

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

MAREC 2019

POPOLN SLOVENSKI
BREZPLAČNI VODIČ

ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

35 let
tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®



Naravna rešitev za

- **razstrupljanje**
- **umirjen spanec**
- **boljši spomin**

ČAS CVETENJA IN ALERGIJ

Nad alergije s prehrano • Spomladanska utrujenost • Skrb za sluh
Kožni rak • Živeti z glavkomom • Nahranite možgane • Koža in UV
sevanje • Nega stopal • Resnice in zmote o hujšanju • Termalna
voda in zdravje • Medicinska hipnoza • Sezona teka se je začela

KO PRIDEJO BOLEČI OBČUTKI V SKLEPE

Številna prehranska dopolnila, ki se jih dinamično promovira, ne zmorejo zdravljenja obrabe hrustanca, saj le lajšajo težave

Verodostojne in uradne strokovne ekspertize opozarjajo, da glukozamini prehranska dopolnila, kolagen, hondroitin in hialuronska kislina ne zmorejo zdraviti obrabe hrustanca to je osteoartroze, ampak samo blažijo posledice, kot so vnetje, boleči občutki, pokanje in manjša gibljivost, sama bolezen pa se širi naprej. Rešitev je v jemanju zdravila glukozamin.

V ekspertizah Evropske agencije za varna živila (EFSA) že več let nedvoumno navajajo, da od prehranskih dopolnil ni učinka, saj ne zmorejo vzdrževati zdravja niti pri zdravih sklepih, kaj šele, da bi potekalo zdravljenje, denimo kolena zaradi obrabe hrustanca oziroma osteoartroze. Ekspertize so objavili v strokovnem uradnem listu EU, kar sicer ne predstavlja klasične pravne obligatorne regulative, toda pomeni pa zagotovo večjo strokovno verodostojnost. Za objavo v strokovnem uradnem listu EU je namreč pogoj vrhunska strokovna preverjenost, potem študije, ki trajajo 2-3 leta in pri katerih sodelujejo vrhunski eksperti iz držav članic EU. Objave v strokovnem uradnem listu pa so namenjene temu, da se jih upošteva in s tem pomaga k večji uspešnosti zdravstvenega varstva.

In kakšno je stanje pri nas?

Z močno kampanjo se že nekaj let pri ljudeh ustvarja vtis in posledično sklepanje, da jim pri osteoartrozi lahko pomaga glukozamin prehransko dopolnilo. Pa jim ne more. Nadalje, da jim lahko pomaga kolagen. Pa jim ne more. Potem, da jim lahko pomagata hondroitin in hialuronska kislina, pa jim ne moreta. Vsa ta dopolnila lajšajo posledice, kot so vnetje, bo-

„ Če je manj
zdravila
glukozamin,
je več
bolezni „

lečine, pokanje in manjša gibljivost, bolezen pa se širi naprej. V zadnjih dveh, treh letih pa se je jemanje zdravila Glukozamin Pharma Nord razpolovilo. Pred leti je to zdravilo na trgu tekmovalo s še dvema zdraviloma glukozamin – a nosilci teh dveh so popustili in se umaknili, eden se je celo umaknil s trga! In kakšne so posledice? Če je manj jemanja zdravila, je več bolezni. Preverjeni podatki, ki so bili v medijih, so tile: od maja 2016 do maja 2017 je bilo za 20% več bolnikov na čakalnih listah, daljša čakalna doba itd. Žal se problem še stopnjuje, saj nanj opozarjajo tudi uradna letošnja sporočila: Indeks december 2018/april 2018 je še slabši, na primer na operacije v kolenu čaka za 23% več bolnikov. Opozorila je pred časom objavila še naša uradna zdravstvena administracija, ki svetuje, da je pri zdravljenju obrabe hrustanca rešitev v jemanju zdravila glukozamin.

VAS BOLI? KOLENO?

EFSA (evropska strokovna agencija) je opozorila, da obrabe hrustanca ne morejo zdraviti ne kolagen, ne glukozamin prehransko dopolnilo, ne hondroitin. Sicer ublažijo znake, a bolezen se širi naprej. To velja tudi takrat, ko so v kombinaciji.

**EDINA
GLUKOZAMINOVA
UČINKOVINA IN
EDINO ZDRAVILO,
KI LAHKO POPRAVI
OBRABLJEN
HRUSTANEC**



Glukozamin
registrirano 30.10.2005
Pharma Nord kapsule
(pomembno, da je glukozamin kot zdravilo)

mic mengeš
Slovenska 30, 1234 Mengeš
tel. 01 729 13 82
GSM: 041 769 544
www.micmenges.com

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

UVODNIK

Prišla je pomlad

V času, ko se zima prevesi v pomlad, moramo biti še bolj pozorni in skrbni za svoje telesno in duševno zdravje. Kajti zima je čas, ko se naše telo malce poleni, imunski sistem oslabi, poidejo nam tudi lastne zaloge vitaminov in mineralov. Če ob prebujanju pomladi ne poskrbimo zase, se kot domine začne podirati naše fizično in čustveno-miselno počutje. Zdravje in zdrava prehrana in dobro počutje se včasih slišijo kot zljajane obljube, ki so navadnim smrtnikom nedosegljive. Ko gremo na primer na oddih v terme, sicer skrbimo za svoje dobro počutje, a ni rečeno, da vedno na najbolj zdrav način. Z začetkom pomladi se začnejo daljšati dnevi in tudi temperature se bodo počasi le še stopnjevale, zato ni več izgovorov za gibanje in odhod v naravo. Se pa v tem času srečujemo tudi s spomladansko utrujenostjo, ki se pojavi na prehodu med zimskim in spomladanskim letnim časom. Prizadene občutljive ljudi, starejše, ljudi s kroničnimi boleznimi. Kako jo prepoznamo? Če čutite močno utrujenost, čeprav dovolj spite, ste izčrpani, brezvoljni, zaspani tudi podnevi, pri delu ste manj učinkoviti kot sicer in ne zmorete prenesti fizičnih naporov, če se vam zdi, da vaš obrambni sistem ni tako učinkovit kot po navadi, bo vzrok za vaše težave najverjetneje spomladanska utrujenost. Marec je tudi mednarodni mesec boja proti raku debelega črevesa in danke, mesec, ko strokovnjaki javnega zdravja, zdravstveni delavci in društva bolnikov opozarjajo na pomen preprečevanja ter zgodnjega prepoznavanja in zdravljenja te vrste raka. Dokazano je tudi, da imajo več možnosti za razvoj bolezni starejši od 50 let. Tveganje za razvoj bolezni in stopnjo umrljivosti pa zmanjšujejo presejalni programi, in če ste v teh letih, ne oklevajte in opravite preventivne diagnostične preglede oz. presejalne teste.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

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: Lana Janković, lanea@media-element.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Simona Škrlec
Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: **Naklada:** 62.000 izvodov
Naslovnica: Soria Natural d.o.o.

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 šte. 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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih Lekarn (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnе, Mariborske lekarnе, Mestne lekarnе, Obalne lekarnе, Dolenjske lekarnе, Pomurske lekarnе, Koroške lekarnе), manjše zasebne lekarnе v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Muirska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Kravavec, Hotel Cerklno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z 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 Bežigrjski dvor, Bodifit centri (7)...
Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 13.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE: ZDRAVI V POMLAD

- 8 Kako nad alergije s prehrano?
- 12 Ali lahko pomaga konoplja pri alergijah
- 14 Pomlad: lepa in naporna
- 16 Zmote in resnice o hujšanju
- TEMA MESECA
- 20 Živeti z glavkomom
- NEGA
- 24 UV- sevanje in koža
- 28 Kožni rak – simptomi in zdravljenje
- 30 Negovana stopala in nohti, ogledalo nege in lepote

SPLOŠNO ZDRAVJE

- 32 Termalna voda in njeni čudežni vplivi na zdravje
- 34 Cepljenje proti klopom je najboljša obramba
- 36 Nahranite svoje možgane!

AKTUALNO

- 40 Kdaj na medicinsko hipnozo?
- 42 Sluh peša vse življenje

GIBANJE

- 48 Sezona teka se je začela
- ŽIVILO MESECA
- 50 Regrat je zdravo živilo in zdravilo

- 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 Gabrič, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlost
- Eva Cafuta Hlušička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Windex, d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružič Medvešek, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach-Svetovale
- Zobozdravstvene in estetske klinike Krizaj
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Girandon 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 Kovac
- Jurij Šorli, dr. med. spec. int. pul;
- Bolnišnica Topolišica
- Iztok Foršnarč, Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snoj, dr. med., center Barsos
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Silvestra Perčič, Plesna šola Kazina
- Doc. dr. Matje Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje,
- Denis Makar-Mastrak, 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.

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.

BAS KAST: PREHRANSKI KOMPAS

Kaj naj jem?

To preprosto vprašanje je danes postalo neznansko zapleteno. Bi bila prava kamenodobna dieta? Ali raje dieta z malo ogljikovimi hidrati? Z malo maščobami? Veganska? Brezglutenska? Znanstveni novinar in avtor uspešnic Bas Kast v Prehranskem kompasu opravi s kaosom, ki vlada na področju prehranskih smernic, in se spopade z vprašanjem, kaj je res zdravo. Kaj jedo ljudstva z najdaljšo življenjsko dobo? Kako učinkovito shujšati? Zakaj so celo 'uradne' prehranske smernice pogosto napačne? Kast razkrinka številne mite, povezane s prehrano, in opiše temelje diete, ki nas bo zaščitila pred starostnimi boleznimi in nam podaljšala življenje.



ROBIN SHARMA: OB 5-IH VSTANI IN SVET TI BO LEŽAL NA DLANI

Eden vodilnih svetovalcev za voditeljstvo in osebnostno rast ter avtor uspešnice Menih, ki je prodal svojega ferrarija, se vrača z navdihujočo zgodbo o dveh običajnih ljudeh, ki si želita – tako kot mi vsi – biti produktivnejša, uspešnejša in bolj umirjena v teh časih digitalnih motenj in prevelike zapletenosti. Ko spoznata samosvojega magnata, se jima želje uresničijo, saj ta postane njun duhovni učitelj. Popelje ju na čudovito potovanje po svetu, ki jima dramatično spremeni in izboljša poslovno plat življenja, na novo vzpostavi učinkovitost in v njiju prebudi srečo ter občutek osebne svobode. Odličen priročnik za izpolnjeno življenje.



NARAVNA MEDICINA ZA OTROKE: LAŽJE DIHAJMO! IN ZAŠČITIMO SE! 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 rožico, 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



OHRANITE VAŠ UM V VRHUNSKI FORMI

Pravočasna skrb za zdravje možganov je ključna za kakovostno, aktivno in polno **življenje**. Pri **ohranjanju vašega uma v vrhunski formi** si lahko pomagata z rednim jemanjem **Bilobila**. Zdravilo z izvlečkom ginka, izboljša oskrbo možganov s kisikom in hranilnimi snovmi, razširi krvne žile in izboljša prekrvitev možganov ter deluje antioksidativno, saj možganske celice varuje pred škodljivimi radikali. Že z 2 kapsulama na dan (240 mg) boste dosegli priporočljiv dnevni odmerek in tako prispevali k **ohranjanju vaše miselne vitalnosti**. Več o **Bilobilu** ter pomenu redne skrbi za možgane si lahko preberete na spletni strani www.bilobil.si.



TEDEN BOJA PROTI RAKU: »EVROPSKI KODEKS=MANJ RAKA«

Z novinarsko konferenco na Onkološkem inštitutu Ljubljana (OI) so se začele prireditve Tedna boja proti raku, ki ga prireja Zveza slovenskih društev za boj proti raku, tudi letos v sodelovanju z OI. Letošnji teden poteka pod geslom »Evropski kodeks=manj raka«, s čimer organizatorji poudarjajo, da je za uspešno obvladovanje raka treba upoštevati prav vsa priporočila Evropskega kodeksa proti raku, ne le tista, ki opozarjajo na zdrav življenjski slog. Upoštevanje priporočil Kodeksa bi lahko breme raka zmanjšalo za 30-50 %. Vse pomembne ukrepe obsega tudi Državni program za obvladovanje raka (DPOR) 2017-2021. Ključne izzive tega programa v letih 2018 in 2019 je predstavil koordinator DPOR prof. dr. Branko Zakotnik, strokovni direktor OI izr. prof. dr. Viljem Kovač pa je predstavil, kako se inštitut celovito bori proti raku.



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE!

Koencim Q10 30 mg z antioksidanti je prehransko dopolnilo s koencimom Q10 in dodanima vitaminoma C in E ter selenom. Vitamina C in E ter selen imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom. Vitamin C in selen imata vlogo pri delovanju imunskega sistema. Vitamin C prispeva tudi k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Prehransko dopolnilo Koencim Q10 30 mg z antioksidanti je izdelano v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. V ponudbi je tudi Koencim Q10 50mg. Prehranska dopolnila Lekarne Ljubljana so na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, specializirani prodajalni LL Viva in v Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Vabljeni v naše enote, kjer vam bodo strokovni sodelavci svetovali o uporabi, morebitnih omejitvah pri jemanju in primernosti posameznih prehranskih dopolnil. Lekarna Ljubljana – zvesta vašemu zdravju že 70 let.



PLAČAJ Z VERZOM

Globalna pobuda "Plačaj z verzom" 21. marca, ob svetovnem dnevu poezije, k ustvarjanju ponovno poziva priložnostne in uveljavljene poete. Poezijo bo kot začasno plačilno valuto sprejemalo približno 70 slovenskih kavarn, kjer vas bodo pričakali listki in svinčniki, vsak avtorski verz pa vam bo prinesel brezplačno kavico ali čaj. Letošnji verzi pa imajo tudi posebno poslanstvo - bolnikom z najtežjimi oblikami krvnih rakov bodo namreč ponudili psihološko oporo pri vrnitvi nazaj v življenje.



ODKRIVANJE ATRIJSKE FIBRILACIJE Z MICROLIFE MERILNIKI

Hipertenzija ali povišan krvni tlak je glavni dejavnik tveganja za številna srčno žilna obolenja. Za razliko od drugih bolezni nima simptomov, kot so glavobol ali druge bolečine po telesu, zato ga pogosto imenujemo tudi "tih ubijalec". Po podatkih svetovnega združenja za hipertenzijo ima povišan krvni tlak že vsak četrty, v Sloveniji pa že skoraj vsak drugi odrasel, bolezen pa se vedno pogostejše pojavlja tudi pri mladostnikih.

Fibrilacija atrija je najpogostejša motnja srčnega ritma pri splošni populaciji. Pri atrijski fibrilaciji se preddvori ne krčijo, zato v njih zastaja kri, to pa so idealne razmere za nastanek krvnih strdkov. Najpogostejši zaplet atrijske fibrilacije je ravno možganska kap. Mnogi se ne zavedajo, da trpijo za fibrilacijo atrija, saj se to stanje lahko pojavi tudi brez vsakršnih simptomov. **Tri od štirih možganskih kap, ki so posledica fibrilacije atrija, se lahko s pravočasnim odkritjem prepreči in zdravi.**

PREDSTAVNIKI ZBORNIC, STROKOVNIH ZDRUŽENJ IN SINDIKATOV ZA SKUPNI NASTOP V POGAJANJIH Z VLADO

Na povabilo predsednice Zdravniške zbornice Slovenije dr. Zdenke Čebašič - Travnik so se na okrogli mizi Združimo moči za boljše pogoje dela zbrali predstavniki poklicnih skupin, ki so neposredni izvajalci zdravstvenih storitev, torej predstavniki zbornic, strokovnih združenj in sindikatov s področja zdravstvenega varstva. Prvotni namen srečanja je bil pogovor o standardih in normativih ter pogojih dela v zdravstvenem sistemu, v predstavitev in razpravi pa se je pokazala potreba po skupnem in enotnem nastopu v odnosu do politike in Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (ZZZS).



HRANILNA PODPORA MOŽGANOM

Raziskovalci z inštituta Massachusetts Institute of Technology so patentirali posebno obliko magnezija: Mg L-treonat v prehranskem dopolnilu **Neuro-Mag®**, **Life Extension®**, ki lahko doseže možganske celice in se hitro absorbira – za optimalno koncentracijo magnezija v možganih. V možganih ohranja **gostoto in kvaliteto sinaps** (s staranjem izguba sinaptične gostote povzroča kognitivni upad, pešanje spomina). Magnezij prispeva k delovanju živčnega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju, k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Naročila na: www.bioesenca.si, v lekarnah, 041 985 070.

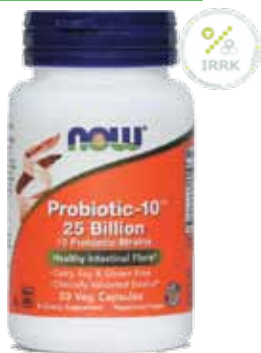


Merjenje krvnega tlaka doma in odkrivanje fibrilacije atrija
Današnje inovacije so odšle tudi korak dalje. Na voljo so algoritmi detekcije fibrilacije atrija s pomočjo naprednega **Microlife AFIB** (klinično validiran: BHS in ESH protokol) merilnika krvnega tlaka. Uporabniki lahko fibrilacijo atrija odkrijejo ob vsakodnevem rednem merjenju krvnega tlaka doma ter se tako pravočasno odpravijo k zdravniku, ki bolnika napoti na nadaljnje preiskave. Po oceni Britanskega društva za hipertenzijo imajo **Microlife merilniki krvnega tlaka** oznako A/A za vrhunsko natančnost in enostavno uporabo.



KAKO DO ZDRAVE ČREVESNE FLORE?

Z izbiro učinkovitega probiotika! Probiotik 10™ vsebuje 10 probiotičnih sevov in kar **25 milijard probiotičnih bakterij z dodanim prebiotikom**. Vzpostavitev zdrave črevesne flore prispeva h (o)krepitvi imunskega sistema in boljši absorpciji hranil v črevesju. Vsebovane bakterije so odporne na želodčno kislino. NOW Probiotic-10™ je pridobil tudi znak skladnosti IRRK, kar pomeni da ustreza najvišjim standardom kakovosti. V lekarnah, Sanolaborju, na www.hisa-zdravja.si ali na 080 80 12.



PROJEKT DORA

Februarja je minilo leto dni, odkar je v Zdravstvenem domu Celju začel delovati presejalni center programa za zgodnje odkrivanje raka dojk DORA. V območni enoti ZZS Celje so ženske vabljeni na mamografijo tudi v Splošno bolnišnico Celje od decembra 2017. Udeležba vabljenih žensk v programu DORA na tem območju je bila v prvem letu 74,5 %, v obeh centrih je bilo slikanih 9.358 žensk, pri 52 je bil odkrit rak dojk.

V oba centra vabijo ženske med 50. in 69. letom na presejalno mamografijo v okviru programa DORA iz občin Celje, Kozje, Laško, Podčetrtek, Radeče, Rogaška Slatina, Rogatec, Slovenske Konjice, Šentjur, Šmarje pri Jelšah, Štore, Vitanje, Vojnik, Zreče, Bistrica ob Sotli, Braslovče, Dobje, Dobrna, Polzela, Prebold, Tabor, Vransko, Žalec. V teh občinah je 28.000 žensk iz starostne skupine 50 do 69 let, ki bodo v roku dveh let povabljene na mamografijo v oba celjska centra.



ŽIVETI ZDRAVO ŽIVLJENJE

V Krki svojega poslanstva živeti zdravo življenje ne uresničujemo zgolj s kakovostnimi, varnimi in učinkovitimi izdelki, namenjenimi za zdravljenje različnih bolezni, ampak veliko širše - tudi s skrbjo za kakovostno in boljše življenje vseh ljudi v družbenem okolju, v katerem delujemo. Del naših družbeno odgovornih prizadevanj je tudi donacija sredstev za nakup ultrazvoka Splošni bolnišnici Brežice – več o tem v sporočilu za javnost v prilogi, ki so ga pripravili v bolnišnici.



USPEŠNIH 10 LET PROGRAMA SVIT

Mednarodni mesec boja proti raku debelega črevesa in danke, ki ga vsako leto obeležujemo v marcu, izpostavlja pomen preprečevanja in zgodnjega odkrivanja te bolezni. Vsako leto za rakom na debelem črevesu in danki zboli okoli 1.400 prebivalcev Slovenije, več kot 700 jih umre, čeprav gre za eno izmed redkih rakavih bolezni, ki jo je mogoče preprečiti s presejanjem in zgodnjim odkrivanjem. V desetih letih delovanja Programa Svit, ki ga upravlja Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), je bilo odkritih prek 2.800 rakov, ko se znaki bolezni še niso pojavili in je zdravljenje bolj učinkovito. Zaradi odstranjevanja predrakavih sprememb pri kolonoskopijah pa se je zmanjšala obolevnost za to vrsto raka.



KALČEK PRIDOBIL ZLATI CERTIFIKAT BONITETNE ODLIČNOSTI

V Kalčku so v začetku leta prevzeli Zlati certifikat bonitetne odličnosti, kar pomeni, da podjetje, ki izkazuje zlato boniteto odličnosti, predstavlja najbolj zanesljiv, kredibilen in nizko tvegan poslovni subjekt za sodelovanje z vsemi poslovnimi partnerji: dobavitelji, kupci, zavarovalnicami, bankami in drugimi poslovnimi partnerji. Nad prejetim certifikatom so zaposleni v Kalčku ponosni in pravijo, da ga nebi bilo, če nebi imeli svojih zvestih strank in dobrih sodelavcev.



Vladimir Stanić, direktor Kalčka, s prejetim certifikatom

HRBTENICA VAM BO HVALEŽNA

Z bolečinami v hrbtenici se v odrasli dobi sreča skorajda vsak. Vzroki zanje so predvsem prisiljena drža, obrabne spremembe in razvojne posebnosti. Po podatkih ortopedov in nevrologov naj bi za bolečinami v križu trpel vsak tretji Slovenec, za bolečinami v vratu pa vsaka tretja Slovenka. V večini primerov je te težave možno odpraviti na povsem naraven način, z rokami usposobljenega zdravnika - terapevta, brez zdravil in kirurškega posega.

Besedilo: mag. Sanja Zrimšek; Fotografije: Center zdravja MO-GY

Dr. Sergej Fedorov po poklicu je zdravnik, specialist nevrolog, ki se je naknadno dodatno specializiral za zdravljenje težav s hrbtenico in gibalnem sistemom, tako imenovano Manualno medicino.

dr. Fedorov, kako ste se odločili za delo in življenje v Sloveniji?

V Slovenijo sem prišel na priporočilo prijatelja, zdravnika, dr. Genadija Filipova, ki je bil že nekaj let zaposlen kot zdravnik v ordinaciji MO-GY v Novi Gorici. Prejšnje delo v bolnišnici in na univerzi je bilo strokovno, predvsem pa fizično zelo zahtevno, marsikdaj si zaradi preobilice obveznosti nisem uspel vzeti dovolj potrebnega časa za posameznega pacienta, kar me je vedno mučilo. V zasebnem zdravstvu je drugače, svoje bolnike poznam po imenih, njim in njihovim zdravstvenim težavam se lahko posvetim bolj poglobljeno, kar vsekakor prispeva k uspešnosti zdravljenja.

Kako poteka vaše delo, kaj pravzaprav pomeni zdravljenje s tehnikami manualne medicine?

Manualna medicina obsega številne ročne tehnike in predstavlja pomemben del pasivne kinezioterapije. Gre za strokovno vejo, za katero se po opravljeni specializaciji odločajo specialisti nevrologi oziroma ortopedi. Z njo pridobimo poglobljeno poznavanje hrbtenice in celotnega gibalnega sistema. Zdravljenje obsega celovit klinični pregled, ki ga zdravnik pridobi na samem začetku zdravljenja, v kolikor so težave bolnika primerne za zdravljenje s tehnikami manualne medicine pa naknadno predpišemo določeno število terapij. Strokovnost pa je še kako pomembna pri postavitvi

pravilne diagnoze in posledično uspešnem zdravljenju.

Katere so tiste najbolj pogoste težave, ki jih opazate pri ljudeh v vaših ordinacijah?

Prevladujejo ljudje s težavami, ki izvirajo iz hrbtenice. Predvsem obrabne spremembe so tiste, ki povzročajo bolečine, zakrčenost, mravljinčenja na področju hrbtenice in reflektorno tudi v drugih delih telesa, predvsem v okončinah. Zelo pogosta diagnoza je hernija. Druga skupina so na videz lokalne težave, ki imajo prav tako pogosto vzrok v hrbtenici: občutki mravljinčenja, otopelosti in nemoči v rokah ali nogah, občutki zakrčenost in bolečin v sklepih, glavoboli, vrtoglavice, nespečnost, šumenje v ušesih in še mnogo drugega. Lahko rečem, da s tehnikami manualne medicine v številnih primerih zapolnujemo vrzel med jemanjem zdravil in operacijo.

