pa moramo poskrbeti, da bo otrok tekom bolezni pil dovolj tekočine in veliko počival.

Peta otroška bolezen

(erythema infectiosum) Gre za nalezljivo, z virusom prenosljivo otroško bolezen, ki jo spremlja značilen izpuščaj. Redkeje ga spremljajo tudi bolečine zaradi vnetja v sklepih. Virus prizadene celice v kostnem mozgu, iz katerih se kasneje razvijejo rdeče krvne celice (eritrociti), zato je posledica pete otroške bolezni pogosto

tudi zmerna in prehodna slabokrvnost. Prenos okužbe je kapljičen in je pogostejši v pomladnih dneh. Inkubacijska doba: 7-14 dni, v nekaterih primerih tudi do 21 dni.

Simptomi:

značilen rdeč izpuščaj na otrokovih licih; le-ta se lahko razširi tudi drugje po telesu (zlasti po udih in na ritki); izpuščaj je ostro omejen in navadno v obliki metulja; blago povišana telesna temperatura ob izbruhu bolezni; bolečine v sklepih (redkeje), slabokrvnost.

Kaj narediti?

Pravzaprav ne moremo narediti ničesar. Morebitno povišano telesno temperaturo znižujemo s svečkami ali sirupom proti vročini, prav tako z istimi sredstvi blažimo bolečino zaradi morebitnega vnetja v sklepih. Slabokrvnost zdravimo z nadomestki železa po zdravnikovem navodilu. Bolezen izzveni sama od sebe v nekaj dneh, izpuščaj mine v 2-30 dneh, za nego otroka pa se priporoča samo počitek.

Šesta otroška bolezen (roseola infantum)

Je akutno virusno otroško obolenje, zelo podobno kot peta otroška bolezen. Obe bolezni se razlikujeta v višini povišane telesne temperature - pri šesti otroški bolezni lahko le-ta namreč doseže vrednost tudi do 40 °C ob samem nastopu bolezni, zato je nujno, da jo v tem primeru tudi ustrezno znižujemo. Pri majhnih otrocih (do 2 let) moramo biti ob takšni

vročini pozorni tudi na pojav vročinskih krčev. Povišana temperatura je običajno vztrajna in se lahko vleče tudi do 3 dni. Dodatne težave lahko povzročata tudi spremljajoče vnetje zgornjih dihalnih poti. Ko temperatura pade, se pri otroku pojavi značilen rdeč izpuščaj in takrat otrok ni več kužen. Inkubacijska doba: 7-14 dni.

Simptomi:

močno povišana telesna temperatura, ki traja do 3 dni, po njeni normalizaciji pa pojav rdečega izpuščaja po celem otrokovem telesu; izpuščaj se lahko kaže tudi v obliki drobnih pikic, ki prizadenejo kožo celotnega otrokovega telesa.

Kaj narediti?

Predvsem skrbimo za to, da otroku ustrezno znižujemo povišano telesno temperaturo, mu hkrati dajemo za piti dovolj tekočine, da preprečimo morebitno dehidracijo, in mu omogočimo dovolj počitka.

Vpliv odpornosti otroka na nalezljive bolezni

Otroci, ki imajo dobro razvit imunski sistem, redkeje zbolejajo za omenjenimi nalezljivimi boleznimi. Največ, kar lahko naredimo za otrokovo odpornost, je, da mu ponudimo raznovrstno, vitaminsko bogato prehrano. Neješčni otroci tudi sicer pogosteje zbolejajo. Zraven tega moramo otroku zagotoviti čim več gibanja na svežem zraku in seveda tudi dovolj počitka, da si bo nabral novih moči in se tako lažje ubranil pred boleznimi.



Gre za nalezljivo, z virusom prenosljivo otroško bolezen, ki jo spremlja značilen izpuščaj. Redkeje ga spremljajo tudi bolečine zaradi vnetja v sklepih.

MATIČNE CELICE ŽE DANES ZDRAVIJO BOLNIKE



Celične terapije so novi načini zdravljenja, pri katerih pacientu lastne in skrbno izbrane celice pripomorejo k izboljšanju bolezenskega stanja. V nekaterih primerih lahko za zdravljenje uporabimo tudi celice darovalca. Človeško telo je sestavljeno iz več milijard celic, od katerih zgolj nekatere skrbijo za obnovo oz. regeneracijo tkiv. Ko celice z regenerativno sposobnostjo v velikem številu vnesemo na poškodovano mesto, se regeneracija lahko začne oz. se močno pospeši. Ker so celice naše lastne, so taka zdravljenja zelo varna.

Besedilo: dr. Lenart Girandon univ. dipl. mikrobiolog

Mezenhimske matične celice

Kaj so mezenhimske matične celice?

Mezenhimske matične celice (MMC) so matične celice, ki delujejo kot zaloga celic v različnih odraslih tkivih. Sposobne so se diferencirati v precej širok nabor tkivnih celic (kost, hrustanec, koža, žile itd.), a je ta še vedno omejen, saj se niso sposobne diferencirati v krvne celice, spolne celice itd. MMC, kolikor za zdaj vemo o njegovi biologiji, miruje na površini majhnih žil (kapilar). Ob poškodbi MMC zazna signale, se vključi v proces celjenja in aktivno sodeluje pri regeneraciji tkiva.

Viri MMC za terapije

MMC najdemo v zelo široki paleti tkiv, obstaja celo teorija, da ima vsako tkivo svojo zalogo MMC. Najpogostejši vir MMC je kostni mozeg, čedalje več se uporabljata maščobno tkivo in popkavnica (mlade in zelo aktivne celice), najdemo pa ga tudi v zobni pulpi itd.

Podjetje **Educell** tesno sodeluje z edino banko celic in tkiv v Sloveniji, **Biobanko** (www.biobanka.si), ki shranjuje veliko vrst človeku lastnih celic: popkavnično kri, popkavnico, maščobno tkivo, kostni mozeg, matične celice iz periferne krvi in

zobne pulpe. Te bodo lahko uporabljene kadarkoli v življenju človeka, ki postaja čedalje daljše, in s tem povezano možnost zdravljenja z lastnimi mladimi celicami.

Sposobnosti MMC

Mezenhimske matične celice po poškodbi sodelujejo pri vzpostavljanju funkcije tkiva na več načinov:

- Umirjajo vnetje (imunomodulatorne sposobnosti) – Določena stopnja vnetja celo pomaga pri regeneraciji, zato je pomembno, da MMC ne zavira vnetja nespecifično, ampak konstantno spremlja okolje in umiri vnetje šele takrat, ko je pretirano. Pretirano vnetje namreč onemogoči regeneracijo in namesto tega omogoči hitro celjenje, kar privede do nastanka fibroznega, nefunkcionalnega tkiva. Zato je imunomodulatorna funkcija MMC ena njegovih pomembnejših.
- Spodbujajo preostale celice k



Kaj so mezenhimske matične celice Mezenhimske matične celice (MMC) so matične celice, ki delujejo kot zaloga celic v različnih odraslih tkivih.



Za lokalno uporabo MMC navadno ni potrebno gojiti v laboratoriju. Zdravnik lahko v enem samem postopku odvzame tkivo, pridobi dovolj veliko število celic in jih tudi vbrizga na mesto poškodbe.

regeneraciji tkiva – Izločajo različne signalne molekule in rastne faktorje, ki okoliške celice spodbujajo k aktivnemu sodelovanju pri regeneraciji.

- V pravih razmerah so se sposobne razviti v različne tipe celic (kostne, hrustančne, kožne, žilne, celice tetiv itd.), torej lahko na mestu poškodbe deluje tudi kot gradnik novo nastalega tkiva.
- Delujejo tudi protimikrobno.

Presajanje MMC

MMC se v zadnjem času uporablja lokalno (lokalne poškodbe) in sistemsko (sistemske bolezni, navadno (avto) imunske). Lokalno te celice dodajamo zato, ker je v tkivih premalo število mezenhimske matične celice, ki bi lahko usmerjale regeneracijo večjih poškodb. Za lokalno uporabo MMC navadno ni treba gojiti v laboratoriju. Zdravnik lahko v enem samem postopku odvzame tkivo, pridobi dovolj veliko število celic in jih tudi vbrizga na mesto poškodbe. Za zdravljenje sistemskih bolezni pa je potrebno večje število celic, zaradi česar je treba MMC gojiti v visokotehnoloških laboratorijih (vodenih po sistemu kakovosti GMP). Celična suspenzija se v obliki infuzije vnese v pacientov krvni obtok, kjer povzroči sistemsko umirjanje vnetja in spodbuja regeneracijo poškodovanih tkiv.

Presaditev MMC je v splošnem zelo varna, torej skoraj ni resnejših zapletov.

Etična sprejemljivost dela z MMC

Delo z MMC je etično popolnoma nesporno. Večino virov MMC predstavljajo

tkiva, ki so biološki odpadki pri drugih posegih in se običajno zavržejo (maščobno tkivo, popkavnica). Seveda je za delo s temi celicami potrebno dovoljenje Komisije za medicinsko etiko.



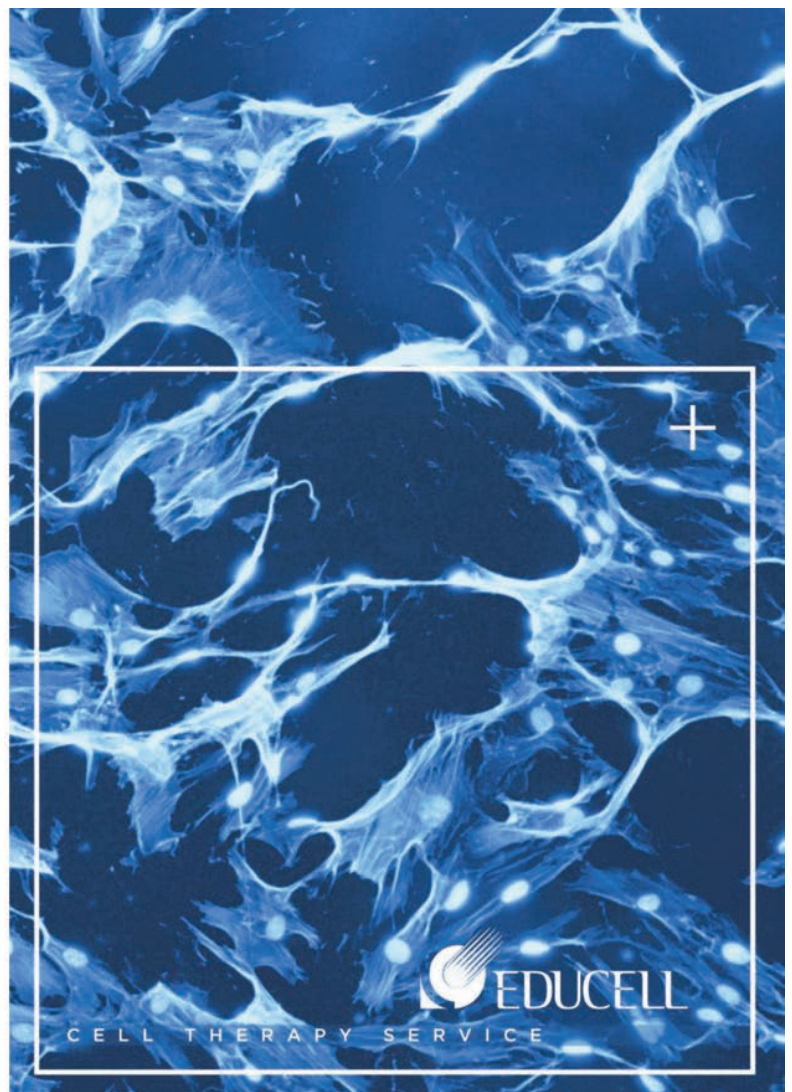
Podjetje Educell tesno sodeluje z edino banko celic in tkiv v Sloveniji Biobanka d.o.o. (www.biobanka.si)

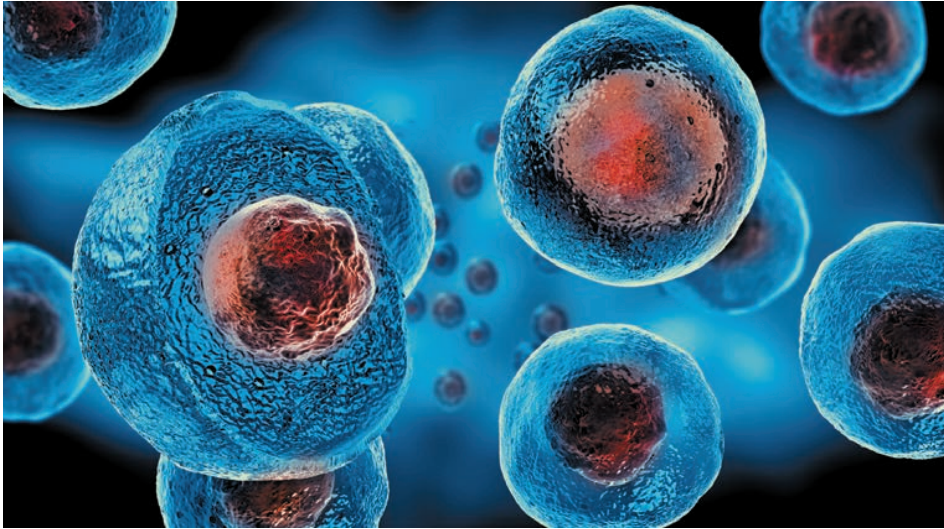


- + ChondroART – Zdravljenje poškodb hrustanca z lastnimi hrustančnimi celicami
- + ChondroART MSC – Mezenhimske matične celice iz kostnega mozga v ortopediji
- + AdipoART – Uporaba matičnih celic iz maščobe v estetski kirurgiji in ortopediji.
- + ImunoART – Matične celice za zdravljenje hudih oblik (avto)imunskih bolezni (bolezen presadka proti gostitelju, Crohnova bolezen, itd.).

Naše poslanstvo je razvoj novih celičnih terapij v dobrobit posameznika.

www.educell.si





Mezenhimske matične celice uravnavajo vnetje z aktivnim spremljanjem dogajanja v okolju ter s signalizacijo celicam v okoliškem tkivu spodbujajo celjenje fistule.

Artoza kolena, gležnja ali kolka

Kaj je artoza?

Artoza ali obraba sklepa je degenerativno stanje, kjer sklep zaradi manjših poškodb in staranja preide v stanje sicer šibkega, vendar neprestanega vnetja.

Neprestano vnetje onemogoča normalno regeneracijo, zaradi česar je stanje sklepa čedalje slabše. V končnih fazah se bolezen lahko zdravi le še operativno z vstavitvijo umetnega sklepa.

Kako lahko matične celice pomagajo?

Mezenhimske matične celice imajo sposobnost preobrazbe v različne tipe celic, kot so kostne, hrustančne, maščobne, celice tetiv. Poleg tega imajo še pomembnejšo lastnost – sposobnost uravnavanja delovanja preostalih celic. Matične celice prek signalizacije drugim tipom celic sporočajo, da je treba zmanjšati vnetje.

Ko se vnetje zmanjša, se znova vzpostavijo pogoji, v katerih je telo zmožno samo popravljati poškodbe. MMC tako močno upočasni proces degeneracije, spodbudi celjenje in s tem vsaj za nekaj let odloži operativno reševanje težav. Ker gre za nove terapije, še ni rezultatov, ki bi govorili o možnosti popolne izključitve operacije na dolgi rok (10–20 let).

Postopek zdravljenja

MMC je najbolj dostopen v kostnem mozgu in maščobnem tkivu. Največ je v uporabi MMC iz kostnega mozga. Odvzem približno 60 ml kostnega mozga je relativno neboleč in se izvede v lokalni anesteziji. Postopek izolacije celic traja približno 40 minut, kar pomeni, da celični pripravek pacient prejme znotraj enega posega.

Čedalje več se kot vir MMC uporablja tudi maščobno tkivo. Pri tem postopku kirurg v lokalni anesteziji odvzame 50–80 ml maščobnega tkiva. Tudi tu pacient prejme celični pripravek neposredno po izolaciji, ki traja nekoliko več kot eno uro.

