

NAKLADA 111.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik



DECEMBER-JANUAR 2019

PRVI MEDICINSKI PRIPOMOČEK ZA PREPREČEVANJE IN ZDRAVLJENJE S HPV-POVEZANIH LEZIJ MATERNIČNEGA VRATU

Pooblaščen predstavnik: OPH Oktal Pharma d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče, SI18.PAP.04
Pripravljeno v Sloveniji, december 2018. V primeru pojava nezakonitega dogodka nas o tem obvestite na
elektronski naslov: info@oktal-pharma.si
Izdelek je medicinski pripomoček razreda IIa.



Procure Health
Naturally woman

RESPIRATORNA OBOLENJA NA POHODU

Zdravje pljučnih bolnikov čez zimo • Hiperpigmentacija kože
Limfedem • Rak trebušne slinavke • Inkontinenca pri otrocih
Opustite kajenje • Petarde nevarne za sluh • Podhranjenost
HPV in rak materničnega vratu • Uživajmo lokalno hrano
Kompulzivno prenajedanje • Nevarna izguba teže pri starostnikih

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?
Ste poskusili že skoraj vse,
kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE



Farmaceutsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3



Visoko
dozirano

Končno kombinacija, ki res pomaga!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana
STROKOVNO SVETOVANJE
080 50 02
www.arthronal.com

Bolečine v hrbtu?



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

Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

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

Znanstveno dokazano*:

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



1 kapsula na dan.
Naravno.
Brez stranskih učinkov.

*Vir:
- Diebau C. et al. Beschleunigte Schmerzreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracto ortho 2008;2:44-45



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



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

UVODNIK

Čarobni mesec veselja in družine

December je nedvomno najlepši čas leta, poln pričakovanj, lepote, miru in družinske idile. Brez kančka dvoma najbolj čaroben čas leta. Čas, ko se oziramo nazaj, da naredimo kljukice pri vseh projektih, ki smo jih uresničili. Predvsem pa se oziramo naprej, v prihodnost, in kujemo načrte in se veselimo novih izzivov, ki nam jih pripravlja življenje. Vmes pa je praznični čas, čas za druženje s prijatelji, družino, vsemi, ki so nam ljubi. Iskrice pričakovanja v očeh otrok. Okrašena praznična jelka, polno utripajočih lučk, veliko lepih želja in seveda omamnih vonjav iz kuhinje. Ker vsi radi dobro pijemo in jemo, se nekaterim to pozna na tehtnici, večini pa na oslABLJENEM imunskem sistemu. To predstavlja večjo težavo kot pa kakšen kilogram več. Ne trdim, da se je treba odpovedati vsem pregreham, samo omejimo jih. Del teh pa zamenjajmo za zdrave, prav tako oz. še bolj okusne jedi in sladice, ki nas bodo v še tako napornih dneh napolnile z energijo. Napaka, ki se v prazničnih dneh zagotovo pogosto pojavlja pri vseh, je, da doma, ko načrtujemo obisk ali kosilo pri znanjih/sorodnikih, ne jemo ničesar, z mislijo, da se bomo tako ali tako že tam preveč najedli. Prav v tem je težava, kajti obrok ali prigrizek bi morali pojesti že doma in tako ne bi čutili lakote, ki postane prehuda in vodi v prenajedanje. Poleg tega je treba poslušati telo, ki nam da signal, kdaj naj se nehamo prehranjevati. Tudi dan posta v teh dneh ne bo škodil. Sicer pa se ne vrtil vse okoli hrane, pomembni so najbližji in predvsem naši najmlajši. Vključite svoje otroke v priprave na praznovanje. Otroci naj z vami doživljajo in se pripravljajo na praznovanje, saj se bodo praznikov spominjali po pripravah, posebnih doživetjih, ostali jim bodo vonji, zvoki, praznične podobe. Vključimo jih lahko v vse dejavnosti: od pospravljanja, krašenja, izdelovanja voščilnic do kuhanja in zavijanja daril, če imamo navado, da se med seboj obdarujemo. Tudi pisanje pisem dobrim možem, ki nas obdarujejo, spadajo v priprave, in prav je, da otrokom pustimo sanje. Hrepenenje bo izginilo, če ne bomo znali pokazati otrokom, kako počakati na nekaj, kar si želimo. Navade, ki jih bodo otroci dobili v otroštvu, bodo določale, kako bodo doživljali praznike. Soustvarjanje pri tem pa jih bo spodbujalo k aktivnosti in pripadnosti družini. Več kot vključujemo otroke, bolj se bodo počutili pomembne. Zato je bistvenega pomena tudi tokrat - naš čas. Naj bo to leto poudarek na doživetjih in druženju in ne na bogatih darilih. Ekipa revije Zdrave novice vam želi prijetne in vesele božične praznike ter zdravo in uspešno leto 2019.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

ZDRAVI V ZIMO	8
Prehlad, gripa, pljučnica - kako jih razlikovati in kako zdraviti	
Skrb za zdravje pljučnih bolnikov čez zimo	
NEGA	14
Neenakomerna pigmentacija kože	18
Kaj je limfedem in kako ga negovati?	22
TEMA MESECA	24
Rak trebušne slinavke	34
Novoletna zaobljuba - opustite kajenje	
AKTUALNO	30
Pok petard zelo nevaren za poškodbe ušesa	36
Podhranjenost - poseben izziv v času izobilja	
INTIMNO	40
Urinska inkontinenca pri otrocih	42
Humani papilomavirus in rak materničnega vratu	
PREHRANA	46
Zakaj je lokalno boljše?	50
Z zdravjem začnem na krožniku	54
Kako se lotiti razstrupljanja	56
Konoplja in njene učinkovine	58
Zdrava praznična peka	
PREBAVA	60
Hemoroidi	62
GIBANJE	62
Plesne ure za lepši vsakdan	
ZRELA LETA	67
Izguba teže pri starostnikih je nevarna!	
DUŠEVNO ZDRAVJE	70
Miti in resnice o kompulzivnem prenajedanju	
ŽIVILO MESECA	74
Ajda: zdrava in hranljiva	

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 info@media-element.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 oglasnega 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

Naklada: 111.000 izvodov

Naslovnica: OPH Oktal Pharma d.o.o.

HISAIDEJ

Izdajatelj: HISA 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 MEDJUEV pod številko 1658

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodi ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnе, Mariborske lekarnе, Mestne lekarnе, Obalne lekarnе, Dolenjske lekarnе, Pomurske lekarnе, Koroške lekarnе), manjše zasebne lekarnе v SLO (59), Zdravstveni domovi in Ljubljani (98), Zdravstveni domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Muška sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja - Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Krivavec, Hotel Cerklno, 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 zdravno 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 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 Bežigrski 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/

ATODERM SOS SPRAY!



Imate suho in srbečo kožo, kadar koli si oblečete par kavbojk? Vas koža srbi, ko nosite najljubši nakit (prstan, zapestnica)? Se spopadate z izbruhi atopije ali psoriaze? Ali pa imate zgolj zelo suho kožo, ki je posledično neudobna in srbeča? Potrebujete Atoderm SOS Spray!
Raziskave kažejo, da je srbeča koža nadloga, ki prizadene kar 1/3 svetovnega prebivalstva in je eden izmed glavnih razlogov, da obiščemo dermatologa. Srbečici običajno ne pripisujemo velikega pomena, čeprav prizadetim lahko močno zmanjša kakovost življenja, saj med drugim otežuje njihov spanec in povzroča nelagodje pri vseh dnevnih aktivnostih.

ORAFLOGO JUNIOR- ZA NARAVNO CELJENJE IN ZAŠČITO USTNE SLUZNICE

Se vaš otrok sooča z bolečinami v ustih zaradi zobnega aparata? Ima vnete dlesni, afte, boleče razjede, krvaveče odrgnine? Pomagajte mu z naravnimi sestavinami, ki nudijo učinkovito, hitro in naravno rešitev za vse težave v ustih. ORAFLOGO® JUNIOR, posebej razvit za otroke in najstnike, je blažilen in zaščitni gel z naravnimi sestavinami in s prijetnim okusom. Vsebuje izjemno visoko koncentracijo hialuronske kisline in 10 naravnih aktivnih sestavin, ki hitro celijo poškodovana tkiva. Učinkovito blaži bolečino ter omogoča zaščito pred draženjem, saj tvori nevidni zaščitni sloj preko celotnega ustnega tkiva. Posebej primeren za vse ranice nastale zaradi nošenja ortodontskega aparata.



IMUN UP

Imun Up je revolucionarni napitek, ki skrbi za imunsko odpornost v časih, ko to najbolj potrebujemo. Spremembe vremena, povečane fizične obremenitve in povečan nivo stresa so med najpogostejšimi dejavniki za padec odpornosti.



Ko nam pade odpornost, je ključno obdobje, ko moramo pravilno odreagirati, da imunski sistem vzpostavimo nazaj. Kombinacija 7 aminokislin, 11 vitaminov in 8 mineralov poskrbi za vaš imunski sistem v ključnih trenutkih. Na voljo v trgovinah Hipermarket Mercator, Interspar, Spar in v spletni trgovini www.nutrisslim.com

IMATE ZVIŠANO KONCENTRACIJO SEČNE KISLINE (PUTIKO)?

Putiko povzroča odlaganje kristalov sečne kisline v sklepe, do česar pride zaradi zvišane koncentracije sečne kisline v krvi. Prehransko dopolnilo URIC ACID CONTROL (KONTROLA SEČNE KISLINE), Life Extension® vsebuje standardiziran izvleček, bogat s tanini, pridobljen iz užitnega sadja drevesa Terminalia bellerica za podporo zdravemu izražanju dveh kritičnih encimov, ki sta vključena v metabolizem sečne kisline: ksantin oksidaze in inducibilne dušikove oksid sinteze. Priporočen odmerek je ena kapsula 2-krat na dan. Naročite na: www.bioesenca.si, 041 985 070, v boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah.



NOVO ZA FOKUS, BISTRE MOŽGANE IN MIRNE ŽIVCE: NERVAL KOMPLEKS XXI KAPLJICE SORIA NATURAL

Za uspešen sestanek, projekt, predavanje ali organizacijo dogodka... potrebujemo fokus, bistre možgane in mirne živce. Zmožnost koncentracije je odvisna tudi od telesne pripravljenosti, vzdržljivosti in od stopnje energije. Nerval kompleks je novost iz naravne medicine Soria Natural, ki je prilagojena potrebam modernega uporabnika. B vitamini zmanjšajo utrujenost in izčrpanost. Rodiola izboljša umsko učinkovitost, pomnjenje in koncentracijo. V stresnem obdobju podpre živčni sistem. Uporabljajo jo tudi športniki, ker prispeva k boljši kondiciji. Žafran sprošča in ohranja pozitivno razpoloženje, deluje pa tudi kot afrodiziak. Pasijonka pa poskrbi za sproščanje in miren spanec. Soria Natural na čudoviti planoti severne Španije pridelava več kot 70 vrst zdravilnih rastlin. Kapljice Soria Natural ne vsebujejo sladkorja, glutena, umetnih konzervansov in alkohola. Tekoča oblika omogoča boljšo absorpcijo kot tablete. Na voljo v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah ter na www.soria-natural.si



ALI SE VAS NEKAJ LOTEVA? PONOVRNO?

Smrkate? Vas boli glava? Mišice? Imate zamašen nos? Vzemite BetaCold® PLUS. Za imunsko obrambo vašega telesa. Deluje hitro in močno. Je učinkovit. Je v obliki praška za pripravo toplega 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. BetaCold® PLUS sestavine: naraven beta-glukan, zmes bioaktivnih polifenolov iz lubja kočevske bele jelke Abigenol ter 3 vitamini in 3 minerali. www.arspharmae.com



TOMAŽ IN EMA STA ZDRUŽILA KUHAJSKE MOČI V SVOJI PRVI KUHAJSKI KNJIGI

Tomaž in Ema sta za Lidlove kuharske navdušence napisala čisto posebno knjigo, polno odličnih receptov in kuharskih napotkov za vso družino! Knjiga je Lidlovim kupcem na voljo od 22. 11. 2018 do 16. 1. 2019 oz. do razprodaje zalog. Pridobite jo lahko z zbiranjem kuponov, ki jih prejmete ob vsakem nakupu nad 20 €, za 5 kuponov pa prejmete kuharsko knjigo Tomaža in Eme. Kupone lahko zbirate od 22. 11. 2018 do 16. 1. 2019 in jih unovčite do 3. 2. 2019 oz. do razprodaje zalog. Zbirajte kupone in ustvarite nepozabne trenutke s svojimi najbližjimi v vaši družinski kuhinji.



ALI VESTE KATERI JE VAŠ IMUNOSAL®?

Vsak Imunosal® izdelek vsebuje določeno kombinacijo močnega Goldcell® beta-glukana, vitaminov in mineralov, usklajenih s starostno skupino, kateri je določen izdelek namenjen. Imunosal® kapsule za odrasle in otroke (od 12. leta starosti dalje) vsebujejo beta-glukan dodatno okrepjen z izvlečkom črnega bezga. Imunosal® prehransko dopolnilo v tekoči obliki je namenjen otrokom, odlikuje pa se po svoji sestavi in odličnem sadnem okusu. Izberite svoj Imunosal in ga poiščite v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Več o proizvodih preberite na www.imunosal.si



KAJ JE MEŠANA KOŽA IN KAKO JO NEGOVATI?



Mešana koža je težko negovati, saj je zanjo značilen masten T-predel (čelo, nos, brada), na preostalih delih obraza pa normalna do suha koža. A s tremi NUXE izdelki Aquabella bodo težave mešane kože preteklost. Z uporabo čistilnega gela, losjona in emulzije, bodo nepravilnosti pozabljene, koža pa bo matirana, gladka in sijoča.

IZ NARAVNE MEDICINE ZA NAŠE NAJMLAJŠE: ZAŠČITIMO SE! IN LAŽJE DIHAJMO!

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. Otroci ga imajo radi zaradi prijetnega sadnega okusa zgoščenih sokov.

V primeru **kašlja ali draženja v grlu** in prsnem košu, otrokom pomagamo s sirupom **Lažje dihajmo! Soria Natural**. Vsebuje okroglisto 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. **Lažje dihajmo!** Otrokom ponudimo tudi, ko imajo poln nasek. Sirupa sta brez dodanega sladkorja in brez glutena! Otroci sirup radi popijejo zaradi sadnega okusa zgoščenih sokov. Namenjena sta otrokom od 1. do 12. leta starosti. Priložena je merilna žlička.

Naravna rešitev za kašelj za vse družinske člane
Okroglisto rosika-drosera prispeva k optimalnemu izločanju sluzi iz pljuč, kar je pomembno pri produktivnem kašlju. Vsi, ki vas

LEKARNE LJUBLJANA Z NOVO PODRUŽNICO ZAGRADEC

Lekarna Ljubljana je odprla Lekarniško podružnico Zagradec, ki bo krajankam in krajanom Zagradca pomembno poenostavila preskrbo z zdravili ter izdelki in storitvami za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Najbližja lekarna je bila doslej v Žužemberku oziroma v Ivančni Gorici. To je že 53. enota Lekarne Ljubljana. Direktor Lekarne Ljubljana dr. Marjan Sedej je ob slovesnem odprtju nove enote povedal, da je »vesel in ponosen, da bomo letošnji veseli december okronali z odprtjem nove lekarnice v Zagradcu. Temeljno poslanstvo Lekarne Ljubljana je ljudem zagotavljati učinkovito preskrbo in enostaven dostop do zdravil ter izdelkov in storitev za ohranjanje zdravja in dobrega počutja. Prav to poslanstvo smo zasledovali z odprtjem nove lekarnice. Zavezujemo se, da se bomo s strokovnostjo, prijaznostjo in posluhom za vaše potrebe iz dneva v dan trudili graditi medsebojno zaupanje in zadovoljstvo«.



dalj časa muči dražec in suh kašelj, pa si boste okroglisto rosiko zapomnili zaradi blažilnega delovanja. Sprošča mišice dihalnih poti, olajša dihanje in omili sopenje. **Okroglisto rosika-drosera XXI kapljice Soria Natural** ne vsebujejo alkohola, konzervansov ali drugih dodatkov.

Kako spati celo noč brez prebujanja?
Naravne Baldrirel XXI kapsule Soria Natural s podaljšanim sproščanjem delujejo celo noč. Baldrijan in pasijonka **sproščata in pomirjata**. Baldrijan ne povzroča odvisnosti in nima negativnega vpliva na jutranjo budnost. Če je ritem spanja ponoči prekinjen, se zjutraj zbudimo utrujeni in slabe volje. Slabša se koncentracija, nabirajo se kilograme...Zato **kapsule Baldrirel XXI** še posebej priporočamo vsem, ki se **ponoči pogosto prebujate**, nato pa težko znova zaspate.

Naravne kapsule in kapljice brez alkohola in umetnih konzervansov Soria Natural so farmacevtske kakovosti. Na voljo so v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah ter na www.soria-natural.si

35 let tradicije
Naravna medicina
SoriaNatural
Naravne kapsule
Podaljšano sproščanje za delovanje preko cele noči.
Imunski sistem
Dihala
Naravno za otroke. Od 1. leta dalje.
Spanje, pomirjanje
V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah. www.soria-natural.si © 030 280 271

PRAZNIČNA PONUDBA V LEKARNI LJUBLJANA

Pri pripravi letošnjih prazničnih izdelkov smo se v Lekarni Ljubljana vrnili k tradiciji. Vzorec čipkastega jabolka je posebej za Lekarno Ljubljana izdelala oblikovalka Tina Koder Grajzar, v njem pa boste prepoznali tipično slovensko oz. idrijsko čipko. Motiv čipke smo uporabili na skodelici, izdelani v Steklarni Hrastnik, ter na lični embalaži Prisrčnega čaja, Dnevne in Nočne kreme ter Mazila za ustnice, ki smo jih za vas pripravili v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. Preverite ponudbo teh in drugih kakovostnih izdelkov iz Lekarne Ljubljana in z njimi razvajajte sebe in svoje najbližje v prihajajočih prazničnih dneh. Več ponudbe najdete v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si



LEKARNA LJUBLJANA

NATURA BIO MEŠANICA MOK IZ PRA ŽIT

Bio mešanica mok iz pra žit Natura je zmlata iz 3 vrst starih žit, predhodnic pšenice: pira, enornice in dvoznice. Piro večina že pozna, eincorn – enozrnica in emmer – dvoznica pa sta stari žiti, ki so jih uporabljali pred več tisoč leti. Moka iz pra žit je široko uporabna za peko kruha, slanega in sladkega peciva. Pridelana na slovenskih poljih in certificirana kot ekološko živilo je odlična izbira za vse, ki cenijo naravo in izdelke iz njih. www.natura.zito.si



OMEGA-3 ZA MOŽGANE IN VID PO MERI NAJMLAJŠIH



Maščobne kisline omega-3 so večkrat nenasičene maščobne kisline, ki jih telo ne zmore tvoriti in so pomemben strukturni del celičnih membran. Omega-3 DHK v možganih in očesni mrežnici vplivajo na prepustnost in fluidnost membran, prenos živčnih impulzov, rast ter dozorevanje celic in so zelo pomembne za zdrav razvoj živčevja in vida. NOW otroške Omega-3 z večjim deležem DHK so okusne žvečljive kapsule, ki jih bodo otroci radi pojedli. Namenjene so otrokom od enega leta naprej,

odraslim, ki imajo težave s požiranjem in nosečnicam. Vsebujejo skrbno izbrane sestavine, ki so preverjene z najbolj občutljivimi analiznimi metodami. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Svetovanje in informacije: 080 80 12

ANTIOKSIDANTNO NANO-RAZPRŠILO ZA KOŽO

Qmist je vodni ionizator, ki bo vaši koži pomagal pri obnavljanju in jo poživljal. Vsako vodo obogati z vodikom, in vam tako pomaga, da se brez težav poslovite od suhe kože, gub ter ohranjate mladosten in svež videz je vlažilni antioksidant – aktivno pomaga pri obnovi kože, zmanjšuje pore in pomaga pri odpravljanju aken vlaži kožo (nano-kapljice) pomaga pri boju proti staranju kože (maj gubic) pomaga pri zdravljenju kožnih bolezni... Redna cena: 69€ Cena s popustom: 62 EUR Več na www.filtri-za-vodo.com in www.qlife.si



PODARITE ZDRAVJE IN LEPOTO

Qcup – prenosni ionizator za vodo je bil zasnovan na način, da lahko uživate v zdravi, ionizirani vodi v pisarni, naravi, rekreaciji... Dvojni način uporabe vam omogoča, da ionizator lahko uporabljate s priloženo steklenico za vodo ali z vsako plastenko, ki jo najdete na vseh prodajnih mestih. Kaj ionizirana voda naredi za vas? 6 x bolje hidrira telo kot običajna voda, je najmočnejši antioksidant, izboljšuje možganske funkcije in spomin, upočasni dejavnike staranja, uporabnik ima več energije. Cena s popustom 199 EUR (redna 239 EUR). Več na www.filtri-za-vodo.com in www.qlife.si



PERNATON GEL TUDI V OBLIKI ROLL-ON

Pernaton gel v obliki roll-ona je nov izdelek v družini Pernaton. Je idealen za potovanje in športno uporabo. Primeren je za čisto in ciljno aplikacijo brez ročnega kontakta. Pernaton gel z dodanim mentolom in drugimi eteričnimi olji pomaga izboljšati mobilnost v sklepih. Vsebuje visokokakovostne glikozaminoglikane (GAG) in najčistejši izvorni izvleček Perna



(izvleček zelene školjke) ter dragocena, fiziološko aktivna eterična olja. Gel ima prijeten hladilni učinek in sicer že takoj po nanosu. Sprošča mišice, kite in sklepe. Pernaton gel je primeren za vsakodnevno uporabo. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah TUŠ in v Hervis. Obiščite nas na [facebook.com/PernatonSlovenija](https://www.facebook.com/PernatonSlovenija) ali na www.pernaton.si



KAJ POTREBUJEŠ, DA OJAČAŠ SVOJE ŽIVLJENJE?

Life enhancer

T-fit & C-fit



Okrepi telo

CBD rastlinske kapsule s fosfolipidi in magnezijem.

Konoplja s črnim čajem.



T-clear & C-clear



Prečisti telo

CBD rastlinske kapsule s kurkumo.

Konoplja z zelenim čajem.



T-cool & C-cool



Pomiri telo

CBD rastlinske kapsule s hmeljem in pasijonko.

Konopljin čaj z meto.



OJAČAJ SE!
www.herba-medica.si

PREHLAD, GRIPA, PLJUČNICA – KAKO JIH RAZLIKOVATI IN KAKO ZDRAVITI



Zimski čas je obdobje, v katerem je ena največjih zdravstvenih nevšečnosti prehlad ali viroza. Vsi jo poznamo in prebolimo praviloma vsaj enkrat na leto. Ni nevarna, je le neprijetna. A zaradi omajanega imunskega sistema se lahko zgodi, da zbolimo za drugimi, veliko težjimi dihalnimi obolenji, zlasti gripo in pljučnico. V nadaljevanju vam predstavljamo najznačilnejše znake in simptome treh bolezni: viroze, gripe in pljučnice.

Besedilo: dr. Aljoša Danieli, dr. med. zdravnik splošne medicine, specialist psihiater, nevropsihiater

Virusi na pohodu

Smo sredi sezone kašljanja, kihanja, smrkanja in obilne porabe papirnatih robčkov. Toda ali veste, kdaj ste samo prehlajeni, kdaj pa imate gripo ali pljučnico? Ali ste seznanjeni, kako se zaščititi pred temi zimskimi nadlogami?

V hladnejših dneh, po navadi že na prehodu v jesen, vsako leto nastopi sezona gripe in prehladov. Gripa je vsekakor hujša oblika obolenja zgornjih dihalnih poti od prehlada in tudi zato je sposobnost njunega razločevanja izjemnega pomena za uspešnost zdravljenja.

Kako deluje obrambni sistem dihalnih poti

Človeški dihalni (respiratorni) sistem je poleg tega, da ga uporabljamo za dihanje, pomemben obrambni sistem proti vdihnjnim patogenim organizmom

in onesnaževalcem. Pri obrambi telesa pred boleznijo sodelujeta dva mehanizma. Cilindrične celice sluznice dihalnih poti (tako se imenujejo zaradi cilindrične oblike) proizvajajo debelo sluz, ki obloga notranjo stran našega dihalnega sistema. Drugi mehanizem so metličaste celice z metlicami, ki sluz - skupaj z vdihnjnimi organizmi, delci umazanije in alergeni - pomikajo navzgor, proti ustom, dokler te snovi ne izločimo tako, da jo izkašljamo ali pogoltnemo. Hladen in suh zimski zrak, ki ga vdihavamo, vpliva na dihalne poti, sluznico in sluz, ki se zaradi pomanjkanja vlažnosti odebeli in zgosti. Metlice naposled ne zmorejo več potiskati sluzave mase navzgor, zaradi česar vdihnjni organizmi, »ujeti« v dihalnih poteh, dobijo priložnost, da povzročijo bolezen dihalnih poti.

Zaradi velikega števila dihalnih okužb, ki se pojavljajo v zimskih mesecih, je v rabi tudi

veliko izrazov za ta stanja: prehlad, gripa, nahod, pljučnica ... Toda kaj je pravzaprav gripa in kaj prehlad? Kako razlikovati med njima? Kaj je pljučnica ali vnetje pljuč in kako razlikovati med vsemi tremi boleznimi?

Kako nastane prehlad, gripa ali pljučnica?

Navadni prehlad povzročijo virusi, ki se udomačijo v gostiteljevem organizmu. Virusov vsiljivcev, ki povzročajo prehlad, je veliko. Najpogostejše so iz družine rinovirusov, obstajajo pa še koronavirusi, virus parainfluence, respiratorni sincicijski virus, adenovirusi, ehovirusi in koksakevirusi. Virusi, ki povzročajo navadni prehlad, se prenašajo z dotikom, torej z dotikanjem okuženega predmeta ali z rokovanjem z okuženo osebo (ki si je predtem nemara brisala nos ali kihnila v roke) ter nato z dotikanjem lastnih oči, nosu ali ust.

Gripa pa povzroča virus influence tipa A, B ali C. Prenaša se predvsem z vdihavanjem virusnih celic iz zraka, če v bližini kiha ali kašlja okužena oseba.



Gripa je vsekakor hujša oblika obolenja zgornjih dihalnih poti od prehlada in tudi zato je sposobnost njunega razločevanja izjemnega pomena za uspešnost zdravljenja.



Tveganje za pljučnico je povečano pri zmanjšani gibljivost metlic, kar se zgodi, če je zrak suh (zato je treba uporabljati vlažilnike zraka) ali če je funkcija metlic zaradi kajenja uničena.

Ljudje se okužijo z virusom gripe tipa B in z nekaterimi podtipi influence A (H1N1, H1N2, H3N2 in, med drugim, tudi razvpiti H5N1). Podtipe virusov so poimenovali po beljakovinah na površju virusa. Ena beljakovina se imenuje hemaglutinin (H), druga nevraminidaza (N). Če govorimo

o virusu H7N2, to pomeni, da gre za virus influence tipa A s hematoglutinsko beljakovino 7 in nevraminidazo 2. Virus influence tipa C je nekoliko milejši in ne povzroča epidemij, medtem ko so bili virusi tipa A v zgodovini krivci za pandemije gripe.

Pljučnica ali vnetje pljuč je vnetje različnih delov, ki skupaj sestavljajo dihalne poti. To so pljučni mešički (alveole), alveolarne cevčice (alveolarni duktusi) in mali bronhiji (bronhiole). Za natančno diagnozo pljučnice je potrebno rentgensko slikanje pljuč. Neobičajno je, da zdravi ljudje lahko nenadoma zbolijo za pljučnico, podobno kot se okužijo s prehladom ali gripo. Pljučnico povzročajo še posebno nevarni organizmi, ki prodrejo skozi gostiteljev obrambni mehanizem. Za pljučnico pravijo, da je predvsem oportunistična okužba, kar pomeni, da se pojavi kot posledica kake druge obstoječe bolezni, denimo pri osebah, ki trpijo za kako kronično boleznijo ali ob navzočnosti drugih dejavnikov tveganja (starost, jemanje imunosupresivnih zdravil, oslabljen imunski sistem, odvisnost od alkohola, omejena gibljivost, podhranjenost). Povzročitelja lahko vdihnemo, se z njim okužimo po intravenozni poti ali ga dobimo med operativnim posegom na odprtem prsnem košu.

Tveganje za pljučnico je povečano pri zmanjšani gibljivost metlic, kar se zgodi, če je zrak suh (zato je treba uporabljati vlažilnike zraka) ali če je funkcija metlic zaradi kajenja uničena. Takšna sluznica je namreč idealno gojišče patogenih



Navadni prehlad povzročijo virusi, ki se udomačijo v gostiteljevem organizmu. Virusov vsiljivcev, ki povzročajo prehlad, je veliko.

Imunosal® - prva linija obrambe

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



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

Imunosal® v tekoči obliki je edinstven izdelek za otroke s kombinacijo optimalnih količin beta-glukana ter 10 vitaminov in cinkom. Skrbi za zdravje otrok v obdobju vrta in šole. Je prijetnega sadnega okusa, ki ga otroci obožujejo..

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH!



Mikrobi so povsod okrog nas, tudi na površju naše kože in sluznic. Z gostitelji živijo v naravni simbiozi, saj ima naše telo varovalne mehanizme, ki preprečujejo, da bi se bakterije pretirano razmnožile.

organizmov. Pljučnico lahko dobimo iz okolja ali pa je nozokomialna (pridobljena med bolnišničnim zdravljenjem). Najpogostejši povzročitelji pljučnice iz okolja so: streptokok pneumoniae, streptokoki iz skupine A, a tudi druge bakterije, kot so hemofilus influenza, moraxela, branhamelia catarrhalis, klebsiella species, stafilokok aureus in pneumocystis carinii.

Nozokomialne pljučnice povzročajo bakterije pseudomonas aeruginosa, klebsiella pneumoniae in serratia marcescens. Virusna pljučnico najpogosteje povzročajo virusi influence ali hantavirusi.

Nenalezljivo vnetje dihalnih poti, ki se tudi imenuje pljučnica, je posledica naključnega vdihavanja olja, jedkih tekočin, kisline in podobnih toksičnih snovi. Vdihavanje dima, okoljskih in profesionalnih strupov ali tujkov tudi lahko povzroči vnetje pljuč. Pri tem nastane vnetje, ki ga najpogosteje povzročijo anaerobni koki (bakterije kroglaste oblike, ki za življenje ne potrebujejo kisika), kot sta bacteroides fragilis in fusobacterium species.

Simptomi navadnega prehlada

Simptomi navadnega prehlada so odvisni od virusa, ki je povzročil prehlad. Kljub temu lahko splošno simptome in vam tako pomagamo prepoznati bolezen. Simptomi se navadno pokažejo dan ali dva po stiku z virusom, večinoma v obliki blagega občutka žarenja, srbenja ali bolečine v grlu. Vnetje grla napreduje, dokler ne postane zmerno boleče ali ne preneha, kar se navadno zgodi drugi ali tretji dan. Simptomi na območju nosu

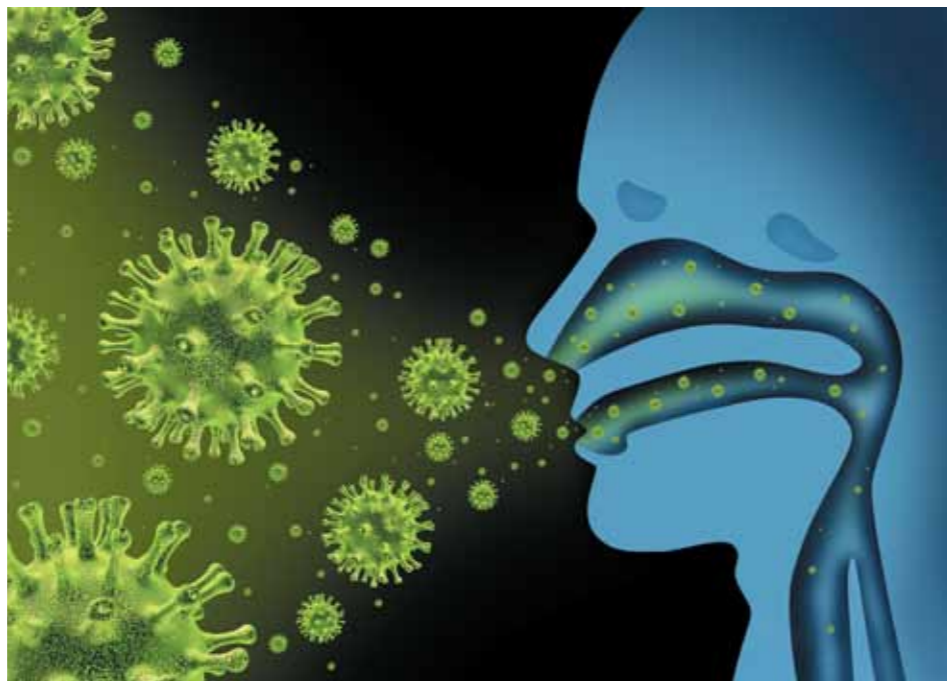
šoli deluje skorajda normalno.

Simptomi gripe

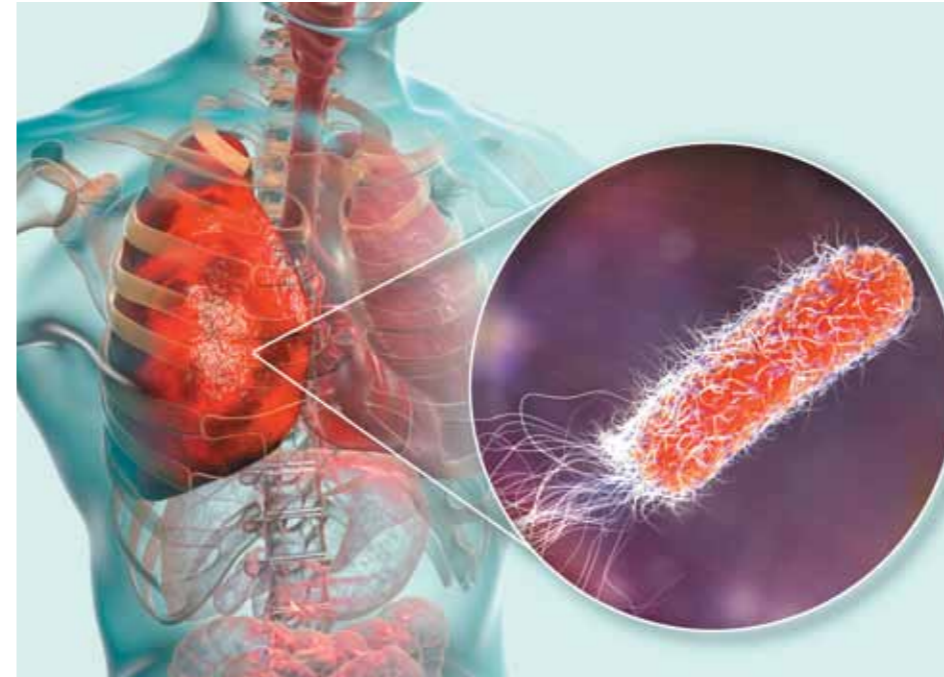
Tudi ti se razlikujejo od človeka do človeka. Vsako leto se pojavi druga podskupina gripe in povzroči simptome, ki se razlikujejo od simptomov gripe, značilnih za lansko leto. Kljub temu je posploševanje tudi v tem primeru koristno. Simptomi gripe nastopijo naglo (v nasprotju s simptomi prehlada). Oseba se lahko še zjutraj počuti zdravo, popoldne pa že na smrt bolno. Simptomi so podobni tistim pri navadnem prehladu. Bolečina v grlu in izcedek iz nosu se pojavita tako pri gripi kot prehladu, toda izcedek se pri gripi ne zgosti in ne postane gnojen kot pri prehladu. Čeprav se glavobol in vročica lahko pojavita tudi pri prehladu, sta pri gripi pogostejša in resnejša. Temperatura pri gripi lahko preseže 40 stopinj Celzija, kar je vsekakor več kot pri prehladu. Gripozna oseba učinkuje zelo bolno: koža je vlažna in topla, oči solzne ali rdeče, česar pri prehladu ni opaziti. Morda je še največja razlika med obema boleznima v stopnji oslabelosti in izčrpanosti. Zaradi gripe se oseba počuti slabo, čuti močno potrebo po spanju in počivanju, poleg tega toži o hudih bolečinah v mišicah, sklepih in okolici oči. Bolne osebe veliko pogosteje izostanejo iz šole ali z dela.