Se težave s starostjo večajo? Opazate razlike tudi med spoloma?

Prvi znaki sprememb se pojavijo med 25. in 35. letom starosti. Zdravljenje je v tem obdobju zelo uspešno in zahteva bistveno manj časa. V primeru preobremenjenosti, prisiljene drža in poškodb so te spremembe tudi pri mlajših lahko že bolj izražene in se kažejo kot spremembe v medvretenčnih prostorih in medvretenčnih ploščicah ter sklepih. Težave so lahko tudi posledice otroške skolioze. Pri večini ljudi, starejših od 40 let, se začnejo pojavljati večje obrabne spremembe kot na primer osteohondroza ali posedanje vretenc ter posledično zmanjševanje medvretenčnega prostora. Po 60. letu starosti se pri večini primerov dodatno pojavljata spondiloza in spondilartroza. Akutnih težav, tako

imenovanim močnih bolečin na meji vzdržljivosti je največ v srednjih letih, medtem ko so pri starostnikih pogoste kronične bolečine. Žal je med našimi bolniki tudi vedno več otrok. Pri moških je morda več težav s spodnjim delom, ki se kažejo kot bolečine v križu, ki lahko sevajo tudi v nogo (t.i. išijas), medtem ko so pri ženskah bolj pogoste težave z vratnim delom hrbtenice, ki se odražajo tudi v predelu glave, ramenskega obroča in rok.

Kako poteka samo zdravljenje pri vas?

Ob prvem obisku bolnika natančno pregledamo. Pregled obsega pogovor z bolnikom, anamnezo, pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pregled, manualni pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv in vezivnega tkiva, oceno praga bolečin, oceno drža, gibanja itd. Pri terapijah gre za za mehke tehnike delovanja na gibalni sistem, s katerimi razmeroma neboleče in hitro odpravimo vzroke bolečin. Po končanem zdravljenju je včasih potrebnih nekaj dni, da se pokaže učinek zdravljenja, nato pa je dobro nadaljevati z vajami za krepitev mišic in rednimi kontrolnimi pregledi.



prof. Sergej Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

MANUALNA MEDICINA

Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema – od leta 1991.

SIMPTOMI IN INDIKACIJE

- bolečine v hrbtenici, sklepih, mišicah
- bolečine/mravljinici v rokah ali nogah
- artroza sklepov: koleno, rama, kolk
- glavoboli, vrtoglavice, nespečnost
- stanja po poškodbah, posegih
- hernija diska, lordoza, kifoza
- spondilitis, spondiloza, spondilartroza
- epikondilitis, išijas, stenoza
- otroška idiopatska skolioza I. in II. stopnje

INFORMACIJE IN NAROČILA:

- Ljubljana, dr. Andrej Kotov, T: 01 561 25 21
- Nova Gorica in Koper, dr. Aleksej Filipov, dr. Genadij Filipov, T: 05 300 23 77
- Maribor, dr. Sergej Fedorov, dr. Denis Kupa, dr. Vladimir Fedorov T: 02 470 24 13
- Moravske Toplice (Terme Vivat), dr. Sergej Fedorov, dr. Vladimir Fedorov T: 040 804 286

Brezplačna številka
080 12 03



www.mogy.si

KAKO NAD ALERGIJE S PREHRANO?



Ste že kdaj slišali za rek: »Vaši največji problemi so tisti, za katere ne veste, da jih imate.« To še posebej drži pri prehrani.

Besedilo: Tanja Turnšek, Svetovalka za prehrano, zdravje, avtoimunske in kronične bolezni, www.tanjaturnsek.si

Skrite alergije lahko sabotirajo vaše zdravje: kako jih najdemo in odpravimo

Ljudje se velikokrat ne zavedajo, da so njihove največje težave v življenju povezane s prehrano in načinom življenja. Pridobivanje telesne teže ali nesposobnost hujšanja, avtoimunske bolezni, glavoboli, težave s spanjem, akne in druge težave s kožo, prebavne težave, sladkorna bolezen, alergije, bolezni srca, rak, kronična utrujenost, bolečine v sklepih in telesu, kronične bolezni in številna druga stanja ter simptomi so pogosto posledica skritih alergij na hrano. Rešitev je pogosto enostavnejša, kot mislimo.

Ko za zdravstvene težave ne najdemo vzroka

Ker se simptomi alergij, intoleranc in občutljivosti na hrano največkrat ne pojavijo v obliki prebavnih težav, je mogoče, da povezave med določenim živilom in simptomi nikoli ne naredimo.

V funkcionalni medicini – to je vrsta medicine, ki odkrije vzroke kroničnih simptomov in bolezni ter jih odpravi na naravne načine, je eliminacijska dieta zlati standard za odkrivanje in odpravljanje vzrokov alergij, občutljivosti in intoleranc na hrano.

Razlike med alergijo, občutljivostjo in intoleranco na hrano

Pri alergijah na hrano imunski sistem odreagira na določeno hrano s protitelesi, IgG ali IgE, specifičnimi za določeno hrano. Reakcija se pojavi takoj ali v dveh urah. Alergije so lahko smrtno nevarne, npr. anafilaktična reakcija otroka, ki je pojedel arašide, na katere je alergičen. Najpogostejši alergeni v hrani so jajca, mleko, arašidi, oreški, pšenica, školjke in soja.

Občutljivost na hrano je manj huda reakcija, ki jo prav tako izzove imunski sistem, vendar se v telesu pojavi pozneje. Oseba lahko odreagira na hrano, na katero je občutljiva, v nekaj urah, dnevih ali celo tednih po zaužitju. Ta zakasnitev med uživanjem hrane in odzivom nanjo zelo otežuje prepoznavanje, da je krivec hrana in katera hrana ali več vrst hrane povzroča simptome.

V nasprotju s prehranskimi alergijami in občutljivostjo na hrano pri intoleranci na hrano ni odziva imunskega sistema. Intoleranca je reakcija na hrano, ki je lahko posledica dejavnikov, kot so antihranila v žitnih zrnih in stročnicah (lektini, fitati),

sulfiti, ki jih najdemo v vinu, toksini ali druge naravne ali umetne kemikalije v hrani, na katere se oseba odzove.

Intoleranca na hrano je lahko tudi posledica presnovnih motenj pri osebi, ki uživa živila. Primer je intoleranca na laktozo, ko oseba ne proizvaja dovolj encima laktaza, ki je potreben za prebavo mlečnih izdelkov. Podobno kot pri občutljivosti na hrano je pri intoleranci lahko odziv zakasnen več ur, dni ali celo tednov, zaradi česar težko prepoznamo živila, ki jih ne prenašamo. Skrite alergije na hrano se nanašajo na zakasnjene reakcije zaradi občutljivosti in intolerance, ki se jih oseba niti ne zaveda.



Pri alergijah na hrano imunski sistem odreagira na določeno hrano s protitelesi.



Razvoj občutljivosti na hrano je neposredno povezan s sindromom prepustnega črevesja.

Kaj povzroča skrite prehranske alergije?

Pomembno je omeniti, da so živila, ki jih uživamo najpogostejše, pogosto tista, do katerih razvijemo intoleranco.

Vzrok skritih alergij na hrano ni nujno hrana sama, ampak slabo delujoča prebava. V zdravem prebavnem traktu se hrana prebavi in razgradi v aminokisline, preproste ogljikove hidrate in manjše maščobne kisline, ki se nato vsrkajo skozi steno tankega črevesa. Ti popolnoma razgrajeni delci hrane ne sprožijo imunskega sistema.

Zaradi različnih razlogov, od prehitrega prehranjevanja, prehranjevanja pod stresom, prenehanja, staranja do pitja preveč tekočine ob obroku, se prebavna sposobnost zmanjša. Npr. želodec ne proizvaja več dovolj želodčne kisline, ogljikovi hidrati niso temeljito prežvečeni, ne proizvajamo dovolj prebavnih encimov, jemo preveč kuhane in umetne hrane, ki so ji odvzeti naravni prebavni encimi, ali pa je proizvodnja žolča nezadostna.

Končni rezultat je, da hrana ni dobro prebavljena, razčlenjena, prevelike molekule hrane pridejo v tanko črevo, kjer hranijo patogene (slabe) bakterije in prispevajo k disbiozi (preveč razraščene slabe bakterije ali neuravnoteženost med dobrimi in slabimi bakterijami). Poleg hranjenja nezaželenih bakterij v črevesju lahko te večje molekule hrane sprožijo prekomerno delovanje imunskega sistema, če se jim uspe prebiti skozi črevesno steno. Na ta način se intolerance razvijejo v občutljivosti in alergije, kar vodi v avtoimunske in druge kronične bolezni.

Simptomi prehranskih alergij, občutljivosti in intoleranc

Večina ljudi z alergijo na hrano se te zaveda (kot npr. otrok z alergijo na arašide). Stvari lahko postanejo manj jasne, kadar sta za naše simptome krivi občutljivost in intoleranca na hrano. Reakcije po navadi niso takojšnje (lahko se pojavijo čez nekaj ur, dni ali tednov) in pogosto ne vključujejo prebavnih simptomov. Uživanje hrane, na katero smo nezavedno občutljivi že več let, lahko sproži tudi kronično vnetje, ki je osnova večine bolezni sodobne družbe, kot so avtoimunost, bolezni srca, sladkorna bolezen, depresija, debelost in številne druge bolezni in motnje.

Tu je le nekaj pogostih simptomov, ki jih lahko povzroči zakasnjena reakcija na občutljivost hrane ali intoleranca:

- Nesposobnost hujšanja ali pridobivanje teže
- Avtoimunske bolezni
- Napenjanje
- Zamegljen vid
- Glavoboli, migrene
- Zvonjenje v ušesih, bolečine v ušesih
- Astma
- Oslabljen imunski sistem (pogosti prehladi in viroze)
- Neenakomerno bitje srca, aritmija
- Slabost, bruhanje
- Driska, zaprtje, bolečine v trebuhu, razdražljivo črevo in druge prebavne motnje
- Ekcem, luskavica, akne, rozacea, koprivnica, srbenje in druga stanja kože
- Bolečine v sklepih in mišicah
- Motnje spanja, nespečnost
- Izguba las



Končni rezultat je, da hrana ni dobro prebavljena, razčlenjena, prevelike molekule hrane pridejo v tanko črevo, kjer hranijo patogene (slabe) bakterije.

- Visok ali nizek krvni tlak
- Kronična utrujenost
- Depresija, tesnoba, motnje razpoloženja, razdraženost, živčnost
- Ranice v ustih
- Motnje v krvnem sladkorju: hipoglikemija ali hiperglikemija, odpornost na inzulin
- In še veliko drugih simptomov ter stanj, ki lahko vključujejo vsak del telesa

Kako ugotovimo skrite alergije, občutljivosti in intolerance na hrano?

Žal nam zaradi zakasnenih reakcij na hrano, pri občutljivosti in intoleranci, tradicionalni alergijski testi niso v pomoč. Tudi testiranje alergije na hrano, kjer testiramo IgG protitelesa v krvi, je lahko nezanesljivo in lahko daje lažno pozitivne in napačne rezultate.

Do danes je v funkcionalni medicini »zlati standard« za prepoznavanje skritih alergij na hrano dieta po načelu izločanja, znana tudi kot eliminacijska dieta. Pri tej dieti vprašljiva živila odstranimo iz prehrane za nekaj tednov (idealno štiri do šest tednov ali dlje) in jih nato s posebnim protokolom znova uvedemo. Je izjemno učinkovit in najcenejši način za prepoznavanje skritih alergij na hrano. Na tak način nam telo zelo jasno pove, da mu določena hrana ne odgovarja.

Naš imunski sistem potrebuje vsaj šest tednov, da si opomore in nam zmore jasno povedati, kaj mu ne odgovarja. Po približno šestih tednih imunski sistem na splošno preneha proizvajati protitelesa proti različnim antigenom v živilih, ki sprožajo občutljivost. Zato je dobro, da počakate najmanj štiri do šest tednov (dlje je, bolje je) preden »uvedete« živilo nazaj v vašo prehrano, da preizkusite skrite alergije na hrano.

Zelo priporočljivo je sočasno z eliminacijsko dieto sanirati prebavo in



Reakcije pogosto niso povezane s prebavili.

popravlja sindrom prepustnega črevesja, saj dokler je naše črevesje prepustno, ne moremo pričakovati, da bodo alergije, intolerance in občutljivosti izzvenele. Kvečjemu lahko pričakujemo, da se bo število teh skozi čas večalo. Neželeni učinek na hrano se lahko zgodi takoj ali pa nastopi po nekaj dneh. Lahko se pokaže na različne načine. Ne spremljajte le prebavnih simptomov, kot so napihnjenost, napenjanje, driska, zaprtje itd., ampak tudi vse ostale, ki se lahko pojavijo, ko črevesje ne prenaša dobro znova uvedene hrane.

Reakcije pogosto niso povezane s prebavili. Pojavljajo se kot draženje kože (akne, izpuščaji, ekcem, srbenje, koprivnica itd.), bolečine v sklepih in telesu, glavoboli, pospešeno bitje srca, lahko nas zebe ali imamo vročinske valove, spremembe temperature in krvnega tlaka, motnje spanja, nihanje razpoloženja, depresija, tesnoba,

zmedenost, slab spomin, vnetje, poslabšanje kroničnih bolezni itd.

Običajno je precej očitno, ali določeno hrano prenašamo ali ne, ko se ji dovolj dolgo izogibamo in jo nato znova uvedemo. Vendar je nujno, da se ta protokol izvede 100 % pravilno (tako izločevalni kot uvajalni del), saj v nasprotnem primeru ne moremo pričakovati pravih rezultatov.

Če ugotovite, da imate reakcije na določena živila, je dobro, da se jih vsaj nekaj časa popolnoma izogibate. Če med izzivom izločanja odkrijete občutljivosti ali intolerance, je priporočljivo, da svojo pozornost posvetite čiščenju in popravljanju prepustnega črevesja.

Kot smo že omenili, sta slaba prebavna funkcija in sindrom prepustnega črevesja pogosto krivec za skrite alergije na hrano. Živila, ki jih ljudje najpogosteje uživamo, so pogosto tista, na katera razvijemo intoleranco. To je razlog, zakaj je tako pomembno, da je naša prehrana raznovrstna, polna različnih barv in da se na naših krožnikih izmenjuje široka paleta različnih živil.

Dobra novica je, da se občutljivost na hrano lahko spremeni in izgine. Slaba novica je, da lahko, če smo določeno hrano prekomerno uživali, traja več mesecev (ali let), preden jo naš imunski sistem preneha zaznavati kot grožnjo in se nanjo ne odzove več. Mogoče je, da boste lahko nekoč ta živila znova uživali, za zdaj pa boste verjetno imeli koristi od izogibanja živilom, na katera reagirate. Na ta način boste preventivno in kurativno poskrbeli za svoje zdravje.



Do danes je v funkcionalni medicini »zlati standard« za prepoznavanje skritih alergij na hrano dieta po načelu izločanja.

Jesti in živeti zdravo

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

Najbolj celovita in raznovrstna ponudba ekoloških izdelkov. Več kot 4000 izdelkov v ponudbi.

V Ljubljani in Kopru.

kalček.si



Pridružite se Kalčkovi skupnosti!

UPOKOJENCI IN ŠTUDENTJE IMAJO POSEBNE POPUSTE

Članstvo je brezplačno in brez obveznosti.

V Ljubljani: samopostrežni trgovini v BTC Cityju in na Celovski 268 ter trgovina na Trubarjevi 15.

V Kopru: samopostrežna trgovina na Ljubljanski cesti 3 (nasproti stadiona Bonifika).



ALI LAHKO KONOPLJA POMAGA PRI ALERGIJAH?

Znanstveniki prihajajo do pomembnih odkritij v zvezi s sposobnostjo CBD-ja, da prepreči aktivacijo mastocitov, celic, ki lahko povzročajo hude alergije. Razlog za to njegovo izjemno sposobnost se skriva v tem, da konoplja izboljšuje odpornost in preprečuje alergijske reakcije, ki nastanejo, kadar so mastociti pod vplivom alergenov, bakterij virusov ali stresa.

Besedilo: CBD Bushy, 041 751 428 info@cbd-bushy.si

Učinkovina iz konoplje lahko morda uspešno lajša težave alergijskega kontaktnega dermatitisa. Bolezen se pojavi ob ponavljajočem se delovanju alergena, ki vodi v preobčutljivost in se kaže v obliki otekanja, pordečitve in srbenja kože. Prizadene približno pet odstotkov moških in enajst odstotkov žensk v razvitih državah in je eden od vodilnih vzrokov poklicnih bolezni.

V naših možganih so receptorji za kanabinoide, ki jih najdemo v konoplji in drugih nepsihioaktivnih rastlinah.

Raziskave so pokazale, da lahko stimuliranje kanabinoidnega receptorja CB1 pomaga pri nadzorovanju alergij in kožnih bolezni.

Stimulacija tega receptorja je namreč povezana z aktivnostjo mastocitov, saj CBD preprečuje, da bi te celice poslale v krvni obtok histamin, ki je glavni krivec za nastanek vnetij in alergij.

Kanabinoidi tako pomagajo pri vrsti različnih težav: nadzorujejo vnetja, odpirajo sinusne poti, blažijo pritisk v nosu, kontrolirajo bolečino in izboljšujejo splošno počutje ter spanec.

Največja prednost CBD-ja pa je seveda ta, da ne povzroča omame, zato ga lahko uživamo kadarkoli in brez strahu, da bi njegova uporaba kakorkoli vplivala na naše zaznavanje in vsakodnevna opravila.

Poudariti moram, da je olje mogoče uporabljati tudi v različne zdravstvene namene:

- Konoplino olje vsebuje tudi gamalinolensko kislino (GLA), ki je pomembna za imunske odpornost. Povečuje tudi tvorbo prostaglandinov in s tem pospešuje zdravljenje vnetnih procesov. Olje iz konoplje je edino JEDILNO olje, ki vsebuje to pomembno sestavino. S tem oljem je torej mogoče nadomestiti drage kapsule GLA.
- Gamalinolenska kislina učinkuje ugodno pri nevrodermitisu (atopičnem dermatitisu), predmenstrualnem sindromu, revmatičnem artritisu in diabetični nevropatiji, alfa-linolenska kislina pa je lahko v pomoč pri zdravljenju bolezni srca in ožilja. Konoplino olje zaradi razmeroma visoke količine omega 3 kislin, ki se vpletajo v presnovo holesterola, preprečuje tudi strjevanje krvi, saj ovira lepljenje trombocitov.
- Ker so kronična vnetja neredko posledica šibkega imunskega sistema, omega 3 maščobne kisline pa blažijo vnetne procese, priporočajo uporabo konopljinega olja tudi pri revmatoidnem artritisu, kroničnem vnetju mehurja, psoriziji oz. luskavici, pri ulceroznem kolitisu ter drugih kroničnih vnetjih črevesja, kakor tudi pri okvarah sklepov in motnjah gibanja.
- Omega 3 maščobne kisline, s tem pa tudi konoplino olje, so v veliko pomoč pri lajšanju bolečin. Uporabljajo ga tudi pri bolnikih z AIDS-om, glavkomom, astmo, epilepsijo in še pri nekaterih drugih bolečinskih stanjih.
- GLA kot dodatek lahko podpira delovanje živcev (celična vlakna, ki prevajajo dražljaje) in pomaga preprečevati bolezni živcev, ki jih povzroči diabetes: npr. periferna neuropatija, odrevenelost, šumenje, bolečine, vročičnost, pomanjkanje občutka v stopalih in/ali nogah.

- GLA lahko pomaga če imamo suhe oči, npr. Sjögrenov sindrom, kjer imamo simptome sušenja oči, suha usta in pogosto tudi artritis tj. vnetje sklepov.
- Pomanjkanje esencialnih maščobnih kislin, vključno z GLA, lahko vodi do osteoporoze. Raziskave so pokazale, da dodatek kombinacije GLA in EPA (eikozapentaenojske kisline) pomaga tudi pri vzdrževanju ali povečanju kostne mase. Esencialne maščobne kisline lahko povečajo absorpcijo kalcija, zvišajo odlaganje kalcija v kosti, zmanjšajo izgubo kalcija v urinu, izboljšajo moč kosti in povečajo njihovo rast. Vse to pripomore k izboljšanju kostne mase, torej moči.
- Konoplino olje in GLA sta zelo popularni tudi pri preprečevanju vročinskih izbruhov v menopavzi. Čeprav še niso dokazali prednosti jemanja GLA ali konopljinega olja, veliko žensk poroča o vidnih izboljšavah. Preden začnete jemati GLA v ta namen, priporočamo posvetovanje z zdravnikom.
- Kljub mešanem rezultatom analiz nekatere ženske z jemanjem GLA občutijo bistveno manjši predmenstrualni sindrom. Izboljšana je bila predvsem napetosti v dojkah, občutek depresivnosti, razdražljivosti oz. preobčutljivosti ipd.
- Kar nekaj raziskav je pokazalo pozitivne učinke jemanja GLA pri vnetju kože, še posebej pri lajšanju simptomov, kot so srbečica, rdečica, luščenje.
- Ljudje, ki so nagnjeni k alergijam, morajo zaužiti več esencialnih maščobnih kislin; doječe matere, nagnjene k alergijam, imajo nižji nivo GLA v mleku za dojenje, otroci nagnjeni k alergijam pa v krvi.
- GLA lahko zmanjša tudi otekline sklepov, zatekanje in jutranjo okornost; lahko celo zmanjša količino zaužitih protibolečinskih zdravil pri revmatičnem artritisu.
- GLA lahko domnevno zmanjša alkoholizem, saj zmanjša hrepenenje po alkoholu in preprečuje poškodbe jeter.
- Študije na živalih so pokazale, da GLA (sama ali v kombinaciji z omega 3) lahko zniža krvni pritisk in pomaga preprečiti srčne bolezni.
- Ulkus (razjeda, čir): predhodne raziskave so pokazale, da bi lahko imela GLA tudi protirazjedne lastnosti.



tušdrogerija

VZK - HIPOALERGENA KOZMETIKA

VZK je linija hipoalergene kozmetike, ki temelji na sestavinah naravnega izvora. Sestavlja jo raznolikost proizvodov za nego obraza in telesa, ki je primerna za vsa starostna obdobja.

-25

Popust velja za izdelke VZK.

VZK
Negovalno mleko ali micelarna voda 200 ml
Redna cena: 2,99 €
224 €



VZK
Čistilno mleko za odstranjevanje ličil 150 ml
Redna cena: 3,49 €
262 €



VZK
Očesna krema 15 ml
Redna cena: 2,79 €
209 €



Redna cena: 2,99 €
224 €

VZK
SOS Melem
Krema 30 g



Redna cena: 4,99 €
374 €

VZK
Intenzivna krema proti strijam 150 ml



Redna cena: 3,99 €
299 €

VZK
Intenzivna vlažilna krema za obraz 50 ml



Redna cena: 1,99 €
149 €

VZK
Krema za pete
• z 10 % ureo
50 ml



Redna cena: 2,99 €
224 €

VZK
Krema s svetlinovim oljem 50 ml



Redna cena: od 2,39 €
od 179 €

VZK
Pantenol
Krema ali kremni gel 50 ml



VZK
• univerzalna krema, 100 ml
• z ognjičcem, 150 ml
Redna cena: od 1,89 €
od 142 €

VZK
Konjski balzam
• s hladilnim učinkom
• s toplotnim učinkom 250 ml
Redna cena: 2,99 €
224 €



VZK
Krema za roke
• s 3% ureo 40 ml
Redna cena: 1,49 €
112 €



POMLAD: LEPA IN NAPORNA



Se tudi vi veselite pomladi, potem pa vas že ob prvih spomladanskih dneh muči občutek utrujenosti? Nasprotniki spomladanske utrujenosti pravijo, da je danes na svetu toliko kronično utrujenih ljudi vse leto, da razlog ne more ležati kar v letnem času. Pomlad je vedno lepa, a za številne ljudi postaja čedalje napornejša.

Besedilo: Martin Kenda, dr. med.

Še vedno ni znano, ali gre za prehodne motnje, ki bolj ali manj prizadenejo vse nas in nimajo posebnega vpliva na življenje, ali pa dejanski »sezonski« simptom določenih resnejših stanj, predvsem duševnih, oz. za simptom, ki nakazuje večjo možnost razvoja resnejše razpoloženske motnje.