V obeh primerih celični pripravek, ki vsebuje matične celice, druge koristne celice in rastne faktorje, kirurg vbrizga v prizadeti sklep. Po postopku ni potrebna posebna rehabilitacija, bolnik pa ravna v skladu z navodili kirurga.

Perianalne fistule

Kaj so fistule?

Kompleksne perianalne fistule so pogosto pridružene Crohnovi bolezni. Zanje je značilno, da imajo številne fistulne kanale.

V primerjavi z najpogostejšim tipom perianalnih fistul – kriptoglandularne fistule, se fistule pri bolnikih s Crohnovo boleznijo težko celijo oz. se po celjenju znova pojavijo. Fistule prizadenejo posameznike v vseh starostnih kategorijah, tudi pri mladih odraslih, in imajo velik negativen vpliv na kakovost življenja.

Za kompleksne fistule ne poznamo učinkovitega zdravljenja. Na voljo so sicer zdravila za zmanjševanje vnetja, tarčna biološka zdravila in novi operativni pristopi, žal pa v večini primerov ne zagotavljajo trajnega celjenja.

Kako lahko matične celice pomagajo?

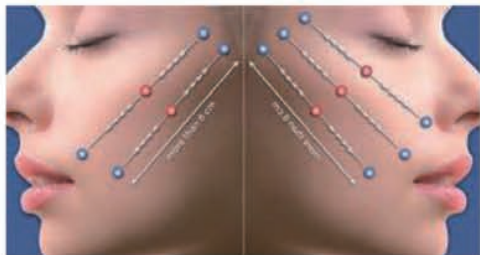
Mezenhimske matične celice imajo sposobnost zaviranja vnetja in brazgotinjenja tkiva ter sposobnost spodbujanja obnove že okvarjenega tkiva. Zaradi omenjenih lastnosti se matične celice čedalje pogosteje uporabljajo tudi pri zdravljenju kompleksnih fistul pri Crohnovi bolezni. Mezenhimske matične celice najdemo v maščobnem tkivu v velikem številu, zaradi česar se lahko zdravljenje izvede že znotraj enega postopka. Zdravnik z manjšo liposukcijo v lokalni anesteziji odvzame 80 ml maščobnega tkiva, iz katerega se v približno eni uri izolira t. i. stromalno vaskularno frakcijo celic, ki vsebuje tudi koncentrat matičnih celic. Pripravljen suspenzijo se nato endoskopsko vbrizga v okolico fistule. Mezenhimske matične celice uravnavajo vnetje z aktivnim spremljanjem dogajanja v okolju ter s signalizacijo celicam v okoliškem tkivu spodbujajo celjenje fistule. Prav tako imajo matične celice sposobnost diferenciacije v različne tipe tkiv, torej je njihov prispevek lahko tudi v obliki gradnikov novonastalega tkiva.



Artoza ali obraba sklepa je degenerativno stanje, kjer sklep zaradi manjših poškodb in staranja preide v stanje sicer šibkega vendar neprestanega vnetja.

Pomladitev obraza s PDO nitkami

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



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



Postopek

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

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

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



Okrevanje in postoperativno zdravljenje

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



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

Generator plazme Plexer plus

Originalni in edini pravi generator plazme!

Dobitnik Aesthetic Award nagrade v Londonu!

- revolucionarna in patentirana inovacija na področju estetske medicine in kirurgije
- brez anestezije, kirurške resekcije, šivov in dolgotrajnega okrevanja

Storitve:

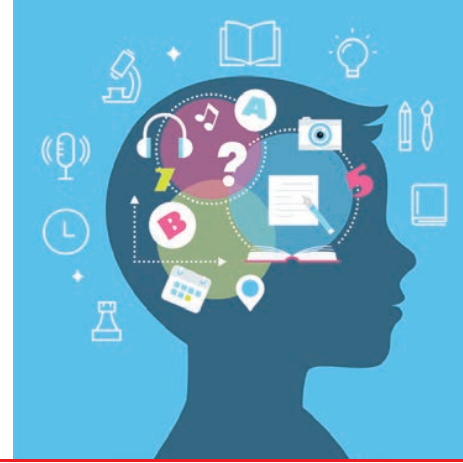
- periorbitalna rejuvenacija - čelo
- nekirurška blefaroplastika - dvig vek
- perioralna rejuvenacija - nad ustnico - kadilske gube
- rejuvenacija vrata in obraza
- odstranjevanje keratoz
- zmanjšuje keloidne brazgotine in strije, ter brazgotine od aknen.



Posege bo opravljal dr. Tea Jedlovčnik - Štrumbelj, spec. estetske, plastične in rekonstrukcijske kirurgije



DISLEKSIJA JE NAPAKA IN VRLINA HKRATI



Disleksija je najpogostejša nevrolško pogojena motnja za katero so značilne motnje v delovanju miselnih procesov (Magajna idr., 2008) in je specifična učna težava. Primarno jo lahko prepoznamo kot težave pri branju, saj posamezniki s to motnjo po navadi berejo na ravni, ki je znatno nižja od pričakovane. Skupne značilnosti posameznikov z disleksijo so težave s fonološkim zavedanjem (prepoznavanjem delov besed, povezavo glas-črka..), črkovanjem in težave s hitrostjo vizualnih-verbalnih odzivov, vendar je pomembno opozoriti, da se motnja od posameznika do posameznika tudi razlikuje.

BESEDILLO: Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami

Kaj je disleksija?

Pomembno je vedeti, da so te težave posledica drugačnega delovanja možganov ter da je en izmed pomembnih dejavnikov, na podlagi katerega se motnja pojavlja, tudi šibkejši delovni in dolgotrajni spomin.

Pojavnost disleksije

Znanstveniki so v svojih raziskavah ugotovili, da je pojavnost disleksije v določenih družinah pogostejša kot v drugih, zato predpostavljajo, da je disleksija dedna oz. genetsko pogojena. Zaradi genetskih predispozicij imajo lahko določeni posamezniki večje možnosti za razvoj te težave (National institute of

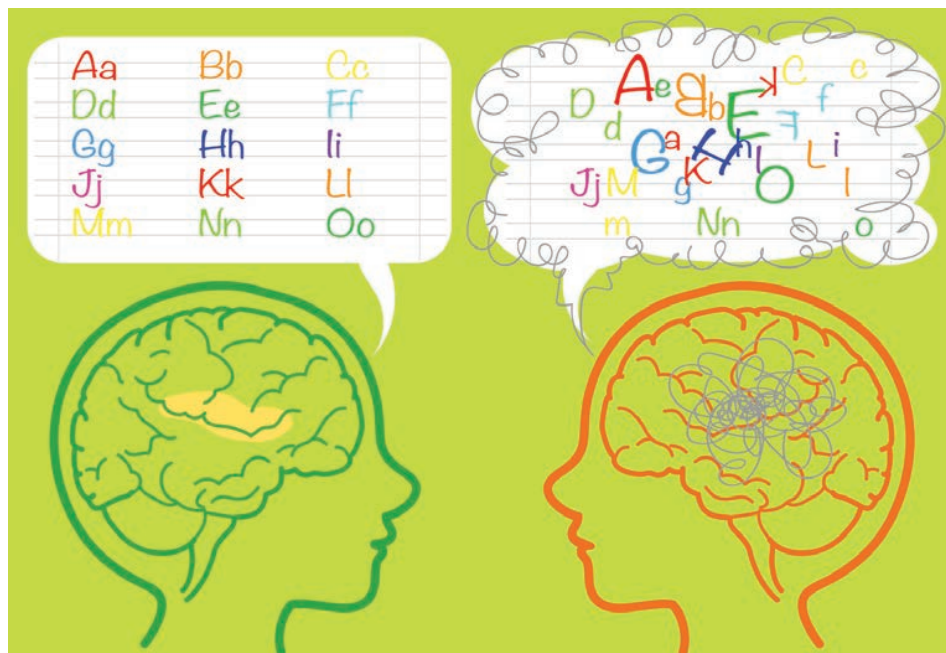
neurological disorders and stroke, 2011). Po pojavnosti je najbolj razširjena učna težava. Glede na različne vire je ocenjeno, da se kaže pri 3-20% celotnega svetovnega prebivalstva. Čim bolj zgodaj je disleksija odkrita ter čim hitrejša je intervencija, tem boljši rezultati se pokažejo oz. kasneje se pokaže manj težav kot pri osebah, pri katerih je bila disleksija odkrita kasneje (Elliot, Davidson, Lewin, 2007)

Značilnosti disleksije

Posameznik:

- izgleda bister, vendar ima težave na področju branja, pisanja in pravopisa v primerjavi z njegovimi vrstniki;

- ima pri pisanju veliko napak, kot so zamenjava črk, izpuščanje/dodajanje črk ipd.;
- je pogosto opisan kot »len« ali »nezrel«. Učitelji imajo o učencih z disleksijo pogosto izoblikovano napačno mnenje, kot je npr. da se za šolsko delo ne trudijo dovolj ali da je njihovo obnašanje v šoli neprimerno in moteče;
- dosega visoke dosežke na ustnem preverjanju znanja, medtem ko so na pisnem preverjanju znanja dosežki slabši;
- ima težave s prepisom učne snovi iz table v zvezek;
- lahko zamenjuje levo in desno stran;
- stavke pri samostojnem zapisu pogosto nepravilno strukturira, zapisi so skopi in vsebinsko nepopolni;
- ima pogosto težave pri razumevanju prebranega in samostojni obnovi zapisanega;
- ima lahko težave pri matematiki s predstavljivostjo številske vrste,bralnim razumevanjem navodil pri besedilnih nalogah in učenjem poštevanka. Pogosto lahko menja mestne vrednosti števil (npr. 79=97, 69=96..);



Znanstveniki so v svojih raziskavah ugotovili, da je pojavnost disleksije v določenih družinah pogostejša kot v drugih, zato predpostavljajo, da je disleksija dedna oz. genetsko pogojena. Zaradi genetskih predispozicij imajo lahko



Pri disleksiji je pomembno, da jo prepoznamo čim bolj zgodaj in na podlagi odkritja nudimo ustrezno intervencijo.

- se lažje uči preko preizkusov in opazovanja, učenja na primerih ipd.;
- je pri učenju manj učinkovit. Težave se lahko pojavijo pri učenju daljših zapisov in iskanju informacij v besedilih;
- ima težave z organizacijo delovnega prostora, urejanjem zvezkov in zapisane učne snovi, puščice, sobe ipd.;
- ima težave s časovno orientacijo in predstavljaljivostjo;
- se pogosto zasanja, ima težave z ohranjanjem pozornosti in koncentracije.

Pri disleksiji je pomembno, da jo prepoznamo čim bolj zgodaj in na podlagi odkritja nudimo ustrezno intervencijo. Prepoznavanje naj vključuje strokovno ocenjevanje vseh vidikov otrokovega delovanja s pomočjo različnih metod in tehnik ocenjevanja:

Postopek prepoznavanja:

- pregled socialne in družinske zgodovine;
- kognitivno ocenjevanje
- edukacijsko ocenjevanje;
- zbiranje podatkov in opazovanje učenca v razredu;
- zdravniške izvide;
- pregled opažanj in priporočil drugih oseb, ki otroka dobro poznajo in so z njim v stiku.

Razumevanje motnje in iskanje ustrezne

strokovne pomoči predstavljata začetna pomembna koraka pri premagovanju otrokovih ovir in težav, ki jih povzročata opisana motnja. Strokovna pomoč otrokom ali odraslim, ki se soočajo z s to motnjo, naj temelji na individualno zastavljenih ciljih, ki se osredotočajo na

razvoj posameznikovih šibkih in močnih področij. Z rednim treningom, uporabo in utrjevanjem različnih strategij ter veščin se lahko posameznik nauči uspešno soočiti in premagovati izzive, ki jih predstavlja disleksija, tako v šolskem kot tudi domačem okolju.



Strokovna pomoč otrokom ali odraslim, ki se soočajo z s to motnjo, naj temelji na individualno zastavljenih ciljih.



Lidija Divjak Mirnik je poročena mati 10- in 12-letnega sina, s katerima preživi ves svoj prosti čas. Ukvarja se tudi z jogo, posluša glasbo, rada bere knjige. Kadar ji čas dopušča, pogleda tudi kakšen dober film ali gre v kino ali na koncert. Zelo rada potuje.

1. Kdaj ste se prvič zavedali, da se spopadate z motnjo, kot je disleksija?

Ko so Jakcu diagnosticirali disleksijo, sem tudi sama ugotovila, da jo imam. Torej pri 39 letih.

2. Kakšen je bil vaš odziv oz. kako ste sprejeli dejstvo, da se z njo spopadate?

Ker se je to zgodilo pri 39 letih, sem se do takrat že naučila drugačnega pristopa k reševanju izzivov, razvila sem svoje kompenzacijske strategije, ki jih uspešno uporabljam.

3. V vaši družini se z disleksijo spopada tudi sin Jakec. Ste mu glede na lastne izkušnje lahko pomagali?

Zavedam se, da starši igrajo veliko vlogo. Jakca najbolje pozna prav midva z možem in pomembno nama je, da sva ga sprejela takšnega, kot je. Brezpogojna ljubezen je predpogoj za vse ostalo. Jakčevih posebnosti ne skrivamo in se jih zavedamo. Pomagava mu, da razvija kompenzacijske strategije, da dokazuje talente, ki jih ima, in premaguje izzive. Razumem, da mu nekaterih zadev ne "uspe" obvladovati. Tipičen primer je recimo poznavanje ure in dni v tednu.

4. Kako vas disleksija onemogoča oz. kako se danes z njo spopadate v vsakdanjem življenju?

Potrebna sta večja koncentracija in več dela za nekaj, kar

je tistim, ki nimajo teh težav, popolnoma običajno oz. ga opravijo z lahkoto. Pri branju drobnega tiska ali zelo zgoščenih besedilnih pa se moram zelo potruditi.

5. Glede na to, da ste javna oseba (nekdanja direktorica Študentskih domov, aktualna poslanka in kandidatka za mariborsko županjo), vas danes to pri čem omejuje?

Ne. Sama sem dokaz, da se s trdim delom in voljo lahko obvlada prav vse.

6. Kaj bi kot zelo uspešna ženska svetovali mlajšim, ki se s tem spopadajo in se zaradi tega težje oz. sploh neradi izpostavljajo na delovnem/poslovnem področju?

Veliko pomeni, če se te posebnosti zavedamo. Ni je treba prikrivati ali premagovati, izkoristiti jo je treba sebi v prid, se usmeriti v svoja močna področja, k svojim talentom. Ne se bati, ampak se spopasti s svojimi posebnostmi. Z delom in voljo se da doseči vse! Pogumno naj se podajo na svojo pot.



SPLETNA LEKARNA LJUBLJANA

lekarna po meri sodobnega človeka

Ritem življenja v sodobni družbi je neusmiljen. Zdi se, da smo v nenehnem pomanjkanju časa in da ga skušamo prihraniti prav na račun skrbi zase. V Lekarni Ljubljana razumemo vaše potrebe, zato vam omogočamo udobno, hitro in varno nakupovanje iz naslanjača. Spletna Lekarna Ljubljana, ki smo jo letos prenovili in obogatili, vam ponuja pestro izbiro izdelkov za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, ki jih lahko z intuitivno zasnovanim načinom iskanja poiščete sami ali pa se za pomoč obrnete na farmacevta.

ŠIROKA PONUDBA IZDELKOV

V Spletni Lekarni Ljubljana najdete izdelke za samozdravljenje, prehranska dopolnila, negovalno kozmetiko, medicinske pripomočke, homeopatske izdelke, veterinarske izdelke, izdelke za nosečnice, mamo in otroka ter izdelke za prijetnejše bivanje. Izbirate lahko tudi med zanimivim naborom daril, ki jih najdete v kategoriji Izbrano za vas.

PRIHRANEK PRI VSAKEM NAKUPU

Redne cene izbranih izdelkov so v Spletni Lekarni Ljubljana znižane za 5%, poleg tega pa organiziramo tudi redne spletne akcije. Vsak prvi torek v mesecu zagotavljamo brezplačne dostave, ne glede na vrednost nakupa, brezplačno pa vam dostavimo izdelke tudi ob nakupu nad 50 €.

