

zdravenovice

brezplačni mesečnik



FEBRUAR 2019



Ob **PRVIH ZNAKIH**
bolečega in vnetega grla.

www.septabene.si



* Prodajni podatki ePharma Market Slovenija, MAT, avgust 2018 – kategorija antiseptiki, zdravila brez recepta.



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

ČAS ZA RAZSTRUPLJANJE

Prehlad ali bakterijsko vnetje • Kaj pomeni kašelj • Vnetje sluhovoda • Ali razstrupljanje res deluje? • Vitamini in minerali • Zdrav nasmeh • Skrb za oči • Obnovljivi recept • Prehrana za zdrave ljudi • Bivanje v zrelih letih



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.stirias.si



UVODNIK

Dragi bralci,

ново leto, novi cilji. Najbrž ste si jih kar nekaj zastavili za to leto, zato trdno upamo, da je volja močnejša kot včasih določeni trenutki, ko hitro pozabimo na obljube. Tudi mi smo si v tem letu zastavili kar nekaj pomembnih ciljev, ki pa so povezani predvsem z vami, in sicer kako vam kar najhitreje in najkakovostneje dostaviti informacije, povezane z zdravjem in predvsem preventivo, ki vam bo v pomoč na dolgi rok. In kaj prinaša februar? Februar je mesec, ki naznanja veliko lepih doživetij. Zaljubljeni se razvijajo v romantičnem času valentinovega, otroci in mladi po srcu se prepustijo pustnemu rajanju in odganjajo zimo, ljubitelji narave pa se prepustijo lepotam in bogastvom narave, ki je v Sloveniji zares božanska.

Ker se v tem mesecu poklanjamo ljubezni, jo poklonimo sebi in svojemu telesu, tovrstna oblika ljubezni pomeni samo eno – popolno razvijanje telesa, duha in kože. Prednost dajte živilu z očiščevalnim učinkom, pripravite si napitek, ki ščiti jetra, zagotovite si protivirusne sestavine. Hladno in temačno vreme postavi telesno odpornost pred težko preizkušnjo, zato morate izbrati prava živila, če se želite zaščititi pred napadi virusov in bakterij. Uživate izbrana živila in preprečite tipična sezonska obolenja, izboljšajte gibljivost ter prečistite kri in jetra. Zbudite telo iz zimskega spanca in ga pripravite na vnovični zagon. V novi številki boste lahko prebrali številne zanimive tematike s poudarkom na detoksikaciji telesa, vitaminih in mineralih, ustrezni prehrani ...

Dovolite nam, da vas popeljemo po poti odlične vsebine do zdravega telesa in duha. Hkrati pa vas vabimo tudi, da nas spremljate na FB/ Zdrave novice, kjer redno pripravljamo odlično vsebino in naše sledilce razvijamo s številnimi nagradnimi igrami.

Želimo vam prijetno prebiranje februarске številke Zdravih novic, pazite na svoje zdravje in imejte se radi!

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: ZDRAVI V ZIMO

- 8 Vneto grlo – znak prehlada ali bakterijskega vnetja
- 12 Kaj vse pomeni kašelj
- 16 Vnetje zunanjega sluhovoda
- TEMA MESECA
- 20 Ali razstrupljanje res deluje?
- 22 Uporaba konoplje med razstrupljanjem telesa
- 24 Brez vitaminov in mineralov ni življenja

NEGA

- 26 Nega suhe kože v zimskih mesecih je zelo pomembna

SPLOŠNO ZDRAVJE

- 28 Vitamin D

AKTUALNO

- 32 Tako kot za ostale organe moramo skrbeti tudi za oči
- 36 Obnovljivi recept – obremenitev ali pomoč?

ZDRAV NASMEH

- 40 Med umivanjem zob lahko poslušate pravljice

PREHRANA

- 42 Prehrana za zdrave ljudi in planet

ZRELA LETA

- 48 Kaj starejšim ljudem pomeni dom

ŽIVILLO MESECA

- 50 Ohrovt – ena najbolj hranilno bogatih vrst zelenjave

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, daniyel.kmetec@media-element.si

Spletne vsebine: Nina Kuplen in Andrej Holcman

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

Vodja projekta: 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: 62.000 izvodov

Naslovnica: Krka d.o.o.

• Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
• Miroslav Abazović mag.farm.spec.
• dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
• Petra Šauperl
• Štefan Spudič, dr. med, spec. otorinolaringologije
• direktor Medicinskega centra Barsos mag. Simon Vrhunc
• Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije
• dr. Maja Trošt, dr. med. spec. nevrolog
• Klinični oddelek za bolezni živčevja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
• Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
• dr. Aljoša Danieli, MC Barsos
• pediatrija dr. Jerneja Ahčan, MC Barsos
• dr. Franci Dagarin, BA ph., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
• Alenka Fefer Grubar, kozmetični salona Moments

• zobozdravnica Aleksandra Krizaj, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Krizaj
• Europa Donna, povezani v boju proti raku dojke
• dr. Nikica Gabrić, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlost
• Eva Cafuta Hlušička, mag. farm.
• Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Windex, d. o. o.
• prim. mag. Nadja Ružič Medvedšek, dr. med.
• Danica Lončarič NLP Coach-Svetovale
• Zobozdravstvene in estetske klinike Krizaj
• DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
• Zveza društev diabetikov Slovenije
• dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog prim. Boris Kralj, AKD
• Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pediater pulmolog
• Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
• Doc. Dr. Tanja Bagar
• Asist. Željko Perčija, dr. med. specialist

interne medicine,
• Dr. Nada Rotovnik Kozjek
• Dr. Milena Blaž Kovač
• Jurij Šorli, dr. med. spec. int. pul.; Bolnišnica Topolšica
• Iztok Foršnar, Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
• dr. Zvezdana Snoj, dr. med., center Barsos
• NUJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
• Silvestra Perčič, Plesna šola Kazina
• Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje,
• Denis Makar-Mastnak, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana
• prof. dr. Borut Štabuc, dr. med. uredila pa prim. Marija Vegej Pirc, dr. med.

HISA IDEJ

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 štev. 1558

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

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

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

MICROLIFE INHALATORJI ZA ODRASLE IN OTROKE

Švicarska blagovna znamka Microlife je ena izmed vodilnih v proizvodnji medicinskih pripomočkov za uporabo doma ter v profesionalne namene. Microlife medicinski pripomočki izpolnjujejo visoke standarde kakovosti ter tako zagotavljajo najvišjo raven varnosti, kar je podkrepljeno tudi s številnimi kliničnimi študijami.

Microlife tehnologija omogoča zanesljive in inovativne rešitve na področju kontrole krvnega tlaka, telesne temperature in teže ter na področju respiratornih, aerosolnih terapij. Kompresorski inhalatorji Microlife so namenjeni inhalacijski terapiji v primeru respiratornih bolezni (npr. astma, kronični bronhitis ...). Odlikuje jih visoka nebulizacija/inhalacija, z dosegom celo najglobljih predelov pljuč. Uporabljajo ga lahko vsi, ki morajo inhalacijsko terapijo izvajati doma in tudi zunaj doma, na potovanju.

Microlife NEB 400 kompresorski inhalator je oblikovan posebej za otroke. Odlikuje ga izjemno visoka nebulizacija/inhalacija s skrajšanim časom terapije in nižjo stopnjo glasnosti.

NEB 800 inhalator z zaščitno mrežico in adapterjem je zelo lahek in tih, primeren za enostavno uporabo, tudi kjer koli na poti.

Vsi Microlife inhalatorji imajo garancijo, dobavljive nadomestne dele, standardni paket pa že vsebuje masko za otroke in odrasle. S tem je zagotovljena uporaba za vso družino.

Marec bo mesec ugodnih nakupov Microlife inhalatorjev švicarske kakovosti. Poiščite ustreznega zase in za svojo družino v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



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

V obdobju, ko vsi otroci smrkajo, starši iščemo naravne rešitve za krepitev odpornosti. Končno jim lahko ponudimo zares okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitamini, betaglukani, ameriškim slamnikom in propolisom. V primeru **kašlja ali draženja v grlu** pa jim pomagamo s sirupom **Lažje dihajmo! Soria Natural**. Vsebuje okroglo listo rosiko-drosero, ki poskrbi za optimalno izločanje sluzi iz dihalnih poti in pomirja draženje. Timijan in evkaliptus delujeta proti mikrobom in ugodno na dihalo. Vitamin C pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Sirupa sta **brez dodanega sladkorja in brez glutena!** Za dober okus je dodan zgoščen sadni sok in stevija. Za otroke od 1. do 12. leta starosti. Na voljo v vseh lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah ter na www.soria-natural.si



PRAVA IZBIRA OB PRVIH ZNAKIH BOLEČEGA IN VNETEGA GRLA

Septabene poskrbijo za celovito zdravljenje in so **prava izbira** že ob **prvih znakih bolečega in vnetega grla**. Vsebujejo edinstveno kombinacijo dveh učinkovin. Benzindamin deluje **analgetično** in **protivnetno** in tako **odpravi bolečino**, hkrati pa **zdravi znake vnetja** (rdečino, oteklino, vroč občutek, oslajeno delovanje). Širokospektralni antiseptik cetilpiridinijev klorid pa **deluje na vzroke okužbe** (virusi, bakterije in glive) in **jih odstrani**. **Septabene** se od vseh pri nas poznanih izdelkov za zdravljenje vnetega in bolečega grla **razlikujejo** prav po edinstveni sestavi, zaradi katere zdravijo posledice okužbe in odpravljajo vzroke zanjo. Primerne so za odrasle in otroke, starejše od 6 let, na voljo pa so v obliki pastil in pršila. Pršilo je zaradi enostavne uporabe primerno, ko potrebujete **hitro rešitev**, na primer na delovnem mestu, tik pred spanjem ali ponoči. Več na www.septabene.si.



OHRANJANJE ZDRAVJA IN VITALNOSTI – ORIGINALEN RUSKI IZDELEK IZ DREVESNE GOBE ČAGA – BEFUNGIN

Ste vedeli, da so gobo čago v Sovjetski zvezi uživali vrhunski športniki, astronauti, politiki..., da bi ob dnevni uporabi izboljšali telesne in miselne sposobnosti ter pomagali okrepiti delovanje imunskega sistema?

Čaga je goba vrhunškega razreda, ki vsebuje več kot 215 fitohranil, vključno z betulinsko kislino, beta glukani, melaninom... Bogata je z aminokislinami, prehranskimi vlakninami, z bakrom, selenom, cinkom, železom, vitamini B1, B3, B3, vitaminom K, vitaminom D2. Naročite na : 02 2500 136, info@stirias.si ali kupite v boljše založenih lekarnah in specializiranih trgovinah.



HRANILNA PODPORA VAŠIM OČEM

Zaradi staranja, prekomerne izpostavljenosti modri in ultravijolični svetlobi, pomanjkanja hranil naše oči in vid slabijo. Naravna hranila, ki jih oči potrebujejo (in jih težko dobimo dovolj samo s hrano), lahko zagotovite z edinstvenima dopolniloma **MACUGUARD® - PODPORA OČEM** in **PODPORA OČESNEMU PRITISKU**, Life Extension®. Prvo vsebuje lutein, trans/mezo-zeaksantin iz ognjiča, α- karoten, žafran, cianidin – 3 – glukozid iz črnega ribeza, fosfolipide. Drugo vsebuje izvlečke iz evropskih borovnic in posušenega morskega bora. Naročite na: www.bioesenca.si, 041 985 070, v lekarnah, specializiranih prodajalnah.



KLINIČNA ŠTUDIJA POTRDILA, DA MATIČNI MLEČEK ZMANJŠUJE SISTEMSKO VNETJE, VIŠA RAVEN ANTIOKSIDANTOV TER ZNIŽUJE HOLESTEROL

Matični mleček velja za najdragocenejši čebelji pridelek z izjemno kompleksno sestavo. Prav zaradi nje mehanizmi delovanja matičnega mlečka še niso popolnoma znani. Njegovi pozitivni učinki na človeka pa so konec lanskega leta dobili znanstveno potrditev s klinično študijo, izvedeno v Sloveniji. Pri raziskavi sta sodelovala podjetje Medex in Fakulteta za vede o zdravju Univerze na Primorskem. Po 8 tednih uživanja 2000 mg matičnega mlečka BIO Gelée royale forte v kapsuli so v telesu sodelujočih zaznali zmanjšanje sistemskega vnetja (nižji CRP), povečanje ravni antioksidantov, znižanje skupnega holesterola in več hormonov, ki zmanjšujejo apetit.



NARAVNA MEDICINA ZA POMIRJANJE IN SPANJE, KAŠELJ IN ŽENSKTE TEŽAVE

Naravna rešitev za dober spanec

Baldrijan pomaga, da **noč prespimo mirno**. **Umirja** in **sprošča** pa tudi podnevi, ko se spopadamo s stresom. Ne povzroča odvisnosti in jutranjega občutka otopenosti. Če zvečer ne zaspite 15 minut po tem, ko ugasnete luči, vzemite **Baldrijan XXI kapljice brez alkohola Soria Natural**, ki so do 25-krat učinkovitejše od običajnih. Telo jih v tekoči obliki lahko uporabi v celoti. Kapljice ne vsebujejo alkohola in umetnih konzervansov in so preproste za uporabo.

Kako se rešiti kašlja?

Okroglosti rosika-drosera pomirja dražeče občutke v grlu in prispeva k normalnemu delovanju dihalnih poti. Največkrat jo uporabljamo pri **kašlju** zaradi prehlada, pa tudi pri dražčem, **suhem pokašljevanju** in kadilskem kašlju. Okroglosti rosika-drosera XXI kapljice Soria Natural so primerne za odrasle in otroke. Brez alkohola, umetnih konzervansov, sladkorja, glutena.

Kdaj potrebujemo razstrupljanje?

Vsak dan smo izpostavljeni toksinom iz okolja. Pomislite na ostanke zdravil in drugih snovi v mesu, škropiva, težke kovine v vodi, izpušne pline, lepila in formaldehid iz pohištva, zdravila, nezdravo hrano...

RAZPRODAJA IZBRANIH MODELOV ZIMSKE ORTOPEDSKE OBUTVE V LL VIVI

V specializirani prodajalni LL Viva je na voljo kakovostna ortopedska obutev za vse vrste težav s stopali. Obutev blagovnih znamk Hergos in Sabatini, ki že več kot stoletje skrbi za udobje nog, izstopa po kakovosti ter uporabi tehnično naprednih materialov. Izbirate lahko med različnimi linijami: linija Hallux Valgus je namenjena vsem, ki trpijo zaradi deformacije nožnega palca, linija Reha je primerna za nežna in občutljiva stopala po rehabilitaciji, delovne natikače iz linije Professional pa uporabljajo predvsem ljudje, katerih delo je pretežno stoječe.

V LL Vivi ponujajo tudi široko paleto udobne modne obutve. Ne spreglejte razprodaje in izkoristite 30% popust na različne modele zimske ortopedske obutve. Razprodaja poteka do 11. 3. 2019 oz. do odprodaje zalog v specializirani prodajalni LL Viva, ki se nahaja na Prisojni ulici 7, v Ljubljani. Odprta je od ponedeljka do petka med 9. in 18. uro. Vljudno vabljeni.

Več informacij na www.llviva.si



Vse to jetra dnevno predelujejo. Poskrbimo za njihovo zaščito. Še posebej, če imate zamaščena jetra, občutite napihnjenost po obroku, imate srbečo kožo brez zdravega leska, ste neprestano utrujeni in brez energije... **Pegasti badelj kapljice** Soria Natural v moderni tekoči obliki **očistijo in zaščitijo jetra**. Za vse, ki iščete naraven izdelek brez umetnih konzervansov, barvil in drugih dodatkov.

Menstruacija – naravno brez PMS!

Več kot polovica žensk občuti boleče menstruacije ali katerega od naslednjih simptomov PMS: boleče prsi, zatekanje nog, napihnjen trebuh, želja po sladkarijah, nihanje razpoloženja... **Konopljika** pomaga ohranjati dobro počutje pred in med menstrualnim ciklom in lajšati težave PMS. Pripomore k hormonskemu ravnovesju. **Konopljika kompleks XXI kapljicam brez alkohola** je dodan še cink, ki ima vlogo pri **plodnosti**.

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

35 let tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®

Naravna rešitev za boljši spanec, pomirjanje kašlja in obnovo jeter

Naravne kapljice

razstrupljanje, jetra kašelj pomirjanje, spanje

030 280 271 www.soria-natural.si V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

MLADE POZIVA K CEPLJENJU PROTI HUMANIM PAPILOMAVIRUSOM (HPV)

S HPV se vsaj enkrat v življenju okuži večina spolno aktivnih. Največkrat so okužbe prehodne narave in ne povzročajo težav, lahko pa vodijo v nastanek genitalnih bradavic. Trajna okužba z nevarnejšimi tipi HPV pri majhnem odstotku okuženih lahko povzroči tudi predrakave in rakave spremembe materničnega vratu (RMV), zunanega spolovila in zadnjika ter ustno-žrelnega prostora pri obeh spolih. Poleg preventivnih pregledov s presejanjem za RMV pri ženskah (ZORA) je v Sloveniji na voljo tudi cepljenje proti HPV za dekleta in fante, ki je brezplačno za deklice v 6. razredih OŠ in zamudnice, ki kot šestošolke po začetku cepilnega programa leta 2009 niso bile cepljene. Cepljenje proti HPV se lahko po predhodnem naročanju opravi tudi v Zdravstvenem domu za študente Univerze v Ljubljani.



DELOVANJA MEDICINSKEGA KOSTANJEVEGA MEDU

Zaradi geografske lege je med z območja Mediterana dokazano med najbolj zdravnimi. Tako so v Tosami v sodelovanju z **oddelkom za biologijo Biotehniške fakultete, Kliničnim oddelkom za kirurške okužbe Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana in s Čebelarstvom Božnar** razvili sodobne obloge z medicinskim kostanjevim medom. S fizikalno-kemijskimi in mikrobiološkimi analizami so v Tosami dokazali njegove **izjemne učinke v celotnem procesu celjenja ran**, učinkovitost medicinskega kostanjevega medu pa so potrdili še **s klinično študijo**, v kateri so zajeli rane različnih etiologij: venske razjede, diabetične rane, razjede zaradi pritiska, inficirane rane, kožne metastaze, opekline, donorska mesta, rane z močnim vonjem, kirurške rane, vlažne nekroze in akutne rane. Predstavitve za medije bo organizirana ob 10. obletnici sodobnih oblog Vivamel in razvoja medicinskih pripomočkov za zdravljenje ran.



PODARITE MODRO SRCE

NIVEA bo v akciji **Podarite nam modro srce** skupaj z Zvezo prijateljev mladine Slovenije že 13. leto zapored pomagala otrokom iz socialno šibkejših okolij na poti do izobrazbe in tudi tokrat učni sklad NIVEA obogatila za 20.000 evrov.

Dobra dela nas povezujejo

Letošnja akcija bo trajala **od 11. februarja do 11. marca**, zaznamovala pa jo bodo dobra dela, ki nas povezujejo in osrečujejo. Nešteto nasmehov so na obraze vsekakor že narisali letošnji ambasadorji akcije, znani po nesebični pomoči drugim. Glas o tem, kako pomembno si je med seboj pomagati, bodo letos med otroki v šolah na petih dogodkih širili Ana Lukner Roljič, podjetnica, inspiracijska predavateljica in ustanoviteljica Anine zvezdice, Alenka Žumbar Klopčič, urednica in ustanoviteljica Srečne hiše za otroke, Mojca Odar, učiteljica in gorska reševalka, reševalec Robert Sabol in prostovoljec Rok Križan, najmlajši prejemnik državnega priznanja na področju prostovoljstva. Njihova dejanja in besede bodo za otroke nedvomno pomembna popotnica do lepše prihodnosti.

Postanite ambasadorji modrih src tudi vi

Od 11. februarja do 11. marca sodelujte v nagradnih igrah akcije NIVEA Podarite nam modro srce. Osvojite lahko enega od čudovitih NIVEA paketov presenečanja. Več o akciji preberite na spletni strani www.nivea.si/modrosrce.

Naj vezi modrih src in dobra dejanja objamejo svet.

Že v naprej najlepša hvala, ker boste tudi letos s svojimi objavami podprli to čudovito akcijo, ki otrokom iz socialno šibkejših okolij omogoča enakovrednejšo pot skozi leta šolanja.



ODZIV STROKE NA EVTANAZIJO

V medicinski stroki (Zdravniška zbornica Slovenije in Slovensko zdravniško društvo) opozarjajo, da je vprašanje evtanazije večplasten problem. Menijo, da je vzrok za ponovno odprtje tega vprašanja v Sloveniji in drugod po svetu predvsem v nezadostnem poznavanju paliativnih metod zdravljenja, predvsem bolečine in depresije, ter v neenakih možnostih dostopa do paliativne oskrbe in tudi do psihosocialnih dobrin okolja, v katerem živimo. "Stališče obeh zdravniških organizacij je, da zdravniki ne bomo dovolili, da nas kdorkoli sili v dejanja, povezana z evtanazijo in aktivno pomočjo pri samomoru. Naše poklicno poslanstvo je usmerjeno k ohranjanju življenja, o čemer se izobražujemo vso svojo poklicno pot ter si prizadevamo za čim bolj kakovostno zdravstveno oskrbo pacientov v vseh obdobjih življenja," pravijo iz Zdravniške zbornice Slovenije.

FEBRUAR



MESEČNA AKCIJA



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LIPIKAR IN CICAPLAST IZDELKI
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE OBČUTLJIVE KOŽE

NOVE KLINIČNE ŠTUDIJE

LIPIKAR AP+

Za kožo, ki je nagnjena k atopiji.

Do dvakrat manj praskanja za daljši spanec*. In boljše dni.



**20 %
POPUSTA**
na linijo Lipikar in Cicaplast
1. 2. - 28. 2. 2019

*Klinična raziskava: 51 oseb, odrasli in otroci, 15 dni uporabe izdelkov Lipikar Syndet AP+ in Lipikar Baume AP+

now[®]
Celebrating **50** Years
Naravne sestavine / Visoki standardi kakovosti



Za 90 dni.

S šipkom, s podaljšanim sproščanjem vitamina C.

**15 %
POPUSTA**
na vse izdelke now[®]
1. 2. - 28. 2. 2019

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od **1. 2. do 28. 2. 2019** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija velja na linijo Lipikar in Cicaplast (20 % popusta) in na vse izdelke NOW (15 % popusta). Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali v ZDRAVO - Katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Slike so simbolične.

70
LET
ZDRAVJA

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si

VNETO GRLO – ZNAK PREHLADA ALI BAKTERIJSKEGA VNETJA



V zimskem času nas velikokrat presenetijo bolečine v grlu, ki jih povezujemo z različnimi simptomi. Najbolj pogosto se pojavljajo neprijetno sklenje in praskanje v žrelu, pekoč občutek v žrelu, boleče požiranje, izsušenost grla in žrela, oteklost in vnetje sluznice ter hripavost in bolečine pri govorjenju. Zaradi tega tudi težje požiramo.