Za občutljive ljudi je prehod iz zimskega v pomladni čas lahko precej naporen. Telo se mora pogosto prilagajati vremenskim spremembam, torej tudi velikim in hitrim spremembam temperature, saj moč sončnih žarkov v tem letnem času hitro narašča.

Kot glavni simptom spomladanske

utrujenosti ljudje navadno navajajo občutek pomanjkanja energije. Povzročajo ga razni telesni in duševni dejavniki.

Spomladanska utrujenost ni medicinska diagnoza in sama po sebi ne sodi med zdravstvene težave. Vzroki zanjo so različni. Najpomembnejši je zagotovo pomanjkanje telesne aktivnosti in s tem zmanjšanje telesne kondicije v zimskem času, zato jo bistveno manj (ali sploh ne) občutijo tisti, ki so pozimi zelo aktivni in se radi ukvarjajo z zimskimi športi. Pomembna sta še navlihanost zaradi slabega, turobnega vremena in pomanjkanje svežega sadja ter zelenjave v prehrani ter posledično zmanjšan vnos predvsem vitamina C.

Večina pogreša toploto sonca in sončno svetlobo, kar je pomemben psihološki dejavnik. Obstaja še več dodatnih dejavnikov, ki vsak zase pripomorejo k občutku utrujenosti. Manj izrazita je, paradokсно, pri tistih, ki imajo težje kronične bolezni, saj imajo podobne težave vse leto in so te manj sezonsko izražene.

Težko je govoriti o večji ogroženosti določene populacije ljudi. Izkušnje kažejo, da so k spomladanski utrujenosti bolj podvrženi tisti, ki jih že sicer bolj pesti nihanje razpoloženja ali pa se že zdravijo zaradi določenih duševnih bolezenskih stanj. Naslednja velika skupina ljudi, ki je nagnjena k spomladanski utrujenosti, so ljudje z različnimi kroničnimi boleznimi,



Spomladanska utrujenost ni medicinska diagnoza in sama po sebi ne sodi med zdravstvene težave.

ki tako ali tako težje prenašajo podnebne spremembe, pa tudi manj aktivni, prekomerno težki in tisti, ki se neustrezno prehranjujejo.

Ni zmeraj kriva pomlad

Spomladanska utrujenost ni bolezensko stanje, ki bi upravičeno zahtevala bolniško odsotnost, prav tako ljudje zaradi tega zdravniške pomoči po navadi ne iščejo. Če pa nastanejo izrazita poslabšanja kroničnih bolezni srca in ožilja, prebavil, kroničnih bolečinskih stanj in razpoloženskih motenj, pa je treba presoditi, zakaj in koliko so se poslabšale, in ustrezno ukrepati.

Čarobne formule ni

Za odpravljanje težav je treba upoštevati navodila o zdravem načinu življenja, ki vključuje dovolj izpostavljanja sončni svetlobi, izvajanje telesnih aktivnosti in uživanje zdrave in sveže sezone prehrane. Po besedah asist. Kupnika nekatere raziskave zadnje čase omenjajo,

da je za spomladansko utrujenost lahko krivo pomanjkanje vitamina D, a znova: trdnih dokazov in splošno uveljavljenih priporočil v zvezi s tem še ni. Že izpostavljanje neposredni sončni svetlobi postopoma zagotovi zadostno tvorbo vitamina D v telesu, nekateri ljudje pa dodatno uživajo tudi vitaminske preparate, ki jih lahko brez recepta kupijo v lekarni. Vitamin D je v maščobah topen. Ker je maščobnih sestavin v prehrani po navadi dovolj, je tudi absorpcija dodatno zaužitega vitamina v tem pogledu ustrezna.

Poiščimo vzrok utrujenosti

Mnogokrat izčrpanost izhaja iz pretiranih skrbi in nenehnega tuhtanja, pa tudi iz neizraženih občutij, na primer zadržane jeze, krivde ali nemoči. Zato težave rešujte sproti in se obkrožite z ljudmi, ob katerih vam je prijetno. Zelo pomemben je dober, dovolj dolg spanec, pred katerim se izogibajte težkim pogovorom, napetim filmom in napornejšim oblikam rekreacije.

Če pa nastanejo izrazita poslabšanja kroničnih bolezni srca in ožilja, prebavil, kroničnih bolečinskih stanj in razpoloženskih motenj, pa je treba presoditi, zakaj in koliko so se poslabšale, in ustrezno ukrepati.



Kako še zmorete?



Enduranza®

Najmočnejša in naravna zaščita proti utrujenosti in izčrpanosti.

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

Enduranza® je že drugič zapored št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

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

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Cink ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com
T 080 87 66



PMS, TEŽAVE Z ZANOSITVIJO

NARAVNE KONOPLJIKI XXI KAPLJICE SORIA NATURAL ZA ŽENSKO Z BOLEČIMI MENSTRUACIJAMI, PMS, HORMONSKIM NERAVNOVESJEM, TEŽAVAMI Z ZANOSITVIJO. KAPLJICE NE VSEBUJEJO ALKOHOLA IN KONZERVANSOV.

35 let tradicije
Naravna medicina
SoriaNatural®

KONOPLJIKI XXI
periodical complex
z dodatki vitaminov C, E, B6, B12, K2, D3, K1, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24, K25, K26, K27, K28, K29, K30, K31, K32, K33, K34, K35, K36, K37, K38, K39, K40, K41, K42, K43, K44, K45, K46, K47, K48, K49, K50, K51, K52, K53, K54, K55, K56, K57, K58, K59, K60, K61, K62, K63, K64, K65, K66, K67, K68, K69, K70, K71, K72, K73, K74, K75, K76, K77, K78, K79, K80, K81, K82, K83, K84, K85, K86, K87, K88, K89, K90, K91, K92, K93, K94, K95, K96, K97, K98, K99, K100



Težko je govoriti o večji ogroženosti določene populacije ljudi.

ZMOTE IN RESNICE O HUJŠANJU

1. DEL

Dokler ne odpravimo vzrokov za debelost, ne bomo shujšali. Zmota je, da so debeli ljudje leni, požrešni in ležerni. Resnica je ravno nasprotna: tisti, ki so kdajkoli hujšali s kakršnokoli dieto, vedo, da je za to potrebno ogromno vztrajnosti, poguma, odločenosti, odpovedovanja, naprezanja, predanosti. Vendar naša metoda in program hujšanja ovržeta ta mit in z njima je hujšanje zdravo, lahko in enostavno.



Besedilo: Tanja Turnšek, Svetovalka za prehrano, zdravje, avtoimunske in kronične bolezni, www.tanjaturnsek.si

Brez diet, brez tablet, brez operacij, brez pripomočkov, brez naprezanj, brez trpljenja in brez zapravljanja denarja za stvari, ki ne delujejo. Zdravje in svojo normalno telesno težo si povrnete za vedno.

Niste krivi, da ste debeli, in stereotipen nasvet »jej manj in več telovadi« absolutno ne drži. Ravno odrekanje hrani in dolgotrajna telovadba nas delata debele. Pomembno je, kaj jemo in kako telovadimo (in ne koliko jemo in koliko telovadimo). Čas je, da nehemo kriviti debele ljudi in pogledamo resnično znanost, ki odkriva, zakaj imamo v razvitem svetu že 2/3 ljudi predebelih, vključno z otroki. In če bi diete delovale, bi obstajala le ena, zaradi katere bi vsi shujšali in se nikoli več zredili nazaj.

Stres, čustvene težave, omejujoča prepričanja, vnetja, slaba prebava, prepustno črevesje, intolerance, alergije in občutljivosti na hrano, prehranska lakota, pomanjkanje hranil, kronične joje diete, slabo spanje, spalna apneja, zdravila, hormonsko neravnovesje ... lahko povzročijo kemijske reakcije v telesu, zaradi katerih vas telo prisili, da se redite. S sistematičnim ugotavljanjem specifičnih vzrokov, ki veljajo le za vas, lahko to kemijo spremenite in obnovite sposobnost svojega telesa, da shujša enostavno in naravno.

Ko ugotovite svoje prave vzroke za debelost, hujšanje ni več boj; hujšate, vendar brez diete. Ste preprosto manj lačni, hrepenite po bolj zdravi hrani, vaša presnova se izboljša in postanete zelo učinkoviti pri porabljanju maščob. Vaše

telo vam dejansko pomaga, da hujšate.

V našem programu hujšanja se poglobimo v principe te metode in raziščemo vsakega od ključnih vzrokov, ki povzročajo debelost pri vas, in vam pomagamo ustvariti uravnotežen in trajen pristop do hujšanja, osredotočen na zdravljenje vašega telesa, uma in duha.

Zakaj shujševalne diete ne delujejo in nas celo redijo?

Diete in telovadba vam lahko pomagajo izgubiti nekaj kilogramov v kratkem času, vendar študije kažejo, da 98 % vseh ljudi pridobi po dieti nazaj vso izgubljeno težo – in pogosto dodajo še nekaj novih kilogramov (jojo učinek). Zmota je, da bomo, če bomo jedli manj, šteli kalorije, se odrekli hrani, shujšali. Če bi to bilo res, bi obstajala ena dieta, vsi bi bili vitki in nihče ne bi imel težav s težo. Resnica je, da z vsako shujševalno dieto izgubljam sposobnost hujšanja.

Druga zmota je, da več kot bomo telovadili, več kalorij bomo porabili in prej bomo shujšali. Nič ne bi moglo biti dlje od resnice. V eni uri napore vadbe porabimo zelo malo kalorij – toliko, kot smo jih prej ali potem vnesli z nekaj grizljaji hrane. In resnica je, da naporna, dolgotrajna vadba ne le redi, ampak smo po njej še bolj lačni, hrepenimo po nezdravi in kalorični hrani, naše telo doživi stres, ne počuti se varno in vklopi programe za debelost.

Če so to tudi vaše izkušnje, če ste poskusili in vam ni uspelo, da bi izgubili in ohranili težo, je zelo verjetno, da še niste našli vzrokov vaših težav. Ta trenutek na vas vpliva en ali več vzrokov debelosti, ki vam

preprečujejo, da bi shujšali in dosegli svoj cilj.

V daljni preteklosti so nam programi za debelost pomagali preživeti.

Naše telo ima sposobnost, da nas prisili, da se zredimo, če želi biti debelo iz kateregakoli razloga. Na enak način nas je sposobno prisiliti, da dihamo. Telo ima določene genetske programe za preživetje, ki so vanj vgrajeni in nas prisilijo, da težo pridobimo ali obdržimo. To stori, kadarkoli čuti, da nam bo s tem pomagalo ostati pri življenju. Šele ko razumete razloge, zakaj želi vaše telo biti debelo, lahko poiščemo in najdemo rešitev.

V obdobjih pomanjkanja hrane, ko so v naši preteklosti vladale suše, lakote, dolge zime, med ledenimi dobami, je odvečna maščoba na telesu pomagala obdržati



Medtem ko so programi za debelost vključeni in dejavni, se v našem telesu dogajajo hormonske in kemijske spremembe,

ljudi pri življenju, saj so ravno tisti, ki so imeli na telesu odvečno maščobo in dovolj maščobe, preživeli.

Čeprav nam danes ni več treba skrbeti, kako bomo preživeli zaradi dolgih lakot in mrzlih zim, saj imamo hrane v obilju in dobro ogrevana stanovanja, so ti programi še vedno pomemben del naše genetske dediščine. Težava je, da naše telo različne vrste stresa, ki jih doživljamo v sodobnem svetu, razume kot lakoto ali mraz, saj zakaj bi sicer bili v stresu, če nismo lačni ali če nam ne grozi, da zmrznemo in umremo?

Telo ne razume, kaj pomeni stres zaradi pomanjkanja denarja, stres zaradi preveč strupov v telesu, ne razume čustvenega stresa zaradi slabih odnosov, ne razume stresa, ki si ga povzročamo s premalo kakovostnega spanja. Ne razume stresa zaradi pomanjkanja hranil, ki jih ne dobimo, ker jemo industrijsko predelano hrano, ki so jo oropali hranil in encimov ... Ne razume stresa, ko zamujamo v službo. Zato vsakršen stres, ki ga doživljamo, prevede v stres zaradi lakote ali podhladitve. In tako zmotno misli, da nas s tem, da smo debeli ali da ostajamo debeli, pred nečim ščiti.

Naše telo deluje nam v korist. Ne želi nas kaznovati in tudi sovraži nas ne.

Medtem ko so programi za debelost vključeni in dejavni, se v našem telesu dogajajo hormonske in kemijske spremembe, ki poskrbijo, da se zredimo in ostanemo debeli.

Prek teh kemijskih in hormonskih

sprememb naše telo povzroči, da smo lačni, da bolj hrepenimo po kalorični hrani in zaužijemo več kalorij, medtem ko nam sočasno veleva, da porabimo manj kalorij in jih shranimo, kolikor je mogoče, v svoje maščobne celice. Če se spopadate z odvečno težo, je to pravi razlog, zakaj ste debeli in ne morete shujšati. Iz nekega razloga je telo aktiviralo programe za debelost. To bi se lahko zgodilo komurkoli in v istih okoliščinah.

Zato opustite vsak občutek krivde, razočaranja ali druge negativne občutke, ki ste jih morda občutili, medtem ko vam ni uspelo shujšati. Z vami ni nič narobe! Vaši programi za debelost so vklopljeni, to je vse. Niste nič bolj šibki ali manj disciplinirani kot drugi ljudje.

Edina razlika med vami in naravno vitkimi ljudmi je, da so vaši programi za debelost vklopljeni, medtem ko njihovi niso.

Verjetno ste celo močnejši in bolj disciplinirani kot vitki ljudje. Naravno vitki ljudje počnejo, kar želijo. Kje je tu disciplina? Vi se vsaj trudite nadzirati sami sebe. Žalostna ironija tega pa je, da lahko vaš dobronameren trud nadziranja samih sebe vašo debelost ne le poslabša, ampak je tudi njen glavni vzrok.

S prisilnim izgubljanjem telesne teže, medtem ko ti programi delujejo, kršimo naravne zakone svojega telesa!

Verjamem, da zdaj razumete, zakaj se vaš trud ni obrestoval. Rezultate boste imeli, ko svoje telo prepričate, da želi biti vitko. V trenutku, ko si bo vaše telo želelo biti vitko,

se bodo programi za debelost izklopili, vi pa boste hitro in z lahkoto izgubili težo, idealno težo pa boste obdržali brez napora in brez shujševalnih diet. To je tudi moja izkušnja.

Naše telo hoče biti debelo vsakokrat, ko se odloči, da je biti debel najboljši način, da ostanemo varni. Ko naše telo dojamemo, da je biti vitek najboljši način, da ostanemo varni, bo hotelo biti vitko, in teža bo začela upadati – naravno, avtomatsko in brez napora.

Če želimo shujšati enkrat za vselej, moramo odpraviti vzroke debelosti. Funkcionalna medicina je zato tako uspešna, ker odpravi vzroke debelosti, prekomerne teže in kroničnih bolezni, ne le simptomov. Pred sedmimi leti sem shujšala za 31 kilogramov in svojo vitkost vzdržujem brez odrekovanja in trpljenja. Sem bolj zdrava, kronične utrujenosti ni več, pozdravila sem si artritis, uživam v gibanju in imam veliko energije ves dan.

Kateri so vzroki pridobivanja telesne teže?

Vzroki debelosti so niz 11 čustvenih vplivov in vplivov iz okolja ter življenjskega stila, ki sabotirajo vašo težo in programirajo vaše telo, da ohranja prekomerno telesno težo.

Glede na vaše osebne okoliščine imate edinstveno kombinacijo vzrokov za debelost, ki vplivajo na vaše telo. Tudi če je le en vzrok aktiviran, ni pomembno, ali jeste zdravo, ali se rekreirate vsak dan – vaše telo bo še vedno debelo.

Prvi vzrok debelosti so shujševalne diete, ki ne delujejo

Shujševalne diete našim možganom pošiljajo eno samo sporočilo: »Ni dovolj hrane. Bolje, da vsako razpoložljivo kalorijo shranim v maščobo, saj ne vem, kdaj bom dobil naslednji obrok.« Tovrstno hujšanje pošilja našemu telesu sporočilo o pomanjkanju hrane, kar sproži programe za debelost, to pa je tudi glavni razlog, zakaj shujševalne diete ne delujejo.



Diete in telovadba vam lahko pomagajo izgubiti nekaj kilogramov v kratkem času, vendar študije kažejo, da 98 % vseh ljudi pridobi po dieti nazaj vso izgubljeno težo

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



Večina shujševalnih programov povezavi um–telo ne posveča pozornosti.

Malo verjetno je, da bo kdo osebi, ki se bori s prekomerno težo, rekel jej več, vendar če trenutno sami stradate, zato da bi shujšali, je to točno tisto, kar vam priporočam, da naredite.

Vse shujševalne diete sledijo podobnemu vzorcu. Z izločanjem hrane ali strogim omejevanjem pri prehranjevanju bo naše telo za nekaj časa težo sicer res izgubilo. Na začetku lahko težo izgubimo zelo hitro, vendar se bo hitrost našega hujšanja kmalu upočasnila. Na koncu se bo izgubljanje teže popolnoma ustavilo. Znašli se bomo v nezavidljivih okoliščinah, ko bomo morali sebe omejevati, šteti kalorije in slediti nenaravnim ritmom prehranjevanja, vendar ne zato, da bi shujšali, ampak zgolj zato, da bi lahko obdržali trenutno težo. Počutili se bomo, kot da tečemo po tekaški progi, ki se vrti vedno hitreje in ji ni videti konca. Dlje bomo vztrajali, težje bo postajalo.

Shujševalne diete nas postavijo v stanje stradanja, telo pa izgubi sposobnost hujšanja

Z vidika našega telesa smo v stanju stradanja. Naš apetit raste, in da bi se počutili siti, potrebujemo mnogo več hrane. Brbončice na jeziku postajajo neobčutljive za okus in začenjamo hrepeneti po sladki in mastni hrani. Naši možgani začnejo žlezi ščitnici pošiljati sporočilo, naj upočasni presnovo. To povzroči, da prenehamo izgubljati težo, čeprav jemo manj. Telo dela ves čas s polno paro, da shranjuje maščobo. Zato postanemo pri tem zelo učinkoviti. Medtem pa postopoma izgubljam sposobnost, da bi maščobo porabljali. Izgubimo sposobnost hujšanja.

Posledica tega je, da smo med hujšanjem ves čas lačni in se neprestano borimo proti hrepenenju po hrani. Na koncu, ko svojemu hrepenenju končno popustimo,

vso težo pridobimo zelo hitro, saj se vse odvečne kalorije spremenijo v maščobo. Če se vrnemo k staremu načinu prehranjevanja, bo za pridobivanje teže zadostovalo manj kalorij kot pred hujšanjem. Tako nas shujševalne diete redijo.

Kaj je rešitev? Hujšanje brez diete – Prenehajte diete

Drugi vzrok debelosti je pomanjkanje hranil, zaradi katerih stradamo

Večina hrane, ki jo pojemo, je redilna, pa ne le zato, ker vsebuje preveč kalorij, ampak zato, ker je vsebnost hranil neustrezna in neprimerna za asimilacijo. Ko rečem »umetna« hrana, mislim na hrano, ki so ji hranila zaradi predelave odvzeta, so zelo skromna ali jih skoraj ni, so slabe kakovosti in v tako nenaravnem stanju, da jih naše telo ne dojema kot hrano, ampak kot strupe. Obenem je obremenjena še s pesticidi, herbicidi, fungicidi, umetnimi gnojili, antibiotiki, težkimi kovinami in je gensko spremenjena.

Takšna hrana zgolj obremeni naše telo, ki ne ve, kaj z njo narediti. Obremeni naše organe za razstrupljanje, ki temu poleg ostalih vrst stresa niso kos.

Kaj je rešitev? Jejite več prave hrane, povečajte vnos hranil

Če shujševalne diete niso rešitev, kaj potem je? Enostavno: jejite več prave hrane!

Kaj to sploh pomeni? Prava hrana je vse, kar smo jedli pred tako imenovano civilizacijo – preden smo se naučili, kako »hrano obdelati, predelati in izboljšati«, s predelavo in pakiranjem, ki ji omogočita, da traja večno. Prava hrana vključuje sveže sadje, surove oreščke in semena, ekološko zelenjavo, solate, ekološko meso živali, krmljenih s travo (ne z žiti!), meso piščancev proste reje, njihova jajca in divje ulovljene ribe.

Sem sodi tudi dehidracija

Pred več deset tisoč leti, ko smo še živeli v naravi, brez virov vode na vsakem koraku, smo vodo dobili iz sadja in zelenjave, ki smo ju nabrali. Zato velikokrat posegamo po hrani, ko smo žejni. Velikokrat je ta hrana predelana in brez vsebnosti vode, npr. čips, poln soli, ki še bolj dehidrira, čokolada, sendvič ... Pijemo kavo, gazirane pijače, ki še bolj povzročajo dehidracijo in apetit. In naše telo je spet v stanju stradanja. Zato se tudi zaradi dehidracije redi.

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-maščobnih celic na treh globinah (8 mm, 12 mm, 20 mm). Zasnovana je tako, da uniči maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, živci in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano. Akustični ultrazvočni valovi se skoncentrirajo v določeni točki in ustvarijo selektiven mehanski učinek. Mehanski (in ne termalni) efekt se ustvari zaradi optimiziranih akustičnih parametrov in pulzne oblike valov.

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

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

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

Več informacij na www.alfaestetica.si

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

Alfa Estetica
ESTETSKA, ZDRAVSTVENA IN ANTI-AGING MEDICINA

Pharma Classic

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

Divji kostanj emulgel Pharma Classic

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

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

www.pharmaclassic.com



ŽIVETI Z GLAVKOMOM

Glavkom ali zelena mrena je drugi najpogostejši vzrok slepote na svetu, ki se največkrat pojavi po 40. letu starosti, njegova pogostnost pa s staranjem narašča. Ocenjujejo, da ima v Sloveniji glavkom skoraj 25 tisoč Slovencev, in ker bolezen poteka brez večjih težav, polovica obolelih ne ve, da ga ima. Od teh jih najmanj pet odstotkov oslepi.

Besedilo: Bojan Madjar, mag. farm. spec., nacionalni koordinator pri Lekarniški zbornici Slovenije

Po vsem svetu 12. marec praznujemo kot svetovni dan glavkoma, ob tem pa želijo v Lekarniški zbornici Slovenije opozoriti na znake tihega ubijalca vida, ki prizadene približno tri odstotke ljudi, starejših od 40 let. »Najpogostejša oblika glavkoma je primarni glavkom odprtega zakotja. Njegova povprečna pogostnost med 40. in 80. letom starosti je približno 2,2-odstotna. Pri ljudeh, starih približno 40 let, je pogostnost zelo majhna, zbolita dva od tisočih, pri starejših od 80 let pa zbolijo štirje do pet ljudi od stotih. Od ljudi, ki imajo glavkom, jih v razvitem svetu najmanj pet odstotkov oslepi na obe očesi. Zaradi staranja prebivalstva lahko v prihodnjih letih pričakujemo naraščanje števila zbolelih in oslepelih za glavkomom,« pravi nacionalni koordinator farmacevtske skrbi pri Lekarniški zbornici Slovenije Bojan Madjar, mag. farm., spec.

Preventiva je ključna

Pri pravočasnem prepoznavanju glavkoma je ključna preventiva, torej redni pregledi pri strokovnjaku. Po 40. letu bi morali na pregled vsaj vsaki dve do tri leta. Če je glavkom odkrit dovolj zgodaj, lahko večinoma ohranimo dobro vidno funkcijo, kar je zelo pomembno. V Lekarniški zbornici poudarjajo tudi pomen samotestiranja vidnega polja, saj glavkom velikokrat poteka asimetrično. Samotestiranje izvedemo tako, da si izmenično pokrivamo eno in drugo oko. »Glavkom sodi v skupino očesnih bolezni, ki povzroči napredujočo okvaro vidnega živca na mestu, kjer izstopa iz očesa in prenaša vidno informacijo do možganov. Nastane takrat, ko začnejo propadati živčna vlakna vidnega živca. Napreduje brez bolečin ali drugih simptomov in vodi do okvare vida ter celo slepote,« pojasni

13.000

Slovencev živi z glavkomom in se tega ne zaveda

mag. Madjar in nadaljuje, da se glavkom lahko pojavi tudi kot posledica drugih bolezni, denimo sladkorne bolezni, v tem primeru gre za sekundarni glavkom. »Vseeno je večina oblik primarna in nastane brez poznanega vzroka. Okvara vida, ki je nastala zaradi glavkoma, pa je nepovratna,« še dodaja.