Simptomi pljučnice

Pljučnica je podobna prehladu in gripi. Simptomi se razlikujejo in so, tako kot pri drugih boleznih, odvisni od povzročitelja. Bolnik s pljučnico navadno toži o oteženem dihanju, ki ga najpogosteje opisuje kot boleče ali pospešeno. Opazi, da se mu prsni koš med vdihom



Nozokomialne pljučnice povzročajo bakterije pseudomonas aeruginosa, klebsiella pneumoniae in serratia marcescens



Simptomi navadnega prehlada so odvisni od virusa, ki je povzročil prehlad.

in izdihom napihuje ter vidno upada. Zdravnik mora nujno opraviti rentgensko slikanje pljuč, kajti k zdravniku mora nemudoma vsakdo, ki posumi, da gre pri njem za pljučnico. Bakterijsko ali tipično pljučnico spremljajo vročičnost, visoka telesna temperatura, znojenje, bolečine v prsni in produktiven kašelj, s katerim se izloča sluz rumeno-zelene barve. Hodeča pljučnica je ime za pljučnico, ki jo povzroča bakterija mikoplazmoma in se kaže z blažjimi simptomi. Virusna pljučnica (atipična, pri čemer se imenovanje ne nanaša samo na pljučnico, ki jo povzročijo virusi, temveč tudi na tisto, ki jo povzročijo glivice ali nekateri mikroorganizmi) povzroča bolečine v mišicah, izčrpanost, povišano temperaturo in neproduktiven kašelj.

Vprašajte farmacevta

Farmacevti lahko pomembno pomagajo ljudem razlikovati med prehladom, gripi in pljučnico, saj so navadno prvi, h katerim se s simptomi obrnemo po pomoč. Priporočljivo je tudi vsakoletno cepljenje proti gripi, saj je pljučnica lahko resen zaplet gripe. Za ljudi po 65. letu je priporočljivo tudi cepljenje proti pnevmokokom (to so bakterije, ki pogosto povzročijo bakterijske pljučnice). Najučinkovitejši preventivni ukrep pred temi nalezljivimi boleznimi je pogosto umivanje rok, zlasti na vrhuncu sezone gripe in prehlada, ter izogibanje dotikanju ust, oči in nosu. Cigaretni dim ubija pljučne celice z metilicami, uničuje jih tudi suh zrak v bivanjskih in delovnih prostorih. Če ste bolni, za kihanje in kašljanje namesto rok uporabljajte robčke, saj vsak predmet, ki se ga pozneje

dotaknete, postane vir okužbe. Tvegano je celo rokovanje, zato bi morali bolniki omejiti stike z drugimi ljudmi, zlasti s tistimi, ki imajo oslabilen imunski sistem, s starejšimi, otroki, z ljudmi na imunosupresivni terapiji, bolniki z aidsom ... Ljudje z gripo v preteklosti niso imeli možnosti za zdravljenje, ampak so morali počakati, da preprosto mine, piti veliko tekočine in počivati. Zdaj obstajajo nekatera zdravila, ki lahko znatno skrajšajo trajanje bolezni.

Kako deluje naša obramba pred boleznijo?

Anatomija okužbe

Mikrobi so povsod okrog nas, tudi na površju naše kože in sluznic. Z gostitelji živijo v naravni simbiozi, saj ima naše telo varovalne mehanizme, ki preprečujejo, da bi se bakterije pretirano razmnožile. Če pa je ravnovesje med delovanjem bakterij in delovanjem našega imunskega sistema porušeno, lahko nastane vnetje. Pred boleznijo nas torej varuje zdrav imunski sistem.

Temeljna naloga našega imunskega sistema je prepoznavanje in odpravljanje »tujih« ali »nelastnih« snovi oziroma antigenov, ki izvirajo iz patogenov (virusov, bakterij, glivic, zajedavcev). V odzivu imunskega sistema sodelujejo celice, imenovane levkociti, ter zapleten sistem receptorskih in topnih molekul, ki nadzirajo in usmerjajo imunski odgovor. Levkocite delimo na granulocite, monocite/makrofage in limfocite, med topnimi molekulami pa so najpomembnejši citokini. To so majhni peptidi, ki jih izločajo aktivirane celice

ALI SE VAS NEKAJ
LOTEVA? PONOVO?

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 toplega 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.

imunskega sistema, delujejo pa lokalno ali endokrino, tako na levkocite kot na druga tkiva.

Ko antigen vstopi v organizem, se sproži vrsta mehanizmov, ki pripeljejo do okužbe. Prvo, nespecifično obrambno črto sestavljajo granulociti in tkivni makrofagi, ki požirajo (fagocitirajo) patogene. To je najpomembnejši mehanizem prirojenega imunskega odgovora. Fagocitirane antigene makrofagi predelujejo in jih potem, ko prispejo v najbližji limfni vozle, naredijo dostopne za T- in B-limfocite. Ti limfociti prepoznajo antigene in sprožijo specifične mehanizme obrambe. Po stiku z antigenom se namreč limfociti, ki so ga prepoznali, začnejo razmnoževati, pri čemer nastajajo kloni celic, ki nato opravljajo efektorske funkcije. Nekateri od teh limfocitov so dolgo živeči limfociti s spominom, ki se pri naslednjem srečanju z istim antigenom odzivajo hitreje in močneje.

B-limfociti so celice, odgovorne za mehanizme obrambe, ki jih posredujejo protitelesa (imunoglobulini). Protitelesa neposredno nevtralizirajo antigene in povečujejo obseg fagocitoze. T-limfociti so odgovorni za oblikovanje celične imunosti. Tudi pri njih razlikujemo dve vrsti, in sicer T-pomočnike in T-citostatike. Citostatični limfociti (Tc) v neposrednem stiku uničujejo ciljno celico, ki je, denimo, okužena z virusom, T-pomočniki (Th) pa z izločanjem citokinov uravnavajo dejavnosti drugih limfocitov in makrofagov. Naposled so tu še celice, imenovane NK-limfociti (natural killer ali naravni ubijalci), ki imajo sposobnost citostatičnega uničevanja celic (denimo tumorskih), s katerimi pridejo v stik.



Vse celice imunskega sistema nastajajo v primarnih limfnih organih (kostni mozeg, timus), iz katerih se po razvrščanju in dozorevanju preselijo v sekundarne limfne organe (denimo v limfne vozle), kjer se zadržujejo.

Vse celice imunskega sistema nastajajo v primarnih limfnih organih (kostni mozeg, timus), iz katerih se po razvrščanju in dozorevanju preselijo v sekundarne limfne organe (denimo v limfne vozle), kjer se zadržujejo. Večina limfocitov nenehno kroži po krvnem in limfnem obtoku, kjer srečujejo in prepoznajo antigene, ki bi utegnili povzročiti vnetje, nato pa se vračajo v sekundarne limfne organe. Limfociti in celice v limfnem vozlu so nadvse pomembni za imunski odgovor. Najpogostejši vir celic za raziskovanje imunskega statusa pri ljudeh je zato periferna kri. Najpomembnejši ukrep zaščite pred okužbo sta osebna higiena ter odnos do hrane, pitne vode in okolice. Mikrobi vstopajo v naše telo na več načinov, odvisno od vira. Iz neživega okolja prihajajo v telo skozi dihala in

prebavila. Prebavila lahko okužijo voda ter neprekuhana ali premalo kuhana živila (školjke in meso, jajca), dihala pa drobceni prašni delci, ki prenašajo tudi mikrobo.

Najpogostejše se okužimo od ljudi iz okolice, in sicer kapljično (kihanje in kašljanje na območju dveh metrov sta lahko vir okužbe), s stikom (na primer z neumitimi rokami), s spolnim stikom, fekalno-oralni prenos pa je prenos z neumitimi rokami, mešanjem odpadne vode s pitno ter z vnosom človeških ali živalskih mikrobov in iztrebkov na sveža živila. Predmeti so le redko vir okužb, čeprav mikrobi lahko preživijo tudi na površinah predmetov, ki so v okolici okužene osebe.

Pri težavah v grlu, ki jih povzročajo okužbe, si pomagamo z antiseptiki v obliki pastil, pršil in podobnih izdelkov, katerim so lahko za lajšanje bolečin dodani tudi lokalni anestetiki. Pri zdravljenju kašlja moramo najprej ugotoviti njegov tip. Če je naš kašelj suh, torej z njim telo ne izloča sluzi in s tem ne čisti dihalnih poti, ga je smiselno zavirati s pripravki za pomirjanje in odpravljanje kašlja (antitusiki). Pri produktivnem kašlju, torej pri kašlju, kjer telo izloča gosto sluz, ki se je v preveliki meri nakopičila na dihalnih poteh, pa je smiselno uporabiti pripravke, ki sluz zmečajo ter tako omogočijo lažje izkašljevanje (ekspektoransi).

Glavobol in povišano telesno temperaturo zdravimo s pripravki proti bolečinam in povišani telesni temperaturi. Pri zamašenem nosu si pomagamo s kapljicami, pršili ali oljem za nos.

Pri vsem tem stalno pijmo dovolj tekočine in skrbimo za zadosten vnos vitamina C in preostalih mikrohranil.



KAKOVOST JE PREDNOST

IZBOR IZDELKOV ZA KREPITEV IMUNSKEGA SISTEMA



ABC PLUS
100 tablet

Multivitaminsko - 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 reducent 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 vitamina D3, holkalciferola. 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.



Glavobol in povišano telesno temperaturo zdravimo s pripravki proti bolečinam in povišani telesni temperaturi. Pri zamašenem nosu si pomagamo s kapljicami, pršili ali oljem za nos.

SKRB ZA ZDRAVJE PLJUČNIH BOLNIKOV ČEZ ZIMO



V zimskem času se obolevnost prebivalstva potroji. V tem času se delež hospitalizacij zaradi obolenj dihal poveča na 80 % vseh sprejemov v bolnišnice. Smrtnost kot posledica respiratornih okužb poraste. Najbolj ogroženi so otroci do četrtega leta starosti in starostniki nad 65. letom starosti.

Besedilo: Jurij Sorli, dr. med., spec. int. pul.; Bolnišnica Topolišica

Velik del obolenj lahko preprečimo ali vsaj zmanjšamo poslabšanje. Pri tem se je priporočljivo držati osnovnih napotkov.

- Izogibanje prehladu in gripi
- Ohranjanje stalne toplote telesa
- Skrb za pljuča
- Posebne skupine bolnikov

Izogibanje prehladu in gripi

Prehlad oz. gripa povzročita poslabšanje simptomov kroničnih pljučnih obolenj. V primeru poslabšanja simptomov se moramo držati navodil o samoukrepanju (načrt, narejen ob ambulantnem pregledu) pri posameznem obolenju oz. za nasvet vprašati izbranega zdravnika oz. lečečega specialista. Napačno je misliti, da bodo simptomi minili sami od sebe.

Še vedno je najboljša preventiva cepljenje proti gripi oz. pljučnici. Ob morebitnih omejitvah pri cepljenju se moramo posvetovati z izbranim zdravnikom. Cepljenje pomembno zmanjša potrebo po bolnišničnem zdravljenju. Pomemben del preventive je tudi izogibanje prostorom, v katerih je več ljudi, zlasti otrok. Ti so pogosto vir okužbe tudi, ko sami ne kažejo znakov obolenja. Naj bo to še tako težko, v zimskem času je kontakt z vnuki odsvetovan, zlasti skrb za vnuke, ki zaradi bolezni ne morejo v šolo ali vrtec.

Med nujne ukrepe za zmanjšanje prenosa okužb sodita tudi redno razkuževanje oz. umivanje rok (vsaj 30 sekund oz. po tiho odpeti dve kitici pesmi Vse najboljše) in

pravilna higiena kašlja (kašljanje v predel komolca, redna menjava papirnatih robčkov).

Ohranjanje stalne toplote telesa

Stanovanje mora imeti najmanj 18 °C, dnevni prostor čez dan tudi več. To je še pomembneje, če vemo, da nam hladen zrak poslabša simptome, če smo prehlajeni oz. smo zaradi bolezni omejeni v gibljivosti. Stanovanje je treba zračiti vsaj deset minut na dan in zmanjševati vlago. Pojav plesni na stenah ali pohištju je slab znak, saj spore povzročajo obolenja dihal oz. slabšajo kronične bolezni dihal. Priporočljivo je, da vzdržujemo enakomerno temperaturo spalnice tudi ponoči in da je okno čez noč zaprto, da hladen zrak ne sproži simptomov. Za lažje spremljanje in uravnavanje temperature prostora je priporočljivo uporabljati enostaven termometer.

Smiselno je oblačenje v več slojih. Uporaba volnenih oblačil lahko dodatno poskrbi za toplotno ugodje. Uživanje vsaj enega toplega obroka dnevno in toplih napitkov se zelo svetuje. Skrb za uravnoteženo in energijsko zadostno hrano je temelj skrbi za zdravje čez zimo. Razni prehranski dodatki nimajo dokazanega učinka pri preprečevanju poslabšanj.

Ohranjanje redne telesne aktivnosti deluje preventivno. Tudi ko ostanemo v stanovanju, naredimo nekaj vaj vsako uro. S tem ohranjamo toploto telesa in mišični tonus. Če se odpravimo ven, je priporočljivo obvestiti svojce ali prijatelje, kje se bomo gibal. Takrat se vremenu primerno oblečemo in poskrbimo za zaščito pred hladnim zrakom (šal, kapa, rokavice ...).



Prehlad oziroma gripa povzročita poslabšanje simptomov kroničnih pljučnih obolenj.

KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)



Zadihajmo skupaj!

1 Simptomi KOPB:¹

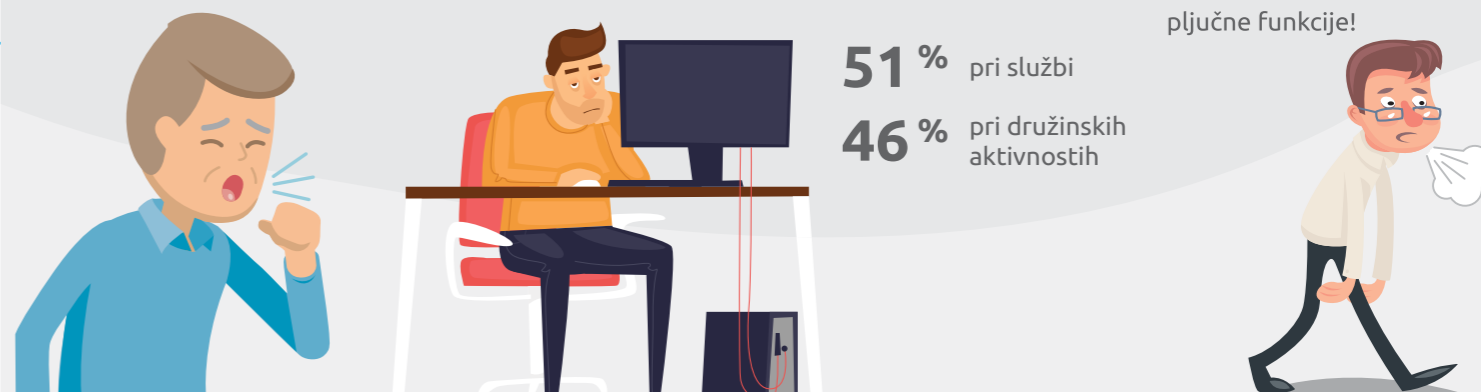
- kronični kašelj
- izkašljevanje
- težka sapa
- piskanje v prsih
- utrujenost

2 Omejitve bolnikov zaradi KOPB:^{1,2}

- 71 % pri normalni fizični aktivnosti
- 53 % pri družabnih dejavnostih
- 56 % pri gospodinjstvih delih

3 Zgodnje odkritje je nujno!^{1,3,4}

- Bolezen najhitreje napreduje v začetku.
- Pljuča so organ, ki se ne obnovlja.
- Simptome prepogosto pripišemo staranju.
- Opravite pri zdravniku test pljučne funkcije!



51 % pri službi

46 % pri družinskih aktivnostih

KOPB je bolezen, ki jo lahko preprečimo in zdravimo.¹

1 Zdravljenje^{1,5}

Prenapihnjenost pljuč je glavni razlog za težko sapo pri bolnikih s pljučnimi boleznimi.

Razširite dihalne poti.

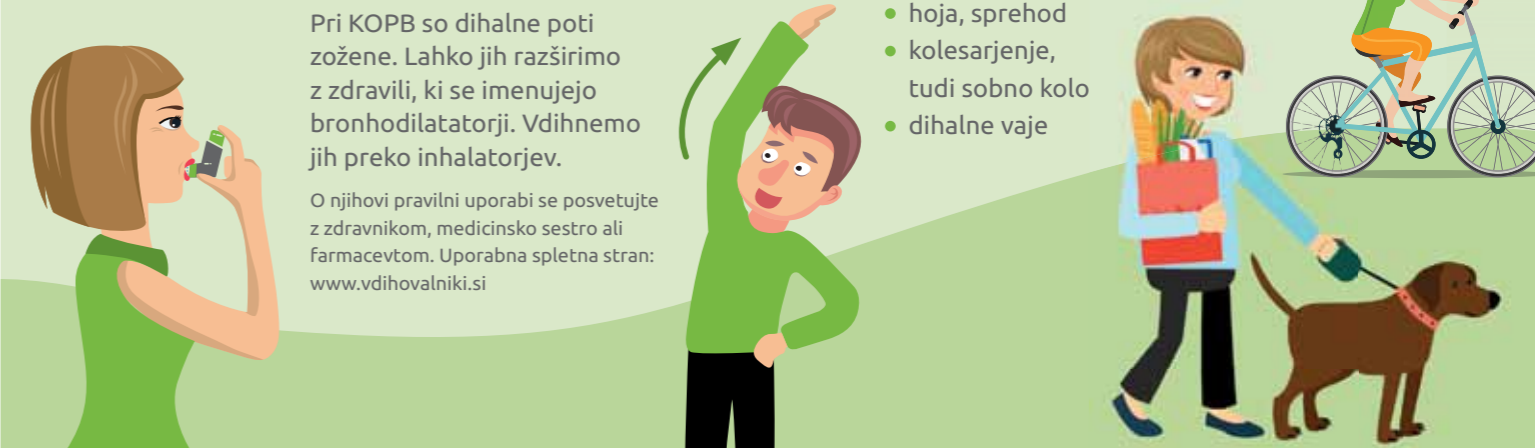
Pri KOPB so dihalne poti zožene. Lahko jih razširimo z zdravili, ki se imenujejo bronhodilatatorji. Vdihnemo jih preko inhalatorjev.

O njihovi pravilni uporabi se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Uporabna spletna stran: www.vdihovalniki.si

2 Telesna aktivnost^{1,6}

Bodite čimbolj telesno aktivni! Začnite postopoma in se posvetujte z zdravnikom. Priporočene aktivnosti:

- raztezanje prsnega koša
- hoja, sprehod
- kolesarjenje, tudi sobno kolo
- dihalne vaje



BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.

Literatura: 1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2017. <http://www.goldcopd.org>. Dostop: julij 2017. 2. Confronting COPD in America: Executive Summary. New York, NY: Schulman, Ronca, and Bucuvalas Inc; 2001:1-20. 3. Tantucci C, Modina D. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2012; 7: 95-99; 4. Petty TL. Scope of the COPD problem in North America. Chest 2000;117:3265-31S. 5. O'Donnel D s sod. Pathophysiology of dyspnea in chronic obstructive pulmonary disease: a roundtable. Proc Am Thorac Soc 2007 May; 4(2):145-68. 6. Andrianopoulos V s sod. Clin Chest Med 2014. DOI: 10.1016/j.ccm.2014.02.013.



ZDRAVSTVENI NASVETI KAKO PREŽIVETI ZIMO

Zima je čas, ko nas številni virusi in bakterije želijo onemogočiti v našem zaposlenem vsakdanjku.

Besedilo: Petra Šaupri



Preko zime je koncentracija trdih delcev v zraku povečana. Redno spremljanje onesnaženosti zraka in prilagajanje aktivnosti na prostem, pomaga zmanjšati pogostnost in težo poslabšanj.

Skrb za pljuča

Svoje aktivnosti načrtujemo vnaprej. Ob tem smo pozorni na vremensko napoved. Pri zdravniku si zagotovimo zdravila, ki jih redno uporabljamo. Tako ne bo treba zaradi receptov obiskati zdravnika, ko bo ta imel polno čakalnico obolelih. Izdelava samonačrta zdravljenja je zelo pomembna. Na ta način bo večina bolnikov lahko sama ukrepala pri manjših spremembah zdravstvenega stanja in tako preprečila hujša poslabšanja.

Redno prejemanje predpisane terapije je v tem času bolj pomembno kot običajno. Ob povečani potrebi po olajševalcu, ki traja več kot tri dni, se je treba posvetovati z zdravnikom. Olajševalec je treba vedno imeti pri sebi.

Dihanje skozi nos omogoča zraku, da se ogreje in navlaži. Ob hladnejšem vremenu moramo pred usta in nos namestiti šal ali drugo tkanino, ki bo poskrbela za ogretje zraka, preden ta pride globlje v dihala.

Čez zimo je koncentracija trdih delcev v zraku povečana. Redno spremljanje onesnaženosti zraka in prilagajanje aktivnosti na prostem pomaga zmanjšati pogostnost in poslabšanje.

Posebne skupine bolnikov

ASTMA

Za bolezen je značilno poslabšanje ob kontaktu s hladnim, suhim zrakom. Zato je pomembno, da preprečimo vdor hladnega



Redno prejemanje predpisane terapije je v tem času bolj pomembno kot običajno.

zraka globlje v dihala. Še posebej je to pomembno pri športnikih, ki so aktivni v zimskem času. Uživanje zadostne količine toplih napitkov in uporaba zaščitnih sredstev pred usti in nosom precej preprečijo poslabšanja. Pomembna sta upoštevanje načrta samozdravljenja in redna uporaba predpisane terapije.

KOPB

Okužbe, tako virusne kot bakterijske, so največja grožnja tem bolnikom. Redno cepljenje proti gripi in pljučnici in izogibanje množicam lahko pomagata preprečiti poslabšanja. Onesnažen zrak pogosto poslabša bolezen, prav tako

nihanje telesne toplote zaradi kajenja na prostem.

GERB

Želodčno zatekanje in posledične težave dihalnega aparata so značilne za zimski čas. Upoštevanje ustreznega dietetičnega režima in spanje z dvignjenim vzglavjem sta osnovna preventiva poslabšanj. Naj zima ne prinese samo skrbi, ampak tudi obilico lepih trenutkov. Da bo teh čim več, lahko poskrbimo sami. Ukrepi, ki jih lahko izvedemo, so enostavni, a moramo na njih pomisliti. Življenje s kronično boleznijo je breme, in prav je, da si ga olajšamo, kolikor je to mogoče.



Za bolezen je značilno poslabšanje ob kontaktu s hladnim, suhim zrakom.

Kljub nižjim temperaturam ostanite aktivni

Povsem razumljivo, veliko lažje se je odpraviti na telovadbo, ko je zunaj toplo in je dan daljši. Vendar nikar celo zimo ne presedite.

Prav to, da zaradi slabega vremena s telesno aktivnostjo prenehamo, je največja napaka. Rezultat: povečanje telesne teže, izguba kondicije, slaba volja, poslabšanje kroničnih obolenj, kot sta diabetes in visok krvni pritisk, pogostejši prehladi in obolevanja.

Ne pozabite na vitamin D

Nizke ravni vitamina D močno pogojujejo telesne zmogljivosti, o čemer poročajo številne študije. Kronično pomanjkanje vitamina D prav tako poveča stopnjo tveganja za zdravstvene težave, kot so luskavica, sladkorna bolezen, osteoporoza, rak prostate, rak na jajčnikih, depresija ... Sonce oziroma ultravijolični žarki so najboljši vir vitamina D. Ker pa je sonca

pozimi manj, poskrbite, da boste izkoristili vsak sončen dan.

Okrepite imunsko odpornost

Pozimi se pogosteje zadržujemo v zaprtih prostorih, zato smo bolj izpostavljeni virusnim okužbam. Težava je tudi v tem, da v takem okolju imunski sistem postaja čedalje šibkejši, zato je treba vse leto skrbeti za čim močnejši imunski sistem.

- Uživajmo čim bolj svežo sezonsko zelenjavo in sadje,
- pazimo, da vsak dan zaužijemo dovolj tekočine in
- poskrbimo za zmerno telesno vadbo, tudi na prostem.

Zadrževanje samo v zaprtih prostorih, pomanjkanje vadbe in zelo priljubljena, a energijsko siromašna predelana hrana so le nekateri od vzrokov oslabiljenega imunskega sistema.

Umivajte si roke

Prav tako pomembno je umivanje rok in

preostala higiena. Za prehladna obolenja in gripo je namreč značilno, da se zelo hitro in zlahka prenašajo, saj se širijo kapljično in z dotikom rok.

Roke si umivajte vedno preden začnete jesti, ko pridete domov iz službe, šole, trgovine ... in seveda vsakič po uporabi stranišča. Če si rok ne morete umiti, imejte pri sebi razkužilne robčke ali sprej.

Jejte bogato

Pozimi največkrat opustimo zdrave prehranjevalne navade in si pogosteje privoščimo kaj krepkega, bolj mastnega in sladkega. Solate se pač bolj prilježje poleti. Toda tudi pozimi ne pozabite obiskovati oddelka za sadje in zelenjavo in omejite uživanje procesirane hrane, kadar je to le mogoče. Imunski sistem ne mara preveč radikalne diete pa tudi prekomerne teže ne. Če želimo ostati zdravi, moramo jesti z vitamini bogato prehrano, kakovostne proteine, dobre maščobe in probiotike.

Enostavna pot do nasveta zdravnika.

Prvo leto premije ob sklenitvi do 31. januarja 2019 **PODARIMO!**

Za zdravje, za zmage.

Zdravstveni nasvet

Pet telefonskih posvetov z zdravnikom na leto za zavarovanca in njegove mladoletne otroke.

Neomejeno število pogovorov z medicinskimi sestrami Zdravstvene točke.

Posvetujte se z nami vse dni v letu.

080 28 64

NEENAKOMERNA PIGMENTACIJA KOŽE



Koža kot najbolj izpostavljeni del našega telesa pomeni neposreden stik z okoljem in je prva informacija, ki jo o sebi ponudimo drugim. Zato nam ni vseeno, kakšna je videti. Trudimo se popraviti ali celo odpraviti napake na njej, tako velike kot majhne, bolj ali manj moteče, saj bi ji radi omogočili, da zasije v najlepši podobi.

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

Hiperpigmentacija je posledica prekomerne tvorbe melanina, ki se kaže v obliki rjavih in črnih kožnih lis različnih oblik in velikosti.

Melanin je pigment, ki daje naravno barvo koži, lasem in očem. Kožne celice ščiti pred različnimi dejavniki, vključno z UV-sevanjem, in absorbira proste radikale, ki nastajajo znotraj citoplazme in tako ščitijo glavne celice vrhnjice (keratinocite) pred apoptozo (celična smrt). Melanin nastaja v melanocitih v bazalni plasti epidermisa, točneje v melanosomih, ki so organeli znotraj melanocitov. Ti so

dendritične celice, ki zaradi svoje razvejane strukture omogočajo melanosomom, da transportirajo melanin do keratinocitov in tako pokrijejo (zavarujejo) njihova celična jedra.

Različne motnje v pigmentaciji lahko razdelimo na:

- motnje v sintezi melanina,
- motnje v distribuciji melanina,
- motnje v porazdelitvi melanina,
- motnje epidermogeneze.

Hiperpigmentacijo povzročajo različni dejavniki, vendar med njimi najbolj

izstopajo:

- izpostavljenost soncu,
- genetski dejavniki,
- starost,
- hormonski vplivi in
- poškodbe ali vnetja kože.

Hiperpigmentacija se pojavlja v različnih oblikah:

- Pigmentni madeži (lentigo solaris, lentigo senilis): pojavijo se na predelih, izpostavljenih soncu (obraz, dekolte, roke, zgornji del hrbta), so svetlo do temno obarvani madeži na ravni kože, lahko so ovalne, okrogle ali asimetrične oblike, vzrok je večletno izpostavljanje soncu.
- Melazma: med najpogostejše oblike hiperpigmentacije štejemo melazmo, ki se pojavi na obrazu na ličnicah in čelu, nad zgornjo ustnico in tudi po dekolteju in podlahteh. Najpogosteje se pojavi po 25. letu starosti in se z leti stopnjuje. Vzrok je prekomerno izpostavljanje UV-žarkom in povečana vsebnost estrogena in drugih spolnih hormonov, je genetsko pogojena.
- Kloazma je oblika melazme, ki se



Melanin nastaja v melanocitih v bazalni plasti epidermisa, točneje v melanosomih,



Postinflamatorna hiperpigmentacija se pojavi po vnetju, kot odgovor na poškodbe, bolj značilne za temnejše fototipe, npr. v primeru aken, dermatitisov, opeklin, kislinskih pilingov, laserske terapije.

pojavi v nosečnosti in je znana kot »nosečniška maska« oz. tudi pri jemanju kontracepcijskih tablet (estrogen) in hormonskem nadomestnem zdravljenju;

v kombinaciji z izpostavljanjem UV-žarkom lahko poleti potemni in pozimi posvetli; lahko je tudi posledica nekaterih težav pri delovanju jajčnikov;

vsekakor ob umiritvi hormonskih nihanj sčasoma izgine (lahko traja tudi do 5 let, da izgine).

- Postravmatska hiperpigmentacija nastane zaradi mehanskega draženja, npr. po depilaciji, drgnjenju oblačil, praskanju.
- Postinflamatorna hiperpigmentacija se pojavi po vnetju kot odgovor na poškodbe, bolj značilne za temnejše fototipe, npr. v primeru aken, dermatitisov, opeklin, kislinskih pilingov, laserske terapije.
- Pege (efelide): pojavijo se že v otroštvu in so značilne za svetlejše fototipe. Vzrok je neenakomerno razporejanje melanina, bolj se izrazijo ob izpostavljanju UV-žarkom, če nastanejo sončne opekline, se lahko oblikujejo na novo.

Poleg naštetega obstaja še širok razpon zdravstvenih dejavnikov, ki lahko povzročijo hiperpigmentacijo (Addisonova bolezen, Cushingova bolezen, hipotiroidizem in druge). Je tudi simptom določenih bolezni, kot so nekatere avtoimune in gastroenterološke bolezni, presnovne motnje in pomanjkanje vitaminov.

Hiperpigmentacija je lahko stranski učinek nekaterih hormonskih zdravljenj,



Melanin je pigment, ki sicer daje naravno barvo koži, lasem in očem.

EAU THERMALE
Avène
le don d'apaiser

TriXera Nutrition

Negujte kože
cele družine.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avène
PARIS

Pierre Fabre
Dermo-Cosmétique

HITER IN ENOSTAVEN
NANOS
VLAŽENJE
48H

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.
Pot k sejmišču 26a, 1231 Črnuče-Ljubljana www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA
znak kakovosti v vaši lekarni



Kloazma je oblika melasme, ki se pojavi v nosečnosti in je znana kot 'nosečniška maska' oziroma tudi pri jemanju kontracepcijskih tablet

kemoterapij, antibiotikov, antimalarikov, antiepileptikov in številnih drugih zdravil.

Glede na mehanizem delovanja ločimo več pristopov pri odpravljanju hiperpigmentacije:

- Uravnoteženje sinteze melanina in melanocitov: uporaba učinkovin, kot so tretinoin, arbutin, azelaična kislina, resveratrol, askorbinska kislina.
- Uravnoteženje distribucije melanina prek melanosomov do keratinocitov: uporaba učinkovin, kot so niacinamid, sojini in mlečni proteini.
- Uravnoteženje epidermogeneze (proliferacija, diferenciacija in deskvamacija keratinocitov): uporaba učinkovin, kot so mlečna, glikolna, retinojska kislina, retinol.

Blage in srednjemočne pigmentacije se rešujejo že z medicinsko-kozmetičnimi izdelki in terapijami (AHA- in BHA-kislinski pilingi, IPL), usmerjenimi v zgoraj naštetih vzroke hiperpigmentacij, dermatologi pa posegajo po bolj rigoroznih terapijah, kot so laserji, srednji/globoki pilingi, retinoidi, ki zahtevajo krajša ali daljša obdobja celjenja.

Glede prehranskih dopolnil je priporočljivo oralno jemanje ceramidov (inhibirajo encim tirozinazo, ki je odgovoren za sintezo melanina), omega 3 prostih maščobnih kislin (zmanjšujejo sintezo melanina) in kompleksa vitaminov ACE (uravnavajo proces obnavljanja epidermisa).

pred UVB- in UVA- sevanjem vse leto. UVA-žarki so prisotni v vseh letnih časih in niso vezani na sonce; hkrati prodirajo čez steklo in lahko na našo kožo vplivajo npr. med vožnjo z avtom. Zato poskrbite za čim višjo UVA-zaščito (nekateri izdelki imajo na deklaraciji napisano, kolikšno zaščito nudijo pred UVA-žarki). V mesecih, ko je sonce močnejše, povišamo zaščitni faktor na SPF 50 (UVB-žarki) in omejimo čas, ki ga preživimo na soncu, nosimo zaščitna oblačila in pokrivala. Poleg tega je pomembno, da vse lise in madeže na koži redno preverjamo pri dermatologu, s čimer preprečujemo morebitne možnosti nastanka melanoma – raka kože.

Če je škoda že nastala, se je lotite s težkim topništvom – in ne oklevajte! Dlje ko je tam, težje jo je odpraviti. Hidrokinon, retinoidi, vitamin C, kojična kislina, ekstrakt sladkega korena, alfa hidroksi kisline, azelaična kislina ali rastni aktivator EGF se uporabljajo za odpravljanje hiperpigmentacije. Izdelki za nego kože z retinolom (oblika vitamina A) se že dolgo uporabljajo za blaženje poškodb kože zaradi sončenja, raziskava Univerze v Michiganu iz leta 2007 pa je pokazala, da ima še dodatno prednost – izboljšuje namreč videz kože, saj gladil gubice, ki nastajajo v normalnem procesu staranja.