Besedilo: Martin Kenda, dr. med. specialist družinske medicine, Medicinski center Barsos

Vneto grlo je pogost spremljevalni dejavnik ob prehladu ali gripi in lahko prizadene prav vsakogar. Čeprav običajno ne ogroža življenja, je lahko precej moteče in nadležno. Pogosto je precej boleče, včasih pa celo otežuje požiranje hrane. Pomagamo si lahko s čaji, zelišči, medom, uživanjem vitamina C in vdihavanjem pare. Kadar pa bolečina nikakor ne pojenja in se poleg nje pokažejo še drugi simptomi (močno povišana telesna temperatura, bolečine v sklepih, bruhanje, gnojne obloge na močno pordelih in povečanih mandljih), pa gre lahko za bakterijsko vnetje žrela oziroma za streptokokno angino, pri kateri je treba poiskati zdravniško pomoč. Okužbe zgornjih dihal so najpogostejše akutne infekcijske bolezni. V povprečju se okužbe zgornjih dihal pri odraslih pojavijo od dvakrat do petkrat na leto, pri šoloobveznih otrocih pa od sedemkrat do desetkrat na leto.

Boleče grlo lahko odpravimo sami

Vnetje zgornji dihalnih poti, ki ga povzročijo virusi, po domače imenujemo prehlad. Najbolj tipičen simptom je prav bolečina v grlu, ki se začne z razdraženostjo grla. Ob tem imamo zamešen tudi nos, pojavijo se lahko kašljanje, kihanje in kasneje še izcedek iz nosu. Nekateri virusi bolj napadajo grlo, zato povzročijo male poškodbe na zelo občutljivi sluznici žrela, kar občutimo kot močno pekočo bolečino. Tudi kadar virusi ne napadejo neposredno grla, ga lahko razdražijo zaradi pogostega kašljanja. Ob lažjih oblikah vnetij ali okužb zgornjih dihalnih poti kot simptomov prehladnih obolenj si lahko pomagamo sami. Usta in žrelo namreč v določenem številu stalno naseljujejo mikroorganizmi in adenovirusi, prvo obrambno linijo preprečevanja širše okužbe pa predstavljajo encimi in protitelesa v slini in ustni sluznici. Ob znižani telesni odpornosti, kroničnih

obolenjih, negativnih vplivih okolja in virusnih okužbah se obrambna sposobnost sluznice žrela zmanjša in dopusti čezmerno razmnoževanje mikroorganizmov, to pa vodi v vnetja in okužbe zgornjih dihalnih poti. Ko nas žrelo srbi, peče ali praska, je zato **ključna pravočasna uporaba antiseptikov**, ki odpravljajo blage okužbe v ustih in žrelu ter preprečujejo njihovo širjenje. Poskrbite tudi, da boste dovolj pili. Hidracija je zelo pomembna, saj ohranja sluznico navlaženo, kar pomaga telesu v boju proti bakterijam in alergenom ter drugim simptomom prehlada. Najboljša je mlačna voda, topel čaj z limono in medom ter naravni, sveže



V času okužbe priporočamo počitek, saj telesa v času bolečega grla in prehlada ne smemo dodatno izčrpavati.

iztisnjeni sokovi. Prehrana naj bo bogata z vitamini, sadjem, zelenjavo in minerali. V času okužbe priporočamo počitek, saj telesa v času bolečega grla in prehlada ne smemo dodatno izčrpavati. Za preprečevanje okužbe je pomembno, da si redno in temeljito umivamo roke in se z umazanimi rokami ne dotikamo ust in oči. »Zdravnika pa morajo v primerih bolečin v grlu ali žrelu obiskati otroci do šestega leta starosti, nosečnice, doječe matere ter bolniki, ki čutijo bolečine več kot teden dni ali pa so hripavi že več kot tri tedne. Obiščemo ga tudi, če so bolečine pri požiranju zelo hude, tako da je skoraj nemogoče požirati slino, zato se nam ta cedi iz ust. Znak za obisk zdravnika je tudi bolečina, ki od grla odseva proti ušesu, če nas duši in težko dihamo, kadar nam zmanjka zraka pri naporni dejavnosti. Seveda ga moramo obiskati tudi tedaj, ko je naša telesna temperatura višja kot 38,5 stopinj Celzija,« svetujejo strokovnjaki iz Medicinskega centra Barsos.

Gripa in vneto grlo – izpostavljeni so otroci in starejši

Če bolnik poleg bolečin v žrelu in prehladnih znakov navaja še visoko



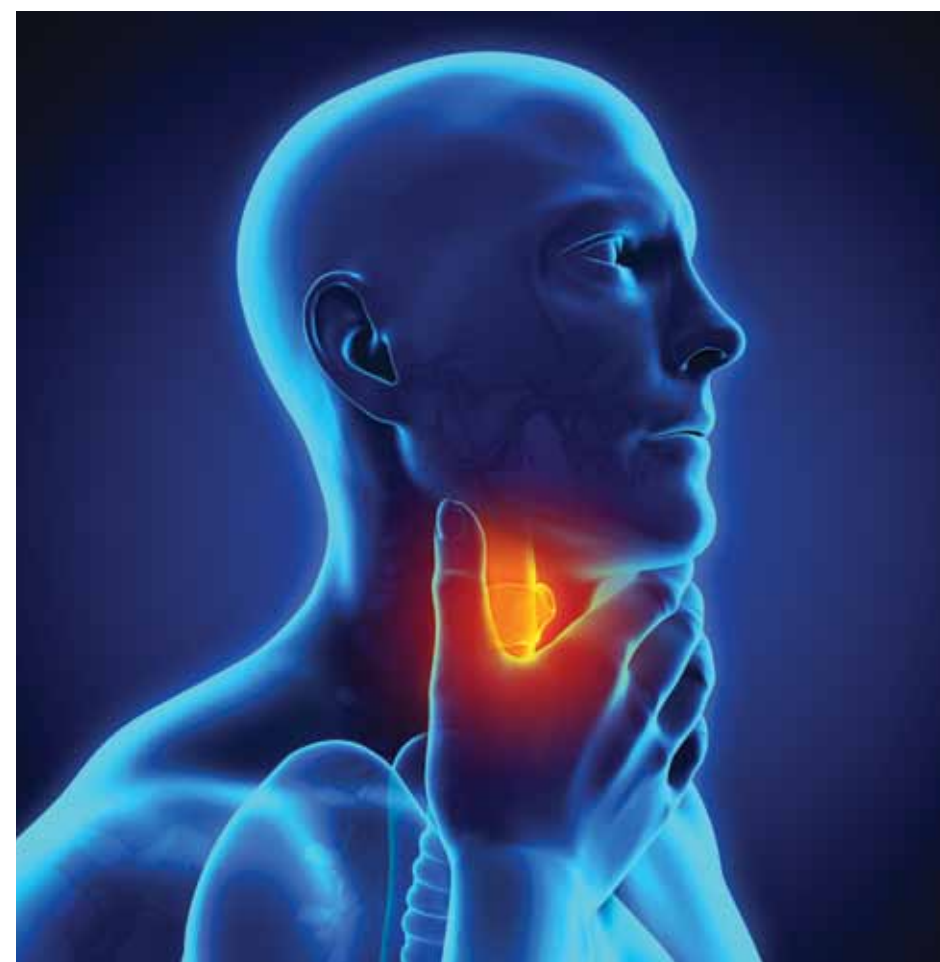
Vnetje zgornji dihalnih poti, ki ga povzročijo virusi, po domače imenujemo prehlad.

telesno temperaturo, splošno prizadetost in slabo počutje ter bolečine v mišicah, je zelo verjetno, da se je okužil z virusom

gripe, katerega pogosto spremlja tudi vnetje grla. Zdravljenje je ob nezapletenem poteku gripe enako kot pri običajnem prehladu. Vendar pa se pri gripi lahko pojavijo zapleti, ki so lahko za bolnika nevarni, kot so pljučnica, akutno vnetje obnosnih votlin, akutno vnetje srednjega ušesa in krvavitev iz nosu. Bolj izpostavljeni so starejši ljudje, bolniki s kroničnimi boleznimi, majhni otroci in nosečnice. V teh primerih naj bolnik obišče zdravnika, ki bo predpisal ustrezno zdravljenje, včasih je potrebno tudi zdravljenje v bolnišnici.

Ob izrazitih simptomih je dobrodošla zdravniška pomoč

Tudi bakterijska okužba lahko povzroči boleče grlo, a te okužbe običajno ne spremlja niti kihanje niti kašljanje. Običajno se pojavijo slab zadah, povišana temperatura in otečeni limfni vozli na vratu. Če so simptomi zelo izraziti, je dobro obiskati zdravnika, ki bo preveril, za kakšno vnetje gre, in predpisal ustrezne antibiotike. Streptokokno vnetje žrela lahko prepoznamo po belih "otočkih", ki se pojavijo na mandljih in na steni žrela. Gre za gnojne obloge, ki so posledica okužbe z bakterijo streptokok in so najočitnejši znak, da ne gre le za nedolžen prehlad, temveč za angino, pri kateri je potrebna zdravniška oskrba. Vneto grlo je boleče, ob bakterijskem vnetju pa je bolečina še toliko bolj intenzivna. Je tako močna, da je požiranje skorajda nemogoče, zato v nekaterih primerih streptokokno vnetje žrela povzroči tudi telesno slabost in izgubo apetita. Akutno vnetje žrela ali angino povzročajo bakterije, med katerimi je še vedno najpogostejši streptokok. Bolnik, ki ima



Če bolnik poleg bolečin v žrelu in prehladnih znakov navaja še visoko telesno temperaturo, splošno prizadetost in slabo počutje ter bolečine v mišicah, je zelo verjetno, da se je okužil z virusom gripe, katerega pogosto spremlja tudi vnetje grla.

Septabene®

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

SEPTABENE SO VAŠA PRVA IZBIRA OB PRVIH ZNAKIH BOLEČEGA IN VNETEGA GRLA, SAJ HITRO LAJŠAJO BOLEČINO, ZDRAVIJO VNETJE IN ODPRAVLJAJO VZROK OKUŽBE TER TAKO POSKRBJO ZA CELOVITO ZDRAVLJENJE.

Septabene® 3 mg/1 ml stile

z okusom limone in bežga 3 mg/1 mg postile

16 tablet



Pozorni moramo biti na bolečino, ki je prisotna dlje od treh tednov, se stopnjuje in poslabša ob hranjenju. Bolečina lahko seva tudi v uho.

vneto grlo, težko požira hrano in pijačo, lahko ima povišano telesno temperaturo in splošno slabo počutje, prehladni znaki pa so odsotni. Bolezen lahko dokažemo s hitrim brisom žrela, ki ga opravi izbrani osebni zdravnik. Angino vedno zdravimo z antibiotikom, ki ga predpiše zdravnik. S tem skrajšamo potek bolezni ter preprečimo nastanek sistemskih (vnetje sklepov, ledvic in srca, prenos bakterij v kri) in lokalnih zapletov, med katerimi je najpogostejši oglenek ali absces ob mandlju. V prostoru za mandljem oziroma nebnico nastane votlina, ki je izpolnjena z gnojem. Potrebno je napraviti odprtino, zarežati v sluznico žrela, da gnoj izteče iz votline. Poleg tega mora bolnik jemati še antibiotike, žrelo izpirati z žajbljem ali raztopino, ki omili bolečino in deluje protivnetno, da se abscesna votlina čisti in ne zalepi prehitro.

Vzroki za vneto grlo

Vneto grlo in bolečine v žrelu nastanejo tudi zaradi kroničnega draženja sluznice, ki je posledica kajenja, alergijskega vnetja, uživanja alkoholnih pijač, gaziranih in mrzlih pijač, vračanja želodčne vsebine do nivoja žrela – želodčnega refluksa, zadrževanja v prostorih, kjer so slabe mikroklimatske razmere (močne klimatske naprave, prepih, prah, hlapi čistil in lakov, velike temperaturne razlike). »Bolnikom svetujemo, naj se izogibajo škodljivim dejavnikom, ki jim povzročajo težave, ter zdravijo alergijo in refluks. Ne smemo pozabiti, da so bolečine v žrelu lahko posledica rakave spremembe na sluznici žrela. Pozorni moramo biti na



Poskrbite tudi, da boste dovolj pili.

Boleče grlo je lahko tudi posledica preobremenitve grla

Tako se lahko boleče grlo pojavi po koncertu, dolgotrajnem govorjenju, pevskem nastopu in podobno. Takrat naravnost čutimo boleče mišice. Takšno vrsto boleče grlo lahko pozdravimo tako, da manj in tišje govorimo. »Tudi v tem primeru se pojavijo hripavost, zato moramo poskrbeti za dovolj popite tekočine ter se izogibati kajenju oziroma poznim večernim obrokom. Lahko posežemo tudi po zdravilih, ki olajšajo izkašljevanje, saj bomo tako manj obremenili mišice v grlu,« zaključijo strokovnjaki iz Medicinskega centra Barsos, prve zasebne klinike v Ljubljani, ki se ponaša s 26-letno tradicijo.



Bolezen lahko dokažemo s hitrim brisom žrela, ki ga opravi izbrani osebni zdravnik.

Septabene®

Ob **PRVIH ZNAKIH**
bolečega in vnetega grla.



- Hitro lajšajo bolečino.
- Zdravijo vnetje.
- Odpravljajo vzrok okužbe.

Tvoje grlo je tvoja moč.

www.septabene.si

* Prodajni podatki ePharma Market Slovenija, MAT avgust 2018 – kategorija antiseptiki, zdravila brez recepta.

KRKA

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

KAJ VSE POMENI KAŠELJ



Kašelj je koristen obrambni refleks organizma, ki omogoča čiščenje dihalnih poti. S kašljem odstranujemo sluz ali tekočino iz dihal ter manjše tujke. Ob draženju sluznice dihalnih poti se dražljaji po živčnih nitih prenesejo do možganov, od tam pa pride ukaz za skrčenje mišic, ki sprožijo močan, eksploziven izdih. Kašelj spremlja številne bolezni, največkrat se pojavi pri vnetju dihal, lahko pa nastane tudi ob obolenju srca, zaradi vračanja želodčne vsebine v požiralnik, zaradi onesnaženega zraka, pri kadicah, kašelj sprožijo celo nekatera zdravila.

Besedilo: prim. Nadja Triller, dr. med., specialistka pulmologinja, Društvo pljučnih in alergijskih

Kašelj je lahko kratkotrajen, akuten ali dolgotrajen, kroničen, lahko je dražeč, suh ali produktiven, ko izkašljujemo gnoj, sluz ali kri. Pojavlja se lahko pretežno zjutraj, čez dan ali ponoči. Kratkotrajen – akuten kašelj nastane najpogostejše ob vnetju (vneto grlo, bronhitis, pljučnica) in lahko izzveni spontano, zlasti pri virusnem vnetju. Dolgotrajen – kroničen kašelj je pogost pri kadicah, pri GERB-u, to je pri zatekanju želodčne vsebine v požiralnik, pri astmi, ob jemanju nekaterih zdravil (ACE-inhibitorji), pri zatekanju sluzi iz obnosnih sinusov in nosu v grlo. Kroničen kašelj spremlja pri tuberkulozi.

Možni vzroki kašlja

Dražeč kašelj ob običajnem prehladu, ki ga povzročajo virusi

Tak kašelj lahko traja tudi do tri tedne. Zdravljenje z antibiotiki pri takem kašlju ni smiselno, priporočljivo pa je obilno pitje toplih napitkov. Kadar nam težave povzroča tudi nahod, uporabljamo kapljice za nos; običajno je dovolj fiziološka raztopina.

Astma

Kašelj, ki se pojavlja zlasti ponoči in bolnika zbudi sredi noči, lahko pomeni, da ima bolnik astmo. Nočnemu kašlju

se lahko pridružita težko dihanje in piskanje v prsih. Ob tem moramo obiskati zdravnika, ki bo bolniku predpisal ustrezna inhalatorna zdravila.

Zgaga

Draženje v grlu, ki nastane po obroku, ali pa zgaga, ki zbudi bolnika ponoči, pomeni vračanje (refluks) hrane iz želodca v požiralnik. Kisla vsebina draži bolnika v grlu in ga sili na kašelj. Težavo povečajo obilni pozni obroki hrane. Bolniki s takšnimi težavami pri zdravniku prejmejo zdravilo, ki zmanjša izločanje želodčne kisline. Zdravnik jim svetuje, naj se izogibajo poznim in obilnim obrokom hrane, naj ne jedo sladkih jedi in agrumov (pomaranč, limon, grenivk), spijo naj z dvignjenim vzglavjem. Kadar ti ukrepi ne pomagajo, je potrebna gastroskopijska pregleda.



Kašelj, ki se pojavlja zlasti ponoči in bolnika zbudi sredi noči, lahko pomeni, da ima bolnik astmo.



Igverjev čaj pa lahko uporabite tudi za blaženje simptomov gripe, prehlada in kašlja. Čaju lahko po želji dodate tudi druge začimbe in zelišča, kot je meta, žajbelj, melisa, lipove cvetove ...

Bakterijsko vnetje dihal

Običajno to vnetje spremljata povišana telesna temperatura in gnojen izmeček. Težave lahko nastanejo po virusnem vnetju, ki se zaplete z bakterijskim vnetjem. Bolniki morajo piti obilo toplih napitkov, zdravnik pa, če posumi, da je

vnetje bakterijsko, predpiše tudi antibiotik.

Kašelj, ki ga povzročajo zdravila

Nadležen suh kašelj, ki je hujši ponoči, se lahko razvije pri jemanju nekaterih zdravil za zdravljenje povišanega krvnega tlaka. Zdravila spadajo v skupino ACE-

inhibitorjev. Kadar se tak kašelj pojavi kmalu po začetku jemanja omenjenih zdravil, zdravnik uvede drugo ustrezno zdravilo.

Tuberkuloza

Dolgotrajen kašelj, ki ga spremljajo utrujenost, hujšanje, nočno potenje in izkašljevanje krvi, lahko pomeni tuberkulozo. Ob takšnih težavah moramo obiskati zdravnika, ki postavi diagnozo po rentgenskem slikanju pljuč in pregledu izmečka. Ob potrditvi bolezni bolnika zdravijo s kombinacijo protituberkuloznih zdravil šest mesecev.

Kadilski kašelj

Kadilci pogosto kašljajo in izkašljujejo zlasti zjutraj po prvi pokajeni cigareti. Cigaretni dim draži dihala in povzroča kašelj. Kašelj pri kadilcu pa je lahko tudi znanilec kronične obstruktivne pljučne bolezni (KOPB). Kadilce vsekakor vzpodbujamo k prenehanju kajenja, saj s tem upočasnimo napredovanje KOPB. Kadar pa začne kadilec kašljati cel dan in v izmečku morda opazi kri, mora takoj k zdravniku, saj takšne težave lahko pomenijo tumor pljuč.

Rak pljuč

Kašelj, ki traja več kot tri tedne in postaja čedalje hujši, bolnik pa je utrujen, težko



Dražeč kašelj ob običajnem prehladu, ki ga povzročajo virusi lahko traja tudi do tri tedne.

Blažilno za grlo in žrelo.





Pomaga tudi med s timijanom – na žličko medu dodamo timijan ter vse skupaj počasi ližemo.

diha, ima bolečine v prsnem košu, v izmečku se morda pojavi kri, lahko pomeni, da ima raka pljuč. Po postavitvi diagnoze in po oceni razširjenosti bolezni bolnika zdravimo z operacijo, s sistemsko terapijo ali radioterapijo ali s kombinacijo omenjenih načinov zdravljenja.

Obolenje srca

Dolgotrajen kašelj, piskanje, utrujenost, dušenje pri naporu in otekanje v noge lahko pomenijo obolenje srca. Bolnik težko spi z nizkim vzglavjem, ponoči se zbujajo, lovi sapo, ko sede ali se sprehodi, pa mu nekoliko odleže. Ob takšnih težavah moramo obiskati zdravnika, ki bo predlagal najprimernejši način zdravljenja.

Navedli smo le najpogostejše vzroke kašlja

Običajni prehlad s kašljem lahko olajšamo tudi z domačimi zdravili, kot so čaj z medom, sirup iz smrekovih vršičkov,

karamelni sladkor z mlekom, obilo pomaranč in limon ter mnoga druga domača zdravila, ki so jih priporočale že naše babice. Če pa imamo hkrati težave z želodcem in nas peče zgaga, bodo takšna zdravila kašelj le še poslabšala.

Ob dolgotrajnem trdovratnem kašlju, ki po treh tednih ne mine in se mu pridružita še visoka telesna temperatura in bolečina ali piskanje v prsnem košu ter dušenje, vsekakor obiščite zdravnika.

10 DOMAČIH NASVETOV PROTI KAŠLJU

Čaji – bezeg, timijan in poprova meta

Večina najprej poseže po čajih. Bezgov čaj in poprova meta sta ena boljših zelišč, ki pomagata proti dihalnim težavam, saj olajšata izkašljevanje, v kolikor pa nas boli grlo, pa grgramo topel čaj poprove mete (ne vroč, ne hladen). Tudi timijanov čaj se priporoča uživati pri zdravljenju prehladov,



Pomaga tudi med s timijanom – na žličko medu dodamo timijan ter vse skupaj počasi ližemo.

okužb gripe, bronhitisa, bolečin v ušesih in sinusih, hkrati pa nam izboljša še prebavo in razpoloženje.

Ne glede na to, kakšen kašelj imamo, je obvezno piti veliko tekočine, da se sluz lažje izlušči.

Med s čebulo

Pri majhnih otrocih, ki nam ne povedo pravočasno, da jih žgečka po grlu ali da jih grlo že boli, je moj zlati recept, ki se nam vedno zelo dobro obnese – med s čebulo. Nasekljamo čebulo in jo prelijemo z medom. Pustimo, da se nekaj ur čebula »kopa« v medu in večkrat premešamo, da med postane tekoč. Po cca. 10 urah sesekljamo čebulo odstranimo, med pa po žlički večkrat dnevno zaužijemo. V nekaj dneh bo še tako nadležen kašelj izzvenel.

Med s timijanom

Pomaga tudi med s timijanom – na žličko medu dodamo timijan ter vse skupaj počasi ližemo.

Med z ingverjem

Prav tako dober recept je iz ingverja. Žličko mletega ingverja, med in limonin sok večkrat premešamo in uživamo 2 – 3x dnevno po žlički. Če nas v grlu žgečka, praska, bo ta sirup preprečil marsikateri prehlad in kašelj, če ga bomo seveda pravočasno zaužili, hkrati pa je to tudi recept za dvigovanje odpornosti.

Pri samem žgečkanju v grlu sem se sama tudi večkrat posluževala grgranja morja – slana voda.

Za izkašljevanje bo pomagal tudi sirup iz medu in jabolčnega kisa ali limonin sok. Medeni jabolčni sirup

Medeni jabolčni sirup je prav tako priljubljen in za dnevno uživanje.

Potrebujete suhe smokve (cca. deset), dve jabolki, borove vršičke, materina dušica in rožmarin, prelijete z 1 litrom vode, skuhate, precedite in dodate še malo



Kadar nas kašelj »napade« čez noč, pomaga, če privzdignemo vzglavje. Prav tako to pomaga pri oteženem dihanju.

medu. Vsak dan vsebino premešajte in si privoščite 1 – 2 decilitra.

Za suhi kašelj

Kadar nas kašelj »napade« čez noč, pomaga, če privzdignemo vzglavje. Prav tako to pomaga pri oteženem dihanju.