Oslepijo tisti, ki pridejo prepozno

Dejavniki tveganja za nastanek bolezni so visok očesni tlak, dedna obremenjenost, visoka starost, kratkovidnost, večja od -4, ter določene bolezni srca in ožilja. »Dovolj zgodnja diagnostika ima izjemen pomen, saj lahko z njo oftalmologi upočasnijo ali celo ustavijo potek bolezni. Oslepijo tisti, ki pridejo prepozno,« meni mag. Bojan Madjar. V številnih raziskavah so potrdili, da znižanje očesnega tlaka prepreči oz. upočasni nastanek glavkoma in njegovo napredovanje. »Načelno



Dovolj zgodnja diagnostika ima izjemen pomen, saj lahko z njo oftalmologi upočasnijo ali celo ustavijo potek bolezni.

Pri pravočasnem prepoznavanju glavkoma je ključna preventiva, torej redni pregledi pri strokovnjaku.

MAREC



MESEČNA AKCIJA



MORSKA VODA LAHKO DELA ČUDEŽE ZA VAŠ ZAMAŠENI NOS

100-% NARAVNO
2,3-%
HIPERTONIČNA
MORSKA VODA

10 % POPUSTA
na vse izdelke Sinomarin®
1. 3. - 31. 3. 2019

Medicinski pripomoček.

Sinomarin®

100-% naravni specialist za odmašitev nosu ob prehladih in alergijah



Sinomarin® pršila za nos vsebujejo patentirano hipertonično raztopino morske vode (2,3-% NaCl), ki 100-% naravno odmaši nos.

- Lajša dihanje skozi nos
- Redči in izpira odvečno sluz
- Zniža pritisk v sinusih
- Navlaži in očisti nos
- Varen za vsakodnevno uporabo
- Prehlad, alergije, rinitis, sinusitis

Primerno za dojenčke, otroke, odrasle, nosečnice in doječe matere

**100-% NARAVNI NOSNI DEKONGESTIV
HIPERTONIČNA RAZTOPINA MORSKE VODE**



KLINIČNO PRESKUŠENO
PATENTIRANI IZDELEK

35 let
tradicije

Naravna medicina
SoriaNatural®

10 % POPUSTA
na predstavljene
izdelke Soria Natural®
1. 3. - 31. 3. 2019

Zaščitimo se
ameriški slane, propolis, bukov ekstrakt, rdeči ribez, vitamini in minerali
za otroke

Lajše dihanje
žrel božoj, timijan, ekoliptus, drevesa, meta, slez, propolis

Imunski sistem
Okusno in naravno.
Od 1. leta dalje.

XXI baldriverl
Teorjen Plavunka Glog Sivka
Vsebuje efikasne L. Parviflorus, L. Crataegus, L. Lavandula spica D.C.

Nespečnost
Naravne kapsule.
Podaljšano sproščanje za delovanje preko cele noči.

Dihala

www.soria-natural.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od **1. 3. do 31. 3. 2019** oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija velja na vse izdelke Sinomarin (10 % popusta) in na predstavljene izdelke Soria Natural (10 % 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



Dejavniki tveganja za nastanek bolezni so visok očesni tlak, dedna obremenjenost, visoka starost, kratkovidnost, večja od -4, ter določene bolezni srca in ožilja.

najprej uvedemo zdravljenje z očesnimi kapljicami. Te delujejo na dva načina: ali zmanjšajo nastajanje tekočine v očesu ali povečajo njeno odtekanje iz očesa, nekatere delujejo na oba načina. Prav slabše odtekanje očesne tekočine iz očesa je vzrok, da se očesni tlak zviša. Ciljno vrednost zdravljenega očesnega tlaka postavijo za vsakega bolnika posebej, mora pa biti varna, kar pomeni, da naj upočasni bolezen,« razloži nacionalni koordinator farmacevtske skrbi pri Lekarniški zbornici Slovenije Bojan Madjar.

Boljši pregled in nadzor nad potekom zdravljenja

Ob tem dodaja še, da je med zdravljenjem pomembna tudi lekarniška svetovalna storitev pregled uporabe zdravil. »Magister farmacije si vzame čas za osebni posvet z bolnikom, mu svetuje o pravilni uporabi zdravil, izdanih na recept, in namenu zdravljenja z njimi. Izkušnje kažejo, da ima veliko ljudi težave s pravilno aplikacijo očesnih farmacevtskih oblik, zato je dobrodošlo, da magister farmacije preveri način aplikacije pri bolniku in mu v primeru napak ustrezno svetuje. Med posvetom lahko bolnik povpraša za dodatne informacije in napotke ter razreši morebitne težave, povezane z zdravili, in se seznani s predlogi za njihovo odpravo. Ob tem magister farmacije pripravi tudi osebno kartico zdravil – seznam, na katerem so navedena vsa bolnikova zdravila in dodatne podrobnejše informacije za pravilno in varno uporabo zdravil. S tem bo imel bolnik boljši pregled in nadzor nad potekom zdravljenja. Osebno kartico zdravil lahko bolnik

uporabi tudi, ko obišče zdravnika ali je napoten v bolnišnico, je tudi koristen pripomoček za svojce, ki skrbijo za zdravljenje bolnika,« še pojasni nacionalni koordinator farmacevtske skrbi pri Lekarniški zbornici Slovenije Bojan Madjar.



Med posvetom lahko bolnik povpraša za dodatne informacije in napotke ter razreši morebitne težave, povezane z zdravili, in se seznani s predlogi za njihovo odpravo.



Začetek laserske refraktivne kirurgije sega v 80. leta prejšnjega stoletja.

Zanimivosti - Ali ste vedeli?

- Melatonin je hormon, ki ga tvori epifiza (češarika, pinealna žleza). Njegovo tvorbo zavira svetloba, tema pa spodbuja in melatonin tako sodeluje pri cirkadianem ritmu oziroma ritmu budnosti in spanja. S starostjo tvorba melatonina upada, kar povzroča motnje spanja pri starostnikih. Melatonin ima tudi močno antioksidativno delovanje in glede na določene študije naj bi zaviral napredovanje starostne degeneracije rumene pege in Alzheimerjeve bolezni.
- Za zdravljenje neovaskularne (moke) starostne degeneracije rumene pege so od leta 2006 na voljo biološka zdravila, ki zavirajo tvorbo novega žilja in prepuščanja le-tega ter s tem zavirajo napredovanje bolezni. Nadomestki glukozamina, ki se pogosto uporabljajo pri pacientih z osteoartrito, povzročajo povišan intraokularni tlak in posledično lahko vodijo v razvoj glavkoma oz. zelene mrežnice. (Eurotimes, oktober 2013)
- Začetek laserske refraktivne kirurgije sega v 80. leta prejšnjega stoletja, prvi poseg korekcije dioptrije, izveden z excimer laserjem, je bil izveden v Nemčiji leta 1983.
- Degenerativne spremembe, ki so posledica visoke miopije (kratkovidnosti), so glavni vzrok slepote v vzhodni Aziji. Razširjenost kratkovidnosti med Azijci naj bi bila posledica oblike lobanje oziroma orbite.
- Slabšanje kratkovidnosti je najverjetneje povezano s pogosto akomodacijo, ki je prisotna pri bližinskem vidu (branje, delo za računalnikom). Kratkovidnim pacientom, predvsem mlajšim, zato priporočamo delo na blizu brez očal oziroma z nižjo korekcijo, s čimer se zmanjša potreba po akomodaciji.
- Japonski znanstveniki so iz embrionalnih matičnih celic pod vplivom signalnih molekul laboratorijsko razvili mrežnico, kar v prihodnosti obeta napredek v zdravljenju mrežničnih bolezni.

PREDNOST JE V ODLIČNI ABSORPCIJI



Uživanje prehranskih dopolnil lahko izboljša določene telesne funkcije ter hkrati prepreči pojav nekaterih nepravilnosti v delovanju našega organizma. Za uspešno delovanje teh učinkovin, ki jih zaužijemo v obliki prehranskih dopolnil, pa je ključnega pomena, da med presnovo ne izgubijo strukture ter da dosežejo tarčno tkivo, na katerega delujejo.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Liposomi – zaščita aktivnih učinkovin

Na obsežnem trgu prehranskih dopolnil so se pojavila liposomalna prehranska dopolnila, ki imajo aktivne učinkovine enkapsulirane s pomočjo liposomov. Liposomi so transportna oblika, ki ščitijo učinkovine pri peroralnem vnosu prehranskih dopolnil in zdravil, saj je veliko učinkovin občutljivih na zunanje dejavnike: vpliv prebavnih encimov, žolčnih soli in črevesne flore, prav tako pa se zaradi svojih fizikalno-kemijskih lastnosti velikokrat slabše absorbirajo iz črevesja v kri.

Boljša absorpcija

Nasprotno velja za liposome, ki zaradi prave velikosti in sestave omogočijo neposreden vstop aktivne substance skozi črevesni epitelij v nespremenjeni, visoko razpoložljivi obliki in v višji koncentraciji. Zaradi tega je absorpcija v liposomalni obliki mnogo boljša, od 30 % pa do 600 % v primerjavi z učinkovino v klasičnem prehranskem dopolnilu.

B kompleks

Vitamini skupine B kompleksa imajo ključno vlogo v številnih bioloških procesih, pri delovanju živčnega in imunskega sistema, v energijskem metabolizmu, presnovi ogljikovih hidratov, beljakovin in maščob, regeneraciji celic, pri razvoju kognitivnih funkcij. Priporoča se ga v primeru različnih nevroloških težav, pri zdravljenju anemij, v primeru srčno-žilnih težav, avtoimunskih in presnovnih bolezni.

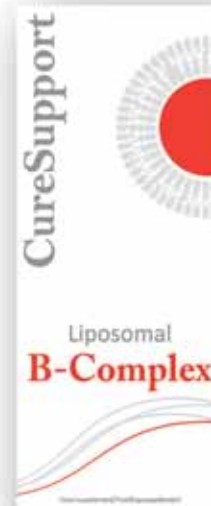
Pomanjkanje enega vitamina ali povečana potreba po njem povzroči povečano potrebo tudi po drugih iz te skupine. Ob znakih pomanjkanja kateregakoli vitamina iz te skupine moramo zato jemati ves B-kompleks.

V primerjavi z običajnimi vitaminskimi kompleksi v obliki tablet, ki imajo slabo biološko razpoložljivost, liposomalni B kompleks omogoči povečano absorpcijo, višje plazemske koncentracije in izboljšano delovanje B vitaminov v telesu.



Pomanjkanje enega vitamina ali povečana potreba po njem povzroči povečano potrebo tudi po drugih iz te skupine.

CureSupport



Bodite zahtevni, izberite liposomalno!

Liposomi so sodobna transportna oblika vnosa aktivnih učinkovin v telo. Omogočajo zaščito učinkovin in boljšo biološko izkoristljivost. Zato aktivna učinkovina preide skozi črevo do tarčne celice v nespremenjeni obliki in se tam bolje absorbira.

Liposomalni B kompleks z okusom ananasa

Vsebuje Quatrefolic, aktivno folno kislino, 4. generacije. Ta zagotavlja večjo stabilnost in večjo topnost v vodi, kar se kaže v izboljšani biorazpoložljivosti.

Vitamini za živčevje, umsko zmogljivost, normalno psihološko delovanje, zdravo kožo ter delovanje imunskega sistema.

Prednosti B kompleksa v liposomih:

- Idealni za tiste z moteno absorpcijo vitaminov.
- Zaščita vitaminov v ovojnici liposoma.
- Z napredno, aktivno obliko folne kisline.
- Brez glutena.
- Primerno za vegetarijance.



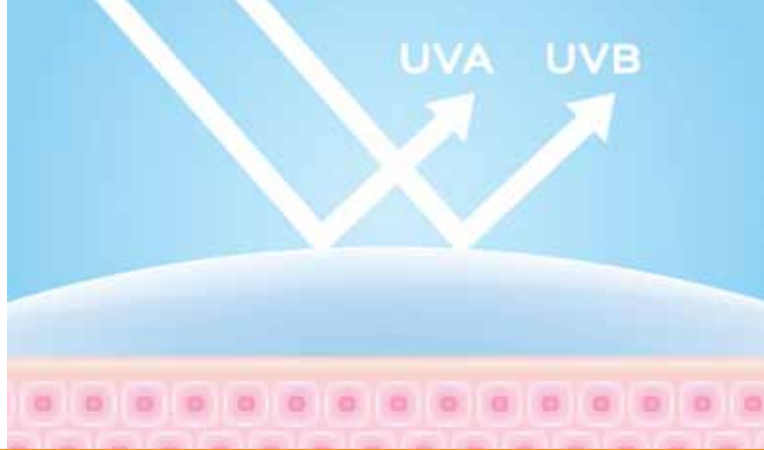
Vsi izdelki so v tekoči obliki.

Na voljo so vam tudi drugi liposomalni izdelki: Vitamin C, Vitamin D3, Vitamin B12, Glutation, Koencim Q10 in Cureit® kurkumin.

Na voljo izključno v lekarnah, specializiranih prodajalnah, na www.hisa-zdravja.si in na www.liposomalni.si. Za naročila in več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko:

080 80 12

UV-SEVANJE IN KOŽA



Sončevo sevanje tvorijo žarki različnih valovnih dolžin. Zemljina atmosfera blokira večino UV- žarkov, ki jih oddaja Sonce (predvsem UVC), IR in nekaj UVA- in UVB-žarkov pa prodre do površine Zemlje. Ob izpostavljenosti soncu najprej čutimo toploto, to so infrardeči žarki, ki koži niso nevarni. Sončne opekline povzročajo UVB-žarki, in te tudi čutimo v obliki toplote, zato se umaknemo, ko smo predolgo izpostavljeni. UVA-žarkov pa sploh ne čutimo, ti prodirajo do globljih plasti kože in povzročajo koži resnejše poškodbe.

Besedilo: Alenka Fefer Grubar, kozmetični salon Moments

Intenzivnost Sončevega UV-sevanja se v zadnjih desetletjih povečuje, ker se tanjša zaščitna plast ozona v zgornji plasti atmosfere, zato do zemeljskega površja pride več UV-sevanja kot v preteklosti.

Sonce kot vir energije je nujno potrebno za življenje, ima pa tako pozitivne kot negativne učinke.

Pozitivni učinki UV-žarkov na človeka

Spodbudijo tvorjenje vitamina D, ki je pomemben za mnoge življenjske procese, prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob, vezivnih tkiv, delovanju imunskega sistema, mišic ... Svetovna zdravstvena organizacija pojasnjuje, da nam malo izpostavljanja soncu koristi, in hkrati poudarja, da za vzdrževanje ustreznih ravni vitamina D v telesu v poletnem času zadostuje že 5 do 15 minut izpostavljanja soncu na sicer že izpostavljenih delih telesa (obraz, dlani, roke) dva- do trikrat na teden. Bližje kot smo ekvatorju, krajši čas izpostavljenosti zadošča.

Pomagajo pri težavah s kožo UV-sevanje se uporablja pri tretiranju psoriaze, ker upočasni hiperproliferacijo keratinocitov v epidermisu. Zato sončenje pomaga pri tej kožni bolezni.

Izboljšanje razpoloženja Študije so pokazale, da je stopnja tvorbe serotonina v možganih neposredno odvisna od količine sončne svetlobe, ki ji je telo izpostavljeno čez dan. Raven serotonina je višja v sončnih dneh in nižja v oblačnih dneh. Serotonin je močna kemična snov v možganih, ki uravnava razpoloženje in je povezana z občutki sreče.

Negativni učinki UV-žarkov na človeka

Sončne opekline so najpogostejša oblika poškodb zaradi prekomernega izpostavljanja soncu in jih večinoma povzročajo UVB-žarki. Zanje je značilna

rdeča, vnetja, mehurčki, prisotno je vnetje.

Zavirajo delovanje imunskega sistema, koža postane neoporna na viruse, zato se lahko pojavi herpes simplex.

Povzročajo prezgodnje staranje kože Fotostarjanje je izraz za spremembe kože, ki so posledica izpostavljenosti UV-žarkom. 90 % vidnih sprememb kože, povezanih s staranjem, je v resnici posledica UV-žarkov. Ti povzročajo nastanek prostih radikalov in poškodbe celičnega DNK, tvorbo hiperpigmentacij, razgradnjo elastina in kolagena ter nastajanje kapilar. Negativne posledice se razvijajo postopoma in se odražajo nekaj let po izpostavljanju soncu. Pomembno se je zavedati, da so UVA-žarki, ki jih sploh ne čutimo, prisotni vsak dan, ne glede na to, ali je vreme oblačno, sončno, ali je zima ali poletje. In ravno UVA-žarki povzročajo večino sprememb, vezanih na staranje kože in spremembe na DNK.

Povzročajo alergije Alergije na sonce sproži oksidativni stres, ki je posledica prostih radikalov. Ti nastanejo zaradi UVA- in v manjši meri tudi UVB-sevanja.

V kombinaciji z zdravili ali kozmetičnimi izdelki povzročajo fotosenzibilnost Fototoksične in fotoalergijske reakcije se lahko pojavijo, če pride do fotoaktivacije zdravila, ki običajno ne povzroča občutljivosti. Ko to pride v stik z UV-svetlobo, ki prodre v kožo, povzroči kožno reakcijo. Lahko je reakcija na oralno ali topikalno zdravilo, tudi na sestavine kozmetičnih izdelkov.

Povzročajo kožnega raka Mednarodna agencija za raziskovanje raka (IARC) je leta 1992 uvrstila ultravijolično A-, B- in C-sevanje v 1. skupino, to je med dokazano rakotvorne dejavnike za ljudi.

Povzročajo poškodbe na očeh Akutni učinki UV-sevanja na očeh so primerljivi s sončno opekline kože. Izražajo se kot:

- Vnetje očesne veznice (fotokonjunktivitis)
- Vnetje roženice (fotokeratitis)

Skrajna oblika vnetja roženice in veznice je snežna slepota, ki nastopi zaradi močnega vpliva UV-sevanja na oči (odboj UV-žarkov od snega v gorah). Zaradi poškodbe globljih delov očesa povzroči začasno slepoto. Kronično delovanje UV-sevanja na oči lahko povzroči nastanek katarakte (sive mrežnice), ki je vodilni vzrok za slepoto v svetu.

Kronično izpostavljenost UV-sevanju povezujejo tudi z nastankom rakastih sprememb (kožni rak periorbitalnih predelov; ploščatocelični karcinom veznice, roženice; maligni melanom veke, šarenice, mrežnice ...)

Negativni vplivi uv-žarkov na kožo

Koža lahko svetlobne žarke, ki dospejo do nje, absorbira (vsrka) ali reflektira (odbije). Reflektirani koži praviloma ne škodujejo, absorbirani pa imajo različne posledice.



Melazma: svetlo ali temnorjava hiperpigmentacija nepravilne oblike, vzrok za nastanek je izpostavljanje UV in povečana vsebnost estrogena.

Del sevanja (UVA in UVB) absorbira dermis (vrhnja plast kože) – zlasti melanin v različnih plasteh epidermisa, večji del UVA-žarkov pa doseže dermis (globljo plast kože). Poleg melanina UV-sevanje absorbirajo tudi preostale kromatofore (molekule, ki absorbirajo UV-sevanje): DNK, lipidne strukture v celičnih membranah in SSL-enotah ter tudi proteini (strukturni, membranski). Ob stimulaciji UV-žarkov te molekule postanejo zelo reaktivne, kar povzroči tvorbo prostih radikalov, lipidnih peroksidov, okvaro encimov, povečano tvorbo in aktivnost proinflammatory citokinov. Tako nastanejo vnetni procesi in se poruši fiziološko ravnoesje. Posledice tega so okvare celic in tkiv, DNK, encimov in lizosomov.

Klinični znaki, ki se pri tem izrazijo:

- Povečan eritem/edem
Vsaka poškodba kože sproži proinflammatory odziv kože, ki se kaže v rdečici ali celo oteklini.
- Povečanje angioedeme in tvorba manjvrednih kapilar
UVA-žarki, ki prodrejo v globlje plasti kože, razgrajujejo kolagen in elastin, ki skupaj z endotelijskimi celicami tvorijo steno kapilar, posledično so kapilare prepustnejše, bolj razširjene, kar vodi do vnetnega odziva kože in rdečice.
- Povečanje neenakomernosti

pigmentiranosti
Vsaka zagorelost zaradi UV-sevanja je znak poškodbe. Koža se s tvorbo melanina brani pred škodljivim delovanjem UV-sevanja in zavaruje celična jedra. UV-sevanje umetnih virov (npr. v solariju) ima enak učinek kot UV-sevanje sonca.

Poznamo različne oblike:

- **Melazma:** svetlo ali temnorjava hiperpigmentacija nepravilne oblike, vzrok za nastanek je izpostavljanje UV in povečana vsebnost estrogena.
- **Solarni lentigo:** svetlo do temno obarvani vzorci v nivoju kože, različnih oblik; vzrok za nastanek je večletno izpostavljanje UV-žarkom.
- **Ephelides** ali navadne sončne pege so rumenorjavi madeži različne velikosti in oblike v nivoju kože; vzrok za nastanek je neenakomerno razporejanje melanina, ki se pojavi že v otroštvu, in se bolj izrazijo ob izpostavljanju UV-žarkom. Na novo lahko nastanejo ob sončnih opeklinah.
- **Posttravmatska hiperpigmentacija** nastane zaradi mehanskega draženja ob izpostavljanju UV-žarkom (depilacija, praskanje, stiskanje ogrcev, mozoljev, drgnjenje oblačil ...).
- **Postinflamatorna hiperpigmentacija** se pojavi po

vnetju, kot odgovor na poškodbe (npr. ob prisotnosti aken, dermatitisov, alergijskih reakcij, po kislinskih pilingih laserskih terapijah ...)

Pojav prekancerov in v najslabšem primeru kožnega raka
Koža, ki je bila večkrat izpostavljena UV-sevanju sonca ali solarijev, koža na še posebej izpostavljenih delih telesa (nos, uhlji, ramena, hrbet, dekolte) ali koža, ki je bila večkrat hudo opečena zaradi UV-sevanja, je še posebej ogrožena zaradi možnosti pojava kožnega raka. Ta se lahko razvije iz že obstoječih pigmentnih madežev, aktiničnih keratoz ali pa nastane povsem na novo. Kateri so tisti znaki, na katere moramo biti pozorni in lahko namigujejo na možnost nastanka kožnega raka? Ravnamo se po pravilu **ABCDE**:
A: asimetrija – maligne kožne spremembe so navadno različnih oblik, ki pa niso pravilni krogi, ampak tvorijo povsem asimetrično oblikovane strukture.
B: border (obroba) – pri malignih tvorbah je obroba pigmentacije nepravilna ali se pigment, kot da roba ni, »razliva« na kožo okrog znamenja.
C: colour (barva) – če je pigmentacija na koži kakršnoli druge barve kot običajne rjave (najpogostejše je to črna barva) ali če je pigmentacija spremenila svojo barvo ali ima mogoče celo več barv, je to lahko znak, da gre za maligno kožno tvorbo.

D: dimenzija – maligne kožne tvorbe spreminjajo svojo velikost. Še zlasti nevarna so manjša pigmentna znamenja, ki se v kratkem času povečajo. Velja, da premer kožnega znamenja naj ne bi bil večji od 6 mm.

E: elevation (dvignjenost) pigmentacije nad nivo kožne povrhnjice. Izbočena kožna znamenja so pogostejše diagnosticirana kot melanom, zato moramo biti nanje bolj pozorni. Kakor hitro na koži opazimo enega ali več zgoraj opisanih dejavnikov, je treba kožno znamenje pokazati tudi zdravniku, ki bo nato ukrepal skladno z nadaljnjimi smernicami obravnave tovrstnih sprememb.

Staranje kože

UV-žarki poškodujejo usnjična vlakna in zmanjšajo in spremenijo kolagenska in elastinska vlakna. Posledica tega je, da koža postane mlahava, ohlapna in se pojavijo gube. Rast nohtov se upočasni in lahko odstopi nohtna ploščica. Na splošno koža postane atrofirana (upadla), gube so močnejše izražene, povrhnjica se zdebela in ima usnjen videz, pojavljajo se hiperpigmentacije, teleangiektazije (razširjene žilice) postanejo bolj vidne. UV-žarki namreč povzročajo spremembe v srednji plasti kože – dermisu, predvsem vplivajo na spremembe kolagena in elastina, ki dajeta koži čvrstost in elastičnost. Po eni strani povzročajo razkrajanje in upad količine kolagena, po drugi strani pa poškodbe in povečanje količine elastina, struktura postane amorfna. Zato je koža manj prožna, bolj upadla, zaradi povečane količine elastina pa nastajajo izrazite elastotične gube.