STROKOVNOST IN OSEBEN PRISTOP

V Lekarni Ljubljana smo ponosni na tradicijo strokovnosti in osebnega pristopa do naših strank. Tudi v Spletni Lekarni Ljubljana boste tako poleg izčrpne predstavitve izdelkov našli še strokovne prispevke, aktualne nasvete in bazo odgovorov naših strokovnih sodelavcev na že zastavljena vprašanja uporabnikov s podobnimi težavami. Če se vam med nakupom porodi še kakšno vprašanje o določenem izdelku, pa se lahko posvetujete s farmacevtom prek spletnega obrazca Vprašajte farmacevta.

NE POZABITE NA KARTICO ZVESTOBE LEKARNE LJUBLJANA TUDI NA SPLETU

V Spletni Lekarni Ljubljana lahko nakupujete s Kartico zvestobe Lekarne Ljubljana, zbirate jabolka zvestobe in jih unovčujete ter tako prihranite pri nakupu.

VARNOST NAKUPOVANJA

Nakupovanje v Spletni Lekarni Ljubljana je popolnoma varno in v skladu s slovensko zakonodajo, kar dokazujemo z logotipom »Kliknite, da preverite, ali to spletišče deluje zakonito«, ki smo ga pridobili od ministrstva za zdravje. Varnost nakupa je zagotovljena ne glede na izbiro plačila, naročeni izdelki pa so diskretno pakirani in hitro dostavljeni.

OSTANITE OBVEŠČENI

Sledite novostim in akcijam v naši ponudbi. Spremljajte našo spletno stran, všečkajte naš Facebook profil in se naročite na e-novice.

Dobrodošli!

Vaša Spletna Lekarna Ljubljana



Ne spreglejte akcijske ponudbe
v Spletni Lekarni Ljubljana

ZA DOBRO POČUTJE
V HLADNEJŠIH DNEH



STE UTRUJENI?



Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju.

Akcija – 20 % na vse izdelke iz linije BetaCold, Ars Ganoderma, Acerola, OmegaMulti Junior in Enduranza velja od 15. 10. do 28. 10. 2018 v Spletni Lekarni Ljubljana: www.lekarnaljubljana.si. Popusti se med seboj ne seštevajo. Slika je simbolna.

- 20 %

ARS PHARMAE

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

LEKARNA LJUBLJANA .si

zvesta vašemu zdravju

SO VAŠA JETRA ZAMAŠČENA?



Jetra so eden najpomembnejših organov v našem telesu. Opravljajo različne naloge, ki so ključne za naše zdravje. Med drugim odstranjujejo škodljive snovi iz telesa. Občasno razstrupljanje telesa je zato obvezen postopek "vzdrževalnih del" za ohranjanje dobrega počutja.

Besedilo: Petra Sauperl

Zaradi številnih pomembnih nalog, ki jih imajo, je tako izjemno koristno, da poskrbite za redno čiščenje jeter. Ta lahko namreč postanejo zelo hitro preobremenjena in zamaščena, zato moramo biti pazljivi.

Na srečo zamaščena jetra niso težava, ki je ne bi bilo mogoče odpraviti, vendar je za to potrebna disciplina. Pomembno je, da jim omogočimo, da se obnovijo in začnejo znova opravljati svoje naloge. Če ne ukrepamo, lahko namreč



Najpogostejši vzrok za prekomerno kopičenje maščob v jetrih je alkoholizem oziroma prekomerno uživanje alkohola.

zamaščenost jeter privede do trajnih okvar.

Zamaščena jetra so zelo pogosta težava, s katero se najpogosteje srečujejo ljudje med 40. in 60. letom starosti. Pogosto je odkrita precej pozno, saj sprva ni motečih simptomov. Nekateri ljudje lahko zaradi zamaščenih jeter čutijo povečano utrujenost ali imajo občutek nelagodja v trebušnem predelu. Zaradi prekomernega kopičenja maščob lahko postanejo jetra tudi nekoliko povečana, kar lahko zdravnik odkrije med rednim pregledom.

Vzrok za zamaščena jetra ni vedno alkohol!

Najpogostejši vzrok za prekomerno kopičenje maščob v jetrih je alkoholizem oz. prekomerno uživanje alkohola. Vendar to še ne pomeni, da so zamaščena jetra vedno posledica pretiranih količin popitega alkohola. Včasih se lahko težava pojavi tudi pri ljudeh, ki alkohol uživajo zelo redko ali ga celo sploh ne pijejo. Drugi dejavniki, ki lahko vplivajo na preveliko količino maščob v jetrih, so še povečana telesna teža, hiperlipidemija (povišana raven maščob v krvi), sladkorna bolezen, hitro hujšanje in uživanje določenih zdravil.

Kdo je izpostavljen največjemu tveganju?

- Ljudje s slabimi prehranjevalnimi navadami, ki se jim maščoba nabira v predelu trebuha;
- Ljudje s povišanim škodljivim (LDL) holesterolom v krvi;
- Ljudje, ki uživajo večje količine alkohola;
- Ljudje, ki se premalo gibljejo;
- Ljudje, ki so pogosto pod stresom;
- Ljudje, ki dlje časa jemljejo zdravila.

Verjetno ni treba poudarjati, da je najbolje poskrbeti za preventivo, predvsem pa za zdrav način življenja.



Na srečo zamaščena jetra niso težava, ki je ne bi bilo mogoče odpraviti, vendar pa je za to potrebno nekaj discipline.

ČAS JE ZA RAZSTRUPLJANJE

Na voljo v trgovinah Spar, Mercator in na WWW.NUTRISSLIM.COM

CELOVIT PREGLED BI SI MORAL VSAK ODRASEL ČLOVEK PRIVOŠČITI ENKRAT NA LETO



Zdravje je naša največja vrednota, a pogosto si za njegovo ohranjanje pozabimo vzeti čas. Hiter tempo, stresne okoliščine, nepravilna prehrana in premalo gibanja – takšen življenjski slog imajo predvsem vodstveni delavci in menedžerji, nezdrav način življenja pa lahko vodi v številne bolezni.



Besedilo: direktor Medicinskega centra Barsos mag. Simon Vrhunec

»Sodobni menedžerji so zaradi zahtev okolja z zdravstvenega vidika verjetno najbolj tvegan del naše populacije. Zato je pomembno, da so ves čas pozorni na opozorilne znake, da se njihov organizem 'pregreva'. Ta pozornost se mora začeti že zjutraj in mora biti sestavni del življenja,« pravi direktor Medicinskega centra Barsos, mag. Simon Vrhunec, ki tudi sam skuša upoštevati svoje nasvete in priporočila o preventivi.

»Pri menedžerjih je najpogosteje prizadet srčno-žilni sistem, ob dolgotrajnih psihičnih in fizičnih obremenitvah pa se lahko pojavijo tudi motnje imunosti. Neredko se srečamo tudi z večjimi psihičnimi pritiski, ki se lahko končajo z izgorelostjo. Preiskovancem zato skušamo pomagati prepoznati nevarnosti, ki jih ogrožajo,« razlaga mag. Simon Vrhunec, direktor prvega zasebnega medicinskega centra v Ljubljani s 26-letno tradicijo. Zato so preventivni pregledi za zaposlene



Čakalna doba za managerski pregled pa je največ nekaj dni. Tak celovit pregled bi si moral vsak odrasel človek privoščiti enkrat na leto

pri varovanju zdravja in preprečevanju številnih kroničnih bolezni lahko ključnega pomena. Zgodnje diagnosticiranje, ki ga opravljajo v Medicinskem centru Barsos, priporočajo vsem, še posebej vodilnim na položajih. »Menedžerski pregledi so priporočljivi za vse, ki opravljajo stresno

delo, so na vodstvenih položajih in so starejši od 30 let. Enako velja tudi za starejše od 40 let, ne glede na njihovo delovno mesto,« še dodaja Vrhunec. V razvitem svetu so tovrstni menedžerski pregledi že nekaj običajnega, o pomenu zdravega načina življenja in ohranjanja zdravja pa so vedno bolj ozaveščeni tudi Slovenci. Letno opravijo več kot 45.000 storitev, vedno več pa je prav preventivnih pregledov, saj se njihovo število vsako leto skoraj podvoji. »Naša posebnost je v hitrosti obravnave, saj posameznik, ki se za ta pregled odloči, še isti dan dobi izvide pregledov pri sedmih specialistih. Čakalna doba za menedžerski pregled pa je največ nekaj dni. Tak celovit pregled bi si moral vsak odrasel človek privoščiti enkrat na leto,« svetuje mag. Simon Vrhunec in dodaja, da se preventiva tudi izplača, saj je bistveno cenejša od kurative. Poleg fizičnega zdravja je v današnjem svetu vse bolj pomemben tudi lep in zdrav videz. Do mladostnega videza z individualno obravnavo in varnimi ter kakovostnimi storitvami pomagajo tudi v Medicinskem centru Barsos, v katerem za izboljšanje videza skrbita ambulantni za estetsko kirurgijo in estetsko dermatologijo. Obe z inovativnimi in modernimi postopki nudita različne neinvazivne in invazivne postopke za pomlajevanja obraza in telesa.



Managerski pregledi so priporočljivi za vse, ki opravljajo stresno delo, so na vodstvenih položajih in so starejši od 30 let.

medi - ostanite aktivni

medi

Tekaške poškodbe so pogoste in običajno prizadenejo sklepe nog in hrbtenice. Pri poškodbah si lahko pomagata z ortopedskimi opornicami in vložki za stopala nemškega podjetja medi. Kakovost izdelave, sodobni materiali, inovativne rešitve, različne opornice glede na vrsto bolezni ali poškodbe ter do potrošnika prijazna cena so prednosti vrhunskih proizvodov podjetja medi.



Genumedi® PSS – opornica za koleno

- namenjena je zmanjšanju bolečine v predelu pogačice (patelarna tendinopatija, patelofemoralni bolečinski sindrom ...), ki je običajno posledica preobremenitve pri teku
- dodatni trak daje pogačici oporo, silikonski obroč pa stabilnost
- kompresijsko pletivo aktivira propriocepcijo in s tem izboljša gibanje kolena



Igli, karbonski vložki za stopala – trojno terapevtsko delovanje

Karbonske vložke Igli lahko natančno individualno prilagodimo za boljšo stabilizacijo, korekcijo ali razbremenitev stopala.

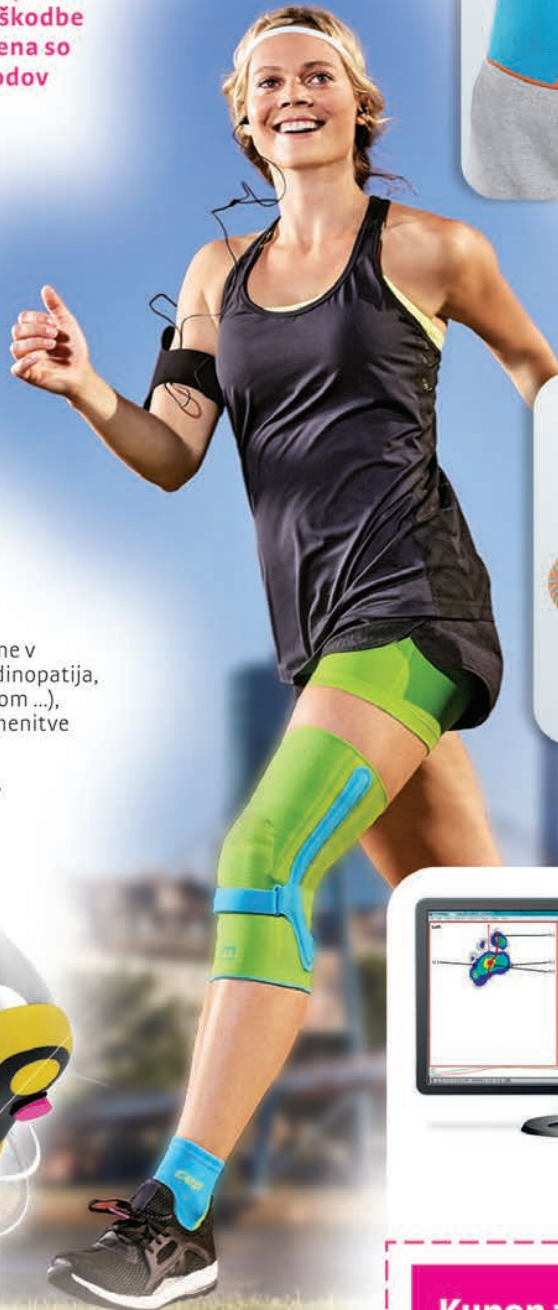
Na voljo v salonu Mitral, Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana telefon: 059 042 516, www.mitral.si

Smo pogodbeni partner



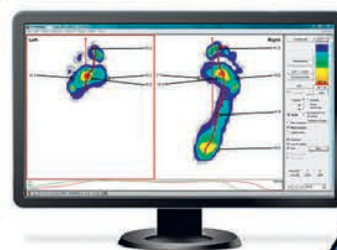
Lumbamed® plus E+motion - športni križni pas

- posebna silikonska masažna blazinica in kompresijsko pletivo zmanjšata bolečino in nudita odlično oporo ledveni hrbtenici
- naravna merino volna v kombinaciji s kožo prijaznim pletivom, ki diha, zagotavlja udobje pri nošenju in odvajata odvečno vlago stran od kože
- anatomska oblika in ožji dizajn omogočata več svobode pri gibanju



Levamed E+motion - opornica za gleženj

- masažni učinek kompresijskega pletiva in silikonskih blazinic, pospešuje prekrvitev in pomaga pri absorpciji hematoma in edema
- opornica stimulira živčne končiče (proprioceptorje) in moč mišic (povečana stabilnost gležnja)
- anatomska oblika, elastičnost pletiva in športni dizajn omogočajo več svobode pri gibanju.



Kupon za BREZPLAČNO analizo stopal

Brezplačno analizo stopal lahko opravite v trgovini **Mitral na Celovški cesti 87 v Ljubljani**. Priporočamo, da se prej naročite na telefonski številki **059 042 516**.

Kupon za brezplačno analizo stopal **velja do 15.11.2018**.

Ortopedske opornice in ortopedski vložki za stopala medi footsupport so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah.

KAKOVOSTNE ZDRAVSTVENE STORITVE PO UGODNIH CENAH

Postanite član zdravstvenega sistema Modus Health Card (MHC) in s kartico ali aplikacijo MHC koristite popuste na zasebne zdravstvene storitve pri partnerjih MHC. Za vas smo izbrali najboljše. Tokrat predstavljamo naše reške partnerje.

DENTAL PEHARDA IVIĆ

- **10%** popust na plačilo z gotovino,
- **10%** popust na plačilo s kartico

Dr. Ljiljana Peharda Ivić z velikim navdušenjem sprejema nova znanja in novosti v dentalni medicini, v svoji ordinaciji, in tako ves čas širi svoje zobozdravstvene storitve in svojo dejavnost vse bolj usmerja v estetsko stomatologijo, posebej v implantologijo in vgradnjo vsadkov. Na področju estetike obraza je doktorica dentalne medicine posebej specializirana za hialuronska polnila in botoks. Ker lep nasmeh deluje čudežno tistim, ki ga namenjate, vam pa odpira nove možnosti. Veselimo se vašega obiska!

Naslov: Nova ulica 1, 42 000 Varaždin
Telefon: +385 42 744 755
Mobilnik: +385 98 902 6487
E-pošta: ivic@stomatolog-varazdin.hr
Spletna stran: www.stomatolog-varazdin.hr

Delovni čas
Ponedeljek-petek: po dogovoru
Sobota: po dogovoru



ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE LANA RADOVIĆ PRNIJČ, DR. MED. DENT.

- **10%** popust na plačilo z gotovino, **5%** popust na plačilo s kartico

Ordinacija dentalne medicine Lana Radović Prnjič, dr. med. dent., je v Turčinu, v neposredni bližini baročnega Varaždina. Deluje od 1. 2. 2016 in ima visokokakovostno sodobno opremo in materiale, s katerimi posebno skrb namenja varnosti pacienta. K vsakemu pacientu pristopimo individualno, saj takšen način dela zagotavlja najprimernejšo rešitev za njegove potrebe.