Dražeci kašelj (še posebej ponoči), lažje umirimo v dovolj vlažnem prostoru. Najbolj zelena vlažnost zraka naj bi bila med 45 % in 55 %, v kolikor pa imamo probleme s kašljem le-to zvišamo na primer tako, da damo na topel radiator mokro brisačo.

Pri suhem kašlju in zaprtih dihalnih poteh sem se večkrat posluževala tudi vročih kopeli, ki so omehčale gosto sluz.

Sirup iz smrekovih vršičkov

Recept, ki ga verjetno vsi poznamo, je tudi iz smrekovih vršičkov. V spomladanskem času naberejo smrekove vršičke (lahko so tudi vršički jelke ali bora), nato pa v kozarec za vlaganje stresemo plast vršičkov, plast rjavega sladkorja ali medu, ponovno plast vršičkov in plast sladkorja/medu. To večkrat ponovimo, da kozarec napolnimo. Pustimo na soncu vsaj en mesec, precedimo v temne stekleničke ter shranimo v temnem in hladnem prostoru. Poznamo še nekaj drugih sirupov prosti kašlju, kot sta na primer sirup iz črne redkve in bezgov sirup.

Še nekaj nasvetov proti kašlju

- Če hladno stisnjeno sezamovo olje vtremo v prsi, sprosti vlečljivo sluz pri kašlju in nas ogreje, ko nas mrazi.
- Dražeci kašelj zmanjšajo tudi

krompirjevi obkladki (kuhan neolupljen krompir zmečkamo in ga zavijemo v brisačo ter ne prevročega položimo za 20 minut na prsi).

- Pri kašlju si lahko pomagamo tudi z barvami oblačil – na primer rutka ali pulover in podobno. Ta naj bi bila v zeleni in rumeni barvi.
- Nikakor pa pri kakršnih koli prehladih in bolečemu grlu ne smemo uživati mlečnih izdelkov (čeprav nekateri priporočajo pitje toplega mleka z medom), sveže zelenjave, svežega sadja in sladkarij.
- Verjamem, da vam bodo zgoraj zapisani recepti omilili in skrajšali tegobe kašlja, katerega vam v prihajajoči zimi želim čim manj.



Nikakor pa pri kakršnih koli prehladih in bolečemu grlu ne smemo uživati mlečnih izdelkov.

ČUDOVITA MOČ UMA

»Če misliš, da nekaj lahko narediš, ali da nečesa ne moreš, v obeh primerih imaš prav,« je menda rekel Henry Ford, velik inovator in ameriški industrialec. Njegova izjava zelo poenostavljeno predstavi veličino moči našega uma.



Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drža

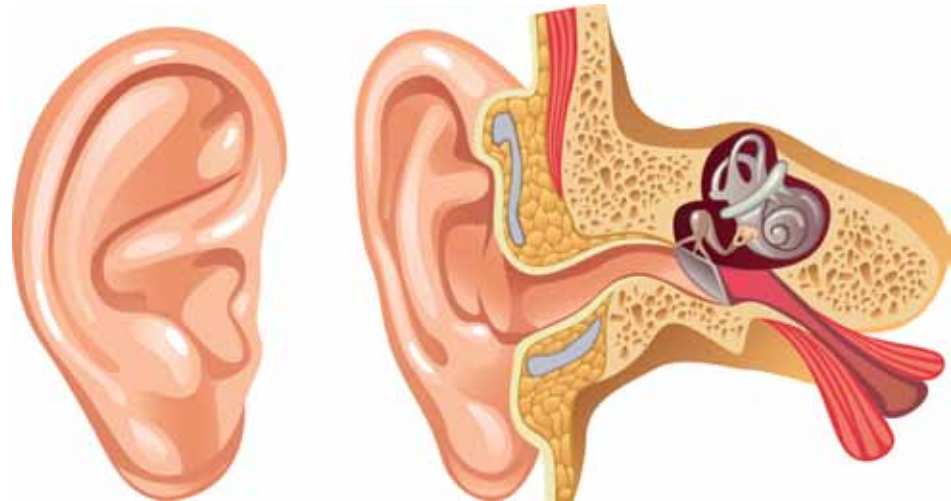
Svet okrog nas ustvarjajo naša prepričanja. Vodijo nas od uresničevanja naših idej pa do neuspehov na vseh področjih življenja. Svet okrog nas in v nas je tak kot je zato, ker ga vidimo takega. In ker se med seboj razlikujemo, ima vsak svoj pogled, zato enake stvari in dogodke doživljamo vsak po svoje. Enim se zdi kakšna stvar ali dogodek nekaj povsem običajnega, drugim pa nekaj nepojmljivega.

Tudi na področju zdravja ali na primer, ko nas doleti bolečina, naj bo trenutna ali ponavljajoča, je smer, v katero se bo naše počutje odvijalo oziroma spreminjalo, v veliki meri odvisna od naših notranjih prepričanj.

Poznate koga, ki je prepričan, da je v določeni starosti čisto normalno in običajno, da nas neprestano nekaj boli? Morda poznate koga, ki je prepričan, da so stvari pač take kot so in se ne dajo spremeniti? Ali morda koga, ki je prepričan, da se nam je bolečina zgodila kot kazni, ker smo počeli nekaj, česar ne bi smeli? Opazite kakšno podobnost med temi prepričanji? Menite, da ljudje s takimi prepričanji lahko živijo radostno življenje brez bolečin? Po drugi strani pa obstajajo ljudje, ki so prepričani, da v vsakem trenutku življenja lahko kaj naredijo, da ga izboljšajo, ne glede na starost. Obstajajo tudi taki, so prepričani, da smo lahko aktivni in brez bolečin do zadnjega dne življenja. In tudi taki, ki so prepričani, da je bolečina način pogovarjanja našega telesa z nami z namenom, da v našem življenjskem slogu nekaj spremenimo.

Niti ni pomembno, kakšna so prepričanja drugih. Za nas so pomembna naša prepričanja. Ste prepričani, da lahko kaj spremenite ali da ne morete? Saj veste, v obeh primerih imate prav. Moč uma je večja kot si večina upa priznati.

VNETJE ZUNANJEGA SLUHOVODA



Pri akutnem vnetju zunanjega sluhovoda (lat. otitis externa acuta) gre po navadi za bakterijsko okužbo kože sluhovoda. Težave, ki jih ob tem bolniki navajajo, so srbež, bolečina in izcedek iz ušesa, lahko se pojavi tudi poslabšanje sluha. Diagnozo postavimo s kliničnim pregledom. Zdravljenje je lokalno in vključuje antibiotične in kortikosteroidne pripravke in blage kisline.

Besedilo: Peter Hudoklin, specialist otorinolaringologije, ORL Hudoklin

Anatomija

Sluhovod, katerega tipična dolžina pri odraslem je približno 24 mm z volumnom 1–2 mL, je v svojem zunanjem delu (1/3 sluhovoda) hrustančen, v notranjem delu (2/3 sluhovoda) kostni. V zgodnjem otroštvu je raven, pozneje zavrt v obliko črke S. Hrustančni del sluhovoda je glede na kostni del orientiran tako, da si ga pri pregledu s potegom za uhelj navzgor in navzdol izravnamo in tako prikažemo kostni del z bobničem. Kostni del sestavlja timpanični del temporalne kosti.

Sluhovod prekriva koža, ki je nad hrustančnim delom debela do 1 mm in vsebuje dlačne folikle, žleze lojnice in ceruminalne žleze oz. mastilke. Na

kostnem delu koža neposredno prekriva pokostnico in je izjemno tanka (0,2 mm) ter brez podkožnih elementov. Posebnost povrhnjice sluhovoda je, da se celice povrhnjice sluhovoda pomikajo navzven proti izhodu iz sluhovoda – uhlju, s tem se zagotovi odprtost sluhovoda. Tudi ušesno maslo, ki ga sestavljajo ceruminalne žleze, ima svoj namen – preprečuje maceracijo kanala, ima protibakterijske lastnosti in vzdržuje normalen pH v sluhovodu.

Oživčenje sluhovoda: veje cervikalnega pleteža in petega možganskega živca. Del je oživen tudi z desetim možganskim živcem, če ta del dražimo (npr. med otoskopijo), sprožimo kašelj.

Vnetje

Vnetje sluhovoda najpogosteje nastane v poletnih mesecih, po navadi ga povzročajo bakterije, redkeje glive.

Težave, ki jih bolniki opisujejo, so odvisne od stopnje in obsežnosti vnetja. Glavni začetni simptom vnetja zunanjega sluhovoda je srbež, ob stopnjevanju težav je prisotna tudi bolečina.

Klinična slika polno razvitega vnetja zunanjega sluhovoda:

- oteklina sluhovoda, ki zastira pogled na bobnič z rdečino,
- slabši sluh zaradi otekline sluhovoda, ostankov odmrlih celic ali vnetja srednjega ušesa,
- izcedek (če močno smrdi, nakazuje na prisotnost anaerobnih mikroorganizmov),
- bolečina na pritisk in ob pregledu (kar oteži pregled in toaletu),
- pordel in otečen sluhovod, obložen z vlažnim, gnojnim debrisom (ostanek odmrlih celic),



Uporabo paličic za čiščenje ušesnega masla, odsvetujemo.



Najpomembneje je sluhovod očistiti in osušiti (najboljše z aspiratorjem).

- pri napredovali bolezni se lahko pojavijo še povečane bezgavke, oteklina in rdečina, ki se širi na lice.

Dejavniki, ki pomenijo predispozicijo za vnetje zunanjega sluhovoda, so:

- alergije,
- luskavica,
- ekcem in seboreični dermatitis,
- zmanjšana kislost v sluhovodu,
- iritanti,
- poškodbe sluhovoda (npr. ob čiščenju z vatiranimi paličicami),
- kopanje v onesnaženi vodi (ob čemer se izgubi zaščitna maščobna plast kože sluhovoda).

Ob diagnozi vnetja sluhovoda moramo pomisliti še na možnost pridruženega vnetja srednjega ušesa, kronično vnetega srednjega ušesa, glivično vnetje in tumorje.

Komplikacije

Poškodovana koža pri vnetem sluhovodu lahko pomeni vstopno mesto bakterij do pohrustančnice, podkožnega maščevja, nastane lahko tudi gnojna kolekcija, ki jo je treba zdraviti kirurško.

V določenih primerih lahko nastane tako hudo vnetje, da napreduje vse do kosti in se širi tudi po njej vse do lobanjske baze. Tako stanje se največkrat razvije pri dovzetnih bolnikih (s sladkorno boleznijo, imunsko oslabele, na kemoterapiji ...). Bolezen lahko napreduje v meningitis in sepsi in je lahko tudi smrtna.

Terapija

Najpomembneje je sluhovod očistiti in osušiti (najboljše z aspiratorjem). Tako si bolje prikažemo stanje, odstranimo ostanke odmrlih celic, ki predstavljajo odlično gojišče za bakterije. Po čiščenju vstavimo antiseptike, antibiotike, lahko pa tudi snovi, ki spremenijo pH v sluhovodu. Sistemski antibiotiki pri nekomplikiranem vnetju sluhovoda niso potrebni. Pomembni so pri imunsko oslabljenih in sladkornih bolnikih, pri kompliciranem vnetju in pridruženem vnetju srednjega ušesa.

Najpogosteje uporabljamo kapljice neomicina, polimiksina B in deksametazona ali kombinacijo tobramicina in deksametazona.

Preprosta nega ušes CERUSTOP & NORMISON



NORMISON
pršilo za uho:
za hitrejšo sušenje
vode, ki je zastala
v sluhovodu in za
preprečevanje
vnetja zunanjega
sluhovoda, zlasti pri
pogostem ali daljšem
stiku z vodo.
v pršilu 10 ml



CERUSTOP
olje za uho:
za odstranjevanje
čezmernega ali
zasušenega ušesnega
masla ter preprečevanje
vnetja zunanjega
sluhovoda.
v pršilu 10 ml

ŠČITI · ČISTI · OBNAVLJA



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



PRIMERNO
V OBDOBJU
NOSEČNOSTI
IN DOJENJA



PRIMERNO
ZA OTROKE
OD 3. LETA
NAPREJ

V primeru pojava neželenega dogodka ob uporabi medicinskega pripomočka o tem takoj obvestite pooblaščenega predstavnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si. Izdelek je medicinski pripomoček. Pripravljen v Sloveniji: februar 2019.

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče T: 01 519 29 22
www.oktal-pharma.si



Odsvetujemo uporabo ototoksičnih antibiotikov, ki lahko s svojim delovanjem poškodujejo sluh, saj je ob vnetju mogoča perforacija bobniča, zdravilo lahko pride vse do notranjega ušesa, kjer lahko nastanejo trajne okvare sluha. V določenih primerih uporabljamo tudi kapljice blage kisline (npr. 3 % borova ali 2 % ocentna kislina) po 3 × 3-5 kapljic dnevno, ki zavirajo rast bakterij in glivic v ušesu in vračajo pH v sluhovodu v normalno kislo območje.

Kadar oteklina kanala preprečuje zadovoljivo prodiranje sredstev v obliki kapljic, svetujemo kombinacijo antibiotika in kortikosteroida v obliki mazila, nanešena na bombažni trak ali vato in vstavljena v sluhovod. A velja previdnost, saj več kot dvotedenska uporaba kortikosteroidnega mazila ni ustrezna.

Ker je vnetje zunanjega sluhovoda zelo boleče, svetujemo analgetike, in sicer NSAIR, ki ga lahko kombiniramo tudi s paracetamolom. Med zdravljenjem mora bolnik dobro zaščititi uho pred vstopom vode in drugih snovi v sluhovod, odsvetujemo tudi čiščenje z vatiranimi paličicami.

Bakteriološka diagnostika je potrebna le v primerih vztrajajočih ali ponavljajočih se vnetij.

Bolezni in poškodbe ušes

Ušesni čep: Če se ušesno maslo v sluhovodu nabere na enem mestu in se strdi, nastane ušesni čep. To se lahko zgodi zaradi neustrezne uporabe vatiranih paličic, lahko pa tudi zaradi prirojene nagnjenosti, ozkih sluhovodov, umazanega delovnega okolja ali uporabe slušnega aparata.

Znaki, po katerih prepoznamo nabiranje ušesnega masla v zunanjem sluhovodu, so:

- šumenje in bolečina v ušesih,
- občutek zamašenosti ušesa,
- neprijetno odmevanje lastnega glasu,
- postopna ali nenadna delna izguba sluha,
- vrtoglavica.

Vnetja: Vname se lahko katerikoli del ušesa. Pri odraslih se največkrat vname zunanje, pri otrocih srednje uho. Če je koža, ki obdaja sluhovod, zdrava, nas ščiti pred okužbami z mikrobi. Če pa je zaradi škodljivih dejavnikov v slabšem stanju (npr. drobne poškodbe, izsušenost, razdraženost), jo mikrobi lažje napadejo. Nenehna izpostavljenost vlagi oz. vodi slabo vpliva na zdravje ušes in povečuje tveganje za njihovo vnetje. Osebe, ki se ukvarjajo z vodnimi športi, še posebej



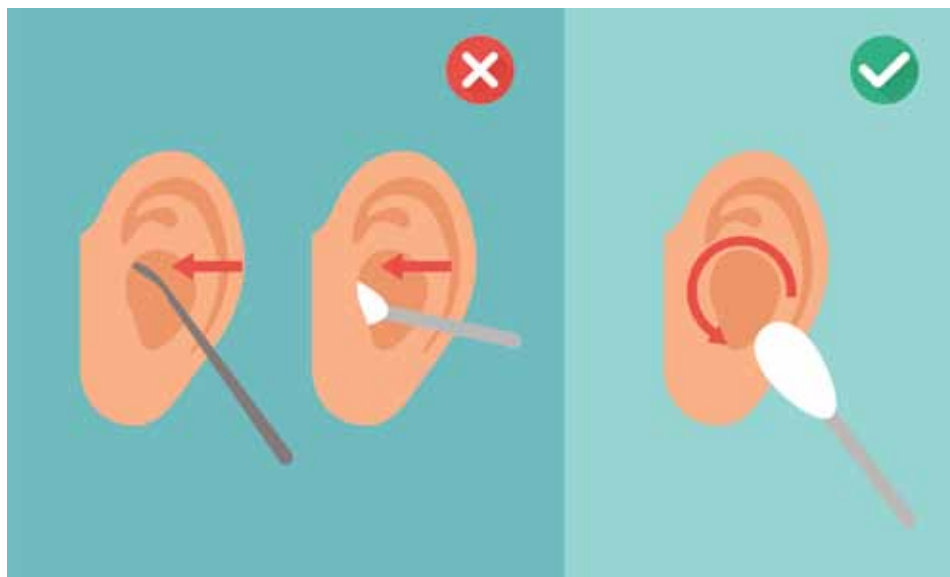
Vnetje sluhovoda najpogosteje nastane v poletnih mesecih, ponavadi ga povzročajo bakterije, redkeje glive.

otroci, ki se pogosto kopajo v bazenih, imajo zaradi vpliva vode lahko slabšo naravno obrambo kože v sluhovodu. Enako velja za tiste, ki si pogosto barvajo lase ali uporabljajo agresivne šampone, ki lahko zaidejo v sluhovod in tam dražijo kožo.

Poškodbe bobniča: Pogosto nastanejo takrat, ko močan pritisk na bobnič povzroči poškodbo ali celo predrtnje membrane. To je lahko posledica pregrobenega čiščenja sluhovoda z vatirano paličico ali vstavljanje drugih trdih predmetov v sluhovod. Mogoče je tudi, da se bobnič predre zaradi velikih nenadnih sunkov zvoka ali udarca z glavo, zelo glasnih pokov, slabe prekrvavljenosti, glasne glasbe.

Naglušnost: Slabši sposobnosti zaznavanja zvoka rečemo naglušnost. Navadno se pojavi s starostjo, lahko je tudi prirojena. Nastane zato, ker se na enem od prej opisanih delov ušesa slabše prevaja valovanje. Popolni izgubi sluha pa pravimo gluhoti. Ta nastane, če eden od delov ušesa ne deluje več pravilno in se valovanje ne prevaja več naprej proti možganom.

Motnje v ravnotežju: Ob poškodbah polkrožnih kanalov v notranjem ušesu se lahko nepravilno prevajajo živčni impulzi iz dlačic proti centru za ravnotežje v možganih, zaradi česar imamo motnje ravnotežja.



Postopek, kako pravilno očistiti uho.

REGENERIRAJTE STARAJOČE SE CELICE Z NAD+

Daljšje življenje brez optimalnega zdravja pomeni le malo. Za podaljšanje zdrave življenjske dobe lahko naredimo marsikaj, med drugim tudi obnovimo NAD+ - kritični koencim, ki je prisoten v vsaki živi celici. Staranje je namreč povezano z upadom NAD+, ki pripelje do poškodb in nedelovanja celic. Nedavne študije kažejo, kako obnovitev NAD+ lahko upočasni ali ustavi določene procese staranja in zmanjša tveganje za bolezni, povezane s starostjo. NAD+ je potreben za proizvodnjo energije, popravljanje napak v DNA, stabilnost kromosomov, za uravnavanje imunskih in vnetnih procesov ter ima pomembno vlogo kot nevrottransmitter.

Besedilo: Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine; reference na: lifeextension.si

NAD+ (nikotinamid adenin dinukleotid) s staranjem močno upade. Pri 50. letu starosti imamo 40 % manj NAD+ kot pri 20. letu starosti. Do našega 80. leta nivo NAD+ upade za 98 %. Posledice hudega pomanjkanja NAD+ so: tremorji, depresija, arterijska togost, neravnovesje v cirkadianem ritmu, izklop genov dolgoživosti, sindrom nemirnih nog, celična senescenca, sarkopenija.

Od ustrezne ravni NAD+ je povsem odvisno optimalno delovanje sirtuinov – regulatornih proteinov v vseh celicah, ki imajo bistveno vlogo v odgovoru na stres in poškodbe DNK. Brez mehanizmov, ki ščitijo celice in popravljajo napake v DNK, se celice hitro starajo in postanejo disfunkcionalne. Aktivirani sirtuini sprožijo popraviljanje DNK in preprečujejo razvoj disfunkcionalnih genov in mutacij. Sirtuini so vključeni tudi v notranji telesni cirkadiani ritem, ki je ključen za ohranjanje zdravega metabolizma. Motnje v tem ritmu so povezane s prezgodnjim staranjem in boleznijo. Zatorej je ohranjanje optimalne aktivnosti sirtuinov eno izmed najboljših obramb našega telesa pred boleznimi. Sirtuini za odpravljanje napak potrebujejo NAD+ in zaloge tega se zato izčrpavajo.

Zaradi pomanjkanja NAD+ so zmožnosti normalnega delovanja sirtuinov oslabiljene, kar vodi do nadaljnjih poškodb DNK.

Ko nivo NAD+ v celicah upade in peša aktivnost sirtuinov, staranje postane bolj očitno in se kaže kot:

- Zmanjšano delovanje možganov, ki vodi do kognitivnega upada in predstavlja tveganja za razvoj demence.
- Vnetje v žilah, ki prispeva k aterosklerozi in srčno-žilnim boleznim.
- Maščobne spremembe v jetrih, ki vodijo do nealkoholne maščobne jetrne bolezni.
- Povečano shranjevanje maščob, ki vodi do prekomerne teže in debelosti. Ko se maščoba shranjuje okoli jeter in drugih organov, poveča sistemsko vnetje in doprinese k metabolnim in srčno-žilnim boleznim.
- Inzulinska rezistenca.
- Spremembe v mišicah, vključno z izgubo mišične moči, odlaganjem maščob v mišicah in utrujenost.

Priznana in validirana metoda za zviševanje NAD+ v našem telesu je s pomočjo prekursorja, ki se po naravni poti, s celičnimi encimi, spremeni v NAD+.

Nivo NAD+ se v telesu zviša, če uživamo nikotinamid ribozid (NR) (edinstven član družine vitaminov B3). Raziskave so pokazale, da 4 - tedensko dnevno uživanje 250 mg NR, ki je visoko biodostopen, poveča NAD+ v krvi za cca. 40 %.

Nikotinamid ribozid kaže upanje tudi za bolnike s Parkinsonovo boleznijo

Za Parkinsonovo bolezen (PB) je značilen odmiranje živčnih celic v črni substanci (lat. substantia nigra) možganov. Celični organeli mitohondriji v teh celicah so očitno poškodovani. Raziskovalci so ugotovili, da povečanje biogeneze mitohondrijev in njihovega delovanja s prekursorjem za NAD+ zmanjša patologijo PB. Do teh spoznanj so prišli s testiranjem učinkov NR v nevronskih matičnih celicah, pridobljenih od bolnikov s PB z najbolj pogosto genetsko napako za to bolezen, in s testiranjem na sadnih mušicah *Drosophila*, ki so model za PB, z enakim okvarjenim genom. Z NR se izboljša oslabiljeno delovanje mitohondrijev, ki je očitno v prizadetih celicah. Pri mušicah NR prepreči s starostjo povezano izgubo nevronov, ki proizvajajo dopamin, in ščiti pred zmanjšanjem gibljivosti.

NAD+ CELIČNI REGENERATOR

Dvignite svojo celično energijo

Vsaka celica v telesu je odvisna od **koencima NAD+** ki zagotavlja energijo, mladostne celične procese in preko proteinov sirtuinov popraviljanje poškodb DNK.