Zaščita pred UV-žarki

Kožo učinkovito zaščitimo pred UV-žarki:

- Kadar kombiniramo UVA- in UVB-zaščitne faktorje z dodanimi antioksidanti
- Načelno v zimskih mesecih potreba po

visoki UVB-zaščiti ni nujna (odvisno od stanja kože od 15 do 25 SPF), je pa vse leto pomembna UVA-zaščita. UVA-žarki so namreč prisotni vsak dan, takoj ko vziđe sonce, pozimi in poleti, ko je oblačno in sončno. UVA-žarki prodirajo skozi steklo, zato je UVA-zaščita pomembna pri ljudeh, ki delajo na terenu, ki veliko presedijo v avtu ali imajo delovno mesto ob oknu, pri športnikih.

- Kadar uporabljamo primerno visok zaščitni faktor glede na tip kože oz. na stopnjo naše naravne zaščite (naravno prisoten melanin)
- Če zaščitno kremo nanašamo večkrat na dan, v vseh letnih obdobjih (predeli, ki niso zaščiteni z oblačili)
- S kombiniranjem drugih oblik zaščite pred UV (obleka, pokrivala in sončna očala, neizpostavljanje UV-žarkom v času najvišjega indeksa UV-sevanja)

Pomen zaščite kože pred uv-žarki glede na problematike

UV-zaščitni faktorji ščitijo pred:

- Izdatnim izhlapevanjem vlage, zmanjševanjem vlage v vrhnjici (suha, občutljiva koža)
- Lipidno peroksidacijo epidermalnih lipidov
- Porušenjem pH-ravnesja
- Nastajanjem eritema in/ali edema ter proinflammatory odzivov kože
- Pospešeno tvorbo ireverzibilnih teleangiektazij – razširjenih kapilar (koža s kuperozo, rozaceo)
- Povečano tvorbo sebuma, vnetja, poslabšanje stanja papul, pustul, pojavom postakenskih hiperpigmentacij (mastna/nečista, aknasta koža)
- Aktivacijo melanocitov, povečano tvorbo melanina in hiperpigmentacij (koža, nagnjena k hiperpigmentacijam)

UV-filtri

UV-filtri so snovi, ki preprečijo dostop UV-svetlobe do kože. V osnovi ločimo dva tipa:



UV-absorberji (ali organski UV-filtri), ki sevanje 'posrkajo'.

UV-reflektorji (ali anorganski UV-filtri), ki se razporedijo po površini kože in kot ogledalo UV-sevanje odbijejo. Pokrivajo široko UV-območje. Primeri: titanov dioksid, cinkov oksid, kalcijev karbonat.

UV-absorberji (ali organski UV-filtri), ki sevanje 'posrkajo'. V nasprotju z UV-reflektorji prodirajo v kožo. So molekule, ki imajo v svoji strukturi elemente, ki so sposobni prevzeti prejeta UV-sevanje in preprečiti, da bi to prišlo do globljih plasti kože. Ker so sposobne privzemanja UV-sevanja, lahko same molekule postanejo bolj reaktivne (nevarnost alergijskih reakcij). Primeri:

- UVA-absorberjev: avobenzona, derivati kafe
- UVB-absorberjev: PABA, metoksicinamati, salicilati
- UVA- + UVB-absorberjev: benzofenoni, otokrilni

Pomembno

UV-sevanje umetnih virov (npr. v solariju) ima enak učinek kot UV-sevanje sonca.

Leta 2009 je Mednarodna agencija za raziskovanje raka IARC zaradi novih dokazov o škodljivih učinkih solarijev uvrstila tudi uporabo umetnih virov UV-sevanja v 1. skupino rakotvornih snovi za ljudi, skupaj z azbestom, tobakom in ionizirnimi sevanji. Epidemiološke raziskave so pokazale, da se je pri ljudeh, ki so pred svojim 30. letom začeli redno uporabljati solarij, pojav malignega melanoma kože povečal za 75 %.

Prav tako UVA-sevanje oddajajo lučke, pod katerimi sušimo permanentne lake za nohte, zato je priporočljivo, da vam nohtne stilistke kože na roki zaščitijo z rokavičko.



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



Bio-Oil®

Posebna nega kože

**STRIJE
BRAZGOTINE
NEENAKOMERNA POLT
ZRELA IN IZSUŠENA KOŽA**

www.bio-oil.com/si

Pridružite se nam na
facebook.com/BioOilSlovenija

KOŽNI RAK – SIMPTOMI IN ZDRAVLJENJE



Kožni rak je najpogostejši rak po statistiki onkoloških obolenj tako v svetu kot Sloveniji. Po podatkih za Slovenijo je vsak tretji novoodkriti rak kožni rak. Njegova pojavnost strmo narašča, vsakih deset let se število novoodkritih podvoji.

Besedilo: prim. Boris Kralj, dr. med.; AKD d.o.o.

Kožnega raka delimo na melanomnega in nemelanomnega. Maligni melanom pomeni le 5 % vseh kožnih tumorjev, zaradi njega pa umre 90 % vseh obolelih za obliko kožnega raka. V Sloveniji je letno odkritih najmanj 500 novih primerov melanoma, medtem ko je število novoodkritih rakov nemelanomnega tipa od 3000 do 5000.

Maligni melanom

Ta oblika raka nastane iz pigmentnih kožnih celic – melanocitov, kar pomeni celic, tipičnih za znamenja.

Zgodnja oblika malignega melanoma je ozdravljiva, če je zgodaj odkrit in odstranjen, je nenevaren. Odstranitev je vedno kirurška. Pri poznih oblikah, kjer je prodornost rakavih celic prek osnovne plasti kože v globino, pa so zasevki in širjenje po telesu prek limfnih in krvnih poti. Te oblike so zelo slabo ozdravljive in prognoza preživetja je zelo slaba.

Melanom lahko nastane v obstoječem materinem znamenju, pogosto pa se pojavi na mestu, kjer ni bilo znamenja. Vsaka sprememba znamenja ali novonastala sprememba, ki hitro raste, spreminja obliko, barvo in se povečuje, je potrebna ocene in pregleda pri zdravniku.

Vsak človek bi moral biti seznanjen s podatki, kako naj spremlja svoja znamenja, kako naj bo pozoren na spremembe. Še bolj kot drugi so v nevarnosti ljudje, ki imajo zelo veliko znamenj, ker jih težko spremljajo, težko vidijo spremembo znamenja. V takih primerih so pogosto potrebni pregledi pri dermatologu, kjer se znamenja pregledajo z dermatoskopijo, kar pomeni povečavo znamenja in oceno tveganja takih znamenj, v zadnjem času pa so na voljo še slikanja vseh delov telesa in računalniška primerjava stanja prej in zdaj.

Tako kot pri vseh oblikah kožnih tumorjev

šteje med najbolj ogrožajoče sprožitelj UV-žarčenje, ki se po dolgotrajnem obsevanju seštevata in vodi do sprememb kožnih celic, kar vodi v spremembo celic v kožnega raka.

Pri malignem melanomu predstavlja poleg UV-obsevanja tveganje tudi dedna obremenitev, vsak, ki ima več kot 50 pigmentnih znamenj, vsak, ki ima netipična znamenja – torej znamenja nejasnih meja, raznobarna, večja od pol cm, v nivoju kože, ljudje, ki so svetlopolti, bele rase. Bolniki, ki so že imeli maligni melanom, so potencialno bolj ogroženi v smislu, da se pojavi nov maligni melanom pri njih, zato se njim priporoča stalno skrbno samoopazovanje in redne kontrole pri dermatologu.

Kaj je značilno za maligni melanom? Sprememba barve, pogosto, ne pa vedno so temni, črni dodatki, sprememba zraste v kratkem času, lahko v enem mesecu ali še manj, postaja nesimetrična, spreminja barvo, zelo redko skeli ali srbi. Maligni melanom ima sinonim »črni rak«, kar pa ne pomeni, da je vedno črne barve, obstajajo tudi oblike svetle barve, kjer se širi sprememba in hitro raste, so pa te oblike redkejše.

Kako naj se pregledujemo za to, da najdemo tako obliko raka čimprej?

Opazujemo lasišče, glavo, za uhlji, pazduhe, okončine z vseh strani, vse dele trupa, tako notranjo stran nadlakti kot stegen, zadnjico, spolovilo, dlani in podplate, nohte in obnohtje. Pri ljudeh, ki imajo zelo veliko znamenj, je velikokrat priporočljivo slikanje večjih površin in nato primerjava stanja.

Seveda v zadnjem času opažamo zelo pogosto nepotreben strah pred to boleznijo, kar vodi pogosto v nepotrebne preglede znamenj, ki se ne spreminjajo, ki so enaka, ki niso nevarna. Zato je pomembna informacija: če ni sprememb oblike, barve in velikosti, ni potrebna skrb!



Zgodnja oblika malignega melanoma je ozdravljiva, če je zgodaj odkrit in odstranjen, je nenevaren.

Nemelanomski kožni rak

To je najpogostejši kožni rak, ki ima dve obliki: glede na obliko in celice – bazalnocelični in ploščatocelični karcinom. Pri bazalnoceličnem karcinomu, ki je najpogostejša oblika kožnega raka, je tipično:

- najpogostejši je na zgornjih tretjinah kože obraza, nosu, čelu, glavi, uhljih, nadlaktah, ramenih in zgornjem delu prsnega koša
- gre za belkasto porcelanasto raščo z veliko žilicami, ki pogosto v centru zakrvari, razpade, lahko je močno dvignjen ali pa komaj nad nivojem okolne kože
- lahko je belkast, pogosto pa tudi temno obarvan

Pri tej obliki raka je običajno rast počasna, tedne, mesece, redko raste zelo hitro. Odstranitev je običajno kirurška, obstajajo pa tudi druge metode, kjer pa je pred posegom potrebna postavitev diagnoze z odvzemom manjšega vzorca tkiva.



Vsak človek bi moral biti seznanjen s podatki, kako naj spremlja svoja znamenja, kako naj bo pozoren na spremembe.

Ploščatocelični karcinom lahko nastane na koži, lahko tudi na sluznicah.

Gre za zadebelitev kože, ki je neravna, pogosto že zelo zgodaj zakrvari, raste lahko nad nivojem kože, lahko razpade kot razjeda. V nasprotju z bazalnoceličnim karcinomom je zasevanje prej in pogostejše.

Diagnoza se postavi na podlagi videza in po odstranitvi s histološkim pregledom tkiva.

Pomembni podatki po taki odstranitvi so, da je bil tumor odstranjen v celoti in da ni

prizadetih nobenih bezgavk, niti lokalnih niti oddaljenih.

Obstajajo še druge redke oblike kožnega raka: Kaposijev sarkom, keratoakantom, Paetova bolezen dojke, leiomijsarkom, angiosarkom, in še redkejše, kjer pa je klinična slika za bolnika predvsem pomembna – sprememba na koži, ki se dogaja precej hitro.

Zdravljenje kožnega raka

Najpogostejša terapija pri zdravljenju kožnega raka je kirurška odstranitev.

Pri manjših tumorjih je odstranitev enostavna z izrezom, pri velikih so potrebni zahtevnejši kirurški posegi, lahko presaditve kože ali kožni zavihki.

Podatek o obliki tumorja, o tipu, prav tako o globini, invazivnosti tumorja in odstranitvi v celoti ali le delno so pomembni pri odločitvah o nadaljnjem zdravljenju.

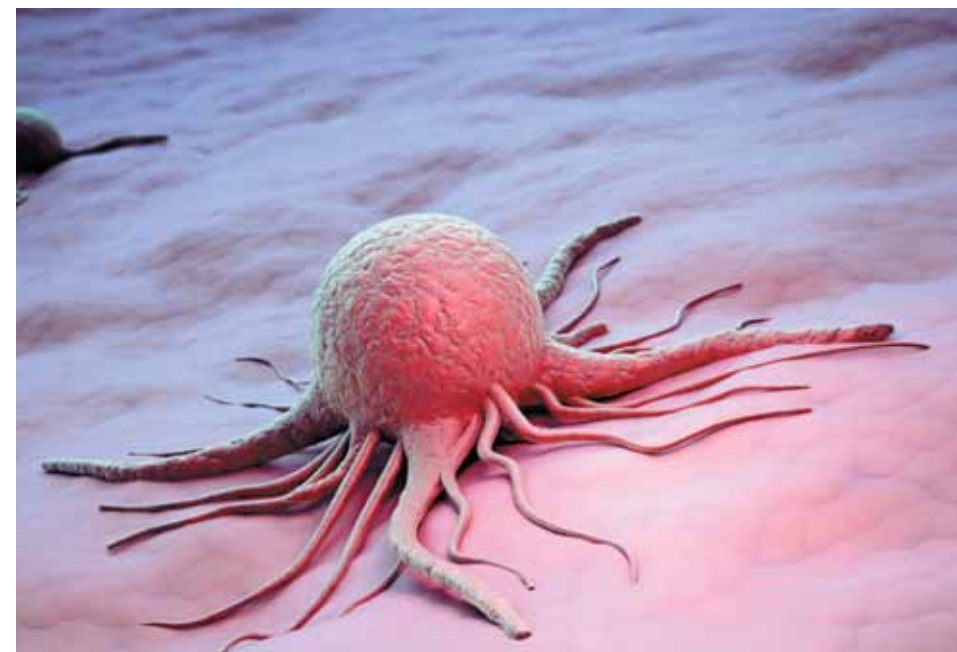
To zdravljenje pa lahko pomeni kemoterapijo, imunoterapijo ali določene oblike bioloških zdravil.

Kakšna je preventiva pri kožnem raku?

- izogibanje soncu
- uporaba zaščitnih sredstev proti soncu
- opazovanje kože, seznanitev s pomembnimi podatki, na kaj je treba biti pozoren
- pozornost na znamenja, njihovo spreminjanje po velikosti, obliki in barvi
- vsak človek bi moral biti obveščen, kaj mora spremljati na koži in kdaj se odzvati
- evropski projekt informiranja o teh boleznih se izvaja že veliko let tudi v Sloveniji, imenuje se Euromelanoma day



Pri manjših tumorjih je odstranitev enostavna z izrezom, pri velikih so potrebni zahtevnejši kirurški posegi, lahko presaditve kože ali kožni zavihki.



Melanom lahko nastane v obstoječem materinem znamenju, pogosto pa se pojavi na mestu, kjer ni bilo znamenja.

NEGOVANA STOPALA IN NOHTI OGLEDALO NEGE IN LEPOTE



Stopalo je sestavljeno iz kar 26 drobnih kosti. Ob tem si lahko zamislimo, kako mora biti vse skupaj z mišicami in kitami uravnoteženo, da občutimo prožnost stopal. Pretirana obremenjenost se kaže s hiperkeratozo na petah, otiščanci, kurjimi očesi, vraščenimi in deformiranimi nohti. Lepa in zdrava koža je ogledalo notranjega zadovoljstva in lepote, zato je zelo pomembno, da jo pravilno in redno negujemo, svetujejo v Rimskih termah.

Besedilo: Saša Omahen

Toplejši meseci so idealen čas za gola stopala, ki so vsem na očeh in odražajo našo skrb zanje. Če ste med tistimi, ki svojim stopalom posvečajo ustrezno nego in skrb vse leto, ne boste imeli veliko dela. Če pa ste med zimo na svoja stopala pozabili, vas čaka nekaj truda, da bodo znova primerna za razkazovanje v lepih, odprtih sandalih.

Mehka in negovana koža za zdrav videz stopal

Stopala so urejena, če na njih ni odmrle, poroženele kože in žuljev. Pomembno je, da je koža mehka in negovana, nohti pa lepo oblikovani, enakomerne dolžine in modno nalakirani. Kopel si lahko pripravite v bideju, navadni plastični posodi, v katero natočite vodo, ali masažni kopeli, namenjeni prav stopalom. V vodo dodajte malo mila, ki vam ustreza – lahko je namenjen prav stopalom, lahko pa je navaden gel za tuširanje. Pred kopeljo odstranite star lak za nohte. Noge namakajte približno pet do deset minut, nato stopala obrišite in začnite odstranjevanje poroženele kože, ki se najbolj nabere na petah. Odstranite jo s posebno pilo za stopala ali tako imenovanim plovcem. Priporočamo, da pri odstranjevanju s pilo začnete takoj, ko ste stopala obrisali, saj bo odstranjevanje veliko lažje, hitreje in natančnejše. Zaradi

vlage, ki je še v koži, pila namreč lepše drsi po koži in je odstranjevanje učinkovitejše.

Previdno pri odstranjevanju odvečne kože

Za odstranjevanje večjih količin odmrle kože obstajajo tudi posebni nožki, vendar vam svetujemo, da se njihovi uporabi izognete, saj se lahko hitro odstrani preveč kože. Pri odstranjevanju odvečne kože pazite, da ne pretiravate, saj vas bodo v nasprotnem primeru določeni predeli boleli, poleg tega bo nova porožena koža začela nastajati hitreje, da bi zaščitila izpostavljene predele. Ko končate, noge znova namočite za kakšno minuto in naredite še piling stopal, da odstranite odmrlo kožo tudi z drugih območij (nart, med prsti in na njih). Nato noge dobro sperite, da ne bodo na njih ostali sledovi mila, in jih temeljito obrišite. Če je vaša koža zares suha, na stopala namažite kremo ali maslo za telo, jih ovijte v plastično vrečko in potopite v vročo vodo za 10 minut.

Sprostitev, masaža in primerna obutev

Za prekrvitev nog in sprostitve si občasno privoščimo masažo. Med dlanmi segrejemo malo hranljive kreme, udobno se usedemo in začnemo delo. Temeljito, vendar ne s premočnimi pritiski, zmasirajmo nožne prste od prvega do

zadnjega sklepa, nato peto, sredino stopal in predel pod palcem obdelajmo s krožnimi gibi in močnejšim pritiskom. Masažo si lahko privoščimo enkrat na teden. Ne samo med dopustom na morju, ampak tudi sicer je priporočljivo čim več hoditi bos. Hoja brez čevljev je balzam za telo in dušo, po vrhu pa še trening za stopala. Pri bosu hoji je teža boljše razporejena po celotnem stopalu, zato lažje hodimo pravilno: korak začnemo tako, da stopimo najprej na peto, končamo pa ga s prsti. Kdor je izbirčen pri čevljih, ima s stopali in nogami manj težav. V toplejšem delu leta so po mnenju strokovnjakov najprimernejša obutev sandali, ki so na nogo pritrjeni in imajo vrvice tudi okrog gležnja. S takšnim čevljem veliko lažje hodimo kakor v natikačih. Idealna peta pri obutvi naj bi bila visoka od tri do štiri centimetre, izogibajmo pa se čevljem s peto, višjo od sedmih centimetrov. S takšnimi čevlji se spremeni način hoje, lovljenje ravnotežja, pri hoji sodelujejo druge mišice in lahko nastanejo okvare nog in stopal. Tudi telovadba dobro vpliva na noge in stopala. Stopalni lok se z leti namreč lahko zniža, sama stopala pa razširijo, proti temu pa pomaga telovadba. Najboljša je naslednja vaja: bosi se dvignimo na prste, pod peto pa si namestimo teniško žogico. Položaj zadržimo približno minuto, pri tem lovimo ravnotežje na žogici.

Temeljita nega nohtov in obnohtne kože

Zdravi nohti so že na pogled gladki, enakomerno obarvani in močni. Videz nohtov večinoma odraža splošno zdravstveno stanje, zato je prav, da smo pozorni na kakršnekoli spremembe. S prehrano in uporabo naravnih pripravkov lahko za svoje nohte naredimo veliko. Prav tako je pomembna nega, ki jo izvajajo strokovnjaki. Nohti in lasje so namreč sestavljeni iz iste beljakovine, imenovane



Temelj za lepe in negovane nohte je pravilna nega.

keratin, zato ju je dobro hraniti z zdravimi olji in maščobami. Urejamo naravne nohte in nudimo permanentno lakiranje, ki je obstojno do tri tedne. Zdravi in urejeni nohti so lepi že sami po sebi. Kljub temu barve naredijo svoje, zato imamo širok spekter ponudbe, od naravnih, zemeljskih do živo rdečih. Osnovno pravilo je, da

nohte vedno zaščitimo z vseh strani, z več plastmi laka. Pomembno je tudi, da se stranka med urejanjem nohtov dobro počuti, za kar poskrbimo z meditativno glasbo v pomirjajočem okolju,« poudarja Saša Omahen. V salonu s strokovnimi nasveti poskrbijo za temeljito nego nohtov in obnohtne kože.

S pravilno nego do zdravih in negovanih nohtov

»Temelj za lepe in negovane nohte je pravilna nega. Striči jih moramo naravnost, pri čemer lok ob straneh blago ukrivimo. Predvsem pri negi nohtov na nogi, ki so nekoliko trši, je priporočljivo, da noge od pet do deset minut pred striženjem namočimo v mlačno vodo. S tem bomo omehčali tako nohte kot odvečno obnohtno kožico, ki je zaradi povečanja možnosti okužb nikoli ne strizite. S pravilnim piljenjem nohta boste preprečili cepljenje. Pilite po vsej površini nohta, in sicer od leve proti desni strani. S tem, ko nohte pilite naprej in nazaj, vedno znova odpirate konice, zaradi česar se ob vsakodnevnih opravilih noht začne cepiti. Pri oblikovanju nohtov vam priporočamo tako imenovano 'squoval' obliko, ki je med ovalno in kvadratasto in pri večini deluje najbolj naravno in prefinjeno,« še svetuje Omahnova. Da boste stopala ohranili mehka in negovana, jih vsak večer namažite z ustrezno kremo in odstranjujte odmrlo kožo s pilo približno dvakrat mesečno, stanje med temi tretmaji pa vzdržujte s pilingom za stopala vsak teden. Ne pozabite tudi na obnohtno kožico, odstrizite morebitne štrleče dele in jo vsak dan namažite s kremo ali oljem za nego obnohtne kože, da bo mehka in negovana.

Onytec

ciklopiroks

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV



LOKALNO ZDRAVLJENJE

Zdravilo v obliki laka za nohte, ki deluje na mestu okužbe



DOBRO PREHAJANJE V NOHT

Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht



1 NANOS NA DAN

Lak je treba nanesti na umite in posušene nohte 1-krat na dan, najbolje zvečer pred spanjem



ENOSTAVNA UPORABA

Brez piljenja, zdravljenega laka ni treba odstranjevati



PRIMEREN ZA ŽENSKO IN MOŠKO

Brez barve



ANGELINI
Angelini Pharma d.o.o.
Predstavnik imetnika dovoljenja za promet

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

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



Za prekrvitev nog in sprostitve si občasno privoščimo masažo.

TERMALNA VODA IN NJENI ČUDEŽNI VPLIVI NA ZDRAVJE



Zdravilni učinki izvirskih in termalnih voda so znani že od začetka človeške zgodovine, kot pomemben dejavnik pa se uporabljajo v medicini in zdravilstvu. V številnih kulturah vodi in njenim zdravilnim učinkom pripisujejo velik pomen in jo obravnavajo kot glavno zdravilko različnih bolezni.



Besedilo: Valery Arakelov, direktor Rimskih term

Pomaga tudi pri odpravljanju stresa, saj kopeli v termalni vodi sproščajo napetost v mišicah in povečujejo prekrvavitev tkiv ter poživljajo in krepijo obrambne mehanizme telesa. Sodobna medicina se vedno bolj prepleta in dopolnjuje s starimi, tradicionalnimi načini zdravljenja. V nekaterih razvitejših državah učinke zdravilne vode že priznavajo tudi v uradni medicini.

Glede na temperaturo jih delimo v hipotermalne (20–34 stopinj Celzija), homeo- ali izotermalne (34–38 stopinj Celzija) ter hipertermalne (več kot 38 stopinj Celzija). Pri zdraviliški zdravstveni dejavnosti se izkorišča njihovo mehanično in termično delovanje. Zaradi

hidrostatskega pritiska, ki deluje na potopljeni del telesa, se izboljša cirkulacija v visceralnih organih, izprazni se periferne vene in limfni vodi. Termično delovanje prek toplote ugodno vpliva na celotno telo (zvišanje temperature v posameznih tkivih, vazodilatacija, izboljšanje cirkulacije, protibolečinsko delovanje, zmanjšanje mišične tenzije, sedacija bolnika, zvišana aktivnost lokalnega metabolizma, večanje transudacije, stimulacija imunskega sistema, občutek sproščenosti). Vendar je v določenih primerih uporaba termalnih voda odsvetovana, in sicer bolnikom s povišanim krvnim pritiskom, kardiovaskularnimi težavami, aterosklerozo in epilepsijo.