Naslov: Augusta Šenoa 36, 42204 Turčin
Telefon: +385 42 320 067
Mobilnik: +385 95 5735 204
E-naslov: radoviclana5@gmail.com
Spletni naslov: www.dental-lanaradovic.hr



Delovni čas
Ponedeljek, četrtek: 8:00-13:00
Torek, sreda, petek: 14:00-19:00
1. in 3. sobota v mesecu: 8:00-12:00

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE RUŽICA RADOVIĆ, DR. MED. DENT.

- **10%** popust na plačilo z gotovino, **5%** popust na plačilo s kartico

Ordinacijo imamo v prelepem baročnem Varaždinu. Nudimo vam celovito zdravstveno oskrbo v dentalni medicini, profesionalni in individualni pristop pri diagnostiki in terapiji oralnih bolezni. Podarite si lep nasmeh in zdravje. Tu smo, da vam s svojim znanjem in dolgoletnimi izkušnjami pomagamo.

Naslov: Dobriše Cesarića 112, 43000 Varaždin
Telefon: +385 42 261 166
Mobilnik: +385 99 7044 160
E-naslov: ruzica.radovic1@gmail.com
Spletni naslov: www.stomatolog-radovic.hr

Delovni čas
Ponedeljek, četrtek: 13:00-20:30
Torek, sreda, petek: 7:00-14:30
2. in 4. sobota v mesecu: 8:00-12:00



STOMATOLOŠKA POLIKLINIKA ŠILJEG

- **10%** popust na plačilo z gotovino, **5%** popust na plačilo s kartico

Stomatološka poliklinika Šiljeg ima družinsko tradicijo. Dolgoletne izkušnje, strokovno usposabljanje doma in po svetu, na seminarjih, kongresih in timsko delo so prednosti naše poliklinike. Ta ima tri sodobno urejene ordinacije, v katerih izvajamo storitve konservativne stomatologije, protetike, ortodontije in oralne kirurgije. Mogoče je tudi sodelovanje z drugimi specialističnimi ordinacijami (npr. paradontologijo). Ordinacije imajo RTG- in RVG-naprave. Vhod je prilagojen invalidnim in starejšim osebam. Poliklinika ima svoje parkirišče. (Pacientom nudimo tudi namestitve v okoliških apartmajih ali sobah, ki želijo naše storitve in kratki preživeti nekaj časa v našem mestu.)

Naslov: Cvjetna ulica 2, Zambratija, 52475 Savudrija
Telefon: +385 52 759 557
Mobilnik: +385 52 759 380
E-naslov: stomatoloska.poliklinika.siljeg@pu.t-com.hr
Spletni naslov: www.siljeg.hr

Delovni čas: Ponedeljek, sreda, petek, sobota, nedelja: 8:00-13:00
Torek, četrtek: 13:00-18:00



POLIKLINIKA LASER RI

Popust z MHC in gotovina:

- **50%** na vse oftamološke preglede,
- **30%** na lasersko skidanje dioptrije in Anti-aging medicine

Edinstvena združitev oftalmologije in estetske medicine

Če iščete popolno oftamološko storitev – od pregleda in diagnostike do laserske odstranitve dioptrije in drugih operativnih posegov na očesih – ste na pravem mestu. Še več, na Polikliniki Laser RI po novem nudimo tudi druge najsodobnejše nekirurške estetske metode pomlajevanja, ki našim pacientom pomagajo »zavrteti čas nazaj«, da bi bili videti, kot si želijo.

Naslov: Splitska 2, 51 000 Reka
Telefon: +385 51 410 033
Mobilnik: +38591 524 3344
E-pošta: info@poliklinika-laser-ri.hr
Spletni naslov: www.poliklinika-laser-ri.hr

Delovni čas
Ponedeljek-petek: po dogovoru
Sobota: po dogovoru



ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE JELENA FILIPOVIĆ ZRNIĆ, DR. DENT. MED.

- **10%** popust na plačilo z gotovino, **10%** popust na plačilo s kartico

Želite samozavesten nasmeh? Radi vam pomagamo poiskati najustreznejšo rešitev. V ordinaciji Jelene Filipović Zrnčić, dr. dent. med., se ukvarjamo z restorativno in estetsko stomatologijo, mobilno in fiksno protetiko, implantologijo, paradontologijo ... Za vsak vaš obisk si bomo vzeli dovolj časa, ustregli vašim željam in vam pomagali za sebe izbrati najboljše.

Naslov: Ulica Ivana Matetića Ronjgova 11, 52440 Poreč
Telefon: +385 52 451 736
Mobilnik: +385 98 796 873
E-naslov: jelena.filipovic@pu.t-com.hr
Spletni naslov: www.ordinacija-dentalne-medicine-zrnich.hr

Delovni čas
Ponedeljek: 13:00-19:00
Torek-petek: 9:00-17:00
Sobota: po dogovoru



Uživajte v Zagrebu in prihranite

Zagreb
HRVAŠKA

HRVAŠKA
Polna Življenja



Zagreb Card 72

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

Kartica je na voljo za 24 ali 72 ur.

VEČ INFORMACIJ
WWW.ZAGREBCARD.COM

KALCIJ – NAJPOMEMBNEJŠI MINERAL



Kalcij potrebujemo vse življenje, v določenih življenjskih obdobjih več, zato strokovnjaki priporočajo, da ga uživamo od rojstva. Otroci ga potrebujejo za pravilno rast kosti in zob, najstnik pa za razvoj mišic, saj je bistvenega pomena za podporo rasti. V poznih letih se začne proces šibenja in poroznosti kosti, kar lahko upočasnimo s povečanim vnosom kalcija.



Besedilo: pediatriinja Jerneja Ahčan, MC Barsos

Kalcij ima pomembno vlogo pri pravilnem delovanju našega telesa. Predstavlja dva odstotka celotne telesne mase odraslega človeka. V človeškem telesu je prisoten kot zaloga v kosteh in zobeh. Sledove kalcija najdemo tudi v krovožilnem sistemu, saj pomaga preprečevati smrtno nevarne krvavitve. Preprečuje tudi raka na debelem črevesu, pomaga pri lajšanju PMS-sindroma in zmanjšuje debelost. V zadnjem času pridobiva pozornost zaradi shujševalnih učinkov na presnovo. Raziskave kažejo, da lahko prepreči pridobivanje telesne teže, saj spodbuja izgorevanje maščob.

Kalcij potrebuje vsaka celica v telesu

Naravno ga dobimo s hrano. Organizem ga hrani in kostnem tkivu za primer, če bi ga začelo primanjkovati, in je glavni mineral v kosteh in zobeh. Dober vir kalcija so mleko, mlečni izdelki in nekatera zelenjava. Kalcij ima pomembno vlogo pri

stabilizaciji celičnih membran, regulaciji celične rasti, posredovanju signalov med celicami, prenosu dražljajev med živčnimi celicami, delovanju mišic in pri strjevanju krvi. Dnevno ga izgublamo prek las, kože, nohtov, znoja, urina in blata. To izgubo je treba nadomestiti, saj telo za normalno delovanje življenjskih funkcij v nasprotnem primeru črpa zalogo iz kosti. Ker človeško telo ne more proizvesti kalcija v zadostnih količinah, ga moramo vnesti prek hrane ali prehranskih dodatkov. Ustrezen dnevni vnos kalcija je ključnega pomena za kosti in splošno zdravje. Odrasli potrebujejo približno 1000 miligramov kalcija dnevno, starejši od 55 let pa še nekoliko več (približno 1200 miligramov).

Ker je kalcij bistven za močne kosti in zobe, ima še posebej pomembno vlogo pri otrocih in mladih odraslih, saj se človeško telo takrat najbolj razvija. Absorpcija kalcija in razvoj kosti dosežeta vrhunec v prvih

20 letih našega življenja. Ustrezen vnos kalcija, skupaj z ustreznim jemanjem vitamina D, lahko znatno poveča kostno maso v najpomembnejših starostnih obdobjih pri odrasčajočih otrocih in mladostnikih. Otroci do treh let naj bi zaužili do 500 miligramov kalcija, veliko ga je že v kozarcu mleka in jogurtu. Kostni in zobje vsebujejo 99 odstotkov vsega kalcija, ki ga imamo v telesu. Prav tako je zadolžen za uravnavanje izločanja določenih hormonov in encimov, na primer hormona parathormon, ki je odgovoren za regulacijo kalcija v krvi in se začne izločati, če ga v krvi primanjkuje. Tudi živčevje in srce potrebujeta kalcij za normalno delovanje, zato je ob njegovem pomanjkanju pogosta posledica visok krvni tlak.

Absorpcija in pomanjkanje kalcija

Kalcij se v telo absorbira v tankem črevesu, absorpcija pa je 15–70-odstotna. Absorpcija kalcija v telo je odvisna od

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



Kalcij naravno dobimo s hrano. Organizem hrani kalcij v kostnem tkivu za primer, da bi ga začelo primanjkovati in je glavni mineral v kosteh ter zobeh.

drugih sestavin obroka, predvsem od vitamina D in fosforja. Odvisna je tudi od starosti posameznika, starejši ljudje namreč kalcij slabše absorbirajo. Ne zadosten vnos kalcija lahko upočasni rast in mineralizacijo kosti v otroštvu ter puberteti. Na ta način oseba izgubi kostno gostoto, zato nastane osteoporoza v obdobju odraslosti, kar privede do pogostejših zlomov kosti. Ljudje, ki imajo nizek prehranski vnos kalcija s hrano, so bolj nagnjeni k raku na črevesu in povišanemu krvnemu tlaku. K osteoporozi so nagnjene tudi ženske v menopavzi.

Kalcij pridobimo na naraven način s prehrano

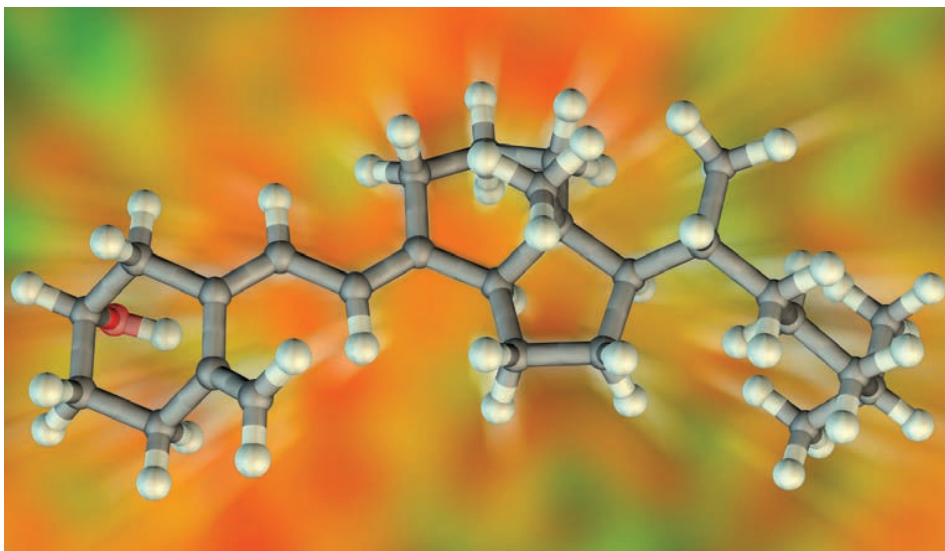
Kalcija je veliko v jogurtih, sardinah, sezamovih zrnih, mleku, siru, figah, brokoliju, špinaci in lososu. Priporočena dnevna količina kalcija je odvisna od naše starosti. Mladi od 9. do 18. leta starosti morajo zaužiti 1300 mg kalcija na dan, starejši pa približno 1000 mg. Če telesu kronično primanjkuje kalcija, se lahko pojavijo bolečine v hrbtenici ali celo osteoporoza. Med zgodnje znake pomanjkanja kalcija v telesu spadajo tudi krči in bolečine v mišicah. Zdravi nohti, lasje in koža pa so dokaz, da je telo dobro oskrbljeno s tem pomembnim mineralom, saj ob njegovem pomanjkanju nohti postanejo krhki in koža suha.

Zelenjava, bogata s kalcijem

Ekološka zelena listnata zelenjava je izjemen vir kalcija. 100 g ohrovt vsebuje 150 mg kalcija, tudi regrat, špinaca, rukola in kitajsko zelje so izjemno bogati s kalcijem (nad 100 mg/100 g zelenjave), okra pa tudi ne zaostaja veliko.

Sadje, bogato s kalcijem

Najboljši sadni vir kalcija predstavlja asaj. 100 g asaj jagod v prahu lahko vsebuje tudi 260 mg kalcija. Bolj znan vir kalcija pa so suhe fige – te vsebujejo najmanj 162 mg kalcija na 100 g. Med drugo s kalcijem bogato sadje spadajo tudi suhe slive (43



S prevelikim vnosom kalcija (nad 2,5 g dnevno) lahko tvegamo nastanek ledvičnih kamnov.

mg), dateljni (64 mg) in suhe marelice (55 mg). Veliko ga vsebujejo tudi murve, borovnice, jagode in kosmulje. Ni pa vsem znano, da so tudi pomaranče lahko dober vir tega minerala. Odvisno je od njene velikosti, a pomaranča lahko vsebuje tudi 74 mg kalcija.

Kalcij v oreščkih in jedilnih semenih

Mandlji v tej kategoriji prednjačijo, saj z zaužitimi 100 g pridobimo kar 264 mg kalcija. V brazilskih oreščkih ga je za 160 mg, v 100 g sezama pa 159 mg. Dober vir kalcija so tudi pistacije in bučna semena. Kalcij je mogoče dobiti tudi v rastlinskih mlečnih izdelkih (kokosovo ali mandljevo mleko) in izdelkih iz soje (biološki tofu ali sojino mleko). Pogosto je tudi uživanje kalcija v obliki kapsul in tablet, torej kot prehransko dopolnilo.

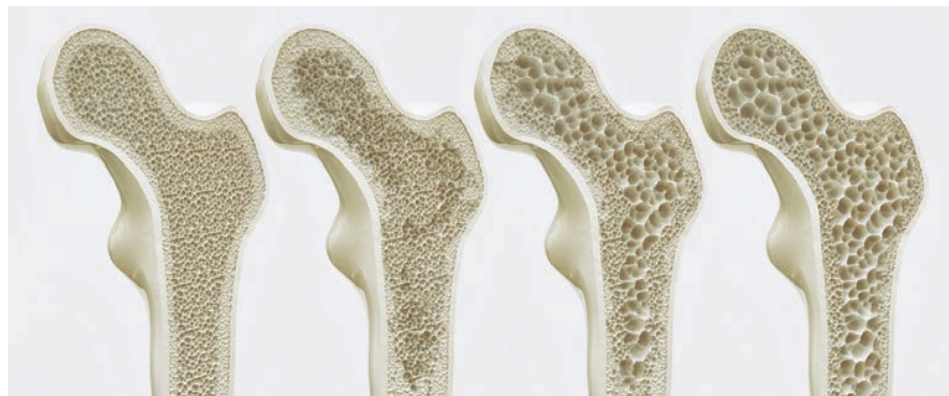
Predoziranje kalcija

S prevelikim vnosom kalcija (nad 2,5 g dnevno) lahko tvegamo nastanek ledvičnih kamnov. Dnevni odmerki do 2 g so se izkazali za neproblematične.

Največ kalcija (1200 mg) potrebuje odrasčajoča mladina med 13. in 19. letom starosti. Nosečnice in doječe matere potrebujejo enako količino kalcija kot drugi, torej 1000 mg.