S staranjem NAD+ v telesu upada, vendar se poviša v odgovor na uživanje **nikotinamid ribozida** (spojine sorodne vitaminu B3).

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

Na voljo tudi v boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Vegetarijansko/vegansko. Brez GSO.



ALI RAZSTRUPLJANJE RES DELUJE?



Je razstrupljanje oziroma detox nekaj, kar moraš nujno umestiti v svoj življenjski slog? Gre dejansko za rešitev, ki tvoje telo očisti toksinov in poskrbi za bombastično počutje?

Besedilo: prof. dr. Igor Pravst; Nutris.org

Razstrupljevalne ali »detox« diete so že nekaj časa popularno sredstvo za hujšanje, ki hkrati obljublja, da se bomo poleg odvečnih kilogramov pospešeno znebili še v telesu nakopičenih strupov. Večinoma gre za kratkotrajne prehranske načrte, ki obljublajo, da bomo »v sedmih dneh očistili in revitalizirali naše telo«. Največkrat gre za čiščenje s sveže stisnjenimi sokovi, postom ali pa s prehrano, ki temelji samo na enem živilu (npr. zelju ali kaki drugi »očiščevalni hrani«, ki mora biti seveda tudi ekološko pridelana). Poleg tega je na tržišču še kopica prehranskih dopolnil, ki obljublajo detoksifikacijo, čeprav nobeno izmed teh ne pove, za kakšne strupe deluje, še manj, kako. In čeprav se sliši mikavno, da lahko samo v nekaj dneh ali tednih iz telesa »odplaknemo« vse, kar smo z leti

nezdravega življenjskega sloga vnesli v telo, naše telo žal ne deluje na tak način.

Odstranjevanje strupov in odpadnih produktov

Naše telo s presnovo vsakodnevno proizvede kopico odpadnih produktov, ki so za telo v večjih količinah strupeni. Mednje spadajo dušikove spojine, kot je na primer amonijak, ki nastaja pri presnovi beljakovin in je v večjih količinah škodljiv, zato ga jetra in ledvice pretvorijo v sečnino in pripravijo na izločanje v obliki urina. Jetra in ledvice sta tudi sicer glavna čistilna organa v našem telesu, saj s filtriranjem krvi iz nje odstranujeta vse strupe in odpadne produkte. Tako bodo jetra kri očistila morebitnih snovi, ki smo jih v telo vnesli z zdravili in pesticidi, odstranila alkohol ter morebitne bakterije

in njihove toksine, ter za »izvoz« iz telesa pripravila vse odpadne produkte, ki so nastali pri normalni telesni presnovi. Večji del odpadnih snovi nato iz telesa izločimo z urinom, del pa se izloči z žolčem in posledično z blatom.

Kot vidimo, so jetra za naše telo zares izjemnega pomena, zato je tudi njihova regeneracijska sposobnost velika. Tudi če bolezen uniči 75% vseh jetrnih celic ali pa jih odstranimo z operativnim posegom, bodo vse funkcije jeter še vedno potekale nemoteno, saj imajo preostale jetrne celice neverjetno sposobnost regeneracije.

Kopičenje strupov v maščobnem tkivu

Zaradi učinkovitega delovanja naših razstrupljevalnih organov se v našem telesu kopiči izredno majhna količina strupov. Obstaja pa nekaj izjem, med njimi tudi težke kovine in t.i. obstojna organska onesnažila – težko razgradljive, strupene kemikalije, kot so na primer nekateri pesticidi in nekatere kemikalije iz industrije. Te snovi se v okolju zadržujejo



Največkrat gre za čiščenje s sveže stisnjenimi sokovi, postom ali pa s prehrano, ki temelji samo na enem živilu.



Zapomnimo si, da nam občasna »razstrupljevalna« kura ne bo prav veliko pomagala, če se sicer vsakodnevno prehranjujemo nezdravo.

daljša časovna obdobja in se zato akumulirajo v tkivih živih organizmov, predvsem v maščobnem tkivu. Ljudje večino obstojnih organskih onesnažil zaužijemo z živalsko maščobo, saj se le-ta kopičijo po prehranski verigi in jih je zato v živilih živalskega izvora več kot v rastlinskih živilih, del pa jih v naše telo vstopi tudi z dihanjem (pri čemer je vrednost teh onesnažil v notranjih prostorih večinoma višja kot zunaj).

Obstojna organska onesnažila se tudi pri nas kopičijo v maščobnem tkivu in njihova koncentracija z leti počasi narašča. Njihova prisotnost v telesu je povezana s težavami v reprodukciji in hormonskim neravnovesjem, rakavimi spremembami in spremembami v imunskem sistemu. Z zelo hitro in drastično izgubo telesne mase, se lahko v kri sprosti večji del omenjenih toksinov, ki jih telo ne utegne izločati iz telesa, zato se priporoča, da ob hujšanju telesno težo izgubljammo počasi in postopoma. Še posebej pomembno pa je, da se hujšanja ne lotimo med nosečnostjo, saj lahko toksini, sproščeni v kri, prehajajo tudi na še nerojenega otroka.

Prehrana za razstrupljanje?

Večina razstrupljevalnih diet temelji na pogostejšem uživanju določenega sadja ali zelenjave in izogibanju predelanih živil, sladkorja, mastnih živil itn., ali pa celo popolni izključitvi trde hrane. Študije so pokazale, da nobeno sadje in zelenjava ne more zares »razstrupiti« našega telesa, vendar pa lahko ima njuno pogostejše uživanje veliko drugih prednosti, saj varuje naše zdravje in telo ščiti pred zunanjimi in notranjimi stresnimi dejavniki. Pri tem velja poudariti, da je veliko bolj zdravo

uživanje raznoličnega sadja in zelenjave, saj lahko le tako dobimo cel spekter koristnih snovi. Prav tako Evropska agencija za varno hrano (EFSA) ni odobrila nobene prehranske trditve v zvezi z razstrupljanjem, saj znanost ni postregla z nobenim dokazom, da bi kakšna snov v našem telesu delovala na ta način. Manjše uživanje sladkorja in predelanih živil nas prav tako ne bo razstrupilo, bo pa pripomoglo k bolj zdravi telesni teži, manjši možnosti za razvoj srčno-žilnih bolezni in diabetesa.

V izogib zaužitju in večji akumulaciji obstojnih organskih onesnažil in



Večina razstrupljevalnih diet temelji na pogostejšem uživanju določenega sadja ali zelenjave in izogibanju predelanih živil, sladkorja, mastnih živil itn.,

težkih kovin lahko največ naredijo za to pristojne organizacije, ki lahko omejijo ali prepovejo uporabo teh snovi v kmetijstvu in industriji, nekaj malega pa vendarle lahko naredimo sami: Izogibajmo se mastnim kosom mesa in živalski maščobi, velikim ribam, kot sta npr. losos in tuna in ju zamenjajmo z manjšimi ribami nižje na prehranjevalni verigi (sardele, skuše, slaniki), pa tudi sicer vsaj občasno namesto mesa raje pojemo obrok stročnic.

Za konec si zapomnimo, da nam občasna »razstrupljevalna« kura ne bo prav veliko pomagala, če se sicer vsakodnevno prehranjujemo nezdravo. Samo dolgoročna sprememba prehrane, dovolj vode in gibanja nas lahko zares »razstrupijo« in izboljšajo naše zdravje.



Naše telo s presnovo vsakodnevno proizvede kopico odpadnih produktov.

Obstojna organska onesnažila se tudi pri nas kopičijo v maščobnem tkivu in njihova koncentracija z leti počasi narašča.

UPORABA KONOPLJE MED RAZSTRUPLJANJEM TELESA



V sodobnem svetu smo dnevno izpostavljeni kopici toksinov. Če pomislimo, da je integrirano pridelano jabolko v povprečju letno 15 do 19 krat tretirano z pesticidi, je vprašanje ali dobimo s takim jabolkom več vitaminov in mineralov ali več strupov.

Besedilo: Doc. Dr. Tanja Bagar; ICANNA - International Institute for Cannabinoids

Raje ne sprašujmo kakšno je konvencionalno pridelano jabolko. Pa zrak, ki ga dihamo? Opozorila prekoračenih vrednostih onesnaževal so že skoraj vsakodnevna novica. O vodi, ki priteče iz naših pip raje niti ne začnimo. Toksinom pa nismo izpostavljeni le v okolju, mnogo toksičnih substanc tudi sami proizvedemo, ko smo v stresu ali v izrednih čustvenih stanjih. Tudi medicina že prepoznava povezave med nakopičenimi težkimi kovinami in kroničnimi boleznimi. Pa tudi pomen porušenega ravnovesja v črevesju zaradi čedalje več antibiotikom podobnih snovi v hrani, za zdravje je čedalje bolj očiten. O hormonskih motilcih v okolju, hrani, vodi in zraku je bilo že mnogokrat poročano in obstaja trdna povezava med izpostavljenostjo takšnim snovem in

motnjam v hormonskem sistemu. Toda kaj storiti? Vsi se ne moremo preseliti v votline na Himajali in odmisli svet. Kako obdržati ravnovesje, celično homeostazo, v neuravnovešenem in s toksini polnem svetu? Mnogo prehranskih strokovnjakov priporoča razne protokole razstrupljanja, od postov in čiščenja črevesja, do sistemskih kelacij in zeliščnih pripravkov. Kaj je pravi pristop in kako ga izvesti je odvisno mnogih faktorjev, v prvi vrsti od zdravstvenega stanja.

Delovanje našega telesa je izjemno fascinantno, sestavljena iz preko 35 biljonov celic. V vsaki celici sočasno poteka 10-15 tisoč biokemijskih reakcij. Torej smo priča izjemno kompleksnemu in dinamičnemu svetu znotraj nas. Mnogo od teh celičnih procesov služi

prav razstrupljanju in odstranjevanju toksičnih substanc kot so rekativne kisikove spojine. V zdravem telesu se torej razstrupljanje spondatno dogaja. Pri bolnikih so ti procesi mnogokrat okrnjeni, saj telesu detox ni prioriteta, če se bori z virusi, bakterijami, malignim stanjem ali vnetjem. Kako torej lahko sami pripomoremo k bolj učinkovitemu razstrupljanju in kakšno vlogo ima pri tem konoplja oz. kanabinoidi?

Prvo zgovorno dejstvo o vlogi kanabinodov pri razstrupljanju je to, da se naš lastni endokanabinoidni sistem vklopi, če smo izpostavljeni toksinom. Torej služijo kanabinoidi (lastni ali rastlinski) kot nekakšni sporočevalci (signalne molekule), ki drugim sistemom v telesu sporočijo, da je čas za aktivacijo sistemov in celic za čiščenje. Dejansko imajo mnoge celice imunskega sistema veliko gostoto kanabinoidnih receptorjev in se na spremembe v koncentraciji kanabinoidov hitro odzovejo. Podobno je tudi z drugimi



Čedalje bolj ugotavljamo in znanost to tudi potrjuje, da rastlina *Cannabis sativa* L. nudi cel spekter pozitivnih hranil



Delovanje našega telesa je izjemno fascinantno, sestavljena iz preko 35 biljonov celic.

tipi celic, ki so vključeni v odstavnevanje tosinov.

Nekateri kanabinoidi so tudi izjemno potentni antioksidanti, ki so pomembno vključeni v razstrupljanje, med njimi sta močna antioksidanta kannabidiol (CBD) in kanabigerol (CBG). Ti polovijo proste radikale in preprečijo oksidativne poškodbe. Razen tega imajo kanabinoidi tudi močno protivnetno delovanje, ki je ključno v mnogih procesih detokska. Ko mobiliziramo toksine iz globljih tkiv, to velikokrat vodi v začasne vnetne procese in znane stranske učinke razstrupljanja. Če telo podpremo oz. opremimo z molekulami s protivnetnim delovanjem, lahko te komplikacije in nevšečnosti v veliki meri preprečimo. Kanabinoidi so dejansko varovalne molekule, v prvi vrsti so to naši lastni kanabinoidi, posledično seveda tudi rastlinski. Njihova vloga je varovanje naše celične biokemije v izrednih okoliščinah (tudi izpostavljenost toksinom). In uporaba kanabinoidov v protokolih razstrupljanja je lahko izjemno blagodejna. Denimo vemo, da sta pri tem izjemno pomembna organa jetra in črevesje. In ravno za to dva organa je dokazano pozitivno delovanje kanabinoidov. CBD tako deluje varovalno na hepatocite, celice jeter in obvaruje njihovo funkcijo tudi v prisotnosti alkohola ali drugih toksinov. S tempomaga ohraniti jetrno funkcijo tudi v prisotnosti toksinov in glede na to, da se veliko toksinov metabolizira ravno v jetrih je to izjemnega pomena. Varovalno funkcijo ima CBD tudi v čreveju. Dobro je proučen pozitiven vpliv kannabidiola na kronične črevesne vnetne bolezni, ki so velikokrat

V njem se iz hrane tvori ATP, ki je celični ekvivalent energije. Nedavno so razikave potrdile, da imajo tudi mitohondriji receptorje za kanabinode in da CBD deluje varovalno tudi na delovanje mitohondrijev. S tem pomaga zagotavljati dovod ustreznih količin celične energije tudi v tako zahtevnih procesih. Detoks ne traja lenekaj ur ali dni in ključnega pomena je, da imajo celice dovolj energije, da ta proces speljejo do konca.

Zanimivo pa je, da ne le kanabinoidi, temveč tudi omega maščobne kisline iz semen konoplje pomagajo pri varovanju našega telesa pred okoljskimi toksini. Dobro je proučena varovalna vloga večkrat nenasičenih maščobnih kislin iz semen konoplje pri izpostavljenosti PM delcem v onesnaženem zraku. Pri tem so ugotovili, da zadostna količina teh maščobnih kislin (cca ena žlica olučenih semen) preprečuje velik del posledic izpostavljenosti PM delcem. Ne le lokalno v pljučih, temveč tudi sistemsko. Zelo so se znižali vnetni odzivi, oksidativne poškodbe, koncentracije endotokinov in poškodbe DNA. Vnos večkratno nenasičenih maščobnih kislin je bil učinkovit tako kot preventiva kot tudi kurativa (po izpostavitvi PM delcem).

Čedalje bolj ugotavljamo in znanost to tudi potrjuje, da rastlina *Cannabis sativa* L. nudi cel spekter pozitivnih hranil (primarno v semenih) in tudi pravo zakladnico učinkovin s pozitivnim delovanjem, kot je že pred leti zapisal slovit dr. Mechoulam.



Za telo je razstrupljanje velik podvig in terja veliko energije.



Kaj je pravi pristop in kako ga izvesti je odvisno mnogih faktorjev, v prvi vrsti od zdravstvenega stanja.

BREZ VITAMINOV IN MINERALOV NI ŽIVLJENJA



Vitamini so snovi, ki v telesu sodelujejo pri številnih procesih, v največji meri 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. Izraz vitamin je sicer pred 107. leti skoval poljski biokemik Kazimierz Funk. Skovanka je sestavljena iz besed -vita (latinsko: življenje) in -amin, ker je v tedanjem času veljalo, da vsebujejo vsi vitamini aaminsko skupino.

Besedilo: Nacionalni koordinator za farmacevtsko skrb "Vprašajte o svojem zdravilu" pri Lekarniški zbornici Slovenije Bojan Madjar, mag. farm. spec.



Čeprav se je pozneje izkazalo, da temu ni tako, se je ime obdržalo. Pojem vitamin sicer ne vključuje drugih pomembnih hranil, kot so minerali, maščobne kisline ali aminokisline. Dejstvo je, da vitaminov naše telo ne more samo ustvariti oziroma le v omejenih količinah in še to ne vseh. Eden redkih je koencim Q10, ki ga telo samo naredi, če ima na voljo dovolj aminokislin fenilalanin (v korenju, rdeči pesi, paradižniku, špinaci, jabolku, ananasu), metionin (v siru, zelju, hrenu, česnu, jabolku, lešnikih), cistein in alanin ter pantotenske kisline (vitamin B5). S starostjo je ta proces žal

precej oslavljen. Večina živali je nasprotno sposobna sama ustvariti vitamin C, mikroorganizmi pa vitamin K in vitamine skupine B. Ker vitamine torej razen izjem človeško telo ne more sintetizirati, jih moramo zaužiti s prehrano. »V različnih življenjskih obdobjih je potreba po vitaminih različna, prav tako pa so drugačne potrebe po nekaterih vitaminih pri posebnih skupinah ljudi, npr. pri kadilcih, nosečnicah, bolnikih, ipd.,« pravi nacionalni koordinator za farmacevtsko skrb "Vprašajte o svojem zdravilu" pri Lekarniški zbornici Slovenije Bojan Madjar, mag. farm. spec. Človek v grobem

potrebuje 20 vitaminov, od katerih jih 12 iz provitaminov lahko zgradi sam, ostale pa mora sprejeti z zaužito hrano.

Topni v maščobi in topni vodi

Vitamine delimo na topne v maščobi (A, D, E in K) in topne v vodi (B in C). To je pomembno, ker v maščobah topni vitamini za prehod iz črevesja v kri potrebujejo v zaužiti hrani tudi nekaj maščob. Kadar jih s hrano použijemo preveč, se skladiščijo v maščevju in jetrih. Pri pretiranem uživanju vitaminov, tako naravnih kot tudi sintetičnih, se lahko pojavi hipervitaminoza, ki se kaže v različnih zdravstvenih težavah. Nasprotno se v vodi topni vitamini ne kopičijo v telesu, ampak se presežene količine izločijo skozi ledvice v seč. Zato skorajda ni nevarnosti, da bi prišlo do zastrupitve zaradi zaužitja prevelike količine v vodi topnih vitaminov. Na tej točki dodajmo še nekaj besed o hipervitaminozi. Glavni vzrok za razvoj hipervitaminoze je prekomerno uživanje vitaminov v telesu z nepravilnim odmerkom vitaminov ali s samim dajanjem vitaminskih pripravkov brez predhodnega posvetovanja s strokovnjakom. V nekaterih primerih hipervitaminoza postane posledica pretirane porabe živil, bogatih z enim ali drugim vitaminom. Ločimo dve obliki hipervitaminoze: akutna in kronična. Akutna hipervitaminoza je najpogostejša oblika, ki je posledica sočasnega zaužitja ali injiciranja neustrezno visokih odmerkov vitaminskega pripravka. Kronična hipervitaminoza pa je zabeležena precej manj pogosto, saj se razvija kot posledica sistematičnega ponovnega vnosa visokih odmerkov vitaminov, več deset (in včasih več sto)



Človek v grobem potrebuje 20 vitaminov, od katerih jih 12 iz provitaminov lahko zgradi sam, ostale pa mora sprejeti z zaužito hrano.

krat večjih od terapevtskega odmerka. Pri zdravljenju hipervitaminoze je sprva potrebna takojšnja ukinitve vitaminskih pripravkov (in (ali) spremembe v prehrani), da se prepreči nadaljnji vnos vitamina v telesu. Praviloma po ukinitvi vnosa sredstev, ki vsebujejo vitamin, se stanje normalizira. V hudih ali zmernih pogojih se priporoča simptomatsko zdravljenje v skladu s klinično sliko. Nasprotno od hipervitaminoze pa je avitaminoza, bolezen, ki nastane zaradi dolgotrajnega pomanjkanja posameznega vitamina. Hudo pomanjkanje vitamina C povzroči skorbut, beriberi je posledica pomanjkanja vitamina B1, premalo vitamina D vodi v rahitis, pri pomanjkanju vitamina B12 pa se kaže jasna slika slabokrvnosti (perniciозна anemija). Ukrepati je treba nemudoma. Uživanje zadostnih odmerkov ustreznih vitaminov lahko bolezenske znake prepreči. Na končni stopnji pomanjkanja vitaminov se pojavijo neozdravljivi bolezenski znaki. Vsako pomanjkanje vitaminov, ki ga ne zdravimo, je celo smrtno nevarno. »Seveda pa so v Sloveniji tako huda pomanjkanja katerih koli vitaminov zelo redka. Pri uravnoteženem prehranjevanju sicer ne more priti do nastanka avitaminoze. Pomanjkanje vitaminov je vedno posledica enoličnega prehranjevanja s premalo živil rastlinskega izvora,« dodaja Bojan Madjar.

Katera živila so bogata z vitamini?

V normalno prehranjenem in zdravem človeku je znanih trinajst vitaminov, razdeljenih v dve skupini. V prvi so štirje v maščobah topni vitamini (A, D, E in K) ter devet vodotopnih vitaminov (osem

vitaminov B kompleksa ter vitamin C). Največ vitamina A se nahaja v mleku, maslu, marelicah, rdečem korenju in v ostalih živilih z rdečo in oranžno barvo ter v listnati zelenjavi. Vitamin B1 vsebujejo polnovredna žita in žitni izdelki, meso, rumenjak, kvas in stročnice; vitamin B2 pa vsebujejo mleko, meso, jetra, polnovredna žita in kvas; niacin se nahaja v jetrih, mesu, žitih, otrobih in kvasu; vitamin B6 pa vsebujejo banane, polnovredna žita, perutnina, stročnice, rumenjak, listnata zelenjava, ribe, orehi in pšenični kalčki. Nenadomestljivega vitamina C pa zaužijemo z agrumi, paradižniki, papriko, melono, jagodami, šipkom in kivijem. V hladnih zimskih mesecih nadomestimo pomanjkanje sinteze vitamina D v koži z vnosom preko živil, recimo z mesom, ribjim oljem, morskimi ribami, rumenjakom in jetri. Vitamin, ki prav tako sodi v skupino tako imenovanih antioksidantov, je vitamin E. Vsebujejo ga rastlinska olja in polnovredna žita.

Delimo jih na makroelemente in mikroelemente

Minerali so prav tako kot vitamini življenjsko pomembne snovi, ki jih telo nujno potrebuje, čeprav v zelo majhnih količinah. Minerali so anorganske snovi, ki jih glede na potrebno količino delimo na makroelemente in mikroelemente. Med makroelemente spadajo kalcij, fosfor, kalij, žveplo, klor, natrij in magnezij. Med mikroelemente prištevamo železo, jod, baker, mangan, fluor, cink, krom, selen, molibden, kobalt in vanadij. »Pomanjkanje posameznih elementov je pri ljudeh po navadi redko, saj rastlinska in živalska hrana vsebujeta dovolj teh

snovi,« pravi nacionalni koordinator za farmacevtsko skrb "Vprašajte o svojem zdravilu" pri Lekarniški zbornici Slovenije Bojan Madjar, mag. farm. spec. Do pomanjkanja pa vseeno lahko pride pri dolgotrajni enolični prehrani ali pri prevelikem vnosu vlaknin, ki lahko vežejo nekatere minerale. Potrebe po mineralih se povečajo tudi pri dolgotrajni driski, pri nosečnosti, dojenju in nekaterih boleznih.

