

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

APRIL 2019



*Vitka postava? Z lahkoto!*

Rebeka Dremelj, pevka

✓ **SPODBUJA  
TOPLJENJE  
MAŠČOB**



✓ **ZA IZJEMNE  
SHUJŠEVALNE  
REZULTATE**

✓ **TROJNO DELOVANJE  
ZA HITREJŠE  
IZGUBLJANJE  
KILOGRAMOV**



 **sensilab**®

Zasnovan na najnovejših spoznanjih na področju hujšanja

## ZDRAVI V POMLAD

Zdravje - največja vrednota • Okužbe sečil • Pljučna hipertenzija  
KOPB • Prebavne težave • Holesterol • Prehrana v nosečnosti  
Hujšanje • Težke in boleče noge • Šumenje v ušesih • Presaditev  
las • Suho oko • Utrujenost in izčrpanost • Parkinsonova bolezen

  
**HELIOS****SPEKTRA®**

# VAŠ SVET NAŠE NOVE BARVE

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

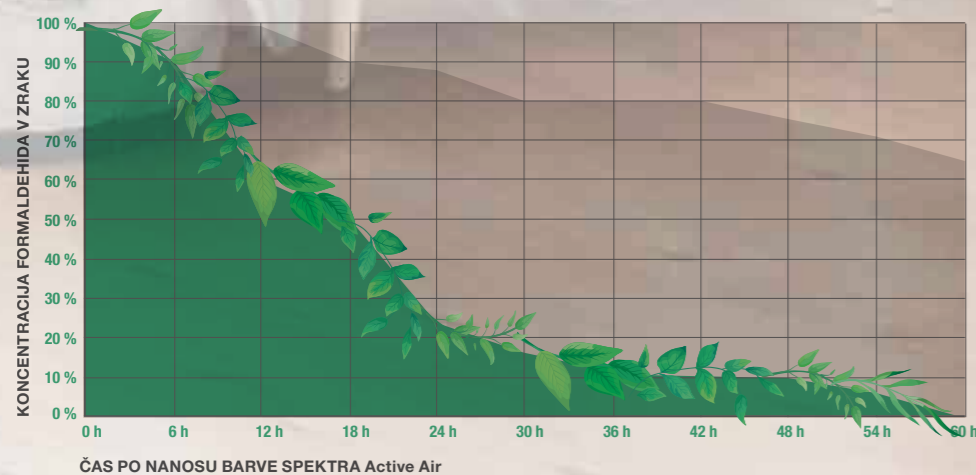
SPEKTRA Active Air je visoko kakovostna in tehnološko napredna notranja zidna barva, ki s svojo posebno funkcijo čiščenja zraka predstavlja pomembno inovacijo tako na področju razvoja kot tudi dosedanje ponudbe na slovenskem tržišču na splošno.

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.

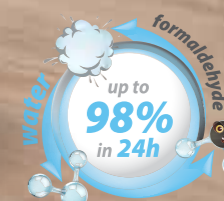


Izjemno ponosni smo na dejstvo, da je SPEKTRA Active Air že osvojila laskavi naziv Produkt leta 2019 v kategoriji inovativnih notranjih zidnih barv na slovenskem tržišču.

## PROCES ZMANJŠANJA FORMALDEHIDA

[WWW.HELIOS-DECO.COM](http://WWW.HELIOS-DECO.COM) **HELIOSBARVE**

INOVATIVNA  
TEHNOLOGIJA  
ČIŠČENJA ZRAKA



VISOKA  
UČINKOVITOST  
ZMANJŠANJA  
FORMALDEHIDA ŽE  
24 UR PO NANOSU

April nam znova kaže svojo muhavost. Vreme se spreminja iz ure v uro, značilne so tudi hitre temperaturne spremembe, ko imamo lahko v enem dnevu tudi več letnih časov. Sicer pa se april po ljudskem izročilu ne sme izneveriti tradiciji najbolj muhastega meseca v letu, kar dobro opiše star pregovor: »Če je april deževen, kmet ne bo reven.«

Pred nami so po dolgem času praznični dnevi. Čas, ko ga preživimo v krogu družine. Velika noč sicer s seboj prinaša obilo dobrot na praznično mizo, pa vendar naj bodo na jedilniku tradicija in zdrave kombinacije. Ne potrebujete se izogibati domačim jedem, kot so jajca, šunka in hren. Pametna odločitev pa bo, če si boste poleg privoščili vrhano skledo zelene solate ali regrata. S tem boste poskrbeli, da ne boste pojedli preveč. Če hranila z visokim glikemičnim indeksom kombiniramo z živilom z nizkim glikemičnim indeksom, bo naš poskok inzulina toliko manjši. Zelena listnata zelenjava ali domači humus s svežo zelenjavo sta idealna priloga k preostalim pregreham.

Čeprav postajajo čedalje bolj priljubljena velikonočna čokoladna jajca, nad katerimi se najbolj navdušujejo otroci, pa že dolgo ni več skrivnost, da so jajca prava 'superhrana'. Dolgo oz. predolgo smo verjeli teorijam zdravnikov in znanstvenikov, da povečujejo tveganje za bolezni srca, pa so spoznanja danes povsem nasprotna. Jajca so dobra za oči, ker vsebujejo karotenoide, srce, ščitijo pred nastankom krvnih strdkov, pred kapjo in srčnim infarktom ter so odlični vir beljakovin in holinov, ki pomagajo uravnati delovanje možganov, živčnega sistema in kardiovaskularnega sistema. Jajca poleg tega vsebujejo vseh devet bistvenih aminokislin, zdrave maščobe, najrazličnejše vitamine, med katerimi je tudi vitamin D, in minerale, ščitila pa naj bi tudi pred nastankom raka na dojki. Če vsak dan pojedemo dve jajci, se nam celo nekoliko poveča nivo dobrega HDL-cholesterola v krvi. Njihov vnos morajo omejiti samo tisti, ki imajo povišan nivo (škodljivega) holesterola in trigliceridov v krvi.

Želimo vam lepe praznične dneve, naj bodo polni sonca in zdravega razvajanja.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Zdravje je naša največja vrednota
- 14 Naj pomlad prebudi tudi vašo kožo
- 16 Brazgotina - trajni spomin na koži
- 18 Presaditev las - nekoč tabu, danes običajni poseg
- 20 Drobne in moteče kapilare
- 24 Pljučna hipertenzija - zahrbtna bolezen
- 34 Težke in boleče noge - takoj k zdravniku
- 28 Zmote in resnice o hujšanju
- 36 Suho oko vse pogostejša težava
- 40 Tinitus - zvonjenje ali šumenje v ušesih
- 44 Urejena prebava - ključ do zdravja
- 46 Nosečnost zahteva ustrezno prehrano
- 50 Okužbe sečil pogostejše pri ženskah
- 52 Utrujenost in izčrpanost - bolezen današnjega časa
- 56 Kronična obstruktivna pljučna bolezen
- 60 Zdrava hrbtenica je ključna za mladost in zdravje
- 62 Parkinsonova bolezen - kako jo prepoznamo?
- 66 Zdravje v špargljih

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

**Sedež uredništva:** Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana  
**Uredništvo revije:** Danijel Kmetec  
**Vodja oglasnega trženja:** Matej Godec, matej.godec@media-element.si  
**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si  
**Spletne vsebine:** Nina Kuplen in Andrej Holcman  
**Koordinatorica uredništva:** Lana Jankovič, lana@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:** salomon  
**Naklada:** 62.000 izvodov  
**Naslovnica:** Sensilab Ltd.

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
- Miroslav Abazović mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šušperl
- 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 pih., Zavod Psihopsihiatrično središče, Kranj
- Alenka Fefer Grubar, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Krizaj, direktorica Zobozdravstvene in estetske klinike Krizaj
- Europa Donna, povezani v boju proti raku dojk
- dr. Nikica Gabrič, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlost
- Eva Čufuša Hlušička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Wixid, d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružič Medvešček, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach-Svetovalec
- Zobozdravstvene in estetske klinike Krizaj
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog prim. Boris Kraji, AKD
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialisti pediater pulmolog
- Urška Vitnovnik, mag. mikrobiol.
- Doc. Dr. Tanja Bagar
- Asist. Željko Perdija, dr. med. specialist interne medicine,
- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovač
- Jurij Šorfi, dr. med., spec. int. pul.; Bolnišnica Topolšica
- Iztok Forsšnar, klinika za otorinolaringologijo in cervicofacialno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snoj, dr. med., center Barsos
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Silvestra Perčič, Plesna šola Kazina
- Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje,
- Denis Mlakar-Mastnak, dipl. m. s., spec. klinične dietetike, in doc. dr. Nada Rotovnik Kozjek, dr. med., Enota za klinično prehrano, Onkološki inštitut Ljubljana
- prof. dr. Borut Štabuc, dr. med., uredila pa prim. Marija Vegej Firc, dr. med.
- predsednica društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Ravnik

**HISAIDEJ**  
 VPIS V RAZVID MEDJUEV pod št. 1558  
**Izdajatelj:** HISA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o., Pupinova ulica 4, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si  
**Direktorica:** Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si  
**Več zdravlja s spleta:** www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

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

**RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA**  
**Brezplačnik z naklodo 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji:** Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Muška sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja - Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Krivavec, Hotel Cerklona, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika - po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11), Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No-wello (3), Vida Studio - diagnostični studio Lj, Center Moje Zdravje - Superhrana, Ginekološki center Bežigrski dvor, Bodifit centri (7)...

**Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. - Več kot 13.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/**

**FADE OUT**  
 in težave vaše kože bodo zbledele



**FADE OUT**  
**Klinično testirana** belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin – sladilcem in murvo, posebej narejena za kožo z neželenimi madeži in njeno posvetlitev. Rezultat viden že po 4 tednih!



**PROMOCIJSKO PAKIRANJE:**  
 50% večja embalaža za isto ceno.

**Stircas**  
 \*Naprodaj v lekarnah in specializiranih trgovinah.  
 Tel.: +386 (2) 250 01 36  
 www.stircas.si

## AKTIVNI IZBEREMO MAGNEZIJEV CITRAT!

Magnezij je nepogrešljiv mineral v primeru utrujenosti, krčev in športne aktivnosti. Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, delovanju mišic in živčnega sistema, ohranjanju zdravih kosti, ravnotežju elektrolitov ter normalnemu psihološkemu delovanju. NOW Magnezijev citrat ima visoko biorazpoložljivost, je lažje prebavljiv in se bolje absorbira. Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju ali na [www.hisa-zdravja.si](http://www.hisa-zdravja.si). Več informacij na 080 80 12.



## NOZOVENT IZDELKI ZA LAŽJE DIHANJE IN PROTI SMRČANJU

Zakaj je dihanje skozi nos pomembno? Znanstvene raziskave so pokazale, da ima dihanje skozi nos številne prednosti:

### • Izboljša zmogljivost porabe kisika:

Izboljšana funkcija pljuč in oksigenacija so koristne za vsakega posameznika, zlasti za aktivne športnike in uporabnike z zmanjšano zmogljivostjo porabe kisika. Nozovent nosni trak širi najožje območje v mehkem tkivu v nosnem kanalu in zožane nosnice razširi ter omogoči lažje dihanje ob športnih aktivnostih, prehladih in alergijah.

### • Ugodnejše temperature zraka:

Z vdihovanjem skozi nos potrebujemo le 100 sekund, da segrejemo zrak na 30 °C, saj ima zrak z dihanjem skozi nos krajšo pot in razdaljo le sedmih centimetrov. Medtem, ko ima zrak, ki ga dihamo skozi usta bistveno daljšo pot.

### • Povečana relativna vlažnost:

Dihanje skozi nos fiziološko izboljša relativno vlažnost zraka in poskrbi za čistejši zrak, saj poleg njegove sposobnosti za ogrevanje in vlaženje nos filtrira delce iz zraka. Dihanje skozi usta nima istega "filter učinka", kot ima dihanje skozi nos. Nozovent vstavek nežno razširi obe nosnici in omogoči do 50% večji in lažji pretok zraka. S tem omogočimo lažje dihanje skozi nos ter na ta način utišamo smrčanje, ki ga povzročajo zožane in/ali zamašene nosnice. [www.advanta.si](http://www.advanta.si)



## ZELIŠČNI NAPITEK ZA ČIŠČENJE JETER

Revolucionarni napitek prijetnega pomarančnega okusa, ki nam s pomočjo štirih aktivnih učinkovin pomaga očistiti jetra na naraven način. Namenjen je vsem, ki so pogosto pod stresom, imajo slabe prehranjevalne navade ter vsem, ki bi se radi razstrupili in izboljšali delovanje jeter. Na voljo na spletni strani [www.naturesfinest.si](http://www.naturesfinest.si) ali po telefonu na 015653040.