Glede prehranskih dopolnil je priporočljivo oralno jemanje ceramidov (inhibirajo encim tirozinazo, ki je odgovoren za sintezo melanina).

Atoderm
Intensive Baume

NEGA

Atoderm
SOS Spray

POMIRITEV SRBEČICE

Atoderm
Huile de douche

ČIŠČENJE

VELIČASTNI
TRIJE

v boju z atopijsko,
zelo suho in
razdraženo kožo



BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

➕ ŽE V VAŠI NAJBЛИŽJI LEKARNI

WWW.BIODERMA.SI

KAJ JE LIMFEDEM IN KAKO GA ZDRAVITI?



Koža je naš največji in najvidnejši organ. Njena kompleksna struktura, sestavljena iz različnih plasti, pokriva in varuje spodaj ležeče mišice in organe. Koža je tako prva obramba, ki varuje telo pred različnimi infekcijami in ima vlogo blaženja poškodb telesa.

Besedilo: prim. Boris Kralj, dr. med. specialist dermatovenerolog, flebolog.

1. Kako pogost je limfedem?

Primarne oblike bolezni so redke. Primarni edem, ki ni podedovan, je osemkrat pogostejši pri ženskah. Narašča pa pogostost sekundarnih oblik limfedema, zlasti zaradi operacij zaradi raka dojke. Po radikalni operaciji raka dojke nastane limfedem na roki pri približno 10 % žensk.

2. Kaj povzročata nastanek limfedema?

Tekočina v tkivih stalno kroži. Večinoma se skozi kapilare in vene vrača proti srcu. Ostanek, ki je bogat z limfociti, beljakovinami in maščobami, imenujemo limfa in se vrača iz tkiv po limfnih žilah ali mezgovnicah. Ob teh žilah so limfne žleze ali bezgavke, ki so nekakšno cedilo, ki lovi mikroorganizme in druge tujke v limfi. Tako prečiščena se limfa izliva nazaj

v venski sistem v prsnem košu. Vzrok limfedema je nepravilnost v delovanju limfnega sistema, ki povzroči, da se začne limfa prekomerno kopičiti v tkivih. Limfa je bogata s celicami in beljakovinami. Zaradi tega se postopoma začne odlagati v medcelično tekočino fibrin in v končni fazi se razvije zabrazgotinjenje (fibroza). V tem stadiju je limfedem neozdravljiv.

3. Kako se limfedem kaže?

Najpomembnejši znak je otekanje udov, najpogosteje nog. Lahko je obojestransko ali enostransko, odvisno od vzroka. Začne se običajno okrog gležnjeve in se potem razširi na nogo. Otekline v razviti fazi praviloma ni mogoče iztisniti. V pozni fazi lahko nastanejo spremembe oblike uda. Koža kaže trofične motnje, kot so

izginotje dlak in hiperkeratoze (čezmerna poroženelost kože). Bolniki običajno nimajo bolečin, pač pa imajo občutek težkega in okornega uda.

4. Kako postavimo diagnozo?

Najpomembnejša sta dober pogovor z zdravnikom in dober klinični pregled. Nato so – glede na vsak posamezni primer – potrebne usmerjene preiskave, ki so opisane v nadaljevanju.

Ultrazvok je preiskava, ki je neboleča in praktično neškodljiva. Koristna je, ker z njo lahko dobro ocenimo parenhimske organe v trebuhu in tudi na drugih delih telesa. Dobro lahko ocenimo tudi bezgavke. Uporaben je pri odkrivanju vzrokov sekundarnega limfedema.

Dopplerski ultrazvok je natančna preiskava za oceno venskega in arterijskega sistema nog in je koristen pri iskanju vzrokov oteklin. S tem se večinoma ukvarjajo internisti, dermatologi in žilni kirurgi.

Limfangiografija je postopek, ki pokaže mezgovnice in bezgavke na rentgenskem posnetku po vbrizganju kontrastnega sredstva. Uporablja se redko.

Barvna limfografija je preiskava, ko modro barvilo vbrizgamo v hrbtišče stopala. Pri normalnem limfnem odtoku potuje po mezgovnicah, ki modro presevajajo skozi kožo in jih lahko vidimo. Uporablja se redko.

5. Kako poteka zdravljenje bolnika z limfedemom?

Veliko lahko naredimo v začetni fazi bolezni, ko pa je limfedem že v fazi fibroze, pa je neozdravljiv. Pri zdravljenju je pomembno, da zdravimo tudi vsako poškodbo ali vnetje uda. V predel limfedema ne smemo dajati injekcij, celo merjenje krvnega tlaka se odsvetuje. Bolnik naj nosi kompresijska oblačila. Tako



Zelo učinkovita je tudi fizikalna terapija, zlasti ročna ali aparatna limfna drenaža.

skušamo zmanjšati visokobeljakovinsko tekočino v tkivih. Oblačila naj se menjajo trikrat letno, ker postopoma izgubijo svojo elastičnost. Zelo učinkovita je tudi fizikalna terapija, zlasti ročna ali aparatna limfna drenaža. Pomembna je tudi telovadba z dvignjenimi udi. Učinkovitih zdravil ni. Diuretiki nimajo na limfedem pomembnejšega vpliva. Obstajajo zdravila (benzopironi), ki spodbujajo proteolitično in fagocitno delovanje makrofagov, vendar niso v rutinski uporabi. Operativno zdravljenje pride v poštev le pri napredovanih oblikah limfedema, kjer se odstrani spremenjeno fibrozno tkivo.

6. Kako bolezen poteka?

Navadno bolezen napreduje. Napredovanje je hitrejše pri ljudeh z nezdravim načinom življenja. Čim se bolezen pojavi, je ni mogoče več pozdraviti. Lahko pa se upočasnimo napredovanje z ustreznim zdravljenjem in načinom življenja. Najhujša oblika limfedema je elefantizem (ud je podoben slonovi nogi), ko je prizadeti ud

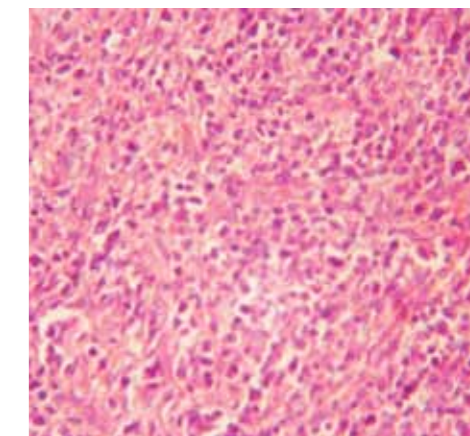
popolnoma zadebeljen in spremenjene oblike.

7. Kako poteka spremljanje bolnika z limfedemom?

Bolezen v večini primerov spremlja zdravnik družinske medicine. Pregled je potreben pri poslabšanju težav, zlasti pri vnetju ali poškodbah. Zdravnik družinske medicine bolnika po potrebi napoti k dermatologu, internistu ali kirurgu.

8. Kako si lahko pri limfedemu pomagata sami?

Sami s spremembo načina življenja in pravočasnim obiskom zdravnika veliko pripomoremo k boljši obravnavi bolezni in boljšemu počutju. Če bolnik pride k zdravniku pravočasno, mu ta lahko predpiše primerno zdravljenje. S hitro postavitvijo diagnoze se ob ustreznem zdravljenju ustavi napredovanje bolezni. Omejiti je treba tiste dejavnike, ki poslabšajo stanje. Čim manj naj bo stoje na mestu in sedenja. Med sedenjem privzdignite noge in jih položite na



Primarne oblike bolezni so redke. Primarni edem, ki ni podedovan, je osemkrat pogostejši pri ženskah.

pručko. Predvsem pa vsak dan hodite na sprehode. Pri limfedemu zgornjega uda je prav tako pomembna redna telovadba in redna uporaba kompresijskih rokavic oz. rokavov. Odsvetuje se nošenje oblačil, ki ovirajo odtok. Prav tako se odsvetuje merjenje krvnega tlaka ali dajanje injekcij na prizadetem ud. Potrebna pa je dobra nega obolelega uda.

9. Kako limfedem vpliva na vaše življenje?

Bolezen ni nevarna za življenje, pač pa je neprijetna zaradi številnih težav, ki jih prinaša. V napredovali fazi z deformacijami udov pa je kakovost življenja še bolj zmanjšana. Močno je spremenjen tudi videz prizadetega uda.

10. Ali in kako lahko nastanek limfedema preprečite?

Limfedema zaenkrat še ni mogoče preprečiti, lahko pa s spremenjenim načinom življenja in opazovanjem svojega telesa preprečimo nastanek napredovanih oblik in tako lajšamo simptome ziroroma upočasnimo ali preprečimo napredovanje. Za sekundarni limfedem pa je pomembno preprečevanje in zgodnje odkrivanje bolezni in poškodb, ki ga povzročajo.



Ostanek, ki je bogat z limfociti, beljakovinami in maščobami, imenujemo limfa in se vrača iz tkiv po limfnih žilah ali mezgovnicah.



Bio-Oil®

**STRIJE
BRAZGOTINE
NEENAKOMERNA POLT**



facebook.com/BioOilSlovenija
www.bio-oil.com/si

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

RAK TREBUŠNE SLINAVKE

KAJ MORA VSAKDO VEDETI O TEJ BOLEZNI



V življenju ni rešitev. So sile na poti: treba je verovati vanje in rešitve bodo sledile. (Antoine de Saint-Exupery) Želimo, da vas uvodna misel, ki jo je zapisal avtor Malega princa, opogumlja ob soočanju z rakom trebušne slinavke in okrepi zaupanje v zdravljenje in lastne obrambne moči. Upamo, da vam bodo pri tem pomagali tudi naši odgovori na nekaj osnovnih vprašanj o tej bolezni.

Besedilo: prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., uredila pa prim. Marija Vegej Pirc, dr. med.

Kaj je trebušna slinavka

Trebušna slinavka je hruški podobna žleza, velika 12–15 cm, teška 50–120 g. Leži pod želodcem, pred 2. ledvenim vretencem, med vranico in dvanajstnikom ter jetri. Anatomsko jo razdelimo na glavo, ki je njen najširši del, telo in rep, ki predstavlja najtanjši del. V dvanajstnik izloča prebavne sokove, ki v tankem črevesu omogočajo presnovo beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Neposredno v kri pa izloča inzulin, ki uravnava krvni sladkor. Po popolni ali delni odstranitvi trebušne slinavke je nujno potrebno vsakodnevno nadomeščanje prebavnih encimov in inzulina.

Tumorji trebušne slinavke

Najpogostejši maligni tumorji trebušne slinavke so adenokarcinomi (mucinozni, adenoskvamozni, pečatocelični in anaplastični karcinom), ki vzniknejo v epitelnih celicah izvodil in celicah, ki izločajo prebavne sokove v trebušni slinavki. Drugi maligni ali mejno maligni tumorji, še posebej neuroendokrini, so zelo redki.

Kako pogost je rak trebušne slinavke

Zbolevnost za rakom trebušne slinavke v Evropi narašča. V zadnjih desetih letih se je število na novo obolelih podvojilo. S to diagnozo živi v Evropi več kot 100.000 bolnikov, v Sloveniji približno 400. V svetu

sodi Slovenija med države z največjo pojavnostjo raka trebušne slinavke. Leta 2013 je v Sloveniji za tem rakom zbolelo 350 ljudi, 183 moških in 167 žensk. Bolezen se najpogosteje pojavlja po 60. letu starosti.

Kateri so nevarnostni dejavniki

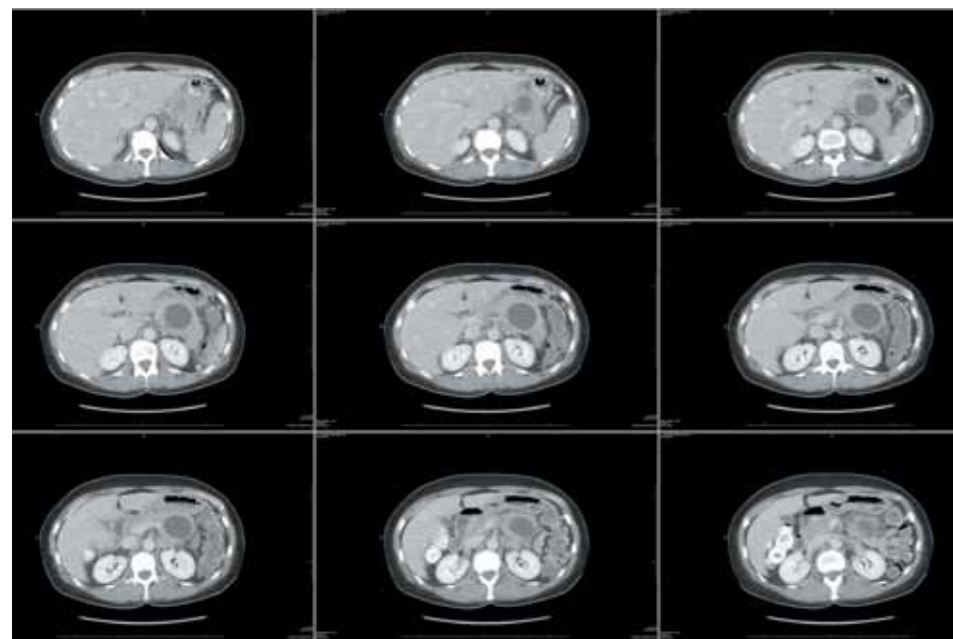
Najpomembnejši nevarnostni dejavniki za nastanek raka trebušne slinavke so:

- starost nad 50 let, • kajenje cigaret,
- kronično vnetje trebušne slinavke,
- debelost in • na novo nastala sladkorna bolezen po 50. letu starosti.
- Družinska obremenjenost in nekatere dedno pogojene bolezni, kot so hereditarni pankreatitis, cistična fibroza, družinska polipoza, družinski nepolipozni rak debelega črevesa, rak dojke v družini in družinski displastični nevusni sindrom, so vzrok za 10 % rakov trebušne slinavke.
- Mucinozne ciste in intraduktalna papilarna mucinozna neoplazija (IPMN) so predrakave spremembe, ki prinašajo veliko tveganje za nastanek raka.

Kdo je najbolj ogrožen

Najbolj ogroženi so:

- bolniki s kroničnim vnetjem trebušne slinavke, še posebno če kadijo,
- bolniki z mucinoznimi cistami,
- bolniki z rakom trebušne slinavke v ožji družini in
- bolniki z dedno pogojenimi boleznimi. Pri takih bolnikih se priporočajo pogoste kontrole pri zdravniku in ultrazvočna preiskava trebuha vsakih šest mesecev. Čeprav je rak trebušne slinavke pogostejši pri bolnikih s sladkorno boleznijo, večina sladkornih bolnikov nikoli ne bo zbolela za tem rakom.



Zbolevnost za rakom trebušne slinavke v Evropi narašča.

ZAVAROVANJE ZA TEŽJE BOLEZNI

Zagotovite si finančno varnost z zavarovanjem za 25 najpogostejših težjih bolezni.



Zdravja ne moremo kupiti, lahko pa poskrbimo za lažje okrevanje.

Ali bomo zboleli za eno od oblik težjih bolezni, žal ne moremo predvideti, lahko pa ogromno naredimo sami z zdravim načinom življenja, da takšno diagnozo preprečimo. **Zavarovanje za težje bolezni** omogoča zavarovalno zaščito za primer 25 najpogostejših težjih bolezni, med katere se uvrščajo tudi rak, srčni infarkt in možganska kap. V primeru, da zavarovanec zboli za katero od njih, **dobi izplačano zavarovalnino**, izbiramo pa lahko med zavarovalnimi vsotami od 10 do 100 tisoč evrov.

Z zavarovalnino si zagotovite prepotrebna finančna sredstva oz. omogočite lažjo dostopnost do zdravljenja, npr.:

- križete stroške za boljša ali drugačna zdravila, tehnične pripomočke,
- kakovostnejše terapije, operacije v tujini, dodatno nego na domu ipd.,
- križete dodatne storitve, kot je okrevanje v zdravilišču, alternativno zdravljenje ipd.,
- nadomestite izpad dohodka zaradi odsotnosti z dela,
- odplačate kredit ali dolgove,
- izboljšate kakovost življenja, ki jo je bolezen poslabšala (npr. posegi v stanovanju).

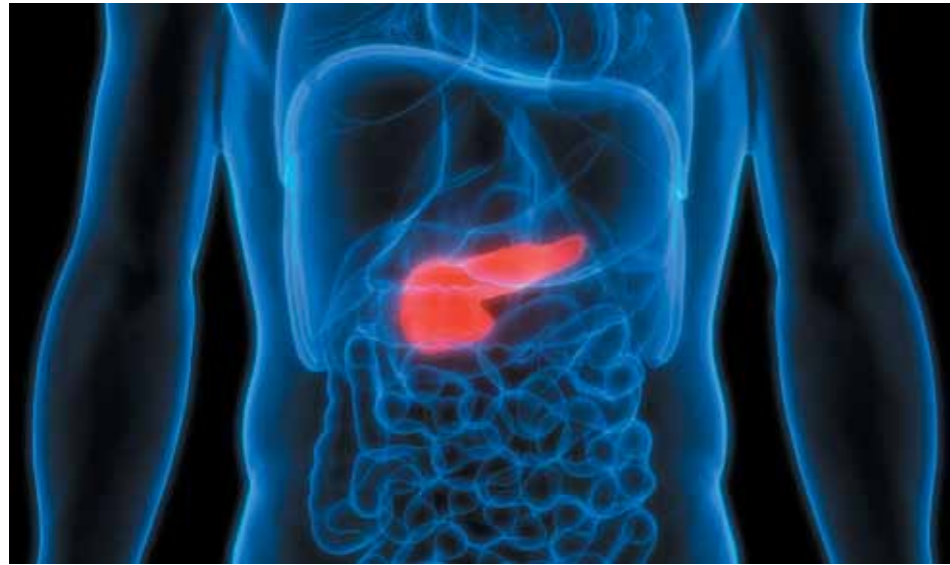
Posebna ugodnost ob sklenitvi zavarovanja

Ob sklenitvi zavarovanja za težje bolezni prejmete **brezplačno preventivno analizo Vzajemna NutriCheck** z napotki, katera hranila so glede na vaš genski zapis najbolj primerna. Rezultati analize temeljijo na znanstvenih odkritjih s področja nutrigenetike in so prilagojeni za vsakdanjo uporabo z namenom izboljšanja kakovosti vašega življenja. Brezplačna ugodnost pripada zavarovancem po preteku 3 mesecev trajanja zavarovanja in plačilu 3 mesečnih premij.

Nasvet: Mlajši ko se odločate za sklenitev zavarovanja, nižja bo vaša premija. Zato se zavarujte za težje bolezni še danes. Zavarovanje lahko sklenete v naših poslovalnicah, dogovorite pa se lahko tudi za obisk našega svetovalca na brezplačni številki **080 20 60** ali na www.vzajemna.si.

☎ 080 20 60
www.vzajemna.si

VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica



Trebušna slinavka je hruški podobna žleza, velika 12–15 cm, teža 50– 120 g.

Postavitev diagnoze

Kateri so bolezenski znaki

Bolezniški znaki so neznačilni in se običajno pojavijo pri lokalno napredovali oz. metastatski bolezni.

Prvi bolezenski znaki so:

- hujšanje, • splošna oslabelost,
- izguba teka in • anksioznost.
- Bolečina se pojavi razmeroma pozno in je odvisna od lokalizacije tumorja v trebušni slinavki. Pri tumorjih v glavi trebušne slinavke se bolečina običajno pojavi kmalu po obroku hrane v zgornjem delu trebuha pod žličko in lahko izžareva pod rebri lok, levo lopatico in v hrbet. Pri tumorjih v predelu trupa in repa trebušne slinavke bolečina izžareva v hrbet in pod levi rebri lok.
- Tiho nastala zlatenica, to je zlatenica brez bolečin, je razmeroma pozen



Bolezniški znaki so neznačilni in se običajno pojavijo pri lokalno napredovali oziroma metastatski bolezni.

simptom. Ta nastane zaradi pritiska raka na žolčevod, ki poteka skozi trebušno slinavko. Z zlatenico sta običajno povezana srbež in tipljiv, povečan žolčnik.

- Slabost, driska ali zaprtje, krvavitev v prebavila, površinski tromboflebitis in sladkorna bolezen so redki bolezenski znaki.

Preiskave za postavitev diagnoze

S preiskavami krvi raka ne moremo ugotoviti. Tumorska označevalca CA19-9 in CEA v zgodnjem stadiju običajno nista povišana, obenem pa je CA19-9 lahko zvišan tudi pri benignih boleznih, npr. pri zlatenici, zaradi drugih vzrokov.

Slikovne preiskave

Ultrazvočna preiskava trebuha (UZ) ima v diagnostiki tumorjev trebušne slinavke osrednjo vlogo, vendar četrtine tumorjev, predvsem tistih v zgodnjem stadiju, z UZ ne vidimo. Zato ob sumu na tumor naredimo večrezinsko računalniško tomografijo (CT) ali magnetnoresonančno tomografijo (MRI).

S CT in MRI zamejimo bolezen in določimo njen stadij.

S pozitronsko emisijsko tomografijo (PET) je mogoče razlikovati kronično vnetje trebušne slinavke od raka, vendar jo običajno uporabljamo pri sumu na zasevke pred morebitno operacijo.

Endoskopski ultrazvok

Z endoskopskim ultrazvokom (Euz) lahko dodatno opredelimo manjše tumorje in naredimo biopsijo pred morebitno operacijo.

Invazivna diagnostika

Bolnike s sumljivimi tumorji, ki so manjši od 2 cm, lahko brez predhodne histološke potrditve napotimo na operacijo. Med

posegom naredijo histološki pregled in se glede na izvid odločijo o velikosti posega. UZ-vodne tankoigelne biopsije se pri operabilnih tumorjih izogibamo zaradi večje možnosti zasevkov na mestu punkcije. Naredimo jo pri vseh neresektibilnih tumorjih pred sistemskim zdravljenjem.

Zdravljenje raka trebušne slinavke

Kirurško zdravljenje

Radikalno kirurško zdravljenje je mogoče pri majhnih tumorjih, ki so znotraj trebušne slinavke in se ne vraščajo v velike žile v njeni okolici. Standardni resekciji pri raku v sprednjem in srednjem delu trebušne slinavke sta subtotalna pankreatoduodenektomija po Whippleju in PPPD (pilorus ohranjajoča duodenopankreatektomija). Whippleova resekcija ob popolni ali delni odstranitvi trebušne slinavke obsega odstranitev spodnje tretjine želodca, žolčnika, žolčevoda, dvanajstnika, začetnih 10 cm tankega črevesa in regionalnih bezgavk. Pri PPPD se del želodca ne odstrani.

Levo subtotalno pankreatektomijo z odstranitvijo vranice naredimo pri raku v zadnjem delu – repu trebušne slinavke. Kljub zelo obsežnim posegom med operacijo in po njej običajno ni večjih zapletov, saj tovrstne resekcije izvajajo le najbolj izkušeni operaterji.

Dopolnilno sistemsko zdravljenje

Šestmesečno zdravljenje z gemcitabinom in ali fluoropirimidini (5-fluorouracilom, kapecitabinom, S-1) je standardno dopolnilno zdravljenje vseh radikalno operiranih bolnikov. Zelo redko se uporabljata kombinirano dopolnilno sistemsko zdravljenje in obsevanje.

Sistemsko zdravljenje

Pri mejno resektibilnih tumorjih se priporoča kombinirano zdravljenje s kemoterapevtiki in obsevanjem, da se po



Levo subtotalno pankreatektomijo z odstranitvijo vranice naredimo pri raku v zadnjem delu – repu trebušne slinavke.

BEFUNGIN®

Vodni pripravek sibirske čage po tradicionalnem receptu



Tradicionalni pripravek za OHRANJANJE ZDRAVJA IN VITALNOSTI

Sestavine v čagi pomagajo pri:

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



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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





Zelo redko se uporabljata kombinirano dopolnilno sistemsko zdravljenje in obsevanje.

končanem zdravljenju naredi radikalna operacija.

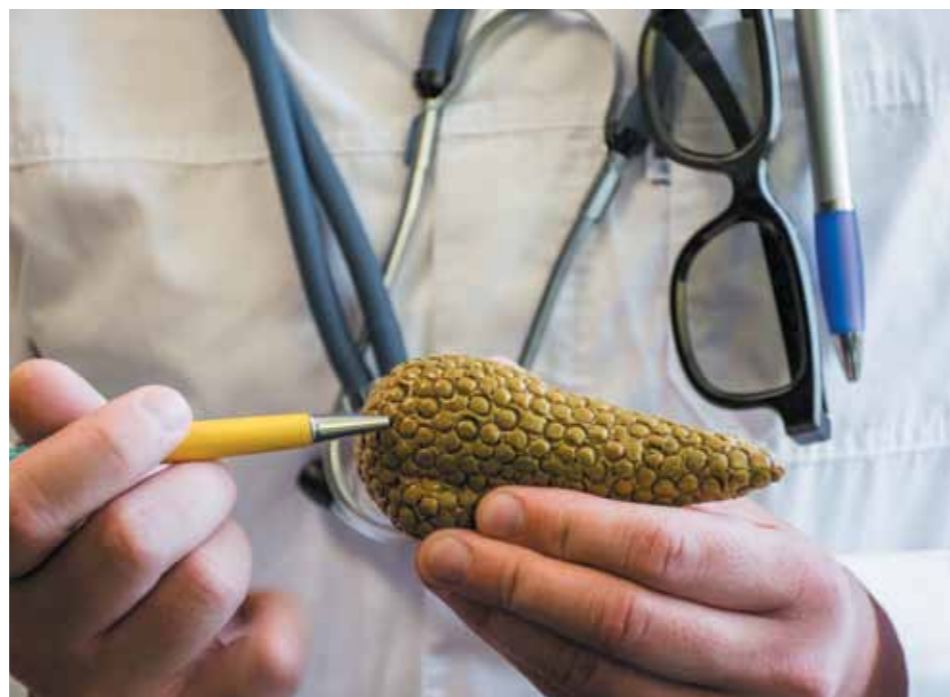
Pri lokalno napredovalih tumorjih običajno začnemo zdravljenje z gemcitabinom. Po treh mesecih zdravljenja se odločimo, ali bomo nadaljevali kombinirano sistemsko zdravljenje in obsevanje ali ne.

- Zdravljenje z gemcitabinom je še vedno prvo zdravljenje bolnikov z metastatskim rakom trebušne slinavke. Tovrstno zdravljenje ima zelo malo neželenih učinkov, poteka ambulantno in izboljša kakovost življenja bolnikov.
- Kombinacije gemcitabina z drugimi kemoterapevtiki, kot sta oksaliplatin ali irinotekan, imajo več neželenih učinkov in bistveno ne izboljšajo preživetja.
- Kombinirano zdravljenje z gemcitabinom in biološkimi učinkovinami (erlotinibom) se zaradi zelo kratkega izboljšanja preživetja in neželenih učinkov le redko uporablja. Folfirinox – kombinacija 5-fluorouracila in folne kisline, irinotekana ter oksaliplatina je v primerjavi z gemcitabinom najučinkovitejše zdravljenje. Zaradi hudih neželenih učinkov je tovrstno zdravljenje mogoče le pri nekaterih bolnikih.
- Zdravljenje s kombinacijo nabpaklitaksela in gemcitabina je enako učinkovito kot zdravljenje s folfirinoxom, vendar ima manj resnih neželenih učinkov.
- Pri bolnikih, pri katerih je ob prvem zdravljenju bolezen napredovala, se kot kemoterapija drugega izbora priporoča kombinirano zdravljenje z gemcitabinom ali fluoropirimidinom in z

oksalipatinom ali pa kombinacija nal irinotekana in fluoropirimidinov.

Paliativno in simptomatsko zdravljenje

Pri bolnikih, pri katerih radikalno zdravljenje ni mogoče in pri katerih zaradi vraščanja tumorja v žolčevod ali dvanajstnik nastaneta zlatenica in ileus, z obvodnimi operacijami (bilodigestivne obvodne operacije) omogočimo dober odtok žolča in prehod hrane skozi dvanajstnik.



Simptomatsko zdravljenje je v prvi vrsti usmerjeno v obvladovanje bolečine in hujšanja.

Maja 2016 je bila ustanovljena Svetovna zveza za raka trebušne slinavke, WPCC (angl. World Pancreatic Cancer Coalition), z namenom da bi izboljšali standarde oskrbe, diagnostike in zbiranja podatkov za bolnike, ki po vsem svetu zboleajo za rakom trebušne slinavke. Ustanovnega srečanja in kongresa v Orlando na Floridi v ZDA se je udeležilo okrog 60 predstavnikov, ki so zastopali 54 organizacij - ustanovnih članic iz 24 držav z vsega sveta. Med njimi je bilo tudi Društvo onkoloških bolnikov Slovenije. Za več informacij obiščite spletno mesto: <http://www.worldpancreaticcancercoalition.org/about-us/> WORLD PANCREATIC CANCER COALITION

Paliativne operacije vse bolj zamenjujemo s paliativnimi endoskopskimi posegi, kot je vstavljanje opornic v žolčevod ali dvanajstnik, s čimer dosežemo enak učinek kot pri operaciji.

Simptomatsko zdravljenje je v prvi vrsti usmerjeno v obvladovanje bolečine in hujšanja. Pri obvladovanju bolečine si pomagamo s številnimi zdravili in protibolečinskimi obliži. Pri zelo hudi bolečini je treba bolnika napotiti k specialistu za zdravljenje bolečine. Vsem bolnikom že takoj ob diagnozi priporočimo enteralne energijske napitke, med zdravljenjem pa po potrebi tudi parenteralno prehrano.

KO GRE ZA VAŠE SRCE, IZBERITE SLOVENSKO KAKOVOST!



O vsestranski vlogi in številnih koristih koencima Q10 se v zadnjih desetletjih veliko govori. Kljub temu na dan prihajajo nova dognanja, ki ta telesu lasten antioksidant povezujejo z ugodnim vplivom na zdravje. Največ raziskav je narejenih ravno na področju zdravja srca in ožilja. Zadnji dokaz o njegovi vlogi pri varovanju srca predstavljajo rezultati raziskave »Q-SYMBIO«, kar je izjemno pomembna informacija tako v preventivnem smislu kot za tiste, ki se že soočajo s srčnim obolenjem.

Besedilo: M.N.

Koencim življenjske energije

Koencim Q10 (ali krajše Q10) je življenjsko pomembna učinkovina, prisotna v vsaki človeški celici. Telo ga deloma proizvede samo, deloma pa ga vnesemo s prehrano. Glavna naloga Q10 je, da hrano pretvarja v energijo, ki jo potem naše telo izkorišča za presnovne procese ali mišično delo. V tej vlogi ga ne more zamenjati nobena druga kemična substanca. To je izjemno pomemben podatek, saj nam z leti količina tega antioksidanta začne strmo upadati, kar se pokaže tudi na našem počutju in zdravju.

Najnovejše raziskave s področja srca

Doslej najboljše raziskava uporabe Q10 kot dopolnilne terapije pri obravnavi kronične odpovedi srca se je začela leta 2003 na univerzitetni bolnišnici v Kopenhagnu. Vanjo je bilo vključenih 420 bolnikov z resno srčno odpovedjo. Raziskava je pokazala, da je dodajanje Q10 pri srčnih bolnikih varno, izboljšuje simptome boleznih in zmanjšuje večje neželene kardiovaskularne dogodke, zato se ga priporoča kot dopolnilno terapijo pri obravnavi srčnih bolnikov.

Vodja raziskave Q-SYMBIO, prof. Mortensen, je povedal: »Q10 je prvo novo zdravilo za izboljšanje preživetja pri kroničnem srčnem popuščanju in ga je treba vključiti v standardno terapijo.

Z leti nam ga v telesu začne primanjkovati

Največ Q10 se nahaja v zelo aktivnih organih, predvsem v srcu, ledvicah in jetrih. V telo ga deloma vnesemo s prehrano, večinoma pa ga organizem tvori sam. Vendar se količina tega »notranje proizvedenega« koencima Q10 s staranjem močno zmanjša, zato strokovnjaki

priporočajo njegovo dodajanje prehrani. Pri 40-letniku je zmanjšana »notranja« proizvodnja že za 30 odstotkov, pri 80-letniku pa kar za 60 odstotkov v primerjavi z dvajsetletno osebo. Poleg staranja na zaviranje endogenega koencima Q10 dodatno vplivajo tudi nekatera zdravila (npr. statini), veganska prehrana ter stres, kajenje, uživanje alkohola in nezdrav način življenja nasploh.

Kako nadomestiti primanjkljaj?

Največ Q10 vsebujejo meso, mastne morske ribe, maslo, rumenjaki in rastlinska olja, vendar so količine ob normalnem prehranjevanju prenizke, da bi nadomestile izpad Q10 zaradi staranja. Če bi želeli nadomestiti ta primanjkljaj, bi morali vsak dan zaužiti vsaj pol kilograma sardel, kilogram mastnega rdečega mesa ali 12 litrov svežega polnomastnega mleka - kar pa je v nasprotju s priporočili zdravega prehranjevanja. Poleg tega je Q10 pri višjih temperaturah nestabilen - pri pripravi hrane s kuhanjem in pečenjem ga izgubimo. tudi do 50%, s sušenjem pa še nekaj več. Zato stroka priporoča vsakodnevno uživanje tega pomembnega antioksidanta v obliki prehranskih dopolnil.

Kako izbrati pravi izdelek?

Izdelkov s Q10 je na tržišču veliko, zato je kar težko izbrati pravega. Ker je Q10 v osnovi maščobotopna snov, jo naše telo izjemno slabo absorbira. Najslabšo absorpcijo omogoča navaden (čisti) Q10, precej boljše so oljne kapsule, kjer pa je Q10 še vedno raztopljen v maščobi. **Pomemben korak v smeri biorazpoložljivosti so naredili slovenski znanstveniki, ki so razvili vodotopno obliko Quvital Q10, ki ima 4-krat boljšo absorpcijo v primerjavi z navadnim Q10, je na voljo tudi v lekarnah.**

AVTOMATSKI NADLAKTNI MERILNIK KRVNEGA TLAKA G+

PRIDRUŽITE SE VEČ 100.000 ZADOVOLJNIM KUPCEM V SLOVENIJI!

- ENOSTAVNA UPORABA IN VELIK ZASLON
- MERJENJE NA NADLAHTI ZA VISOKO NATANČNOST
- DETEKTOR NEPRAVILNEGA UTRIPA
- PRILOŽEN ADAPTER ZA NAPAJANJE
- SPOMIN ZA 90 MERITEV
- LIČNA TORBICA ZA SHRANJEVANJE



PREDPRAZNIČNA PONUDBA

OB NAKUPU MERILNIKA G+ VAM PONUJAMO

40% POPUSTA
+ GRATIS KAPSULE
QUVITAL Q10
V VREDNOSTI 19,90 €
NAMESTO 149,80 €
PLAČATE SAMO 77,94 €
(PRIHRANEK: 71,86 €)

Ponudba velja samo za Prvih 200 kupcev!