Najpomembnejši je kalcij

Najpomembnejši mineral je kalcij, ki sodeluje pri tvorbi ter ohranjanju kosti, zob in nohtov ter skrbi za normalno krčljivost mišic in delovanje živcev. Kalcij je sestavni del kosti in zob ter jim zagotavlja trdnost in strukturo. Sodeluje tudi pri večini drugih telesnih funkcij, najti pa ga je v sleherni celici. Fosfor ohranja zdravje kosti in zob, skrbi pa tudi za presnovo energije. Zelo pomemben je tudi kalij, ki skrbi za nemoteno delovanje mišic, srca in živčnih impulzov. Žveplo je mineral, ki je zaslužen za proizvodnjo kolagena, s čimer skrbi za zdravo kožo, nohte in lase. Prav tako sodeluje pri razstrupljanju telesa. Natrij skrbi za normalno rast ter pravilno delovanje živcev in mišic, deluje pa v kombinaciji s kalijem. Zakaj je pomemben magnezij? Uravnava raven inzulina, poleg tega pa sodeluje pri presnovi, krčenju mišic, odstranjevanju strupov iz telesa, gradnji kosti in zob ter pri delovanju srca in ožilja. Železo skrbi za prenos kisika do vseh celic v telesu. Potreben je tudi za tvorbo hemoglobina. Jod je nujen za pravilno delovanje ščitnice, spodbuja rast in daje energijo. Baker je mineral, ki nam daje energijo ter skrbi za pravilno delovanje živcev in vstrkavanje železa v hemoglobin, cink pa je odgovoren za normalno rast, plodnost, spolni razvoj in celjenje kože ter za delovanje encimov in imunskega sistema. Selen je močan antioksidant, ščiti pred vplivom prostih radikalov in spodbuja presnovo.



Dejstvo je, da vitaminov naše telo ne more samo ustvariti oziroma le v omejenih količinah.



Najpomembnejši mineral je kalcij, ki sodeluje pri tvorbi ter ohranjanju kosti, zob in nohtov.

NEGA SUHE KOŽE V ZIMSKIH MESECIH JE ZELO POMEMBNA



Koža je največji organ oziroma čutilo, ki varuje vse druge organe v organizmu. Po površini je največji organ, po teži panajtežji. Koža, ki je po funkciji najbolj vsestranski organ, služi za razmejitev telesa od okolice, kot ščit pred vplivi okolja, sredstvo sporazumevanja, regulacija temperature telesa, izmenjava snovi z okoljem, zaznavanje dotika, temperature, sintezo vitamina D ...

Besedilo: Miroslav Abazović, mag.farm.spec.

Koža je ponekod debelejša, drugod pa zelo tanka. Njena barva je odvisna od prekrvitve, količine pigmenta in debeline. Kožo sestavljajo trije sloji, in sicer zunanja poroženela povrhnjica, pod njo ležeča usnjica in najgloblje podkožje. Vrhnjica je različno debela; najdebelejša je na dlani in podplatu. Usnjica je najmočnejša plast kože, saj je lahko debela nekaj milimetrov. Zgrajena je iz čvrstega in elastičnega veziva, zaradi katerega je koža hkrati čvrsta in prožna. Podkožje sestavlja rahlo vezivo in več ali manj maščobe, ki preprečuje oddajanje toplote in tudi varuje globlje ležeče organe pred mehanskimi vplivi.

Škodljivi vplivi ultravijoličnih žarkov

Koža je bogato prepletena s krvnimi in limfnimi žilami ter živci, ki omogočajo prehrano, oskrbo s kisikom, odstranjevanje odpadnih snovi in strupov, vzdrževanje tekočinskega ravnovesja in občutke (dotik, bolečina, toplo in hladno). Osnovna funkcija kože je zaščita telesa pred zunanjimi vplivi. »Ta pomemben, največji organ, nas varuje pred škodljivimi vplivi ultravijoličnih žarkov, dehidracijo, pregrevanjem, poškodbami, mikrobi, strupi in kemikalijami,« pravijo pri

Lekarniški zbornici Slovenije. Pravilna nega je bistvenega pomena za ohranjanje ne samo lepote, ampak tudi zdravja in funkcije tega našega izjemno pomembnega organa.

Izpostavljena dvema ekstremoma

V teh hladnih mesecih je naša koža hkrati izpostavljena dvema ekstremoma. Prvi je hladen in vlažen zrak zunaj, drugi, ki je seveda s prvim neposredno pogojen, pa je topel in suh zrak v prostorih, kjer bivamo, delamo ... Centralno ogrevanje v bivalnih in delovnih prostorih izsušuje zrak, kar posledično izsušuje tudi našo kožo. Suha koža pa ni samo nadloga, pač pa lahko postane velika težava. Nepravilna nega in prevelika izpostavljenost lahko namreč privedeta tudi do bolezni, atopičnega dermatitisa. Kaj pravzaprav je suha koža? Zunanjo povrhnjico kože sestavljajo večinoma poroženele celice, ki se nenehno nezaznavno luščijo in odpadajo. Celotna povrhnjica se obnovi približno enkrat mesečno. Celice povrhnjice med seboj povezujejo medcelične maščobe. Slednje pomagajo tvoriti zaščitni maščobno-kislinski plašč na površini kože, ki preprečuje izhlapevanje vode skozi kožo. Prav zaradi tega ima večina ljudi

kožo mehko, voljno in gladko. »Nasprotno pa pri ljudeh s suho kožo teh maščob ni dovolj, zato je povečano izhlapevanje vode skozi povrhnjico,« pravijo pri Lekarniški zbornici Slovenije. Suha koža je razpokana, groba in se lušči. Posledica tega je lahko neprijeten občutek zategovanja ali srbenja. Suha koža je občutljivejša za zunanje dejavnike, z drugimi besedami se hitreje razdraži zaradi mraza, vetra ali stika z vodo, detergenti, zemljo itd. Ko je koža izsušena, se lahko pojavi vnetje z rdečino, prav tako se poveča možnost okužb. Suha koža se sicer lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, pogostejša pa je pri otrocih in v starosti, ko se zmanjša izločanje loja. Kot smo že omenili, so težave s suho kožo pogostejše pozimi, ko je zrak bolj suh, zlasti v notranjih prostorih. Številni ljudje, zlasti skrbne in urejene ženske, imajo težave s suho kožo zgolj zaradi nepravilne nege s prepogostim umivanjem in uporabo preveč agresivnih mil.

Pogosta, kronična kožna bolezen

Suha koža lahko privede tudi do atopijskega dermatitisa. »Gre za zelo pogosto, kronično kožno bolezen, ki prizadene odrasle, otroke in dojenčke,« navajajo pri Lekarniški zbornici Slovenije. Za atopijski dermatitis sta značilni dve fazi: akutna (znana tudi kot izbruh) in neakutna (brez izraženih simptomov). Pomembno je, da prizadete osebe zaščitijo kožo med fazo brez izraženih simptomov, da podaljšajo obdobje med dvema akutnima fazama. Ko govorimo o atopijskem dermatitisu, govorimo pravzaprav o vneti bolezni, ki je vedno bolj razširjena, še posebej v zahodnem svetu. Zaradi te bolezni trpi 10 odstotkov svetovnega prebivalstva (prizadetih je 10–20 odstotkov otrok in 2–5 odstotkov odraslih), število obolelih pa se je v zadnjih 30-ih letih povečalo za skoraj 300 odstotkov. Najbolj značilni simptomi za atopijski dermatitis so izpuščaji na roki (ekcemi) in močno srbenje, na splošno



Najbolj značilni simptomi za atopijski dermatitis so izpuščaji na roki (ekcemi) in močno srbenje, na splošno pa ekstremno suha koža.

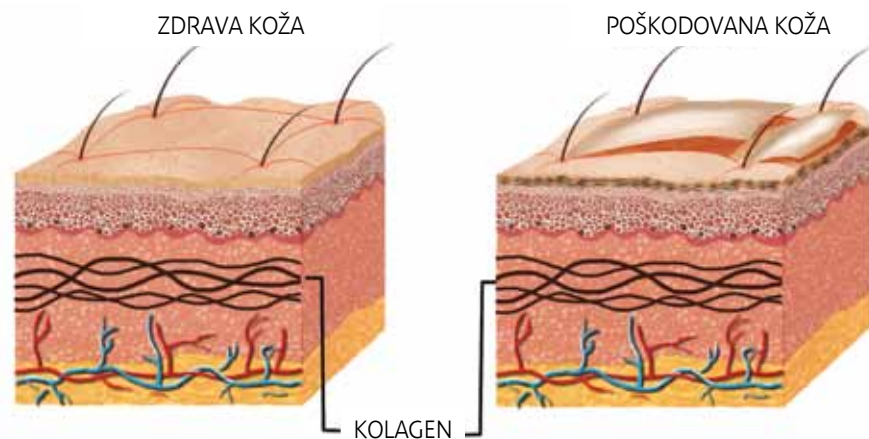
pa ekstremno suha koža. Pri otrocih do drugega leta se izpuščaji po navadi pojavljajo na licih, lasišču, zapestjih in zunanjih delih nog in rok. Pri mlajših, otrocih do neke 12 let, se izpuščaji pojavljajo na pregibih okončin, na obrazu in vratu. Pri odraslih so bolj značilna mesta večji sklepi, pregibi vrat in obraz (tudi predel okoli oči), možno pa je tudi, da se pojavijo zgolj izolirani izpuščaji na rokah. Velike posledice pa lahko bolezen pusti pri najmlajših, pri katerih se lahko bolezen navzven kaže z intenzivnim rdečenjem in rosenjem. V odrasli dobi lahko bolezen preide v kronična vnetja kože s suhimi izpuščaji in luščenjem. Največji problem

pri atopijskem dermatitisu je »verižnost« v poteku bolezni. Srbenje kot glavni simptom namreč vodi v neučinkovito drgnjenje in praskanje, to pa v širjenje izpuščaja oziroma površinsko poškodbo kože. V najslabšem primeru se zaradi praskanja lahko pojavljajo brazgotine, vnet in poškodovan predel pa je bolj ranljiv tudi za okužbo z bakterijo Staphylococcus aureus (tudi zlati stafilokok), ki še dodatno zavira zdravljenje. Omenjena bakterija lahko pri človeku povzroči različne bolezni, od kožnih okužb (impetigo oziroma krastavost, gnojni izpuščaji, turi, karbunkel, kožni ognjiki ...) do življenjsko ogrožajočih bolezni, kot so pljučnica, meningitis, osteomielitis, endokarditis, sindrom toksičnega šoka, bakteremija in septikemija.

Pravilna nega je zelo pomembna

Osredotočimo se še na pravilno nego suhe kože, ki je, kot pravijo pri Lekarniški zbornici Slovenije, zelo pomembna in lahko pri večini ljudi s suho kožo povsem odpravi ali vsaj močno olajša težave. Ko je naša koža suha, je priporočljivo, da se izogibamo dolgemu tuširanju z vročo vodo. Dejstvo namreč je, da bolj kot je voda vroča, hitreje se izpirajo maščobe s kože. Strokovnjaki svetujejo, da ne uporabljamo običajnih tekočih mil iz trgovine in penečih kopeli, ki kožo močno

sušijo. Za umivanje rajši izberimo blag sintetični detergent ali olje za tuširanje. Miljenje omejimo na tiste dele kože, ki so vidno umazani, po potrebi še na kožne gube in intimne predele. Priporočljivo je tudi, da se po tuširanju nežno obrišemo in kožo takoj, dokler je še vlažna, namažemo z negovalno kremo ali maslnim losjonom. Najbolje se je namazati v treh do največ petih minutah po tuširanju, saj tako ujamemo dodatno vlago v kožo. Prav tako se izogibajmo prepogostemu umivanju in močenju rok. Roke po vsakem umivanju namažimo z negovalno kremo. Perilo, ki je v stiku s kožo, je potrebno oprati s čim manj agresivnimi pralnimi sredstvi in brez mehčalca. Če živimo v centralno ogrevanem stanovanju, ga pozimi dodatno vlažimo. »Piti moramo dovolj vode, vsaj liter in pol dnevno. Lahko se tudi odločimo in za nego kože izberemo pripravek – kremo ali losjon, ki nam ustreza in ki ga bomo redno uporabljali. V teh hladnih, zimskih mesecih naj bo negovalni pripravek bolj masten kot v poletnih mesecih, na splošno pa pripravki z veliko vsebnostjo vode in malo maščob (tako imenovane hidratantne kreme) za ljudi s suho kožo niso najboljši. Za nego suhe kože prav tako niso primerna čista olja (rastlinska, mineralna), ki koži ne dodajo vlage,« še svetujejo na Lekarniški zbornici Slovenije.



Koža je bogato prepletena s krvnimi in limfnimi žilami ter živci.

VITAMIN D



Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob in delovanju imunskega sistema. Je edini vitamin, ki ga lahko v zadostni meri biosintetizira človeško telo – in sicer v koži s pomočjo ultravijolične svetlobe (UVB). Med vitamine ga v resnici uvrščamo zato, ker je za biosintezo potreben zunanji pogoj (UVB-žarki), ki pa ni vedno izpolnjen. V takšnih pogojih je nujen zadosten vnos tega vitamina s prehrano. V živilih rastlinskega izvora je vitamin D v obliki ergokalciferola (vitamin D2), medtem ko ga v živilih živalskega izvora najdemo kot holekalciferol (vitamin D3). Tega pod vplivom UVB-žarkov sintetizira tudi človeško telo.

Besedilo: Betka Šuhel Mikolič, Nacionalni portal o hrani in prehrani (prehrana.si)

Zakaj je pomemben?

Glavna fiziološka funkcija vitamina D je, da poveča zmoglost tankega črevesa, da absorbira kalcij in fosfor in s tem pomaga vzdrževati ustrezno koncentracijo kalcija in fosforja v krvi. To omogoča normalno mineralizacijo kosti, vpliva na diferenciranje celic kože, uravnava aktivnost celic imunskega sistema, vpliva pa tudi na prenos hormonsko občutljivih genov, s čimer se uravnava tvorba številnih beljakovin. Poudariti je treba, da je pomembna vloga vitamina D za ohranjanje zdravih kosti izpolnjena le, če je

poleg ustrezne preskrbljenosti z vitaminom D zagotovljen tudi zadosten vnos kalcija.

Potrebe po vitaminu D

Ker telo vitamin D deloma biosintetizira, je prehranske potrebe po njem precej težje opredeliti. Odvisne so namreč od količine biosintetiziranega (endogenega) vitamina D. Po najnovejših priporočilih v popolni odsotnosti biosinteze človeško telo dnevno potrebuje 20 µg vitamina D. Prehranske potrebe se torej spreminjajo z letnim časom in glede na izpostavljenost sončni svetlobi.

Endogena sinteza vitamina D v koži pri večini ljudi pomeni glaven vir vitamina D, nanjo pa vpliva več dejavnikov, kot so geografska lega, čas v dnevu, dolžina oblačil, čas, preživet na soncu, tip kože in uporaba krem za sončenje. Za ustrezno tvorbo vitamina D mora biti izpolnjenih več pogojev. Poleg časa in obsega izpostavljenosti je zelo pomembna moč sončnih žarkov. Ta je večja, ko je sonce visoko na obzorju. V Sloveniji jeseni in pozimi moč sončnih žarkov ni zadostna, da bi zagotavljala ustrezno preskrbljenost z endogenim vitaminom D – zato je ustrezno količino vitamina D treba zaužiti s hrano. V nekaterih geografskih območjih (npr. severna Evropa) je ta problem še bolj pereč, medtem ko je v tropskih območjih izpostavljenost soncu lahko zadostna vse leto.



Za ustrezno tvorbo vitamina D mora biti izpolnjenih več pogojev.



Pomanjkanju so najbolj izpostavljeni dojenčki in otroci, zato se pri njih priporoča dodajanje vitamina D.

Ali ste vedeli? Dnevne potrebe po vitaminu D lahko v Sloveniji med pomladjo in jesenjo pokrijemo že s 15-minutno zmerno izpostavljenostjo soncu. Zmerna izpostavljenost pomeni že sprehod na prostem, če so soncu izpostavljeni roke in obraz. Torej – za ustrezno preskrbljenost se ni treba posebno izpostavljati soncu. Pretirano sončenje celo škodi zdravju kože in pomeni tveganje za razvoj kožnega raka. Sončenje tudi ne bo prispevalo k bistveno večji tvorbi vitamina D, saj ima telo posebne varovalne mehanizme za omejevanje biosinteze tega vitamina, ki je v previsokih količinah škodljiv.

Zadosten prehranski vnos vitamina D je za precejšen del prebivalstva velik izziv, saj so le redka živila bogata s tem vitaminom. Hkrati so nekatere skupine prebivalstva še posebej odvisne od prehranskega vnosa vitamina D, saj se tudi poleti na soncu ne zadržujejo dovolj, da bi to zagotavljalo zadostno tvorbo endogenega vitamina D.

Še posebej ogroženo skupino za pomanjkanje vitamina D predstavljajo tisti starejši odrasli, ki se zadržujejo pretežno v zaprtih prostorih, saj tam večino časa niso izpostavljeni sončnim žarkom, kar onemogoča biosintezo vitamina D. Hkrati je pri starejših odraslih okrepljen proces razgrajevanja kosti, ki ga nezadostna preskrbljenost z vitaminom D še okrepi. Zato se v takšnih primerih priporoča dopolnjevanje prehrane z vitaminom D, ali v obliki obogatenih živil ali prehranskih dopolnil, treba pa je zagotoviti tudi zadosten vnos kalcija.

Raziskave kažejo, da je preskrbljenost z vitaminom D vse prej kot optimalna – koncentracije vitamina D v krvi so pogosto nižje od želenih. V Sloveniji se povprečne zaužite količine vitamina D pri najstnikih gibljejo okoli 4 µg, pri mladostnikih (19–29 let) okoli 3 µg, pri odraslih okoli 2,5 µg in pri starejših odraslih (nad 70 let) le okoli 1 µg. Takšni vnosi v zimskih mesecih

Preglednica: Potrebe po vitaminu D za izbrane populacijske skupine.

Starost	Kalciferol (µg/dan)
Odrasli (EU*)	5
Otroci (3 leta)	20**
Otroci (8 let)	20**
Odrasli	20**
Nosečnice	20**
Doječe matere	20**

Opombe: Za odrasle so vrednosti podane ob upoštevanju priporočila D-A-CH in Uredbe (EU) št. 1169/2011 (EU*).

** Upoštewane potrebe v primeru popolne odsotnosti endogene tvorbe vitamina D v koži.

niso zadostni, zato je v nekaterih primerih smiselno uživanje obogatenih živil ali prehranskih dopolnil z vitaminom D.

Posebej občutljivi za pomanjkanje vitamina D so dojenčki. Ti ga z materinim mlekom ne dobijo v zadostnih količinah. Pomanjkanje vitamina D pri otrocih pomeni tveganje za nastanek rahitisa, zato se vsaj v prvem letu življenja priporoča dodajanje 10 µg vitamina D dnevno. Pri otrocih, ki so hranjeni z mlečno formulo, je stopnjo dodajanja vitamina D treba prilagoditi vsebnosti vitamina D v mlečni formuli.



Raziskave kažejo, da je preskrbljenost v vitaminom D tudi sicer vse prej kot optimalna – koncentracije vitamina D v krvi so pogosto nižje od želenih.



Med in medeni izdelki iz Slovenije

SLOVENSKE DOBROTE

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



Čokoladna lizika s cvetnim prahom

Podpiramo pobudo za svetovni dan čebel

Tradicionalno domače pecivo z medom



Jeseni in pozimi biosinteza vitamina D v koži ni dovolj učinkovita, zato je potreben zadosten vnos s hrano. Po najnovejših priporočilih v popolni odsotnosti

Posledice pomanjkanja in prekomernega uživanja

- **Prenizki vnosi – pomanjkanje**
Pomanjkanje vitamina D povzroča motnje v presnovi kalcija in fosfatov, kar lahko privede do zmanjšane kostne gostote in večjega tveganja za zlome in nastanek osteoporoze v zrelih letih. Pri dojenčkih in majhnih otrocih pomanjkanje vitamina D vodi do nastanka rahitisa, za katerega so zaradi motnje pri mineralizaciji kosti značilne deformacije skeleta in izrastline na hrustancih. Drugi simptomi bolezni so zmanjšana moč mišic, zmanjšan mišični tonus in povečana občutljivost za okužbe.

- **Previsoki vnosi**
Zgornja varna meja za odrasle je 100 µg vitamina D na dan. Dolgoročno prekomerno uživanje vitamina D lahko povzroči dehidracijo, bruhanje, zmanjšan apetit, razdražljivost, zaprtost, utrujenost, mišično nemoč, pa tudi kalcifikacijo mehkih tkiv.

Kje je in kako učinkovito se absorbira?
Najpomembnejši prehranski vir vitamina D so živila živalskega izvora, precej manj ga je v rastlinskih živilih. Tudi sicer ga je v znatnih količinah v malo živilih – najbogatejši prehranski viri so z maščobo bogata živila, kot so ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, predvsem pa živila, obogatena z vitaminom D.

Na kratko:

- Vitamin D je v maščobi topen vitamin, ki ima pomembno vlogo pri razvoju kosti in zob in delovanju imunskega sistema. Med drugim povečuje zmožnost tankega črevesa, da lahko učinkovito absorbira

jajca, mlečni izdelki in živila, obogatena z vitaminom D.

- Pomanjkanju so najbolj izpostavljeni dojenčki in otroci, zato se pri njih priporoča dodajanje vitamina D.
- Za pomanjkanje ogroženo skupino predstavljajo tisti starejši odrasli, ki se zadržujejo pretežno v zaprtih prostorih, saj tam večino časa niso izpostavljeni sončnim žarkom, kar onemogoča biosintezo vitamina D. Tudi v takšnih primerih se priporoča dopolnjevanje prehrane z vitaminom D.
- Pomanjkanje vitamina D povzroča motnje v presnovi kalcija, kar lahko privede do zmanjšane kostne gostote in večjega tveganja za zlome in nastanek osteoporoze v zrelih letih. Pri dojenčkih in majhnih otrocih pomanjkanje vitamina D vodi do nastanka rahitisa.
- Zgornja varna meja za odrasle je 100 µg vitamina D na dan.



Zgornja varna meja za odrasle je 100 µg vitamina D na dan.

Preglednica: Vsebnost vitamina D v 100 g nekaterih živil (OPKP, 2016).

Živilo	Vit D (µg/100 g)	PDV
Ribje olje iz jeter trske	250	5000 %
Losos	16	320 %
Sardine	11	220 %
Navadni tun	5	100 %
Potočna postrv	4	80 %
Jajca	3	60 %
Margarina	3	60 %
Sir 45 % m. m. v suhi snovi	1	20 %
Surovo maslo	1	20 %
Telečja jetra	0,3	6 %
Gobe	0,2	4 %
Polnomastno mleko	0,1	2 %
Polnomastni jogurt	0,1	2 %

% PDV: delež priporočenega dnevnega vnosa za odrasle



z ustnimi pršili DLux – vitamin D3!

- Znanstveno dokazano zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo.
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D.
- Ne povzročajo krčev in ne napenjaajo.
- 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.

MultiVit in MultiVit junior

12 vitaminov ter selen in jod v priročnem pršilu.

- Optimalno uravnotežena dnevna podpora z mikrohranili.
- Vsi vitamini skupine B, vitamini A, C, D3, K ter selen in jod.
- Visoko biorazpoložljiva formulacija.
- Boljša absorpcija kot pri kapsulh in tabletah.
- **MultiVit** ima naraven okus jagode in kivija.

MultiVit Junior je primeren od 1. leta starosti in je odličnega, naravnega okusa maline.