## DA BOSTE PRI TEKU NEUSTAVLJIVI

Rekreacija in šport povečata potrebo po magneziju, ki omogoča **boljšo regeneracijo** po napornih športnih preizkušnjah, saj pomaga obnoviti energijske zaloge v telesu. Odlična izbira je **Magnezij Krka 300**, ki vsebuje magnezij v obliki **magnezijevega citrata** in **vitamin B2**. Kot prehransko dopolnilo je primeren za vse, ki vas pestijo **težave sodobnega vsakdana** – stres, utrujenost, izčrpanost in motnje v mišičnem delovanju. Za zadovoljitev dnevni potreb po magneziju zadostuje že 1 vrečka granulata za pripravo napitka, pri **povečani telesni dejavnosti** pa se priporočata 2 vrečki na dan. Napitek ima prijeten okus po pomaranči in limeti, ne vsebuje konzervansov, umetnih barvil, arom in sladil. Magnezij Krka 300 je **na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah**. Več koristnih informacij poiščite na [www.magnezijkrka.si](http://www.magnezijkrka.si).



## SOF 11-12.4.2019 PORTOROŽ

Slovenski oglaševalski festival (SOF) je osrednji letni dogodek oglaševalske stroke v Sloveniji, ki ga organizira Slovenska oglaševalska zbornica v sodelovanju z agencijo Paideia Events. Celostno zasnovan kongresni program odpira razpravo o aktualnih strokovnih vprašanjih in omogoča izmenjavo znanj, izkušenj, idej in pogledov na nadaljnji razvoj stroke, v tekmovalnem delu pa se na vsakoletni paradi kreativnosti izbirajo najboljše oglaševalske rešitve in predstavlja celosten pregled dogajanja v slovenskem oglaševalskem prostoru. SOF torej nagraduje in spodbuja ustvarjalnost in podjetnost ter prinaša nova znanja. S strokovnim programom in tekmovalnem pomembno vpliva na razvoj slovenske oglaševalske stroke. Všečki so nova valuta, delitve objav lahko vplivajo na poslovanje podjetij, komentarji pod objavami vzbudijo zanimanje novinarjev, hashtagi pa lahko ljudi celo povežejo v gibanje. V medijskem hrupu se moramo vprašati: koliko medijskega prostora lahko namenimo ustvarjalcem vsebin z ulice? Kako glasno lahko spregovorijo državljani prek svojih blogov in družbenih omrežij, ob katerih smo včasih zamahovali z roko, danes pa ustvarjajo javno mnenje, povezujejo ljudi v gibanja in celo vplivajo na izide volitev? Kako vse to vpliva na učinkovitost oglaševalskih vsebin ter na kreativne in oglaševalske procese? Kako se posledično spreminjajo razmerja znotraj oglaševalskega trikotnika? Rdeča nit 28. Slovenskega oglaševalskega festivala so bile meje in odgovornosti aktivne uporabe družbenih in tradicionalnih medijev.

# SOF



## SVETOVNI DAN ZDRAVJA

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije s svojo Mrežo NVO 25x25 in Zveza društev diabetikov Slovenije sta na novinarski konferenci ob Svetovnem dnevu zdravja spet združila moči in poudarila veliko odgovornost posameznikov za ohranjanje lastnega zdravja in vlogo dejavnikov tveganja, ki izvirajo iz načina življenja in predstavljajo nevarnost za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja ter sladkorna bolezen. Seznanili so z dejstvom, da sladkorna bolezen celo pospešuje nastanek srčno-žilnih obolenj



## COLDISES SENSITIV OLJE ZA NOS V PRŠILU

**COLDISES Sensitiv olje za nos v pršilu** se uporablja za preventivno in podporno zdravljenje izsušene ali krastave nosne sluznice pri:

- razdraženi in izsušeni nosni sluznici (npr. zaradi suhega ali onesnaženega zraka),
- prehladu in nahodu,
- alergijskem nahodu,
- oblogah

in kot podporno zdravljenje v kombinaciji z zdravili proti otekanju sluznice. COLDISES Sensitiv olje za nos v pršilu se lahko uporablja daljše časovno obdobje. Primerno je za uporabo pri odraslih in otrocih od 3. leta starosti naprej. Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



## NARAVNA MEDICINA ZA BOLJŠE SPANJE IN ZA HORMONSKO RAVNOVESJE ŽENSK

### Naravna rešitev za dober spanec

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

### Menstruacija – naravno brez PMS

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

## BREZ SAPE ZA BOLNIKE S PLJUČNO HIPERTENZIJO

Vabljeni, da se nam pridružite **19. maja v ljubljanskem Mostecu od 14. ure dalje**, kjer se bo ponovno teklo, navijalo, zabavalo, ozaveščalo o simptomih neozdravljive bolezni, pljučni hipertenziji, ter o pomembnosti darovanja organov v povezavi s Slovenija Transplant. Verjamemo, da bo na dogodku tudi letos veliko dobre volje in srčnosti. Pridružite se nam vsi, ki radi tečete, radi navijate in vsi, ki se srečujete s to boleznijo. Tako bolniki kot svojci. Skupaj smo močnejši in glasnejši! Več o dogodku si boste lahko kmalu prebrali na naši FB strani: **PLJUČNA ARTERIJSKA HIPERTENZIJA**



### Za doječe mamice – za več mleka

Triplat-grško seno podpira **tvorbo materinega mleka. Spodbuja okrevalje** in uravnavanje mesečnega ciklusa po porodu. Semena triplata vsebujejo hranilne snovi: esencialne maščobne kisline, beljakovine, vitamine in minerale, ki **obogatijo mamino mleko. Triplat XXI brezalkoholne kapljice Soria Natural** ne vsebujejo konzervansov, sladkorja, glutena, barvil... Učinkovitost pri spodbujanju nastanka mleka so potrdile znanstvene študije, zato uporabo **priporočajo tudi institucije za podporo dojenju**. Pri doječih mamicah se porast nastanka mleka pozna od 24 do 72 ur po jemanju triplata.

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

35 let tradicije

Naravna medicina

**SoriaNatural®**

Naravne kapljice

pomirjanje, spanje   dojenje   menstruacija, PMS

030 280 271 [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)   V lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

## IZBERITE NAJBOLJŠO NEGO ZA SVOJ TIP KOŽE

Prepustite nego kože trem novim maskam iz družine NIVEA – Good Morning Fresh Skin, Bye Bye Dry Skin ter novi Q10 Power anti-age – ki omogočajo popolno izbiro nege za vse tipe kože. Vsaka maska NIVEA je popoln lepotni partner za edinstveni NIVEA trenutek zase. Maske lahko vzamete tudi s seboj na počitnice: ker so praktične velikosti in zavzamejo le malo prostora v kateri koli potovalni torbi.

### Razvajanje enkrat do dvakrat tedensko

Nove maske NIVEA so popolna izbira za razvajanje obraza enkrat do dvakrat tedensko. Pred uporabo vedno očistite obraz, da lahko koža dobro vpije masko. Po 10–15 minutah sproščanja in vpijanja lahko masko odstranite s kozmetičnim robčkom – in učinek je tu. Nato nanesite dnevno ali nočno kremo in kremo za okrog oči, da zaokrožite ta posebni čas zase.



## OB PRVIH ZNAKIH VNETHA MEHURJA

Arkopharma Cys-Control® Fort z brusnico, jesensko vreso in D-manozo učinkovito pomaga pri zdravljenju okužb sečil ter preprečuje njihovo ponovitev. Zdravi vnetje mehurja, ublaži pekočo občutek, blaži krče v trebuhu, uničuje bakterije in povečuje količino nastalega urina, s čimer izpira sečila. [www.arkopharma.si](http://www.arkopharma.si)



## ČAS JE ZA SPOMLADANSKI DETOX S ČEGHEE-JEM

Za obujanje življenjske energije in kakovosten izkoristek pomladnih dni, nam je narava podarila mali zeleni čudež čemaž. Zlati ghee ([www.zlati-ghee.si](http://www.zlati-ghee.si)) pa je za vas pripravil okusen namaz Čeghee, s katerim boste na prestižen in okusen način naredili spomladanski detox ter prečistili črevesje. Čeghee je informiran namaz, v katerega smo združili Zlati ghee in čemaževe zeli. Ghee izostril in oblikuje okus, povečuje absorpcijo ter lastnosti zeli, ki jih vanj vmešamo. S čemažem tvorita okusno kombinacijo, ki je izjemno učinkovita predvsem pa čistilna za telo.



## REZULTATI RAZISKOVALNEGA PROJEKTA "TRANS MAŠČOBE V ŽIVILIH" PRED UVELJAVITVIJO NOVEGA PRAVILNIKA

Pravilnik o najvišji dovoljeni vsebnosti trans maščobnih kislin v živilih predstavlja zelo pomemben korak na področju varovanja javnega zdravja v Sloveniji. V okviru raziskovalnega projekta "Trans maščobe v živilih" smo pripravili sporočilo za javnost s ključnimi informacijami in aktualnimi rezultati projekta. Že v preteklosti smo poročali, da med bolj tvegana živila sodijo tudi različni pekovski izdelki, presenetljivo pa smo znatne količine trans maščobnih kislin še vedno našli tudi v več rogljičkih, ki so bili s tržišča odvzeti v zadnjih nekaj mesecih.



## MARATON TREH SRC

Maraton treh src bo v soboto, 18. maja 2019, predstavil posebno novost, ki se jo bodo razveselili vsi ljubitelji štirinožnih ljubljencev. Postal bo namreč prva slovenska tekaška prireditev, ki se je lahko udeležijo tudi lastniki psov s svojimi ljubljenci. Zanje bo organizirana ločena, kilometer dolga trasa, kjer bodo imeli tekači priložnost za rekreacijo in sproščeno druženje v družbi svojih pasjih prijateljev.



## POPOLNI PROGRAM ZA LUSKAVA STANJA, KI JIH SPREMLJA DRAŽENJE, SRBENJE IN RDEČICA

DUCRAY KELUAL DS šampon priporočamo pri težji obliki ponavljajočega prhljaja s pordelim in srbečim lasiščem. Prednosti:

- Komplemetarne in čistilne sestavine pripomorejo k hitri odstranitvi lusk,
- Srbenje se umiri že po prvi uporabi izdelka,
- Zmanjša pordelost in vnetje,
- Uporaba enkrat tedensko v obdobju vzdrževanja dolgoročno preprečuje ponovni pojav prhljaja.

DUCRAY KELUAL DS pomirjajoča krema je zasnovana posebej za razdraženo kožo z lokalizirano rdečico, ki se lušči po nosu ter okoli obrvi in lasišča. Nanaša se lahko tudi na veke.

DUCRAY KELUAL DS peneči gel čisti, prečisti in pomirja kožo obraza in telesa. Za razdraženo in rdečo kožo, ki se lušči.



## KNJIGE, KI JIH MORATE IMETI

### 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 njej prebudi srečo ter občutek osebne svobode. Odličen priročnik za izpolnjeno življenje.



## PREHRANJEVANJE PO NAČELIH TKM (TRADICIONALNE KITAJSKE MEDICINE)

Vsebina:

- Razlika med zahodnjaško in vzhodnjaško dietetiko
- Kaj pomeni prehranjevanje po načelih TKM
- Pregled 24h bioritemske ure, na kateri temelji prehranjevanje po TKM
- Skrivnosti hujšanja in topljenja celulita
- Kako odpraviti vročinske oblike in nočno zburjanje v času menopavze
- Kaj nam sporoča naša koža preko: dermatitisov, luskavice, aken, gub ...



Prejeli boste napotke kako začeti z majhnimi koraki pri spreminjanju vaših prehranjevalnih navad. V zameno boste nagajeni z zdravjem in dobrim počutjem.