POKLIČITE NAS ŠE DANES:
030 605 507



Redna cena merilnika G+ v maloprodaji je 129,90 €, redna cena Quvital Q10 kapsul pa 19,90 €. Ponudba velja do razprodaje zalog. V primeru predplačila je poštnina brezplačna. GEOX d.o.o., Cesta na Loko 11, 4290 Tržič

POK PETARD ZELO NEVAREN ZA POŠKODBE UŠESA



Navadno se govori samo o ranah in raztrganinah, vendar se v pirotehnikih skriva še vrsta drugih nevarnosti za zdravje ljudi. Iztekajoče se leto je navadno v znamenju veselja in zabav, toda praznični dnevi so povezani tudi z neprijetnostmi. Med njimi je gotovo nadležno pokanje petard in druge pirotehnik, ki ni le moteče tako za ljudi kot živali, ampak je eksplozija predvsem nevarna.

Besedilo: Iztok Foršnarč, klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo

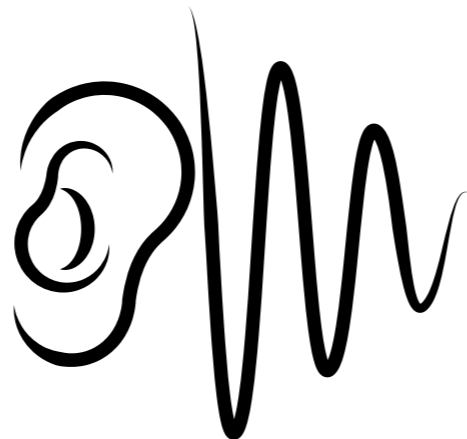
Pri poškodbah s pirotehničnimi sredstvi se zdravstveno osebje srečuje z različnimi vrstami ran, vse od manjših opeklinških ran do kompleksnejših poškodb s funkcionalnimi in estetskimi posledicami. Najbolj tragično pri teh poškodbah pa je, da so to trajno invalidni mladi ljudje, ki se nato vse življenje spopadajo s psihofizičnimi posledicami in so v breme družbi, ki ni sposobna pravočasno prepoznati problema ter mladih ljudi preusmeriti iz nakupovalnih središč in ulic v šport, umetnost, znanost, naravo.

Kako hude posledice lahko nastanejo

zaradi nepravilne ali objestne uporabe pirotehničnih sredstev, gotovo najbolje vedo plastični kirurgi, ki najhujših poškodb kljub trudu in sodobni tehnologiji ne morejo nikoli več povsem pozdraviti. Ne mine leto, da ne bi na urgentno službo zdravstvenih ustanov po Sloveniji sprejeli nekaj nujnih primerov. Kanček užitka ob puku ima poleg poškodb udov in oči za posledico med drugim lahko še poškodbe sluha in poškodovanje premoženja, saj objestneži radi razstrelijo kakšen poštni nabiralnik ali z eksplozijo zanetijo požar v zabojnikih. Povsem nemočne so tudi živali, ki jih pokanje še kako plaši.



Kako hude posledice lahko nastanejo zaradi nepravilne ali objestne uporabe pirotehničnih sredstev, gotovo najbolje vedo plastični kirurgi, ki najhujših poškodb kljub trudu in sodobni tehnologiji ne morejo nikoli več povsem pozdraviti.



Pri močnem puku so poškodbe lahko posredne, pri zelo močni eksploziji pa nastanejo neposredne okvare sluha.

Večina se hudih posledic žal ne zaveda
Visokoimpulzni hrup je že vrsto let dokazano škodljiv za zdravje. Da je pok petarde res močan, pove že podatek, da je enakovreden puku pištole ali ga celo presega. Kljub standardni terapiji ob nenadni naglušnosti je bitka nemalokrat izgubljena, saj lahko nastanejo nepovratne okvare na celični ravni, na katere težko vplivamo. Zaradi slednjega je prav gotovo preventiva tista, s katero lahko storimo največ. Tega pa se žal večina ne zaveda. Okvare sluha so tako rekoč neozdravljive. Ni kirurga, ki bi lahko presadil srednje ali notranje uho. Ko je sluh izgubljen, je za vedno.

Pri močnem puku so poškodbe lahko posredne, pri zelo močni eksploziji pa nastanejo neposredne okvare sluha. Pok močnejše petarde lahko na razdalji metra



Okrog novega leta, ko je pokanje na vrhuncu, je hrup skoncentriran na nočni čas, ko ljudje spijo.

ali dveh povzroči raven hrupa tudi nad 140 decibelov, znane in med mladimi priljubljene 'mega' petarde pa celo nad 160 decibelov. In 140 decibelov je raven, ki je po predpisih za delavce označena za mejno vrednost zdravstvenih okvar.

Okrog novega leta, ko je pokanje na vrhuncu, je hrup skoncentriran na nočni čas, ko ljudje spijo. Na splošno sodijo impulzni viri hrupa, ki so povezani s petardami, med ene najbolj nevarnih. »Če se te zadeve kopičijo, če smo jim

izpostavljeni dlje časa, na primer ob novem letu, na praznovanjih, športnih tekmah, se hrupna energija akumulira. Sluh zato čedalje bolj propada.

Več hrupa kot vse preostale dni v letu skupaj

Delavec v prostoru, kjer hrup dosega 85 decibelov – toliko ga povzročata malo glasnejša stružnica ali tišja kosilnica – mora uporabiti osebno varovalno opremo. To je denimo raven hrupa, pri kateri se moramo na oddaljenosti metra ali dveh že glasno pogovarjati, da se slišimo. Daljša izpostavljenost hrupu nad 85 decibelov je lahko za zdravje nevarna, medtem ko hrup, ki presega 140 decibelov, kakršen se pojavi pri puku petarde, lahko povzroči takojšnjo okvaro sluha.

Pred leti so strokovnjaki na strehi zavoda za varstvo pri delu na obrobju vzhodnega dela ljubljanskih Fužin merili hrup kot posledico uporabe petard. Silvestrska noč je bila s hrupom stokrat in celo do tisočkrat bolj obremenjena kot preostali dnevi, so ugotovili. O tem, kako močno je pokalo na prehodu iz starega v novo leto, je dovolj zgovoren podatek, da se je v tako imenovani najdaljši noči v tem delu Ljubljane v okolje sprostila večja hrupna

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

WWW.NEUROTH.COM

Še slišite vsak

zvok

Neuroth: 14 poslovalnic po vsej Sloveniji

Info-Tel.: 080 50 76



Življenje naj zveni kot nekoč! Brezplačno testirajte slušne aparate in v zahvalo prejmite veliko Neurothovo kuharsko knjigo.

*Vsem svojim strankam
se zahvaljujemo
za zaupanje
v letu 2018
in vam želimo,
da v letu 2019
prislufnete
najlepšim zgodbam!*



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

**Prisrčno dobrodošli v naših
slušnih centrih po Sloveniji:**

LJUBLJANA

Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

CELJE

Linhartova 22, T: 03/588 30 99

KOPER

Vojkovo nabrežje 1,

T: 05/627 23 54

KRANJ

Gospodsvetska 10a/I,

T: 04/202 84 20

MARIBOR

Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75

MURSKA SOBOTA

Lendavska ulica 18/III,

T: 02/526 11 90

NOVO MESTO

Šmihelska cesta 3,

T: 07/332 22 66

RAVNE NA KOROŠKEM

Ob Suhi 11b, T: 02/870 53 59

ŠEMPETER PRI GORICI

C. Prekomorskih brigad 62a/I,

T: 05/398 55 94

ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI

Rimska cesta 70,

T: 03/700 22 00

... da ne preslišite

najlepših trenutkov!

**Zakonodaja
se s hrupom
petard ne
ukvarja.**

energija kot vse preostale dni v letu.

Zakonodaja se s hrupom petard ne ukvarja
Žal pa zakonodaja o varovanju okolja pred hrupom problematike pokov petard kljub nekaterim pobudam sploh ne obravnava, čeprav te dostikrat povzročajo večje težave kot pa številni drugi viri, zajeti v zakonodaji. Kršitve s tega področja nadzira policija, vendar ni nobena skrivnost, da je kršitelja navadno težko izslediti. Če pa se posameznik ujame v roko pravice, ga čaka do 1200 evrov globe. Da zgolj palica ne bo preprečila kršitev in predvsem poškodb, se na srečo zavedajo tudi pristojni. Bistveni so predvsem ustrezno ozaveščanje in ciljno naravnane preventivne akcije. S tem gotovo prepričajo največ ljudi, da lahko praznike preživimo tudi brez pirotehničnih sredstev.



**Delavec v prostoru, kjer hrup
dosega 85 decibelov – toliko ga
povzročata malo glasnejša stružnica
ali tišja kosilnica – mora uporabiti
osebno varovalno opremo.**

**Hrup je najpogostejši vzrok za
naglušnost**

Hrup pa lahko škoduje tudi možganom (na primer travma zaradi detonacije pri puku). Tudi če je bilo uho za kratek čas izpostavljeno močnemu zvoku, lahko nastanejo trajne poškodbe (na primer ob žaganju ali vrtanju brez ustrezne zaščite za sluh). Enako velja tudi za obiske diskotek ali koncertov: dovolj je že en glasen večer, da se sluh poškoduje.

Kako se izogniti pretiranemu hrupu

Hrupu se ne moremo vedno popolnoma izogniti, zagotovo pa lahko s svojim zavedanjem in primernim ravnanjem živimo tako, da zaradi pretiranega hrupa ne bomo nosili posledic. Obstaja več načinov, kako se hrupu izogniti, predvsem s tem, da na koncertih ne stojimo v neposredni bližini zvočnika in pri poslušanju glasbe s slušalkami glasnost omejimo. Pomembno je, da sami vplivamo na čas poslušanja, na razdaljo do zvočnega izvira in glasnost poslušanja, ki jo izberemo v slušalkah. Če v

danih razmerah na to ne moremo vplivati, je treba uporabljati zaščitna sredstva, ki obvarujejo ušesa pred premočnim hrupom.

**Naravna zaščita pred močnimi zvoki le
kratek čas**

Naša ušesa imajo naravno zaščito pred močnimi zvoki, ki pa deluje zelo kratek čas po nastopu glasnega zvoka. Dlje ko glasen zvok traja, bolj je neugodno za uho, saj se ne more braniti in običajno najprej začasno, nato pa trajno pride do naglušnosti ali šumenja ter piskanja v glavi. Do tega pride zato, ker se občutljivi deli notranjega ušesa trajno mehansko poškodujejo. V industriji je glasnost 85 dB postavljena kot meja, kdaj je treba uporabljati zaščitna sredstva proti hrupu, doma pa nas pri glasnosti nihče ne kontrolira. Če smo na primer hrupu 90 dB izpostavljeni 8 ur na dan, nam lahko to že v enem letu poškoduje sluh. Če smo izpostavljeni ojačani glasbi med 110 in 130 dB, pa nam lahko v enakem obdobju sluh poškoduje že le polurna ali nekajminutna izpostavljenost na dan.

TEST RIGHTMED®



Test RightMed® je celovit farmakogenomski test, ki ga izvaja zdravnik za analizo vašega DNK in določitev, kako vaš organizem predela in presnavlja zdravila. Izsledki testa na osnovi analize gena, odgovornega za presnavljanje zdravil, jasno pokažejo, katera zdravila so za vas najučinkovitejša in katera ne.

Dejstvo je, da je ob jemanju določenih zdravil odziv vašega organizma na zdravilo odvisen od številnih dejavnikov – spola, teže, starosti, prehrane, jemanja drugih zdravil, vplivov okolja: npr. cigaretni dim. Ne pozabite, vaš genetski zapis ima lahko velik vpliv na reakcijo na določena zdravila. Genetski dejavniki pravzaprav lahko vplivajo tudi do 95 % na to, kako se boste odzvali na zdravila.

Geni so del DNK in variacije (mutacije) v vašem DNK so tisto, zaradi česar ste posebni. Različice gena, ki jih dedujete po starših, določajo vaše posebnosti, vse od barve oči do hitrosti presnavljanja zdravil. Od vaših genov je pravzaprav odvisno, ali vaš organizem zdravilo razgradi prepočasi ali prehitro.

Če zdravilo presnavljate prepočasi, ste lahko izpostavljeni preveliki količini zdravila, kar lahko povzroči nezaželene reakcije. Po drugi strani, če se zdravilo prehitro razgradi, ne boste prejeli zadostne količine zdravila v kri, zaradi česar ne bo dosežen njegov želeni učinek. Test RightMed® tako pomaga vašemu zdravniku pri izbiri najučinkovitejšega zdravila za vas.

Kaj je test RightMed®?

Test RightMed® je farmakogenomski test, razvit v sodelovanju s kliniko Mayo. Na osnovi DNK- analize ta test potrjuje, kako vaš organizem sprejema in presnavlja določena zdravila. Zajema na stotine zdravil, ki se uporabljajo kot terapija za številna zdravstvena stanja. Test pomaga vašemu zdravniku precizno, individualno in najučinkoviteje predpisovati zdravila, s čimer se zmanjšuje nastanek številnih stranskih učinkov na zdravila in neželenih

interakcij med določenimi zdravili. Ker gre za DNK, ki ne upošteva sprememb, bo ta test v pomoč zdravnikom pri določitvi potrebne terapije zdaj in v prihodnosti. Test RightMed® se izvaja v Specialistični bolnišnici Sv. Katarina, in sicer zelo enostavno z odvzemom brisa ustne sluznice pacienta, izsledke, dobljene na podlagi edinstvenega genetskega profila, pošljemo vašemu zdravniku, ki si jih bo enako razlagal in določil enako ciljno terapijo.

Kdo bi moral opraviti test RightMed®?

Test RightMed® lahko koristi vsakomur. Izsledki so ključni za predpisovanje za vas najučinkovitejšega zdravila, ki je hkrati najmanj toksičen. Test ponuja koristne informacije vsaki osebi, še posebej je pomemben za paciente:

- ki jim predpisana zdravila ne učinkujejo,
- ki jim zdravila povzročajo nezaželene stranske učinke,
- ki jemljejo več različnih zdravil,
- ki imajo psihične, maligne ali kronične bolezni,
- pri katerih je treba uvesti nova zdravila,
- ki trpijo zaradi bolezni, za katere se predpisujejo zdravila, katerih učinek se lahko potrdi s testom RightMed®.
- Kaj zajema test RightMed®?
- Test analizira gene, odgovorne za presnavljanje zdravil, ki se jih uporablja pri zdravljenju:
- migren,
- motenj aktivnosti in pozornosti (ADHD),
- alergij,
- Alzheimerjeve bolezni,
- Hiperkoagulabilnosti,
- anksioznosti,
- aritmij,
- bakterijskih infekcij,
- benignih hiperplazij prostate,

- malignih obolenj,
- kroničnega hepatitisa C,
- depresije,
- sladkorne bolezni,
- dislipidemije,
- glivičnih okužb,
- refluksa želodčne vsebine (GERD),
- protina,
- okužb s HIV,
- hipertenzije,
- imunosupersije,
- hiperaktivnega mehurja,
- bolečin,
- Parkinsonove bolezni,
- psihoz,
- revmatičnega artritisa,
- epileptičnih napadov,
- motenj spanca,
- odvisnosti od kajenja.

Kako se opravi test RightMed®?

Korak 1: Dogovorite se za termin v Specialistični bolnišnici Sv. Katarina

Korak 2: Odvzem vzorca (bris ustne sluznice) za DNK-analizo v Specialistični bolnišnici Sv. Katarina

Korak 3: Obdelava vzorca

Korak 4: Pogovor z zdravnikom v Specialistični bolnišnici Sv. Katarina in razlaga rezultata



Tel +385 1 286 74 00
info@svkatarina.hr
www.svkatarina.hr

BO OPUSTITEV KAJENJA TUDI VAŠA NOVOLETNA ZAOBLJUBA?



Kajenje je ena izmed bolj škodljivih in trdovratnih razvad. Skoraj zagotovo ni kadilca, ki ni vsaj enkrat v življenju pokadil svoje »zadnje« cigarete, potem pa zašel na stara pota. Začetek novega leta je v očeh mnogih odlična priložnost za spremembe, zato ne preseneča, da se opustitev kajenja znajde na seznamu novoletnih zaobljub mnogih kadilcev. Če se je lani znašla tudi na vašem seznamu in je tam še vedno, smo za vas pripravili nekaj nasvetov, kako se spopasti s to grdo razvado in jo premagati še pred koncem leta!

Besedilo: NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje

31. januarja, obeležujemo Dan brez cigarete, ki lahko vsem kadilcem pomeni priložnost in spodbudo za opustitev kajenja. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) poudarjamo, da je opustitev kajenja koristna za zdravje v kateremkoli starostnem obdobju, največje koristi za zdravje pa posameznik izkusi, če kajenje opusti pred 40. letom starosti.

V Sloveniji imamo na voljo številne programe za opuščanje kajenja, v zdravstvenovzgojnih centrih v zdravstvenih domovih pa delujejo usposobljeni strokovnjaki za podporo pri izbiri ustreznih načinov premagovanja skušnjav pri opuščanju kajenja. V Sloveniji kadi skoraj četrtina odraslih prebivalcev, ki so v večini primerov začeli kaditi že kot najstniki. Večina jih kadi redno, vsak dan. S tobačnim

dimom vdihavajo prek 7.000 kemičnih strupenih, rakotvornih in dražilnih sestavin v obliki plinov ali delcev, vsaj 60 od njih je rakotvornih. »Škodljive snovi v tobačnem dimu, ki ga vdihava kadilec, so vzrok številnih bolezni - različnih vrst raka, bolezni srca in ožilja ter bolezni dihal, manj pa je znano, da kajenje tobaka povzroča tudi sladkorno bolezen, revmatoidni artritis, bolezni oči, katerih posledica je lahko slepota, motnje erekcije, motnje imunskega sistema idr. Kajenje nosečnic pa škodljivo vpliva na zdravje še nerojenega otroka in izide nosečnosti,« pravi Helena Koprivnikar z NIJZ in dodaja: »Posledice kajenja tobaka v Sloveniji so obsežne. Zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, umre v Sloveniji vsako leto 3.600 prebivalcev, vsak mesec 300, vsak dan 10. Številne smrti, pripisljive kajenju tobaka, so prezgodnje. Umirajo

namreč ljudje v aktivnih dobi - med 30. in 44. letom starosti vsako sedmo smrt pripisujemo kajenju, med 45. in 59. letom starosti pa celo vsako tretjo.«

Kako se uspešno lotiti opuščanja kajenja

Načini opuščanja kajenja so mnogoteri in za različne posameznike različno učinkoviti. Nekatere tuje raziskave kažejo, da je npr. nekaj več kot polovica nekdanjih kadilcev opustila kajenje brez strokovne pomoči, pri čemer pa so za uspešnost pomembni: motivacija, ki je ključni razlog, da se nekdo sploh odloči opustiti kajenje; močna volja, ki vključuje razdelane ustrezne strategije za premagovanje skušnjav; predanost in zavezanost cilju (»opustil/a bom kajenje ne glede na



Posledice kajenja tobaka v Sloveniji so obsežne. Zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, umre v Sloveniji vsako leto 3.600 prebivalcev, vsak mesec 300, vsak dan 10. Številne smrti, pripisljive kajenju tobaka, so prezgodnje.



Posvetujete se z zdravnikom Kadilcem lahko pri opuščanju kajenja svetujejo in pomagajo tudi strokovno usposobljene osebe, kot so zdravniki in lekarniški farmacevti.

V Sloveniji imamo na voljo zdravstvenovzgojne centre v zdravstvenih domovih, kjer posebej za to usposobljeni strokovnjaki nudijo podporo tudi pri izbiri ustreznih strategij za premagovanje situacij skušnjav pri opuščanju kajenja. Ti pomoč nudijo v obliki t.i. ukrepov za spremembo vedenja, lahko v obliki skupinskih delavnic ali individualnega svetovanja (seznam ZVC-jev je dostopen na: <http://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/nenalezljive-bolezni-in-stanja/nppszb>). Podpora pri opuščanju kajenja pa je v Sloveniji prav na voljo tudi prek brezplačne anonimne številke 080 2777.

situacijo«), ki je ključna za vzdrževanje življenja brez cigarete in posledični izhod v zdrav življenjski slog. »Včasih je oseba, ki želi opustiti kajenje, notranje močno motivirana in močno zavezana, a se ji vsakič znova zatakne pri izbiri strategij za premagovanje skušnjav,« ugotavlja mag. Tadeja Hočevar z NIJZ in dodaja: »Te vključujejo konkretne načine, kako posameznik v situacijah, ko bi običajno avtomatično posegel po cigareti (npr. stresni dogodki, preživljanje časa v družbi, kjer veliko ali večina oseb kadi, potreba po sprostitvi, želja po nagradi ob uspešno opravljeni nalogi itd.), lahko ravna drugače, ne zdravju škodljivo, ampak varovalno.«

- mimogrede, kupite lahko tudi take brez nikotina - predstavljajo manj škodljivo alternativo.

Posvetujete se z zdravnikom

Kadilcem lahko pri opuščanju kajenja svetujejo in pomagajo tudi strokovno usposobljene osebe, kot so zdravniki in lekarniški farmacevti. V Sloveniji imajo kadilci na voljo različne možnosti, kot je na primer nikotinsko nadomestno zdravljenje v obliki obližev, žvečilnih gumijev, nosnih pršilk in inhalatorjev. Vaš osebni zdravnik vam lahko predpiše katero od dveh zdravil, dostopnih na slovenskem trgu, odločite pa se lahko tudi za skupinske oblike dela v okviru zdravstveno-vzgojnih delavnic zdravstvenih domov. Za pomoč pri opuščanju kajenja lahko pokličete tudi na brezplačno telefonsko številko 080 22 77.

Spremljajte svoj napredek s pomočjo spletnih aplikacij

V spletnih trgovinah so na voljo številne plačljive in brezplačne aplikacije, s pomočjo katerih se lahko za zmeraj poslovite od cigaret. Z njimi lahko na zabaven način spremljate svoj napredek. Pokazale vam bodo na primer, koliko denarja ste prihranili, kakšne zdravstvene koristi imate zaradi opustitve kajenja, ponujale pa vam bodo tudi nasvete in pomoč pri izzivih, s katerimi se boste srečali na poti do življenja brez cigaret. Predlagamo vam, da preizkusite vsaj tiste brezplačne in ugotovite, katera vam najbolj ustreza.

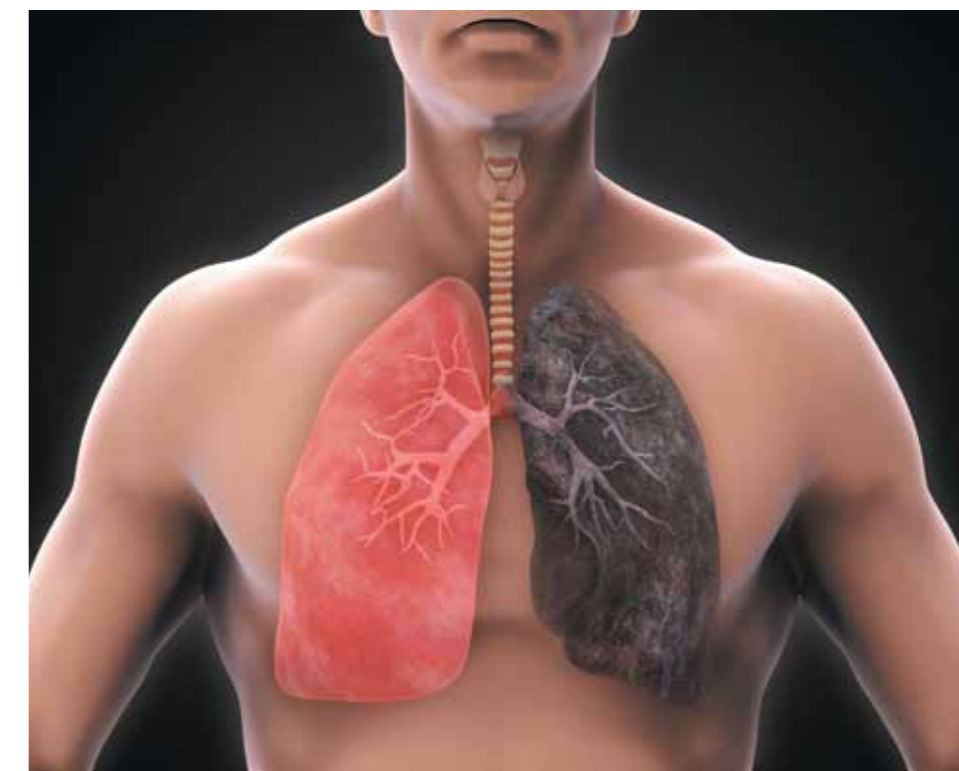
Vmesna postaja na poti do cilja - elektronska cigareta

Mnogi kadilci se odločijo za odvajanje od kajenja s pomočjo elektronskih cigaret. Ta pristop je lahko uspešen, saj e-cigareti kadilcu še vedno zagotavljajo ritual, ki je pomemben psihološki vidik pri opuščanju kajenja. Po prepričanju Angleške agencije za javno zdravje so e-cigareti kar za 95 odstotkov manj škodljivi od klasičnih, saj med drugim ne vsebujejo tobaka ter z njim povezanih katrana in ogljikovega monoksida, ki veljata za najbolj škodljiva elementa klasičnih cigaret. Naj opozorimo, da je najboljša opcija še vedno opustitev kajenja, na poti do tja pa lahko e-cigareti

Do željenega rezultata z delom na sebi

Nekateri kadilci se pri odvajanju od kajenja poslužujejo tudi bolj nekonvencionalnih pristopov, kot so hipnoza, akupunktura in meditacija. Osnovna korist večine teh pristopov je, da ljudem dajo moč za spremembo. Kadilci namreč spoznajo, da imajo nadzor nad svojim telesom, s pomočjo tega spoznanja pa se lahko uspešneje spoprimejo tudi z opuščanjem kajenja.

Ne glede na to, kateri pristop ali kombinacijo pristopov boste izbrali, je odločitev, da opustite kajenje, ena najboljših v vašem življenju. Kar pogumno!



Ne glede na to, kateri pristop ali kombinacijo pristopov boste izbrali, je odločitev, da opustite kajenje, ena najboljših v vašem življenju. Kar pogumno!

31. januar je dan brez cigarete, ki lahko vsem kadilcem pomeni priložnost in spodbudo za opustitev kajenja.

PODHRANJENOST – POSEBEN IZZIV V ČASU IZOBILJA



Podhranjenost bi lahko preprečili s sistemskim izvajanjem prehranske obravnave, a teh ukrepov v slovenskem zdravstvenem sistemu ni.

Besedilo: Sergeja Širca Foto: Miran Jursič

Razviti svet že dolgo živi v izobilju. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije sta danes na svetu pretežki že skoraj dve milijardi ljudi in debelost je ena najresnejših zdravstvenih težav. Hkrati pa je v Evropi kar 33 milijonov ljudi podhranjenih.

Izstopa predvsem energetsko-beljakovinska podhranjenost, ki otežuje zdravljenje večine bolezenskih stanj. Zato se bivanje v bolnišnici podaljšuje, počutje bolnika slabša, stroški oskrbe pa dvigujejo. To velja tudi za Slovenijo: ob sprejemu v bolnišnico je podhranjen vsak četrty bolnik, podhranjen je tudi vsak tretji stanovalec domov za starejše. Podhranjeni so tudi številni na videz zdravi ljudje.

Na problematiko podhranjenosti v Sloveniji opozarjajo predvsem v Slovenskem združenju za klinično prehrano. Doc. dr. **Nada Rotovnik Kozjek**, dr. med., spec. anesteziologije z Onkološkega inštituta Ljubljana in podpredsednica združenja, poudarja, da podhranjenost načinja vse telesne sisteme, na čelu s kondicijo in imunskim sistemom, povzroča pa tudi čustvene in kognitivne težave. Dr. **Milena Blaž Kovač** je družinska zdravnica iz Zdravstvenega doma Šiška in predsednica Slovenskega združenja za klinično prehrano.



Dr. Nada Rotovnik Kozjek in dr. Milena Blaž Kovač

Dr. Nada Rotovnik Kozjek, kaj se s podhranjenim bolnikom dogaja po sprejemu v bolnišnico ali dom za starejše?

Številni bolezenski zapleti so neposredno povezani s poslabšanjem prehranskega stanja in presnovnimi spremembami, ki so posledica podhranjenosti. Ena prvih žrtev podhranjenosti je imunski sistem, podhranjenost močno prispeva k izgubi mišične in drugih funkcionalnih mas, kar povzroča dodatne zaplete in slabše delovanje organov.

Kako lahko podhranjenost preprečimo?

V zdravstvenih in oskrbovalnih ustanovah središče pravzaprav le vrh ledenega podhranjenosti, približno 40 odstotkov je podhranjenih v splošnih bolnišnicah in v domovih za ostarele. A podhranjenih je tudi približno pet odstotkov starostnikov, ki živijo doma.

Večji del teh težav opažam na nivoju primarnega zdravstvenega varstva. Zato je nujno treba izvajati strokovne prehranske ukrepe oz. prehransko obravnavo bolnika tam, kjer so ljudje, to je v zdravstvenih domovih. Osnovni ukrepi klinične prehrane bi tako lahko že v ambulanti družinskega zdravnika preprečili razvoj klinično pomembne podhranjenosti.

Dr. Milena Blaž Kovač, pri vsakem bolniku upoštevate tudi njegovo prehransko stanje in odkrijete marsikateri primer podhranjenosti. Kako prepoznate te primere?

V sklopu celostne obravnave vedno pomislim tudi na prehransko stanje posameznika, zdravega ali bolnega. Na prehransko stanje sem pozorna tudi pri starostnikih in bolnikih, ki so odpušteni iz bolnišnic po posegih. Nekateri pa šele odhajajo na velike operacije in vemo, kako pomembno je, da so dobro pripravljene tudi prehransko.

Takrat me moji bolniki vprašajo, kaj naj jedo in ali potrebujejo kakšne čudežne prehranske dodatke, ki jim bodo povrnilo moč in energijo življenja. A enotnega



Številni bolezenski zapleti so neposredno povezani s poslabšanjem prehranskega stanja in presnovnimi spremembami, ki so posledica podhranjenosti.

odgovora ni. Vsaka bolezen pri vsakem posamezniku drugače vpliva na sestavo in delovanje telesa. Podhranjenost pa vpliva na strukturo in funkcijo prav vseh organov in imunskega sistema, zato se dovzetnost za okužbe močno poveča.

Da bi preprečili te zaplete, je treba podhranjenost pri bolnikih čimprej prepoznati. V zgodnji fazi namreč z ustrezno personalizirano prehransko podporo še lahko zaustavimo procese slabšanja funkcije telesa in bo tudi zdravljenje osnovne bolezni učinkovitejše. Pozorni moramo biti na nehoteno izgubo telesne mase, na podatek o slabšem vnosu hrane, pomanjkanju apetita.

Kaj je podhranjenost?

Podhranjenost ima v razvitem svetu drugačno konotacijo kot v nerazvitih predelih sveta. A definicija podhranjenosti je enaka povsod po svetu: o njej govorimo, ko bolnik nima primerne količine energije ali posameznih mikro- ali makrohranil glede na svojo telesno sestavo, starost, telesno pripravljenost in bolezensko stanje.



Debelost že sama po sebi v telesu povzroča kronično vnetje. Vnetja povzročajo tudi akutna ali kronična stanja, ki se lahko pridružijo pri takemu bolniku in povzročajo presnovne zaplete.

Dr. Rotovnik Kozjek, kaj pravzaprav je prehranska obravnava bolnika, kako jo opravite?

Prehranska obravnava bolnika je medicinski ukrep, ki se začne s presejanjem na prehransko ogroženost. Pri množični preiskavi populacije namreč lahko zgodaj odkrijemo prehranske težave in izvedemo prehransko obravnavo, podobno kot »zdravniški pregled«. Poudarek je na prehrani in njeni povezavi z zdravjem. Za izvajanje prehranske obravnave potrebujemo znanja klinične prehrane – torej medicinsko znanje – in poznavanje vpliva vnosa hrane na trenutno in prihodnje zdravje posameznika.

Kako pa je prehranska obravnava bolnikov umeščena v zdravstveni sistem v Sloveniji?

Prehranska obravnava se v Sloveniji ne izvaja sistematično. Ponekod se sicer izvaja, marsikje pa ne. Sistemskih ukrepov



Podhranjenost ima v razvitem svetu drugačno konotacijo kot v nerazvitih predelih sveta.

sploh nimamo!

Se lahko primerjamo z Evropo?

V evropskem merilu sicer lahko prikažemo nekaj uspehov, ki pa so bolj povezani z zagnanostjo posameznikov. Splošno se zelo ukvarjamo s prehranskimi ukrepi javnega zdravja in bolj malo s klinično prehrano. Zaradi nepoznavanja klinične prehrane tudi velikokrat zamenjujemo prehranske ukrepe s splošnimi ukrepi »zdrave hrane« ali pa še huje, z različnimi dietami. Prehranski ukrepi bi morali biti naravnani glede na zdravstveno in prehransko stanje posameznika.

Ali tudi zdrave ljudi ogroža podhranjenost?

Seveda. Še posebno če se lotevajo diet. Ogroženi so tudi debeli ljudje!

Vi se ukvarjate tudi s prehrano rekreativnih in poklicnih športnikov. Domnevam, da je za zadnje dobro poskrbljeno, saj trenirajo pod strokovnim vodstvom. Kako pa je z rekreativci, ali dobro poznajo načela pravilne prehrane?

Za poklicne športnike ni dobro poskrbljeno. Tako kot rekreativni športniki so na udaru številnih prehranskih šarlatanov, ki vse znajo. Še posebej so agresivni preprodajalci lastnih prehranskih praks in izdelkov, ki niso podprti s strokovnimi priporočili. Stanje se sicer izboljšuje, a praktično vsakodnevno se srečujemo z zdravstvenimi težavami zaradi šarlatanskih prehranskih praks.

Dr. Blaž Kovač, zdi se, da še nikoli ni bilo na voljo toliko informacij o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani in

zdravem hujšanju kot danes. Kaj ti izrazi pomenijo za vas, zdravnico in prehransko strokovnjakinjo, in kaj pomenijo za vaše bolnike?

Zdrav način življenja pomeni skladnost telesnega in duševnega zdravja. Ravnesje, ki je neločljivo povezano z odnosom do prehranjevanja in gibanja, predvsem pa z odnosom do samega sebe, da se v svojem telesu dobro počutimo. Bolje kot o zdravi prehrani je govoriti o pravi prehrani, kajti zdrava prehrana pogosto ni primerna za bolnika. Prava prehrana za bolnika se namreč precej razlikuje od priporočil zdrave prehrane za splošno populacijo. Raje kot o hujšanju govorimo o regulaciji telesne mase. V ambulantno pogosto pridejo razočarani bolniki, ki bi silno radi shujšali, pa se zapletejo v pasti raznih shujševalnih pristopov in diet. Dejstvo je, da je debelost zelo težko ozdravljiva kronična bolezen, ki pa jo lahko uspešno vodimo, če jo dolgoročno obravnavajo usposobljeni strokovnjaki in upoštevajo psihofizične lastnosti posameznika.

Tudi debeli ljudje so lahko podhranjeni – to je precej nasprotujoče, lahko razložite?

Debelost že sama po sebi v telesu povzroča kronično vnetje. Vnetja povzročajo tudi akutna ali kronična stanja, ki se lahko pridružijo pri takemu bolniku in povzročajo presnovne zaplete. Zato tudi debele bolnike ogroža podhranjenost. Napačno je mišljenje, da ima nekdo dovolj zalog, zato med boleznijo ne potrebuje prehranske podpore.