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



TAKO KOT ZA OSTALE ORGANE, MORAMO SKRBETI TUDI ZA OČI



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

Besedilo: dr. Nikica Gabrić, direktor klinike Svetlost

Težave pri občutku suhih oči lahko sprva sami blažimo z umetnimi solzami, s čimer poskušamo odstraniti vzrok za pomanjkanje solz. »Pri izrazitejših težavah so na voljo zdravila, katerih izbira je odvisna od stopnje prizadetosti oči ter od vzroka težave,« pravi dr. Nikica Gabrić, ustanovitelj in direktor Klinike Svetlost, ki velja za največjo in najsodobnejšo očesno kliniko v jugovzhodni Evropi. Več kot 350.000 pacientov, 125.000 operativnih očesnih posegov, šest klinik v štirih državah je le nekaj podatkov, ki opisujejo uspešno 20-letno delo dr. Gabrića. Objavil

je več kot 400 znanstvenih in strokovnih prispevkov v domačih in tujih časopisih ter petih knjigah, operiral je v 17 državah na svetu, opravil že več kot 45.000 operacij, oči pa so mu zaupali številni politiki in zvezdniki.

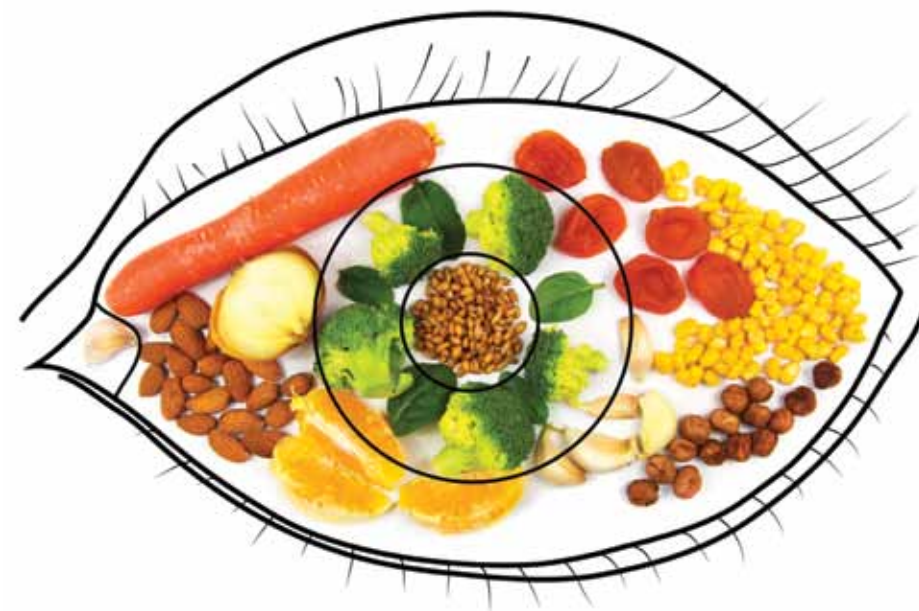
Ne uporabljajmo kozmetiko, ki draži oči

»Tako kot za ostale organe, bi morali skrbeti tudi za oči. Začnemo lahko že s prehrano. Za oster vid so namreč pomembni betakaroteni, ki jih najdemo v rdeči in zeleni zelenjavi. Proste radikale

uničita vitamina C (v svežem sadju) in E (v jedilnem olju) in cink (v polnozrnatih izdelkih). Očesne celice pa krepijo omega 3 maščobne kisline v morskih ribah. Priporočamo, da v sončnem vremenu vedno nosite sončna očala, se izogibate nikotinu, po večurnem delu za računalnikom pa si privoščite odmor, da si oči odpočijejo. Ne uporabljajte kozmetike, ki draži oči, in poskrbite za to, da večino dela opravite pri dnevni svetlobi, saj najmanj obremenjuje oči. Zdrave oči pa potrebujejo tudi gibanje, zato priporočamo preproste vaje za vsak dan,« svetuje dr. Gabrić. Ko govorimo o skrbi za oči pri najmlajših, dr. Gabrić pravi, da je za zdrave oči pri najmlajših pomembno, da omejimo čas, ki ga preživijo za računalnikom, ob gledanju televizije in



Zamegljen vid, torej nesposobnost očesa, da izostri sliko na blizu ali na daleč, je najpogostejše posledica pogostih očesnih okvar.



Tako kot za ostale organe, bi morali skrbeti tudi za oči.

ob branju. Poskrbimo, da si vsako uro vzamejo nekaj odmora, da so ustrezno hidrirani in oči ob različnih dejavnostih ne napenjajo v pretemnem prostoru.

Gretje usmerjamo stran od oči

Pozimi so prostori, v katerih bivamo in delamo, bolj suhi zaradi centralnega ogrevanja, kurjave. Kako lahko obvarujemo oči? »Najprej je pomemben vnos zadostnih količin tekočine, da lahko telo poskrbi za optimalno vlažnost sluznic – tudi tiste v očeh. Pomaga tudi, da ohranjamo 50-odstotno vlažnost v prostoru in da gretje ali hlajenje usmerjamo stran od oči. Dnevno popijte vsaj dva litra tekočine, če pa se zadržujete v prostorih s klimatskimi napravami, spijte še liter tekočine več. Za telo je najboljša voda,« svetuje dr. Gabrić. Zrak v ogrevanih prostorih ima pogosto le 20- do 40-odstotno vlažnost, v naravi pa je večinoma nad 80-odstotna, zato je lahko tudi sprehod po opravljenem delu prava sprostitev za naše oči. Med tekom se spodbudi celo izločanje solz.

Simptomi, pri katerih moramo takoj obiskati zdravnika

Zamegljen vid, torej nesposobnost očesa, da izostri sliko na blizu ali na daleč, je najpogostejše posledica pogostih očesnih okvar, kot so kratkovidnost (miopija), daljnovidnost (hiperopija) ter astigmatizem. Te težave je mogoče rešiti s korekcijskimi očali, kontaktnimi lečami ali operativno z laserskim posegom. Lahko pa je zamegljen in popačen vid tudi posledica starostne degeneracije makule. Gre za okvaro, ki vpliva na osrednji vid, periferni vid pa ostane nespremenjen.

ter za zaznavanje prihajajoče nevarnosti,« opisuje dr. Gabrić. Eden od vzrokov za poslabšanje perifernega vida je glavkom. Pri glavkomu je pogost abnormalen pritisk v očesu, če se stanje slabša, lahko povzroči hudo bolečino in celo slepoto. Zgodnja diagnoza je zato še kako pomembna. Temne pike, plavajoče podočice in bliskanje v očeh so običajni simptomi odstopa steklovine, torej stanja, ko se steklovina, želatini podobna tekočina v očesu, zgosti in odstopi od notranje stene očesa. Ti simptomi so lahko tudi pokazatelj diabetične retinopatije, ki povzroči oslabitev in pokanje žilic v mrežnici ali odstopa mrežnice, ki lahko vodi v slepoto. Če opazimo temne lise v vidnem polju, se nam počasi povečujejo sence iz stranskih kotov vidnega polja in začnemo opažati bliskanje v očeh, čim prej obiščimo zdravnika.

Težave so lahko le prehodnega značaja

Srbenje in solzenje oči ter suhe oči so lahko le prehodnega značaja. Dlje časa trajajoče srbenje ali solzenje oči je lahko posledica alergije na prah, živalsko dlako ali druge dražje dejavnike v ozračju in



Če bolezn ne odkrijemo in zaustavimo njenega napredovanja dovolj zgodaj, lahko povzroči oslepitev, saj je stanje nepopravljivo.



Težave pri občutku suhih oči lahko sprva sami blažimo z umetnimi solzami.

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

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

Cena v lekarnah:
Tuba neto 300 ml – 9 €; Tuba neto 150 ml – 6 €.
Info tel.: ++386 (0)1 2529 113

www.pharmaclassic.com



Laser dioptrijo odstrani trajno.

okolju. Stanje je neprijetno, a k sreči ne vpliva na poslabšanje vida. Če so naše oči močno razdražene, obiščimo zdravnika, lahko da je vse skupaj le posledica utrujenosti oči. Tudi suhe oči so lahko le posledica utrujenih oči. Težave pri občutku suhih oči lahko sprva sami blažimo z umetnimi solzami, s čimer poskušamo odstraniti vzrok za pomanjkanje solz. Pri izrazitejših težavah so na voljo zdravila, katerih izbira je odvisna od stopnje prizadetosti oči ter od vzroka težave.

Oba posega preskusil tudi na sebi

Kot opisuje dr. Gabrič, sta med najpogostejšimi posegi, ki jih opravljajo na njihovih klinikah, laserska operacija dioptrije in sive mrene. »Bil sem prvi med zaposlenimi na kliniki, ki sem oba posega preskusil tudi na sebi. Z lasersko operacijo sem odpravil dioptrijo, pred kratkim pa sem z vgradnjo leče, ki omogoča odličen vid, odpravil še sivo mreno. S tem sem dokazal, da verjamem v tisto, kar priporočam svojim pacientom. Sicer pa pri nas nudimo kompletno oftalmološko storitev, ukvarjamo se z vsemi segmenti oces in uspešno zdravimo najbolj kompleksna obolenja,« pravi dr. Gabrič. Ko govorimo o laserski operaciji oči, je dejstvo, da so oftalmologi z njo do zdaj pomagali že najmanj 50 milijonom ljudem. Po podatkih ameriške agencije za prehrano in zdravila FDA je med vsemi operacijskimi posegi, ki se opravljajo na zahtevo pacienta, ravno pri laserski korekciji vida doseženo največje, celo 97-odstotno zadovoljstvo pacientov. »Laserska operacija oči je ena najbolj varnih operacij na svetu, kljub temu pa se je še vedno preveč ljudi boji,« pove dr. Gabrič. Če imamo strah pred



Pri izrazitejših težavah so na voljo zdravila, katerih izbira je odvisna od stopnje prizadetosti oči ter od vzroka težave.



Pozimi so prostori, v katerih bivamo in delamo, bolj suhi zaradi centralnega ogrevanja, kurjave.

povrnitev ostrega vida. Večina oseb, ki se odloči za takšno operacijo, po posegu vidi najmanj stototno, kar je bolje, kot so prej videli z očali oziroma kontaktnimi lečami. Metod je glede na tehnologijo posega in vrsto laserja več. Laser dioptrijo odstrani trajno. Če je naša dioptrija pred pregledom nekaj let stabilna, potem se ne pričakuje, da bi se ta spremenila, vse dokler v določenem obdobju ne dobimo starostne dioptrije in potrebujemo očala za branje.



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE.

- Za izboljšano delovanje imunskega sistema
- Za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti



Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si in specializirani prodajalni LL Viva.

70+
LET
ZDRAVJA



OBNOVLJIVI RECEPT – OBREMENITEV ALI POMOČ?



Poznamo več vrst zdravniških receptov, med njimi belega, posebnega in recept s posebnim režimom izdaje. Najpogostejša pa sta neobnovljivi in obnovljivi recept.

Besedilo: Sifarm - predstavnik Sindikata farmacevtov Slovenije g. Bojan Madjar, mag. farm. spec.



Obnovljivi recept je zeleni recept, na katerega lahko izbrani zdravnik predpiše zdravilo za daljše obdobje. Velja za predpisano število ponovitev oziroma za največ eno leto od predpisa zdravila. Enkratna izdaja takšnega recepta pa ne sme presegati količine, ki zadostuje za tri mesece. Zdravila na obnovljivi recept mora zavarovanec prvič dvigniti v lekarni v prvem mesecu od predpisa zdravila. Naslednjo količino zdravila lahko zavarovanec dvigne najprej en mesec dni pred tem, ko mu glede na izdano količino zmanjka zdravila. Ob ponovnem dvigu zdravila na obnovljivi recept mora bolnik vedno poročati lekarniškemu farmacevtu o morebitnih novostih pri uporabi določenih zdravil. Lekarniški farmacevt ob vsaki izdaji oceni ali lahko ponovno izda zdravilo na obnovljivi recept. »Obnovljivi recept poznamo že dobrih sedem let, najprej le za hormonsko kontracepcijo, že nekaj let pa se uporablja tudi za predpisovanje zdravil, namenjenih za dolgotrajno zdravljenje, ki jih zavarovanim osebam predpisujejo izbrani zdravniki, ginekologi in pediatri. Izjemoma lahko obnovljivi recept predpiše tudi zdravnik iz druge stroke, kadar je zavarovana

oseba v njegovi redni oskrbi. Prav tako mora imeti zdravnik vpogled v vsa izdana zdravila, ki jih zavarovana oseba prejema, da lahko zagotovi zanesljivo sodelovanje zavarovanca in koordinira predpisovanje receptov drugih zdravnikov,« je pojasnil farmacevt Bojan Madjar, mag. farm., spec.

Stiska ljudi zaradi obnovljivih receptov
Čeprav se obnovljivi recepti predpisujejo čedalje pogostje, njihov delež namreč še vedno narašča, pa v lekarnah farmacevti pogosto opazijo stisko ljudi zaradi zdravil na obnovljivi recept. »Marsikdo se namreč v tem sistemu ne znajde, posebej odkar je večina zdravil predpisanih na elektronski recept. Ljudje pogosto rečejo, da so nekdaj, ko so rabili zdravilo pač šli do zdravnika, ki jim je predpisal recept v papirni obliki. V lekarni so nato na podlagi izročene recepta dobili zdravilo. Sedaj pri zdravniku v roke več ne dobijo recepta, saj je ta v elektronski obliki, poleg tega jim določeni recepti veljajo za več dvigov zdravil. Posledica je zmedenost bolnikov, ki pogosto ne vedo, katera zdravila še imajo na voljo v lekarni in za katera rabijo nov recept. Zato kličejo v lekarno in nato razočarani ugotovijo, da jim zaradi

občutljivosti podatkov te informacije ne moremo podati, saj preko telefonskega kontakta ne moremo preveriti istovetnosti klicatelja. Vpogled v obnovljive recepte je praviloma možen le preko kartice zdravstvenega zavarovanja,« pojasnjuje Bojan Madjar.

Podajanje informacij tudi v pisni obliki
Farmacevt pojasnjuje, da so lekarniški farmacevti zaradi uvedbe obnovljivega recepta dodatno obremenjeni. »Kljub temu, da praviloma ob vsaki izdaji bolnika oziroma osebo, ki prevzame zdravilo opozorimo, da gre za obnovljivi recept, obvezno pa ga seznanimo z zadnjo izdajo zdravila na obnovljivi recept, opažamo, da se ta informacija velikokrat pozabi. Zato smo s pomočjo programske hiše razvili način, kako potrebne informacije podati tudi v pisni obliki. V Pomurskih lekarnah vam tako ob vsaki izdaji zdravil na obnovljivi recept ob računu izročimo



Lekarniški farmacevt ob vsaki izdaji oceni ali lahko ponovno izda zdravilo na obnovljivi recept.

Farmacevt pojasnjuje, da so lekarniški farmacevti zaradi uvedbe obnovljivega recepta dodatno obremenjeni.

še natisnjen listič z informacijami, katera zdravila imate predpisana na obnovljivi recept in kolikokrat jih še lahko dvignete. Prav tako je napisano, kdaj se veljavnost obnovljivemu receptu izteče,« je poudaril Madjar.

Obnovljivi recept velja največ za obdobje enega leta

V skladu s pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja mora pacient prvo količino zdravila dvigniti v roku enega meseca od predpisa zdravila. Zdravnik označi na receptu količino zdravila ob enkratni izdaji in število ponovitev. Med posameznimi dvigi, ki so sicer običajno načrtovani na tri mesece, morata miniti vsaj dva meseca. Obnovljivi recept velja največ za obdobje enega leta od predpisa zdravila oziroma do zadnje izdaje. Po tem obdobju morate ponovno k zdravniku, tudi če na obnovljivi recept ni bila izdana celotna količina zdravila. Posamezne dvige zdravil na obnovljivi recept lahko opravite v različnih lekarnah, razen, če gre za recept v elektronski obliki. »Vsaka novost v zdravstvenem sistemu rabi nekaj prilagajanja. Ocenjujem, da smo se zdravniki in farmacevti z obnovljivim receptom že dobro spoprijateljili. Težave nam občasno povzroča le tehnika. Če je bil namen uvedbe obnovljivega recepta razbremenitev zdravstvenega tima na



V skladu s pravili obveznega zdravstvenega zavarovanja mora pacient prvo količino zdravila dvigniti v roku enega meseca od predpisa zdravila.

primarni ravni, je razumljivo, da je dodatno obremenil farmacevte in bolnike. Slednji se svoje vloge in odgovornosti včasih premalo zavedate, zato vam polagamo na srce, da si prej omenjeni listič s podatki o obnovljivih receptih shranite ob kartici zdravstvenega zavarovanja. Tako boste

lahko kadarkoli preverili informacijo katera zdravila še imate na voljo v lekarni, ne da bi zato morali iti v ambulantno ali lekarno. Ti dodatni obiski ambulant in lekarn namreč motijo redno delo, povečujejo gnečo in ustvarjajo nemalo slabe volje,« zaključuje farmacevt Bojan Madjar.

EKOLOŠKI, NARAVNI IN ZDRAVI IZDELKI ZA DOBRO SPANJE

Postelje / Ležišča / Vzglavniki / Deke / Odeje / Posteljnina / Brisače

LEŽIŠČA in VZGLAVNIKI iz lateksa

- Nudijo popolno ergonomsko podporo telesa
- So udobna, zdrava in zračna
- Imajo 100% naravno anti alergijsko zaščito
- Ne vsebujejo škodljivih kemikalij

MASIVNE POSTELJE iz CEMPRINA

Švicarski bor Cemprin oddaja prijeten vonj Pinosilvin, ki ima pozitivne vplive na človeka:

- Deluje pomirjujoče
- Omogoča boljšo regeneracijo
- Alergikom olajša dihanje
- Ima antibakterijski in biocidni učinek

POKLIČITE
ZA KATALOG
(01) 810 90 32

VRHUNSKI MATERIALI

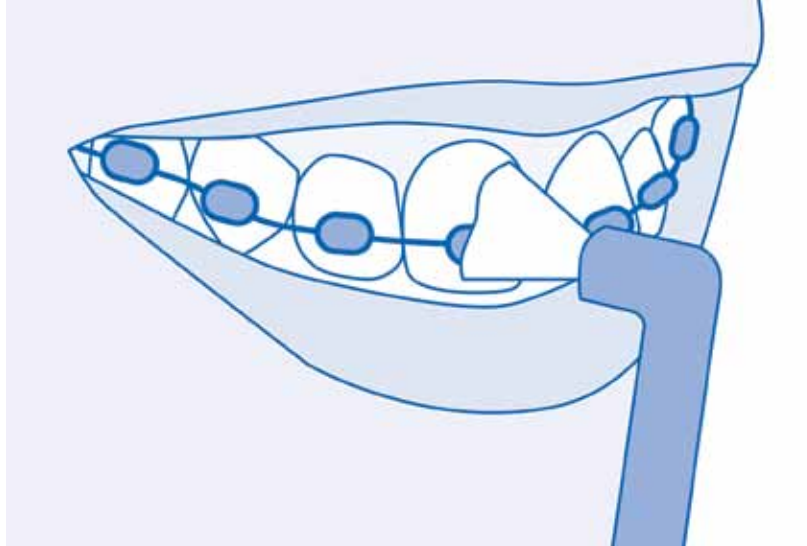
CEMPRIN MASIVNI LES
EKOLOŠKI, NARAVNI LATEKS
EKOLOŠKI BOMBAŽ
LAN, KONOPLJA,
VOLNA

zelena
trgovina

Ljubljana, BTC, hala A (klet)
www.zelenatrgovina.si
info@zelenatrgovina.si



ZA ZDRAV NASMEH PO ORTODONTSKEM ZDRAVLJENJU



Osnova za dobro ustno zdravje je kakovostna ustna higiena, ki jo najlažje 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 fiksnega ortodontskega 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 fiksnega ortodontskega 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.



MED UMIVANJEM ZOB LAHKO POSLUŠATE PRAVLJICE



»Skrb za ustno zdravje je naložba vsakega posameznika, ki želi živeti zdravo in polno življenje,« pravi Aleksandra Križaj Dumić, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Križaj, ki se ponaša z več kot 20-letno tradicijo.

Besedilo: Aleksandra Križaj Dumić, Klinika Križaj

Pri zobeh še kako velja, da je preventiva veliko boljša od kurative, kar vedno poudarjajo v njihovi kliniki, zato s svojimi pacienti pogosto obnovijo osnove ustne higijene in jim svetujejo, kako pravilno držati in vihteti zobno ščetko. »Večina nas misli, da obvladamo pravilno ščetkanje zob, saj naj bi se tega naučili že v otroštvu, a dejansko stanje v ustni votlini je pogosto zelo zaskrbljujoče. Umivanje zob še zdaleč ni nekaj samoumevnega, ampak je večšina, ki se je moramo naučiti,« dodaja zobozdravnica, ki nenehno vlaga v lastno izobraževanje in v izobraževanje svojih sodelavcev. Pogosto ljudje že več let uporabljamo napačne tehnike ščetkanja zob, pa se tega sploh ne zavedamo in temu ne pripisujemo velikega pomena. A pravilno ščetkanje zob in uporaba zobne nitke in medzobne krtačke je ključni pogoj, da se izognemo številnim neprijetnim zobnim težavam in celo hujšim boleznim.

»Večina si nas še vedno ne zna pravilno ščetkati zob. Skoraj vsakemu pacientu pokažemo, kako se pravilno ščetka, ne glede na to, ali ima 20, 30 ali 60 let. Slabo in neustrezno ustno higieno opažam pri vseh generacijah, zato se mi izobraževanje na tem področju zdi zelo pomembno in smotno. Težave z zobmi, s katerimi se srečujejo ljudje, so največkrat ravno posledica nepravilnega in površnega ščetkanja,« opazuje Križaj Dumićeva, ki pri svojem delu uporablja najnaprednejšo tehnologijo.

Pravilna nega zob se začne že v ranem otroštvu

Pravilna ustna higiena je vsekakor bistvenega pomena za zdravje zob in obzobnih tkiv tudi pri otrocih. Redno umivanje zob vsaj dvakrat na dan naj bi otrokom začeli privzgajati že v prvem letu starosti. Pomembno je, da se pravilna

nega zob začne že v ranem otroštvu, pozneje pa je treba postavljene temelje le še utrjevati. Majhni otroci še nimajo razvite fine motorike in si zato sami težko temeljito umijejo zobe. Starši morajo otroku čistiti zobe najmanj neke do osmega leta starosti. A tu se njihova skrb za otrokovo ustno higieno še ne konča. Še naprej morajo spremljati rezultate ščetkanja zob in predvsem pred spanjem preverjati, kako temeljito si jih je umil. Na tej točki se poraja vprašanje, kakšni smo slovenski starši kot zgled otrokom, kar zadeva nego zob. »Otroci, ki se s higieno zob šele spoznavajo, so najbolj dovzetni za vcepljanje prave kulture umivanja zob. Zato se močno potrudite, da jo ponotranjijo, saj bodo le tako zdravi vse življenje. Marsikateri otrok ne mara umivanja zob in je takrat jok v kopalnici, zato so dober zgled in spodbudne besede ustrezna rešitev za vse tiste najmlajše, ki jim ščetkanje ni ravno pri srcu,« pravi zobozdravnica in dodaja, da lahko s kančkom dobre volje in ustvarjalnosti vsakodnevno umivanje zob otrokom prikažemo kot zabavno opravilo. Z otrokom lahko na primer skupaj sestavimo pesmico o njegovih zobkih in o tem, zakaj jih je treba umivati. Otroci se bodo med petjem s krtačko v ustih tako zabavali, da bodo imeli na umivanje zob same prijetne spomine. Med umivanjem zob pa lahko poslušate tudi pravljice. Medtem ko bo otrok poslušal zgodbo, si bo umival zobke, in spet ponotranjil umivanje zob kot prijetno opravilo. Pozorni moramo biti tudi na pravilno izbiro zobne paste – pri otrocih je namreč bolj kot pri odraslih pomembno, da vsebuje fluor, saj otroški zob še ni dovolj trden in manj odporen proti zobni gnilobi kot pri odraslih.