**Harmonija na krožniku je zdravje v telesu.**

**Izobraževanje vodi** Barbara Čermelj, certificirana svetovalka TKM

**Termin: 9. maj 2019 (četrtek) ob 18.00**

**Trajanje:** 2h (teorija, vprašanja in diskusija)

**Lokacija:** Salon Moments, Barjanska c. 52, Ljubljana (številni prostih mest je omejeno)

**Prijave:** [info@moments.si](mailto:info@moments.si) ali na 031 347 617

**Cena:** 20 €

## CELOSTNO RAZSTRUPLJANJE PO KORAKIH NARAVNE MEDICINE SORIA NATURAL

Pravilni vrstni red čiščenja organov je bistven! Odpadne snovi zastajajo in povzročajo samozastrupljanje, če izločila slabo delujejo. Najprej z **artičoko** očistimo črevesje. Nato s **preslico** spodbudimo izločanje odpadnih snovi skozi ledvice. Jetra obnovimo s **pegastim badljem**. Zadnji korak je izločanje odpadnih snovi skozi kožo s pomočjo **regrata**. Izkoristite akcijo v lekarnah, Sanolaborjih in specializiranih trgovinah: **za ceno 3 dobite 4 kapljice Soria Natural** brez alkohola in umetnih konzervansov. Primerno tudi za vegane. [www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)



## PERNATON GEL TUDI S KROGLICO

Pernaton gel v obliki roll-ona (s kroglico) je inovativen izdelek v družini Pernaton. Je idealen za potovanje in športno uporabo. Vsebuje visokokakovostne glukozaminoglikane (GAG) in izvleček perna (zelenoustne morske školjke) ter dragocena, fiziološko aktivna eterična olja. Masaža s Pernaton gelom z dodanim mentolom in eteričnimi olji vpliva na spodbujanje pretoka krvi v koži. Takoj po nanosu občutimo blagodejno hlajenje. Primeren je za vsakodnevno uporabo. Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah Tuš in v Hervis. Obiščite [facebook.com/PernatonSlovenija](https://facebook.com/PernatonSlovenija) ali [www.pernaton.si](http://www.pernaton.si)



## CERUSTOP OLJE ZA UHO V PRŠILU



**CERUSTOP olje za uho v pršilu** se uporablja za odstranjevanje čezmernega ali zasušenega ušesnega masla (cerumna) in preprečevanje vnetja zunanega sluhovoda. CERUSTOP olje za uho v pršilu se razprši v zunanji sluhovod. Prodre v ušesno maslo in ga raztopi, da se lažje odstrani. Še posebej je primeren za uporabnike slušnih aparatov. CERUSTOP olje za uho v pršilu je primerno za odrasle in otroke od 3. leta starosti naprej. Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

## ALOE OLJE

Za posebno nego kože (strije, brazgotine, znaki staranja, izsušenost, akne), iz 100% nepasterizirane aloje vere. Vsebuje hialuronsko kislino iz aloje vere, eterična olja čajevca in sivke, izvleček kamilice ter mandljevo in jojobino olje. Izdelek je na voljo v enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com.



# ZDRAVJE JE NAŠA NAJVEČJA VREDNOTA



Zdravje je naša največja dobrina in zato je prav, da ga poskušamo ohranjati. Tudi zato je pomembno, da 7. april po vsem svetu praznujemo kot svetovni dan zdravja.

Besedilo: Miran Golub, predsednik Lekarniške zbornice Slovenije



## Delo farmacevtov je pomembno za ohranjanje zdravja Slovencev

Lekarniška zbornica Slovenije ob tem pomembnem opomniku poudarja pomen svojih svetovalnih lekarniških storitev Pregleda uporabe zdravil (PUZ) in Farmakoterapijski pregled (FTP) ter prednosti osebne kartice zdravil (OKZ). Ključno za vse tri storitve je, da so pacientom in drugim zdravstvenim delavcem v veliko pomoč pri vodenju zdravljenja z zdravili in drugimi pripomočki za ohranitev zdravja. Pregled uporabe zdravil in Farmakoterapijski pregled sta namenjena poglobljenemu svetovanju o zdravljenju z zdravili ter drugimi izdelki za podporo zdravljenja in ohranitev zdravja, kakor tudi svetovanju o zdravem načinu življenja, saj to lahko bistveno pripomore k izboljšanim izidom zdravljenja in večji kakovosti življenja.

## Dolgoročen cilj Pregleda uporabe zdravil je boljše seznanjenost pacienta z zdravili

Svetovalno storitev Pregled uporabe zdravil izvajajo že v številnih slovenskih lekarnah.

Že vrsto let napore usmerjamo v to, da bi dokazali uspešnost in upravičenost storitve Pregled uporabe zdravil, da bi jo uvrstili v Splošni dogovor, in bi bila za določene bolj ogrožene skupine bolnikov na voljo v okviru obveznega zdravstvenega zavarovanja, saj je na takšen način že uvrščena storitev Farmakoterapijski pregled. FTP izvajajo farmacevti svetovalci, pri kateri magister farmacije specialist klinične ali lekarniške farmacije, na podlagi pacientove celotne zdravstvene dokumentacije zdravniku svetuje optimizacijo zdravljenja z zdravili. S storitvijo Pregled uporabe zdravil pa pacientom ob strokovnem pogovoru magistri farmacije svetujejo o pravilni uporabi zdravil in odgovorijo na vprašanja. Dolgoročen cilj Pregleda uporabe zdravil je namreč boljše seznanjenost pacienta z zdravili in odprava morebitnih težav pri zdravljenju.

Za obe storitvi se magistri farmacije dodatno usposablja, z njuno izvedbo pa je omogočena celostna obravnava pacienta. Slovenci imamo srečo, saj

so nam lekarne in lekarniške storitve dostopne. Farmacevti smo v resnici najlažje dostopni zdravstveni delavci. Skrbimo za sodelovanje z zdravniki, medicinskimi sestrami in patronažnimi sestrami, imamo organizirane dežurne službe, zbiramo odpadna zdravila in prispevamo k zmanjšanju tveganja za zdravje ljudi in lokalno okolje. S svojimi kompetencami učinkovito dopolnjujemo interdisciplinarno zdravstveno ekipo in nadgrajujemo celostno zdravstveno oskrbo pacientov.

## Svetujejo obisk usposobljenih farmacevtov

Na Lekarniški zbornici Slovenije ob svetovnem dnevu zdravja poudarjajo tudi, da pacientom svetujejo obisk lekarn, kjer se lahko posvetujejo z usposobljenimi farmacevtskimi strokovnimi delavci, ki jim strokovno in premišljeno svetujejo o zdravljenju z zdravili in drugimi izdelki za podporo zdravljenja in ohranitev zdravja ter zdravem življenjskem slogu. Hkrati opozorijo in pravočasno usmerijo na obravnavo k zdravniku tiste paciente, ki to



Svetovalno storitev "Pregled uporabe zdravil" izvajajo že v številnih slovenskih lekarnah.



Tako storitve kakor tudi izdelki, ki jih pacienti prejmejo v lekarnah, so del regulirane dejavnosti.

njujo potrebujejo. Tako storitve kakor tudi izdelki, ki jih pacienti prejmejo v lekarnah, so del regulirane dejavnosti, za katero veljajo visoki standardi in je zagotovljen nadzor. Zato ponudbo zdravil izven uradne dobavne verige zdravil odsvetujemo.

## Zdravje za vse

Svetovni dan zdravja po vsem svetu praznujemo 7. aprila, saj je bila na ta dan leta 1948 ustanovljena Svetovna zdravstvena organizacija, katere namen je pomagati ljudem po svetu za čim boljše zdravje. Zdravje je ena najpomembnejših vrednot in temelj kakovostnega življenja. Svetovna zdravstvena organizacija tudi letos obeležuje svetovni dan zdravja, njeno sporočilo pa je »univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev: za vsakogar, vsepovsod«. To pomeni, da se vsem ljudem zagotovijo kakovostne zdravstvene storitve, kjer in kadar jih potrebujejo, ne da bi ti ljudje pri tem zašli v finančno stisko. Kampanja se s tem osredotoča na pomembnost izboljšanja zdravja vseh in na zmanjšanje neenakosti pri dostopu do zdravstvenih storitev.

## Več kot polovica Slovencev zadovoljnih s svojim zdravjem

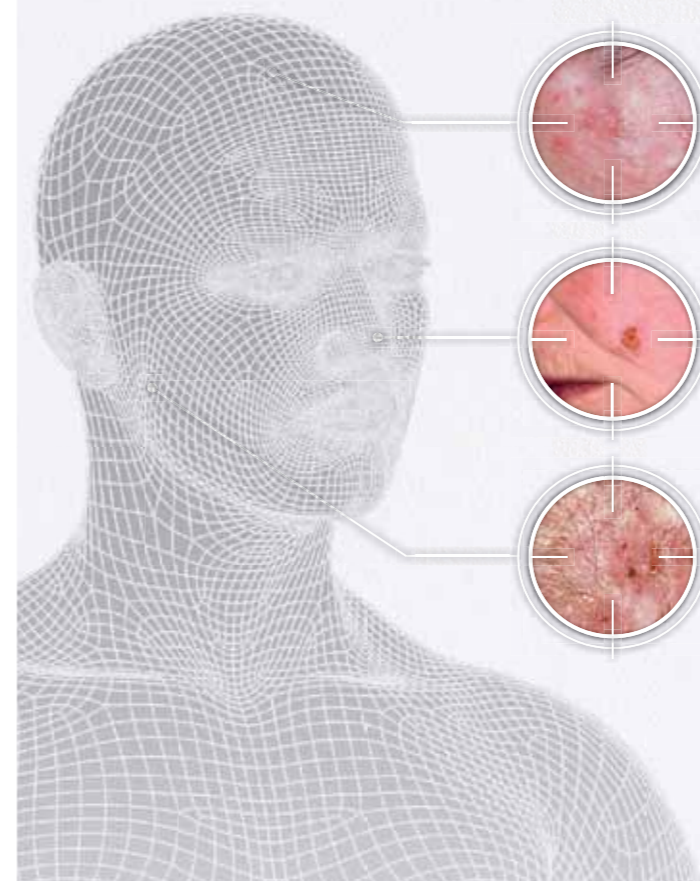
Po podatkih za leto 2017 ocenjuje svoje splošno zdravstveno stanje kot zelo dobro ali dobro povprečno sedem Evropejcev od



Svetovna zdravstvena organizacija tudi letos obeležuje svetovni dan zdravja, njeno sporočilo pa je »univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev: za vsakogar, vsepovsod«.

desetih, v Sloveniji pa 65 % prebivalcev, starih 16 ali več let. Delež prebivalcev, ki so svoje zdravstveno stanje ocenili

kot zelo dobro ali dobro, je bil najvišji na Irskem (83 %), najnižji pa v Litvi in Latviji (po 44 %).



EAU THERMALE

Avène

SunsiMed

MEDICINSKI PRIPOMOČEK  
RAZREDA I

Pomaga ščititi  
pred nastankom  
aktiničnih keratoz<sup>1</sup>  
in raka kože  
(razen melanoma)<sup>\*2</sup>



\* Hors melanomes.  
1. Darlington S, Williams G, Neale R, Frost C et al. A randomized controlled trial to assess sunscreen application and beta carotene supplementation in the prevention of solar keratoses. Arch Dermatol. 2003 Apr; 139(4):451-5  
2. Van der Pols JC, Williams GM, Pandeya N et al. Prolonged prevention of squamous cell carcinoma of the skin by regular sunscreen use. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2006 Dec; 15(12):2546-8.

Pooblaščen predstavniki: OPH Oktal-pharma d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče  
SI.19.SUN.01 Pripravljeno v Sloveniji: marec 2019.

V primeru pojava neželenega dogodka nas o tem obvestite na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES

Avène  
PARIS

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



znak kakovosti v vaši lekarni

# KAKO PREMAGATI SPOMLADANSKO UTRUJENOST



Zima, ki je za nami, sicer ni bila prehuda, tako izrazitega preskoka iz mrzlega na toplejše vreme ne bo, vendar nas to prehodno obdobje vseeno zaznamuje. Živimo v podnebnem pasu s štirimi letnimi časi in ob prehodu enega v drugega, se naš organizem mora prilagajati na nove razmere.

Besedilo: Petra Sauperl

Vzroki za spomladansko utrujenost še niso v celoti pojasnjeni, so pa znani dejavniki, na katere lahko vplivamo.

Mnogi, prehoda iz zime v pomlad sploh ne zaznajo, pri nekaterih pa se spremembe kažejo kot padec energije in izčrpanost, tudi brezvoljnost. Pri najbolj občutljivih ljudeh lahko prihaja tudi do glavobolov, omotičnosti, včasih tudi do bolečin v sklepih. Vzroki za spomladansko utrujenost še niso v celoti pojasnjeni, so pa znani dejavniki, ki lahko vplivajo nanjo.