Kako nastane termalna voda

Vodonosnik je karbonatna kamenina (dolomit, manj apnenec), nakopičena z zalozami toplote. Voda, ki jo zadržuje nad seboj in ki je na svoji podzemski poti spremenila snovno sestavo, je zato termalna. Ker je geometrični gradient v posameznih delih Slovenije različen, je tudi temperatura termalne vode, zajete v enakih globinah, različna.

Temperatura termalne vode je navadno višja od 28 stopinj Celzija, Slovenija pa ponuja kar 87 naravnih termalnih izvirov s temperaturo vode od 32 do 73 stopinj Celzija. Blagodejnost in zdravilne učinke voda zaokrožujejo edinstvene naravne danosti. Vsa zdravilišča jih uporabljajo pri rehabilitaciji gibalnega in živčnega sistema ter stanj po poškodbah in operacijah gibalnega aparata. Termalne vode se uporabljajo tudi v športno-rekreativne namene, za sprostitvene in očiščevalne savne ali pomlajevalne kopeli.

2000 let zdraviliške zgodovine

Vse to najdemo tudi v Rimskih termah, ki v objemu neokrnjene narave ležijo le 15 minut iz Celja. Najstarejše terme v Sloveniji se ponašajo z več kot 2000 let staro zgodovino. »Zdravilnih učinkov termalne vode so se zavedali že stari Rimljani, ki so leta 39 pr. n. št. prav na istem mestu zgradili bazene s toplo in hladno vodo. V prepričanju, da so odkrili čudežni zdravilni izvir, so jih obiskovali člani kraljevih družin, in če so danes terme na voljo vsakomur, ki si želi preizkusiti njihove zdravilne učinke, so bile dolgo časa dostopne le pripadnikom višjih slojev. Prvič so bile pisno omenjene v oglejski listini leta 1486, zares pa so začele po letu 1840. Tega leta jih je v imenu svoje žene Amalije kupil tržaški veletrgovca Gustav Adolf Ulrich, saj je zaradi blagodejnih učinkov

tukajšnje termalne vode ozdravel,« je pojasnil Valery Arakelov.

Voda pomaga pri zdravljenju gibalnega sistema in hrbtenice

Ravno lokalna termalna voda je ena od glavnih posebnosti Rimskih term. V bazene prihaja čista, sveža in ionizirana voda, naravnost iz vrelca, brez dodatkov, klora. Strokovnjaki priporočajo tako kopanje v njej kot tudi njeno pitje, saj ta voda pozitivno in spodbujevalno vpliva na človeka, hkrati pa dobrodejno deluje tudi na ravnovesje med dušo in telesom. O tem, kako zelo zdravilna je termalna voda v Rimskih toplicah, priča tudi podatek, da v Sloveniji obstaja osem elementov, ki jih imajo lahko terme za zdravljenje bolezni. Rimskim termam so jih priznali kar sedem. »Termalna voda dokazano najbolj pomaga pri zdravljenju gibalnega sistema, degenerativnih boleznih hrbtenice in drugih sklepov, revmatičnih obolenjih, stanjih po ortopedskih in travmatoloških operacijah, ginekoloških ter nevroloških boleznih, pljučnih boleznih in boleznih dihal itd.« je dejal Arakelov in dodal, da je njen zdravilni učinek največji pri boleznih, pri katerih je prizadeta motorika.

Skrivnost v sestavi in ravno pravi temperaturi

V termalni vodi je priporočljivo kopanje



Glede na temperaturo jih delimo v hipotermalne (20–34 stopinj Celzija), homeo- ali izotermalne (34–38 stopinj Celzija) ter hipertermalne (več kot 38 stopinj Celzija)

večkrat na dan po dvajset minut, pozitivne učinke na telo pa lahko opazimo že po nekaj dneh. Termalno vodo lahko tudi pijemo. S pitjem termalne vode, ki ima bazično pH-vrednost, namreč vplivamo na čiščenje telesa in pomagamo organizmu pri obnavljanju tkiv.

Kaj je tisto, kar dela termalno vodo zdravilno

Njena zdravilnost izhaja iz njene naravne toplote, ki deluje kot analgetik, odlične učinke pa ima tudi vadbena v njej, saj uporaba vode pri gibanju nudi učinkovito masažo in telovadbo vseh mišičnih skupin.



Razvajanje v
NAJMODERNEJŠIH
TERMAH v Sloveniji



RIMSKÉ POČITNICE HEDONISTIČNA DOŽIVETJA

15 % POPUSTA za bivanje med nedeljo in petkom v marcu aprilu in maju 2019!

Paket vključuje: namestitev v dvoposteljni sobi v izbranim hotelu s štirimi zvezdicami, polpenzion, neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje v hotelski garažni hiši, uporabo kopalnega plašča in copat, fitness, pitje termalne vode, internet, pestro ponudbo animacijskih vsebin ...

2 x polpenzion
že od **98,60 € na osebo**

*Cena že vključuje 15 % popusta za bivanje med nedeljo in petkom

DETOX PROGRAM

15 % POPUSTA za bivanje med nedeljo in petkom v marcu aprilu in maju 2019!

Paket vključuje: polni penzion po načelih zdrave prehrane, posvet o razstrupljanju in čiščenju telesa, 1x dnevno detox zeliščni čaj, pitna kura s termalno vodo, vaje v Re-Ha bazenu pod strokovnim vodstvom fizioterapevta, 1x termalna kopel (20 min), 1x detox masaža s peelingom (30 min), 1x anitcelulitna masaža (30 min), 1x vakum (30 min), 1x limfna drenaža (30 min), 1x analizator telesne strukture, neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje, fitness, internet, animacijo ...

3 x polni penzion
že od **244,80 € na osebo**

*Cena že vključuje 15 % popusta za bivanje med nedeljo in petkom

RIMSKÉ TERME, Terme Resort, d. o. o.

Toplice 10, 3272 Rimske Toplice

www.rimske-terme.si

info@rimske-terme.si

03 574 2000



RIMSKÉ TERME
MDCCCXLVII

CEPLJENJE JE NAJBOLJŠA OBRAMBA PROTI KLOPOM



Zime je konec in prihajajo toplejši meseci za najrazličnejše aktivnosti v naravi. »S toplejšimi dnevi se začne tudi dejavnost klopov,« pravi mag. Jerneja Ahčan, dr.med., specialist pediatrije iz MC Barsos, kjer dela več kot 50 zdravnikov specialistov.

Besedilo: mag. Jerneja Ahčan, dr. med., MC Barsos

Klopi so dobro znana naddružina pajkovcev, ki jih natančneje klasificiramo med pršice. Na svetu živi približno 860 poznanih vrst klopov, vsi pa so zunanji zajedavci na vretenčarjih (plazilcih, pticah in sesalcih). Od preostalih pršic se razlikujejo predvsem po telesni velikosti in posebnem obustnem aparatu, ki je prilagojen za sesanje krvi. Te živali so velike od enega do 30 milimetrov, njihova velikost pa je odvisna od prehranjenosti. Žival, ki je napita s krvjo, ima raztegnjen zadek in je precej večja kot običajno. Glavni čutilni organ, s katerim klopi najdejo ustrezno mesto za prehranjevanje, je na prvih parih nog. Poleg tega organa pri iskanju gostitelja sodelujejo mehanoreceptorne dlačice, ki poračajo telo in so občutljive na dotik in zračne premike.

Zaradi meningitisa na leto zboli več kot 250 ljudi

Človek ni glavni gostitelj za nobeno vrsto klopa. Klopi, ki zajedajo na človeku, delujejo kot prenašalci številnih nevarnih bolezni. »V Sloveniji je verjetnost okužbe s povzročitelji klopnih bolezni relativno velika; najpogostejša je lymska borelioz, sledi ji klopni meningitis oz. meningoencefalitis, zaradi katerega je v Sloveniji v zadnjih letih zbolelo več kot 250 ljudi na leto, kar nas statistično uvršča v sam vrh obolevnosti,« navajajo v Medicinskem centru Barsos. V klopovi slini so prisotne tudi snovi, na katere se lahko organizem odzove s preobčutljivostjo in nastopi alergijska reakcija. Lymska borelioz (pogovorno tudi borelija) je bolezen, ki prizadene kožo, živčevje, srce, sklepe in oči. Število primerov se v svetu iz

leta v leto močno povečuje, Slovenija pa je za to bolezen endemična. To pomeni, da je bolezen stalno prisotna in značilna za to območje. Pri nas je bolezen skoraj izključno povezana z vbodom gozdnega klopa, ki se okuži pri sesanju krvi malih gozdnih glodavcev in srn. Bolniki se vboda klopa ne spomnijo vedno, ker klop že prej odpade in ga ne najdejo. Kakšni so simptomi in znaki? Potek bolezni delimo na zgodnje in pozno obdobje. Zgodnje obdobje delimo še na lokalizirano in razširjeno obliko. V vseh obdobjih je smiselno zdravljenje z antibiotiki, ki je najuspešnejše zgodaj v poteku bolezni, saj se lahko z veliko verjetnostjo prepreči razvoj borelij in pojav poznejših kliničnih znakov bolezni.

Prvi znaki bolezni so podobni znakom gripe

Ko govorimo o klopnem meningitisu, govorimo o virusni bolezni, ki se na človeka prenaša z vbodom okuženega klopa in povzroča vnetje možganskih ovojnic ter celotnega živčnega sistema. »Prvi znaki bolezni so običajno podobni znakom gripe in se pojavijo od 7 do 14 dni po okužbi,« opisuje mag. Jerneja Ahčan dr.med. V prvi fazi se pojavijo slabo počutje, vročina, utrujenost, bruhanje, bolečine v trebuhu ali driska. Pri večini bolnikov se po vmesnem izboljšanju pojavi druga faza bolezni, ki se kaže z visoko telesno temperaturo, močnim glavobolom, bruhanjem, včasih tudi z motnjami zavesti. Bolezen lahko pusti trajne posledice, med katere spadajo glavoboli, vrtoglavice, depresija, motnje v delovanju avtonomnega živčevja in ohromitve. V večini primerov zahteva hospitalizacijo in lahko močno vpliva na kakovost življenja tudi po okrevanju. Smrtnost zaradi klopne meningoencefalitisa se v našem okolju giblje okoli enega odstotka. Zdravila za klopni meningoencefalitis ne poznamo,

zato je zdravljenje omejeno le na lajšanje simptomov. Za zmanjševanje bolečin se uporabljajo protibolečinska zdravila, potrebno je ustrezno uravnavanje bolnikovih tekočinskih potreb, zmanjševanje možganskega edema in podpora življenjskim funkcijam (uravnavanje krvnega obtoka in umetno predihavanje). »Tveganju obolevnosti za klopni meningitisom so izpostavljene vse starostne skupine ljudi, zlasti tisti, ki opravljajo poklic, povezan z delom na prostem, in tisti, ki preživljajo svoj prosti čas v naravi. Največja endemičnost v Sloveniji je na Štajerskem, Koroškem, Gorenjskem in v okolici Ljubljane, kjer je potrebna še večja zaščita. Za preprečitev okužbe je najboljša zaščita cepljenje, ki ga izvajamo tudi pri nas in je kar 98-odstotno učinkovito ter varno za uporabo,« pravi Ahčanova.

Prvi pozitivni odmerki je potreben čez tri leta

Čeprav je cepljenje obvezno le za določene skupine oseb, ga priporočajo vsem osebam od prvega leta. Kljub temu je v zadnjih letih delež cepljenih proti tej bolezni v Sloveniji še vedno zelo majhen, in sicer približno 16-odstoten za vsaj en odmerek cepiva. Prvemu odmerku osnovnega cepljenja sledi drugi, in sicer po enem mesecu, tretji

odmerek pa čez 5 do 12 mesecev po drugem. Prvi pozitivni odmerek je potreben čez tri leta, pozneje na pet let. Po drugem odmerku je zaščita že okoli 95-odstotna. Celovito cepljenje proti klopni meningoencefalitisi je sicer mogoče opraviti tudi v krajšem času, po tako imenovani hitri shemi. V tem primeru je potek cepljenja hitrejši, saj drugi odmerek prejmemo 14 dni po prvem, tretjega pa 9 do 12 mesecev po drugem. Pozitivni odmerki potekajo po enakem postopku kot pri običajni shemi. Za določene skupine oseb je sicer, kot že omenjeno, cepljenje proti klopni meningoencefalitisi obvezno. Sem spadajo gozdarji, lovci in vojaki, poleg njih tudi dijaki in študentje, ki so pri praktičnem pouku izpostavljeni okužbi z virusom klopne meningoencefalitisa. Tako določata Zakon o nalezljivih boleznih ter Pravilnik o cepljenju, zaščiti z zdravili in varstvu pred vnosom in razširjanjem nalezljivih bolezni. Tretja vrsta bolezni, ki jo prenašajo klopi pri nas, se imenuje humana granulocitna anaplazmoza oz. erlihija. Bolezenske težave so precej podobne tistim v zgodnjem obdobju klopne meningoencefalitisa, v ospredju so povišana telesna temperatura, glavobol in hude bolečine v sklepih in mišicah. Proti tej bolezni se ne moremo zaščititi s cepljenjem, zdravimo pa jo z antibiotikom.

Za cepljenje se odloča premalo ljudi
Tveganju okužbe s klopni meningoencefalitisom so izpostavljeni ljudje vseh starostnih skupin, v zadnjih letih pa narašča pojavnost okužb pri starejših. Moški obolevajo pogostejše kot ženske. V Sloveniji je največja pojavnost okužb na Gorenjskem in Koroškem. Slovenija se z baltskimi državami uvršča med evropske države z največjo pojavnostjo te bolezni. Število prijavljenih primerov klopne meningoencefalitisa v zadnjem času upada, kar ne povezujejo z nekoliko višjim odstotkom cepljenih v zadnjih letih, ampak je verjetno posledica spremembe podnebja, ki je povzročilo neugodne razmere za klope. Žal se za cepljenje še vedno odloča premalo ljudi. Glavni razlog za nizko precepljenost je strah pred stranskimi učinki cepiva, a kot poudarja Ahčanova, je cepivo varno, saj so stranski učinki izjemno redki in blagi. Morebitni stranski učinki cepiva so bolečina, redkeje tudi rdečina in oteklina na mestu vboda. Poleg cepljenja, ki je najučinkovitejša zaščita proti klopom, lahko ljudje veliko naredimo tudi sami. Pred odhodom v gozd uporabimo odganjala oz. repelente, nosimo svetla oblačila, na katerih klope lažje opazimo. Obležemo si majico z dolgimi rokavi in dolge hlače, hlačnice uvijamo v obuvalo. Po vrnitvi se čimprej natančno pregledimo.



Čeprav je cepljenje obvezno le za določene skupine oseb, ga priporočajo vsem osebam od prvega leta.



PRVA SLOVENSKA BREZGLUTENSKA LINIJA MLEVSKIH IZDELKOV



IZ SKRBNOSTI PRIDELANIH ŽIT IZ SLOVENSKE POLJ, MLETIH NA MLINSKE KAMNE:

- instant ajdova moka brez glutena - za izvrstne palačinke ali kruh
- izvrstna ajdova kaša brez glutena - za kaše in sladice
- pirina moka in pirina kaša - za priloge, kruh, kekse
- koruzna moka - za kruh, sladice, priloge ...

Privoščite si sodoben prehranski stil življenja z odličnimi mlevskimi izdelki brez glutena!

Slovenske dobrote brez glutena poiščite v Tuš supermarketih.



NAHRANITE SVOJE MOŽGANE!



Možgani so zapleten sistem velikega števila možganskih celic (nevronov je 100 milijard, še desetkrat več celic glia), ki za svoje delovanje prav tako kot ostali deli telesa potrebujejo energijo. Presenetljivo možgani predstavljajo le 2 odstotka telesne mase, porabijo pa 20 odstotkov goriva, ki ga izločimo iz hrane in pijače. Različne snovi, ki jih vnesemo v telo, pa ne vplivajo le na delovanje telesa, ampak prav tako na delovanje možganov: na spomin, učenje, koncentracijo, budnost, odločanje in marsikatero drugo pomembno mentalno sposobnost.

Besedilo: Valentina Lapuh; SINAPSA – Slovensko društvo za nevroznanost

Pravilna prehrana pa ni pomembna le za možgane odraslih oseb, ampak zelo tudi za možgane otrok in zarodkov. Možgani se začno razvijati že približno po sedemnajstih dneh spočetja z razvojem živčne plošče iz ektoderma. Zato je že v zelo zgodnji stopnji razvoja možganov pomembno, da zarodek nima pomanjkanja hranilnih snovi. Isto velja za možgane otrok in kasneje odraslih, saj mora biti ves čas aktivnih 100 milijard nevronske celice.

Pomembna je stabilna raven glukoze v krvi. Zadostna količina železa možganom zagotovi zadostno količino kisika, ki ga nujno potrebujejo za svoje delovanje (veliko možganskih delov – predvsem možganske skorje – začne odmirati že po nekaj minutah brez kisika). Že majhno pomanjkanje različnih mineralov in

vitaminov oslabi delovanje možganov. Beljakovine so pomembne, ker s svojimi gradniki – aminokislinami – omogočajo izgradnjo nekaterih možganskih struktur in pomagajo uravnavati raven glukoze. Nenasičene maščobne kisline pa izboljšujejo prenekatere mentalne sposobnosti. Seveda je pomembno tudi kdaj jemo. Jutranji obrok možganom zagotovi novo energijo, vendar mora biti takšen, da raven glukoze zvišuje počasi in ne nenadoma. Isto velja za prigrizke, ki so možganom zelo dobrodošli, saj možgani glukoze ne morejo shranjevati, in zato potrebujejo trajen pritok hranilnih snovi.

GLUKOZA. Če količina glukoze v krvi preveč pade (hipoglikemija), se ne moremo osredotočiti na stvar, ki jo počnemo. Prav tako prevelika količina glukoze (hiperglikemija) vodi

v oslabiljenost mentalnih sposobnosti. Velika nihanja ravni glukoze lahko preprečimo tako, da jemo zapletene ogljikove hidrate namesto enostavnih sladkorjev, kot so očiščeni beli sladkor, laktoza v mleku, sladkarije in sladke pijače, ki zelo na hitro in močno dvignejo raven glukoze. Zato se nam po dolgotrajnem delu, ko nismo ničesar pojedli že nekaj časa, zdijo privlačni kakšni piškoti in podobni prigrizki. Vendar pa pri vnosu takšne hrane raven glukoze tudi zelo hitro pade pod normalno raven: Trebušna slinavka se na močno povečanje ravni glukoze odzove tako, da izloči hormon insulin, ki pospeši vnos glukoze v telesna tkiva; raven glukoze tako hitro naraste, a tudi hitro pade. Hrana, ki je obenem bogata s škrobom (je zapleten ogljikov hidrat) in vlakninami (polnozrnat kruh, stročnice, zelenjava), zvišuje raven glukoze počasi in zmerno. Zajtrk sestavljen iz polnozrnatih kosmičev, ki ne vsebujejo preveč sladkorja omogoči, da nam pozornost tekom dopoldneva ne pada prehitro in povečuje sposobnost spomina.

ŽELEZO, VITAMINI IN MINERALI. Za presnovo glukoze možganske celice potrebujejo kisik, ki ga v možgane prinaša hemoglobin (velik protein v rdečih krvnih telescih, ki vsebuje železo). Pomanjkanje železa tako vpliva na pomanjkanje kisika v možganih, kar pomeni, da možgani ne morejo delovati povsem učinkovito, saj nimajo dovolj goriva v obliki glukoze. Otroci, ki jim primanjkuje železa, so po nekaterih raziskava slabši v šolskih dosežkih. V drugi študiji so ženske, ki jim je primanjkovalo železa, kognitivne teste reševale veliko slabše kot ženske, ki so imele železa zadosti. Po 6 tedenskem jemanju nadomestnega železa, so bile spet tako dobre kot ostale. Železo se v svoji bivalentni obliki (tako obliko železa

“Dobre ideje si je dobro zapomniti.”

Možgane oskrbi z več kisika.



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga bilobe.

Moj um v vrhunski formi.

www.bilobil.si

KRKA

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

Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

telo lažje absorbira kot trovalentno) nahaja predvsem v rdečem mesu. Hrana bogata z vitaminom C pomaga pri absorpciji železa, kar je posebej pomembno za vegetarijance, ki jedo predvsem trovalentno železo, ki se nahaja v semenskih oljih, kvasu, stročnicah ter nekaterih zeliščih. Poleg vitamina C je zelo pomemben vitamin B1, saj močno pripomore k presnovi glukoze. Kalij, natrij in kalcij možganom služijo za signaliziranje ter pomagajo pri presnovnih reakcijah. Pomanjkanje vitaminov in mineralov zato vodi v utrujenost, probleme s koncentracijo, pozabljivost, lahko pa tudi znižuje IQ.

BELJAKOVINE. Možgani potrebujejo aminokisline (te so gradniki beljakovin) za izgradnjo encimov, transportnih molekul, nevrottransmiterjev (ti prenašajo po možganih informacije) in drugih strukturnih materialov. Aminokislinski tirozin in fenilalanin sta na prime nujni za izdelavo hormona epinefrina in neurotransmiterja dopamina, ki med drugim prispevata k temu, da ostajamo budni. Vendar pa vpliv beljakovin na mentalne sposobnosti v raziskavah ni čisto jasen. Neka raziskava je pokazala, da majhni obroki, ki vsebujejo veliko beljakovin (malo mastni mlečni izdelki, ribe, pusto meso in stročnice), pripomorejo k temu, da ostajamo budni in pozorni. Del vzroka je v tem, da beljakovine pomagajo ohranjati stabilno raven glukoze. Po drugi strani pa obroki z veliko vsebnostjo beljakovin zmanjšajo količino aminokisline tripofana (z vnosom premalo ogljikovih hidratov in več beljakovin), ki je predhodnik (prekurzor) neurotransmiterja serotonina, ki uravnava razpoloženje ter vpliva na



Nenasičene maščobe, posebej polinenasičeno maščobno kislino omega-3, najdemo predvsem v tuni, slanikih in lososu.

spomin in učenje. Znanstveniki menijo, da zmanjšanje tripofana v možganih ljudi, ki so nagnjeni in občutljivi na stres, pomeni slabše mentalne sposobnosti. Če ni dovolj tripofana, ni dovolj serotonina, ki pomaga pri napetem in anksioznem počutju. Napetost in anksioznost pa vodita v poslabšanje kognitivnih sposobnosti.

NENASIČENE MAŠČOBNE KISLINE.

Nenasičene maščobe, posebej polinenasičeno maščobno kislino omega-3, najdemo predvsem v tuni, slanikih in lososu. Ta ribja olja so sestavni del membrane živčnih celic, mielina (ta obdaja aksone, po katerih se prenašajo informacije in pripomore k hitrejšemu prenosu informacij med nevroni) in pomagajo ohranjati zdrave

krvne žile. En do tri kraten obrok rib na mesec na primer močno zmanjša možnost možganske kapi. Prav tako imajo možgani zarodka veliko koristi od rib, ki jih pomalica njihova mama. Znanstveniki so ugotovili, da imajo otroci, katerih mama med nosečnostjo poje vsaj 340 g rib na teden, med 6 mesecem in 8 letom starosti večje možnosti za večji IQ, boljše komunikacijske, socialne in fine-motorične sposobnosti. Podoben blagodejen učinek na možgane imajo laneno seme, kanola olje, soja in olja, ki se nahajajo v orehih. Ta vsebujejo aminokislino, ki jo telo lahko pretvori v omega-3, vendar teh maščob ne smemo močno segreti, saj jih proces segrevanja pretvori v nasičene maščobne kisline, ki pa za telo niso preveč zdrave.

TEKOČINE. Za možgane pa so pomembne tudi tekočine, ki omogočajo normalno dostavo hranljivih snovi. Že majhna dehidracija povzroči težave pri kratkoročnem spominu in drugih mentalnih sposobnostih. Kava in pravi čaj (v zmernih količinah do približno 4 skodelice kave na dan), ki vsebujeta kofein, izboljšata kratkoročno koncentracijo ter pomagata pri učenju in spominu. Učinek kofeina se pojavi po 20 minutah in traja od 2 do 3 ure. Kofein, ki se nahaja v čaju, učinkuje dlje, saj ga je v čaju manj in se izloča počasneje. Več o možganih in kavi si lahko preberete v prispevku Možgani in kava na tej strani. Kako hrana vpliva na možgane in telo je zelo zapleten proces, ki ga še ne poznamo popolnoma, vendar vemo že marsikaj. Vendar v grobem drži, da kar je dobro za telo, je dobro za možgane. Zakaj si ne bi s hrano za možgane malce olajšali življenja, se lažje učili, si bolje zapomnili stvari, bili bolj budni in pozorni.