Vizija Slovenskega združenja za klinično prehrano

»Naša vizija je, da bi imel vsak bolnik dostop do strokovno utemeljene prehranske obravnave, ki bi bila zagotovljena na vseh nivojih zdravstvenega varstva in bi postala del medicinske obravnave. To pa zahteva sodelovanje in znanje. Zato Slovensko združenje za klinično prehrano združuje strokovnjake, ki sodelujejo na področju obravnave presnovnih stanj. To so med drugim zdravniki, diplomirane medicinske sestre in dietetiki. Znanje poglobljamo doma in v tujini. V Sloveniji na primer v sklopu Nacionalnega programa prehrane in telesne dejavnosti izvajamo šolo klinične prehrane in izvajamo tečaje Evropskega združenja za klinično prehrano.« je povedala dr. Milena Blaž Kovač, predsednica Slovenskega združenja za klinično prehrano.

ZAKAJ SKLENITI ŽIVLJENJSKO ZAVAROVANJE?



Kako obvarovati družinske člane, ki so odvisni od nas, če se nam zgodi najhujše? Nihče ne želi, da bi naše neplačane obveznosti bremenile tiste, ki jih pustimo za seboj. Življenjska zavarovanja so odgovor na neprijetna vprašanja glede prihodnosti naših najdražjih.

Besedilo: Grawe zavarovalnica

Neprijatelj, a zelo pomemben nakup
Življenje je nepredvidljivo, zato je prav, da se pripravimo na neželene dogodke, kolikor se le da. Svojim najbližjim lahko s sklenitvijo življenjskega zavarovanja zagotovimo finančno varnost, tudi v primeru naše smrti.

S sklenitvijo življenjskega zavarovanja zakrpano morebiten finančni primanjkljaj, ki bi ostal za nami, ko bi se redni prilivi denarja ustavili, prav tako pa poskrbimo, da naše neplačane obveznosti ne bodo nikogar bremenile.

Poznamo več oblik življenjskega zavarovanja:

- **Klasična življenjska zavarovanja:** Življenjsko zavarovanje potrebuje vsak, saj je položaj posameznika in družine v družbi zaradi posledic pokojninske reforme in krčenja drugih socialnih pravic vse bolj negotov.
 - Življenjsko zavarovanje za primer smrti: v primeru smrti zavarovane osebe zavarovalnica izplača zavarovalno vsoto.
 - Življenjsko zavarovanje za primer smrti in doživetja: ob poteku zavarovalne dobe se izplača dogovorjena zavarovalna vsota, če pa zavarovana oseba med trajanjem zavarovanja umre, se upravičencu izplača zavarovalna vsota za primer smrti.
 - Življenjsko zavarovanje za primer smrti in doživetja s točno določenim rokom izplačila: zavarovalna vsota se izplača po poteku izbranega obdobja, če je zavarovana oseba medtem umrla ali če je še živa.
 - Življenjsko zavarovanje za primer smrti in doživetja z naraščajočo zavarovalno vsoto za primer smrti: ena od mogočih kombinacij zavarovalnih vsot je tudi naraščajoča zavarovalna vsota za primer smrti.
 - Življenjsko zavarovanje za primer smrti, doživetja in nastopa ene izmed težkih boleznih: izbor kritičnih boleznih opredeli zavarovalnica.

- **Naložbena življenjska zavarovanja:** Vključuje zavarovanje za primer smrti in dolgoročno varčevanje v krovnih

skladih oziroma v drugih oblikah naložb. Primerno je za tiste, ki želijo oplemeniti svoj kapital in so pripravljeni prevzeti določeno tveganje. Zavarovalna vsota za primer smrti je zajamčena, za primer doživetja pa večinoma ni zajamčena.

Dolgoročna naložba

Življenjsko zavarovanje sklenemo za daljše obdobje, zato moramo biti preudarni, kot pri vseh drugih dolgoročnejših naložbah.

Premisliti moramo:

- kakšno je razmerje med vplačanimi premijami in zavarovalno vsoto,
- kako se bodo sredstva plemenitila in
- kako bomo zavarovanje prilagajali življenjskim situacijam.

Kako strokovno bo zavarovalnica upravljala naše zavarovanje, lahko vidimo že po prvem stiku z zastopnikom. Če je komunikacija z njim na visoki strokovni ravni in je oseba zaupanja vredna, se veliko lažje odločimo, komu bomo zaupali finančno prihodnost sebe in vseh, ki so odvisni od nas.

GRAWE zavarovalnica, d. d., je pomemben ponudnik naložbenih življenjskih in rentnih zavarovanj, ki svojim zavarovancem zagotavlja majhne stroške in nadpovprečne donose. Usmerjeni so k naložbam v Sloveniji, vendar uporabljajo tudi mednarodne povezave, zaradi česar je razmerje med donosnostjo in varnostjo naložb lahko veliko boljše.

Leta 2014 je podjetje GRAWE prejelo nagrado HORUS za družbeno odgovorno podjetje v kategoriji srednje velikih podjetij.

GRAWE Zavarovalnica je del mednarodnega koncerna GRAWE.

Odgovorna in skrbna odločitev

Zelo odgovorno ravnamo, če se odločimo za sklenitev življenjskega zavarovanja, saj s tem zavarujemo finančno varnost oseb, ki so odvisne od naših prihodkov. Življenjsko zavarovanje nam oziroma našim potomcem ponuja finančno in socialno varnost v primeru naše smrti.



S sklenitvijo življenjskega zavarovanja zakrpano morebiten finančni primanjkljaj, ki bi ostal za nami, ko bi se redni prilivi denarja ustavili, prav tako pa poskrbimo, da naše neplačane obveznosti ne bodo nikogar bremenile.

ZDRAVO

SRČNO
2019

izbrano iz kataloga ugodnosti

DARILNI PAKET, DNEVNA IN NOČNA KREMA

50 ml + 50 ml
redna cena: 10,78 €
cena s Kartico zvestobe

5,39 € + 5 POPUST: 50%



SKODELICA MALČEK

275 ml

redna cena: 5,99 €
cena s Kartico zvestobe

3,00 € + 5 POPUST: 50%



PRISRČNI ČAJ

40 g

redna cena: 3,50 €
cena s Kartico zvestobe

2,45 € + 3 POPUST: 30%



MALČEK PLIŠASTA IGRAČA

22 cm

redna cena: 2,54 €
cena s Kartico zvestobe

1,27 € + 2 POPUST: 50%



Za več informacij prelistajte nov **katalog ugodnosti** ali nas pokličite

na brezplačno telefonsko številko
080 71 17!

Cene s popustom iz ZDRAVO - kataloga ugodnosti veljajo v enotah Lekarne Ljubljana, v specializirani prodajalni LL VIVA (v okviru razpoložljivega asortimana) in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si izključno ob predložitvi Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana ter zavezanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolične, popusti se ne seštevajo. Ponudba velja od 29. 11. 2018 do 14. 1. 2019 oz. do prodaje zalog.

LEKARNA LJUBLJANA

SPECIALIZIRANA PRODAJALNA

LL VIVA

Prisojna ulica 7, 1000 Ljubljana

Akcijska ponudba velja do 14. 1. 2019



ŽENSKI ČEVLJI "SHOPPING" HERGOS

V črni barvi. Na voljo številke od 37 do 42.

redna cena: 133,74 €

akcijska cena **106,99 €** POPUST: 20%



VLOŽKI ZA ČEVLJE

Na voljo številke od 36 do 46.

redna cena: 12,90 €

akcijska cena **9,03 €** POPUST: 30%



OPORNICA ZA ZAPESTJE PAVIS

Medicinski pripomoček.

redna cena: 36,38 €

akcijska cena **29,10 €** POPUST: 20%



USNJENI OTROŠKI COPATI

V bež, modri, rjavi, cognac in roza barvi.

Na voljo velikosti 17/18, 19/20, 21/22, 23/24.

redna cena: 16,90 €

akcijska cena **11,83 €** POPUST: 30%



URINSKA INKONTINENCA PRI OTROCIH



Besedilo: dr. Andrej Kmetec iz Medicinskega centra Barsos

Za čezmerno aktiven sečni mehur so značilna nehotena krčenja mehurja med polnjenjem. Krčenja so lahko spontana, lahko pa jih izzovejo tudi kašelj, hoja, skakanje, hitro polnjenje, umivanje rok s hladno vodo in podobno. Čeprav naj bi bila to bolezen, pogojena s starostjo, za njo obolevajo tudi otroci; za njo trpi od 15 do 20 odstotkov osnovnošolcev.

Na čezmerno aktiven sečni mehur pri otrocih posumimo, kadar imajo bolniki mikcijske težave, ali z okužbami sečil ali brez njih. Čezmerno aktiven sečni mehur pa lahko objektivno dokažemo le ob pomoči cistometrije. S to preiskavo merimo razmerje med tlakom in volumnom sečnega mehurja. Tako dobimo podatke o aktivnosti, občutljivosti in zmogljivosti sečnega mehurja, o njegovi raztegljivosti in prisotnosti ali odsotnosti neinhibiranih kontrakcij detruzorja.

Pri otrocih s čezmerno aktivnim sečnim mehurjem prevladuje pogosta in urgentna mikcija z nikturijo (nočno mikcijo), nočno enurezo in/ali dnevno inkontinenco. Novejše raziskave kažejo, da imajo nočni enuretiki v 60 do 70 odstotkih čezmerno aktiven sečni mehur. Otroci s čezmerno aktivnim sečnim mehurjem imajo v 45 do 70 odstotkih ponavljajoče se okužbe spodnjega dela sečil. »Dokazano je, da občasno ali stalno povišan tlak v mehurju tudi do 30 odstotkov zmanjša prekrvitev sluznice in mišice mehurja. To bi lahko povzročilo zmanjšanje tvorbe mukopolisaharidov (mucina) na sluznici mehurja, ki normalno preprečujejo lepljenje bakterij na celično membrano. Vezava bakterij na specifične receptorje teh celic pa je prvi pogoj za razvoj okužbe mehurja. Povišan tlak v sečnem mehurju, ki nastane zaradi čezmerne aktivnosti sečnega mehurja, naj bi povzročal tudi številne anatomske spremembe v mehurju.

Farmakološko in nefarmakološko zdravljenje

Z zdravljenjem čezmerno aktivnega sečnega mehurja pri otrocih želimo zmanjšati število mikcij podnevi in ponoči, odpraviti urgentno mikcijo

in tudi urgentno inkontinenco ter pozdraviti okužbo spodnjega dela sečil in vezikoureteralni refluks (VUR). Danes so znane številne farmakološke in nefarmakološke metode zdravljenja tega sindroma. Med nefarmakološke metode spada predvsem vedenjska terapija, ki obsega zapisovanje mikcij, svetovanje uriniranja v točno določenih časovnih intervalih, uživanje tekočin in dietne prehrane ter različne treninge mehurja. Vedenjska terapija je precej učinkovita, saj lahko za 50 odstotkov izboljša inkontinentne epizode.

Poudarek na tem mestu

Za zdravljenje čezmerno aktivnega

sečnega mehurja so na voljo tudi vaje za krepitev mišic medeničnega dna. Cilj teh vaj je, da bolniki s hotenim krčenjem mišic medeničnega dna zavirajo nehotena krčenja detruzorja.

Tudi električna stimulacija mišic medeničnega dna se je izkazala kot uspešna metoda zdravljenja čezmerno aktivnega sečnega mehurja pri otrocih. Mikcijske težave izboljša ali ozdravi v 75 odstotkih, v 60 odstotkih pa je uspešna tudi pri zdravljenju okužbe sečil in VUR. Največje možnosti za uspešno zdravljenje sindroma čezmerne aktivnosti sečnega mehurja pa ponuja kombinacija vedenjske terapije in rabe zdravil.



V večini primerov se v odsotnosti organskih motenj vztraja pri retenciji mlajših od 6 let; zdravljenje ni priporočljivo.



Imipramin in drugi triciklični antidepresivi se ne priporočajo več kot zdravila na prvi liniji zaradi neželenih učinkov (npr. Agranulocitoza).

Kaj je čezmerno aktiven sečni mehur

Čezmerno aktivnost sečnega mehurja lahko povzročijo različne živčne okvare (po stari terminologiji smo govorili o detruzorski hiperrefleksiji), lahko pa je tudi idiopatska (včasih nestabilni detruzor), ko take okvare ne moremo dokazati in bi lahko bilo zapoznelo dozorevanje osrednjega živčnega sistema pri otrocih.

Namigi za obvladovanje inkontinence pri otroku

• Stalne prakse pred spanjem

- Če ima vaš otrok težave z močenjem postelje, mu lahko pomaga ustrezna stalna praksa pred spanjem.
- Zagotovite zdrave in redne navade pri uživanju hrane in pijače ves dan.
- Zagotovite, da gre vaš otrok na stranišče, preden gre v posteljo.
- Pri zmanjšanju nehotenega nočnega mokrenja lahko pomaga tudi alarm za zbujanje ob močenju postelje.

• Prepričajte se, da pijejo dovolj vode

Če vaš otrok kaže znake zaprtja, ga je treba zdraviti, saj lahko zaprtje pritiska na mehur in povzroča močenje postelje. Zato je pomembno zagotoviti, da vaš otrok zdravo je in redno iztreblja.

Če je vaš otrok zelo žejen, vendar težko prazni mehur, priporočamo, da se pogovorite s svojim zdravnikom ali zdravstvenim delavcem.

• Oslabljen mehur pri najstnikih

Majhna uhajanja pri najstnikih niso nič nenavadnega, na primer ob smejanju. Običajno minejo sama od sebe. Vendar je taka situacija še vedno občutljiva in ji je lahko nerodno, zato svoji najstnici zagotovite diskreten izdelek za obvladovanje inkontinence, ki ga lahko uporabi, da zmanjša tveganje draženja in nevtralizira vonjave. Če vi ali vaš otrok sumite na infekcijo urinarnega trakta, se naročite na zdravniški pregled.



Ponovitev enureze se zgodi zelo pogosto, kar zmanjša pogostost pozitivnih dolgoročnih rezultatov na 25 %.

Abena Junior hlačne plenice in vpojne hlačke

Namenjene so odraščajočim otrokom in mladostnikom, ki imajo težave z nenadnim in nehotenim uriniranjem.

Odlikuje jih izredno dober oprijem, hitra vpojnost, dobre zaščite pred iztekanjem in popolnoma zračen material po celotni površini pripomočka.



✓ Odličen oprijem

izredno prožen in mehek stranski del vpojnih hlačk omogoča nemoteno gibanje

✓ Hitra vpojnost

posebna izdelava vpojnega jedra omogoča suho stično površino s kožo in s tem tudi manjšo možnost nastanka težav s kožo (inkont. dermatitis)

✓ Zaščita pred iztekanjem

premišljeno oblikovano in prilagojeno vpojno jedro z vzdolžnim vodoodbojnim pasom

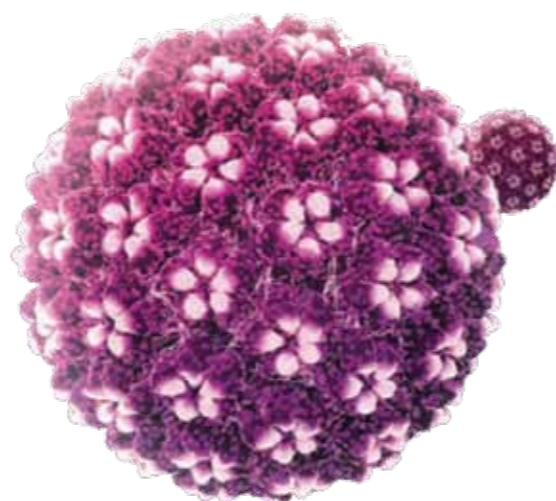
✓ Popolna zračnost materiala

ohranja zdravo kožo in omogoča maksimalno udobje v času uporabe pripomočka



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

HUMANI PAPILOMA VIRUS IN RAK MATERNIČNEGA VRATU



Okužba s humanim papiloma virusom (HPV) v laični javnosti zbuja veliko strahu in nelagodja, ki sta predvsem posledica pomanjkljivih informacij in neznanja. Nepoučeni okužbo s HPV namreč samodejno povezujejo z nastankom oziroma razvojem raka materničnega vratu, vendar to ne drži povsem. Ženske bi se morale zavedati, da test PAP še vedno ostaja prva in najučinkovitejša preiskava za odkrivanje predrakavih sprememb ter raka materničnega vratu. Čeprav pri skoraj vseh ženskah z rakom materničnega vratu zdravniki ugotovijo HPV, velika večina žensk s temi virusi ne bo nikoli dobila raka materničnega vratu in virus bo izginil brez zdravljenja. Pozitivni test HPV torej še ni vzrok za preplah, poudarja prof. dr. Marjetka Uršič Vrščaj, spec. ginekologije in članica programske skupine državnega programa ZORA za zgodnje odkrivanje raka na materničnem vratu.

Besedilo: Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.

- Humani papilomavirus predstavlja eno najpogostejših spolno prenosljivih bolezni.
- V 90% primerov okužba spontano mine v 18 do 36 mesecih¹.
- Spolno aktivni mladi med leti 18 in 25 se smatrajo za HPV pozitivne. V večini primerov okužba mine brez simptomov.
- V državah v razvoju je rak materničnega vratu najpogostejša vrsta raka.

KAJ JE HUMANI PAPILOMA VIRUS
Humani papilomavirus (HPV) spada v družino papilomavirusov. To so heterogena skupina DNA virusov ki povzročajo benigne, predrakave in rakave novotvorbe epitelija sluznic in kože pri ljudeh. Različne genotipe HPV lahko povežemo z določenimi boleznimi. Do leta 2015 je bil uradno priznan 201 genotip HPV². HPV delimo na visoko rizične in nizko rizične genotipe^{2,3}. Nizko rizični HPV virusi povzročajo genitalne bradavice, za kar sta v 90% primerov odgovorna genotipa HPV 6 in 11. Med visoko rizična Genotipa spadata HPV 16 in 18, ki sta najbolj kancerogena in v 70% povzročata raka materničnega vratu⁴.

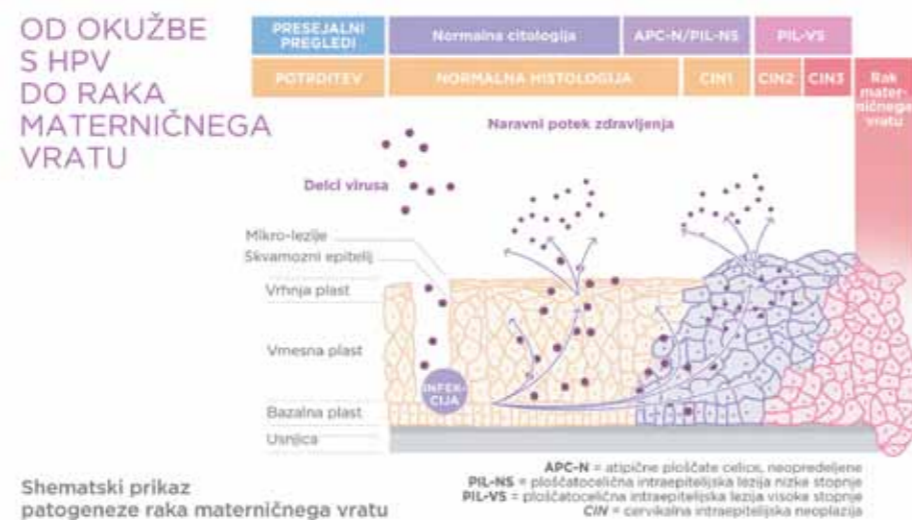
Več kot 50% spolno aktivnih ljudi se s HPV okuži vsaj enkrat v odrasli dobi, najpogosteje v starostnem obdobju med 15 in 25 let⁵. Okužbe so možne z

več različnimi genotipi HPV hkrati⁴. Za rakom materničnega vratu večinoma zbolijo ženske med 35 in 55 letom starosti⁵. Okužijo se lahko tudi moški, ki so običajno samo prenašalci virusa⁶.

KAKO SE VIRUS PRENAŠA
Z virusom se okužimo preko kontakta koža-koža ali sluznica-sluznica tekom spolnega odnosa⁴. Virus se ne prenaša preko tekočin, zato kondomi niso zadostna zaščita. Čeprav pravilna uporaba kondoma zmanjša možnost okužbe. Do prenosa pride preko mikrolezij v sluznici, kjer se virus nahaja.

S HPV se ne moremo okužiti v bazenu, fitnesu, s poljubljanjem in objemanjem, zaradi slabe osebne higiene, z deljenjem igračk, hrane ali pripomočkov z okuženo osebo.

Virus preko mikrolezij vstopi v tkivo sluznice. V celicah se virus začne razmnoževati, pri tem pa pride do sprememb celic, ki se lahko spremenijo v rakave celice⁷. Od okužbe do sprememb celic materničnega vratu v predrakave spremembe lahko traja več let.



Z virusom se okužimo preko kontakta koža-koža ali sluznica-sluznica tekom med spolnim odnosa.

Večina okužb se v roku enega do dveh let zatne s pomočjo imunskega sistema. Dlje časa kot je virus prisoten v tkivu, manjša je možnost očistka virusa. Tveganje za nastanek predrakavih sprememb se s časom večja⁴.

STOPNJE OKUŽBE, KI VODIJO DO RAKA MATERNIČNEGA VRATU:

1. HPV okuži bazalne celice ploščato celičnega epitelija.
2. Virusna DNA se vključi v genom gostiteljske celice. To se zgodi v primeru dolgotrajne okužbe z visoko rizičnimi genotipi.
3. Poleg HPV imajo pomembno vlogo tudi cigaretni dim, UV-žarki, obsevanje in izpostavljenost kemičnim agensom. To vodi v nesmrtnost in maligno preobrazbo okuženih celic⁸.

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ODSTRANITEV HPV

Na odstranitev in vztrajanje HPV poleg samega genotipa virusa vplivajo še trije dejavniki, na katere lahko vplivamo sami:

1. Ponovna epitelizacija spremenjenega predela materničnega vratu^{8,9}.
2. Obnova mikrobne flore nožnice¹⁰.
3. Krepitev lokalnega imunskega sistema^{11,12}.

SIMPTOMI OKUŽBE S HPV

Simptomi okužbe s HPV so nespecifični (krvavitev po menopavzi ali spolnem odnosu, dolgotrajen smrdeč izcedek, pogosto in boleče uriniranje ter boleč spolni odnos) in se pojavijo pozno¹⁴. Zato so pomembni redi ginekološki pregledi, kjer le-ta z brisom materničnega vratu lahko odkrije spremembe celic. Spremembe celic so lahko blage (APC-N, PIL-NS) ali hujše (PIL-VS). S trižnim testom preverijo tudi prisotnost HPV virusa v tkivu. Ob hujših spremembah je potrebna kolposkopija. To je pregled med katerim ginekolog

pregleda maternični vrat¹⁴.

KAKO SE LAHKO ZAŠČITIMO

Pred okužbo s HPV se lahko zaščitimo s preventivnimi ukrepi kot so:

- Odgovorna spolnost.
- Izobraževanje o spolnosti.
- Redni ginekološki pregledi.
- Izogibanje kajenju.
- Cepljenje.

PREVENTIVA V SLOVENIJI

ZORA je državni program zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb materničnega vratu, ki se ukvarja z odkrivanjem predrakavih in zgodnjih rakavih sprememb na materničnem vratu¹³.

Z rednimi ginekološkimi pregledi pri ženskah pravočasno odkrijejo predstopnjo ali začetno stopnjo raka materničnega vratu. Tako lahko pravočasno ukrepajo in raka preprečijo oziroma pozdravijo¹⁴.

Podatki presejalnih testov brisa materničnega vratu za leto 2016 nam prikažejo oceno stanja pri ženskah starih od 24 do 64 let. Od vsega pregledanih skoraj 160 tisoč žensk jih je 4,8% imelo patološke spremembe ploščatih celic, kar pomeni večje tveganje za razvoj raka materničnega vratu¹³. Za rakom materničnega vratu je leta 2016 zbolelo 121 žensk⁵.

Najučinkovitejša zaščita proti okužbi s HPV je preventivno cepljenje. V Sloveniji je na voljo devet-valentno cepivo, ki nudi zaščito pred nizko rizičnimi genotipoma HPV (6, 11) in pred okužbami s sedmimi visoko rizičnimi genotipi HPV (16, 18, 31, 33, 45, 52, 58)⁵.

1. Plummer M., Schiffman M., Castle P. E., Maucort Boulch D., Wheeler C. M. A 2-year prospective study of human papillomavirus persistence among women with a cytological diagnosis of atypical squamous cells of undetermined significance or low-grade squamous intraepithelial lesion. *J Infect Dis.* 2007;195(11):1582-9
2. Onkološki inštitut Ljubljana, Epidemiologija in register raka
3. Poljak M., Kocjan B. J., Oštrbenk A., Hošnjak L. Značilnosti okužbe s HPV. 2014. Zbornik predavanj, 5. izobraževalni dan programa ZORA - ZORA 2014, 25-33
4. Schiffman M., Castle P. E., Jeronimo J., Rodriguez A. C., Wacholder S. 2007. Human papillomavirus and cervical cancer. *Lancet.* 370, 890-907
5. <http://www.nijz.si/>
6. Human Papillomavirus and related Cancers, Fact Shee, June, 2016. ICO Information Center on HPV and Cancer - Europe
7. Poljak M., Kocjan B. J., Oštrbenk A., Hošnjak L. 2014. Značilnosti okužbe s HPV. Zbornik predavanj, 5. izobraževalni dan programa ZORA, 25-33
8. Thomsen LT. Long-term risk of cervical intraepithelial neoplasia grade 3 or worse according to high-risk human papillomavirus genotype and semi-quantitative viral load among 33,288 women with normal cervical cytology. *Int J Cancer.* 2015; 137: 193-203.
9. Egawa N. Human Papillomaviruses: Epithelial Tropisms and the Development of Neoplasia. *Viruses.* 2015; 7:
10. Audirac-Chalifour A. Cervical Microbiome and Cytokine Profile at Various Stages of Cervical Cancer: A Pilot Study. *PLoS One.* 2016; 11(4): e0153274
11. Dames DN. High-risk cervical human papillomavirus infections among human immunodeficiency virus-positive women in the Bahamas. *PLoS One.* 2014; 9(1): e85429.
12. Stensen S. Factors associated with type-specific persistence of high-risk human papillomavirus infection: A population-based study. *Int J Cancer.* 2016; 138(2): 361-8.
13. Primic Žakelj M., Ivanuš U., Pogačnik A., Florjancič M. Preventiva raka materničnega vratu v Sloveniji: rezultati in uspehi. 2017. Zbornik predavanj, 7. izobraževalni dan programa ZORA - ZORA 2017, 7-11
14. <https://zora.onko-i.si/>

Kakšna dama si?

IZDELANO V SLOVENIJI

NOVO

Teškoče kremno milo za intimno nego.

Na osnovi dalmatinskega žajblja in oljčnega olja.

- Vzdržuje naravno ravnovesje
- Ne draži in ne izsušuje intimnih predelov
- Zagotavlja optimalno fiziološko kislost - pH = 4.0
- Ščiti pred bakterijami

Ansei - tekoče kremno milo za vsakodnevno perinarno nego pri težavah s hemoroidi, z dodatkom izvlečka hrastove skorje in prilagojenim pH (4,4).

www.intimea.si

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

HYGIEIA INTIMEA

DERMATOLOŠKO TESTIRANO IN HIPOALERGENO

Pridružite se nam na facebook.com/IntimeaSlovenija

ZASEBNE 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. Več informacij na www.cenejedozdravja.eu.

POLIKLINIKA REGENIUS

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

Poliklinika REGENIUS je sodobna poliklinika s sedežem v Zagrebu, ki nudi storitve s področja dentalne medicine, estetske kirurgije, regenerativne medicine in ortopedije. Osebe sestavljajo znani in izkušeni strokovnjaki z bogatimi delovnimi izkušnjami. Center se je vedno razlikoval od drugih poliklinik zaradi uporabe naprednih regenerativnih tehnologij, s katerimi se omogoča vrhunske rezultate v kozmetični, plastični, regenerativni in rekonstrukcijski kirurgiji. Delo z matičnimi celicami postaja naša vsakdanja rutina in s ponosom lahko rečemo, da smo začetniki in vodilni v regenerativni medicini v nekdanji Jugoslaviji.

Naslov: Planinska 13 a, 10000 Zagreb
Telefon: +385 1 3753 804
Mobilnik: +385 99 2875 789
E-naslov: info@regenius.hr
Spletna stran: www.regenius.hr

Ponedeljek-petek: 9:00-20:00
Sobota: 9:00-14:00



DENTALNA POLIKLINIKA ADRIATIC DENT

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

Dentalna poliklinika ADRIATIC DENT je opremljena z najsodobnejšo tehnologijo, ker želimo svojim pacientom nuditi popolno udobje in možnost opravljanja vseh storitev na enem mestu - pri nas. Uporabljamo tehnologijo CAD/ CAM, opravljamo radiološke analize, imamo zobni laboratorij in laboratorij za popolno predoperativno zdravljenje pacienta in pooperacijsko spremljanje. Ker se zavedamo, da je zvest pacient naša največja nagrada in naša največja odgovornost, si prizadevamo ves čas zagotavljati vrhunske storitve dosledno, hitro in profesionalno, pri čemer upoštevamo, da si vsak pacient zasluži in potrebuje individualni pristop.



Naslov: Istarska 18, 52210 Rovinj
Telefon: +385 52 842 500
Mobilnik: +385 99 2400 140
E-naslov: info@adriaticdent.hr
Spletna stran: www.adriaticdent.eu

Ponedeljek-petek: 9:00-16:00
Sobota: 9:00-16:00



HISTRIA MEDIC

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

HISTRIA MEDIC je zdravstveni center, ki nudi vrsto zdravstvenih storitev na enem mestu v sodobno urejenem prostoru v Poreču na Istarski 1 a. Naše dejavnosti so: Ambulanta splošne medicine in turistična ambulanta; Sistematski pregledi; UTZ-diagnostika abdomna, urogenitalnega sistema, ščitnice, dojke; Barvni dopler karotidnih in vertebralnih arterij, perifernih arterij in ven; Ambulanta za bolezni dojke; Urološka ambulanta; Nevrološka ambulanta; Dermatovenerološka ambulanta; Ambulanta interne medicine; Gastroenterologija; Endokrinologija in diabetologija; Dispanzer za medicino dela, prometa in športa (v kratkem)

Naslov: Istarska 1 a, 52440 Poreč
Telefon: +385 52 496 396
Mobilnik: +385 98 327 300
E-naslov: info@hystria-medic.hr
Spletna stran: www.hystria-medic.hr

Ponedeljek-petek: 8:00-16:00
Sobota: 8:00-14:00



DENTAL MIŠLJENOVIC

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

Tukaj zdravimo osebe, ne samo zobe. Vsaka terapija je edinstvena in se jo določa glede na trenutno zdravje v ustni votlini, želje in možnosti, zato za zdravje naših pacientov skrbimo od začetka. Posebno pozornost namenimo preventivi in čim manj invazivnim postopkom, da bi ohranili vsak najmanjši del zdravega dela zoba. Upoštevamo estetske želje in nudimo endodontsko in parodontalno zdravljenje zob in natančne kontrolne preglede. Beljenje zob, estetske kompozitne zalivke in keramične eMax krone na zobeh in implantatih, zobne proteze - vse to so orodja za doseganje končnega cilja: vašega novega nasmeha!

Naslov: Mutilska ulica 4, 52100 Pulj
Telefon: +385 95 815 1086
Mobilnik: +385 95 815 1086
E-naslov: info@dental-misljenovic.hr
Spletna stran: www.dental-misljenovic.hr

Ponedeljek: 13:00-20:00
Torek-petek: 8:00-15:00



CUKON DENTAL CLINIC

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

Vsi se zavedamo pomembnosti lepega nasmeha, ne glede na spol in starost. Glavni cilj dentalne klinike Cukon je skupaj s pacientom določiti najprimernejši način zdravljenja na podlagi osebne klinične slike. Da bi našim pacientom ponudili vedno boljše storitve, je naš laboratorij opremljen z najsodobnejšo opremo, prav tako uporabljamo najnovejše in najnaprednejše tehnike. Naši materiali so vedno najkakovostnejši.

Naslov: Koparska 18 a, 52100 Pulj
Telefon: +385 52 502 798
Mobilnik: +385 91 350 2798
E-naslov: info@cukondental.com
Spletna stran: www.cukondental.com

Od ponedeljka do petka: 8:30-19:00
Sobota: 8:30-14:00



MICRODENTAL

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

Dobrodošli v ordinaciji dentalne medicine. Naš cilj so vaši zdravi in čisti zobje 365 dni v letu. Ordinacija uporablja CBCT-tehnologijo, ki je na tem področju zelo redka. Uporaba CBCT-diagnostike zmanjšuje sevanje v primerjavi s klasičnim rentgenskim slikanjem, z njo dobimo realistični 3D-vpogled in stanje pacientovega zobovja in čeljusti. Individualna obravnava vsakega pacienta in prijetno okolje zagotavljata, da boste iz naše ordinacije odšli z zdravim in lepim nasmehom.



Naslov: Sv. Felicite 5 a, 52100 Pulj
Telefon: +385 99 215 9848
Mobilnik: +385 99 215 9848
E-naslov: microdental.pula@gmail.com
Spletna stran: www.microdental.hr

Ponedeljek, sredo, petek: 8:30-15:30
Torek, četrtek: 13:30-20:30
Sobota: po dogovoru



V ZAGREBU NE ZAMUDITE ...

Številni zanimivi dogodki v Zagrebu poleg zdravstvenega turizma ustvarjajo dodano vrednost in bogatijo celotno doživetje. Tokrat vas bodo zabavali številni festivali.

Besedilo: Turistična zveza mesta Zagreb

ADVENTNI ČAS V ZAGREBU 1. 12. 2018-6. 1. 2019

Vzoki božičnih zvonov, vonj po medenjaki, kuhanem vinu in slaščicah ... samo prepustite se užitku! Zagreb v adventnem času ponuja ogromno dogodkov, ki bodo zadovoljili še tako zahtevne obiskovalce. Zabava, dobra družba, edinstveni dogodki, umetnost, praznično vzdušje - vse to vas čaka na glavnih ulicah mesta.

Ledeni park

Uživajte v čarobnem občutku? Prav to vas čaka na Trgu kralja Tomislava, čarobna zimska pravljica na ledu. Ob zvokih dobre glasbe drsanje na prostem lahko obogatite še z vonji in okusi kulinarčnih dobrot, prav tako s številnimi kulturnimi dogodki za otroke in odrasle.

Caffe de Matoš

Doživite stari Zagreb v čudovitih starih kavarnah in se prepustite toplemu vzdušju v družbi uličnih bendov, pesalcev in komedijantov, s čimer želimo širiti ljubezen in romantični duh na Gornjem gradu.

Advent na Evropskem trgu

V središču mesta postaja območje za pešce na Evropskem trgu v adventnem času priljubljeno zbirališče mladih. Koncerti, dogodki, razstave in bogata ponudba spremenijo ta del v neizogibno točko za vse, ki si želijo zabave. Se počutite mladi, imate radi pravi mestni vrvež? Torej je to pravo mesto za vas!