## Prvi je hormonsko neravnovesje

Pozimi v našem organizmu prevladujejo drugi hormoni kot v toplejših mesecih, zato lahko prihaja do njihovega neravnovesja. Pozimi se naše zaloge hormona serotonina (znan tudi kot hormon sreče) izčrpajo zaradi pomanjkanja svetlobe in v telesu prevladuje hormon melatonin. Spomladi se to razmerje hormonov začne obračati. Pospešena tvorba »pozitivnih« hormonov lahko preobremeni telo in to občutimo kot utrujenost in pomanjkanje volje. Tukaj

lahko v naš vsakdan vključimo prehranske dodatke, ki uravnavajo delovanje naših hormonov, taka je na primer južnoameriška rastlina maca in pa ayurvedi zelo priporočena ašvaganda in šisandra.

## Nihanje temperatur je še ena možna razlaga

Spomladi temperature izrazito nihajo. Jutra in večeri so hladni, čez dan pa se ozračje segreje do temperatur, ki nam omogočajo že posedanje na soncu. Izrazito je tudi vremensko nihanje, saj se zlasti v marcu in aprilu pogosto izmenjujejo deževni in sončni dnevi. Nihanje temperatur vpliva na naš krvni tlak, saj se ob dvigu temperatur naše telo prične ohlajati, žile se razširijo in krvni tlak pade. In ravno ta padec se kaže v utrujenosti, omotici ali slabosti. Priporočljivo je večplastno oblačenje, tako se lahko prilagajamo trenutnim temperaturnim razmeram.

**Slabe razvade, ki smo jih gojili čez zimo**  
Premalo gibanja, težka hrana z

veliko maščobami in po drugi strani pomanjkanje vitaminov in mineralov, vse to vpliva na večje možnosti, da se nas spomladi, ko se začnemo več gibati in jesti lažjo hrano, loti utrujenost.

## Kako premagati spomladansko utrujenost?

Seveda spomladanska utrujenost ne spada med boleznin in zdravilo zanjone obstaja. Lahko pa sledimo nekaterim nasvetom, da se ji spretno izognemo ali posledice omilimo.

## Ne pomaga počitek, temveč gibanje

Utrujenost mine, ko se telo privadi spremembam v naravi, a vendar lahko sami storimo marsikaj, da simptome olajšamo. Čeprav smo brezvoljni in utrujeni, je najslabše, da skušamo težave odpraviti z več počitka. Dobro počutje in energijo si bomo najučinkoviteje povečali z gibanjem na svežem zraku, z izpostavljenostjo naravni svetlobi, ki večja izločanje 'hormona sreče' ter z vitamini in minerali bogato prehrano.

Z zmernim gibanjem bomo počasi obnovili čez zimo izgubljeno kondicijo. Za začetek zadostuje že "hitra hoja ali sprehod večkrat tedensko," svetuje Miholičeva, vseeno pa ne smemo pozabiti na "krepčilen nočni spanec", še doda.

## Čim več sveže zelenjave in sadja ter tekočine

Ključni del dobrega počutja je prehrana. Pozimi v njej navadno prevladujejo maščobe in ogljikovi hidrati, ne vnašamo pa dovolj vitaminov in mineralov, zato moramo spomladi njihov vnos nadoknaditi. Uživati moramo čim več zelenjave, sadja, rib, pustega mesa in polnovrednih obrokov. Pomembno je, da poleg vitaminov in mineralov iz zelenjave zaužijemo dovolj železa, saj



Pozorni moramo biti na to, da posegamo po svežem sadju in zelenjavi, zelenjavo dodajamo vsem obrokom, zaužijmo čim manj predelane hrane, namesto ogljikovih hidratov pa povečajmo vnos beljakovin.

njegov primanjkljaj še poveča utrujenost ter dovolj vitamina C za energijo. "Pozimi organizem teži h kopičenju zaloga energije (za vzdrževanje in uravnavanje telesne temperature) in potrebuje več kalorij (iz maščob ter ogljikovih hidratov) kot spomladi. V fazi prej opisanih 'hormonskih premen' zgodnje pomladi pa potrebujemo več vitaminov in beljakovin," razlaga Miholičeva.

Pozorni moramo biti na to, da posegamo po svežem sadju in zelenjavi, zelenjavo dodajamo vsem obrokom, zaužijmo čim manj predelane hrane, namesto ogljikovih hidratov pa povečajmo vnos beljakovin. Spiti moramo dovolj vode in nesladkanega čaja. Pri vsem pa upoštevajmo zmernost in poslušamo svoje telo, saj nam samo najboljše pove, kaj potrebuje.

## Čas za sprostitve in pomiritev

Izkoristite moč sončnih žarkov in se čez dan čim več zadržujte zunaj. Dnevna svetloba zavre tvorbo melatonina, ki povzroča zaspanost, ter spodbudi izločanje večje količine serotonina, hormona budnosti. Prav tako kot

gibanje telo potrebuje tudi čas za sprostitve in pomiritev. Ko čutite, da ste preobremenjeni in utrujeni, počivajte. Dovolite si kratek, a krepčilen popoldanski dremež, zvečer pa pojdite v posteljo prej kot sicer.

## Pred polnočjo v posteljo

Telo se najbolj spočije in nabere največ moči v urah pred polnočjo, zato se odpravite spat dovolj zgodaj. Že po nekaj dneh takšnega ritma se boste povsem naravno zbudili ob zori. Prav čas ob zori in zlasti uro pred njo je najčudovitejši in najustvarjalnejši del dneva, poln moči.

## Pozdravite sonce

Zjutraj spustite v spalnico naravno svetlobo, ki vas bo prebudila, in opravite nekaj preprostih razteznih vaj, s katerimi boste ogreli mišice in se tako pripravili na nov dan. Izkoristite moč sončnih žarkov tudi čez dan, saj dnevna svetloba zavre tvorbo melatonina, ki povzroča zaspanost, ter spodbudi izločanje večje količine serotonina, hormona budnosti.



Utrujenost mine, ko se telo privadi spremembam v naravi, a vendar lahko sami storimo marsikaj, da simptome olajšamo.

## Kako še zmorete?

Preobremenjenost v službi in doma.

Nočno delo.

Nespečnost in izčrpanost.

Koliko še, preden se zlomite?



## 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](http://www.arspharmae.com)  
T 080 87 66



PharmaClassic®

Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

## Divji kostanj emulgel Pharma Classic

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

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

# NAJ POMLAD PREBUDI TUDI VAŠO KOŽO



Koža je naš največji organ in ogledalo našega zdravja in počutja. Po funkciji je najbolj vsestranski organ, služi za razmejitev telesa od okolja, kot ščit pred vplivi okolja, sredstvo sporazumevanja, regulacija temperature telesa, izmenjava snovi z okoljem, zaznavanje dotika, temperature, sintezo vitamina D itd.

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

Koža je bogato prepletena s krvnimi in limfnimi žilami ter živci, ki omogočajo prehrano, oskrbo s kisikom, odstranjevanje odpadnih snovi in strupov, vzdrževanje tekočinskega ravnovesja in občutke (dotik, bolečina, toplo in hladno). Osnovna naloga kože je zaščita telesa pred zunanjimi vplivi. Največji in najtežji organ nas varuje pred škodljivimi vplivi ultravijoličnih žarkov, dehidracijo, pregrevanjem, poškodbami, mikrobi, strupi in kemikalijami. Pravilna nega je bistvenega pomena za ohranjanje ne samo lepote, ampak tudi zdravja in naloge tega našega izjemno pomembnega organa.

## Zima dodobra zaznamuje našo kožo

V zimskih, hladnih dneh smo pazili, da se ne bi naša koža zaradi mraza in centralnega ogrevanja preveč izsušila. Suha koža je velika nadloga, prav tako

lahko postane velika težava. Nepravilna nega suhe kože lahko namreč privede tudi do bolezni, atopičnega dermatitisa. To je vnetna bolezen, ki je vedno bolj razširjena, še posebej v zahodnem svetu. Zimski meseci torej dodobra zaznamujejo našo kožo, ki je videti utrujena, groba, izsušena, primanjkuje ji življenjske energije in sijaja. Pomladni dnevi, ki s seboj prinašajo toplejše temperature, vlago in sončne žarke, so zdaj pred vrati, in tako kot mi, jih je tudi naša koža nestrpno čakala. Zdaj, po dolgi zimi, ko smo kožo zakrivali in mazali s težkimi in mastnimi kremami, je čas, da jo »razkrijemo« in poskrbimo za ustrezno nego, ki ji bo omogočila, da zadira, se ustrezno zaščiti in regenerira. Za pomladne dni si kupimo lahko hidratantno kremo ali kremo na osnovi sadnih kislin. Glavno vodilo naj bo, da je krema lahka, a hkrati primerna za naš tip kože. Priporočljivo je, da so kreme

v pomladnih mesecih manj goste in da niso grajene na oljnati osnovi, saj ni več treba zadrževati vlage na koži.

## Privoščimo si piling obraza in telesa

Zelo dobrodošlo in priporočljivo je, da si spomladi privoščimo piling obraza in telesa, ki bo kožo regeneriral, osvežil, ji podaril svež videz, hkrati pa jo tudi pripravil, da bo lahko vase sprejela koristne učinke negovalnih izdelkov. »Ne samo da piling odstrani odmrle kožne celice, ampak tudi pospešuje prekrvavitev kože,« opisujejo pri Lekarniški zbornici Slovenije. Naša koža bo videti sijoče in pripravljena na nov dan. Pomembno je upoštevati nekaj stvari, in sicer da je za zdravo kožo primeren en piling na teden, za suho pa le enkrat na mesec. Pri mastni koži lahko kožo luščimo do dvakrat na teden. Najprej pogledjmo obrazni piling. Kako ga uporabljati? S prsti ga nanesemo na čelo, nos in brado. Nato drsimo od sredine čela vse do senc. Nežno drgnemo od mostu na našem nosu proti konici. Priporočljivi so intenzivnejši krožni gibi na predelu okoli robov nosu in zelo nežni gibi na licih. Izogibajmo se predelom okoli oči in ust. Luščenje kože (tako obraza kot telesa) je vsekakor priporočljivo tudi za moške. Moška koža je drugačna od ženske. Na obrazu je namreč debelejša in bolj mastna od ženske, piling pa pomaga odstraniti maščobo iz kože, zato se videz kože izboljša. Pilinge v osnovi delimo na mehanske in kemične. Mehanski vsebuje večje ali manjše trde delce, v obliki granul ali mikrozrn. Na drugi strani pa kemični deluje na osnovi aktivnih snovi, kot so sadne kisline (AHA oz. alfa hidroksi kislina, beta hidroksi kislina, citronska in jabolčna kislina ...). Ti pilingi vsebujejo do 30 odstotkov sadnih ali mlečnih kislin. Blagi kemični so na voljo v drogerijah, tisti z večjim odstotkom kislin (in z dodatkom agresivnejše salicilne ter glikolne kisline) pa le v kozmetičnih salonih ali dermatoloških centrih.



Zelo dobrodošlo in priporočljivo je, da si spomladi privoščimo piling obraza in telesa.

## Ne smemo pozabiti niti na ustnice

Na prehodu v spomladanski čas ne smemo pozabiti niti na ustnice, ki so bile pozimi posebej izpostavljene vremenskim razmeram. Med drugim se lahko lotimo tudi pilinga za ustnice, in sicer tako, da jih doma nežno ščetkamo z zobno ščetko. Na ta način bomo odstranili odvečno odmrlo kožo. Seveda moramo nato poskrbeti za nanos balzama, ki bo ustnicam povrnil vlago in lipide. Zelo pomembna je tudi nega rok in nog. Posebej roke so poleg obraza zelo izpostavljen del telesa, zato potrebujejo dobro vlaženje, kar zagotovimo z redno uporabo vlažilne kreme, ki naj vsebuje zaščitni faktor.