NEVARNOSTI POVIŠANE SEČNE KISLINE

Prvotno je putika veljala za glavno motnjo povezano z visokim nivojem sečne kisline, dandanes vemo, da je visok nivo sečne kisline povezan z mnogo hujšimi in usodnimi stanji, vključno z metaboličnim sindromom, diabetesom tipa II, odpovedjo ledvic in srčno-žilnimi boleznimi. V letih 2016-2017 je skupina študij pokazala, da ima povišan nivo sečne kisline vlogo tudi pri bipolarni motnji. Mnogi ne vedo, da je možno imeti povišano sečno kislino in ne nujno tudi putike.

Besedilo: Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine
Reference: PubMed - National Library of Medicine

Sečna kislina, stranski produkt normalne celične rasti in presnove, se v krvi povišuje, ko se staramo (zaradi slabšega delovanja ledvic), kar pa še poslabša neustrezna prehrana, značilna za zahodni svet ter alkoholne pijače. Rdeče meso in sladkorji, še posebno fruktoza, lahko močno povečajo proizvodnjo sečne kisline. Putika ni edina bolezen povezana s povišano koncentracijo sečne kisline. Spodnja tabela prikazuje zvišanje tveganja za posamezno bolezensko stanje v povezavi z visokim nivojem sečne kisline v krvi.

Nedavne znanstvene in klinične študije so pokazale, da naravni izvleček, bogat s tanini, pridobljen iz užitnega sadja drevesa *Terminalia Bellerica*, iz jugo-vzhodne Azije (ki se že dolgo uporablja v tradicionalni indijski medicini) pomaga ohranjati raven sečne kisline v normalnem območju. Ta standardizirani izvleček zavira encim ksantin-oksidozo; kritični encim v metabolizmu sečne kisline ter inducibilno dušikovo oksid sintazo.

V klinični študiji s placebo kontrolnimi skupinami se je testirancem z zvišanimi vrednostmi sečne kisline po 24-ih tednih jemanja, 2-krat dnevno po 500

mg izvlečka *T. bellerica*, znižal nivo sečne kisline v povprečju za 27,59 %. Z uživanjem izvlečka *T. bellerica* je ciljno koncentracijo sečne kisline v serumu (≤ 6 mg/dL) doseglo 88,8 % testirancev. Poudariti je potrebno, da jemanje izvlečka

T. bellerica pri nobenem od testirancev ni povzročilo stranskih učinkov.

Te ugotovitve kažejo na še eno možno naravno pot v boju s tveganji mnogih s starostjo povezanih motenj.

Zvišanje tveganja povezano z visokim nivojem sečne kisline v krvi	
Stanje	Zvišanje tveganja zaradi visoke koncentracije sečne kisline v krvi
Odpoved ledvic	7 % za 1 mg/dl povišanja sečne kisline
Kronično vnetje (izmerjeno s hs - CRP)	52 %
Metabolični sindrom	410 %
Diabetes	18 % za 1 mg/dl povišanja sečne kisline
Nestabilni lipidno bogati arterijski plaki	143 %
Prehipertenzija	44 %
Atrijska fibrilacija (srčna aritmija)	67 %
Povečanje srčne mišice	96 % glede na najvišji in najnižji nivo sečne kisline 26 % povišanje za 1 mg/dl povišanja sečne kisline
Bolnišnična smrt zaradi srčnega infarkta	432 %
Večji srčni zaplet (smrt, kongestivno srčno popuščanje, ponavljajoči srčni infarkti, kap)	184 %

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

Bilobil®

Možgane oskrbi z več kisika.

Bilobil 120
trde kapsule
Ginkgo bilobae folii extractum siccum
60 trdih kapsul za peroralno uporabo

NA MISELNE SPOSOBNOSTI IN AKTIVNOST MOŽGANOV POLEG ZDRAVE PREHRANE, VITAMINOV IN MINERALOV POZITIVNO VPLIVA TUDI GINKO. BILOBIL VSEBUJE STANDARDIZIRANI IZVLEČEK IZ GINKA, KI PRISPEVA K BOLJŠI PREKRIVITVI IN DELOVANJU MOŽGANOV, TO PA PRIPOMORE K IZBOLJŠANJU MISELNIH FUNKCIJ, KOT STA SPOMIN IN KONCENTRACIJA.

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

Na voljo tudi v boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Vegetarijansko/vegansko. Brez GSO.

BioEsenca d.o.o., Ljubljana

KDAJ NA MEDICINSKO HIPNOZO?



Besedilo: dr. Aneta Georgieva Minova

Dr. Aneta Georgieva Minova - partnerica, mama dveh otrok, specialistka družinske medicine. Trenutno je kot družinska zdravnica zaposlena v Zdravstvenem domu Koper – enota Olmo. Poleg izobraževanj na področju klasične medicine se pogosto udeležuje izobraževanj o alternativnih metodah zdravljenja. Še posebej jo je pritegnila medicinska hipnoza – zanjo je pridobivala znanje na Društvu medicinske hipnoze Slovenije in prejela certifikat za samostojno opravljanje hipnoterapije. Leta 2018 se je pridružila nacionalnemu projektu SOPA (Skupaj za odgovoren odnos do pitja alkohola), ki skrbi za odkrivanje in ozaveščanje o škodljivosti pitja alkohola.

Kaj je medicinska hipnoza?

Prednosti, ki jih prinaša hipnoza, so poznali že pred nekaj tisočletji. To dokazuje tudi Ebersov papirus (1550 pred našim štetjem), ki ga uvrščamo med najstarejše papiruse medicine. V antični Grčiji so z njo zdravili ljudi v svetiščih; zapisi novejših zgodovine pa pričajo, da so med 1. svetovno vojno zaradi pomanjkanja etra hipnozo uporabljali kot protibolečinsko metodo.

Hipnoza je stanje globoke sproščenosti in koncentracije; stanje, v katerem je naša podzavest dojemljiva za sugestije za želene spremembe. V hipnozi smo globoko sproščeni, zato lahko dosežemo »theta budno stanje«, v katerem nas

podzavestni um sliši. V njej hipnoterapevt poda sugestije za spremembo vedenja, ki si ga pacient želi doseči (npr. izguba kilogramov, prenehanje kajenja, lažje soočenje s stresnimi dogodki, odprava govornih motenj). Sposobnost, da pacient doseže hipnotično stanje in učinek hipnotičnih sugestij, je odvisen predvsem od njegove želje (da sprejme hipnozo kot možnost zdravljenja, da je pripravljen in motiviran za spremembe v življenju) in sposobnosti terapevta, da pacienta poglobi v hipnotično stanje, kjer mu poda ustrezne sugestije. Če pacienta v hipnoterapijo prisilijo zakonski partner ali svojci, sam pa ne želi spremeniti svojega vedenja ali določene razvade, terapija ne bo uspešna. Za uspešno izvedbo terapije sta ključna

želja po spremembi in spremenjen način razmišljanja. Pri tem pomaga motivator – izobražen medicinski hipnoterapevt.

Nam zaupate mite in resnice o medicinski hipnozi?

Oseba v hipnotičnem stanju izgubi svobodno voljo in samonadzor: seveda to ni res. Kako se bo oseba v hipnotičnem stanju vedla, je odvisno od nje; lahko se popolnoma sprosti, skoncentrira in poglobi v občutke, ki jih doživlja v svojem telesu in sama določi, katere sugestije bo sprejela. Pacient lahko tudi sam spreminja in v svojo podzavest dodaja sugestije, ki prihajajo kot modrost v tem hipnotičnem stanju. V moji praksi se večkrat zgodi, da v hipnotičnem stanju pacienti sami vidijo, kaj morajo storiti, katere možnosti in načine lahko uberejo za razrešitev težav.

Zmotna sta tudi mišljenja, da oseba v hipnozi izda skrivnosti, in bojazen pred nezmožnostjo izhoda iz hipnotičnega stanja.



V svoji ambulanti sem med drugim uspešno pomagala kadilcu, ki je 20 let vsak dan pokadil 10 cigaret.

Kdaj se odločimo za medicinsko hipnozo?

Kadar so izčrpane možnosti zdravljenja s pomočjo klasične medicine, je medicinska hipnoza odlično orodje, s katerim lahko pacientu ponudimo možnost zdravljenja, spremembo življenjskega sloga in pogled na življenje v novi, drugačni dimenziji. Vsako psihosomatsko bolezensko stanje je z določenimi tehnikami v hipnozi zelo hitro ozdravljivo. Pacienta tudi priučim avtohipnoze, s pomočjo katere lahko sam odpravi stres in nezaželene emotivne izbruhe.

S pomočjo medicinske hipnoze lahko zdravimo:

- depresivna stanja,
- stanja tesnobe in bipolarni motnje,
- nespečnost, hiperaktivnost, motnje pozornosti,
- strahove, fobije, panične napade, obsesivno-kompulzivne motnje,
- psihosomatska obolenja: astma, aritmije, povzročene zaradi pretiranega stresa in napetosti,
- težave s ščitnico, rano na želodcu, kronično vnetje debelega črevesa,
- nevrodermatitis, nepojasnjene alergijske izpuščaje, virusne bradavice,
- zasvojenosti – kajenje, težave s prehranjevanjem (debelost, anoreksija, bulimija), alkoholizem,
- zasvojenost s prepovedanimi drogami/tabletami,
- erektilne disfunkcije, frigidnost,
- motnje koncentracije, emotivne nedozorelosti, ADHD-sindrom.

V svoji ambulanti sem med drugim uspešno pomagala kadilcu, ki je 20 let vsak dan pokadil 10 cigaret.

Močna volja pacienta in uspešno podane sugestije so pomagale, da je po dveh terapijah popolnoma prenehal kaditi. Razveseljen je tudi primer pacientke, ki je kadila 40 let in je proti koncu prve terapije vstala in dejala: »Kaj vse sem do zdaj počela sama sebi?« in takoj prenehala nezdravo razvado.

So ljudje pripravljeni za takšno zdravljenje?

Čeprav medicinsko hipnozo v Sloveniji uporabljamo že desetletja (leta 1962 je bila uporabljena pri porodu v kranjski porodnišnici), je med ljudmi slabo poznana. Zaradi tega se pred odločitvijo oz. prvim obiskom poraja dvom o takem načinu zdravljenja. Tisti, ki se odločijo in jo preizkusijo, vedno rečejo, da bi se, če bi vedeli, da obstaja tako prijeten in nevtralen način za izboljšanje zdravstvenega stanja, že zdavnaj odločili zanjo.

Medicinska hipnoza je bila v Sloveniji prvič uporabljena pri porodu. Kako je to



Uporabljamo že desetletja (leta 1962 je bila uporabljena pri porodu v kranjski porodnišnici), je med ljudmi slabo poznana.

področje razvito danes?

Hormoni v nosečnosti upočasnijo prebavo in s tem lahko povzročijo slabost, bruhanje in zaprtost. Med najpogostejšimi težavami med nosečnostjo so tudi nihanje razpoloženja, napetost in strahovi. Hipnoza kot psihoterapevtsko sredstvo za sproščanje je ena najboljših terapij in se uporablja tudi pri nosečnicah. Porodnice z njeno pomočjo lažje in hitreje dosežejo sprostitve, saj si želijo roditi sproščeno, z manj strahu in v srečnem pričakovanju. S pomočjo hipnoze se porodne bolečine zmanjšajo, med porodom so ženske bolj sproščene, zato navadno ne nastajajo zapleti. Hipnoza v porodništvu se lahko uporablja kot tehnika za zmanjševanje porodne bolečine, izničevanje negativnih posledic poroda in preprečevanje poporodnih depresij. Dejansko lahko skrajša porod za dve do štiri ure. Zelo učinkovita je tudi pri odpravljanju bruhanja v zgodnjih fazah nosečnosti.

V čem se medicinska hipnoza razlikuje od drugih?

Medicinsko hipnozo lahko izvaja zgolj strokovno izobražena oseba – zdravnik, psiholog ali zobozdravnik. Hipnoterapevt, ki se ukvarja z medicinsko hipnozo, ima osvojenega veliko znanja in sposobnost videnja zdravstvenega stanja pacienta v celoti. Zato pri prvem obisku natančno vzamem anamnezo in se pogovorim s pacientom o njegovem psihičnem, fizičnem in socialnem stanju.

Komu so namenjene medicinske hipnoze?

Zdravljenje in izboljševanje

zdravstvenega stanja z uporabo medicinske hipnoze se lahko uporabi že pri otrocih od petega leta starosti. Pri otroku hipnoza poteka malo drugače kot pri odraslih. Otroku ne morem podajati direktne sugestije, večinoma uporabljam metafore. Otroci so res zelo dovzetni za hipnozo, saj nimajo predsodkov in imajo dobro razvito domišljijo. Da bi premagali določeno težavo, je potrebnih od tri do pet terapij. Najbolj pomaga pri sindromu ADHD, težavah s hiperaktivnostjo in motnjami pozornosti, pri različnih fobijah, avtizmu, težavah z močenjem postelje, učnih težavah, nemirnem spancu ali težavah pri uspavanju otroka, odpravi jecjanja in sesanja palca. Medicinske hipnoze ni mogoče uporabiti pri duševno prizadetih osebah. Če oseba ni umstveno razvita in ne razume, kaj terapevt govori, je učinek terapije neuspešen.

Kako lahko starši preverijo, ali je hipnotizer res dovolj izkušen za izvajanje hipnoze pri otroku?

Če se starši obrnejo na hipnoterapevta, ki ima licenco za opravljanje svojega dela, zagotovo ni bojazen. Učinkovitost terapije je pri otroku vidna že po drugi ali tretji terapiji.

Ali so kakšna tveganja pri terapiji z medicinsko hipnozo?

Tveganja ni, lahko pa je učinek manjši zaradi nezaupanja ali nesodelovanja. Pomembno je, da je pacient motiviran, da zaupa terapevtu in da ima ta spretnost in obširna znanja o človeškem telesu, umu in duši.



Hormoni v nosečnosti upočasnijo prebavo in s tem lahko povzročijo slabost, bruhanje in zaprtost.

SLUH PEŠA VSE ŽIVLJENJE



Besedilo: izr. prof. doc. dr. Saba Battelino, dr. med.

Čut, ki zaznava zvoke. Zračne vibracije vstopijo v uho in potujejo po zunanjem sluhovodu. Trčijo ob bobnič in ta zaniha. Nihanje se iz bobniča prenese prek klavice, nakovalca in stremenca ter ovalnega okenca v polža. Drobne dlačice v polžu zaznajo nihanje. Spremenijo jih v električne impulze in jih pošljejo v možgane.

Zvok

Zvok nastane pri nihanju stisnjenega zraka ali tresljajev, ki se v valovih širijo po zraku, tekočini in trdni snovi. Jakost ali glasnost zvoka je odvisna od moči ali amplitude zvočnih valov, kakovost zvoka pa od frekvence valov. Frekvenca nam pove, kako hitro valovi sledijo drug drugemu. Večina ljudi zaznava frekvence zvoka med 20 in 20.000 hercev (valov na sekundo). S staranjem se zmanjša sposobnost zaznavanja višjih zvokov.

Sestavni deli ušesa

Zunanji del ušesa sestavlja uhelj in sluhovod.

Uhelj je iz hrustanca in ima obliko vijaka, da lahko ujame čim več zvočnega valovanja. Da lahko preide v sluhovod, se na notranji strani zoži.

Bobnič je tanka, napeta kožica v sluhovodu, ki je prepletena z nežnimi žilicami in kipredstavlja mejo med zunanjim in srednjim ušesom.

V srednjem ušesu so tri slušne koščice: klavice, nakovalce, stremenca, ki prenašajo zvočno valovanje v notranje uho.

Ušesna troblja (Evstahijeva cev) povezuje srednje uho z notranjim delom nosa in služi za njegovo prezračevanje. Notranje uho leži v skalničnem delu senčnice, kjer sta organ za ravnotežje in polž, v katerem je kortični organ.

Struktura notranjega ušesa je občutljiva na zvok. Visoke zvoke zaznamo v osrednjem delu, nizke pa na vrhu polža.

Organ za ravnotežje sestavljajo trije s tekočino napolnjeni koščeni polkrožni kanali, ki so razporejeni v treh prostorskih oseh. Ko se premikamo, se premika tudi tekočina v notranjosti teh cevok in draži živčne celice, ki segajo v tekočino. Tako zaznavajo rotiranje in pošljejo ta dražljaj do možganov. V predvoru notranjega ušesa sta dve čutni polji, ki zaznavata horizontalne in vertikalne premike.

Tinitus – šumenje v ušesih

Izraz tinitus izvira iz latinske besede za zvonjenje. To nadlogo številni opisujejo kot zvonjenje v glavi, drugi jo dojemajo bolj kot visoko cviljenje, spet tretji slišijo sikanje, brnenje, brenčanje ali glasno žvižganje, podobno piskanju starodobnega čajnika. Morebiti slišite bučanje, kot je udarjanje valov ob prodnato obalo, ali mogoče tleskanje. Skorajda vsakršno obolenje ušes lahko povzroči tinitus. Če to doživljate občasno in traja samo kakšno minuto, ne bodite zaskrbljeni, saj je nemara krivec stres ali utrujenost. Če pa se to dogaja pogostokrat in tinitus spremlja še izguba sluha, hitro poiščite zdravniško pomoč. Hrup je lahko visoko- ali nizkofrekvenčen, nenehen ali pa se pojavlja v valovih ali sunkih, na eni ali na obeh straneh ali v glavi.

Vrtoglavica

Vsakršno stanje, ki prizadene ravnotežna središča v ušesih ali možganih, lahko povzroči vrtoglavico, neprijetno omotico, pri kateri imate občutek, da se vrtite vi ali vaša okolica, čeprav ste pri miru. Prizadetim se lahko tudi dozdeva, da nimajo trdih tal pod nogami. Tako kot morska slabost lahko tudi vrtoglavica povzroči slabost in bruhanje. Po ocenah je približno vsak dvajseti med nami že doživel vrtoglavico ali katerokoli drugo vrsto omotice. Število s starostjo krepko poskoči, saj to doživi eden od treh ljudi v starosti nad 60 let in dva od treh v starosti nad 80 let. Vrtoglavica je običajno motnja srednjega ušesa in jo lahko povzročajo virusne okužbe, poškodba glave in stranski učinki nekaterih zdravil. Lahko se pojavi tudi pri srčno-žilnih, nevroloških ali drugih boleznih. Vsak primer omotice vedno zaupajte svojemu osebnemu zdravniku, da bo pregledal vaša zdravila ali raziskal druge vzroke.

Hiperakuzija – neznošen hrup

Hiperakuzija, izredna občutljivost za zvok, lahko zelo oteži vsakdanje dejavnosti, še posebej v našem hrupnem svetu.

V Veliki Britaniji domnevajo, da za tem trpi več kot eden od petdesetih odraslih. Včasih nima povezave z drugimi motnjami sluha, velikokrat pa se razvije skupaj z naglušnostjo, nadlogo pa običajno spremlja tudi tinitus. Okoli 40 % ljudi s tinitusom ima prav tako hiperakuzijo, ki lahko povzroča tudi bolečine v ušesih in občutek otekline ali pritiska v ušesih. Za hiperakuzijo ne poznamo vzroka. Mogoče gre za reakcijo na zdravilo ali pa se razvije po izpostavljenosti nenadnemu zelo močnemu hrupu, poškodbi glave, operaciji ali okužbi. Lahko se pojavi tudi pri migreni ali epilepsiji. Mnogokrat se pojavljajo skorajda neznošni visokofrekvenčni zvoki, denimo otroški jok ali cviljenje zavor. Včasih se lahko zdijo mučno glasni tudi vsakdanji zvoki, kot so npr. šumenje vode iz pipe ali šuštenje časopisa pri obračanju strani. Težava je še hujša, če ljudje povzdignejo glas, ker so morebiti naglušni.

Gluhost je nesposobnost zaznati zvoke.

Uho je zapleteno sestavljen organ in ima več različnih delov. Že okvara ali nepravilno delovanje enega samega organa lahko povzroči gluhost. Pri otrocih je gluhost pogosto posledica okužb v srednjem ušesu. Začasno gluhost pri odraslih lahko povzroči zamašitev slušnega kanala z ušesnim maslom, pri starostnikih pa gluhost nastane zaradi sprememb na gibljivih delih ušesa. Bobnič postaja s starostjo vse manj prožen, slušne koščice pa vse slabše prevajajo tresljaje. Gluhost lahko povzročijo tudi premočni zvoki.

Slušni aparati

Poznamo slušni aparat za uhljem, digitalni slušni aparat, slušni aparat s kostno prevodnostjo, slušni aparat v ušesu, polžev vsadek – "bionična ušesa"

Ušesni čepki

Mnogi ušesni čepki iz lekarn in športnih trgovin so namenjeni preprečevanju vdora vode v ušesa pri plavanju in ne nudijo veliko zaščite pred hrupom. Za učinkovito zaščito pred hrupom poiščite ušesne čepke, ki so jih naredili za to in imajo kazalnik SNR z vrednostjo 20 dB. Ušesni čepki, ki so namenjeni posebej glasbenikom in so odlični za obiskovalce klubov, omilijo glasnost, ohranijo pa razburljivost glasbe ter frekvence. Čepki za profesionalce so precej manjši kot običajni ušesni čepki, zato jih skorajda ni mogoče opaziti.



Vsakršno stanje, ki prizadene ravnotežna središča v ušesih ali možganih, lahko povzroči vrtoglavico, neprijetno omotico, pri kateri imate občutek, da se vrtite vi ali vaša okolica.

KAKO DOBRO SLIŠITE ?

BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

POKLIČITE ZA TERMIN



VEČ INFORMACIJ www.audiobm.si

AUDIOBM
SLUŠNI CENTRI
13 X v Sloveniji

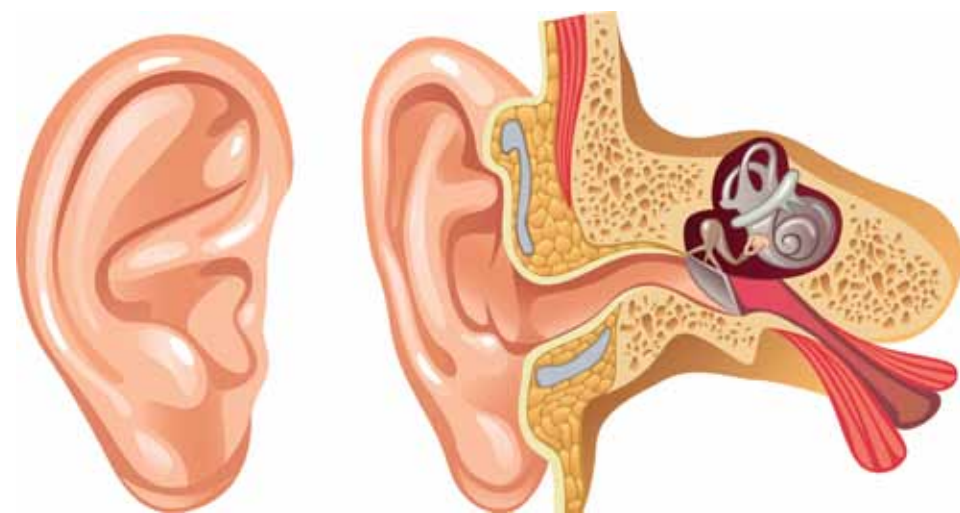


KJE NAS NAJDETE



LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973
JESENICE	Spodnji Plavž 5	059 044 978

Za slušne aparate sprejemamo naročilnice iz vseh ORL ambulant. Prosta izbira dobavitelja slušnih aparatov je vaša pravica. Obiščite nas in brezplačno preizkusite najnovejšo pametno slušne aparate.



Organ za ravnotežje sestavljajo trije s tekočino napolnjeni koščeni polkrožni kanali, ki so razporejeni v treh prostorskih oseh.