Najpogostejša napaka je smer ščetkanja

Pravilno in natančno ščetkanje je pogoj za zdravo ustno votlino. Prav smer ščetkanja je najpogostejša napaka pri



Pravilno in natančno ščetkanje je pogoj za zdravo ustno votlino.

umivanju zob. »Pomembno je, da zobe ščetkamo od dlesni proti zobu in na koncu uporabimo še zobno nitko. Le-ta doseže tiste ostanke hrane, ki jih z navadno zobno ščetko ni mogoče odstraniti. Prav tako je pomembno, da pri ščetkanju nismo površni. Seveda se prav vsakemu izmed nas jutraj mudi, a se moramo zobem vseeno posvetiti,« svetuje Križaj Dumićeva. Zunanje in notranje ploskve zob ščetkamo s krožnimi gibi, od dlesni proti zobu. Grizne ploskve čistimo drugače, in sicer s potegi naprej in nazaj. Če bi tehniko, ki jo uporabljamo za grizne ploskve, uporabili za čiščenje zunanjih in notranjih ploskev zob, bi umazanijo zatlačili v medzobne prostore. S tem bi tvegali poškodbo dlesni. Na tem mestu je potrebno še odgovoriti na vprašanje, na kaj naj bomo pozorni pri nakupu zobne ščetke. Aleksandra Križaj Dumić pravi, da moramo pri izbiri zobne krtačke paziti na njeno mehko. Najboljša zobna krtačka naj ne bo premehka ali pretrda. Pretrda zobna ščetka lahko ob nepravilni tehniki čiščenja poškoduje dlesen, ki jo odrinemo od zoba in s tem razgalimo zobni vrat, ki je na dotik zelo občutljiv. Z manjšo glavo zobne ščetke lažje dosežemo zobne

ploskve zadnjih kočnikov. Glava zobne krtačke naj bo tako velika, da zajame enega do dva zoba. Velikost ščetke izbiramo glede na velikost ust.

Nekakovostna zobna ščetka povzroči veliko škode

Izbira kakovostne zobne ščetke je izjemno pomembna, saj lahko nekakovostna zobna ščetka povzroči veliko škode v ustni votlini. »S ščetkanjem zob masiramo dlesni in odstranjujemo zobne obloge. Če je zobna ščetka slaba, lahko naredimo več škode kot koristi in dlesen celo poškodujemo. Kakovostna zobna ščetka naj bo bogata s ščetinami. Najboljše zobne ščetke imajo več tisoč ščetin, ki so na koncu zaobljene,« svetuje zobozdravnica. Zobna ščetka ne sme biti prevelika, tako da lahko z njo lažje dostopamo do najbolj skritih kotičkov naše ustne votline in odstranimo še tiste zadnje ostanke hrane. Mehkejša kot je krtačka, daljši mora biti čas čiščenja. Priporočljivo je, da s strgalom za čiščenje jezika na koncu očistimo še jezik. »Če strnem – pravilno ščetkanje zob, uporaba zobne nitke, medzobne krtačke ali ustne prhe je ključni pogoj, da se izognete

številnim neprijetnim zobnim težavam in celo hujšim boleznim,« dodaja Križaj Dumićeva.

Kako pogosto naj bo odstranjevanje zobnega kamna?

»Zobni kamen je posledica nabiranja mehkih zobnih oblog. Stare, neočiščene obloge začnejo sčasoma privzemati minerale, ki se nahajajo v slini, in tako postanejo trde obloge (zobni kamen). Že majhna količina trdih zobnih oblog pa s svojo hrapavo površino privlači še več mehkih oblog in količina zobnega kamna se samo še povečuje. Priporočam kontrolo pri zobozdravniku dvakrat letno,« priporoča Križaj Dumićeva. V kolikor se nabere zobni kamen, ga je treba čim prej odstraniti. Nekaj dni po čiščenju zobnega kamna se odsvetuje uživanje kave, čaja, vina, cigaret ali pijač, ki vsebujejo barvila. V tem času so zobje nekoliko bolj občutljivi, zato se nanje vežejo barvila, kar povzroči hitrejšo zabarvanje zob.

Vsakdo si želi bleščeč, harmoničen in estetski nasmeh, ki vpliva tudi na našo samozavest, kako ga lahko dosežemo?

Najbolj pomembno je redno in natančno ščetkanje. Zob ne podrgnimo le na hitro levo desno, saj tako ne naredimo ničesar. Z navadno ščetko moramo zobe umivati vsaj tri minute. »Zunanje in notranje ploskve zob ščetkamo z nežnimi krožnimi gibi, v smeri od dlesni proti zobu. Pri tem smo pozorni, da dosežemo vse zobe, tudi zadnje. Grizne ploskve moramo čistiti drugače, in sicer s potegi naprej in nazaj. Te tehnike nikakor ne uporabljamo pri zunanjih in notranjih ploskvah, saj umazanijo tako zatlačimo v medzobne prostore in lahko poškodujemo dlesen,« še svetuje Križaj Dumićeva, ki ves čas sledi novim trendom v stomatologiji, kjer različne postopke čim bolj digitalizirajo. Umivanje zaključimo s ščetkanjem medzobnih prostorov z zobno nitko ali manjšimi ščetkami, saj se tam radi skrivajo ostanke hrane. Ne pozabite niti na zgornjo stran jezika. Vsakodnevno se lahko potrudimo, da bodo naši zobje ostali čim bolj beli. Izogibajmo se tudi hrani in pijači, ki zobe obarva. Največji krivci so pravi čaj, kava in rdeče vino, škoduje pa tudi kajenje.



Z otrokom lahko na primer skupaj sestavimo pesmico o njegovih zobkih in o tem, zakaj jih je treba umivati.



Izbira kakovostne zobne ščetke je izjemno pomembna, saj lahko nekakovostna zobna ščetka povzroči veliko škode v ustni votlini.

IMATE
NEPRIJETEN
ZADAH?

The Breath Co.
ustna voda proti zadahu.
Garantirano odpravi zadah.
Deluje najmanj 12 ur!

MibaVita

Na voljo v vaši lekarni
in Sanolaborju
ter pri uvozniku:



www.mibavita.si

T: 01 511 40 40

NOVO V SLOVENIJI

PREHRANA ZA ZDRAVJE LJUDI IN PLANET



Danes lahko o pomenu pravilnega in zdravega prehranjevanja beremo že vsepovsod. Odsvetovano nam je nekaj, svetujejo nam spet drugo. Gre pri takem razmišljanju za zmoto ali resničnost?

Besedilo: dr. Anita KUŠAR, Nutris.org

Zdrava prehrana v okviru trajnostnega prehranskega sistema

Naš planet se že desetletja sooča s preobremenjenostjo okolja, ki se odraža v podnebnih spremembah, onesnaževanju voda in hitrem uničevanju naravnih ekosistemov ter s tem nenadzorovanem izumiranju rastlinskih in živalskih vrst. K temu veliko pripomorejo tudi naše prehranjevalne navade, netrajnostno kmetijstvo in velike količine zavržene hrane.

Posebej oblikovana skupina znanstvenikov z vsega sveta se je zato lotila zapletenega vprašanja, kako zagotoviti zdravo prehrano za vse prebivalce sveta in pri tem ostati znotraj trajnostnih mej našega planeta. Prehrana pretežnega deleža ljudi v razvitem svetu, vključno z Evropo, je namreč postala močno osiromašena, saj vsebuje veliko kalorij in malo s hranili bogatih živil, kar se odraža predvsem v porastu kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni itn. Po drugi strani pa je navkljub zadostni pridelavi hrane na svetu lačnih več kot 820 milijonov ljudi. Trenutno stanje škodi tako zdravju ljudi kot našemu planetu, zato so spremembe takorekoč nujne.

»Planetarna« zdrava prehrana

Člani raziskovalne skupine so zato predlagali način prehranjevanja, ki bi izboljšal zdravje ljudi in s tem preprečil več kot 10 milijonov prezgodnjih smrti, hkrati pa razbremenil okolje in kakovostno življenje omogočil tudi našim zanamcem. Prehranski vzorec, ki ga skupina predlaga, je zasnovan za odrasle in otroke, starejše od dveh let.

Po definiciji mora zdrava prehrana zadostiti posameznikom energijskim potrebam, hkrati pa zagotoviti optimalne vnose makro- in mikrohranil ter ostalih koristnih snovi, ki zagotavljajo optimalno zdravje. Predlagan »planetarni« način prehranjevanja predvideva, da večino potreb po beljakovinah pokrijemo

z rastlinskimi beljakovinami, npr. stročnicami in oreški, manjši delež z ribami, perutnino, jajci in manj mastnimi mlečnimi izdelki, hkrati pa za več kot 50% zmanjšamo vnos rdečega mesa. Pridelava mesa namreč močno obremenjuje naše okolje, pretirano uživanje rdečega mesa in procesiranih mesnih izdelkov pa je povezano z večjo pojavnostjo srčno-žilnih bolezni, nekaterih vrst raka in na splošno s povečano umrljivostjo.

V sklopu ogljikovih hidratov znanstveniki opozarjajo na preveliko uživanje rafiniranih žit, kot so bela moka in izdelki iz nje, oluščene riža in krompirja, ki imajo visok glikemični indeks in malo hranil in skorajda nobenih vlaknin. Takšni ogljikovi hidrati so povezani s povišano telesno težo, diabetesom tipa 2 in srčno-žilnimi boleznimi. Predlagana prehrana naj bi zato vsebovala veliko polnozrnatih žit (približno 230 g/dan, oz. do 60% dnevnega energijskega vnosa) in le okoli 50 g gomoljne zelenjave, kot je npr. krompir, dnevno. Prav tako bi morali za več kot 50% zmanjšati tudi uživanje hrane z dodanim sladkorjem.

Omejevanje skupnih maščob nima potrjenih pozitivnih učinkov na zdravje, dokler uživamo pretežno rastlinske maščobe, ki imajo nizko vsebnost nasičenih maščobnih kislin. Med zdravju mnaj koristne maščobe, katerih uživanje naj bi omejevali, pa je skupina strokovnjakov izpostavila najrazličnejše živalske maščobe. Predlagan način prehranjevanja predvideva zaužitje 50 g maščob na dan, ki jih lahko zaužijemo v obliki oreškov, semen in rastlinskih maščob z večjim deležem nenasičenih maščob.

Poleg omenjenih živil, moramo za optimalno zdravje dnevno zaužiti vsaj pet porcij sadja in zelenjave (ali približno 200 g sadja in 300 g zelenjave na dan). Če predlagan način prehranjevanja, ki bi nam zagotovil optimalno zdravje,

primerjamo s prehrano povprečnega Evropejca, ugotovimo, da danes pojemo več kot štirikrat toliko rdečega mesa, kot ga predvideva koncept »planetarne prehrane«, trikrat preveč krompirja in dvakrat preveč jajc. Glede na priporočila »planetarne« zdrave prehrane bi bilo potrebno zmanjšati tudi količino drugih živil, živalskega izvora. Rib zaužijemo skorajda dovolj, medtem ko še zmeraj pojemo premalo, polnozrnatih žit, sadja in zelenjave, stročnic in oreškov pa komajda za vzorec. Omenjeni način prehranjevanja bi zmanjšal količino zaužitih škodljivih nasičenih maščob in dodanega sladkorja, hkrati pa povečal dnevni vnos cinka, železa, vitamina A in folata. V zvezi s tem je potrebno pojasniti še, da strokovna skupina ni priporočila izločitve živil živalskega izvora, temveč le zmanjševanje uživanja le-teh.

Preglednica: Predlagana prehrana, preračunana na 2500 kcal dnevnih potreb po energiji, s predvidenimi še sprejemljivimi razponi v posameznih makrohranilih in živilih.



Omejevanje skupnih maščob nima potrjenih pozitivnih učinkov na zdravje.

Doživite POREKLO



**SLOVENSKI
MED**
z zaščiteno
geografsko označbo



**KOČEVSKI
GOZDNI MED**
z zaščiteno
označbo porekla



**KRAŠKI
MED**
z zaščiteno
označbo porekla

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



PROGRAM, FINANCIRAN
S PRISPEVKOM
EVROPSKE UNIJE

EVROPSKA UNIJA PODPIRA KAMPANJE,
KI SPODBUJAJO VISOKOKAKOVOSTNE
KMETIJSKE PROIZVODE.



Zagotavljanje trajnostnega prehranskega sistema

Svetovna pridelava hrane je panoga, s katero človek na planet vrši največji pritisk. Kmetijske površine danes pokrivajo že 40% Zemljinega površja in porabijo kar 70% vse sveže vode na planetu. Izguba in fragmentacija naravnih habitatov, ki sta posledica pridobivanja novih kmetijskih površin, sta glavni razlog za ogroženost kar 80% vseh vrst sesalcev in ptičev, ki jim grozi izumrtje. Prav tako smo z nepremišljenim ribolovom popolnoma izčrpali kar 60% ribjih populacij, kar se kaže v upadanju ulova že od leta 1996.

Sodobno kmetijstvo, predvsem živinoreja, v ozračje spusti tudi okoli 30% vseh toplogrednih plinov, vendar pa poročilo izpostavlja tudi, da je v nekaterih okoliščinah tudi živinoreja pomembna za prehrano in ekosistem, koristi in tveganja v zvezi z živinorejo pa je treba obravnavati za vsak primer posebej. Kot problematična je omenjena tudi intenzivna raba umetnih gnojil, ki ruši ravnovesje dušika in fosforja ter nebrzdano uničuje habitat divjih rastlinskih in živalskih vrst. Da bi lahko izpolnili cilje pariške konvencije, ki predvideva, da dvig temperature, kot posledico globalnega segrevanja omejimo na največ dve stopinji in cilje trajnostnega razvoja, ki jih predvidevajo Združeni narodi, je nujno, da naša proizvodnja hrane postane bolj trajnostno naravnana. Znanstveniki zato v poročilu predlagajo, da se preostalih 50% Zemljine površine, ki jo zaenkrat še pokrivajo naravni habitat, zavaruje kot nedotaknjene ekosisteme (t.i. strategija »polovice Zemlje«), saj lahko na obstoječih kmetijskih površinah pridelamo dovolj hrane za vse prebivalce planeta. Tak ukrep bi lahko pripomogel k cilju, da ustavimo nebrzdano izumiranje vrst, ki smo jo povzročili v zadnjih desetletjih in ohranimo vsaj 80% vseh vrst iz predindustrijskega obdobja.

Velik problem predstavljajo tudi ogromne površine monokultur, ki zemljo

osiromašijo in močno znižajo agrikulturno biodiverzitetu, ki sicer pripomore k boljšemu uspevanju rastlin in manjši porabi fitokemičnih sredstev. Od 14 000 užitnih rastlin za prehrano ljudi uporabljamo le med 150 in 200 vrst, medtem ko tri (riž, koruza in pšenica) prispevajo kar 60% k vsem zaužitim kalorijam po svetu. Veliko rastlin, katerih plodove in semena bi prav tako lahko uporabljali kot osnovna živila, imajo izjemno dobro hranilno sestavo (ajda, kvinoja, proso ...), hkrati pa so odpornejše na vremenska nihanja, ki jih prinaša globalno segrevanje.

Prav tako je za trajnostno in okoljsko manj obremenjujoče kmetijstvo nujno potrebno znižati količine odpadne hrane. Po vsem svetu namreč letno zavržemo kar 1,3 milijarde ton hrane, kar je kar tretjina celotne proizvodnje. Skupaj z zmanjšanimi izgubami hrane in z izboljšanimi agronomskimi praksami lahko znižamo porabo umetnih gnojil in pesticidov, zmanjšamo izpuste toplogrednih plinov in tako občutno znižamo negativen vpliv kmetijstva na okolje.

Preoblikovanje globalnega prehranskega sistema

Poročilo predlaga tudi pet najpomembnejših strategij, ki bodo potrebne, da spremembe postopoma uvedemo v praksi.

1. Potrebno bo oblikovati prehranske politike, ki bodo ljudi spodbujale k uživanju zdrave hrane iz trajnostnih virov, vključno z razpoložljivostjo in cenovno dostopnostjo zdrave hrane ter izboljšano logistiko in skladiščenjem.
2. Kmetijske prakse je potrebno preusmeriti iz proizvodnje velikih količin posameznih pridelkov k proizvodnji manjših količin bolj raznolikih in hranilno bolj bogatih vrst rastlin. Globalne kmetijske politike bi morale proizvajalce spodbujati k pridelavi hranljivih živil na rastlinski osnovi, razvijati programe, ki podpirajo različne proizvodne sisteme, in povečati



Ključnega pomena bo tudi trajnostno intenziviranje kmetijstva, ki mora upoštevati lokalne razmere, da bi lahko uporabili ustrezne kmetijske prakse in ustvarili trajnostne, visoko kakovostne pridelke.

financiranje raziskav za načine za povečanje prehrane in trajnosti. V nekaterih okoliščinah je živinoreja pomembna za prehrano in ekosistem, koristi in tveganja v zvezi z živinorejo pa je treba obravnavati za vsak primer posebej.

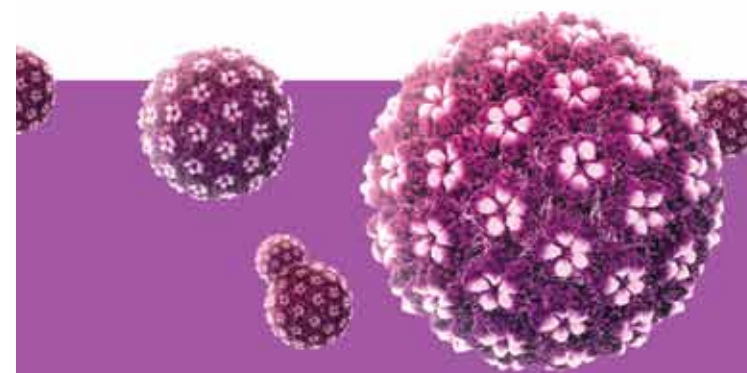
3. Ključnega pomena bo tudi trajnostno intenziviranje kmetijstva, ki mora upoštevati lokalne razmere, da bi lahko uporabili ustrezne kmetijske prakse in ustvarili trajnostne, visoko kakovostne pridelke.
4. Prav tako bo učinkovito upravljanje kopenske in oceanske rabe pomembno za ohranjanje naravnih ekosistemov in zagotavljanje nadaljnje preskrbe s hrano. To bi bilo mogoče doseči z varovanjem nedotaknjenih naravnih območij na kopnem (potencialno s spodbudami), prepovedjo izsekavanja gozda za nova zemljišča, obnavljanjem degradiranih zemljišč, odstranjevanjem škodljivih ribolovnih subvencij in zapiranjem vsaj 10% morskih območij za ribolov (vključno z odprtim morjem za ustvarjanje ribiških bank).
5. Živilske odpadke je potrebno vsaj prepoloviti. Večina živilskih odpadkov se pojavlja v državah z nizkim in srednjim dohodkom med proizvodnjo hrane zaradi slabega načrtovanja letine, pomanjkanja dostopa do trgov, ki preprečujejo prodajo proizvodov, in pomanjkanja infrastrukture za shranjevanje in predelavo hrane. Potrebne so boljše naložbe v tehnologijo in izobraževanja za kmete. Odpadna hrana je prav tako problematična v državah z visokim dohodkom, kjer pa jih v glavnem povzročajo potrošniki, in jih je mogoče rešiti s kampanjami za izboljšanje nakupovalnih navad, pomoč pri razumevanju datumov „uporabno najmanj do“ in „porabiti do“ ter izboljšanjem skladiščenja in priprave hrane, velikosti porcij in navajanjem na porabo ostankov.



V sklopu ogljikovih hidratov znanstveniki opozarjajo na preveliko uživanje rafiniranih žit

PAPILOCARE®

Vaginalni gel



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

- Po 3 mesecih uporabe izboljša s HPV-povezane lezije materničnega vratu pri **74%** bolnic (pomembna razlika v primerjavi s kontrolno skupino)¹.
- Po 6-tih mesecih uporabe odstrani HPV pri **81,8%** bolnic¹.
- 100%** zadovoljstvo po končanem zdravljenju z izdelkom Papilocare® (po 6 mesecih).²



Preporočeno za:

- Ponovno epitelizacijo spremenjenega predela materničnega vratu in za zmanjšanje tveganja za nastanek s HPV-povezanih lezij.
- Podporno zdravljenje intraepitelialnih lezij, povzročenih s HPV.
- Izboljšanje in ponovno epitelizacijo lezij sluznice materničnega vratu in nožnice.
- Obnovev mikroflore nožnice.
- Izboljšanje vaginalnega zdravja.
- Pospošitev celjenja lezij, nastalih zaradi praskanja pekočih in srbečih predelov.

Navodilo za uporabo:

- Vstavite enoodmerno kanilo v nožnico, najbolje pred spanjem. Zdravljenje pričnite po zadnji menstruaciji.
- Prvi mesec: vsak dan, 21 zaporednih dni, nato 7 dni premora (oziroma v času menstruacije).
- Nadaljevalna uporaba do 6 mesecev: vsak drugi dan, nato premor v času menstruacije.

¹ Palacios S, Cortes J, Dexeus D, González S, Serrano L. "Efficacy of a coriolus versicolor-based vaginal gel to repair cervical mucosa with HPV lesions. Preliminary results of a clinical trial." Results presented at the 31st International Papillomavirus Conference, Cape Town, South Africa 2017. First award in the clinical research poster section. Poster HPV17-0960. ² Cortés J, Dexeus D, González S, Losa F, Palacios S. "Effect of a coriolus versicolor-based vaginal gel on vaginal health in patients with precancerous HPV lesions. Clinical trial preliminary results". Results presented at the HPV congress 2017. Poster HPV17-0962. ³ Vigilance data on file Procure Health SL 2017. Izdelek je medicinski pripomoček. Pooblaščen zastopnik v Sloveniji: OPH OKTAL PHARMA d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana Črnuče. V primeru pojave neželenega dogodka o tem takoj obvestite pooblaščenega zastopnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si. PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI: januar 2019 / SI39.PAP.02



www.papilocare.com

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in prižakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana

www.oktal-pharma.si



znak kakovosti v vaši lekarni

IR-ogrevanje in miti, povezani s to vrsto ogrevanja.