## UV-žarki so nevarni tudi v oblačnih dneh

Vsi se torej že veselimo prijetno toplega spomladanskega sonca, dejstvo pa je, da je naša koža spomladi zaradi pomanjkanja lastne zaščite veliko bolj občutljiva na sončne žarke. Statistični podatki kažejo, da je približno 90 odstotkov vseh nemelanomskih kožnih rakov in približno 65 odstotkov melanomskih primerov povezanih z izpostavljenostjo UV-žarkom. Zato je dejstvo, da moramo, čeprav je občutek na nežnem spomladanskem soncu prijeten, našo kožo ustrezno zaščititi. Razlog so nevarni UV-žarki, ki penetrirajo skozi kožno bariero in poškodujejo kožo. UV-žarki so nevarni tudi v oblačnih dneh, saj jih 80 odstotkov še vedno doseže našo kožo. Prav tako je izpostavljanje sončnim žarkom odgovorno za prezgodnje staranje kože, sonce je namreč odgovorno za do 90 odstotkov vidnih starostnih sprememb na koži. Vsem neželenim učinkom sonca se lahko izognemo tako, da postane zaščita naše kože naša vsakodnevna rutina. Dermatologi izpostavljajo še pomen

oblačila, ki kožo torej pokrijejo, in umikanje soncu v najbolj obremenjenem delu dneva. Med 11. in 16. uro si poiščite senco, če je mogoče, se ognite neposredni izpostavitvi soncu.

## Šele tretji steber zaščite

Krema za zaščito pred soncem je šele tretji steber zaščite. Kozmetični izdelek (krema ali sprej) kožo ustrezno zaščiti le, če ga nanesemo dovolj. Strokovnjaki ocenjujejo, da bi si morala odrasla oseba ob enkratnem mazanju nanesti približno 35 mililitrov zaščitnega sredstva, da bi to dejansko opravilo svojo nalogo. Ob tem spomnimo - zaščitni faktor, naveden na kremi ali spreju za sončenje, pove sposobnost kreme ali spreja, da ščiti kožo pred delovanjem UVB-žarkov. To so žarki, ki lahko povzročajo opekline. UVA-žarki opeklin ne povzročajo, so pa nevarni za staranje ali genske spremembe. »V spomladanskih mesecih uporabimo sončno kremo z zaščitnim faktorjem najmanj 15. Ne pozabimo je nanesti na kožo vsaj pol ure pred izpostavljanjem soncu in nanos obnavljati vsaki dve uri. Zaščitne kreme naj bodo šele »izhod v sili«, takrat ko nimamo sence oz. primernih oblačil, a vseeno želimo na sonce.



Vsi se torej že veselimo prijetno toplega spomladanskega sonca, dejstvo pa je, da je naša koža spomladi zaradi pomanjkanja lastne zaščite veliko bolj občutljiva na sončne žarke.



Na prehodu v spomladanski čas ne smemo pozabiti niti na ustnice, ki so bile pozimi posebej izpostavljene vremenskim razmeram.

## Bio-Oil®

Posebna nega kože

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

[www.bio-oil.com/si](http://www.bio-oil.com/si)

Pridružite se nam na  
[facebook.com/BioOilSlovenija](https://facebook.com/BioOilSlovenija)

# BRAZGOTINA - TRAJNI SPOMIN NA KOŽI



Brazgotina je naravni rezultat celjenja kože, po ranah, ki nastanejo naključno, ob poškodbi, lahko pa so tudi zaradi bolezni ali operacije. Bolj ko je koža poškodovana in dlje ko se celi, večja je verjetnost, da bo brazgotina opazna tudi pozneje. Najbrž ni nikogar, ki ne bi imel kake brazgotine, sicer pa ocenjujemo, da je incidenca vidnejših brazgotin v splošni populaciji med 4,5 in 16 odstotki. Ker so brazgotine estetsko moteče, lahko vplivajo na počutje ljudi in njihovo samozavest, zato jih mnogi želijo odstraniti ali vsaj polepšati njihov videz.

Besedilo prof. dr. Igor Bartenjev, dr. med. specialist dermatovenerologije

## Kako je sestavljena brazgotina?

Vsaka rana, najsi nastane zaradi poškodbe, opekline, kirurškega posega ali okužbe, pomeni prekinitev kontinuitete posameznih plasti kože in včasih tudi nižje ležečih tkivnih struktur. Rana najprej zakrvari; na mestu poškodbe kože nastane tako imenovani tromb. Telesne strukture prejmejo signal, da je treba rano zaceliti – prizadeti predel oteče in nastopi bolečina. Med nadaljnjim celjenjem nastanejo vezivna vlakna, ki se sčasoma oblikujejo v brazgotino, ki izpolni vrzel v koži. Idealna brazgotina je bleda, leži na ravni kože in se po videzu "staplja" s kožo. Nekatere brazgotine so vidnejše in bolj moteče zaradi učinkovanja dejavnikov, ki vplivajo na njihovo nastajanje: starost, spol, lokalizacija, presnova, prirojene konstitucijske lastnosti, hormonske spremembe ...

## Nenormalen oziroma pretiran tkivni odgovor na poškodbo (celjenje) je pogostejši:

- na posameznih predelih telesa: koža na grodnico, rameni in lopaticami,
- pri temneje pigmentiranih posameznikih,
- pri nekaterih prirojenih boleznih, zaradi katerih je moteno tvorjenje vezivnih vlaken oziroma kolagena (Marfanov sindrom, sindrom Ehlers-Danlos ...).

## Kako brazgotina nastane?

Nastajanje vsake brazgotine je dinamičen proces. Tkivo, ki nadomesti normalno kožo, se oblikuje več mesecev, največ leto dni. V tem obdobju se brazgotinsko tkivo oblikuje in dozoreva. To je tudi obdobje, ko lahko z redno uporabo sredstev proti brazgotinjenju delno pripomoremo k nastajanju čim manj opazne brazgotine.

Brazgotina je sprva vidnejša, nato pa počasi blede. Tri mesece po poškodbi, ko se rana še dejavno celi, utegne biti zelo grda, rožnata in privzdignjena nad raven kože, vendar čez čas pa postane veliko manj moteča.

Mlajša koža se celi znatno dejavneje kot starejša; prav zato pri mladih nastanejo debelejša brazgotine, ki so včasih zelo opazne in moteče. Brazgotina na spodnji čeljusti bo vidnejša od brazgotine na licu, saj je koža ob čeljusti bolj napeta. Če je brazgotina ugreznjena pod raven kože, je videti osenčena, če pa je dvignjena nad njeno površino, senči sosednji predel. Brazgotina, ki križa mimične gube, je opaznejša, saj moti normalni kožni vzorec. Izstopa tudi brazgotina, ki je debelejša od kožnih gubic.

## Vrste brazgotin

### Atrofične brazgotine

Najpogosteje nastanejo po akutnem vnetju (na primer pri cističnih aknah, po noricah ...) ali po poškodbi kože. Zaradi vnetja v koži pride do stanjšanja usnjice. Prve tedne je opaziti rožnate, nekoliko uleknjene predele kože, ki pa po nekaj mesecih, zbledijo: postanejo svetlejše od okoliške kože, sijoče in nagubane.

### Rožnate – eritematozne brazgotine

Brazgotina je vijolična ali rdeča, sijoča in ploščata ter sledi predelu poškodbe. Na mestu poškodbe se celice, ki tvorijo nova kolagenska vlakna (fibroblasti), zgostijo. Sproščajo se angiogeni dejavniki, kispodbujajo nastanek novih žil, zaradi česar so vse brazgotine v začetni fazi celjenja rožnate. Včasih se rdečina ohrani dlje kot leto dni, saj so v brazgotini, v novem kolagenu, ujete žilice.



Brazgotina na spodnji čeljusti bo vidnejša od brazgotine na licu, saj je koža ob čeljusti bolj napeta.

### Pigmentirane brazgotine

Največkrat jih je opaziti pri temneje pigmentiranih posameznikih; nekatere sčasoma zbledijo.

### Hipertrofične brazgotine

Tako pravimo na videz izbočenim,

rožnatim ali vijoličnim, na otip čvrstim brazgotinam, ki zaradi povečane tvorbe vezivnih vlaken nastanejo že v prvem mesecu po poškodbi kože. Tretjina tistih, ki imajo takšno brazgotino, toži o srbenju in pekočini. Največkrat nastanejo na predelu ramenskega obroča (nad prsnico,

na ramenih, na zgornjem delu hrbta). V redkih primerih se videz tovrstnih brazgotin izboljša spontano. V takih brazgotinah je manj encima, ki sicer pospešuje razgradnjo vezivnih vlaken (kolagenaza), kar ima za posledico to, da je tvorba kolagenskih vlaken večja od njihove razgradnje.

### Kelodi

Pri nekaterih posameznikih, ki so prirojeno nagnjeni k tvorbi keloidov, na predelih poškodb in operativnih posegov opazimo čvrste, na otip trše rožnato-modrikaste vozličke. Vozlički segajo tudi zunaj predela primarne poškodbe. Oblikujejo se lahko tudi več let po nastanku rane ali celo spontano, brez predhodne poškodbe. Včasih jih opazimo pri posameznikih z aknami, največkrat na predelu ramenskega obroča, na obrazu, ušesnih mečicah ... Pod mikroskopom so opazni zadebeljeni, neurejeni snopi spremenjenih kolagenskih vlaken. Tovrstni vozlički praviloma srbijo, so občutljivi in pečejo.

Celo strokovnjak včasih težko razlikuje med hipertrofičnimi brazgotinami in keloidi, možno pa je tudi njihovo prekrivanje in prehajanje iz ene oblike v drugo.



Vitamin E je učinkovit antioksidant ki pomaga pri zmanjšanju videza brazgotin.

NA VOLJO TUDI Z UV zaščito SPF 25

## BAPSCARCARE NEGA BRAZGOTIN

- + BAPSCARCARE gel 20 g z vitaminom E je prijeten, gladek, neviden, ni masten in se ne lepi. Na gel se lahko nanesejo kozmetični preparati.
- + BAPSCARCARE silikonski obliži (T) so tanki in skoraj nevidni, samolepilni, idealni za pregibne dele telesa. Obliži (S) se oblikujejo glede na velikost brazgotine.
- + Na voljo tudi že oblikovani obliži, debelejši, pralni za večkratno uporabo.

01/810-95-04
www.advanta.si

**Epicyn**  
ZAČNITE NA ZAČETKU

- PROTI-VNETNO
- ANTI-BAKTERIJSKO
- OHRANJA STABILNI PH

Brazgotinjenje je naraven proces na koži, ki nastane pri globljih poškodbah kože. Da se izognemo nastanku hipertrofičnih in keloidnih brazgotin je pomembno, da takoj po nastanku rane začnemo vzpodbujati proces celjenja.

Z Epicynom odstranimo povzročitelje vnetij, saj deluje protivnetno, antibakterijsko, ohranja stabilnost pH in vzpodbuja aktivno regeneracijo tkiva. Lahko se uporablja tudi okoli ust, oči in nosu saj ne draži sluznice. Varno za pacienta, ni znanih stranskih učinkov.

# PRESADITEV LAS - NEKOČ TABU, DANES OBIČAJNI POSEG



Lasje so izrastek, zgrajen iz proteinov, njihova glavna sestavina pa je keratin. Rastejo iz lasnih mešičkov oziroma foliklov, ki nastanejo že v petem mesecu razvoja zarodka. Človeški lasje zrastejo v dolžino dlje kot ostale človeške dlake, lasje so tudi gostejši od dlak po ostalih predelih telesa.

Besedilo: dr. Viljem Haris Topič, specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije, MC Barsos

V povprečju se na človeškem lasišču nahaja 100.000 lasnih mešičkov. Antropologi menijo, da so dolgi lasje posledica sekundarne naravne selekcije in je njihova funkcija večja privlačnost posameznika. Dolgi, zdravi lasje naj bi tudi kazali na zdravje posameznika. Ko las enkrat zraste, ni več živ, zato moramo za nego las poskrbeti veliko prej, ko so še v začetkih, v porah na lasišču, ki jih ne vidimo. Lasje so zelo pomembni za človekovo zunanost. Bleščeči, negovani in gosti lasje vedno pritegnejo pozornost in poglede mimoidočih. Zdravje las se začne pri zdravju lasišča, ki ves čas potrebuje temeljito nego. Če zagotovimo pravilno in raznoliko prehrano lasnih mešičkov, smo lahko prepričani v to, da bodo lasje močni in zdravi. Obstajajo tri nujne sestavine,

in sicer beljakovine bogate z žveplovimi aminokislinami, oligoelementi, kot sta cistein in metionin, ter vitamini, predvsem tisti iz skupine B, med katerimi so na prvem mestu vitamini B3, B5, B6 in B8. Osem živil, ki jih priporočajo za zdrave lase so ribe, perutnina, leča, jajca, korenje, borovnice, zelena zelenjava (špinača, ohrovt, blitva) in brokoli.