Pazite na odmerke

Prevelika količina zaužitega kalcija, več kot 2000 miligramov, je povezana s povečanim tveganjem bolezni srca, zato je pomembno, da kalcij vnašamo naravno in ne samo prek prehranskih dodatkov. Pri teh se lahko namreč hitro pretirava z nenadzorovano količino. Kadar ocenimo, da je vnos hranil pri otrocih premajhen zaradi povečanih potreb v obdobju rasti, neješčnosti ali izbirljivosti otroka, napornih urnikov ali uživanja preveč hitre in predelane prehrane, kot dodatek k prehrani lahko uporabimo izdelke z vitamini in minerali za otroke. V večini primerov prehranska dopolnila za otroke vsebujejo vitamine A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B12 ter minerala kalcij in železo. Določeni izdelki lahko vsebuje še nekatere druge minerale, elemente v sledih, probiotike in določene snovi, ki delujejo v podporo imunskemu sistemu.



Ker je kalcij bistven za močne kosti in zobe, ima še posebej pomembno vlogo pri otrocih in mladih odraslih, saj se človeško telo takrat najbolj razvija.

Prehranski viri in dnevne potrebe po kalciju

Starost (let)	Dnevne potrebe po kalciju (mg)
1 - 4 leta	600
4 - 7 let	700
7 - 10 let	900
10 - 13 let	1100
13 - 15 let	1200
15 - 19 let	1200
19 let in starejši	1000

ZAKAJ NE BI JESENI PREŽIVELI BREZ PREHLADA?



Poletje se je kar naenkrat končalo in tu so jesenski dnevi s hladnejšimi jutri, a še vedno toplimi popoldnevi. Velike temperaturne razlike med dnevom in nočjo nas pogosto spravijo v zadrego, kako se primerno obleči; hladen zrak pa vpliva tudi na naše dihalne organe, zato moramo v tem obdobju še posebej paziti na svoje zdravje in močan imunski sistem.

Besedilo: Petra Šauperl

Pogosto se nam zgodi, da je posledica naše nepazljivosti pri oceni zunanje temperature boleče grlo, poln nos, vnetje ušes ali drugi simptomi prehlada, saj smo se premalo oblekli, šli razgreti v hladnejše jesenske dni ali smo se morda prehlada nalezli od bolne osebe, ki je bila v naši bližini. Res je, da so prehladi, viroze in obolenja dihal ena pogostih posledic spremembe vremena, a ni nujno, da je tako. Prav tako nam ne sme biti samoumevno, da se tudi mi prehladimo, če okrog nas vsi kihajo in kašljajo. Močan imunski sistem nas bo gotovo obvaroval pred prehladom v jesenskih dneh in nam omogočil, da jih živimo polno, z obilico energije. Seveda pa moramo za to kaj narediti tudi sami. Kot vsi vemo, nam pri gradnji in ohranjanju

močnega imunskega sistema pomagajo vsakodnevno gibanje na svežem zraku, zdrava hrana, polna vitaminov, in pozitiven odnos do življenja, kljub temu pa vse to včasih ni dovolj, še pogosteje se nam zgodi, da za vse naštetje aktivnosti preprosto zmanjka časa ali energije. Zato je smiselno poseči po izdelkih, ki nam okrepijo imunski sistem in zagotovijo vitamine, ki jih potrebujemo vse leto.

Konopljni izdelki, ki vsebujejo CBD, so že vsem dobro poznani po svojih pozitivnih učinkih na imunski sistem, vplivu na dobro počutje, borbi s stresom in zagotavljanju boljše kakovosti življenja. Po njih posega mlajša generacija, aktivno prebivalstvo, tudi starejši, ki si z njimi lajšajo številne težave.

Na trgu je pestra izbira izdelkov, ki vsebujejo CBD, posameznik pa se mora odločiti, kateri je najprimernejši zanj. Vsa resnejša podjetja, ki prodajajo konopljne izdelke, imajo lasten svetovalni studio, v katerem so zaposleni strokovnjaki s področja kanabinooidov z namenom svetovanja strankam. Pogosto se za izbiro izdelka s CBD-jem odločimo na podlagi priporočil ali kupimo en izdelek, ki ga uporabljajo vsi družinski člani. V tem primeru je idealna izbira UniCanna, 5 % CBD konopljne kapljice, ki jih lahko uporabljamo tako za preventivo kot kurativo, primerne pa so za vso družino. Kapljice UniCanna poskrbijo za močan imunski sistem, so v pomoč pri uravnavanju krvnega sladkorja, holesterola in krvnega tlaka, predstavljajo idealno rešitev za želodčne težave, gastritis, rano na želodcu, ublažijo stres in bolečino ter pomagajo pri težavah s kožo in številnih drugih akutnih bolezenskih stanjih. Lahko bi rekli, da so 5 % CBD kapljice UniCanna idealna rešitev za vse in vsakogar. Primerne so tako za tiste, ki si želijo preventive pred prehladi in močnejši imunski sistem, kot tiste, ki si želijo čim hitrejšega okrevanja po prehladu. Če vam kapljice niso najbližje, vam za ohranjanje imunskega sistema v jesenskih dneh priporočamo kapsule s konopljinim cvetom in dodanimi vitamini A, D in E. Konopljne kapsule ADE Canna vsebujejo izbrane vršičke konoplje, pridelane na naraven način, brez umetnih gnojil pesticidov in GSO (gensko spremenjenih organizmov), in vitamine A, D in E. Glavna sestavina konoplje, CBD, kanabidiol, je v zadnjih letih plod številnih raziskav in ima potencialne zdravilne učinke za različna stanja in bolezni, vitamin A pa prav tako zagotavlja dobro delovanje imunskega sistema, poleg tega je pomemben za delovanje vida, presnovo železa, gradnjo in delovanje kože in sluznic, nudi tudi oporo pri reprodukciji ter vpliva na razvoj



V pomoč pri gradnji močnega imunskega sistema pa si lahko pomagata s katerikoli izdelkom iz konoplje, saj izdelki s CBD-jem slovijo po svojih vplivih na imunski sistem.



Izdelki iz konoplje, ki vsebujejo CBD, so že vsem dobro poznani po svojih pozitivnih učinkih na imunski sistem, vplivu na dobro počutje, borbi s stresom in zagotavljanju boljše kvalitete življenja.

celic. Osnovna vloga vitamina E, ki ga prav tako vsebujejo kapsule ADE Canna, je njegovo antioksidativno delovanje; s

spodbujanjem delitve celic zavira proces staranja in s tem spodbuja obnovitvene in pomlajevalne procese v telesu ter uničuje proste radikale, zaradi česar mu predpisujejo pomembno varovalno vlogo v telesu. Vitamin D poleg pomoči pri absorpciji kalcija in fosforja omogoča normalno delovanje mišičnih in živčnih celic, še posebej je poznan kot regulator imunskega sistema in je prav zaradi tega pomemben pri preprečevanju navadnih prehladov. Pomembna odlika vitamina D je tudi blaženje depresije, ki, kot vemo, vpliva na počutje in kakovost imunskega sistema posameznika. Morda pa je ravno kombinacija konopljinih kapljic UniCanna in kapsul ADE Canna idealna izbira za preprečevanje prehladov in njihovih simptomov v hladnejšem delu leta.

V pomoč pri gradnji močnega imunskega sistema si lahko pomagata s katerikoli konopljinim izdelkom, saj so izdelki s CBD-jem znani po svojih vplivih na imunski sistem, kar lahko pripišemo endokanabinoidnemu sistemu, ki ga ima vsak od nas in na katerega se veže CBD kot kanabinoid in s tem pomaga premostiti težavo, ki se razlikuje od posameznika do posameznika. Izbira je seveda vaša. Morda vam boleče grlo, kašelj, kihanje, smrkavanje in povišana temperatura ne predstavljajo težav, ki

bi se jim želeli ogniti v jesenskih dneh, morda pa vas pešči druga težava, ki bi jo želeli odpraviti. Če za vas velja zadnje, vam svetujemo, da pokličete v svetovalni studio podjetja Be Hempy na telefonsko številko 080 34 29 in strokovnjaki s področja kanabinoidov vam bodo svetovali, kateri izdelek je najprimernejši za vas.



Na trgu obstaja pestra izbira izdelkov, ki vsebujejo CBD, posameznik pa se mora odločiti, kateri izdelek je najbolj primeren zanj.

BE HEMPY

UNICANNA

SLOVENSKI IZDELKI IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE



UniCanna - idealna rešitev za celo družino. Okrepite imunski sistem in spet polno zaživite.

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

ZDRAVI ZOBJE – TEMELJ SPLOŠNEGA ZDRAVJA

Povezava med ustnim in splošnim zdravjem na prvi pogled morda ni očitna, vendar številne raziskave potrjujejo, da je resnična. Vnetje obzobnih tkiv – parodontalna bolezen – kot najbolj razširjena kronična bolezen (eno od njenih oblik ima celo 95 od 100 Slovencev*) negativno vpliva na nekatere sistemske bolezni in predstavlja večje tveganje za hujše zdravstvene zaplete.

Besedilo: Katarina Petrović

Prvi znak vnetja je krvavitev

Glavni povzročitelji parodontalne bolezni so mikroorganizmi, ki so pravzaprav ves čas v ustih. Kopičijo se na zobeh in dlesni ter lahko povzročijo vnetje dlesni, če vanje vsak dan znova ne posežemo z zobno ščetko in medzobnimi ščetkami. S kopičenjem bakterij na zobeh nastajajo mehke zobne obloge ali zobni plak, v katerem so ugodne razmere za njihovo razmnoževanje. Bakterije s svojimi izločki lahko poškodujejo mehka in trda tkiva. Poleg tega se ob vnetnem procesu aktivira človekov imunski sistem, ki sicer skuša

omejiti vnetje, vendar pa z vnetnimi mediatorji, ki se sproščajo ob tem, povzroči propad lastnih tkiv.

Kot prvi znak vnetja dlesni se pojavi krvavitev, kar pomeni, da obzobna tkiva niso več zdrava. Poleg tega dlesen nabrekne, spremeni se ji barva – s svetlo rožnate na rdečo. Gre za simptom bolezenskega procesa, ki zahteva takojšnje ukrepanje. **Potrebno je rednejše in učinkovitejše čiščenje zob in medzobnih prostorov.** Dobra novica je, da se, kadar je vnet samo vrhni sloj dlesni,

bolezen lahko zaustavi in se obzobna tkiva lahko popolnoma pozdravijo.

Če ne, bolezen napreduje s številnimi negativnimi posledicami, na primer s propadom obzobnih tkiv, pozneje lahko tudi z izpadom povsem zdravih zob in večjim tveganjem za zaplete pri sistemskih boleznih.

Nezdravljeno vnetje ima lahko resne posledice

Nezdravljeno vnetje vrhnjih slojev dlesni napreduje v globlja obzobna tkiva, nastanejo tako imenovani obzobni žepi, ki so prav tako gojišče bakterij. Z napredovanjem bolezni se obzobni žepi poglobljajo, ker propadajo vsa tkiva, ki zobu v čeljusti zagotavljajo stabilnost in opravljanje njegove vloge. Zobje se začnejo majati, na koncu pa lahko preprosto izpadejo, ker nimajo več opore. Bolniki razen krvavitve nimajo večjih težav, saj obolela zobna tkiva ne povzročajo bolečin, zato se jim zdi stanje še vedno povsem normalno. Pri zobozdravniku se oglasijo šele, ko se jim zobje na videz zelo podaljšajo, opazno majejo ali pa imajo težave zaradi ustnega zadaha.

Z ustnim zdravjem so povezane številne bolezni

Vnetje v ustih, ki je del poteka parodontalne bolezni, lahko vpliva na procese drugod po telesu. Ob tem ne gre prezreti, da velja tudi obratno – razna bolezenska stanja namreč pospešujejo bolezen zob in obzobnih tkiv. Parodontalna bolezen lahko pomeni tveganje za:

- bolezni srca in ožilja,
- okužbe dihal,
- težave z ledvicami,
- sladkorno bolezen,
- prezgodnji porod ali druge zaplete med nosečnostjo.



Vplivi bolezni zob in obzobnih tkiv sežejo mnogo dlje od ustne votline, prizadenejo lahko sistemske zdravje.



CURAPROX

POPOLNA IZBIRA ZA ZDRAVO TELO

ZA ZDRAVE DLESNI IZBERITE VARNE IN UČINKOVITE
MEDZOBNE ŠČETKE CURAPROX CPS



MESEC ZDRAVIH DLESNI
15. oktober - 15. november

**PRI STROKOVNJAKU ZA USTNO ZDRAVJE
PREVERITE, KATERA MEDZOBNA ŠČETKA
JE ZA VAS NAJBOLJ PRIMERNA**



Medzobne ščetke CURAPROX CPS lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah.

VEČINA SLOVENCEV SI NE ZNA PRAVILNO UMIVATI ZOB



Večina ljudi meni, da obvlada pravilno ščetkanje zob, saj naj bi se tega naučili že v otroštvu, a dejansko stanje v ustni votlini je pogosto skrb vzbujajoče. Umivanje zob še zdaleč ni nekaj samoumevnega, ampak je veščina, ki se je moramo naučiti. Pogosto ljudje že več let uporabljajo napačne tehnike ščetkanja zob, pa se tega sploh ne zavedajo, in temu ne pripisujejo velikega pomena. A pravilno ščetkanje zob in uporaba zobne nitke in medzobne krtačke sta ključni pogoj, da se izognete številnim neprijetnim zobnim težavam in celo hujšim boleznim.

Besedilo: zobozdravnica Aleksandra Križaj, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Križaj

Večina ljudi si še vedno ne zna pravilno ščetkati zob. Skoraj vsakemu pacientu moramo pokazati, kako se pravilno ščetka, ne glede na to, ali ima 20, 30 ali 60 let. Slabo in neustrezno ustno higieno opažam pri vseh generacijah, zato se mi izobraževanje na tem področju zdi zelo pomembno in smotno. Težave z zobmi, s katerimi se srečujejo pacienti, so največkrat ravno posledica nepravilnega in površnega ščetkanja.

Čiščenje zob je veščina, ki se jo je treba naučiti

Čeprav si zobe ščetkamo, vsaj večina ljudi, vsak dan, in to že od ranega otroštva, tega pogosto ne počnemo pravilno. S tem ne odstranimo vseh

zobnih oblog in ne preprečujemo nastanka zobne gnilobe. Čiščenje zob in dlesni je veščina, ki se jo je treba naučiti, žal pa smo pri tem prevečkrat površni, nedosledni in premalo osredotočeni. Posledica so težave z zobmi in obzobnimi tkivi, ki lahko vodijo v hujše zdravstvene težave, popravilo uničenih zob pa je lahko tudi udarec za našo denarnico.

Zobna krtačka ne sme biti ne pretrda ne premekha

V Kliniki Križaj vedno poudarjamo pomen preventive, zato s svojimi pacienti pogosto obnovim osnove ustne higiene in jim svetujem, kako pravilno držati in vihteti zobno ščetko. Večina ljudi si umiva zobe le kakšno minuto, morali pa bi jih



Čiščenje zob in dlesni je veščina, ki se jo je treba naučiti, žal pa smo pri tem vse prevečkrat površni, nedosledni in premalo osredotočeni.



Pacientu moramo pokazati, kako se pravilno ščetka, ne glede na to, ali ima 20, 30 ali 60 let.

pet minut z navadno krtačko oz. dvema, če uporabljajo sonično zobno ščetko. Skrtačiti moramo vsak zob, pri zadnjih moramo nekoliko pripreti usta, da res lahko dosežemo vse površine. Ščetkamo od dlesni proti zobu, pri čemer nismo pregrobi. Zunanje in notranje ploskve zob čistimo tako, da s ščetko delamo potege od dlesni proti zobu, od rdečega proti belemu, lahko tudi s krožnimi gibi. Pri tem pazimo, da umazanije ne potiskamo nazaj za dlesen. Grizne ploskve čistimo drugače – s potegi naprej in nazaj. Če bi s to tehniko čistili tudi zunanje in notranje ploskve, bi umazanijo zatlačili v medzobne prostore in poškodovali dlesni. Zobna krtačka ne sme biti ne pretrda ne premekha. Zobna ščetka naj bo ustrezne velikosti in naj ima čim več ščetin. Najboljše ščetke jih imajo tudi več tisoč, kar omogoča, da preprosto dostopamo do najbolj skritih kotičkov v ustih. Po ščetkanju ne pozabimo na uporabo medzobne ščetke ali zobne nitke, s katero dosežemo prostor med zobmi,

priporočljivo pa je tudi, da s strgalom za čiščenje jezika očistimo še jezik.