IR-ogrevanje v Sloveniji pridobiva popularnost zadnjih deset let, po svetu pa je v uporabi že skoraj eno stoletje. Povpraševanje se zadnja leta povečuje, saj cene fosilnih goriv naraščajo, hkrati pa si večina uporabnikov želi sama določiti temperaturo v posameznih prostorih. IR-ogrevanje lahko uporabljamo kot primarni in sekundarni vir ogrevanja, uporabljamo pa ga tudi v zdravstvene namene (inkubatorji v porodnišnicah, domovi za ostarele, zdravstveni domovi), saj ugodno vpliva na naše telo in počutje. Več o koristih IR-ogrevanja nam bo povedal **Aleš Babič**, direktor podjetja Ekosen, ki je IR-grelne panele prvi predstavil na slovenskem trgu, od takrat pa je opremil več kot 5600 gospodinjstev po vsej Sloveniji (in seveda tudi v tujini).

Na tržišču je veliko specialistov, ki so do nedavnega zavračali IR-ogrevanje kot vir ogrevanja. Zakaj je tako?

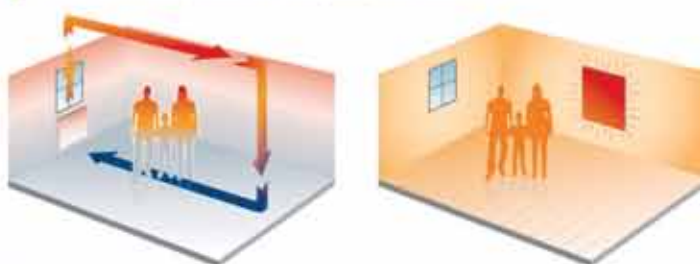
Dejstvo je, da veliko »tako imenovanih specialistov« dejanskega delovanja grelnih panelov ne pozna. Prav zato so o tem širili velikokrat lažne ali enostavno napačne informacije, hkrati pa so IR-ogrevanje kar enačili z drugimi tipi ogrevanja na elektriko. Glede na pozitivne izkušnje uporabnikov in boljše informiranje so danes nekateri od teh specialistov že drugačnega mnenja. Najpomembneje pa je, da o varčnem in učinkovitem ogrevanju poroča že toliko uporabnikov, da strah pred nepoznanim počasi izginja.

Komu priporočate ogrevanje z IR-grelnimi paneli in kakšno moč je treba izbrati?

Ogrevanje z IR-grelnimi paneli priporočamo vsem, ki želijo zmanjšati stroške ogrevanja in optimizirati ogrevanje bivalnih prostorov. Tak način ogrevanja je veliko prilagodljivejši, udobnejši, bolj zdrav in predvsem zelo ugoden. IR-ogrevanje priporočamo tako za ogrevanje novih kot starejših hiš, poslovnih prostorov, skladišč ... Uporaba je tako enostavna, da jih zlahka uporabljajo tako starejši kot mlajši uporabniki. Glede izbire moči vam težko odgovorim, saj je vse odvisno od primerne izolacije (tal, sten ...) in velikosti prostorov. Preden pripravimo ponudbo, se v objektu oglašamo naš svetovalec, ki opravi meritve, in potem na podlagi tega izračunamo primerno moč grelnih panelov.



Grelni paneli v obliki slike, ogledala ali table tudi optično polepšajo naš dom.



IR-paneli toploto v prostor oddajajo z IR-sevanjem, ki ne grejejo zraka temveč predmete v prostoru.

V Sloveniji je veliko ponudnikov IR-ogrevanja. Kako vemo, katerega naj izberemo?

Na našem trgu je res več ponudnikov, pa vendar je treba izbirati po pameti. Pomembno je izbrati stabilno podjetje, ki je na trgu že dalj časa. Podjetje, ki grelnih panelov ne bo samo prodalo, temveč takšno, ki nudi celotno storitev: montažo, podporo kupcev, odpravo morebitnih reklamacij itd.

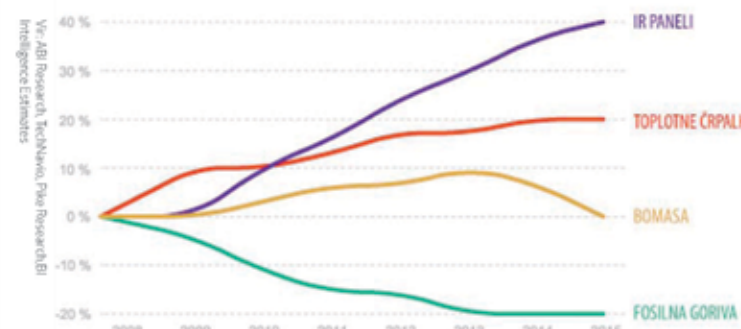
Na koga se lahko interese obrnejo, če želijo več informacij o IR-ogrevanju?

V podjetju Ekosen smo vedno pripravljeni odgovoriti na vsa vprašanja. Lahko nas pokličete na brezplačno telefonsko številko 080 30 10 ali obiščete v poslovalnici v Miklavžu na Dravskem polju pri Mariboru ali Ljubljani.

Tudi IR-ogrevanje se je v preteklih letih precej razvijalo. Kakšne spremembe opazate na trgu?

V Sloveniji se vsako leto pojavi kakšno novo podjetje, ki ponuja grelni panele, po letu ali dveh pa ponikne in izgine ... V tem času škodi konkurenci, na dolgi rok pa uporabniku, saj nizkocenovni grelni paneli, ki jih prodajajo, hitro pokažejo napake in povzročajo težave.

O razvoju IR-ogrevanja pri nas: v preteklih letih smo delali predvsem na razvoju (in zdaj nadgradnji) IR Sun regulatorja, ki IR-ogrevanje še izboljša. Optimizira namreč delovanje grelnih panelov, meri porabo in nam prihrani do 25 odstotkov stroškov za ogrevanje. Deluje popolnoma



Najhitreje rastoči ogrevalni sistemi

drugače kot klasični termostati in posledično podaljša dobo delovanja grelnih panelov. IR-regulator je definitivno najboljši izum na področju IR-ogrevanja, kar se seveda pozna tudi pri številu naročil.

Prednosti ogrevanja z IR-paneli je veliko: montaža je enostavna, prihranki so veliki, hkrati pa ugodno vplivajo na zdravje.

Podjetje Ekosen se oglašuje kot naravi prijazno podjetje. Kako v to zgodbo umestite IR-grelne panele?

Grelni paneli imajo zelo dolgo dobo delovanja (v Ekosenu tudi do 12 let garancije), za proizvodnjo je potrebno zelo malo surovin, večino grelnih panelov pa lahko recikliramo. Servisi niso potrebni, saj nimajo gibljivih ali pokvarljivih delov. Hkrati priporočamo električno energijo iz obnovljivih virov, s čimer še dodatno poskrbimo za okolje.



Prednosti ogrevanja z IR-paneli je veliko: montaža je enostavna, prihranki so veliki, hkrati pa ugodno vplivajo na zdravje.

Kaj so najpogostejša vprašanja in pomisleki potencialnih uporabnikov?

Nekateri dvomijo o učinkovitosti IR-ogrevanja, druge skrbijo stroški/poraba elektrike, tretje pa skrbi vpliv na zdravje. K sreči lahko vse te skrbi preženemo tako, da uporabniku pokažemo statistike porabe dejanskih uporabnikov, mnenja in izkušnje uporabnikov na spletu pa preženejo veliko skrbi in odgovorijo na mnogo vprašanj. Naši IR-grelni paneli so resnično vrhunske kakovosti, kar lahko dokažemo z veliko certifikati in še več zadovoljnimi strankami.

Kako upravljamo IR-grelne panele?

Pri upravljanju IR-grelni paneli nimajo konkurence. S pomočjo IR Sun regulatorja, ki je zelo enostaven za uporabo in tako primeren za vse generacije, individualno določimo temperaturo vsakega prostora ter nastavimo, kdaj naj grejejo in kako močno.

Kje nas najdete?

Za pripravo rešitve za IR-ogrevanje s sistemom Ekosen s pomočjo specialistov pokličite brezplačno telefonsko številko 080 30 10 ali pišite na e-mail info@ekosen.si.

Lahko obiščete tudi salone: pri Mariboru v Miklavžu na Dravskem polju, Ptujška cesta 17, tel. 02 620 81 99, v Ljubljani, Robbova ulica 2, tel. 01 320 73 30, Galerijo toplote v Murski Soboti, tel. 080 87 85, in salon v Zagrebu, Derenčinova 1. Več o ponudbi si lahko ogledate na www.ekosen.si in na www.irsun.si.

Vas zanima, koliko bi privarčevali v 25 letih, če bi dom ogrevali z IR-grelnim sistemom Ekosen? Preverite na www.ekosen.si/izracun.

Vas zanima, koliko bi privarčevali v 25 letih, če bi dom ogrevali z IR-grelnim sistemom Ekosen? Preverite na:
www.ekosen.si/izracun



KAJ JE DOM?



Marsikomu je misel, da bi v starosti prodal dom, v katerem je preživel večino življenja, nepriljubljena, a s pravim nepremičninskim strokovnjakom je izkušnja lahko prijetna.



Besedilo: Stanka Solar, direktorica podjetja Stan nepremičnine

Kaj starejšim ljudem pomeni dom?

V Sloveniji smo čustveno navezani na svoje nepremičnine, zato se posamezniki, še posebej starejši, za prodajo in nakup nove bivalne enote odločajo previdno. Starejši le desetino dneva preživijo zunaj stanovanj, zato je še toliko pomembnejše, da se doma počutijo varno in udobno.

Trendu zagotavljanja sodobnejših oblik oskrbe za starejše v zadnjih letih sledi tudi ponudba na nepremičninskem področju.

Po podatkih Statističnega urada RS je konec lanskega leta v Sloveniji živelo že skoraj 400 tisoč prebivalcev, starejših od 65 let, kar je malo manj kot 20 odstotkov celotne slovenske populacije.

Kakšne nepremičnine iščejo starejši?

Starejši v večini primerov želijo manjše, varčne in predvsem bolj udobne hiše ali stanovanja. Želijo si hiše ali stanovanja v bližini zdravstvenega doma, trgovine, pošte in banke. Ravno zato smo pri prodaji in nakupu nepremičnin v naši agenciji fleksibilni, saj nudimo celovito svetovanje in izpeljavo postopka prodaje in nakupa. Izkušnje so nam pokazale, na kaj moramo biti pozorni in kaj je pomembno.

Za naše stranke prevzamemo vse, celotno prodajo, nakup nepremičnine, morebiten najem. V celoti poskrbimo za ureditev papirjev in pravno varnost.

V ospredje postavljamo posameznika in naredimo vse, da nakup ali prodaja nepremičnine ni stresna, da ga ne obremenjuje ali časovno omejuje. Najpomembnejše je, da se med nepremičninskim strokovnjakom, kupcem in stranko vzpostavi visoka stopnja zaupanja, ker gre pri večini strank za največjo finančno transakcijo v življenju. Starejši pa so še posebej občutljivi

skupina, saj jim, v večini, edini prihodek prinaša pokojnina.

Kakšne nepremičnine starejši največkrat prodajajo?

Statistika kaže, da v Sloveniji več kot 90 odstotkov prebivalstva, starejšega od 65 let, živi v lastniških stanovanjih. Ni veliko starejših, ki bi si v starosti kupovali prvo stanovanje, številni med njimi pa so ujetniki lastnih zidov. Starejši prebivalci se težje odločijo za prodajo svoje nepremičnine, v kateri že dolgo živijo. Vendar imajo preveč prostora, ki ga zaradi finančnih razmer večkrat ne vzdržujejo, kot bi bilo treba. Že sama kurjava je zelo draga, starejše hiše pa so za ohranjanje in ogrevanje še toliko zahtevnejše. Stanovanja in hiše tako propadajo, so lahko vlažni in neprimerni za starejše.

Zato v Stan nepremičninah svetujemo in predlagamo, da starejši lastniki velike hiše zamenjajo za manjše.

Na kaj pazite, ko iščete stanovanja za starejše?

Pozorna sem, da poskrbimo za vse, kar upokojencu olajša vsakdan. Tako svetujemo nakup manjšega stanovanja, ki je bolj varčno ali v nižjem nadstropju, če ni dvigala. Bivalni prostor za starejše je včasih treba prilagoditi, za to organiziramo izvajalce. Nobene malenkosti ne izpustimo. Prav tako poiščemo primerno stanovanjsko enoto v primeru hude bolezni ali invalidnosti.

Kako iščete rešitve v konkretnem primeru?

Številni starejši imajo nepremičnino, ki je



Za naše stranke prevzamemo vse, celotno prodajo, nakup nepremičnine, morebiten najem. V celoti poskrbimo za ureditev papirjev in pravno varnost.



Tudi otroci bi morali bolj spodbujati svoje starše, da začnejo velike, prevelike nepremičnine prodajati, saj lahko s tem olajšajo življenje sebi in svojim otrokom.

veliko vredna, a je ne zmorejo vzdrževati. Kadar že nekaj stopnic za nekoga pomeni velik problem, je selitev nujen. Kljub temu se mnogi starejši težko odločajo za prodajo svojih nepremičnin, saj ne želijo ali nimajo energije za prodajo starega in nakup novega bivalnega prostora. Takšne želimo spodbuditi, da se pogovorijo z nami in da skupaj vidimo, ali je mogoče najti boljše rešitev, kaj pri novi nepremičnini najbolj potrebujejo in kakšno lokacijo si želijo. Vsi pogovori in svetovanja so brezplačni.

Ali lahko navedete kakšen primer?

Spominjam se starejšega para, živel sta

v veliki stanovanjski hiši v predmestju Ljubljane. Za vrt nista mogla več skrbeti, stroški vzdrževanja so naraščali. Po prodaji sta se preselila v sodobno dvosobno stanovanje z dvigalom in parkirnim mestom. Rekla sta, da sta ju nakup in nova energija stanovanja poživila in za deset let pomladila. Imela sta več časa, ostal pa jima je tudi znaten znesek kot razlika pri prodaji, ki sta ga lahko uporabila poleg pokojnine.

Pred kratkim smo našli starejšemu paru, ki je živel v tretjem nadstropju stanovanjskega bloka brez dvigala, ustrežnejše manjše stanovanje z dvigalom



Kadar že nekaj stopnic za nekoga pomeni velik problem, je selitev nujen.

za nižjo ceno v neposredni bližini. Ljudje se namreč velikokrat nočejo seliti iz okolja, ki ga poznajo, na drug konec mesta. Naša agencija v takšnih primerih z oglasi in po različnih drugih poteh išče stanovanja na točno določeni lokaciji.

Menjava nepremičnine gotovo povzroča stres?

Stres ljudi, ki se znajdejo v okoliščinah, v katerih se ne morejo dogovoriti o prodaji oz. nakupu nepremičnine, je ogromen in jih uničuje.

Kljub temu vidimo, da starejši vse pogostejše skušajo svoja čustva do svoje nepremičnine spremeniti v boljšo kakovost jeseni življenja. Seveda je treba nakup izpeljati pravilno – tako da lastnik nepremičnine ne proda pod ceno, da nove nepremičnine ne preplača in da si zagotovi takšno izvedbo posla, da ne ostane brez strehe nad glavo. Življenjske zgodbe ljudi so neverjetne. Ko jim pomagamo rešiti težavo, na novo zaživijo. Na to sem zelo ponosna.

Tudi otroci bi morali bolj spodbujati svoje starše, da začnejo velike, prevelike nepremičnine prodajati, saj lahko s tem olajšajo življenje sebi in svojim otrokom.

S prodajo svoje nepremičnine velikokrat omogočijo nov začetek kakšni mladi družini, ki kupi njihovo preveliko stanovanje ali hišo, včasih potrebno obnove ali v visokem nadstropju brez dvigala, kar mladih ne moti.

Nekateri pa svojo nepremičnino prodajo in se preselijo v dom za starejše ali najemniško varovano stanovanje, izkupiček pa porabijo za boljše kakovost svojega življenja in to, da niso v breme svojim otrokom.



Bivalni prostor za starejše je včasih treba prilagoditi, za to organiziramo izvajalce.

OHROVT – ENA NAJBOLJ HRANILNO BOGATIH VRST ZELENJAVE



Ohrovt je zagotovo ena najbolj zdravih vrst zelenolistne zelenjave. V zadnjih letih njegova priljubljenost čedalje bolj narašča. Ohrovt je namreč izjemno hranilno bogata vrsta zelenjave, poleg tega pa je še izjemno okusen. Raziskave prav tako potrjujejo, da ščiti pred rakavimi obolenji in znižuje raven slabega holesterola.

Besedilo: Petra Sauperl

A zakaj je ohrovt nekaj tako posebnega?

S hranilnega gledišča gre za pravo super rastlino. Ohrovt je bogat z vitamini C, A in K, poleg tega pa vsebuje še veliko kalija, magnezija, železa, kalcija, mangana in fosforja.

Sodi med nizkokalorična živila, vseeno pa ima bogato vsebnost hranilnih snovi, med katerimi velja poudariti vitamine C, A in K ter kalij, magnezij, mangan in glukozinate. Poleg tega ima antioksidativno, protivnetno in antikancerogeno delovanje ter znižuje holesterol.

Ohrovt je znan po svojem antoksidantnem delovanju, poleg tega pa vsebuje še veliko vlaknin. Prehrana veliko ljudi danes

žal temelji na visoko predelanih živilih, ki pa so močno osiromašene vlaknin. Prav vlaknine pa so tiste, ki pomagajo zniževati vrednosti slabega holesterola in zmanjšujejo možnost za nastanek srčno-žilnih bolezni.

Je bogat vir železa. Ohrovt vsebuje več železa kot govedina. Železo je bistvenega pomena za tvorbo hemoglobina in encimov, celično rast, pravilno delovanje jeter, transport kisika...

Je bogat vir vitamina K. Živila z visoko vsebnostjo vitamina K ščitijo pred različnimi vrstami raka. Prav tako je vitamin K potreben za najrazličnejše

telesne funkcije, za zdrave kosti in preprečevanje strjevanja krvi. Večji vnos vitamina K lahko pomaga tudi ljudem, ki trpijo za Alzheimerjevo boleznijo.

Je bogat vir antioksidantov – karotenoidi in flavonoidi ščitijo pred različnimi vrstami raka.

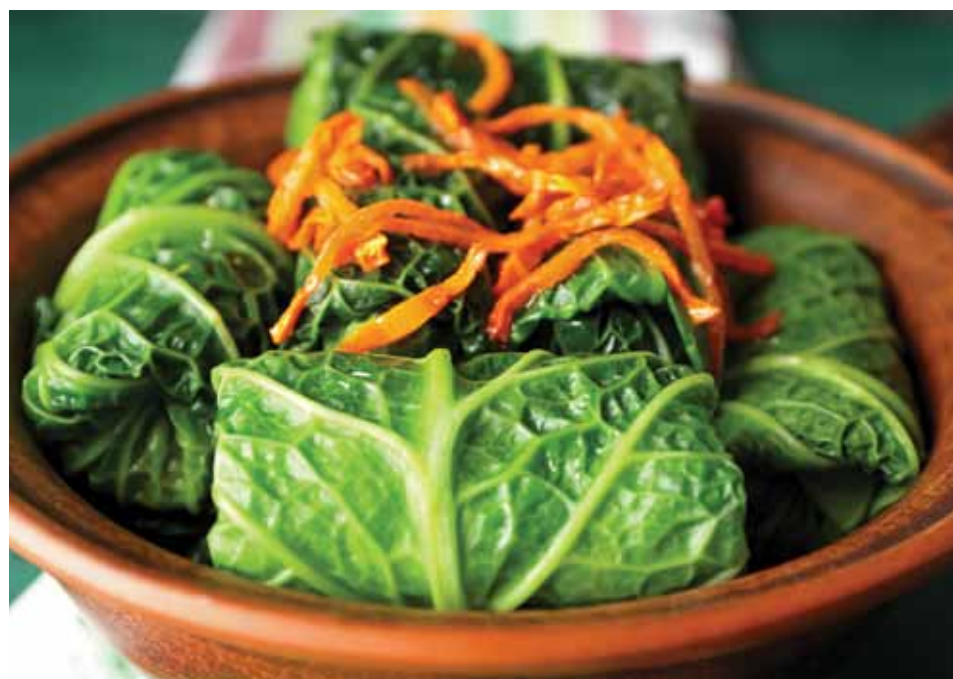
Je odlična protivnetna hrana. Ena skodelica ohrovtu nas napolni z 10 % priporočenega dnevnega vnosa omega-3 maščobnih kislin, ki pomagajo proti artritisu, astmi in avtoimunim boleznim.

Hrana za srce. Ohrovt je odlična hrana za podporo kardiovaskularnemu sistemu. Pripomore lahko k nižji ravni slabega holesterola.

Vsebuje veliko vitamina A, ki je odličen za boljši vid in kožo, hkrati pa pomaga preprečevati razvoj nekaterih vrst rakavih obolenj (pljučni rak in rak ustne votline).

Je bogat vir vitamina C, ki je izredno koristen za naš imunski sistem, metabolizem in hidracijo. Vsebuje ga kar 10x več kot špinata!

Vsebuje veliko kalcija. Ohrovt vsebuje več kalcija kot mleko. Pomaga preprečevati osteoporozo in ohranja zdrav metabolizem, pomaga tudi pri preprečevanju izgube kostne mase. Kalcij v kombinaciji z vitaminom C v ohrovtu pripomore k ohranjanju hrustanca in gibljivosti sklepov. V primeru, da kalcij pridobivate večinoma iz predelanih mlečnih izdelkov, lahko to vodi ravno v nasprotno stanje – poveča tveganje za nastanek osteoporoze in obrabljen hrustanec. Zato so rastlinski viri kalcija mnogo primernejši za naše zdravje.



Ohrovt je znan po svojem antoksidantnem delovanju, poleg tega pa vsebuje še veliko vlaknin.

Revolucionarne metode za samozavestnejšo pomlad in poletje

VENUS LEGACY

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

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

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

ULTRASHAPE TM CONTOUR I VER3

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

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

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

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

DO KONCA MESECA MARCA VAM NUDIMO 15% POPUSTA NA OBE STORITVI.

Več informacij na www.alfaestetica.si

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



Najboljši z najboljšo ponudbo!



Najvišja raven
kakovosti po mnenju
Slovencev



Novi
Santa Fe
35.120 eur

Novi
Tucson
od 19.710 eur

Kona
od 15.450 eur

Razprodaja omejene serije vozil:

- popusti vse do 6.000 eur
- obvezno in kasko zavarovanje*
- vinjeta*
- 4 zimske gume**
- 5 let tovarniške garancije brez omejitve kilometrov
- brez skritih stroškov

5 LET
GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV



Povprečna poraba goriva: 4,1 - 7,9 l/100 km, emisije CO₂: 109 - 180 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zaloga. Cene vozil vključujejo popust in strošek transporta. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO₂ so na voljo na www.hyundai.si. *ob nakupu avtomobila preko Hyundai financiranja dobite vinjeto ter obvezno in kasko zavarovanje za 1 evro,** ob nakupu avtomobila dobite 4 zimske gume za samo 1 evro, gum ni mogoče zamenjati za denar oz. za dodaten popust.* Kupci ste v raziskavi QUDAL (QQuality meDAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje NAJVIŠJA RAVEN KAKOVOSTI NA SLOVENSKEM TRGU. Vir: <http://www.qudal.com/SLOVENIA-461PD93>.