Advent Stara Tkalča

Spoznajte stari Zagreb in doživite duh najstarejših zagrebških predelov Gradec in Kaptol in najstarejše zagrebške ulice. Ob delavnicah starih obrti in zvokih starih zagrebških šansonov boste v trenutku postali del zgodovine Zagreba, svojo fotografijo pa poslali v svet. In še veliko več!



SNOW QUEEN TROPHY 5.-6. 1. 2019

Tekme Audi FIS svetovnega smučarskega pokala se organizirajo od leta 2005. To leto Hrvaška smučarska zveza organizira prvi ženski slalom za svetovni pokal, in tako je Zagreb postal eden od prirediteljev svetovnega pokala. Od leta 2008 se je ženski tekmi pridružila še moška, in od prve tekme do danes je Snow Queen Trophy med najbolj gledanimi tekmami svetovnega pokala. Snow Queen Trophy se lahko pohvali s številnimi posebnostmi: le na Sljemenu zmagovalka in zmagovalec dobita krono in sta razglašena za snežno kraljico in kralja, vzdušje na tekmah pa je nepozabno tako za tekmovalce kot obiskovalce. Vse to se je zgodilo leta 2013 na tekmah Snow Queen Trophy v Klubu 5 ski Classics, z združenjem tradicionalnih organizatorjev tekem FIS svetovnega pokala, s čimer so se te postavile ob bok vodilnim organizatorjem, kot so Val Gardene, Garmisch-Partenkirchen, Kitzbühel, Wengen, Val d'Isere ...

Uživajte v Zagrebu in prihranite

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

Kartica je na voljo za 24 ali 72 ur.

VEČ INFORMACIJ
WWW.ZAGREBCARD.COM



ZAKAJ JE LOKALNO BOLJŠE?



Najkakovostnejša hrana je hrana lokalnega izvora, lokalna hrana. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta bolj sveža, saj ne prepotujeta dolgih razdalj in sta lahko obrana na vrhuncu zrelosti. Tudi meso živali, ki so vzgojene na pašniku, je hranljivejše kot meso hlevske reje.

Besedilo: Petra Šauprl

Kaj je lokalna hrana?

Pri velikih državah se lokalnost nanaša na določen predel. V Sloveniji pa zaradi majhnosti lahko z gotovostjo trdimo, da je za Slovence vsa hrana, ki je pridelana v Sloveniji, lokalna hrana, ne glede na to, iz katerega dela Slovenije prihaja. Slovenija ima izjemno raznovrstno in dobro ohranjeno naravno okolje, kar prispeva h kakovostnejši krmi in vodi za živali. Tudi zaradi tega so slovensko mleko, meso, med in preostala lokalno pridelana hrana zelo kakovostni. Meso goved, ki se hrani s travo, ima npr. več »dobrega« holesterola kot »slabega«, več vitaminov A in E, antioksidantov in manj maščob kot govedina iz industrijske reje. Lokalna pridelava hrane pomeni tudi manj (ali nič) pesticidov, dokazano manj antibiotikov,

hormonov, konzervansov ipd., ki jih najdemo v običajnih kmetijskih izdelkih.

Uvoženo ali domače?

Pri nakupovanju smo vedno bolj premišljeni, pazimo, kaj kupimo, in tako med drugim skrbimo za zdrave prehranjevalne navade. Imamo dve možnosti: da kupujemo uvoženo hrano, ki je včasih nekoliko ugodnejša, ali pa domačo, ki je kakovostnejša. Na srečo tudi zadnja postaja cenovno ugodna, zato izbira pravzaprav ni več težka. Lokalna hrana je bolj zrela, sveža in polnejšega okusa.

Prednosti lokalno pridelane hrane

• Boljša kakovost

Uvožena sadje in zelenjava se obirata, ko

še nista popolnoma dozorela, medtem ko lokalni pridelki v času zrelosti zgolj v enem dnevu pridejo na trgovinske police. S tem ohranijo več hranljivih snovi. Prav tako je pomembna premišljenost pri kupovanju mesa. Pri tem je najpomembnejše, da je sveže in pravilno pridobljeno, torej da so živali primerno rejene.

• Manj konzervansov

Domači pridelki in doma rejeno meso vsebujejo tudi manj konzervansov kot uvožena hrana, saj zadnja prepotuje veliko daljšo pot do našega krožnika.

• Podpiranje slovenskega kmetijstva

Poleg kakovostnejših živil ima kupovanje lokalne hrane še širši pomen, saj s tem vplivamo na razvoj in ohranjanje slovenskega kmetijstva. Poleg tega se tako ohranja in razvija podeželje. Z večanjem kupovanja lokalnih pridelkov in proizvodov pa se ustvarjajo tudi nova delovna mesta.

• Skrb za okolje

Prevoz uvožene hrane povzroča onesnaževanje okolja, zato s kupovanjem slovenskih pridelkov prihranite marsikateri prevoženi kilometer dostavljalcev iz tujine.



V hrani se takoj po obiranju in med skladiščenjem izgubi največ vitamina C, ki je vodotopen in občutljiv na toploto.



Uvožena sadje in zelenjava se obirata, ko še nista popolnoma dozorela, medtem ko lokalni pridelki v času zrelosti zgolj v enem dnevu pridejo na trgovinske police.

DOBROTE IZ SLOVENIJE

*Naše
nam
paše*

**Novo v naši
redni ponudbi!**

**DOMAČA
KAKOVOST**
po Lidlovi
ceni!



PREPROSTO VEČ ZA VAS

VEČ NA WWW.LIDL.SI

Izgubi se največ vitamina C

V hrani se takoj po obiranju in med skladiščenjem izgubi največ vitamina C, ki je vodotopen in občutljiv na toploto, svetlobo in kisik. V sedmih dneh po obiranju se vsebnost vitamina C v sadju in zelenjavi pri 20 stopinjah Celzija zniža za 27-100 %.

Med prevozom in skladiščenjem svežega sadja in zelenjave se izgublja tudi vitamini A, B in E, ki so prav tako močno toplotno in svetlobno občutljivi.



Tudi slovenski trgovci se zavedajo, da so kupci vse bolj ozaveščeni, hkrati pa poznajo pomen kakovostne hrane za zdravje.

Lokalno je prijaznejše do okolja

Za prevoz hrane iz oddaljenih držav se porabljajo fosilna goriva, ki oddajajo toplogredni plin ogljikov dioksid. Če kupujemo lokalno hrano, je količina izpustov toplogrednih plinov v ozračje zaradi njenega prevoza neprimerno manjša.

Kje kupiti sveže in lokalno?

Tudi slovenski trgovci se zavedajo, da so kupci vse bolj ozaveščeni, hkrati pa poznajo pomen kakovostne hrane za zdravje.

Ker vedo, da danes nima vsak te sreče, da bi imel domače izdelke na doseg roke,

si prizadevajo, da slovenski zavzemajo velik in vse pomembnejši delež njihove ponudbe. Tako so skrajšali pot od njive do mize, s čimer zagotavljajo sveže izdelke.



Kdor nakupuje sezonske in lokalne pridelke, naredi veliko dobrega tudi za skupnost.



Med prevozom in skladiščenjem svežega sadja in zelenjave se izgublja tudi vitamini A, B in E, ki so prav tako močno toplotno in svetlobno občutljivi.

Vas zanima, zakaj?

Ljudje so nekoč živeli bolj povezani z naravo, ki jim je v vsakem letnem času dala tista hranila, ki jih so jih potrebovali. Ko še ni bilo zamrzovalnikov, hladilnikov in določenih tehnik predelave, ki jih poznamo danes, so ljudje jedli samo sezonsko hrano, tisto, ki je bila na voljo.

Naši stari starši niso razmišljali o poreklu hrane in o tem, ali je nekaj zdravo ali ne. Preprosto – pojedli so tisto, kar so imeli. V današnjem času, ko imamo vsak dan na voljo katero koli sadje ali zelenjavo, pogosto pozabljamo na pomen sezonskega in uravnoveženega jedilnika.

Ko kupujete, ne glejte zgolj na ceno

Ko kupujete sadje in zelenjavo, se poleg cene pozanimajte tudi o njuni kakovosti in poreklu. Uživanje sezonskih pridelkov ni samo zelo zdravo – koristno je tudi za okolje in našo denarnico. Ena najbolj očitnih prednosti lokalne, sezonske hrane, sta njena svežina in okus.

Samo pridelek, ki zraste v naravi in ne pod umetno osvetlitvijo ter pod vplivom kemikalij, razvije poln in pristen okus. Danes veliko hrane potrgajo preden dozori. Ta hrana dozori umetno, ko jo prevažajo ali skladiščijo. Pri tem izgublja vlago in posledično svežino, ki je značilna za lokalno sezonsko hrano.

Sezonska hrana ima več hranilnih snovi

Paradižnik, ki zraste pozimi v rastlinjaku, ima voden okus in ni niti približno tako rdeč kot tisti, ki poleti zraste na vrtu. Značilnost sezonske hrane je, da je bolj dozorela, ima več antioksidantov, vitaminov in ostalih hranilnih snovi, potrebnih za zdravje.

Ker lokalna hrana naredi krajšo pot do potrošnika, ima višjo hranilno vrednost in vsebuje manj aditivov (konzervansov, barvil) in pesticidov. Sadje in zelenjava, ki imata dolgo transportno pot, imata manj vitaminov A, B, C in E.

Vsak mesec nekaj novega

Če se odločite za uživanje sezonske hrane, boste vsak mesec jedli drugačno hrano. To vas bo »prisililo« k temu, da bodo vaši obroki bolj pestri, raznoliki in tudi uravnoveženi. V telo boste namreč vnesli širšo paleto hranil. Če v trgovini vse leto kupujete eno in isto sadje in zelenjavo, ne morete dobiti mineralov, vitaminov in fitohranil, ki jih ponuja sezonska hrana. Zelo preprosto: če se skozi vse leto prehranujete z bučkami, paprikami in jabolki, ne boste dobili hranil, ki jih ponujajo nektarine ali šparglji.

Skrb za okolje in lokalno ekonomijo

Kdor nakupuje sezonske in lokalne pridelke, naredi veliko dobrega tudi za skupnost. S tem namreč podpre lokalne kmete in okolje, zviša pa se tudi stopnja samooskrbe. Ko kupujemo lokalno, prispevamo k utrjevanju domače proizvodnje in ohranjanju delovnih mest v našem okolju. Na tak način se ohranjajo tudi poseljenost ter urejenost in obdelanost našega podeželja.

Zelo pomembna vidika sezonske hrane sta tudi krajše transportne poti in manjša uporaba embalaže, kar prispeva k varovanju okolja. Prevažanje hrane na našem planetu namreč pusti posledice – povečajo se ogljični odtis, poraba fosilnih goriv, izpust toplogrednih plinov ter raba gnojil in pesticidov.

Sezonska hrana – manj alergij

Poleg sadja in zelenjave velja uživati tudi druge lokalne izdelke – med, meso, mleko ... Če kupujemo živila tujega izvora, v telo vnašamo snovi iz drugačnega okolja, kot je naše. To lahko spodbudi nastanek alergij. Živila, ki pripotujejo od daleč, veliko časa stojijo v skladiščih, zato obstaja nevarnost, da so manj obstojna in slabše kakovosti – to zagotovo velja za meso. S kupovanjem domače hrane podpirate tudi domače gospodarstvo in prispevate k ohranjanju delovnih mest.

Doživite POREKLO



**SLOVENSKI
MED**
z zaščiteno
geografsko označbo



**KOČEVSKI
GOZDNI MED**
z zaščiteno
označbo porekla



**KRAŠKI
MED**
z zaščiteno
označbo porekla

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

Z ZDRAVJEM ZAČNEM NA KROŽNIKU



Splošna priporočila za zdravo prehranjevanje v primarni preventivi raka in drugih kroničnih bolezni ali »10 korakov do zdrave prehrane«

Besedilo: Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Denis Mlakar-Mastnak, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana



Pravi moški, vseslovenska komunikacijska akcija, ki jo že tretje leto izvaja Društvo onkoloških bolnikov Slovenije v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje RS in Onkološkim inštitutom Ljubljana, je namenjena ozaveščanju širše javnosti, predvsem moške populacije, o problematiki raka pri moških. Lansko leto so moške v akciji Zakorakaj k zdravju skupaj s Fakulteto za šport Univerze v Ljubljani spodbujali k aktivnemu življenjskemu slogu - hoji. Letos pa v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje ozaveščajo o prehrani kot dejavniku zdravja pod sloganom Z zdravjem začnem na krožniku.

ki vključuje živila iz vseh priporočenih skupin živil ter v večini primerne izbire živil in postopkov njihove priprave. Leto ne morejo biti enaka pri zdravih in bolnikih, pri športnikih oziroma fizično manj aktivnih ljudeh. Da bi lahko sami na splošno preverili, ali naš način prehranjevanja temelji na ustreznih izhodiščih, si lahko pomagamo z odgovori na nekaj preprostih vprašanj, ki smo jih poimenovali »10 korakov do zdravega prehranjevanja«. Za pripravo individualne prehranske strategije pa je pomembno, da preverite svoje prehransko, presnovno in zdravstveno stanje pri ustreznem zdravstvenem strokovnjaku (zdravniku in kliničnemu dietetiku). Prehranske in presnovne potrebe ljudi se namreč razlikujejo glede na njihovo življenjsko obdobje, prehransko

stanje, stopnjo telesne dejavnosti in zdravje.

Vsakodnevna prehrana

Osnova vsake kakovostne prehranske strategije je seveda zdrava, uravnotežena prehrana, v kateri celodnevni vnos hrane razdelimo običajno na 5 dnevni obroki (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja). Pomembno je, da glavni, večji obroki, vsebujejo beljakovinsko živilo z visoko biološko vrednostjo (posneto mleko, pusto meso, jajca, ribe), praktično vsak obrok pa naj vsebuje ogljikove hidrate iz polnovrednih žit in žitnih izdelkov (polnozrnat kruh, polnozrnat testenine, rjav riž, ajdova kaša itd.), saj so pomemben vir prehranskih vlaknin. Sveže sadje in zelenjava sta poleg prehranskih vlaknin še pomemben vir vitaminov in mineralov, ki jih v telo vnašamo s hrano, zato se priporoča, da dnevno zaužijete od 250 do 400 gramov zelenjave in od 150 do 250 gramov sadja, čim več svežega. Priporočamo, da v dnevni prehrani izbirate različno prehrano iz vseh skupin živil, kot so izdelki iz žit in škrobnata živila, sadje in zelenjava, pusto meso in pusti mesni izdelki, jajca, ribe, kakovostne maščobe, kot so npr. sojino olje, olje oljne ogrščice, oljčno olje. Ker izbirate med različnimi živili, si lahko oblikujete svojo prehrano

30-40 %

Posamezne vrste raka bi bilo mogoče preprečiti s primerno povečanim dnevnim vnosom zelenjave, sadja in prehranske vlaknine.



Vsak drugi moški, rojen leta 2015, bo do 75. leta predvidoma zbolel za rakom.



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.

ENGRATUŠ d.o.o., Celje v Trnovlje 10A, 3000 Celje



Bio

Sledite srcu.
Že od leta 1904.

Za nakup izdelkov obiščite
www.gea.si



Tako prehranjevalne navade kot same sestavine v hrani imajo pomembno vlogo pri preventivi in nastanku številnih kroničnih bolezni.

glede na način prehranjevanja, ki vam ustreza. Ob tem je pomembno, da je v prehrani čim manj predelanih živil, zato je najbolje, da si hrano pripravite iz svežih živil in jo zaužijete s čim manj dodanih konzervansov, aditivov, soli in prekajene hrane.

Pomen prehrane pri preprečevanju raka

Tako prehranjevalne navade kot same sestavine v hrani imajo pomembno vlogo pri preventivi in nastanku številnih kroničnih bolezni. Po statističnih izračunih naj bi bilo kar 41 % vseh kroničnih bolezni, med katerimi so tudi nekatere vrste raka, pomembno povezanih s prehranskimi dejavniki, pri 38 % pa naj bi prehrana imela ključno vlogo pri njihovem razvoju. Pri raziskovanju vodilnih dejavnikov tveganja so se tudi za Slovenijo številni dejavniki, ki so povezani s prehrano, uvrstili relativno visoko. V povezavi z nekaterimi vrstami raka se še zlasti izpostavlja nezadostno uživanje sadja in zelenjave, vlakninske hrane, pretirano uživanje mesnih in drugih procesiranih izdelkov ter nesorazmerje med pretiranim energijskim vnosom in nezadostno telesno dejavnostjo, kar vodi v motnje prehranjenosti, ki se najpogosteje manifestirajo kot debelost – le-ta že naj bi v nekaj desetletjih ob sedanjem trendu prehitela kajenje kot še vedno najpogostejši vzrok za razvoj raka.

Pomen ozaveščenja o problematiki raka pri moških

Moški obolevajo pogosteje kot ženske in tudi umirajo pogosteje kot ženske. Slabo

se odzivajo tudi na presejalne programe. Statistika presejalnega programa SVIT je pokazala, da so moški za 10 % slabše odzivni kot ženske. Moški so običajno manj dovzetni za vsa zdravstvena priporočila, prav tako zaradi trenutnega zdravja in dobrega počutja svojemu zdravju, pa tudi prehrani ne posvečajo tolikšne pozornosti. Pri tem še posebej izstopajo mlajši moški, kar je razumljivo, saj še nimajo toliko pridruženih zdravstvenih težav kot starejša populacija. Poleg tega si moški redkeje pripravljajo obroke sami in imajo na pripravo hrane manjši vpliv. Pogosto se prehranjujejo zunaj doma in so zato odvisni od kakovosti tovrstne ponudbe. Običajno tudi raje posegajo po tradicionalni kuhinji, ki je pogosto v nasprotju s prehransko doktrino.

Po izsledkih raziskav so moški glede prehranskih dejavnikov bolj ogroženi, saj se bolj nezdravo prehranjujejo. Prehrano moških zaznamujejo manj redni in predvsem preobilni obroki, pretirano dosoljevanje hrane, uživanje manjših količin zelenjave, pogostejše uživanje hitre in ocvrte hrane, uživanje večjih količin mesa in zlasti mesnin ter pogostejše uživanje sladkih in alkoholnih pijač. Poleg tega je med moškimi tudi več tistih, ki imajo navkljub še dobremu zdravju že prisotne dejavnike tveganja (povišan krvni sladkor, visok krvni tlak in dislipidemije, debelost). Zaradi sočasne telesne nedejavnosti je med odraslimi moškimi tudi več čezmerno hranjenih. Delež debelih moških se je iz leta 2001 do leta 2016 povečal s 16 % na 20 % odrasle moške populacije. Moški naj bi za 20 % pogosteje zbolevali za rakom kot ženske.

10 korakov do urejene prehrane

Odgovorite na spodnja vprašanja in preverite ter prilagodite svoj način prehranjevanja

1. Ali običajno dnevno zaužijete vse tri glavne obroke?
2. Ali namesto belega kruha in belih testenin občasno izberete tudi njihove polnozrnat različice?
3. Ali običajno dnevno zaužijete 250 do 400 gramov zelenjave in od 150 do 250 gramov sadja?
4. Ste zmerni pri uživanju maščob in namesto po živalskih maščobah (ocvirki, zaseka itd.) raje posegajte po rastlinskih oljih?
5. Ali vsi trije glavni obroki vsebujejo beljakovinsko živilo živalskega izvora (kot je na primer posneto mleko ali mlečni izdelek, pustno meso, ribe, jajca)?
6. Ali uživate ribe vsaj enkrat do dvakrat na teden?
7. Ali dnevno zaužijete vsaj kozarec manj mastnega mleka ali enakovredno količino manj mastnih mlečnih izdelkov?
8. Ali običajno izbirate manj slano hrano in gotovih jedi pri mizi ne dosoljete?
9. Se izogibate uživanju sladkorja, sladkih pijač in sladkih živil?
10. Ali dnevno zaužijete vsaj 1,5 litra tekočine?

Za več koristnih in verodostojnih informacij svetujemo obisk spletnih portalov www.prehrana.si in www.dobertekslovenija.si

Svoje zdravje lahko preverite pri svojem izbranem zdravniku

Vsak drugi moški, rojen leta 2015, bo do 75. leta predvidoma zbolel za rakom.

Akcija naslavlja »Prave moške«

Priznanje zdravstvenih težav pogosto ni dobro sprejeto med moškimi, prav tako je s spoprijemanjem z zdravim načinom življenja. Oddaljenost od zdravstvenih problemov in prepričanje v dobro regeneracijsko sposobnost mlajše moške odvrata od bolj zdravju prijaznega načina prehranjevanja. Zato je potrebno vzpostaviti zdravstveno kulturo, da je v očeh okolice »pravi moški« prav tisti, ki se redno pregleduje, obišče zdravnika, se udeleži presejalnih programov ter nenazadnje skrbi za redno telesno dejavnost in zdravo prehrano. Na ta način lahko ohranja dobro telesno zmogljivost v kasnejših letih in preprečuje razvoj kroničnih bolezni.

Z vplivom na spremenjen odnos do zdravja lahko tako akcija Pravi moški pripomore, da se moškim približamo in jih nagovorimo v njihovem vsakodnevnem okolju. Pri urejanju vsakodnevne prehrane si lahko pomagajo z nasveti "10 korakov do zdravega prehranjevanja" ter jih prilagodijo telesni aktivnosti in svojim zdravstvenim karakteristikam. Ob tem jih akcija spodbuja tudi, da se aktivno vključijo v organizacijo in pripravo svoje vsakodnevne prehrane ter da v svoj življenjski slog vgradijo nefarmakološke ukrepe zdravstvene preventive. Na ta način lahko prehrana in telesna aktivnost postaneta tudi del užitkov v življenju in ne predvsem sredstvo nadzora ali celo samokazovanja, kar pogosto spodbujajo socialni pritiski okolja.

OKREPITE IMUNSKI SISTEM V ZIMSKEM ČASU



Z vetrovnimi in hladnimi dnevi se neizogibno pojavijo tudi razne bolezni in prehladi, saj mrzlo vreme znižuje odpornost, poleg tega pa se več časa zadržujemo v notranjih prostorih, kjer se lahko bakterije in virusi lažje prenašajo z enega na drugega. Vendar pa lahko sami veliko naredimo za okrepitev imunskega sistema.

Vitamini in minerali so ključni za delovanje našega organizma

Vitamini so snovi, ki v telesu sodelujejo pri številnih procesih, največkrat se pojavljajo kot kofaktorji pri različnih encimskih reakcijah. Sodelujejo na primer pri obnavljanju kože, skrbijo za pravilno delovanje živcev, možganov, imunskega sistema, nekateri pa celice varujejo tudi pred prostimi radikali. Naše telo jih razen izjem ne more sintetizirati samo, zato jih moramo zaužiti s prehrano ali prehranskimi dodatki.

Kako poskrbimo za primeren vnos?

Najbolje je, če poskrbimo za primeren vnos vitaminov in mineralov s pravilno in predvsem raznoliko prehrano. Glede na to, da so včasih potrebe po vitaminih in mineralih nekoliko večje, je včasih potreben dodaten vnos le-teh s prehranskimi dodatki.

Pozabite na goltanje tablet!

Glede na pred kratkim izdano študijo ima 40 % populacije težave z jemanjem tablet ali kapsul. Študija je pokazala, da ljudje tako zelo težko pogoltnejo tablete, da preskočijo ali celo nehajo uživati dopolnila. Poleg tega pa imajo posamezniki z zdravstvenimi stanji kot je sindrom razdražljivega revesa, hiatalne hernije in divertikulitisa, ali pa tisti, ki so imeli operativno zmanjšan želodec, z jemanjem tablet ali kapsul še posebne težave.

Zavržite tablete! Uporabljajte vitamine in minerale v okusnih napitkih od Nature's finest!

Da naše telo lahko uporabi vitamine in minerale, se morajo ti absorbirati v telesu v primernem časovnem obdobju.

Biorazgradljiv prah se absorbira in prehaja v celice hitro in učinkovito. Le tako vitamini, minerali in hranila iz okolja zagotavljajo hitre in zanesljive rezultate. Lahko prebavljive formulacije vitaminov in mineralov so nežne do naših jeter in želodca, ob enem pa so tudi primerne za vegane.

Podprti z znanostjo in naprednimi raziskavami so pri Nutrislimu ustvarili kombinacije vitaminov, mineralov in pomembnih hranil, ravno takšnih, kot jih je ustvarila Mati Narava.

Vitamin C

Vitamin C je zelo pomemben antioksidant in podpornik imunskega sistema. Posebej je pomemben za športnike, ker pripomore k vzdrževanju imunskega sistema, tudi med in po intenzivni fizični aktivnosti.

Kalcij

Kalcij je mineral zastopan v kosteh in zobeh. Prav tako je pomemben za normalno delovanje mišic in živčevja.

Vitamini iz skupine B

Vitamini iz skupine B so topni v vodi in v našem telesu opravljajo različne funkcije. Njihov skupni "cilj" pa je ohranjanje normalnega delovanja živčnega sistema.

Magnezij

Magnezij je pomemben mineral, ki pripomore k normalnemu delovanju mišic, vključno s srčno mišico. Prav tako igra vlogo pri ohranjanju zdravih kosti in zob, ter pripomore k pravilnemu delovanju živčevja.



Prva pomoč pri padcu odpornosti!

Verjetno najmočnejša formula po najbolj dostopni ceni.



Na voljo v trgovinah Interspar, Mercator hipermarket ter na www.nutrislim.com.

KAKO SE LOTITI RAZSTRUPLJANJA



Nezdravo prehranjevanje izjemno obremenjuje naše telo, predvsem notranje - vitalno pomembne organe, kot so srce, jetra, želodec in črevesje. Na dolgotrajno zlorabljanje razmeroma dobrega počutja, čustvovanja in prehranjevanja se telo odzove najprej z motenim metabolizmom ali prebavo. Ta se pokaže v povišani ravni holesterola, sladkorja, krvnega pritiska, pretirani vzkipljivosti, motnjah spanja. Ker zaradi pomanjkanja časa pogosto spregledamo opozorilna znamenja, ki nam jih daje telo, tvegamo, da se v kasnejši fazi razvije kakšno resno obolenje. Pri preprečevanju tega nam lahko pomagajo razni programi za očiščenje telesa.

Besedilo: Petra Šaupert

Kako lahko ugotovite, kdaj potrebujete razstrupljanje celotnega telesa? Vaše telo vam bo to povedalo samo, vi morate le vedeti, katere znake iskati, ko skuša komunicirati z vami.

1. Malo energije/izčrpanost

Glede na priljubljenost kave in energijskih pijač bi lahko sklepali, da smo sredi epidemije utrujenosti. Vendar pa zatekanje k stimulantom, kot sta kofein in taurin, dolgoročno vse le še poslabša. Po navadi hitro pridobljenemu višku energije sledi tudi hiter padec, po katerem se počutimo še slabše kot prej. In ne le to, te pijače tudi zelo obremenjujejo jetra, poslabšajo vaše počutje in vas ujamejo v zmešnjavo nihanja v energiji. Če se že zjutraj zbudite utrujeni in se vaše počutje čez cel dan ne izboljša oziroma postanete še bolj zaspani, bi vsekakor morali premisliti o razstrupljanju svojega telesa. Kako pomaga razstrupljanje: razstrupljanje vam bo pomagalo iz sebe odplakniti stvari, ki vam onemogočajo, da



Razstrupljanje je stalen in naraven proces, h kateremu lahko znatno pripomoremo sami, med drugim z uživanjem "prave" (recimo ji naravne) hrane.

bi se počutili polne energije.

2. Zaprtost

Kronična zaprtost kaže na to, da nekaj v vašem prebavnem sistemu ni v redu. Če ste že poskusili svojim obrokom dodati več vlaknin in svoje prehranjevanje prilagodili zaprtosti, pa ste vseeno še vedno dobili slabe rezultate, vam verjetno vaše telo sporoča, da potrebujete razstrupljanje. Če se je v vašem črevesju čez leta nakopičilo veliko odpadnih snovi, vključno z zadržnitvijo fekalnih snovi, morda zaprtost predstavlja le en simptom veliko večjega zdravstvenega problema. Poleg tega, da si očistite črevesje, morate svojemu telesu zagotoviti tudi veliko zdrave hrane, kot sta sveže sadje in zelenjava, ter prenehati vnašati cvrtje in druga nezdrava živila. Tako bo vaše telo dobilo odmor ter tudi potrebne vitamine in minerale.

Kako pomaga razstrupljanje: očiščenje črevesja je v primeru daljše zaprtosti bistvenega pomena. Ne le, da bo učinkovito očiščenje vašega črevesja vaše debelo črevo očistilo vsakršnih zastalnih iztrebkov, prav tako vam bo prečistilo prebavila in izboljšalo njihovo zdravje.

3. Zamegljene misli/nesposobnost koncentracije

Na trgu je več energijskih pijač, ki obljublajo, da vam bodo pomagale pri koncentraciji. To se dogaja predvsem zato, ker ima s tem veliko ljudi težave, kar pomeni, da potrebujejo razstrupljanje, da se znebijo vseh toksinov, ki so jim vsak dan izpostavljeni. Če neprestano ugotavljate, da se v svojem naravnem stanju težko osredotočate in vam misli nenehno uhajajo drugam, vam vaše telo najverjetneje sporoča, da je čas za razstrupljanje. Ko se enkrat

znebite toksinov v svojem telesu, ki so v njem v obliki kandidate, težkih kovin itd., vas bo presenetilo, koliko lažje se boste osredotočili, ostali pri stvari in dejansko opravili vse, kar si boste zadali. Kako pomaga razstrupljanje: vašemu telesu pomaga, da se znebi toksinov, ki onemogočajo vašim možganom, da bi funkcionirali s polno paro.

4. Debelost/težave z izgubo telesne teže

Če ne morete doseči svoje idealne teže niti po več iskrenih poskusih, ste morda v brezizhodnem boju zaradi toksinov v vašem telesu. Četudi spremenite svojo prehrano in v telo začnete vnašati zdravo hrano, to ne pomaga tako, kot bi vi pričakovali, saj so v vašem telesu odpadne snovi,



Nedolžna opravila, s katerimi vabimo v neposredno bližino različne kemikalije, po imenu VOC (hlapne organske spojine). In organsko tu ne pomeni »z babičinega vrta«, temveč »na osnovi ogljika«.



Simptomi se sprva pojavijo, kot majhne pritožbe, v obliki pogostejših/močnejših glavobolov, slabše odpornosti, razdražljivosti in podobnih nevšečnosti.

ki preprečujejo absorpcijo vitaminov in mineralov, ki jih ta živila vsebujejo. Ko razstrupite svoje telo, lahko začnete popolnoma na novo, namesto da ste že na začetku v neugodnem položaju. Ne le, da razstrupljanje pomaga telesu izločiti odpadne snovi in ob tem tudi izgubiti težo, temveč vaše telo pripravi tudi na zdravo izgubo teže s pomočjo boljše prehrane in telesne aktivnosti.

Kako pomaga razstrupljanje: razstrupljanje vaše telo očisti, tako da veliko lažje skrbite za zdravje svojega telesa, kot bi v primeru, če bi še vsebovalo nakopičene toksine.

5. Težave s spanjem

Prevelika količina toksinov v vašem telesu vas lahko ponoči ohranja v budnem stanju, saj zmotijo vaš naravni cikel. Tako se celo noč premetavate, dobite pa bolj malo spanca. Melatonin vašemu telesu sporoča, da je čas za spanje, ampak preveč toksinov v telesu lahko zmanjša količino izločenega melatonina in s tem otežuje vaš spanec.

Ko je vaše telo več časa v nenaravnem stanju, kar se zgodi, ko imate v telesu preveč toksinov, lahko popolnoma padete iz naravnega ritma. Posledično boste zvečer več časa pokonci in se zjutraj zbudili kasneje, kot je potrebno, ali pa se boste počutili tako, kot da potrebujete veliko več spanca, kot ga v resnici.

Poskusite z razstrupljanjem, preden posežete po uspavalnih tabletah, ki bodo vašemu telesu povzročile le še več preglavic. Kako pomaga razstrupljanje: vašemu telesu bo razstrupljanje vrnilo njegov naravni ritem in ga spravilo v normalno stanje. Potem bo lažje sledilo dnevni cikel – izločanje melatonina bo povzročilo zaspanost ob primernih večernih urah, zjutraj pa se boste zbudili sveži, naspani in polni energije.

6. Nerazložljivi glavoboli

Razlog za nekatere glavobole je enostavno prepoznati kot posledico stresnega dne

ali velikega hrupa. Vendar če trpite zaradi rednih glavobolov brez nekih očitnih razlogov, je morda čas za razstrupljanje vašega telesa.

Vaše telo vam z glavoboli precej zanesljivo sporoča, da nekaj ni v redu. Tako pridobi vašo pozornost, in če je glavobol prehud, lahko popolnoma odpoveste. Namesto da zdravite simptome bolečine, preverite, ali jo povzročajo toksini v vašem telesu. Preden posežete po še enem sredstvu za lajšanje bolečin ali začnete skrbeti, da boste te glavobole trpeli do konca življenja, poskusite razstrupiti svoje telo, da vidite, ali so jih povzročili toksini v vašem telesu. Naj vas opozorimo, da bodo vaši glavoboli morda postali hujši med samim razstrupljanjem, ampak ko bo vaše telo prečiščeno, bodo izginili ali pa bodo vsaj veliko manj boleči in pogosti. Kako pomaga razstrupljanje: razstrupljanje pomaga telesu, da se znebi nečistoč, zaradi katerih ste bolj nagnjeni h glavobolu.

7. Nerazložljiva bolečina in togost

Ali se zbudite zjutraj razboleli in togi, čeprav prejšnji dan niste počeli ničesar, kar bi lahko to povzročilo? Če se ukvarjate z grobim športom, je popolnoma razumljivo, da se počutite, kot da bi vas povozil tovornjak. Ampak kaj pa, ko razloga, da se tako počutite, ni?

Ko so v vašem telesu nakopičeni toksini, ki se jih morate znebiti, boste veliko bolj nagnjeni k vnetjem, saj do njih vodi veliko hrane in pijače s toksini.

Če nikoli niste izvedli razstrupljanja, s katerim bi te toksine odpravili iz vašega telesa, so se ti čez leta nakopičili in lahko povzročijo nerazložljivo razbolelost in togost telesa.

Kako pomaga razstrupljanje: razstrupljanje lahko pomaga pri zmanjšanju hudih vnetij in s tem omili bolečine, ki jih vnetja povzročajo v vašem telesu.

8. Problemi s kožo/alergije

Ali imate težave s kožo, a še noben ukrep do sedaj ni pomagal? Lokalno zdravljenje vam ne bo pomagalo, če je razlog za težave prehud toksičnost vašega telesa. Čas je, da se lotite temeljnega problema in sledite preizkušnemu razstrupljevalnemu programu, ki odpravlja težave s kožo. Morate se zavedati, da so pogosti stranski učinki razstrupljanja srbečice in drugi kožni problemi, še posebej če se izloča velika količina toksinov. Te posledice bodo odpravljene, ko boste končali z razstrupljanjem, tako da si jih ne razlagajte kot poslabšanje vašega stanja. Kako pomaga razstrupljanje: razstrupljanje vpliva na vir težav in iz telesa odpravi toksine, ki povzročajo srbečico, izbruhe in alergijske reakcije na koži, pa tudi kihanje, kašelj in astmatična stanja.