Temeljita ustna higiena ne pomeni, da moramo zobe močno drgniti večkrat na dan po več minut. Če nepravilno ščetkamo, lahko postopoma odrinemo dlesen od zoba in razgalimo zobni vrat. Zobna korenina, ki pri tem pogleda izpod dlesni, pa je zelo občutljiva na dotik, zato bo ščetkanje na tem mestu povzročalo bolečino. Posledica bo slabo očiščeno mesto, kar lahko vodi do vnetja dlesni.

Pravilna nega ustne votline vpliva na zdravje celotnega telesa

Pravilna nega ustne votline je pomembna, saj lahko vpliva na zdravje celotnega telesa. Zaradi zanemarjanja ustne higiene lahko nastanejo številni zapleti, od kariesa, vnetja dlesni in odmiranja zob do kroničnih vnetij, ki lahko dodobra načnejo imunski sistem in posledično vodijo do nastanka različnih bolezni. V zadnjem času tudi pri mlajših pacientih opažam povečano število bolezni obzobnih tkiv, ki so

načelno pogostejše pri starejših ljudeh. Razlog je nepravilna in nezadostna skrb za zobe in obzobna tkiva.

Pomembno je, da se pravilna nega zob začne že v ranem otroštvu, pozneje pa je treba postavljene temelje le še utrjevati. Majhni otroci še nimajo razvite fine motorike, zato si sami težko temeljito umijejo zobe. Starši morajo otroku čistiti zobe najmanj do osmega leta starosti. A tu se njihova skrb za otrokovo ustno higieno še ne konča. Še naprej morajo spremljati rezultate ščetkanja zob in predvsem pred spanjem preverjati, kako temeljito si jih je umil. Redno umivanje zob vsaj dvakrat na dan naj bi otrokom začeli otrokom privzgjajati že v prvem letu starosti.

Marsikateri otrok ne mara umivanja zob in je takrat jok v kopalnici, zato so dober zgled in spodbudne besede ustrezna rešitev za vse tiste najmlajše, ki jim ščetkanje ni ravno pri srcu.

Marsikateri otrok ne mara umivanja zob in je takrat jok v kopalnici, zato so dober zgled in spodbudne besede ustrezna rešitev za vse najmlajše, ki jim ščetkanje ni pri srcu. S kančkom dobre volje in ustvarjalnosti lahko vsakodnevno umivanje zob otrokom prikažemo kot zabavno opravilo. Bodite otroku za vzgled, naj vas vidi, kako si tudi vi redno in pravilno umivate zobe ter poskrbite za zdrav nasmeh vaših otrok. Hvaležni vam bodo vse življenje.



“Magnezij prispeva k ravnotežju elektrolitov, delovanju mišic ter ohranjanju zdravih kosti in zob. Preizkusite Marifit Magnezij 300 + vitamin C.”

 /Marifitdopolnila



MARIFIT in gibanje

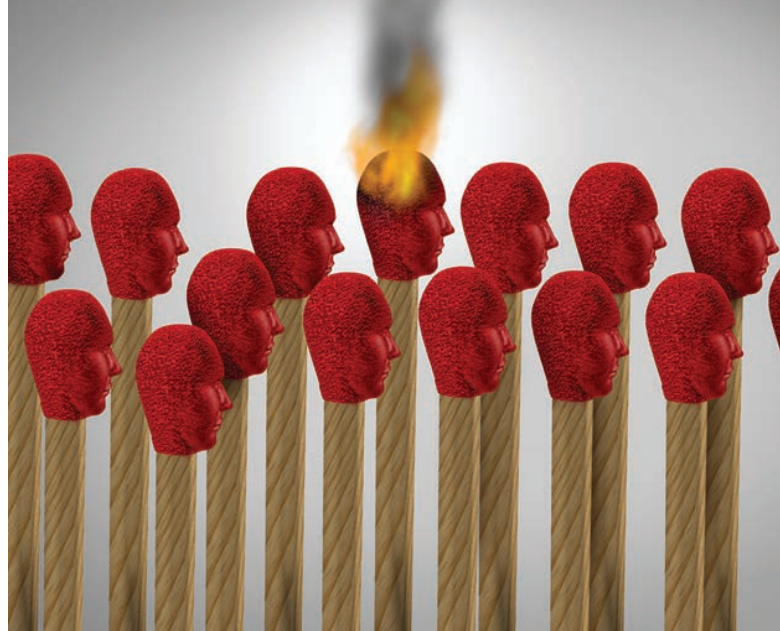
NASVETI

ZA ZDRAVO
PREHRANO



LEKARNE MARIBOR

IZGORELOST KOT POSLEDICA NEZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA



Z izgorevanjem se sreča četrtnina ljudi, izgorelost pa jih doživi 8 do 10 odstotkov, tako moških kot žensk. Izgorevanje je proces samoizčrpavanja, ko posameznik pretirava, da bi s svojimi dosežki zadovoljil svoja in pričakovanja okolice. Izgorelost je končni psihofizični zlom, ki je posledica nenehnega izčrpavanja organizma zaradi pretiranega delovnega in čustvenega delovanja.



Besedilo: dr. Aljoša Danieli, dr. med., MC Barsos

Kako veste, da se izčrpavate

Imate ves čas občutek utrujenosti? Kronična utrujenost je eden glavnih simptomov izgorelosti, ki jih spremljajo še nizka samopodoba oz. razvrednotenje, nespečnost, tesnoba in panični napadi, depresija, čustvena nihanja, izguba energije, odmik od ljudi, zmanjšana odpornost, jeza, razočaranje, stopnjevanje deloholizma do izčrpanosti. Najbolj so ogroženi ljudje, ki so bili vzgojeni s pogojevano ljubeznijo, deloholiki, perfekcionisti, željni dosežkov, občutljivi na kritiko, izgube in zapuščanje, pretirano

odgovorni in introvertirani. Ni pa vedno nujno, da je kronična utrujenost posledica izgorelosti, saj je lahko tudi posledica kakšne druge bolezni, zato je dobro obiskati tudi osebnega zdravnika in se z njim posvetovati.

Današnji način življenja je poleg izboljšanja življenjskih razmer prinesel tudi večji psihični stres, prekomerno kalorično prehrano in manjšo motivacijo za gibanje. Zaradi nezdravega življenjskega sloga in izpostavljenosti stresu se vse več ljudi spopada z boleznimi moderne dobe.

Predvsem gre za bolezni srca in ožilja ter maligna obolenja. Verjetno nikoli v zgodovini niso bile duševne bolezni tako izpostavljene kot danes. Zaradi prepletenosti vpliva okolja, človekove osebnosti in telesnega odziva jih je mednarodna zdravstvena organizacija poimenovala duševne motnje. Zanimivo je, da je med duševnimi motnjami »pravih« psihiatričnih bolezni relativno malo. Najpogostejše so tiste duševne motnje, ki nastanejo zaradi obremenjujočega vpliva okolja na ljudi. Mednje uvrščamo tudi izgorelost, ki lahko nastane zaradi psihičnega pritiska, kot je huda obremenitev na delovnem mestu, in/ali fizičnega stresa, npr. »pretreniranost« pri športniku.



Današnji način življenja je poleg izboljšanja življenjskih pogojev prinesel tudi večji psihični stres, prekomerno kalorično prehrano in manjšo motivacijo za gibanje.

Kako ustaviti izgorelost

Kot najučinkovitejše pri odpravi izgorelosti so se izkazale aerobne fizične aktivnosti, kot so tek, plavanje, kolesarstvo. Pomembna sta še uravnotežena, manj kalorična prehrana in sposobnost obvladovanja psihičnega stresa. Medijske odmevnosti in sugeriranja o nujnosti takega načina življenja je v družbi ogromno, dovezetnost ljudi, ne glede na generacijo, pa zelo različna. Pomemben dejavnik različne dovezetnosti ljudi sta verjetno njihova osebna struktura in vzgoja. Zato ne preseneča dejstvo, da se veliko ljudi starejše generacije aktivno ukvarja s športom in ima zdravo prehrano, po drugi strani pa, proti pričakovanju, veliko mladih večino dneva presedi pred računalnikom in je hitro instant hrano.

Občutek kronične utrujenosti je lahko simptom različnih težav, ne le izgorelosti. Nastopi namreč pri številnih



Kot najbolj učinkovite pri odpravi izgorelosti so se izkazale aerobne fizične aktivnosti

telesnih boleznih in depresiji. Nihče ni varen pred delovno izčrpanostjo, izgorevajo pa predvsem tisti, ki imajo več tveganih lastnosti, kot so deloholizem, perfekcionizem, čustvena ranljivost in občutljivost na kritiko. Bolj ogrožene so osebe, ki težko rečejo ne, ki skušajo vsem ustreči in se na vso moč trudijo, da bi bili drugi z njimi zadovoljni in jih hvalili. Lahko je tudi znak delovne izčrpanosti. Izgorelost se od delovne izčrpanosti razlikuje po tem, da pri izgorelosti poleg utrujenosti nastopi še vrsta psihopatoloških znakov, kot so tesnoba, panični napadi, depresivnost, čustveno nihanje.

Z boljšo organizacijo dela lahko preprečimo delovno izčrpanost, izgorelost pa le deloma. Izgorelost lahko zanesljivo in trajno preprečimo ter zdravimo le s strokovno pomočjo. Stres navadno sproži izgorevanje, vzrok zanj pa so nekatere tvegane osebnostne značilnosti. Pretirano delo (deloholizem) in vsako drugo pretirano angažiranje (v družini, partnerstvu) je pravzaprav že simptom izgorevanja. Preveč dela pri ljudeh, ki nimajo teh tveganih lastnosti, navadno pripelje do delovne izčrpanosti (utrujenost brez psihopatoloških ali telesnih znakov) in ne do izgorelosti. Spremembe na delovnem mestu lahko v celoti preprečijo delovno izčrpanost in zmanjšajo tveganje za nastanek izgorelosti, ne morejo pa je v celoti preprečiti, saj je utegne biti vir stresa tudi zasebno življenje. Raziskave kažejo, da izgorevajo tudi nezaposleni. Žal spremembe življenjskega sloga pogosto niso trajne, če ne spremenimo lastnosti, ki nas ženejo v pretirano delovanje. Če se želimo trajno obvarovati pred izgorelostjo, je treba ob strokovni pomoči spremeniti tvegane osebnostne značilnosti. Počitek

odpravi delovno izčrpanost, pri izgorelosti pa le začasno umiri trenutne simptome. Že naslednji krog izčrpanosti namreč znova sproži simptome. Vzrok za izgorelost so tvegane osebnostne značilnosti. K sreči jih je mogoče ob pomoči dolgotrajnega psihoterapevtskega procesa (denimo z razvojno analitično psihoterapijo) trajno spremeniti. Zdravila in kratkotrajne terapije sicer ublažijo simptome, ki pa se lahko povrnejo že ob prvih novih obremenitvah. Trajne spremembe je mogoče doseči le z odpravo vzroka.

Preventiva je najboljšo zdravilo

Preventivo lahko razumemo kot tiste družbene aktivnosti, s katerimi skušamo zmanjšati obolenje ljudi za dosego čim večje kakovosti življenja. Bistvo takega pristopa je naučiti človeka zdravega načina življenja. Začeti bi se morala sistematično že v vrtcu in se nato nadgrajevati. Tisto, kar pa si ljudje največkrat predstavljamo kot preventivno dejavnost, so pravzaprav občasni, bolj ali manj obsežni, preventivni pregledi, s katerimi upamo, da nam potrdijo, kako smo zdravi ali pa vsaj, da "ujamemo" bolezen v njeni zgodnji in še obvladljivi fazi. V principu gre bolj za neko pasivno spremljanje naše usode.

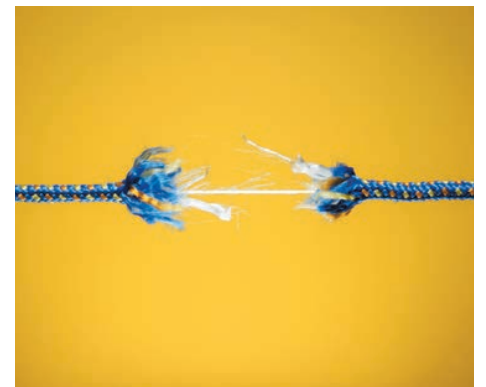
Kako preprečimo, da bo naš otrok postal izgorel

Odrasel človek, ki je izgorel, doživlja svojo preteklost iz otroštva, kjer so starši oz. njegovo okolje, v katerem je odraščal, naredili napako. Takšen človek, kot tudi otrok, doživlja ljubezen kot nagrado. V glavi mu odzvanjajo stavki, kot so: »Takšnega te ne maramo!« »Razočaral si nas!« »Mama bo jokala zaradi tebe!« »Glej, da nam ne boš v sramoto!« »Kaj bi te hvalili, saj se tudi mi ves čas trudimo!«

»Vedno se lahko še bolj potrudiš, zagotovo je še nekdo, ki je boljši od tebe.« To so stavki, ki jih otroci, poznejši kandidati za izgorelost, pogosto slišijo od staršev. Zdi se, kot da je v takih družinah glavna vrednota olimpijski moto: višje, močnejše, hitreje! Nič ni dovolj dobro, da bi lahko ti otroci trajno računali na starševsko ljubezen. Dobijo jo le takrat, ko izpolnijo pričakovanja staršev, in le za toliko časa, dokler jih s čimer koli ne razočarajo. Zatem izgine – vse do takrat, ko so po merilih staršev znova »pridni«. V resnici je starševska ljubezen samo nagrada za pridnost. Enako velja za odrinjene otroke in tiste, ki enega od staršev vidijo v vlogi žrtve. Skupni imenovalac vseh kandidatov za izgorelost je, da so bili kot otroci vsakič, ko so starše zadovoljili, deležni pohval ali celo občudovanja, ljubezni zaradi samih sebe, takih, kot so bili, pa niso prejeli. Zato se takih, kot so, nimajo radi niti v odraslosti, temveč se vrednotijo zgolj na osnovi količine pohval. Pravimo, da je njihovo samovrednotenje odvisno od dosežkov. Vse kritične stavke, ki so jim sporočali, kako zelo so razočarali starše, so ponotranjili in preoblikovali v notranjega kritika, ki jih preganja vse življenje, starševska (pretirana) pričakovanja pa so preobrazili v notranje prisile. Zato so navznoter razpeti med dvema preganjalcema: tistim, ki jih sili, da se nenehno trudijo, in tistim, ki jim sporoča, da so ničvredni, če tega ne zmorejo več.

Kako lahko pomaga medicina

Velik napredek diagnostičnih metod v medicini je omogočil, da lahko odkrijemo kronične bolezni že v zgodnji fazi in jih tako lažje zdravimo, zato imajo posledično boljšo prognozo. Dostopnost diagnostičnih metod v Sloveniji je dobra, zato je smiselno za posameznike, da redno sami hodijo na preventivne preglede.



Velik napredek diagnostičnih metod v medicini je omogočil, da lahko odkrijemo kronične bolezni že v zgodnji fazi in jih tako lažje zdravimo zato imajo posledično boljšo prognozo.

KAKO POSTAVIMO DIAGNOZO DEMENCE?



Zelo pomembno je, da človek pozna prve znake demence in že ob prvih težavah s spominom in koncentracijo obišče osebnega oz. družinskega zdravnika in se z njim posvetuje. Če težave prvi opazijo svojci, je prav, da bolniku svetujejo posvet z zdravnikom.

Besedilo: dr. Maja Trošt, dr. med., spec. neurolog
Klinični oddelek za bolezni živčevja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana

Kaj je demenca?