Preizkušanje sluha

Imamo veliko načinov preizkušanja sluha, nekateri so zelo preprosti in zanje potrebujemo le glasbene vilice in posebne slušalke, s katerimi lahko določamo spekter slišnih frekvenc različnih jakosti zvoka za vsako uho posebej. Najbolj navaden je Webrov test. Nihajoče glasbene vilice postavimo preiskovancu na sredo temena glave. Če je njegov sluh normalen, bo slišal na obe ušesi enako glasen zvok, če pa ima okvaro zunanjega ali srednjega ušesa, bo slišal glasnejši zvok na strani okvarjenega ušesa.

Razlaga tega pojava je v dejstvu, da zdravo uho poleg glasbenih vilic sliši še šum iz ozadja.

Okvarjeno uho tega šuma ne sliši, zvok glasbenih vilic pa se širi do ušesa po kosti in ga uho zato sliši glasneje kot normalno, zdravo uho.

Za natančno preiskavo sluha potrebujemo avdiometer. To je priprava, ki proizvaja tone različnih frekvenc in jakosti. Preiskovanec vsakič pove, ali ton sliši ali ne. Zdravnik si odgovore napiše in izriše avdiogram – krivuljo sluha. Preiskovanec, ki ima motnje pri prevajanju zvoka do notranjega ušesa, bo bolje slišal, če mu bomo slušalko prislonili na kost.

Vrste izguba sluha

Dve glavni vrsti naglušnosti sta v medicini znani kot prevodna in zaznavna izguba sluha. Razlika med njima je odvisna od tega, kaj povzroča težavo in kje. Nekateri imajo mešano izgubo sluha in je težava v zunanjem ali srednjem ušesu ter notranjem ušesu; to pa privede do združene prevodne in zaznavne izgube sluha. Drugi vrsti sta prirojena naglušnost in izguba sluha zaradi okvare osrednjega živčevja. Prevodno izgubo sluha povzroča karkoli, kar ovira prehod zvočnih valov od zunanjega do notranjega ušesa;



Prirojena naglušnost obstaja od rojstva in je lahko prevodna, zaznavna ali obojna.

pogost vzrok je ušesno maslo. Ta težava lahko prizadene eno uho ali obe ušesi, pogosto jo lahko odpravimo z zdravili ali operacijo. Zaznavna izguba sluha je posledica motenj pri pretvorbi zvočnih valov v električni signal v notranjem ušesu ali pri prenosu tega signala do možganov. To je najpogostejša vrsta naglušnosti pri odraslih, ki običajno prizadene obe ušesi in jo včasih spremlja tinitus. Lahko je oslajljena tako jakost zvoka kot tudi kakovost. Ljudje najpogosteje tožijo, da slabo slišijo ali razločijo govor, še posebej v hrupnem okolju. Nekatere težave je mogoče odpraviti pred nastankom trajne škode. Če je krivec npr. zdravilo, se lahko izognete trajni izgubi sluha s pravočasno prekinitvijo uživanja zdravila. Slušni aparat, ki okrepi zvok za večjo jakost signala v

notranjem ušesu, lahko pomaga večini prizadetih.

Prirojena naglušnost obstaja od rojstva in je lahko prevodna, zaznavna ali obojna. Povzroča jo lahko podedovana motnja ali okužba – npr. okužba nosečnice z rdečkami vpliva na razvoj ploda. Prirojeno naglušnost pa lahko dete utrpí tudi zaradi poškodb pri porodu.

Izguba sluha zaradi okvare osrednjega živčevja je redko stanje, ki ga povzroča poškodba ali oslajitev slušnih poti ali slušnih središč v možganih. Morebitni vzroki za tovrstno naglušnost so multipla skleroza, možganski tumorji in možganske kapi.



Dve glavni vrsti naglušnosti sta v medicini znani kot prevodna in zaznavna izguba sluha.

[aloevera]²

2X KONCENTRIRANA BOLJ UČINKOVITA

Izdelki linije ANTI-AGE so obogateni s:

- hialuronsko kislino iz aloje vere,
- vitamini,
- koencimom Q10,
- kolagenom.

Kozmetični izdelki linije anti-age so narejeni iz nepasteriziranega soka aloje vere, ki ni filtriran z ogljikom in je dvakrat koncentriran po ekskluzivnem postopku reverzne osmoze*. Izdelki [aloevera]² so brez dodane vode, glutena, mineralnih olj, parabenov, tekočega parafina in alergenov.

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



Obdarite svojo občutljivo kožo

KREMA ZA OBRAZ ANTI-AGE

Krema nahrani kožo in obnovi mikro-cirkulacijo ter tako pomaga preprečevati in zavirati staranje kože. Zmanjša sledi časa in poenoti polt. Krema za obraz je brez dodane vode, ki jo v celoti nadomešča sok aloje vere.

Za vse, ki ...

- želijo nego proti staranju,
- želijo preprečiti nastajanje gub.

Zmanjša sledi časa in poenoti polt

SERUM ZA OBRAZ ANTI-AGE

Serum se uporablja kot podlaga za ličila ali kot osnova za nadaljnjo nego s kremo za obraz ali anti-age kremo za obraz. Serum za obraz je brez dodane vode, ki jo v celoti nadomešča sok aloje vere.

Za vse, ki ...

- želijo optimizirati naslednje korake nege (krema za obraz ali anti-age krema za obraz),
- želijo ohraniti lepo kožo.

Pomaga okrepiti strukturo kože, povečati njen sijaj in zmanjšati vidnost gub.

KREMA ZA OKOLI OČI IN USTNIC ANTI-AGE

Krema izbriše najbolj izrazite znake utrujenosti in stresa ter upočasni znake staranja v predelu okoli oči in ustnic. Krema je brez dodane vode, ki jo v celoti nadomešča sok aloje vere.

Za vse, ki ...

- želijo upočasniti znake staranja v predelih, kjer je to najbolj vidno,
- želijo premagati nepravilnosti kot so podočnjaki, vrečice pod očmi, gube in znaki utrujenosti,
- iščejo vsakodnevni izdelek za okoli oči in ustnic.

Okrepi strukturo kože, poveča sijaj in zmanjša vidnost gub.

Pharma Classic
Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah
Ledeni gel Pharma Classic
Gel za masažo, ki spodbuja prekrvavitev in daje občutek hlajenja na površini kože.

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

VAŠ SVET NAŠE NOVE BARVE

SEGMENTU DEKORATIVNIH PREMAZOV HELIOS SE JE LETOŠNJO POMLAD PRIDRUŽIL NOV IZDELEK S PODROČJA NOTRANJIH ZIDNIH BARV, SPEKTRA ACTIVE AIR.

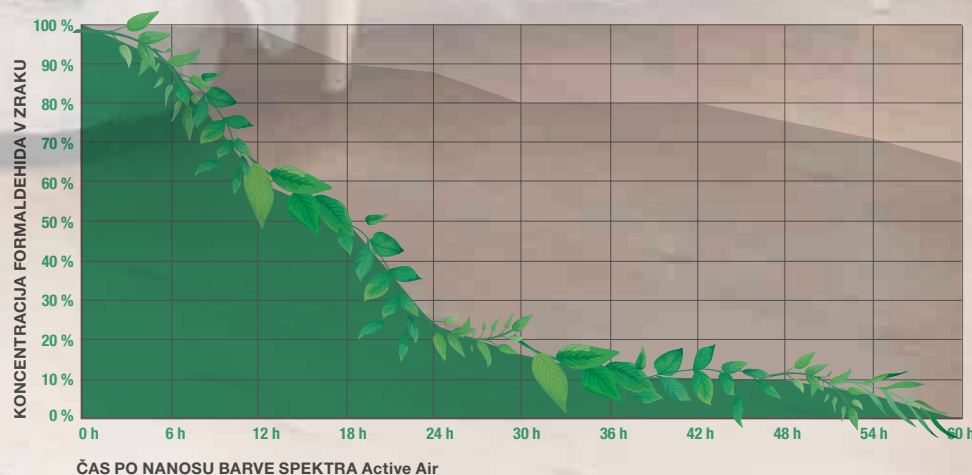
SPEKTRA Active Air je visoko kakovostna in tehnološko napredna notranja zidna barva, ki s svojo posebno funkcijo čiščenja zraka predstavlja pomembno inovacijo tako na področju razvoja kot tudi dosedanje ponudbe na slovenskem tržišču na splošno.

Barva bistveno pripomore k izboljšanju kakovosti bivanja v prostoru, saj razgrajuje za zdravje zelo škodljiv formaldehid v zraku. Zaradi svoje izjemne tehnologije čiščenja zraka je SPEKTRA Active Air še posebej primerna za beljenje zidov v otroških sobah, vrtcih, šolah, zdravstvenih ustanovah, domovih za ostarele ter vseh ostalih prostorih, v katerih se ljudje dlje časa zadržujejo.

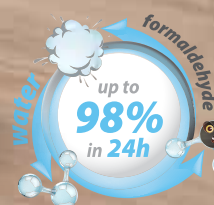


Izjemno ponosni smo na dejstvo, da je SPEKTRA Active Air že osvojila laskavi naziv Produkt leta 2019 v kategoriji inovativnih notranjih zidnih barv na slovenskem tržišču.

PROCES ZMANJŠANJA FORMALDEHIDA



INOVATIVNA
TEHNOLOGIJA
ČIŠČENJA ZRAKA



VISOKA
UČINKOVITOST
ZMANJŠANJA
FORMALDEHIDA ŽE
24 UR PO NANOSU

SEZONA TEKA JE PRED VRATI



Tek je ena najosnovnejših človekovih gibalnih aktivnosti. Večina športov tek vključuje v osnove gibanja. Je del skoraj vseh športnih panog in disciplin, bodisi kot del aktivnosti ali kot sredstvo za pripravo športnikov, ogrevanje.

Besedilo: Atletski klub Triglav Kranj

Vzdržljivost in vztrajnost sta v našem življenju in pri opravljanju vsakodnevnih obveznosti med najpomembnejšimi vrlinami. S tekom lahko pozitivno vplivamo na to, da zastavljene cilje dosežemo in obveznosti dobro opravimo.

Poleg tega s tekom zelo uspešno vplivamo na naše počutje in zdravje. Izboljšujemo delovanje srčno-žilnega sistema, znižujemo krvni pritisk, povečujemo pljučno kapaciteto in izgublamo odvečno maščobo. Ker je to sorazmerno nezahtevna aktivnost, jo lahko izvaja

najširši krog populacije.

Ker pa tek pomeni stres za organizem, zahteva ustrezen in sistematičen pristop, brez pretiravanja in prehitevanja. Če bomo upoštevali vse tekaške zakonitosti, smo lahko prepričani, da nam bo tek v veselje in zadovoljstvo, v nasprotnem primeru pa se lahko spremeni v pravo malo nočno moro.

1. Pretiravanje

Ena najbolj pogostih napak začetnikov je zaletavanje. Izostanek priprave podlage

za večje napore. Odločitev za tek je pomembna sprememba v življenju, ki jo praviloma spremljata navdušenje in visoka stopnja motivacije.

Pomembno za tekača začetnika je, da v zanosu ne pretirava in ne tvega poškodb. Tek ni mačji kašelj. Lahko prinaša užitek, dviguje samozavest, vendar pa je ključno, da k teku pristopite premišljeno in zmerno dodajate dolžino in tempo.

2. Zanemarjanje regeneracije

Premagovanje kilometrov ni edini del treninga. Vsaj tako pomembna je regeneracija. Tek je intenzivna vadba, ob kateri boste uživali in napredovali le, če boste skrbeli za svoje telo in mu znali prisluhniti.

- Regeneracija se začne že ob koncu vadbe s pet minutnim ohlajanjem bodisi v obliki lahkega počasnega teka, ali hoje.
- Ohlajanju naj sledi raztegovanje, ki pomaga premagovati otrdelost mišic po naporu.
- Ključni sta tudi hidracija in nadomeščanje izgubljene energije v obliki vode, proteinov in hidratov.
- K hitrejši regeneraciji veliko prispeva tudi hlajenje mišic in sklepov z mrzlo vodo ali ledom.

3. Neprimerna oprema

Izberite lahka oblačila, po potrebi več tankih slojev, ki uspešno odvajajo znoj in pravilno obutev. Izognite se najpogostejšim napakam pri izbiri tekaških copat. Naj bodo udobna in strogo namenska. Drugače rečeno pri teku se izognite nogometni, košarkarski ali teniški obutvi. Zasnovane so za drugačne potrebe gibanja.

4. Pomanjkanje konkretnega cilja

Številni se v tek podajo zaradi želje po krepitvi zdravja ali izgubi odvečnih kilogramov. Čeprav pohvalna, imata oba

cilja veliko pomankljivost. Nista konkretna. Konkretni cilji prispevajo k motivaciji, zato jih velja določiti in pripraviti načrt, kako jih boste dosegli.

Na ta način se lažje uprete skušnjavam, ki jih spremlja napor, saj ste ob konkretnih ciljeh bolj motivirani. Na temo načrtovanja teka obstaja ogromno literature in nasvetov na internetu.

5. Nepravilen tempo

Začetniki pogosto začnejo s previsokim tempom, ki vodi v prehitro utrujenost in občutno znižanje hitrosti, ali celo hojo in izgubo motivacije.

Obstaja kar nekaj koristnih nasvetov kako premagati utrujenost med tekom, zagotavljamo pa, da je uspeh tempiranja v veliki meri povezan z izkušnjami. Začetniki z vsakim novim tekom bolje spoznajo svoje telo in dvignejo omejitve, sploh če je vadba raznolikost.

6. Pomankanje raznolikosti

Večina začetnikov se drži monotone vadbe. Zmernega teka v istem tempu na isti razdalji in trasi. Bistveno večji učinek ima raznolika vadba.

K raznolikosti pomembno prispeva izbira različnih tras. Drugačna razgibanost terena



Začetniki pogosto začnejo s previsokim tempom, ki vodi v prehitro utrujenost in občutno znižanje hitrosti, ali celo hojo in izgubo motivacije.

drugače obremenjuje mišice, blagodejno vpliva tudi na motivacijo.

Raznolikost je moč doseči tudi z intervali. Menjavanjem hitrosti teka na manjših razdaljah. Oblikujte program.

- Med vsakim posamičnim tekom, si privoščite dvakrat toliko časa za počitek v

obliki hoje.

- Med vsakim intervalom si privoščite 3 minute časa za počitek v obliki hoje
- Skušajte vsak paket odteči v nekoliko hitrejšem ritmu
- Izberete lahko tudi pakete s krajšimi razdaljami, sprinti, je pa priporočljivo, da jih premešate in ne razvrščate od najdaljšega do najkrajšega.

ALI STE VEDELI

Vpliv teka na srce in sklepe

Tek je odlična kardio vadba. Čeprav boste počasi tekli le 10 minut, boste pozitivno vplivali na svoje zdravje. Kako tudi ne, saj boste močno zmanjšali tveganje za nastanek različnih srčno-žilnih bolezni. Ste vedeli, da imajo tekači kar 50 odstotkov manjšo možnost, da bodo podlegli kakšni bolezni srca? Pri teku sodeluje celo telo, zaradi česar se izboljša krvni pretok, znižuje krvni tlak, preprečuje se nastajanje krvnih strdkov. Med tekom se krepi tudi imunski sistem. S tekom vplivate na svoje sklepe, saj jih krepite. Z raziskavami so ugotovili, da tek ne povzroča osteoartritisa. Še več: tekači so ljudje, ki zaradi osteoartritisa trpijo manj kot tisti, ki imajo raje hojo. Ko med tekom udarite ob tla, se zatresejo sklepi, mišice in kosti. Tako te dele spodbudite, da se držijo trdno skupaj.



Številni se v tek podajo zaradi želje po krepitvi zdravja ali izgubi odvečnih kilogramov.



URADNI
REGENERACIJSKI
GEL

Pridružite se nam na
facebook.com/PernatonSlovenija

Za masažo pred in po športu.

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

PERNATON®

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

www.pernaton.si

SWISS MADE



NOVO

REGRAT JE ZDRAVO ŽIVILO IN ZDRAVILO



Regrat je dobro znano živilo in preizkušeno ljudsko zdravilo (baje preprečuje tudi staranje). V prehrani so najpogostejši recepti za regrat v juhah in kot solata v različnih oblikah. Regrat ni samo okusna, ampak tudi izjemno zdrava popestritev jedilnika. Prav zdaj, marca, se pričenja sezona nabiranja njegovih okusnih listov, ki jih lahko postrežete surove kot solato ali pa kuhane kot zanimiv dodatek v toplih jedeh.

Besedilo: Petra Šauperl

Regrat je zelo hranilna rastlina in z njegovim uživanjem si lahko krepimo zdravje. Njegovi listi in korenine so bogat vir vitaminov in rudnin. Med drugim vsebuje več vitamina A kot korenje. Grenčine dajejo regratu močne diuretične lastnosti, kar pomeni, da spodbuja odvajanje vode. Tradicionalno ga uporabljajo še pri motnjah v delovanju ledvic, celulitu in čezmerni teži. Regrat vsebuje tudi kalij, ki nadomesti izgubo te rudnine zaradi povečanega izločanja seča.

Učinki regrata

Uživanje regrata ima številne zdravju ugodne učinke. Listi vsebujejo fruktozo, inulin, grenčino, fenolno kislino in sterole, pa tudi flavonoide, kalijeve soli in kumarine. Korenine imajo enako vsebino kot listi, z izjemo zadnjih treh sestavin. Regrat vsebuje tudi vitamine A, B in C, veliko kalija in drugih mineralov. Holin v regratu vpliva na presnavljanje maščob in delovanje živčevja. Tako listi kot tudi korenina imajo po zaslugi vsebnosti grenčine diuretične lastnosti. Uživanje enih ali drugih je zato koristno pri zastajanju vode v telesu, motnjah v delovanju ledvic in težavah z mehurjem. Regratovi pripravki – po zaslugi delovanja snovi na jetra in žolč – pospešujejo raztapljanje žolčnih kamnov. V skladu z rezultati raziskav iz leta 2001 bi regrat v prehrani lahko koristil sladkornim bolnikom. Na živalih opravljena testiranja so namreč dokazala, da se pri živalih, ki uživajo regrat, raven sladkorja v krvi znatno znižala. Z naravnimi regratovimi pripravki zeliščarji učinkovito blažijo težave revmatičnih bolnikov. Regratovo blagodejno učinkovanje na jetra in krepitev jetrnih funkcij posredno deluje tudi na težave, ki jih povzroča previsoka raven estrogena v telesu. Dobro ga je uživati pri endometriozii in cikličnih bolečinah v dojkah, saj pomaga odstranjevati odvečni estrogen iz telesa.

Raba v prehrani

Rabi se v glavnem v solatah in juhah, pražene korenine in njihovi izvlečki pa so kavni nadomestek. Vsebuje več vitamina A kot korenje. Svet Evrope ga razvršča v skupino

naravnih začimb N2, te se lahko dodajo živilom v majhni količini z možno omejitvijo zeliščnih učinkovin, a za regrat še niso določene. Pri nas spada v kategorijo H, ki ima enak pravni položaj kot hrana. Regrat ima pomembno vlogo pri razstrupljanju telesa in je zelo primeren za zelenjavno-sadne poste. Steroli v regratovih listih spodbujajo nastanek in izločanje žolča, s čimer pospešijo izločanje strupov iz telesa. Ker regrat vsebuje tudi kalij, ni nevarnosti, da bi zaradi njegovih diuretičnih učinkov telo trpelo pomanjkanje tega minerala. Uživanje regrata je priporočljivo za ženske, ki si želijo pridobiti ali ohraniti lepo postavo, saj regrat spodbuja hujšanje in pomaga odpravljati celulit.

Regratovi listi so s svežim, rahlo grenkim okusom tudi prava kulinarčna poslastica. Pripravljamo jih lahko enako kot špinačo, zelo okusni pa so tudi surovi, v solati. Iz regratovih listov lahko tudi iztisnemo sok. Korenina regrata je odlična, če jo prepražimo in uporabljamo za pripravo toplega napitka. Učinek in priprava toplega napitka iz regratovih korenin je podobna kavi. Poznamo tudi regratov med.

Zeliščna raba

Je diuretik, žene na vodo, laksativ, spodbuja odvajanje blata, holagog, spodbuja izločanje žolča, in antirevmatik, zdravi revmo. Po ljudskem izročilu se uporablja proti zastoju seča in ledvičnim kamnom, saj močni sečni tok potegne ledvični pesek s seboj, prebavnim motnjam in zaprtju zaradi lenega črevesja in slabega izločanja prebavnih sokov, saj pospešuje delo vseh izločevalnih žlez: v želodcu se izloča več kisline, v dvanajstnik pa se izceja več žolča iz jeter in sokov iz trebušne slinavke, žolčevodnim in jetrnim boleznim, tudi ob žolčnih kamnih, vnetju žolčnika, zlatenici in za lajšanje začetnih stopenj ciroze jeter ter mišičnemu revmatizmu, obrabljenim sklepom, ledvenemu useku in vnetju išiasa.

Uživanje regrata

- krepi delovanje jeter.
- pomaga zdraviti hepatitis.

- pomaga odpravljati žolčne kamne.
- blaži težave pri endometriozii.
- pomaga odvajati vodo iz telesa.
- ima anticelulitni učinek.
- znižuje raven sladkorja v telesu.
- čisti organizem.
- niža raven estrogena v telesu.

Regrat razstruplja telo

- Kot smo povedali že v uvodu, je najbolj znan učinek regrata spodbujanje odvajanja vode. Raziskave na živalih so za zdaj potrdile diuretične sposobnosti regrata.
- Učinkuje na žolčnik in jetra, spodbuja nastanek ter izločanje žolča, kar pomaga pri razstrupljanju in čiščenju telesa. Zaradi razstrupljevalnega učinka naj bi regrat ugodno vplival tudi na kožo in na nekatere revmatične težave.
- Ker regrat spodbudi jetrne sposobnosti za odstranjevanje odvečnega estrogena iz telesa, naj bi pomagal ženskam, ki jih mučijo tovrstne zdravstvene težave (endometrijoza, ciklične bolečine v dojkah), povrniti hormonsko ravnovesje.
- Regratova korenina deluje kot blago odvajalo, zato si lahko kot ne premočno zdravilo proti zaprtju pripravimo regratov čaj.
- Rastlina tudi poveča telesne sposobnosti za vsrkavanje železa, bodisi iz hrane bodisi iz prehranskih dopolnil, zato je v nekaterih primerih koristna pri slabokrvnosti.
- Starejše raziskave nakazujejo, da bi utegnil biti regrat koristen tudi pri zdravljenju raka. Japonci so patentirali suho zamrznjeni izvleček regratove korenine, s katerim zdravijo tumorje. Kitajci pa regratove izvlečke uporabljajo za zdravljenje raka dojke (ta pristop so potrdili pozitivni izidi študij na živalih). A za dokaz učinkovitosti pri različnih vrstah raka bi bile seveda potrebne nadaljnje raziskave in klinične študije.
- Z raziskavami na živalih so leta 2001 ugotovili, da zeliščni pripravek, ki vsebuje regrat, pomaga pri zniževanju krvnega sladkorja in bi torej utegnil koristiti pri zdravljenju sladkorne bolezni.

Z D R A V I L N A M O Č N A R A V E

35 let
tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®



Dojenje

Proti parazitom

Prebava, holesterol

Naravne
kapljice

25-krat učinkovitejše od običajnih kapljic.
Brez alkohola in konzervansov.



Spanje brez prebujanja



Urejen krvni tlak

Naravne
kapsule

Podaljšano sproščanje za 24-urno delovanje.

Zdravilne rastline rastejo na ekoloških poljih. Izdelki so farmacevtske kakovosti in so na voljo v lekarnah, trgovinah Sanolabor in drugih specializiranih trgovinah.
www.soria-natural.si • 030 280 271

The VELUX logo is displayed in white capital letters on a red rectangular background in the top right corner of the advertisement.

Generacija zaprtih prostorov

Smo generacija, ki 90% svojega časa preživi v zaprtih prostorih. Zato je pomembno, da je v teh prostorih dovolj svežega zraka in naravne svetlobe.

SVEŽ ZRAK V PROSTORIH ZA ZDRAV DOM

VELUX ACTIVE with NETATMO

Opremite vaša strešna okna VELUX z avtomatskim sistemom za uravnavanje kakovosti notranjega zraka. Sistem meri temperaturo, vlago in CO₂ ter v povezavi z vremensko napovedjo odpira in zapira strešna okna za boljši zrak v prostoru.



Sistem je združljiv z vsemi elektrificiranimi strešnimi okni VELUX. Ročno upravljanja strešna okna VELUX pa je enostavno nadgraditi s solarnim motorjem in povezati z VELUX ACTIVE sistemom.

Več informacij na www.velux.si/active