ZIMSKO SEDENJE

Naravno je, da se naša aktivnost, tako kot narava, pozimi nekoliko umiri. A zdi se, da kratki dnevi, nižje temperature in neprijetno vreme številne spodbudijo, da pozimi več časa presedijo pred televizorjem, računalnikom in podobnimi napravami.



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnano telesne drže

Sedenje samo po sebi ni slabo, saj je naše telo ustvarjeno tako, da ga lahko postavimo v najrazličnejše sedeče položaje. Če bi naše telo vsakodnevno dobilo priložnost, da se nekaj časa plazi, pleza, se pomika pod ovirami in čez njih, sega z rokami nad glavo itn., bi bilo sedenje samo eden od mnogih položajev, in na naše počutje ne bi imelo bistvenega vpliva. Težave nastanejo, ko je sedenja veliko več kot vsega drugega gibanja skupaj. Takrat lahko rečemo, da telo, ko sedimo, stradamo gibanja.

Večina ljudi dan začne s sedenjem v prostorih, kamor gre še cesar peš, z njim nadaljujejo pri zajtrku, nato v avtu, avtobusu ... na poti v šolo ali službo. Tudi tam večinoma sedijo. In ko pridejo domov, se usedejo, da si malo odpočijejo od napornega dne. Tak je način življenja sodobnega človeka. Kdor se ga ne zaveda in nič ne ukrene v korist gibanja, na žalost prej ali slej začuti takšno ali drugačno bolečino.

Še posebej slabo veliko sedenja vpliva na naše počutje, ko smo starejši in nimamo navade vsakodnevno telovaditi. Pri sedenju veliko mišic lahko počiva, saj za vzdrževanje sedečega položaja njihova aktivnost ni potrebna. Telo je izjemno varčen energijski sistem in ne izgublja energije tam, kjer ni treba. Zato mišice, ki niso aktivne, zalaga samo s toliko energije, kot je nujno potrebno. In malo po malo mišice opešajo. Sčasoma ugotovimo, da s stola ne moremo več vstati, ne da bi si pomagali z rokami. Ko smo starejši, je čas regeneracije daljši kot v mladosti, zato manko, ki ga pridobimo z neaktivnostjo, tudi počasneje nadoknadimo.

Pustimo zimsko spanje medvedom in si poiščimo gibalno dejavnost, v kateri uživamo in jo lahko izvajamo vsak dan, tudi ko pade mrak in stisne mraz. Pokažimo zimskemu sedenju fige in si privoščimo gibalno pojedino vsak dan.

KONOPLJA IN NJENE UČINKOVINE



V zadnjem času se veliko pozornosti namenja konoplji in njenim učinkovinam kanabinoidom. V Sloveniji je vrsta združenj, društev in aktivistov, ki javno opozarjajo in osveščajo o tej temi. Tudi mediji spremljajo dogajanje in objavljajo bolj ali manj strokovne članke. Stroka pa je v Sloveniji dokaj nedorečena, čerpav v tujini to ni več tabu tema. Kljub temu da znanstvena raziskovanja pri nas niso omogočena, se nekateri strokovnjaki poglobljajo v področje konoplje, njenih učinkovin in delovanja.

Besedilo: Doc. Dr. Tanja Bagar, Asist. Željko Perdija, dr. med. specialist interne medicine, Asist. Željko Perdija

To področje spremlja močna stigmatizacija in vse kar se dotika konoplje hitro dobi negativen prizvok. Tudi zato se le redki znanstveniki in strokovnjaki podajo v to smer. Najbrž bi težko našli področje s toliko potenciali (ekološkimi, agronomskimi, biološkimi, prehranskimi, industrijskimi, medicinskimi ...) in hkrati s toliko zmede ter napačnih informacij. Uporaba konoplje v medicinske namene pa še posebej izstopa. Že iz prvih zgodovinskih zapisov je razvidno, da so konopljo uporabljali za različne namene, tudi za lajšanje zdravstvenih težav. Tudi nedaven razmah v zanimanju za uporabo konoplje v medicinske namene

je posledica zgodbe Ricka Simpsona, ki je sam zvaril svoje »čudežno« olje iz konoplje in tako premagal svoje zdravstvene težave, po tem ko je uradna medicina izčrpala vse možnosti.

Danes je tako, da smo domala že vsi slišali za tega ali onega, ki je uporabljal konopljo za izboljšanje zdravja. Večina jih poseže po tem, ko odpove vse ostalo: klasična medicina, alternativa ... Enim pomaga, jih dobesedno zbudi od mrtvih, drugim ne. Zgodb, zmot in anekdot, ki spremljajo konopljo je skoraj toliko kot uporabnikov. Na spletu je objavljenih mnogo pričevanj in informacij, tudi zelo kontradiktornih.

Tako se človek, ki razmišlja o uporabi konoplje znajde v kopici nepreverjenih in kontradiktornih informacij. Komu verjeti, če sploh, kaj, kdaj in koliko jemati, so resna vprašanja na nater odgovore ni lahko najti. Torej pogledimo korak po koraku: kaj so kanabinoidi, kako delujejo v našem telesu in kaj ima to z našim zdravjem.

Kaj so kanabinoidi

Kannabinoidi so heterogena skupina spojin, katerih skupna značilnost je, da se vežejo na kanabinoidne receptorje. Te molekule spadajo med terpenofenole in so lipidne, oz. topne v maščobah. V osnovi jih razdelimo v tri skupine glede na njihov izvor:

- Endokanabinoidi: nastajajo v določenih okoliščinah v telesih vretenčarjev, tudi človeka
- Fitokanabinoidi: nahajajo se v rastlinah (konoplja, ameriški slamnik, vinska rutica, nekatere vrste iz rodov Apiaceae in Brassica)
- Sintetični kanabinoidi: nastanejo v laboratorijih s kemijskimi reakcijami

Najbolj znan kanabinoid je THC ali tetrahidrokanabinol. To je fitokanabinoid, ki se v večjih količinah nahaja v nekaterih vrstah konoplje. Je le eden izmed preko 140 kanabinoidov v rastlini Cannabis sativa L. pa vendar se o njem največ govori in ve. To je seveda zato, ker je ravno ta kanabinoid odgovoren za psihotropne učinke konoplje. Ta kanabinoid je bil izoliran in sintetiziran leta 1964 in dolgo je veljalo, da je le THC aktivna učinkovina v konoplji. Zato je tudi najbolj proučen. Njegovi učinki na naše telo so dobro proučeni in poleg psihotropnih učinkov ima tudi vrsto ugodnih zdravstvenih učinkov. Vezavna mesta oz. receptorji za THC so predvsem v centralnem živčnem

sistemu in se veže na iste receptorje kot endokanabinoidi, ki jih izloča tudi naše telo. V medicinske namene se največkrat uporablja za lajšanje bolečin, pri postravmatskem sindromu, pri motnjah spanja, za vzbujanje apetita, proti slabosti in bruhanju. THC je mogoče že dobro leto dobiti tudi v slovenskih lekarnah, sintetično obliko (Dronabinol). Na beli recept jo lahko predpiše lečeči zdravnik in po njegovem navodilu se v lekarnah pripravi ustrezna redčina. To omogoča zakonodaja, vendar se v praksi to le redko izvaja, saj večina zdravnikov ni ustrezno izobražena o medicinskem potencialu kanabinoidov.

Kjub temu, da je o THC molekuli daleč največ znanega in se o njej največ govori, pa se izkaže, da ima konoplja še mnoge druge kanabinoide, nekateri med njimi pa imajo še širše in bolj obetavne spektre delovanja. Tak je tudi kanabidiol oz. CBD.

CBD je kanabinoid, ki prevladuje v konoplji, ki se uporablja v industrijske namene. Njegovo odkritje in kemična sinteza sta omogočila raziskave, ki so pokazale njegov neverjeten spekter delovanja. Kanabidiol je nepsihotropen in njegovo uživanje ne povzroča omame. V farmaciji in medicini je CBD hitro dobil veliko pozornosti, saj so izključeni stranski učinki povezani z psihoaktivnim učinkovanjem, spekter pozitivnih učinkov pa celo širši. CBD ima v našem telesu drugačno delovanje od THC-ja in ta razlika je posledica aktivacije drugih receptorjev. CBD se veže na receptorje, ki so prisotni po celem telesu, ne le v centralnem živčnem sistemu, zato je pri CBD-ju zaznati širši spekter delovanja. Največjo gostoto receptorjev, na katere se veže CBD, pa najdemo na celicah imunskega



Kljub temu da je o THC-molekuli daleč največ znanega in se o njej največ govori, pa se izkaže, da ima konoplja še mnoge druge kanabinoide, nekateri med njimi pa imajo še širše in bolj obetavne spektre delovanja.

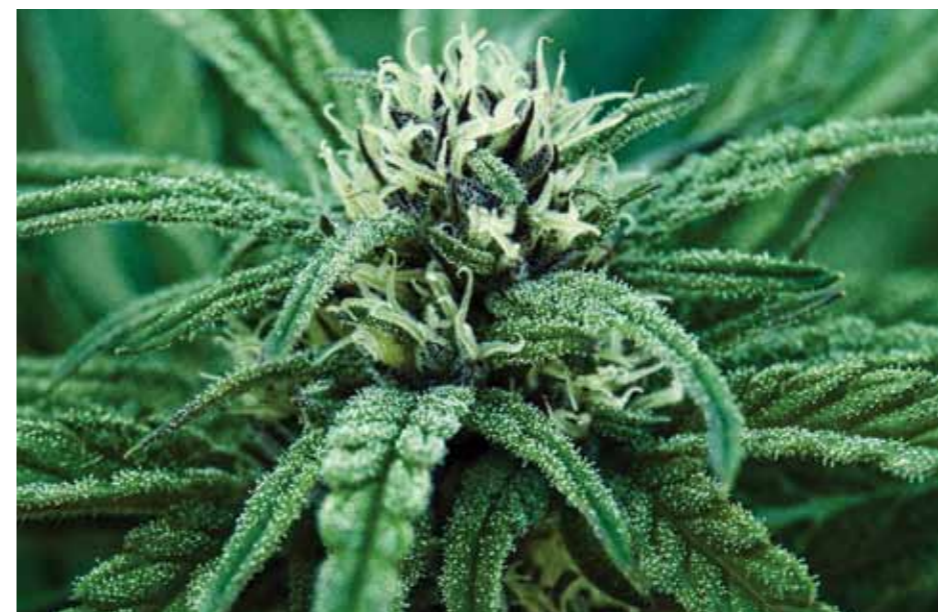
sistema. Vlogo imunskega sistema že dobro poznamo in vemo, da je vpleten tako v razvoj veliko kroničnih boleznih sodobne družbe, kot tudi seveda pri boju z infekcijskimi boleznimi. Že samo zato ima CBD ogromen potencial, vendar pa deluje v našem telesu širše. CBD deluje tudi protibakterijsko, anti-emetično, anti-ishemično, protibolečinsko, protivnetno, neuroprotektivno, anksiolitično, anti-proliferativno, vazo-relaksacijsko in še bi lahko naštevali. Vsaka nova raziskava prinese nova spoznanja o učinkih.

Rastlina Cannabis sativa L. vsebuje preko 140 identificiranih kanabinoidov, preko

100 terpenov, fitosterolov, flavonoidov... do sedaj je bilo identificiranih preko 1000 bioaktivnih substanc v tej rastlini. In vse te učinkovine naravnega izvora skupaj delujejo podporno, v bistvu sinergistično (bolje kot seštevek učinkov posameznih delov), temu pravimo entourage efekt. Denimo izkaže se, da CBD blaži psihoaktivne učinke THCja, da nekateri terpeni izboljšajo jakost vezave kanabinoidov na receptorje ... Tudi izkušnje iz praktične klinike kažejo, da učinki sintetičnih analogov niso primerljivi z naravnimi ekstrakti. Naše telo je kompleksna psiho-biološka enota, ki se bistveno bolje odzove na vnos naravnih učinkovin kot pa na sintetične agoniste/antagoniste.

V Sloveniji je zakonodaja v tem trenutku zelo rigidna, zdravniki pa niso dobro informirani o potencialih kanabinoidov. Velikokrat so bolniki o tem bolje poučeni, kot zdravniki h katerim pridejo po nasvet. Tudi zato cveti črni trg konopljinih smol, olj in drugih pripravkov. Ta sicer omogoča dostop do naravnih kanabinoidov, vendar so to večinoma proizvajalci, ki ne preverjajo vsebnosti kanabinoidov in porekla rastlin. Tako v bistvu ne vemo kaj kupimo, ponavadi dobimo izpod pulta zavitek brez navodil za jemanje in protokola za doziranje. Kupimo »mačka v žaklju« in držimo pesti.

Na kak način pa v bistvu delujejo kanabinodi na naše telo? Na katere mehanizme vplivajo in zakaj delujejo tako različno (denimo THC in CBD) in od kod njihov širok spekter delovanja? Odgovor na ta vprašanja pa v sledeči številki.



V Sloveniji je zakonodaja v tem trenutku zelo rigidna, zdravniki pa niso dobro informirani o potencialih kanabinoidov.



CBD je kanabinoid, ki prevladuje v konoplji, ki se uporablja v industrijske namene.

ZDRAVA PRAZNIČNA PEKA



Že diši po praznikih! Snega vam na žalost ne moremo pričarati, lahko pa z vami delimo recept za najbolj priljubljene zimske piškote – medenjake, ki nas poleg dobrega okusa, vedno osvojijo s slastnim vonjem, ki se običajno razširi po celem stanovanju, in prikupnimi oblikami.

Besedilo: Petra Sauperl

Roko na srce – kljub temu da se vse leto trudimo prehranjevati zdravo, se decembra ne bomo odrekli peki prazničnih slaščic. Kako lahko le-te pripravimo na bolj zdrav način – brez moke, z bolj zdravimi maščobami, zdravimi sladili in mogoče celo brez jajc? Razkrivamo vam nekaj zdravih in preizkušenih pekovskih namigov.

Da za te praznike ne boste imeli slabe vesti, ko jih boste jedli enega za drugim, smo vam pripravili recept za njihovo bolj zdravo različico. Sama priprava ni zapletena, zato se jih ob upoštevanju nekaj osnovnih pravil lahko lotijo tudi tisti, ki niso zelo vešč kuharja.

Sestavine:

- 1,5 skodelice pirine bele moke
- 1 skodelica ržene moke
- 1 čajna žlička sode bikarbone
- 1/2 čajne žličke soli
- nastrgana bio limonina lupina
- 1 čajna žlička cimeta
- 1/2 čajne žličke ingverja
- 1/2 čajne žličke kardamoma
- ščepec kurkume
- 1/2 skodelice medu
- 1/2 skodelice kokosovega olja
- 1 zrela banana
- celi mandlji ali orehi

Postopek:

Vse suhe sestavine zmešate v veliki skledi. Banano z vilicami zmečkate v pire in jo



Sama priprava ni zapletena, zato se jih ob upoštevanju nekaj osnovnih pravil lahko lotijo tudi tisti, ki niso zelo vešč kuharja.

dodate k suhim sestavinam. Kokosovo maščobo stalite, dodate med in dobro premešate, da se med malo stali. Vse sestavine zmešate in položite testo za vsaj pol ure v hladilnik. Testo oblikujete v kroglice ali pa z modelčki za piškote naredite različne in vam ljube oblike. Po želji jih lahko okrasite z mandlji ali orehi in jih položite na pekač, obložen s peki papirjem. Pečete 10 minut na 200 °C.

Medenjaki so najboljši en ali dva dni po tem, ko jih spečete. Čez noč jih pospravite v plastično posodo in naslednje jutro bodo bolj mehki in naravnost božanski! (preverjeno!)

Pa vesele praznike in dober tek!



Medenjaki so najboljši en ali dva dni po tem, ko jih spečete.



Da za te praznike ne boste imeli slabe vesti, ko jih boste jedli enega za drugim, smo vam pripravili recept za njihovo bolj zdravo različico.



Ko virusi snujejo napad, bodite korak pred njimi!

tušklub

MOJH 10

-20%

propolis oral



BLAŽILNO ZA
GRLO IN ŽRELO

propolis na vodni osnovi
v pršilu z aplikatorjem

BIO gelée royale forte



1000 mg
MATIČNEGA
MLEČKA

matični mleček iz ekološke
pridelave v kapsuli

apikompleks*



IMUNOST

mešanica medu, propolisa,
matičnega mlečka in cvetnega prahu



tušdrogerija

20 % popust na izbrane izdelke velja v Tuš drogerijah do 31. 12. 2018 oz. do odprodaje zalog.
www.medex.si

HEMOROIDI, KAKO Z NJIMI



Hemoroidi ali žilni vozli. So zelo neprijetni in boleči. Lahko pa jih preprečujemo in učinkovito zdravimo sami in s pomočjo medicine. Kar štirje od petih Evropejcev oz. Evropejk se bodo v življenju srečali s hemoroidi. Veliko jih za to ne ve, nekateri si ne upajo k zdravniku, ker se bojijo rektalnega pregleda in morebitne kolonoskopije.

Besedilo: Petra Sauperl

Hemoroidi ali zlata žila so najpogostejši vzrok krvavitve iz zadnjega dela črevesa. Hemoroidni venski pletež je normalen preplet žil okoli anusa, težave pa se pojavijo, ko se vene zaradi stalnega pritiska in drugih dejavnikov povečajo.

Podobni so krčnim žilam na nogah, da si boste lažje predstavljali. Večji delež trpinov je moških, medtem ko jih ženske dobijo predvsem med nosečnostjo.

Hemoroidi navadno nastanejo zaradi:

- Nosečnosti
- Staranja
- Kronične diareje (driske)
- Kronične obstipacije (zaprtja)
- Dedne nagnjenosti
- Dolgega sedenja
- Nezdrave prehrane

Ločimo notranje in zunanje hemoroide. Največ težav predstavljajo notranji, ki se jih ne zavedamo in na njih opozarja le občasna sveža krvavitev iz anusa. Ko pa to traja že nekaj časa in se vmes pojavijo vnetja, začne boleti in postane zelo neprijetno. V poznejših fazah začnejo tudi izpadati.

Simptomi:

- Sveža krvavitev po navadi neboleča (sledi krvi na toaletnem papirju ali kapljanje)
- Srbeč in neprijeten občutek okrog anusa
- Bolečina v predelu zadnjika
- Kolobarji okrog anusa oz. izbokline
- Uhajanje blata

Kot rečeno, so notranji hemoroidi manj moteči kot zunanji. Notranji hemoroid lahko zdrkne skozi anus, in to je zelo boleče.

Ko pa govorimo o zunanjih hemoroidih, vsi ležijo pod kožo zunaj okrog anusa. Zelo srbijo in bolijo. Na čase zakrvavijo. Včasih se tudi vnamejo.

Kdaj naj obiščem zdravnika?

Če imate kateregakoli od zgoraj naštetih simptomov in vam hemoroidov še niso potrdili, obvezno obiščite svojega osebnega zdravnika. Naj vas ne bo sram. Zdravnik ne bo prvič videl anusa in naj vam ne bo neprijetno, saj se gre vendarle za vaše zdravje!

Vzrok za krvavitev iz anusa je lahko tudi rak na danki ali debelem črevesu.

Če so krvavitve obilnejše in pogostejše, poiščite nujno medicinsko pomoč, saj je treba takoj ugotoviti vzrok in to, iz katerega dela prebavnega trakta krvavite. Tudi manjše krvavitve ob odvajanjih je treba omejiti na minimum, kajti kmalu boste postali slabokrvni in to ne bo pomenilo nič dobrega za vaš organizem.

Štiri kirurške klasifikacije hemoroidov:

1. Prva stopnja: Ne segajo zunaj anusa
2. Druga stopnja: Med odvajanjem pronicajo zunaj anusa in se nato sami vrnejo nazaj
3. Tretja stopnja: Od časa do časa pronicajo zunaj anusa in jih je treba ročno potisniti nazaj
4. Četrta stopnja: Pronicani hemoroidi ne uspejo biti več ročno vrnjeni nazaj v anus. Tkivo je poškodovano in trombotično.

Zdravljenje hemoroidov:

Velikokrat zadoščajo že ukrepi, ki blažijo simptome in delujejo preventivno. Ko pa pride do stopnje, da ti ukrepi niso več učinkoviti, se je treba obrniti na kirurško zdravljenje.

Kaj lahko storimo sami?

Najprej je treba hemoroide potrditi pri svojem osebnem zdravniku in upoštevati njegovo predpisano zdravljenje.

Vendar je tu še nekaj ukrepov za lajšanje simptomov.

- Redno uporabljajte mazila oz. kreme, ki vam jih je predpisal zdravnik.

- Uporabljajte venoaktivna zdravila v obliki tablet.
- Negujte zadnjični predel (V mlačni vodi in brez uporabe mila. Ko se umijete, dobro osušite predel zadnjika.).
- Mrzli obkladki oz. mrzle komprese.
- Po odvajanju se obrišite z mokrim straniščnim papirjem.
- Sredstva proti bolečinam (Če vas zelo boli, vzemite analgetik oz. uporabite naravne metode lajšanja bolečine.).

Preventiva hemoroidov:

- Glavno je, da boste poskrbeli za mehko blato in redno odvajanje brez napenjanja.
- Prehrana je zelo pomemben dejavnik. Treba je jesti dovolj sadja in zelenjave, žitaric, vlaknin, balastnih snovi ... Posledično bo tudi vaše blato primerne konsistence in ne boste zaprti. Treba je zaužiti še dovolj tekočine, kot so voda, čaji, sokovi.
- Ko boste odvajali, se ne napenjajte ali zadržujte sape, saj s tem ustvarjate pritisk na vene okoli anusa.
- Ko vas tišči na veliko potrebo, ne odlašajte. Pojdite takoj.
- Poskrbite tudi za primerno telesno težo, saj so debeli ljudje veliko bolj dovzetni za nastanek hemoroidov.
- Bodite fizično in psihično aktivni. Če imate sedeče ali stoječe delo, ne sedite še ves večer doma za računalnikom. Gibajte se in počnite raznolike stvari.
- Prej boste začeli blažiti simptome in spremenili način življenja na boljše, pozneje boste potrebovali posege v smislu kirurškega zdravljenja hemoroidov.
- Ne pozabite, da se najprej zglasite pri osebnem zdravniku, da vam bo potrdil nastale hemoroide, če bodo težave hujše, pa vas bo napotil k proktologu.
- Spodaj pod komentarje lahko napišete svoje načine blažitve simptomov in zdravljenj hemoroidov ter morebitne izkušnje.



BOLEČINA KRVAVITEV SRBENJE

LAHKO TNO, brez
hemoroidov!



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

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



PLESNE URE ZA LEPŠI VSAKDAN



Besedilo: Silvestra Perčič, Plesna šola Kazina

Ritem, ki nas preplavi, glasba, ki priključuje nasmeh, prijetna družba ter simpatično učenje in spoznavanje novega so glavne prvine, ki k plesu kličejo tudi seniorje.

Tudi vam zaigra srce ob dobri glasbi, telo pa se kar samo začne premikati? Ste si celo življenje želeli plesati, pa niste našli časa? Ste nekoč plesali, pa nimate soplesalca? Samevate doma in si želite sproščene družbe? Bi radi plesali, pa mislite, da ste morda že prestari? Ples je odlična rekreacija, ne glede na to, v katerem življenjskem obdobju se je lotimo. Potrebna je le vasa odločitve, da se nam pridružite in se prepustite vodstvu izkušenega plesnega učitelja. Plešemo v skupini zato pridete lahko sami ali v družbi prijateljev, prijateljic.

Ples je v vas

Ples je najbolj univerzalna oblika človeškega gibanja in je del nas, samo prebuditi ga moramo. Je čudovita rekreacija za celo življenje, ki nam polepša vsakdan in dokazano pozitivno deluje na posameznika.

Številne študije so že pokazale prednosti plesnega gibanja za zdravje starostnikov. Očitni so blagodejni učinki ne celotno telo, tudi na možgane. Ples dokazano zmanjša verjetnost pojava demence, saj z njim urimo pomnjenje, zaznavanje in krepimo spomin. Je tudi odlično orožje v boju z osteoporozo. Že počasni ples pospeši srčni utrip. Plesno gibanje prinaša srečo, saj krepi pretok energije v našem telesu in v povezavi z dihanjem ustvarja ravnovesje med umom in telesom. S plesom skrbimo za pravilno držo, ravnotežje, koordinacijo in gibčnost, ohranja vitalnost. S plesom ostajamo v družbi vrstnikov.

Vstopite z nasmehom, odidite z nasmehom

“Čeprav se na plesnih urah učimo različnih plesnih korakov in gibanja, je na prvem mestu rekreacija in druženje, brez stresa. Ob zimzeleni glasbi obujamo

lepe spomine in zavedanje, da je življenje vedno vredno uživati s polno žlico. Pričnemo z vajami ogrevanja in plešemo enostavne kombinacije korakov valčka, foxtrota, latino ritmov in drugih zvrsti zraven ob obilo smeha in zabave” nam potek plesnega druženja predstavlja plesni učitelj Danijel Mišon.

Dobro počutje, učenje na zabaven način in pripadnost skupini naše seniorje navdušujejo in se na vaje, ki potekajo enkrat tedensko po eno polno uro radi vračajo. Pridružite se nam v Kazini!

Splošno, športno, zdravo in pozitivno o plesu

Ples ponazarja usklajenost telesa in duha. Gibanje se spremeni v ples, ko ga ozavestimo, ko giba postanejo stilizirani in niso več namenski, premikanje pa postane ritmično; prav tako z gibanjem podajamo



Ples ima zelo velik vpliv na zdravje. Med plesom se povečata srčni utrip in krvni tlak, na kar se naše telo po nekaj tednih ponavljajočih se plesnih vaj privadi.

sporočilo s simboličnim pomenom.

Njegove korenine segajo že v prazgodovinska obdobja in s tem sodi med najstarejšo in najbolj prvinsko človekovo umetnost. Na način, kot se v naravi vse dogaja v ciklih in ritmu, je ples prirojen tudi človeku. Najstarejši slikovni zapisi segajo celo do 15 000 let v preteklost. Nekoč je bil ples vezan na religijo in njene običaje, z razvojem kultur je postal še oblika zabave sprva majhnih skupin, kasneje pa način preživljanja prostega časa velikih množic, čemur pripisujemo največje pozitivne učinke. Ples so na začetku namesto glasbe spremljali topot nog, udarci s palicami, razni ploski rok ali po telesu. Kasneje so ples razvrščali med sodobni, moderni, izrazni, svobodni ples in podobno. Sodobni ples predstavlja različne plesne tehnike. Moderni ples označuje nove trende v plesu. Izrazni ples predstavlja ekspresivno gibanje, medtem ko je svobodni ples slog, ki ni obremenjen s plesno tehniko, prinaša pa neko sporočilo. Seveda pa o plesu govorimo tudi, ko rajamo, se igramo.

Ples je tudi šport. Nekaj sposobnosti, ki jih mora imeti večina športnih plesalcev, so moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, vzdržljivost, kondicija itn. Vsak športni plesalec mora imeti trenerja, ki ga vodi skozi ples, načrtuje trening, ga na nek način izobražuje in mu daje zagon. Ob tem si mora plesalec določiti svoje osebne cilje, nekateri med temi so tudi dolgoročni. Ti ga spodbujajo k nadaljnjim treningom in mu vlivajo voljo do doseganja ciljev, ki jih zmore. Vsak pa si seveda mora zastaviti

cilje, ki jih zmore doseči. Z voljo namreč noben cilj ni nemogoč. Vsak športnik mora imeti poleg kondicijske oz. telesne tudi psihično pripravljenost.

Ples ima zelo velik vpliv na zdravje. Med plesom se povečata srčni utrip in krvni tlak, na kar se naše telo po nekaj tednih ponavljajočih se plesnih vaj privadi. Kot posledica se v stresnih obdobjih, ko se pojavljajo enaki telesni znaki kot med fizično aktivnostjo, telo odzove mirneje, saj je nanje dobro pripravljeno. Ples ima pozitiven učinek na srce in ožilje, z njim pa krepimo tudi imunski sistem. Poleg tega povečuje našo fizično kondicijo. Pri plesu se iz telesa izločajo škodljive snovi, kar razstruplja organizem in pripomore k izgorevanju maščob. Raznolikost gibanja pri plesu omogoča, da telo deluje kot celota in da se krepijo različne mišične skupine. Mišice postajajo prožne, hkrati pa se krepijo notranji stabilizatorji in fizična moč. Ples po svoji naravi krepi tudi naše ravnotežje in koordinacijo. Usklajevanje različnih gibov hkrati, skupaj z glasbo in morda tudi s soplesalcem ali z več plesalci, povečuje koordinacijo. Različne rotacije telesa, obrati in večdimenzionalno gibanje hkrati povečuje ravnotežje ter občutek za telo v več dimenzijah. Spodbuja aktivni življenjski slog in zmanjšuje dejavnike tveganja.

Ples nam omogoča konstruktivno izražanje čustev. Povzroča občutek radosti, svobode, sproščenosti, ljubezni in veselja. Hkrati pa omogoča, da občutke, kot so jeza, strah, žalost, sram itn., na konstruktiven način prek giba, glasbe in prisotnosti v telesu tudi izražamo.



Ples ponazarja usklajenost telesa in duha. Gibanje se spremeni v ples, ko ga ozavestimo, ko giba postanejo stilizirani in niso več namenski, premikanje pa postane ritmično.

BI PO PRAZNIKI KAJ LAŽJEGA?

Enostavni in
odlični recepti na
www.natura.zito.si

PRIDELKI S
SLOVENSkih
NJIV



natura®

ZA ZDRAV NASMEH PO ORTODONTSKEM ZDRAVLJENJU

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

Besedilo: Katarina Petrovič

Kje se najbolj zatika

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

• Rob dlesni

Rob dlesni zmeraj predstavlja kritično

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

• Medzobni prostori

Ker se vnetje dlesni začne ravno na težje dostopnih mestih, moramo skrbeti, da

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

Za zobnim aparatom se skriva več umazanije kot mislite

Vsi, ki nosijo fiksni zobni aparat, morajo ob skrbi za čistost roba dlesni in medzobnih prostorov poskrbeti še za kakovostno čiščenje nosilcev aparata, saj se tam nahajajo kritična mesta za nastanek zobne gnilobe. Po končanem ortodontskem zdravljenju se namreč pogosto dogaja, da so zobje sicer lepo poravnani, vendar ostanejo ob nosilcih fiksne ortodontske aparata poškodovani zaradi zobne gnilobe. Da se kaj takega ne bi zgodilo, si lahko pomagamo z večjimi medzobnimi ščetkami, zelo uspešni pa bomo še z uporabo ščetke z enim snopom ščetin. Ta bo zelo učinkovito očistila težko dostopna mesta okoli nosilcev in žičk fiksne ortodontske aparata, kjer je velika verjetnost, da se, zaradi nezadostnega čiščenja, pojavi karies. Čopasta zobna ščetka CURAPROX CS single v vaših ustih doseže in očisti tudi druge skrite kotičke. Z njo boste kos še tako velikemu izzivu in korak bližje k popolni ustni higieni. O primerni negi lahko večkrat povprašate tudi ortodonta. V času nošenja ga boste namreč redno obiskovali, saj bo skrbel za menjavo lokov, mogoče tudi za premeščanje nosilcev.



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

CURAPROX

www.popolnaizbira.si

Nos za detajle

Ker se za aparatom zatakne
več umazanije kot mislite.



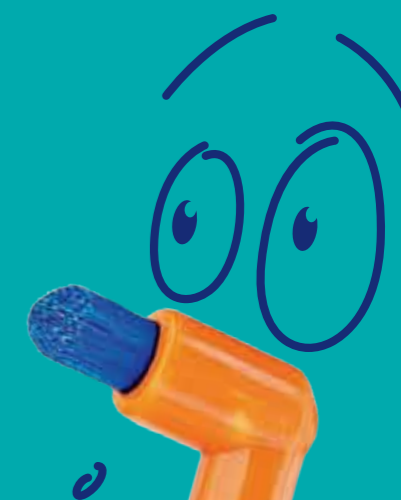
NEGA
ORTODONTSKIH
APARATOV

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

SWISS PREMIUM ORAL CARE



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



AMPK VPLIVA NA TREBUŠNO MAŠČEVJE

OGLASNO SPOROČILO

Da bi zares razumeli staranje, moramo vedeti, da to ni rezultat minevanja časa, temveč rezultat kopičenja napak, ki se dogajajo v naših celicah. Le te ne bi smeli imeti za neizogibne, temveč za reverzibilne elemente staranja. Eden takih reverzibilnih faktorjev je celični encim AMPK. Nezadostna aktivnost tega encima povzroči patološke procese že veliko prej, preden nastopi bolezen.

Besedilo: Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine



Kaj je AMPK in kako vpliva na trebušno maščevje?

AMPK (Adenozin Monofosfat-aktivirana Protein Kinaza) je univerzalni encim, prisoten v vsaki celici in je glavni »energijski senzor«, ki diktira, ali celice shranijo energijo v obliki nevarnega maščevja ali jo uporabijo učinkovito za vitalne procese. Ko je AMPK aktiven, sproži porabo shranjene energije iz maščob, omogoči odstranitev maščob in sladkorja iz krvi, poveča proizvodnjo mitohondrijev, zmanjšuje vnetje in celične odpadne snovi (aktivira avtofagijo).

S staranjem, zlasti zaradi premalo intenzivne telesne aktivnosti in nepravilnega prehranjevanja, aktivnost AMPK upada, posledično pa se poveča maščevje, predvsem trebušno (visceralno). Trebušno maščevje predstavlja največjo nevarnost, saj pospešuje procese staranja in postane endokrini »tovarna«, ki spodbuja vnetje. Več kot ima človek trebušnega maščevja, bolj se proizvajajo vnetne spojine, ki »napadajo« telo in to kopiči še več maščob. Vnetje še dodatno in

hitro zavira aktivacijo AMPK. Ko se začne ta začarani krog, ga je težko ustaviti brez usmerjenega posredovanja.

Vnetje je tesno vključeno v mnoge motnje staranja, kot so kardiovaskularne bolezni (ateroskleroza), diabetes, določene vrste raka, odpoved ledvic, nevrodegenerativne bolezni (alzheimerjeva bolezen).

Koristni učinki aktiviranja AMPK

Znanstveniki so odkrili dve naravni spojini: zelišče *Gynostemma pentaphyllum* in citrusni flavonoid hesperidin, ki aktivirata AMPK, le to pa zmanjšuje nevarno trebušno maščevje, holesterol, krvni sladkor, vnetje.

V nadzorovanih študijah s placebo kontrolnimi skupinami, se je testirancem s prekomerno telesno težo (ITM 25–30 kg/m²), ki so prejeli 450 mg *G. pentaphyllum* na dan, 12 tednov, zmanjšala skupna maščoba za 6,3 % in trebušna (visceralna) maščoba za 11 %. Pri bolnikih z diabetesom tipa II, ki so uživali čaj iz *Gynostemma pentaphyllum*, se je znižal sladkor, merjen na tešče, za 5-krat in HbA1c (pokazatelj kronične

izpostavljenosti glukozi) za 10-krat v primerjavi s kontrolno skupino. Pri testiranih z metaboličnim sindromom, za katerega je značilno povečano trebušno maščevje in s tem povezano vnetje, je jemanje 500 mg hesperidina na dan v 3 tednih zmanjšalo vrednost C-reaktivnega proteina (pokazatelj vnetja) za 33 %. Izboljšanje je bilo znatno tudi pri merjenju endoteljske funkcije in apolipoproteina B, ki je povezan s tveganjem za srčne bolezni. Hesperidin pa je tudi neposredno prispeval k zmanjšanju trebušnega maščevja.