Demenca je sindrom upada več višjih živčnih funkcij, kar prizadene izvajanje dnevnih aktivnosti obolele osebe. To je pridobljen sindrom, kar pomeni, da višje živčne funkcije opešajo v primerjavi s stanjem pred boleznijo. Prve znake bolezni po navadi opazi človek sam, saj postaja pozabljiv in težko načrtuje ter izvaja kompleksnejše naloge, kot sta urejanje finančnih zadev in načrtovanje aktivnosti, pri nekaterih bolnikih se spremeni tudi razpoloženje, poslabša se lahko govor ali pojavijo prividi. Včasih pa prve znake bolezni opazijo svojci, saj ugotovijo, da oseba z demenco pozabi na

dogovorjene aktivnosti, venomer sprašuje iste stvari, išče predmete, ker pozablja, kam jih je pospravila, ali obtožuje okolico, da ji kraje, včasih tudi kam zaide.

Deset prvih znakov demence: postopna izguba spomina, težave pri govoru – iskanje pravih besed, osebnostne in vedenjske spremembe, upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije, težave pri vsakodnevnih opravilih, iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari, težave pri krajevni in časovni orientaciji, neskončno ponavljanje enih in istih vprašanj, spremembe čustvovanja in vedenja, zapiranje vase in

izogibanje družbi.

Kakšne vrste demenc poznamo?

Demenc je več vrst in večinoma so posledica nevrodegenerativnih bolezni možganov. Najpogostejša med vsemi je demenca, ki se pojavlja v sklopu Alzheimerjeve bolezni (AB) in predstavlja od 60 do 80 % vseh demenc. Alzheimerjeva bolezen poteka v možganih vrsto let tiho, brez kakršnihkoli znakov. Nekaj let pred nastopom demence pa začne bolniku povzročati blage težave. Najzgodnejša oblika upada višjih živčnih funkcij v sklopu Alzheimerjeve bolezni je t. i. subjektivna kognitivna pritožba (angleško: subjective cognitive impairment). Oseba čuti blago pešanje spomina in koncentracije, a je to še nič ne moti v vsakodnevnem življenju, le skrbi jo. Tudi pri nevropsihološkem testiranju zdravnik in psiholog ne najdeta odstopanj od normale. Pozneje težave napredujejo toliko, da jih prepoznamo tudi pri pregledih bolnika, čeprav ga še vedno ne motijo pri vsakodnevnih opravilih. Takemu stanju pravimo blaga kognitivna motnja (angleško: mild cognitive impairment). Bolezen pa v nekaj letih lahko napreduje do Alzheimerjeve demence (AD) z motnjo kratkoročnega spomina v ospredju.

Druga najpogostejša demenca med starejšimi osebami je demenca z Lewyjevimimi telesci (DLT). Gre za upad višjih živčnih funkcij, kjer pešanje spomina ni glavna težava. Najprej in najbolj je prizadeta vidno-prostorska orientacija. Oseba ima velike težave z risanjem kompleksnih likov, ne znajde se dobro v prostoru, pogosti so tudi prividi. Številni bolniki z DLT razvijejo tudi parkinsonizem, postanejo počasni, okorni in se tresejo.



Prve znake bolezni po navadi opazi človek sam, saj postaja pozabljiv in težko načrtuje ter izvaja kompleksnejše naloge, kot so npr. urejanje finančnih zadev in načrtovanje aktivnosti, pri nekaterih bolnikih se spremeni tudi razpoloženje, poslabša se lahko govor ali pojavijo prividi.



Alzheimerjeva bolezen poteka v možganih vrsto let tiho, brez kakršnihkoli znakov.

Med mlajšimi od 65 let je za AD druga najpogostejša frontotemporalna demenca (FTD). Oseba spremeni vedenje in govor, pogosto postane nezainteresirana za okolico, apatična ali pa je njeno vedenje dezinhibirano in okoliščinam neprimerno. Pogosto je pri FTD prizadet govor. Bolniki ne znajo več oblikovati stavkov ali

pozabijo pomen besed.

Vaskularna demenca je posledica okvare možganskega ožilja. Za njo zbolijo predvsem ljudje z dejavniki tveganja za možgansko-žilne bolezni, kot so povišan krvni tlak, sladkorna bolezen, debelost, povečana koncentracija maščob

v krvi, telesna neaktivnost, kajenje, oz. tisti s prebolelimi možganskimi kapmi. Vaskularna demenca je pogosto pridružena drugim nevrodegenerativnim demencam.

Večina demenc ni ozdravljiva. Približno deset odstotkov jih lahko pozdravimo, saj jih povzročajo npr. pomanjkanje vitamin B12, ki ga lahko nadomeščamo, ali bolezni drugih organov, ki jih prav tako lahko zdravimo. Pozdravimo lahko tudi nekatere možganske tumorje, krvavitve ali hidrocefalus.

Pomemben zdravljiv vzrok demence je tudi depresija. Depresivni bolniki imajo pogosto težave s spominom in koncentracijo, ki lahko oponašajo Alzheimerjevo ali kakšno drugo demenco. Ker depresijo lahko uspešno zdravimo, je zelo pomembno, da zdravnik pri osebi s sumom na demenco prepozna morebitno depresijo in bolniku predpiše ustrezen antidepresiv.







Kako postavimo diagnozo demence?

Diagnozo demence postavi zdravnik (specialist nevrolog ali psihiater) klinično, to pomeni s pogovorom z bolnikom in svojci in kliničnim pregledom. Ob kliničnem pregledu zdravnik testira višje živčne funkcije, kot so spomin, orientacija

Spomin in zbranost

Acutil[®]

prehransko dopnilo z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminom B12

-  **Omega-3** maščobne kisline so sestavni del membran živčnih celic, ki so bistvenega pomena za obdelavo informacij v možganih. DHK ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopnila Acutil).
-  **Vitamin B12** prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
-  **Folna kislina** prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.
-  **Vitamin E** ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.
-  **Izvleček iz listov ginka bilobe** pripomore k dobri prekrvitvi možganov.
-  **Fosfatidilserin** je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Priporočeni dnevni odmerek je 1 kapsula med obrokom ali po njem, ki se vzame z brezalkoholno pijačo.

Prehransko dopnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.





Pomemben zdravljiv vzrok demence je tudi depresija.

v času in prostoru, zmožnost abstraktnega mišljenja, govor, pisanje, računanje. Pri testiranju višjih živčnih funkcij si pogosto pomaga z različnimi lestvicami ali testi (npr. kratek preizkus spoznavnih sposobnosti, test risanja ure, montrealška lestvica za oceno kognitivnih funkcij ...). Zelo pomembno je, da bolnika in svoje zdravniki povprašamo o bolnikovem razpoloženju. Za oceno razpoloženja so zdravniku lahko v pomoč različne lestvice, veliko natančneje pa lahko razpoloženje bolnika ocenita psiholog in psihiater.

Za ugotavljanje vzroka demence mora bolnik opraviti tudi nekaj preiskav. Te izvajamo iz dveh razlogov: prvič in najbolj pomembno zato, da ne spregledamo morebitnega zdravljivega vzroka demence. V ta namen bolnik opravi preglede krvi: pregled krvne slike, koncentracije glukoze in elektrolitov, maščob, jetrnih testov, koncentracije vitamina B12 in folne kisline ter ščitničnih hormonov. Obvezno mora bolnik opraviti tudi slikanje glave: računalniško tomografijo (CT) ali magnetno resonančno tomografijo (MRI).

Z omenjenimi preiskavami lahko odkrijemo morebiten zdravljiv vzrok demence, a v večini primerov je vzrok nevrodegenerativno obolenje možganov, ki ga za zdaj še ne moremo ozdraviti, pa tudi ne upočasniti njegovega poteka.

Raziskave so pokazale, da z opisanim načinom diagnostične obravnave zdravnik specialist za demenco pri približno tretjini bolnikov s sumom na AD postavi napačno diagnozo. Diagnostično natančnost lahko pomembno izboljšamo z dodatnimi slikovnimi in biokemičnimi preiskavami.

Zdravljenje demence

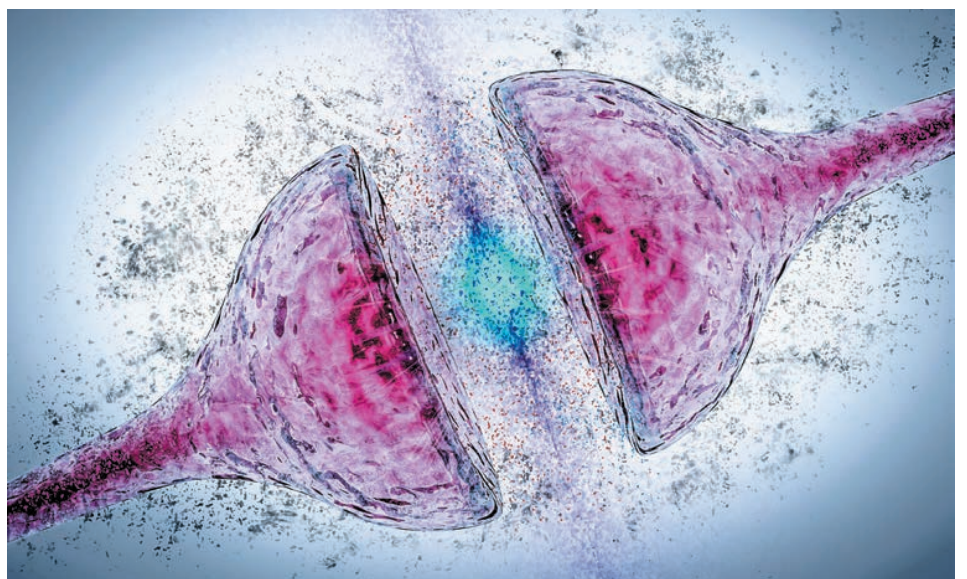
Trenutno imamo za demenco na voljo le zdravila, ki izboljšajo višje živčne funkcije, ne pozdravijo pa bolezni, ki te funkcije slabi. Zdravila je smiselno bolnikom z demenco predpisati takoj ob postavitvi diagnoze. Za zdaj imamo na razpolago različne inhibitorje acetilholinesteraze in memantin. Vsa našeta zdravila v možganih povečajo koncentracijo živčnega prenašalca acetilholina. Memantin je učinkovit v zmerni in napredovali fazi demence, inhibitorji acetilholinesteraze pa v začetni in zmerni fazi. Nekaj raziskav je pokazalo, da je kombinacija obeh vrst zdravil učinkovitejša kot vsako posamično

zdravilo. Inhibitorji acetilholinesteraze in memantin se niso izkazali za učinkovite pri frontotemporalni demenci.

Pomembno je prepoznati in zdraviti tudi demenci pogosto pridružene motnje razpoloženja, spanja in bolečine, saj te težave, če ostajajo neprepoznane, močno krnijo kakovost življenja bolnikov in svojcev oz. skrbnikov.

Dandanes lahko zdravniki natančno in zgodaj diagnosticiramo demenco. Diagnosticiramo lahko veliko več, kot lahko ta hip z zdravili pozdravimo. Pravilna in pravočasna diagnoza je neprecenljiva za raziskovalno delo, plod katerega bodo nova, učinkovitejša zdravila za demenco. Pravilna in pravočasna diagnoza pa je pomembna ne le za izbiro ustreznega zdravila, temveč vpliva na širšo obravnavo bolnika, načrtovanje dolgoročne bolnikove oskrbe in pomembne odločitve družine obolelega. Tako bi moral vsak bolnik in vsaka družina obolelega dobiti natančne in pravočasne diagnostične in terapevtske obravnave demence. Za več informacij o obliki pomoči se lahko obrnete na tudi Spominčico, kjer tudi delujem kot prostovoljka.

Spominčica – Alzheimer Slovenija nudi svojcem oseb z demenco informacije in izobraževanja o demenci, težavah, ki jo spremljajo, in skrbi za osebo z demenco. Po vsej Sloveniji organizira Alzheimer Cafeje, delavnice preventive in resnih iger za ohranjanje kognitivnih sposobnosti. Več informacij je na spletni strani www.spomincica.si ali po svetovalnem telefonu **059 305 555**.



Za ugotavljanje vzroka demence mora bolnik opraviti tudi nekaj preiskav. Preiskave izvajamo iz dveh razlogov: prvič in najbolj pomembno zato, da ne spregledamo morebitnega zdravljivega vzroka demence.

OKTOBER



MESEČNA AKCIJA



DERCOS
TECHNIQUE

25 %
POPUSTA
1. 10. - 31. 10. 2018

DERCOS
AMINEXIL
AMINEXIL
AMINEXIL

POLNI ENERGIJE V NOV DAN!

IZDELKI S PROPOLISOM IN MATIČNI MLEČEK

IZDELKI S PROPOLISOM, KI IMAJO
OZNAKO **EKO**, SO IZDELANI V
SKLADU Z VELJAVNIMI PREDPISI
ZA EKOLOŠKO KMETIJSTVO.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in
raznovrstno prehrano. Priporočene dnevne količine in
odmerka se ne sme prekoračiti.

20 %
POPUSTA
1. 10. - 31. 10. 2018



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe **od 1. 10. do 31. 10. 2018** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, v specializirani prodajalni LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcije so predvidene za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne veljajo za pravne osebe. Akcije ne veljajo za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si

MARATON V PREVELIKIH ČEVLJIH NI PRAVA IDEJA



Že zgolj z uporabo logike lahko brez kančka dvoma rečemo, da je stres na delovnem mestu prisoten od nekdaj, še posebej, če se v argumentu spomnimo razvoja sindikalnega gibanja. In kot ima sindikalizem svoje pozitivne in negativne plati, nam tudi stres lahko tako pomaga kot škoduje. Zmerna količina stresa namreč lahko zvišuje motivacijo, osredotočenost in energijo ter tako pomaga pri spoprijemanju z izzivi vsakdana kot tudi osebnostnem zorenju. Problematičnost stresa pa se izkaže, kadar so obremenitve prevelike in dolgotrajne s posledicami na duševnosti, telesnem počutju in sposobnosti učinkovitega spoprijemanja s problemi.

Besedilo: dr. Franci Dagarin, BA pth.; Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
splet: <http://zavodpas.webstarts.com>

Obremenjujoči stres je resen problem in vprašanje je, kako se spoprijeti z njim in kako ga preprečevati. Osredotočeno na delovno okolje je eden od načinov ta, da si glede zaposlitve postavljamo realne cilje in pričakovanja, kar vsekakor gre v korak s kompetencami, ki jih je vsak izmed nas pridobil tekom formalnega in neformalnega izobraževanja ter delovnih izkušenj. Ekonomski pritiski na poslovanje družb, da bi bile le-te še uspešnejše, so namreč pot v ostro konkurenčnost. V lovu za profitom pa lahko lastniki družb postanejo izrazito grobi do zaposlenih, ki zaradi tega začnejo razvijati psihični stres.

Izhodišče z delom povezanega stresa je na eni strani občutek neuravnoteženosti med vloženim delom in z njim povezanim nagrajevanjem, na drugi strani pa občutek pomankanja spoštovanja s strani sodelavcev in predpostavljanih. Svoje pa k temu dodajo še množica pravilnikov in komunikacijska nejasnost vodstva ter pomanjkanje priložnosti za napredovanje. Zaradi delavcev v stresu doživijo organizacije različne negativne posledice. Med izstopajočimi lahko omenimo, da je tak kolektiv hitro vznemirljiv in prepirljiv, spremeni obnašanje in se prehranjuje nezdravo, odnosi med sodelavci so

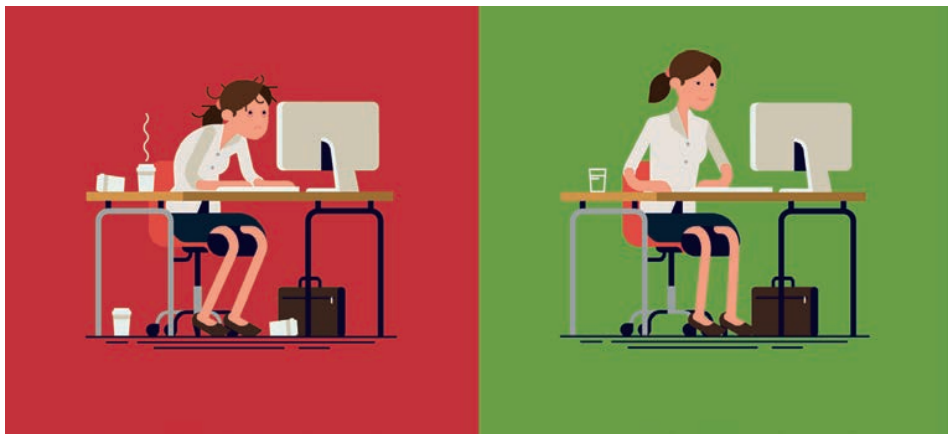
poslabšani in v konfliktnih situacijah ciljajo na izrazito osebni nivo, pri delu je zaznati več napak in zmanjšano storilnost, zaposleni so pogosto odsotni z dela in zamujajo v službo, projekti so rokovno nedokončani in naročila neobdelana, odnos do strank je neustrezen, prodaja upada, ... Organizacije, ki si pred to anomalijo zatiskajo oči in se pretvarjajo kot da je ni, zastavljenih poslovnih ciljev kmalu ne bodo več dosegale; soočati se bodo začele z izgubo ugleda in prihodka kot refleksijo kontinuirane izpostavljenosti negativnemu vplivu stresa pri zaposlenih.