## Zelo pomembna je primerna nega

Da bodo naši lasje zdravi, je poleg ustreznosti oziroma kakovostne prehrane pomembno tudi, da jih primerno negujemo. Če si želimo sijočega videza, je vsekakor zaželeno redno striženje razcepljenih konic, uporaba primerne šampona in balzama ter sredstev za zaščito pred toploto, kadar lase likamo ali

sušimo. Pri umivanju je zelo pomembno, da lasišča in las ne drgnemo pregrobo, ampak jih s krožnimi gibi masiramo. Šampon vedno sperimo z mlačno in ne vročo vodo. Prav tako je priporočljivo, da po končanem pranju las ne drgnemo z brisačo, ampak jih le ovijemo, da jim odvzamemo odvečno vodo. Strokovnjaki pri vsakem umivanju svetujejo uporabo negovalnih krem in balzamov. Maske so sicer namenjene globinski negi las, zato je njena uporaba priporočena po potrebi. Kura z negovalno masko, ki na lase deluje globinsko in jim povrne elastičnost, lesk in voljnost, se priporoča enkrat mesečno. Dejstvo je, da vsi kemični procesi vplivajo na strukturo las. Če barvanja niste večji, je bolje, da to raje zaupate strokovnjakom, ki se s tem ukvarjajo in poznajo strukturo las ter vpliv kemičnih postopkov nanjo. Strokovnjaki tudi svetujejo, da je za zdrave konice nujno striženje na šest do osem tednov, saj se v tem obdobju konice navadno pričnejo cepiti.

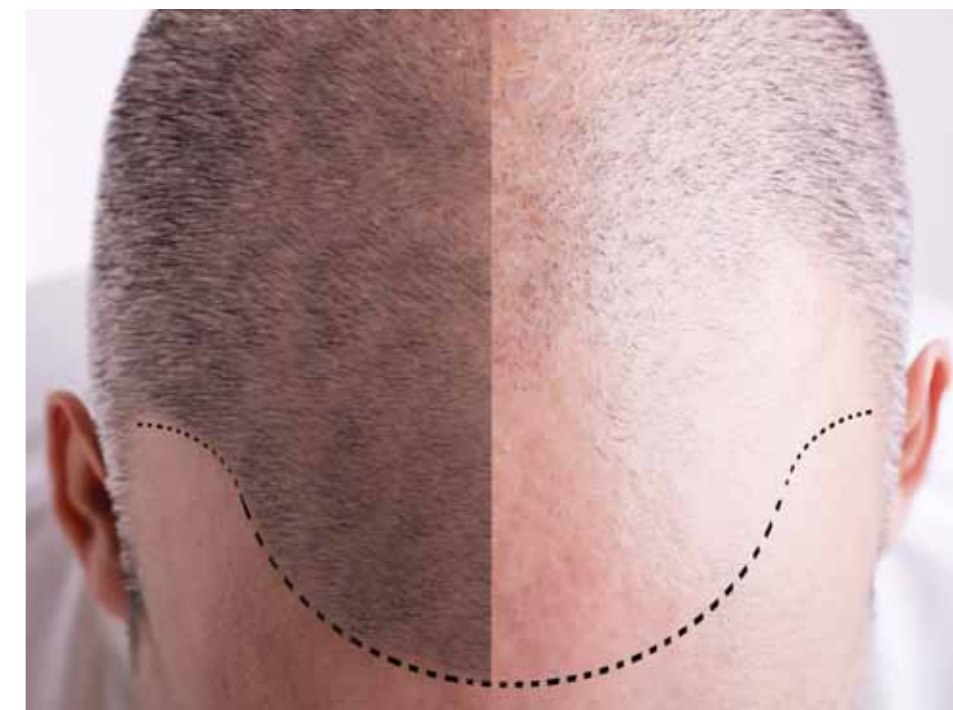
## Lasišče lahko prizadenejo številne bolezni

Lasišče, predel kože na glavi, iz katerega rastejo lasje, sicer sestoji iz petih plasti. Prva plast je koža, ki je na lasišču debelejša, s številnimi lasnimi mešički in lojnicami. Epikranialna preprega je tanka kitasta struktura, ki spredaj prehaja na okcipitofrontalno mišico, ob straneh pa se nadaljuje v vezivno tkivo. Slednje povezuje kožo in preprego ter predstavlja prehodno plast za živce in žile. Ena od plasti je tudi mehko areolarno tkivo, ki povezuje preprego s perikraniumom (pokostnica lobanje) ter omogoča, da se lahko povrhnje zraščene tri plasti (koža, vezivo in preprega) gibljejo po perikraniumu. Dejstvo je, da lahko lasišče prizadenejo različne bolezni. Ena od teh je zagotovo suho lasišče, ki je največkrat posledica prekomernega umivanja s šamponom, česanja, sušenja s sušilnikom, barvanja ali beljenja. K suhosti pa sicer pripomorejo tudi negativni



Plasmolifting je nova metoda zdravljenja in obnavljanja las, ki temelji na terapiji injiciranja krvne plazme.

vplivi okolja (močno sonce, morska voda, temperaturne razlike ...). Mastno lasišče je posledica povečanega izločanja žlez lojnic (seboreja), na to pa vplivajo predvsem spolni hormoni. Prhljaj je zelo pogosta bolezen, predstavlja pa blago obliko seboreičnega dermatitisa. Gre za vnetje, ki značilno prizadene tista področja kože, ki so zelo bogata z žlezami lojnicami, torej tudi lasišče in rob slednjega. Eden od bolezni so tudi temenice, ki so oblika seboreičnega dermatitisa pri dojenčkih, ki se pojavi najpogosteje v prvega pol leta in niso nevarne. Med boleznimi štejemo tudi ušivost, luskavico, lojne ciste (ker je lasišče bogato z lojnicami, se na tem delu telesa najpogosteje pojavljajo lojne ciste) in tineo lasišča. Pri slednji gre za glivično okužbo, ki pa se skoraj izključno pojavlja pri otrocih pred puberteto. V Sloveniji je sicer najbolj pogosta mikrosporija, okužba z glivico *Microsporum canis*, ki jo prenašajo predvsem mačke. Ta bolezen je nalezljiva in se lahko prenaša tudi med otroci. Med najpogostejše bolezni pa sicer sodi izpadanje las. Plasmolifting je nova metoda zdravljenja in obnavljanja las, ki temelji na terapiji injiciranja krvne plazme. Preprečuje izpadanje las, pospešuje njihovo rast, krepi lasne korenine, naredi jih močnejše in gostejše. Razlika med postopkom Plasmolifting in mezoterapijo je, da se bolniku v lasišče ne injicirajo sintetični preparati, temveč plazma, pridobljena iz lastne krvi pacienta. Glede na to, da je trombocitna plazma pridobljena iz lastne krvi pacienta, je zagotovljena popolna biokompatibilnost.



Lasišče, predel kože na glavi, iz katerega rastejo lasje, sicer sestoji iz petih plasti.

seboreje, normalizacija celične presnove, izboljša se stanje lasišča, lasje pa postanejo močnejši, gostejši in bolj sijoči.

## Nekoč tabu tema, danes vsakdanji kirurški poseg

Pri presaditvi las gre za natančen prenos lasnih mešičkov za odpravo plešavosti z ustrežno gostoto in naravnim videzom, pri katerem lasne mešičke iz zatilja, kjer lasje niso genetsko podvrženi k izpadanju, presadijo v plešaste predele. Rezultat je trajen, saj iz presajenih mešičkov lasje izraščajo celo življenje. »Poseg traja več ur, opravimo pa ga ambulantno v lokalni anesteziji in je popolnoma neboleč. Lase presajamo po najodobnejši FUE metodi (Follicular Unit Extraction), ki je minimalno invazivna metoda za odvzem lasnih mešičkov. Uporabljamo jo pri sodobnem kirurškem presajanju las in tudi obnovi poraščenosti drugih delov telesa (obrvi, brada, brki, brazgotine...) tako pri moških kot tudi pri ženskah. Gre za natančno tehniko, pri kateri s posebnim krožnim rezilom, ki ima premer manj kot 1 milimeter, odvajamo vsak mešiček posebej. Mešičke posamično vsadimo na zeleno mesto. Od tri do štiri mesece po posegu bodo iz presajenih korenin začeli rasti novi lasje, ki do konca življenja rastejo povsem naravno. Če jih vsadimo dovolj na gosto in v vzorcu ter smeri, ki dobro posnemata naravno linijo, je takšne presadke skoraj nemogoče ločiti od »pravega« lasišča. Po omenjenem posegu ni brazgotin, vidne so le enakomerno razporejene mikropikice. Okrevanje je kratko, vsi znaki presaditve pa izginejo v sedmih dneh.



Da bodo naši lasje zdravi, je poleg ustreznosti oziroma kakovostne prehrane pomembno tudi, da jih primerno negujemo

# DROBNE IN MOTEČE KAPILARE



Kapilare so najtanjše žilice v telesu, imenovane tudi lasnice. Potekajo v drugem, globljem sloju kože pod povrhnjico (v dermisu – usnjici). Široke so le 0,01–0,2 mm in zgrajene iz enega sloja, t. i. endotelijskih celic. Skoznje prehajajo hranilne snovi do svojega cilja – tkiv, ki te snovi nujno potrebujejo za svoje delovanje. Transport gre tudi v obratni smeri, saj se prek kapilar tkiva znebijo svojih odpadnih produktov.

Besedilo: Alenka Fefer Grubar, kozmetični salon Moments, www.moments.si

Stene kapilar so zelo tanke, ravno zato, da je prenos snovi v obe smeri kar se da olajšan, so pa prav zaradi te lastnosti te žilice tudi zelo krhke in nagnjene k temu, da počijo oziroma postanejo propustne. Ko se to zgodi, se nekaj krvi izloči v medceličnico, kar povzroči vnetje, na kožni površini se pojavi lasasta rdečina, ki sama od sebe navadno nikoli ne izgine povsem. Več počenih in razširjenih kapilar, ki niso več reverzibilne (teleangiectazije), ustvari na koži videz rdečine (kuperozna koža), kar sicer ni bolezen, vendar če ni tretirana, lahko vodi do rozacee (bolezen).

## Vzroki za nastanek

Kapilare se pogosteje pojavijo pri osebah, ki imajo tanjšo kožo (in tudi občutljivo). Pogosto prizadenejo svetlejši fototip ljudi, največkrat v zgodnjih 20. ali 30. letih. Najprej nastanejo na predelih, kjer je koža tanjša, npr. na licih. Razširjene in propustne kapilare prosejajo skozi povrhnjico in ji dajejo rdečkast, lahko tudi modrikast videz. Veliko ljudi ima težave

tudi s pokanjem kapilar na nogah, zlasti v predelu stegen ali gležnjev.

Poleg glavnega vzroka – dedne predispozicije, so za nastanek kapilar lahko odgovorni še naslednji dejavniki:

- hormonske spremembe v telesu, zlasti med nosečnostjo, v menopavzi, če ima oseba dismenorejo (boleče menstruacije), tudi ob uporabi kontracepcijskih tablet,
- motnje neuro-vegetativnega sistema (psihični stres),
- prebavne motnje: obstipacija ali zaprtje, gastritis, Crohnova bolezen,
- zunanji vplivi: mraz, vročina, veter, hitre temperaturne spremembe, UV-sevanje.

## Sprožilni dejavniki teleangiectazij:

- neurejena hipertenzija (visok krvni tlak),
- uporaba kortikosteroidnih topičnih pripravkov (pospeši razvoj ali napredovanje),
- hoja v savno, kopanje v bazenih, vročih kopelih, tuširanje z vročo vodo (nad 32

- st. C),
- visoko intenzivna telesna aktivnost,
- hitri prehodi med visokimi in nizkimi temperaturami,
- uživanje pekoče hrane in alkoholnih pijač,
- kajenje
- izpostavljanje UV-sevanju brez ustrezne zaščite: izpostavljenost UV-žarkom vodi do porasta žilnih endotelijskih rastnih faktorjev (VEGF), ki so jih povezali z razvojem vidnih žilic (teleangiectazija); zelo pogost sprožilni dejavnik je ukvarjanje z zunanjimi športnimi aktivnostmi (golf, smučanje, pohodništvo...),
- grobi kozmetični postopki: diamantni piling, napačna uporaba kislinskih pripravkov (napačen izbor kisline, prevelika koncentracija, prenizek pH), mikroneedling (če so iglice pregloboko); tudi pregrubo stiskanje mozoljev ali ogrcev privede do nastanka kapilar (predvsem na nosu, licih in bradi),
- hitro pridobivanje teže ali debelosti.