Raziskovalci ugotavljajo, da se mnogi od znanih biokemičnih dejavnikov dolgoživosti (kot so SIRT1, FoxO in p53) aktivirajo z normalnim delovanjem AMPK. Na primer, p53 je tumor zavirajoči gen, ki zavira nenadzorovano razmnoževanje celic. Brez AMPK ti geni dolgoživosti ne opravljajo svojih dolžnosti, kar lahko vodi do prezgodnje smrti.

Razumevanje delovanja AMPK in njegove vloge v celicah predstavlja pomemben napredek pri razumevanju in boju proti sistemskemu staranju.

IZGUBA TEŽE PRI STAROSNIKIH JE NEVARNA!



Podhranjenost (malnutricija ali »slaba prehranjenost«) je vsako stanje, ko obstaja pomanjkanje, prebitek oz. neravnovesje energije, beljakovin in drugih hranil, ki povzroči neželene učinke na obliko telesa (in tkiv), telesne funkcije in klinični izid. Podhranjenost torej vodi do sprememb v sestavi telesa (znižanje puste telesne mase) in celični masi. To vodi do spremenjenega in/ali zmanjšanega telesnega in kognitivnega delovanja ter poslabšanega izida zdravljenja bolezni.

Besedilo: doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., spec. anesteziologije, Onkološki inštitut Ljubljana, Enota za klinično prehrano

Podatki o prevalenci podhranjenosti v različnih okoljih iz 24 različnih baz podatkov iz 12 držav, ki zajemajo 4.507 oseb, povprečno starih 83 let, kažejo, da je največ podhranjenih med ljudmi, ki so na rehabilitaciji, kar 50,5 odstotka. Med bolniki v bolnišnicah so zaznali 38,7 odstotka podhranjenih, v domovih za ostarele pa 13,8 odstotka. Številne druge raziskave, opravljene med letoma 1988 in 2005, sicer kažejo, da je med prebivalci domov za ostarele v povprečju podhranjenih od 19 do 39 odstotkov starostnikov. Finski raziskovalci so ugotovili, da je dobro prehranjenih le manj kot deset odstotkov oskrbovanih starostnikov.

Gledano v celoti pa je bilo podhranjenih v povprečju kar 22,8 odstotka starostnikov. V današnjem času preobila je to visoka številka, ki se odraža tudi v socialnih in zdravstvenih problemih starostnikov. Ti starostniki so bolj krhki, predvsem pa bolj brez volje in bolj depresivni kot njihovi bolj prehranjeni vrstniki.

Ko izsledke novejših raziskav primerjamo z izsledki iz konca prejšnjega stoletja, ugotavljamo, da so nekoliko boljši, a še daleč od idealnih: med oskrbovanci domov za ostarele je še vedno 30 odstotkov podhranjenih.

Največ podhranjenih v bolnišnicah in domovih

Najmanj podhranjenih starostnikov je med tistimi, ki živijo doma in sami skrbijo zase – »samo« 5 odstotkov. Med tistimi, ki živijo doma, a jih oskrbujejo drugi, je podhranjenih 35 odstotkov. Med bolniki v bolnišnicah in oskrbovanci domov za ostarele pa je podhranjenih 40 odstotkov. A v bolnišnicah in domovih za ostarele vidimo le vrh ledene gore, saj bolniki k nam prihajajo podhranjeni iz okolja, kjer živijo, in se po končanem zdravljenju v to okolje tudi vračajo. Ko se ozremo na starostnike, ki živijo doma, med katerimi je približno pet odstotkov podhranjenih, šele vidimo dejanski obseg tega problema: v Evropski uniji je podhranjenih 2,4 milijona oskrbovancev raznih ustanov (tudi

bolnišnic) in kar 4 milijone ljudi, ki živijo v skupnosti.

Vzroki podhranjenosti

Kako starost vpliva na prehrano? Med telesnimi vplivi so denimo slabi zobje, uživanje zdravil, anoreksija (neješčnost) in kaheksija. Kaheksija je kompleksen presnovni sindrom, ki se razvije kot posledica vnetnega stanja, najpogostejša je pri bolnikih z rakom. Zaradi razgraditvenih presnovnih sprememb vodi v izgubo telesne mase in zmanjšanje zmogljivosti. K razvoju kaheksije pripomore slabo prehransko stanje.

Ključni problem podhranjenosti je, da v telesu neposredno in posredno povzročata razgraditvena stanja, ki negativno vplivajo na življenje in zdravje starostnikov. Ker so v starosti pogoste tudi kronične bolezni, ki dodatno pripomorejo k razvoju negativnih presnovnih vplivov podhranjenosti in njenih zapletov (sarkopenija ali izguba mišične mase), je pomembno, da pri starostniku podhranjenost hitro prepoznamo. Pozor: tudi posameznik, ki je po splošnem pojmovanju debel, je lahko podhranjen. Zato lahko organi slabše delujejo – srce, ledvice, jetra in tudi črevo.

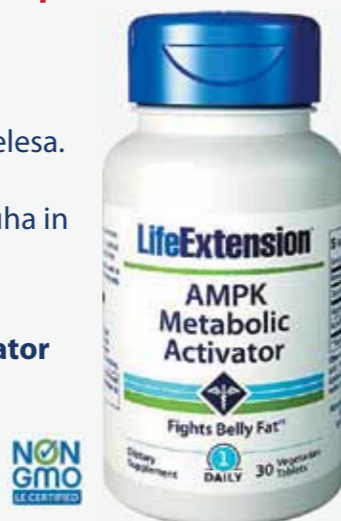
Kaj lahko povzroči izguba telesne mase?

Zakaj je torej podhranjenost pri starostnikih tako skrb vzbujajoča? Že 10-odstotna izguba telesne mase povzroči moteno imunost in poveča nevarnost za vnetja in druge zaplete. Hkrati za 10 odstotkov poveča smrtnost med starostniki. 20-odstotna izguba puste telesne mase upočasni celjenje ran, povzročata šibkost in vnetja in za 30 odstotkov poveča smrtnost. Če starostnik izgubi 30 odstotkov svoje

Borite se proti sistemskemu staranju

Encim AMPK najdemo v vsaki celici telesa. Njegova stopnja aktivnosti vpliva na shranjevanje maščob v predelu trebuha in na hitrost biološkega staranja.

Dve rastlinski spojini v prehranskem dopolnilu **AMPK Metabolični Aktivator** pomagata povečati aktivnost AMPK.



Vegetarijansko/vegansko. Brez GSO.



BioEsenca d.o.o., Ljubljana

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

Na voljo tudi v boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Konceptualno drevo prehranskih stanj – sodoben pogled na motnje prehranskega stanja oz. podhranjenost



Prehranska obravnava bi morala biti del klinične obravnave starostnikov na primarnem zdravstvenem nivoju.

telesne teže, postane prešibek celo za sedenje, dobi preležanine, rane se mu ne celijo in ima 50 odstotkov večje tveganje za smrt. Ko pa izgubi 40 odstotkov telesne mase, postane nepokreten in skoraj gotovo umre, običajno zaradi pljučnice.

Ker imajo starostniki pogoste ortopedске težave, je nujno, da se pomena prehranjenosti zavedajo vse klinične stroke. Podhranjenost je namreč pogosta tudi pri ortopedskih bolnikih. Splošna prevalenca podhranjenosti pri ortopedskih bolnikih je od 9- do 39-odstotna. V večjih ortopedskih centrih naj bi bilo podhranjenih 26 odstotkov bolnikov z artroplastiko (operacije sklepov), poročajo pa tudi o višjih številkah, celo do 50 odstotkov. Podhranjenost je povezana z zapleti zdravljenja, kot so nekatera vnetja sklepov. Ker so zapleti podhranjenosti resni in dragi, je v okviru preoperativne optimizacije stanja ortopedskih bolnikov

potrebna tudi optimizacija njihovega prehranskega stanja. Ortopedske bolnike presejamo na prehransko ogroženost z različnimi presejalnimi testi. Prehranski riziko lahko ocenimo tudi z laboratorijskimi preiskavami. Pri prehransko ogroženih bolnikih izvedemo prehransko obravnavo.

Začarani krog podhranjenosti
Glavne posledice podhranjenosti pri starostnikih so torej okužbe zaradi slabšega imunskega sistema, propadanje mišic, zlomi kolkov, preležanine, depresija in pomanjkanje mikrohranil. Psihične posledice podhranjenosti so velikokrat še večja težava kot telesni simptomi. Vse skupaj, torej oslabele volje in pomanjkanje volje, posameznika še bolj peha v začarani krog slabega prehranskega stanja, slabega zdravljenja in slabe kakovosti življenja.

Starostniki se hitro znajdejo v začaranem ciklusu podhranjenosti: zaradi različnih

razlogov (vnetje, zdravila, driska ...) se jim manjša apetit. Zaradi manjšega vnosa hrane so preutrujeni, da bi kuhali, in celo preutrujeni, da bi jedli – to pa vodi v še hujšo utrujenost zaradi izgube telesne teže in moči. Raziskava, ki je zajela 13.000 65-letnikov, je pokazala, da imajo najboljše možnosti preživetja starostniki, ki imajo indeks telesne mase med 25 in 30.

Visoka cena podhranjenosti za družbo
V Veliki Britaniji so izračunali, koliko podhranjenost stane družbo: leta 2005 je bil ta znesek 7,3 milijarde funtov letno. Podhranjenost namreč posebno vpliva na pojav bolezenskih stanj, ki finančno izrazito obremenjujejo zdravstveni sistem: vnetja, zlomi kolkov, nastanek preležanin ... Vsak bolnik, ki ga podhranjenega odpustijo iz bolnišnice, v prvih šestih mesecih stane zdravstveni sistem skoraj 1.000 funtov več kot relativno dobro prehranjen bolnik.

Podhranjenost je torej draga in slabša kakovost življenja, zato bi moral celoten sistem vplivati na dejavnike, ki vodijo v podhranjenost, na primer na slabo zobno zdravje, demenco, smotno rabo zdravil, pa tudi osamljenost, revščino in izolacijo starostnikov.

Za starostnike so pomembni ukrepi klinične prehrane
Prehransko in presnovno stanje starostnikov je torej eden ključnih dejavnikov zdravljenja in poteka bolezni v obdobju staranja. Zato so za starejšo odraslo populacijo procesi in ukrepi klinične prehrane še posebej pomembni.

Pri prehransko ogroženih starejših odraslih na osnovi prehranske in presnovne diagnoze pripravimo individualni načrt prehranske strategije. Pri kroničnih obolenjih ga kot pomemben element podpornega zdravljenja vključimo v zdravstveno obravnavo starostnika in predstavlja paralelno terapevtsko pot. Prehransko podporo načrtujemo na osnovi priporočil za prehrano starostnikov in terapijo motenj prehranjenosti ter njihovih pridruženih stanj, kot so sarkopenija, sarkopenična debelost in krhkost. Ker se stanje prehranjenosti in presnovni odzivi spreminjajo, je potrebno spremljanje in prilagajanje prehranske strategije.

Prehranska obravnava bi morala biti del klinične obravnave starostnikov na primarnem zdravstvenem nivoju. V Slovenskem združenju za klinično prehrano zato predlagamo prehransko obravnavo bolnika že v zdravstvenih domovih. Z nekaj osnovnimi ukrepi klinične prehrane bi tako lahko že v ambulanti družinskih zdravnikov preprečili razvoj hujše podhranjenosti.



Ključni problem podhranjenosti je, da v telesu neposredno in posredno povzroča razgraditvena stanja, ki negativno vplivajo na življenje in zdravje starostnikov.

DECEMBER JANUAR

MESEČNA AKCIJA

EAU THERMALE
Avène

**20 %
POPUSTA**
na vse izdelke Avène
1. 12. - 31. 12. 2018



35 let tradicije
Naravna medicina
SoriaNatural®

20 % POPUSTA
na vse izdelke Avène
1. 12. - 31. 12. 2018

Menstruacija, PMS
Naravne kapljice
Brez alkohola in konzervansov.

Razstrupljanje

Nespečnost
Naravne kapsule
Podajšano sproščanje za delovanje preko cele noči.

10 % POPUSTA
na predstavljene izdelke Soria Natural®
1. 12. - 31. 12. 2018

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

www.soria.natural.si
Fiosan d.o.o.

PROBIOTIK WAYA®

15 % POPUSTA
na predstavljene izdelke Waya®
3. 1. - 31. 1. 2019

ZA OTROKE IN ODRASLE

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
www.waya.si | MEDIS

Natural Wealth®

15 % POPUSTA
na vse izdelke Natural Wealth®
3. 1. - 31. 1. 2019

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

MITI IN RESNICE O KOMPULZIVNEM PRENAJEDANJU



Besedilo: dr. Zvezdana Snaj, dr. med., Medicinski center Barsos

Kompulzivno prenaajdanje ni prava motnja, saj se vsi občasno ne moremo zadržati pri hrani, ki jo imamo radi.

Drži, da se sem in tja vsi prenaajemo, vendar gre pri kompulzivnem prenaajdanju za duševno motnjo. Za ljudi s to motnjo je prenaajdanje prisila, ki je ne morejo nadzirati. Do prenaajdanja prihaja redno in pogosto, najmanj enkrat na teden več mesecev zapored.

Ljudje, ki se kompulzivno prenaajajo, so debeli.

Kompulzivno prenaajdanje je enako bulimiji.

Kompulzivno prenaajdanje je redka motnja.

S to motnjo se spopadajo ženske, ki jih obremenjuje stres.

Prenaajajo se samo najstnice.

Kompulzivno prenaajdanje ni tako nevarno kot anoreksija ali bulimija.

Kompulzivni jedci se niso dovolj potrudili,

da bi našli sebi primerno dieto.

Izguba teže bo rešila težavo s kompulzivnim prenaajdanjem.

Človeku, ki se kompulzivno prenaajeda, ni mogoče pomagati.

Kaj je kompulzivno prenaajdanje?

Kompulzivno prenaajdanje je motnja, ki se kaže z epizodami intenzivnega prenaajdanja, ki ga oseba ne more nadzirati. Količina zaužite hrane je ogromna, včasih celo dva- do trikrat večja od običajne. Hranjenje je hitro, hlastno in nenadzirano. V nasprotju z bulimijo mu pozneje ne sledijo ukrepi, ki naj bi preprečili pridobivanje telesne teže.

Prenaajdanje se navadno začne zaradi čustvenih stisk, negotovosti, notranje

praznine, občutka zavrnjenosti, osamljenosti, tesnobe, depresivnosti ... Epizodi kompulzivnega prenaajdanja namreč sledi značilna otopelost (»sladkorna omamljenost«), ki osebo začasno pomiri. Ker hrana otopi tudi neprijetna čustva, omili občutek manjvrednosti in neustreznosti ter zapolni notranjo praznino, po svoje učinkuje antidepresivno, zato gre pri tem za nekakšen poskus »samozdravljenja«. Otopelost in včasih celo telesne bolečine zaradi velikih količin zaužite hrane zakrinkajo občutke nemoči in tesnobe, ki so pravi vzrok za to motnjo. Temu sledita sram zaradi izgube nadzora in nov cikel omamljanja s hrano. Oseba s to motnjo prikriva epizode kompulzivnega prenaajdanja; hrano skrivaj nadomešča ali pa jo kopiči na skrivnih mestih. Povečevanje ali nihanje telesne teže pripisuje različnim vzrokom (dednost, hormoni ...).

Kompulzivno prenaajdanje je najpogostejša motnja hranjenja, ki ima pogosto za posledico preveliko težo in s tem večje tveganje za nastanek številnih zdravstvenih težav. Poleg tega pogosto vzbuja sram in občutek krivde, kar slabo vpliva na samopodobo in socialne stike, torej še poglobi težavo, zaradi katere se je sploh začelo.

V strokovnih krogih je sprva prevladoval odpor, da bi to motnjo uvrstili med medicinsko opredeljene bolezni, saj je dolgo veljal predsodek, da je kompulzivno prenaajdanje zgolj posledica osebne odločitve. Prav zato so ga kot samostojno motnjo šele pred nekaj leti uvrstili v DSM-V.

Kaj doživlja človek s kompulzivnim prenaajdanjem?

»Začelo se je pred dvema letoma. Vse življenje sem bil izredno športno dejaven.



Kompulzivno prenaajdanje je redka motnja. S to motnjo se spopadajo ženske, ki jih obremenjuje stres.

Ukvarjal sem se s tekom, košarko in plavanjem, tudi tekmovalno. Nikoli nisem imel težav s prenaajdanjem. Ko sem odraščal, sem imel prej kak kilogram premalo kot preveč, šport pa mi je prinesel kar nekaj mišic. Zlasti v letih, ko sem treniral plavanje, sem veliko jedel, saj sem potreboval obilo energije, vendar so bili moji obroki količinsko normalni.

Ko sem odšel na študij, me je dekle, ki je ostalo v domačem kraju, zapustilo. Zaradi izgube sem zelo trpel, po več dni skupaj nisem jedel, saj sem zaradi bolečine in obupa povsem izgubil tek. Minilo je pol leta, preden sem spet začel uživati v hrani.

Prijatelji iz študentskega doma, ki jih je takrat že skrbelo za moje zdravje, saj sem precej shujšal, so spodbujali moje veselje do hrane. Vabili so me na pico, od doma so mi prinašali raznovrstne slaščice. Ko smo se učili za izpite, smo zvečer skuhal poln lonec špagetov z omako in ga mimogrede izpraznili. Med knjigami na mizi so bile vedno tudi vrečke z raznovrstnimi prigrizki. Najraje sem imel čokoladne bombone in krofe iz bližnje pekarnice. Ni mi prišlo na misel, da bi lahko velike količine hrane slabo vplivale na moje telo, saj še nikoli nisem imel nobene težave. Toda če sem iskren, se je moje prenaajdanje začelo prav na tej točki.

Začelo se je iz dolgčasa, po koncu izpitnega obdobja: vrečke čipsa sem praznil drugo za drugo. Zatem škatle piškotov. Sledila je čokolada, velike tablice čokolade. Iz litra mleka sem si pripravil sladek kakav in vanj nadrobil celo štruco kruha. Najraje pa sem imel kokosove rezine, ki jih je pekla moja mama; vsak teden sem jih prinašal od doma. Pozabiti ne smem niti baklav, namočenih v sladkorni sirup. Jedel sem brez premora, eno vrsto hrane za drugo, dokler me ni zabolil trebuh. Včasih sem imel občutek, da mi bo počil želodec; bolečine so bile tako močne, da sem se valjal po postelji in s stisnjenimi zobmi zadrževal tuljenje, da

me ne bi slišali sostanovalci. Takrat sem se spraševal, kaj, za vruga, me je obsedlo, da tako pretiravam.

Prenaajdanje se je začelo iz dolgčasa, pozneje pa sem se prenaajedel vsakič, ko sem bil žalosten, osamljen, v stresu, razočaran, jezen ... Pravzaprav sem ob vsakem neprijetnem čustvu izgubil nadzor nad sabo. Izbruhi prenaajdanja so se nadaljevali, posledica pa je, da se je moja telesna teža v dveh letih skoraj podvojila. Občutek imam, da se povečuje iz tedna v teden. Ko sem se zadnjič tehtal, se je kazalec ustavil pri skoraj 120 kilogramih, od takrat pa si nisem več upal stopiti na tehtnico. Celo pri mojih 190 centimetrih je to odločno preveč.

Moje prehranjevanje je postalo povsem kaotično, niha iz skrajnosti v skrajnost. Včasih se mi uspe zadrževati in po nekaj dni zapored ne zaužijem niti grizljaja hrane, še večkrat pa pogoltnem vse, kar se mi znajde v vidnem polju. Ko me zagrabi, bi obglodal celo okovje od vrat hladilnika, če bi le imelo vsaj malo okusa. Ogromno denarja sem že zapravil za različne dietne izdelke, s katerimi se skušal nezdravo hrano zamenjati z bolj zdravo. Rezultat tega je bil, da sem se le še bolj redil. Nič čudnega, če pa sem v enem dnevu pojedel tedensko zalogo dietnih obrokov.



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



Kontakt: www.stirias.si; 02 250 0136 | Prodajna mesta: Lekarne, specializirane trgovine ter Sanolabor



Kompulzivno prenaajdanje ni tako nevarno kot anoreksija ali bulimija.

Na koncu sem obupal in raje pojedel nekaj hamburgerjev.

Zdi se mi, da celo rekreacija, v kateri sicer resnično uživam, deluje prav nasprotno, kot bi pričakoval. Po dobri vadbi grem domov in mislim, da lahko pojem kar koli in kolikor si želim – z vadbo sem vendar pokuril veliko maščobe. Nadaljevanje si lahko predstavljate.

Počutim se čisto izgubljen in popolnoma brez nadzora, toda najbolj me moti zavedanje, da je to samo navada in nekaj, kar počnem, da bi pomiril neprijetna čustva. Ko vsakič znova spravim vase vso to hrano, se resnično počutim, kot bi bil omamljen. Zatem sem popolnoma otopel, omtvičen. Hrana deluje kot pomirjevalo: pomiri, otopi občutke in čustva, ublaži bolečino. Pozabim na vse svoje težave, na svojo osamljenost, na tesnobo, ki me nenehno preplavlja, na strah in živčnost zaradi izpitov, pa tudi na žalost. Nobenega od tistih težkih, mučnih občutij ni več, morda me boli želodec, toda to je nepomembno v primerjavi s tem, kar me teži v notranjosti. Ko sem napolnjen, ne morem niti misliti ali, bolje rečeno, takrat lahko ne mislim na nič. Olajšanje, mir. Toda kaj, ko me čez čas, ko začne učinek te droge popuščati, postane tako strašno sram, da bi se najraje vdrl v tla. Počutim



Kompulzivno prenašanje je motnja, ki se kaže z epizodami intenzivnega prenašanja, ki ga oseba ne more nadzirati.

se grozno, saj sem izgubil ves nadzor nad sabo. Potem se priplazi tesnoba, ki vse bolj narašča. In praznina, čedalje večja in čedalje hujša, počutim se samo še kot lupina, napolnjena z vakuumom. Zbojim se, da me bo ta vakuum pogoltnil, zato ga začnem polniti z novim odmerkom hrane. Jem tudi takrat, ko sem že popolnoma poln.

Danes sem doma pri starših. Za pozno kosilo sem jedel testenine, ki so me za nekaj časa napolnile. Ko so moji predlagali, da bi šli večerjat, sem bil še vedno sit. Odšli smo v mojo najljubšo restavracijo

in naročili mojo najljubšo hrano. Pojedel sem dve predjedi, veliko porcijo pečenke s praženim krompirjem, nato še dva kosa zavitka, čeprav sploh nisem bil lačen, vendar sem se počutil, kot da ne bo več druge priložnosti za večerjo, če to izpustim! Potem smo doma gledali film, in čeprav sem bil še vedno presit, sem zraven jedel okusno pokovko, ki jo je mama pripravila za »domači filmski večer«. Po koncu filma sem v hladilniku našel ostanke govedine od včerajšnjega kosila – ko sem jih pojedel, skorajda nisem več mogel dihati. Zdaj me je sram, saj takrat, ko sem začel jesti in jesti, sploh nisem bil lačen.«

UREDITE PREBAVO, OKREPITE IMUNSKI SISTEM

Še tako kakovostna prehranska dopolnila za krepitev imunske odpornosti ne dosežejo zelenih rezultatov, če je prebava neurejena

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Da bi imunski sistem deloval normalno, je v prvi vrsti potrebno zdravo črevesje, saj se kar 70 - 80 % imunskega sistema nahaja v črevesju. Stanje črevesa v veliki meri vpliva na naše splošno počutje in zdravje, zato je pomembno, da je v črevesu dovolj koristnih črevesnih bakterij, ki preprečujejo razrast patogenih mikroorganizmov, ki so povzročitelji vnetnih stanj v telesu, vključno z avtoimunskimi obolenji.

Probiotiki

Za obnovitev **črevesne flore (mikrobiote)** je priporočljiva uporaba probiotikov - mikroorganizmov, ki pozitivno vplivajo na **proces prebave, absorpcijo hranil, ščitijo ter regenerirajo črevesno sluznico ter povečujejo obrambne sposobnosti organizma.**

Koristni učinki probiotikov:

- Zmanjšujejo rast patogenih bakterij in kvasovke Candida albicans
- Preprečujejo driske
- Zmanjšujejo kronične vnetne črevesne bolezni
- Vplivajo na zaprtost in izboljšajo odvajanje blata

Imunski sistem

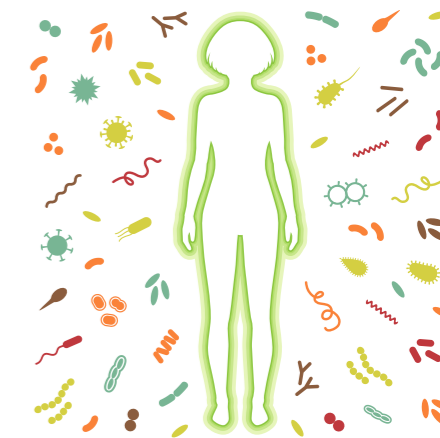
Pomembno vlogo pri krepitev imunskega sistema imajo **beta glukani**. So naravni polisaharidi iz kvasovk (*Saccharomyces cerevisiae*), ki so sposobni **aktivacije imunskega sistema**, ker se v tankem črevesu vežejo na specifične imunske celice in tako povečajo sposobnost in število tistih imunskih celic, ki **napadejo in odstranijo tujke** (viruse, bakterije, parazite, glive) in lajšajo simptome okužb zgornjega respiratornega trakta ter izboljšajo splošno počutje.

Maitake goba je dobro poznana drevesna goba, njeno znanstveno ime pa je *Grifola frondosa*. Aktivno sestavino v njej imenujemo lentinan in stimulira imunski sistem, poveča produkcijo insulina, s tem zmanjša raven glukoze v krvi, zmanjšuje krvni tlak in raven holesterola.

Brez vitamina C ne gre, saj je pomemben 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.

Da je preventiva najboljši zdravnik žal velikokrat spoznamo šele ob prvih znakih gripe in prehlada. Naj bo letos drugače.



Brez vitamina C ne gre, saj je pomemben za ohranjanje ravnovesja imunskega sistema.

MARIFIT in gibanje

NASVETI ZA ZDRAVO PREHRANO

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

MARIFIT Magnezij 300 + vitamin C

300 mg magnezija in 120 mg vitamina C
z obliko šumečih tablet in prahu, s sladilom

100% naravno
100% brez glutena

100 mg magnezija in 120 mg vitamina C
vsebuje 120 g + 45 g

Prebava **Imunski sistem**

50 let kakovosti, zaupanja in zvestobe

Beta glukani, 100 mg, 90 mehkih kapsul
Vsebuje 100 mg beta glukana in 160 mg gob maitake.

Vitamin C, 1000 mg, 100 tablet
Vsebuje kar 1000 mg vitamina C, s postopnim sproščanjem.

Probiotic-10™, 50 kapsul
Zagotavlja 10 različnih probiotičnih sevov v izredno velikem številu - 25 milijard probiotičnih bakterij, ki tvorijo kolonijo in so odporne na želodčno kislino.

Znak skladnosti z IRRK standardom za NOW® Probiotic-10™
Inštitut za raziskave in razvoj kakovosti (IRRK) je potrdil skladnost izdelka Probiotic-10™ s standardom za izbor prehranskih dopolnil, kot edinemu izdelku v Sloveniji s tako velikim številom probiotičnih bakterij.

NOVO

Na voljo tudi NOW C-500, žvečljive tablete.

IRRK

AJDA: ZDRAVA IN HRANLJIVA



Ajda je žito, čeprav botanično ne spada med trave, tako kot ostale žitarice. Prvotno izvira iz Kitajske, od koder se je razširila po vsem svetu. Znamujejo jo njene številne zdravilne lastnosti, saj predstavlja pravo bogastvo za naš organizem. Ste vedeli, da ajda pomaga pri kroničnih boleznih kot so luskavica, diabetes in osteoporoza?

Besedilo: Petra Sauperl

Ajda ne vsebuje glutena

Gluten Free je oznaka, ki jo poznajo predvsem tisti, ki imajo celiakijo. Ajda pa je živilo, ki bo navdušilo tako bolne kot zdrave ljudi, saj ne povzroča nobene alergijske ali intolerantnih reakcij, ker je povsem brez glutena. Vsi, ki so preobčutljivi na glutenska živila, bodo lahko na svoj jedilni list dodali ajdo.

Ajda je najmočnejše žito po vsebnosti beljakovin

Bukova pšenica predstavlja odlični vir kakovostnih proteinov, kar je za hrano rastlinskega izvora nekaj posebnega. Vegani in vegetarijanci bi jo morali uživati redno, da bi svojim kostem in mišicam zagotovili dovolj proteinskih gradnikov, da njihovo rast in obnovo. Ajda namreč vsebuje velike količine aminokislin, ki so potrebne za obnovo poškodovane kože, saj je bogata z argininom in glicinom. Posledično se s pomočjo teh lažje tvorijo nova mišična tkiva, zato bodo napredki pri športu še toliko bolj opazni.

Ajda zagotavlja močne kosti

Naše kosti potrebujejo veliko mineralov in beljakovin za normalno obnovo in rast. Zato je ajda odlični vir teh hranil, saj vsebuje najpomembnejše aminokislino kot so arginin in glicin, ki igrajo pomembno vlogo pri strukturi kosti. Trdnost kostnega veziva ni odvisna le od kalcija, temveč tudi od fosforja in ostalih mikroelementov, zato boste z rednim konzumiranjem te žitarice prispevali k zdravim kostem in zobem. Ljudje, ki imajo težave z osteoporozo, sklepnimi vezmi, hrustancem jim bo ta žitarica zagotovila izboljšanje obstoječega zdravstvenega stanja.

Ajda je visoka v vlakninah

Ljudje s prebavnimi motnjami in zaprtostjo bodo veseli ajde, saj se nekaj ogljikovih hidratov v obliki škroba pod vplivom kuhanja spremeni v vlaknine. Približno 30 odstotkov njenega škroba je na voljo v nerazvejani obliki ali amilozi, zato se pri uživanju poveča njena skupna vrednost vlaknin, kar vpliva na izboljšanje naše

prebave, ker ima varovalen vpliv na debelo črevo. Te novice se bodo razveselili tudi diabetiki, saj se pri ajdi prehajanje ogljikovih hidratov v kri nekoliko upočasni, kar pomembno vpliva na ohranjanje normalne ravni sladkorja v krvi.

Ajda odpravlja slabokrvnost, ker je bogata z železom

Ajda je čudovito živilo za odpravo slabokrvnosti, saj bo pripomogla vsem, ki jim tega pomembnega minerala primanjkuje. Za prenos kisika med celicami potrebujete dovolj železa, da se lahko kisikovi atomi v krvi shranjujejo in porabljajo za gradnjo in obnovo naše kože, kosti in mišičnega tkiva. Predvsem pa je železo pomembno pri veganih, saj velike količine zelenjave spirajo njihovo kri vseh pomembnih mineralov kot so cink, baker, železo in ostali elementi.

Ajda je hrana za zdravo kri, srce, možgane in ožilje

Poleg že omenjenih učinkovitosti ajde ima tudi antioksidativne učinke zaradi vsebnosti flavanoidov. Bogata je z ritozidom, ki mu drugače pravimo tudi rutin. To je ajdov naravni flavanoid, ki je zaslužen za veliko zdravilnih učinkovitosti. Ajda ima najvišje vsebnosti rutina, ki ga v drugih žitih ni mogoče najti. Zaradi tega je ajda primerna za vse bolnike, ki imajo težave z srcem in ožiljem, saj rutin varuje njihove celice pred poškodbami. Prav tako krepi notranje stene krvnih žil, kar zagotavlja boljši pretok krvi in nižji krvni tlak. Znanstvene študije kažejo, da je ajda zagotavlja odlične terapevtske lastnosti zaradi svojih odličnih bioloških snovi. Prednosti uživanja ajde vključujejo zmanjšanje ravni holesterola v krvi, zaščito možganov, protirakave, antikoagulative, protivnetne, in anti-diabetične učinke ter izboljšanje pogojev hipertenzije.

Ajda je priporočljiva za bolnike z diabetesom

Konzumiranje ajde ima pozitivne vplive na diabetes, saj so v znanstvenih raziskavah ugotovili, da zagotavlja nižje

postprandialne vrednosti glukoze v krvi in odziva inzulina. Poleg tega imajo ajdove snovi, kot so rutin, zaščitne učinke pri ohranjanju inzulinske signalizacije. Rutin je bil predlagan za terapevtsko uporabo pri zdravljenju Alzheimerjeve bolezni. Uživanje ajde ima številne koristne učinke za zdravje in je priporočljivo pri zdravljenju različnih boleznih.



Ajdov narstek s pomarančami

Sestavine

- 120 g ajdove kaše
- 1 žlica sladkorja
- sol
- 4 pomaranče
- 3 jajca
- 2-3 žlice kisle smetane
- 1 žlica moke (ajdove ali pirine)
- 80 g sladkorja
- maslo za pekač
- moka za pekač

Priprava

1. Ajdovo kašo skuhamo z žlico sladkorja in malo soli, ohladimo in v kašo naribamo pomarančno lupino.
2. Pomaranče narežemo na krhle.
3. Jajca ločimo, rumenjake in polovico sladkorja stepemo, dodamo kislino smetano in moko ter vmešamo h kaši.
4. Iz beljakov in preostalega sladkorja naredimo trd sneg in ga narahlo vmešamo k kaši.
5. Maso stremo na pomaščen in pomokan pekač, krhle pomaranče naložimo na maso in pečemo 30 do 40 minut pri 160 stopinj Celzija.

PREMAGAJTE D - MONE

z ustnimi pršili DLux – vitamin D3!

- Znanstveno dokazano zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo.
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D.
- Ne povzročajo krčev in ne napenjajo.
- Primerni za vso družino.



Vitamin D prispeva k dobremu delovanju imunskega sistema, k dobremu delovanju mišic, k normalni absorpciji kalcija in fosforja ter k ohranjanju zdravih kosti in zob. Prav tako ima vlogo pri delitvi celic.

NOVO

Železo v spreju

Železo zmanjšuje utrujenost in izčrpanost, ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, pri nastajanju rdečih krvničk in hemoglobina, pri prenosu kisika in pri delitvi celic.

Železo v spreju:

- vsebuje 5 mg železa v dnevni odmerku,
- ne povzroča prebavnih motenj,
- ima odličen, naraven okus pečenih jabolk,
- vsebuje visoko biorazpoložljivo formulacijo, ki zagotavlja optimalno absorpcijo,
- je veganski izdelek.

Dobitnik že treh priznanj za najboljšo prehransko dopolnilo 2018!



Ustna pršila so prehranska dopolnila, le-ta pa niso nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano, ob kateri je pomemben tudi zdrav način življenja.





ČAJI GORSKIH VRHOV



VONJ GORA V SKODELICI ČAJA

ZAVEDI SVOJE ČUTE Z ORIGINALNO
MEŠANICO ZELIŠČNIH ČAJEV, KI TE S
SVOJIMI BOGATIMI OKUSI IN DOBRO
ZNANIMI VONJI VODIJO NA DIŠEČA POBOČJA
GORSKIH VRHOV.

NOVI
OKUSI
SAMO ZATE!