Vsaka organizacija ima vse možnosti za pomoč pri premagovanju stresa zaradi nalog iz delovnih obveznosti in sicer tako, da redno revidira izvajanje dela, išče in razrešuje problematike zaposlenih, raziskuje opcije za karierno krepitev in jim daje avtonomnost. S tem se članom kolektiva nudi možnost, da svoje delovne obveznosti občutijo veliko bolj kot užitek in mnogo manj kot stres. Kot del zaposlitvene ugodnosti je možno delavcem ponuditi tudi svetovanje za zdrav življenjski slog in s tem povezano iskanje poti, ki stres lahko ublažijo že v začetni fazi. Prepoznavanje preobremenjenosti zaposlenega s tekočimi projekti in s tem povezano dogovarjanje za asistenčno pomoč pri njegovem delu je preprost ukrep za zniževanje stresa.

V neprimernih delovnih okoljih se težko dela, povezave med neprimernim okoljem za delo in stresnimi službenimi situacijami pa obstajajo dokazljivo in so močne. Zato se vložek v razvoj prijetnega delovnega okolja pozitivno izrazi v storilnosti zaposlenih in s tem posledično v poslovanju. Prvi korak k temu pa je sistemizacija delovnih mest. Le-ta je dobra



Učinki na fizično in duševno zdravje, ki izvirajo iz zaposlitve, so pomembni. Koristni pa so samo, če sposobnosti zaposlenih sledijo zahtevam delovnih mest, na katera so razporejeni.



Za delodajalce, ki imajo več kot deset zaposlenih, je sistemizacija delovnih mest zakonsko obvezna.

samo v primerih, ko določa hierarhijo med zaposlenimi in njihovo odgovornost.

Za delodajalce, ki imajo več kot deset zaposlenih, je sistemizacija delovnih mest zakonsko obvezna. Na ta način torej celo država stremi k temu, da se oblikujejo okolja, ki so za delo primerna in bo zato tudi stres zaradi dejavnika neprimerne delovnega okolja minimaliziran. Z opisi delovnih mest v sistemizaciji je namreč podan seznam vseh nalog, ki so nujne za odvijanje delovnega procesa na posameznih delovnih mestih, kot tudi zahteve do zaposlenih na teh delovnih mestih, da bi se dosegli cilji organizacije. To pa so izhodišča vsake posamezne pogodbe o zaposlitvi na točno določenem delovnem mestu iz sistemizacije delovnih mest. Pogodba o zaposlitvi namreč ureja vse medsebojne pravice in obveznosti delodajalca in zaposlenega in ne sme biti v nasprotju ali neskladju s sistemizacijo.

Sistemizacija delovnih mest je torej v nekem pomenu načrt idealne kadrovske strukture z dopustnimi alternativnimi odkloni, ki ga delodajalec oblikuje avtonomno. Z njim so določene osebnostne in izobrazbene kompetence zaposlenih, da bi cilji organizacije, ki so odvisni od kadrov, sledili časovnim in s tem tudi finančnim pričakovanjem. Zato se mora ta kadrovski načrt prezrcaliti v organizacijsko prakso.

Žal pa temu pogosto ni tako, še zlasti, ko so v vprašanju delovne organizacije z nejasnim lastništvom oziroma je delodajalec država. Problem, ki s tem nastane, lahko opišemo kot nekompetentnost. Lahko je posledica neustrezne sistemizacije delovnih mest, zavestne ali zgolj nestrokovne, ki v nadaljevanju omogoča zaposlovanje takega kadra, ki bo ciljem organizacije sledil s težavo ali pa sploh ne. V vsesplošni anarhiji pa je možno tudi to, da se na delovna mesta iz sistemizacije razporeja kader, ki ne izpolnjuje niti alternativnih

pogojev. Zlasti v okoliščinah, ko je zaposlitvenih priložnosti malo in se v želji po »dobri službi«¹ iščejo možnosti tudi znotraj praks, ki jih lahko opredelimo kot koruptivne, bi lahko našli mnoge primere zaposlenih, ki pri svojem delu ne zmorejo delovati kompetentno, saj za to nimajo nobene osnove: globoko v sebi se namreč na eni strani zavedajo, da so v tekmi za delovno mesto tekmovali nepošteno, na drugi strani pa tudi tega, da svoje delo opravljajo težko, saj nimajo ustrezne podlage v znanju in izkušnjah. Tako se stresu, ki je že običajno prisoten na delovnem mestu, pridruži še stres, ki ga zaposleni doživlja zaradi svoje nekompetentnosti za delo.

Raziskav stresa iz delovnega razmerja na račun nekompetentnih zaposlenih praktično ni zaslediti. Kot že rečeno pa zasledimo raziskave, ki podvrženost stresu močno povezujejo z neprimernim delovnim okoljem. Neprimerno delovno okolje pa se v organizaciji začne ustvarjati z vsakim takim delovnim razmerjem, ki v kolektiv pozicionira osebo mimo zahtev iz sistemizacije delovnega mesta, na katero se razporeja. S tem pa se začnejo v vrtincu dodatnega stresa vrteti še vsi ostali iz kolektiva. Stres na delovnem mestu se torej manjša z urejenostjo delovne organizacije.

Učinki na fizično in duševno zdravje, ki izvirajo iz zaposlitve, so pomembni. Koristni pa so samo, če sposobnosti zaposlenih sledijo zahtevam delovnih mest, na katera so razporejeni. Organizacije, ki tega kriterija ne jemljejo resno, delajo slabo uslugo tako sebi kot svojim zaposlenim. Aktivno delovno dobo 39 oziroma 40 let namreč lahko primerjamo z maratonom, ki pa ga je v prevelikih čevljih težko teči, kaj šele preteči. Operne hiše z akademsko neizobraženimi solisti pa bodo med tem časom izvajale premiere pred praznimi sedeži in se pritoževale, kako jih država kar naprej finančno zapostavlja.

MRAVLJINČENJE V ROKAH

Kadar se občutek drevenjenja ali mravljinčenja rok pojavi pri vožnji avtomobila, delu z računalnikom, sedenju na kavču ob gledanju televizije, ročnih delih in podobnih opravilih, je skupni imenovalec povečan upogib prsne hrbtenice.

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže



Čeprav pri spremembah občutkov v rokah večina najprej pomisli na neželene spremembe v vratni hrbtenici, ni nujno, da se vzrok skriva tam. Seveda se obremenitve vratne hrbtenice spremenijo, kadar se poveča upogib prsne hrbtenice, vendar bomo s kakršnokoli terapijo samo vratne hrbtenice gasili predvsem simptome, medtem ko bodo vzroki ostali nedotaknjeni.

Ali je naša prsna hrbtenica preveč ukrivljena/upognjena, lahko sami preverimo s preprostim testom. Ob steno se postavimo tako, da se je dotikamo s petami, zadnjico in zgornjim delom hrbta. Nato opazujemo, kje je naša glava. Se samodejno dotakne stene ali jo moramo k steni primakniti? Če jo moramo primakniti, je to znak, da je naša prsna hrbtenica preveč ukrivljena. Če poleg tega čutimo še drevenenje ali mravljinčenje v rokah, priporočam, da se čim prej lotimo vaj za izboljšanje telesne drže, ki bodo naši hrbtenici, medenici in vsem nosilnim sklepom pomagale k nevtralnejšemu anatomskemu položaju.

Vzravnana telesna drža ni samo lepa na oko. Ravnovesje mišic in sklepov namreč podpira dobro delovanje vseh telesnih sistemov, od krvno-žilnega, limfnega, živčnega do prebavnega, dihalnega in hormonskega. Marsikatera tegoba ima korenine vzrokov v zamaknjeni telesni drži, a na to le redki pomislijo. Najboljše pri vsem skupaj je, da lahko s primerno izbranimi vajami telesno držo izboljšamo, tegobe pa se zmanjšajo ali izginejo.

BUČE SO VIR ZDRAVJA



Bučno olje, bučnice in tudi meso buč so vir zdravja. V ljudskem zdravilstvu se čaj iz mešanice bučnih semen, borovničevih listov in baldrijanovih korenin uporablja za lajšanje težav bolnikov s sladkorno boleznijo. Bučnice pomagajo tudi pri odpravljanju glist podančic in drugih črevesnih parazitov.

Besedilo: Petra Šauperl

Učinek je posledica vlaknin in snovi kukurbitina, ki deluje antihelmintično (proti črevesnim zajedavcem). Bučno meso se v kompotu uporablja za umirjanje razdraženih prebavil in želodca, omili pa tudi slabost pri nosečnicah.

Bučno meso je primerno tudi za shujševalno dieto. Ima nekaj odstotkov sladkorja, odstotek beljakovin in balastnih snovi, vitamine A, B1, B2, C in K ter minerale kalij, kalcij, železo, fosfor, natrij, magnezij in mangan. Bučno meso uporabljajo tudi za obkladke proti krčnim žilam in za utrjene noge, bučno olje pa za masažo pri bolečinah v hrbtu. Bučno olje je v Pomurju nepogrešljivo kot solatna zabela. Ima pa tudi dragoceno prehransko vrednost, saj je dober antioksidant. Vsebuje namreč veliko vitamina E (tokoferola) in provitamin A (karoten). Vitamin E je antioksidant in varovalno deluje na organizem. Vsebuje tudi barvili klorofil in protoklorofilid, ki dajeta olju značilno barvo. V bučnih semenih so pomembni mikroelementi, kot sta cink in

selen. Selen je za organizem nepogrešljiv, saj je sestavni del selenoproteinov, ki delujejo antioksidativno. Nedavna raziskava slovenskih znanstvenikov je pokazala, da se pri stiskanju bučnega olja selen ne izloči v olje, temveč ostane v pogači zmletih semen. Bučna semena vsebujejo redke aminokisliline, kot sta citrulin in kukurbitin.

Rastlinska olja vsebujejo le neznatne količine holesterola, imajo pa koristne rastlinske fitosterole, ki pomagajo zniževati koncentracijo holesterola v krvi. Liter bučnega olja vsebuje od dva do pet gramov fitosterolov, kar je nekajkrat več od količine fitosterolov v oljčnem olju. Medicinske raziskave kažejo še na druge potencialne zdravilne učinke bučnega olja, na primer za zdravljenje benigne hiperplazije prostate. Tri mesece trajajoča, randomizirana, dvojno slepa, s placebom kontrolirana klinična raziskava je pokazala obetavne rezultate. Bolnikom z benigno hiperplazijo prostate se je povečal pretok urina, zmanjšala pa sta se volumen zaostalega urina in pogostnost uriniranja.

Buče imajo znane diuretske učinke (pospešujejo izločanje urina), priporočajo pa jih kot prehrano ljudem, ki jih pestijo bolezni kot so protin, vnetje ledvic, revmatizem, vnetje sečnega mehurja in sladkorna bolezen. Buče uživamo kuhane (pire), pečene ali pa v obliki soka iz sveže nastrganih plodov. Buče delujejo tudi pomirjevalno ter so koristne pri vnetjih tankega črevesja in pri krvavi diareji.

Buče kot dietna prehrana

Buče kot kompot jemo zjutraj, na prazen želodec, kot sredstvo proti zaprtju. Primerne so tudi kot dietna prehrana pri ljudeh, ki imajo želodčne težave in bolezni in pri debelih ljudeh.

Pri dietni prehrani buče pripravimo takole: bučo narežemo na manjše kose in ji dodamo nekaj zrelih narezanih paradižnikov in narezane čebule. Skuhamo jo v lastnem soku in po okusu

lahko dodamo malo kisle ali sladke smetane, mešanice pa ne solimo.

V zadnjem času se uporablja surovo ali kuhano pulpo buč in bučni sok za zdravljenje psoriaze, to je trdovratna kožna bolezen. Pri zdravljenju psoriaze moramo bučo uživati vsak dan pripravljeno, lahko pa jo pripravimo na različne načine (slano ali kot sladico), da se je ne naveličamo prehitro. Psorizao najbolje zdravimo še s hkratnim sončenjem, kopanjem v morski vodi in obsevanjem z ultravijoličnimi žarki. Sveže meso oziroma notranjost buče lahko uporabljamo tudi za obloge pri opeklinah prve stopnje.

Bučna semena

Semena buče so uporabna kot zdravila za izločanje črevesnih parazitov kot sta otroške gliste in trakulja. Seme buče ima dobro lastnost, saj ne draži sluznice in ni strupeno, poleg tega pa ga lahko jemljemo več dni zaporedoma, saj nima nobenih stranskih učinkov. Pri majhnih otrocih, nosečnicah, dojiljah, starejših ljudeh, ljudeh izčrpanih od bolezni ali z obolelimi jetri, moramo vsekakor dati bučnim semenom prednost pred drugimi sredstvi. Seme moramo olupiti šele tik pred uporabo in odvržemo samo trdo lupino, ne pa tudi sive zelene ovojnice semena, ki je pod njo, kajti prev v njej so zdravilne snovi.



Buče kot kompot jemo zjutraj, na prazen želodec kot sredstvo proti zaprtju.



Bučno meso je primerno tudi za shujševalno dieto. Ima nekaj odstotkov sladkorja, odstotek beljakovin in balastnih snovi, vitamine A, B1, B2, C in K ter minerale kalij, kalcij, železo, fosfor, natrij, magnezij in mangan.

Altrient® C



Altrient Vitamin C OBČUTITE MOČ UČINKOVITEGA DELOVANJA!

- Liposomski vitamin C s patentirano formulo in klinično dokazano učinkovitostjo.
- Vaš zanesljiv soborec v času prehladov in grip.
- Pripomore k hitrejši regeneraciji mišic in vezivnih tkiv po vadbi in poškodbah.
 - Nekisla oblika, ki ne draži želodca.
Brez sladkorja, GSO, glutena.
- Priporočajo ga tudi bioresonančni terapevti.



 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki,
zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

PRAZNI MO ZALOGE!



Zapeljiva ponudba vozil na zalogi.

Omejena ponudba vozil z zapeljivimi prihranki do 4.500 EUR*, bonom za financiranje do 1.000 EUR* in bonom za zimske pnevmatike do 500 EUR*. Preverite aktualno ponudbo na www.praznimozaloge.si in izkoristite enkratno priložnost.

Več o ponudbi pri pooblaščenih prodajalcih vozil Volkswagen.



Volkswagen

Kombinirana poraba goriva: 7,3–0 l/100 km. Emisije CO₂: 173–0 g/km. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Akcija velja do odprodaje zalog oz. do 15. 11. 2018. *Višina prihranka, bona za financiranje in bona za zimske pnevmatike je odvisna od modela. Bonus v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti do 1.000 EUR z DDV velja v primeru hkratnega financiranja vozila preko družbe Porsche Leasing SLO d.o.o. in sklenitvijo VW zavarovanja (permanentni kasko preko Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji, ter permanentno obvezno zavarovanje Zavarovalnice Sava d.d.) preko Porsche Zavarovalno Zastopništvo d.o.o., pod pogoji akcije VWBONFAST18. Več na www.porscheleasing.si. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.