## Pristopi k reševanju teleangiectazij in pomen nege kože

Priporočata se predvsem izogibanje sprožilnim dejavnikom in primerna nega kože.

## Pristopi z vidika kože glede na prioriteto obravnave

**1.** Če gre za inflamatorni odziv kože, ko se poveča vnetni odziv v centralnem delu obraza, je treba zmanjšati število in aktivnost interlevkinov (proinflamatorne signalne molekule, ki pokličejo imunske celice (limfocite, makrofage) na mesto vnetja in sprožijo pretiran vnetni odziv). Tako zmanjšamo inflamatorni odziv kože. Potrebno je antiinflamatorno delovanje: sestavine, ki zmanjšujejo vnetje (ognjič, zeleni čaj, timijan, kamilica, boragovo olje, salicilna in azelaična kislina).

**2.** Če gre za poškodbo sten kapilar, ko so poškodovane endotelijske celice in je slabša njihova delitev, ko je znižana

PRIPOROČAJO  
DERMATOLOGI

BIODERMA  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

# KO RDEČICA OBRAZA NI LE ODRAZ ZADREGE

CELOSTNA REŠITEV  
ZA OBČUTLJIVO KOŽO,  
NAGNJENO K RDEČICI



- Začasna rdečica ali zardevanje?
- Trajna rdečica ali eritroza?
- Vidne razširjene kapilare ali kuperozna?
- Rozacea?

**Sensibio AR**  
Krema proti rdečici

**Sensibio AR BB Cream**  
BB krema za kožo,  
nagnjeno k rdečici

**Sensibio H2O AR**  
Micelarna vodica za čiščenje  
kože nagnjene k rdečici

**Photoderm AR**  
Obarvana krema za  
kožo z rdečico, ZF 50+



Kapilare se pogosteje pojavijo pri osebah, ki imajo tanjšo kožo (in tudi občutljivo).



Izogibajmo se pogostemu menjavanju kozmetike, saj to pomeni stres za kožo. Izbirajmo mineralne izdelke za ličenje, maskara naj bo hipoalergena.

vsebnost kolagena in elastina v stenah kapilar (tudi kopičenje manjvrednega kolagena), ko je povečana propustnost sten kapilar.

V tem primeru je treba okrepiti stene kapilar in izboljšati njihovo funkcijo:

- povečati viabilnost (živost) endotelijskih celic, posledično izboljšati krčenje kapilar,
- povečati je treba strukturno in funkcionalno bolj vreden kolagen ter elastin,
- uravnati prepustnost sten kapilar.

Potrebni so vazokonstrikcija (ožanje), ojačitev sten kapilar, sestavine ekstrakt divjega kostanja, gorske planike, timijana, listni ekstrakt majarona, vitamina K in C.

3. Če gre za povečano nastajanje eritema (rdečina) in edema (oteklina), ko je zaradi propustnosti sten kapilar povečano prehajanje plazemske tekočine iz kapilar v ekstracelularni prostor, je posledično povečano število vnetnih celic v ekstracelularnem prostoru. V tem primeru je treba zmanjšati eritem in edem, posledično zmanjšati prehajanje vnetnih celic v medcelične prostore. Potrebno je:

Antiiritativno delovanje: sestavine, ki pomirjajo kožo, zmanjšajo občutek draženja: bisabolol, allantoin, kamilica, modri lotos.

Drenažno delovanje: zeleni čaj, ekstrakt listov jaščarice.

Antiinflamatorno delovanje: sestavine, ki zmanjšujejo vnetje (ognjič, zeleni čaj, timijan, kamilica, boragovo olje, salicilna in azelaična kislina).

UV-zaščita je pri kuperozni koži nujna, da ne povzročamo novih vidnih žilic in vnetnih sprememb; pomembno je, da imamo dobro UVA- in UVB-zaščito vse leto, saj so UVA-žarki prisotni vse leto tudi v oblačnih dneh, prav tako prehajajo skozi steklo. UVB-zaščita v zimskem času naj

bo vsaj SPF 15, od pomladi do jeseni naj bo SPF 25-30, poleti, ko smo izpostavljeni intenzivnemu soncu, naj bo SPF 50. Izbirajmo nekemične filtre, kot je titanijev dioksid (odboj UVB-žarkov - fizična zaščita) ali Ethylhexyl Methoxycinnamate (absorpcija UVA-žarkov).

Svetuje se umivanje z mili, ki imajo pH blizu vrednosti kislinskega plašča kože (pH 5,5), kljub temu bodimo pri umivanju zmerni.

Negovalne kreme naj bodo primerne za nego kuperozne kože (dnevne kreme imajo dodane tudi zelene pigmente, ki nevtralizirajo rdečino in tako zmanjšajo opaznost razširjenih kapilar), imajo naj čim manj dišav in konzervansov, vsebujejo pa naj snovi, ki jih koža lahko 'uporabi' za obnovo vlažnosti in oslabiljene bariere kože (urea, skvalen, omega 6 maščobne kisline).

Izogibajmo se pogostemu menjavanju kozmetike, saj to pomeni stres za kožo. Izbirajmo mineralne izdelke za ličenje, maskara naj bo hipoalergena.

Omenjeni pristopi k reševanju teleangiectazij veljajo za kožo po vsem telesu, ker pa je koža na obrazu najbolj izpostavljen del telesa vse leto, imajo pacienti največ težav prav na njem.

#### Rastlinski flavonoidi – prva obrambna linija za kapilare na nogah

Rastlinski flavonoidi (bioflavonoidi) so spojine, ki dokazano krepijo žilno steno in so primarno namenjene zdravljenju kroničnega venskega popuščanja. Vene so sicer žile, mnogo večje od kapilar, pa vendar lahko s tem, ko vplivamo na njihovo čvrstost, posledično zmanjšamo pritisk na manjše okoliške kapilare in

jih tako zaščitimo pred pokanjem. Če bodo velike žile sposobne stisniti kri iz žil v nogah navzgor proti srcu, bodo tudi kapilare v nogah manj obremenjene, saj ne bo motečega otekanja nog in s tem pritiska mehkih tkiv na kapilarno steno.

Med rastlinskimi flavonoidi so najpogosteje uporabljeni diosmin, hesperidin in escin, in sicer v obliki gelov ali krem, namenjenih za lokalno uporabo na nogah, zadnja sta tudi v obliki tabletk.

Kot zelo uspešno se je izkazalo zdravljenje trajno razširjenih kapilar s tehnologijo IPL (intense pulsed light) ali laserjem, vendar je predhodno treba odpraviti vnetne spremembe. Pri žilnih nepravilnostih kože hemoglobin absorbira optično energijo in jo pretvori v toploto. Segrevanje povzroči proces koagulacije (strjevanja) krvi, toplota se prenese v žilne stene in uniči njihovo funkcionalnost. Najtanjše žilice že med postopkom dejansko izginejo. Preostale žilice pa se sčasoma razgradijo in izločijo prek imunskega sistema. Žilne nepravilnosti zato po nekaj tednih izginejo. Če potrebujete pomoč, se posvetujte z izkušeno kozmetičarko ali dermatologom.

#### Prehranske navade in prehranska dopolnila za kožo s teleangiectazijami

Priporočljivo je, da:

- pijete dovolj vode ali zelenega čaja,
- naj bo hrana bogata z vlakninami,
- uživajte veliko sadja, bogatega z antioksidanti,
- uživajte dovolj esencialnih maščobnih kislin (konoplja, lan, orehi, mandlji), oljčno olje,
- uživajte zelenjavo s temnozelenimi listi: brokoli, špinača,
- uživajte prehranska dopolnila: encim Q10, vitamina C in E.



Svetuje se umivanje z mili, ki imajo pH blizu vrednosti kislinskega plašča kože (pH 5,5), kljub temu bodimo pri umivanju zmerni.

## PREHRANSKA DOPOLNILA VRHUNSKE KAKOVOSTI, IZDELANA V SLOVENIJI

Vsakdo med nami se je že srečal z uporabo prehranskih dopolnil, ki so zaradi stresa, hitrega tempa, neustrezne prehrane in različnih zdravstvenih stanj že skoraj stalnica v našem vsakdanu. Prijateljnost in vse večje povpraševanje po prehranskih dopolnilih so zaznali tudi proizvajalci, zato je na prodajnih policah najti ogromno število izdelkov, izbira pravega pa je vedno težja. Čeprav nas velikokrat k nakupu prepriča ugodna cena, pa to nikakor ne sme biti edini kriterij za nakup prehranskega dopolnila. Pri izdelkih, ki jih dnevno vnašamo v telo, moramo še posebej paziti na njihovo kakovost, učinkovitost absorpcije in nenazadnje tudi poreklo, od kod prihajajo. Slovensko podjetje Valens združuje vse omenjene lastnosti, zato so njihovi izdelki v poplavi prehranskih dopolnil še kako dobrodošli.

#### Znano poreklo izdelkov in zagotovljena najvišja kakovost

Podjetje Valens ima svoje prostore v Šenčurju pri Kranju in celotna proizvodnja prehranskih dopolnil poteka v Sloveniji že več kot 10 let. Pri proizvodnji se zgledujejo po standardih dobre proizvodne prakse (GMP), kar pomeni, da vsako proizvedeno serijo sprostijo na trg šele, ko se z analizami potrdi varnost za končnega uporabnika in deklarirana vsebnost učinkovine. GMP certifikat obnavljajo vsako leto pri zunanjih neodvisnih inštitucijah, kar pomeni, da sta izvor surovin in končna sestava izdelkov v vsakem trenutku preverljiva in skladna z zakonodajo.

#### Ste naveličani jemanja kapsul in tablet?

Da bi izstopili iz povprečja, so v Valensu razvili linijo prehranskih dopolnil v obliki ustnih pršil. Le-ta so odlična izbira za vse, ki imate težave s požiranjem ali pa ste preprosto naveličani uživanja prehranskih dopolnil v kapsulah in tabletah. Poleg

enostavnega odmerjanja in dokazane odlične absorpcije, ki se začne že v ustih, jih odlikujejo skrbno izbrane sestavine in arome, ki jim dajejo izjemno prijeten okus.

#### Najbolj pestra ponudba ustnih pršil v svetovnem merilu

Podjetje Valens je s svojo inovativnostjo znano tudi v svetu in svoje izdelke prodaja tako v evropskih državah, kot na bolj oddaljenih kontinentih. Razlog za uspeh je, poleg kvalitete, najbolj široka ponudba ustnih pršil na tržišču. Izbirate lahko med štirimi različnimi pršili z vitaminom D, vitaminom B12, B kompleksom, Multivitaminom, Cinkom ter že omenjenim koencimom Q10. Ustna pršila so izjemno priljubljena tudi pri otrocih, saj imajo resnično zelo prijeten okus.

#### Kje lahko kupite izdelke Valens?

Vsi Valensovi izdelki so na voljo v lekarnah in nekaterih specializiranih trgovinah, kupite pa jih lahko tudi v spletni trgovini [www.valens.si](http://www.valens.si).

#### Skrbno izbrana ponudba izdelkov

Valens je najbolj poznan po visoko kakovostni obliki koencima Q10, ki so ga razvili v sodelovanju s Kemijskim inštitutom v Ljubljani. Vodotopna oblika koencima Q10 je na voljo v izdelkih Quvital, v različnih koncentracijah in tudi oblikah – poleg kapsul je Quvital na voljo tudi v sirupu in ustnem pršilu. V nasprotju z večino proizvajalcev pa Valensovo vodilo ni imeti čim več izdelkov, temveč je podjetje usmerjeno v kakovost in načelo »manj je več«. Raje, kot da bi ponujali izdelke po nižjih cenah, so se usmerili v razvoj inovativnih oblik prehranskih dopolnil, ki ponujajo višjo dodano vrednost.



# PLJUČNA HIPERTENZIJA – ZAHRTNA BOLEZEN



Pljučna hipertenzija (PH) spada v kategorijo redkih bolezni in še vedno velja za neozdravljivo. Zanj je značilen povišan krvni tlak v pljučnem ožilju, kar za srce pomeni velik napor. Ta mora črpati kri proti vedno večjemu pritisku, zato je vedno bolj obremenjeno.

Besedilo: Tadeja Ravnik, predsednica društva za pljučno hipertenzijo

## Zakaj ji rečemo, da je zahrtna bolezen

Zdravniki imajo težavo prepoznati to bolezen, ker so simptomi v začetni fazi tako splošni, da jih hitro povežejo s pogostejšimi boleznimi (astma, bronhitis, KOPB ...), pogosto pa se povezuje tudi s slabšo telesno pripravljenostjo in stresnim načinom življenja. Preden splošni zdravnik bolnika napoti k specialistu, lahko bolezen večinoma že precej napreduje, zato je ozaveščanje javnosti o pljučni hipertenziji zelo pomembno. Z zgodnjo diagnozo lahko bolniku z zdravili, ki jih imamo na voljo, omogočimo boljše kakovost življenja.

Simptomi, ki so značilni za PH: zadihanost, utrujenost, občutek omedlevice, ob fizičnem naporu pa lahko bolniki izgubijo zavest. Pri bolnikih z naprednejšo obliko bolezni so prisotne tudi bolečine v prsih, modra barva ustnic, izkašljevanje krvavega izpljunka in otekline noge. Za njih je napor že hoja po stopnicah v prvo nadstropje in zadihanost pri govorjenju.

O PH govorimo, ko je sistolični tlak v pljučni arteriji višji od 35 mmHg, povprečni tlak v pljučni arteriji pa enak ali višji od 25 mmHg.

Vzroki za nastanek PH so številni, včasih celo neznani. K nastanku bolezni lahko pripomorejo boleznimi vezivnega tkiva, jeter, prirojene bolezni srca in okužba s HIV. Bolezen je v redkih primerih lahko tudi dedna, za njo obolevajo mlajše ženske (nekateri med nosečnostjo oz. po porodu) in tudi otroci. Najpogostejša oblika bolezni se pojavlja pri tistih bolnikih, pri katerih se v globokih venah nog tvorijo krvni strdki. Ti strdki se odtrgajo in potujejo po ožilju do pljučnega žilja, kjer se zagozdijo. Tako se lumen pljučnih žil začne postopoma ožiti.

PH delimo na primarno ali sekundarno. O sekundarni obliki govorimo, kadar poznamo vzrok obolenja. Kadar pa

vzroka za nastanek bolezni ne poznamo, govorimo o idiopatski ali primarni obliki pljučne hipertenzije.

## Glede na vzrok nastanka bolezni jo delimo na naslednje skupine:

- Pljučna arterijska hipertenzija
- Pljučna hipertenzija pri boleznih levega prekata srca
- Pljučna hipertenzija, povezana s pljučnimi obolenji in/ali hipoksemijo
- Pljučna hipertenzija zaradi trombotične in/ali embolične bolezni (CTEPH)
- Pljučna hipertenzija zaradi drugih vzrokov

## Zdravila, ki bi pozdravilo pljučno hipertenzijo, še ni!

Obstajajo le zdravila, ki upočasnjujejo napredovanje bolezni, lajšajo simptome in izboljšujejo kakovost življenja. Razdelimo jih lahko v štiri skupine: zaviralci endotelinskih receptorjev, zaviralci fosodiesteraze tipa 5 – (PDE-5), prostanoide, zaviralci kalcijevih kanalčkov.

Vsaka od teh skupin vpliva na različne dejavnike patogeneze pljučne hipertenzije. Bolniki lahko prejemajo kombinirano terapijo (zadnje študije jih potrjujejo za zelo učinkovit način zdravljenja), saj lahko zdravila iz vsake skupine dodatno pomagajo določenemu bolniku. Kadar bolezen napreduje, je pomembno tudi podporno zdravljenje preobremenjenega desnega srca. Ko je stanje bolnika že tako slabo, da zdravila ne zadostujejo več, je zadnja rešitev le še transplantacija pljuč.

## Obstaja izjema pri bolezni trombotične in/ali embolične bolezni (CTEPH)!

Pri nekaterih bolnikih, ki imajo pljučno hipertenzijo zaradi krvnih strdkov v pljučih (CTEPH), je bolezen skoraj v celoti odpravljena. To se zgodi, če lahko krvne strdke odstranijo. Če operacija uspe, se stanje bolnika znatno izboljša. Takšni operaciji pravimo pljučna

endarterektomija (PEA). Zadnje čase pa se izvaja tudi novejši, manj invaziven postopek.

## ŽIVLJENJE BOLNIKOV S PLJUČNO HIPERTENZIJO

PH vpliva na fizični, psihološki, socialni in društveni status bolnika. Po diagnozi se življenje bolnika precej spremeni. Takoj je treba opustiti športne aktivnosti, težja hišna opravila, ki se zdravim ljudem zdijo vsakdanja. Bolniki s PH delujejo navzven povsem zdravi, zato okolica težko razume njihovo doživljanje bolezni, kar je za bolnika psihološko zelo naporno. Zaradi zdravstvenega stanja se pogosto zgodi, da niso več zmožni opravljati dolžnosti, ki so jih opravljali pred diagnozo. Najprej se po navadi odločijo za polovični delovni čas, dokler jim bolezen v celoti onemogoči opravljanje svojega poklica. Tako kot pri marsikateri drugi kronični bolezni pljučna hipertenzija znatno vpliva na psihološko počutje samega bolnika. Dejstvo, da neke zadovoljive terapije še ni in da je zelo zahtevna transplantacija pljuč edina »rešitev«, le še otežujeta vse skupaj. Bolniki težko odmislijo svojo bolezen, težko opustijo strah, ki je z njo povezan.



Simptomi, ki so značilni za PH: zadihanost, utrujenost, občutek omedlevice, ob fizičnem naporu pa lahko bolniki izgubijo zavest.

## IZJAVA (Nina, 34 let)

Po drugem porodu se mi je zdelo, da nikakor ne morem priti nazaj v kondicijo, ki sem jo imela pred nosečnostjo ali tisto pred porodom. Želela sem biti spet hitra in zmogljiva kot prej, želela sem pridobiti kondicijo, počutje pa se je le slabšalo. Simptomi so hitro napredovali, saj so že kratke stopnice predstavljale napor in nekajkrat tudi kolaps. Kar nekaj zdravnikov sem morala obiskati, da so po letu dni ugotovili, da imam idiopatsko pljučno hipertenzijo. Danes sem stara 34 let, pet let sem na terapiji, ki mi pomaga, vendar omejitve telesnih naporov ostaja. Pomemben del zdravljenja je podpora, ki jo imam doma in v društvu.

## IZJAVA (Darka, 62 let)

Bolezen CTEPH (kronična tromboembolična pljučna arterijska hipertenzija, dedna sferocitoza) je bila pri meni ugotovljena julija 2009, pri starosti 52 let, ko sem se zdravila zaradi pljučnice. Težave pri dihanju so se pojavile že veliko prej, pri 40 letih, ko sem pri hoji v hribe začutila manjše težave pri dihanju, sčasoma pa tudi pospešeno bitje srca. Drugih težav nisem imela. Na kakršnokoli bolezen nisem pomislila, in ker sem bila kadilka, sem te težave jemala kot posledico kajenja. Leta 2006 sem opravila obremenilne teste, UZ-srca, vendar večje

težave niso bile ugotovljene, šele tri leta pozneje, ko sem zbolela za pljučnico. Omenjena pljučnica je povzročila dodatne preiskave in s tem posledično tudi sprejem na AKH Dunaj, kjer je bila opravljena tromboendarterektomija. Trenutno je moje stanje stabilno, sem telesno aktivna do zadihanosti – včasih uporabljam tudi tekoči kisik.

## IZJAVA (Aljaž, 28 let)

Pri 18 letih sem se ob opažanju vedno manjše fizične zmogljivosti odločil za obisk kardiologa v UKC Ljubljana. Imel sem ogromno srečo, saj je moja kardiologinja že ob prvem ultrazvoku posumila na pljučno hipertenzijo in me napotila na pulmološki oddelek v UKC, kjer so mi čez sedem dni dokončno postavili diagnozo idiopatska pljučna hipertenzija. PH nisem poznal, zato me diagnoza ni prestrašila. Počutil sem se enako kot pred diagnozo, bolezen takrat še ni občutno vplivala na moje življenje. Informacije, ki sem jih dobil od svojih zdravnikov, zame niso bile zadostne, zato sem o pljučni hipertenziji veliko prebral na svetovnem spletu. PH je bil takrat še zelo slabo poznan, člankov v slovenščini sploh ni bilo, tudi v angleščini niso bili najbolj podrobni. Informacije, ki sem jih našel na spletu, so bile grozljive, vendar na mojo srečo nekoliko zastarane.

Spoprijeti se s samo boleznijo je bilo zelo težko, veliko so mi bili v pomoč moja družina, prijatelji in moja zdravnica. Imel sem precej veliko nesrečo, saj mi nobeno od treh skupin zdravil ni učinkovito pomagalo, tako da se je moje stanje ves čas konstantno slabšalo. Leta 2013 je bilo moje stanje že tako slabo, da so me dali na aktivno listo za transplantacijo pljuč. Obojestransko presaditev pljuč so mi opravili na Dunaju 3. 7. 2013. Okrevanje po sami operaciji je bilo dolgo in naporno. Zaradi določenih komplikacij po operaciji sem bil prvih 10 dni »prikovan« na posteljo. V tem času sem izgubil približno 10 kg mišične mase, kar je še dodatno otežilo moje okrevanje. V bolnišnici sem ostal skoraj tri mesece. Rehabilitacija je bila zelo dolga, vendar zelo učinkovita.

Danes sem eden redkih bolnikov s PH, ki lahko rečejo, da nimajo več PH. To velja samo za bolnike z idiopatsko obliko bolezni, kakršno sem imel sam, za druge oblike pljučne hipertenzije to ne velja, saj se tem bolnikom pljučna hipertenzija po navadi tudi po transplantaciji ponovi. Moje počutje je odlično. Počutim se, kot da nikoli ne bi imel pljučne hipertenzije ali transplantacije pljuč. Spet se lahko ukvarjam s športom in uživam vse radosti, ki mi jih ponuja življenje.

# OMRON M6 AC

Družinski merilnik krvnega tlaka z manšeto za srednji in velik obseg nadlakti (22–42 cm) ter priloženim AC usmernikom.



\*Raziskava o najpogostejše priporočenih izdelkih brez recepta v slovenskih lekarnah 2016, FarmAsist d.o.o.

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

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

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

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

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

www.diafit.si

# ALI JE RAVEN LDL-HOLESTEROLA LAHKO PRENIZKA?



Ob omembi holesterola pomislimo na aterosklerozo, zožene arterije in srčni infarkt. V resnici pa holesterol ni le škodljiv, temveč je nujno potrebna sestavina našega telesa. Najbolj je koncentriran v žolču, s katerim se izloča iz telesa.

Besedilo: Aleš Blinc, Društvo za zdravje srca in ožilja

## Zakaj je holesterol nujno potreben

Če človeške in živalske celice v membranah ne bi imele holesterola, membrane ne bi bile prožne in organizmi se ne bi mogli prosto gibati. Celice, obdane s krhko membrano brez holesterola, za svoj obstoj potrebujejo čvrsto celično steno, kot jo imajo rastline. Celična stena onemogoča krčenje in raztezanje, kot so ga sposobne mišične celice. Holesterol ima pomembno vlogo tudi kot surovina v biosintezi steroidnih hormonov, med katere sodijo spolni hormoni (testosteron, estrogen, progesteron) in hormoni skorje nadledvične žleze (kortizol, aldosteron), in v biosintezi vitamina D in žolčnih kislin.

## Jetra proizvajajo holesterol in ga po krvi razpošiljajo drugim tkivom

S hrano vsak dan zaužijemo približno 300 miligramov holesterola, telo pa ga dnevno proizvede še približno 1 gram. Vse celice v telesu znajo proizvajati holesterol iz preprostih gradnikov, ki vsebujejo dva ogljikova atoma (acetil koencim A). Pri sintezi holesterola so najdejavnejša jetra, ki ga vsak dan proizvedejo od 200 do 250 miligramov in ga po krvi razpošiljajo drugim celicam v telesu v obliki »transportnih paketkov«, ki jih imenujemo lipoproteini. Holesterol namreč ni topen v vodi, zato tudi ne v krvi, tako da za topnost transportnih paketov poskrbijo beljakovine v ovojnici lipoproteinskih delcev.

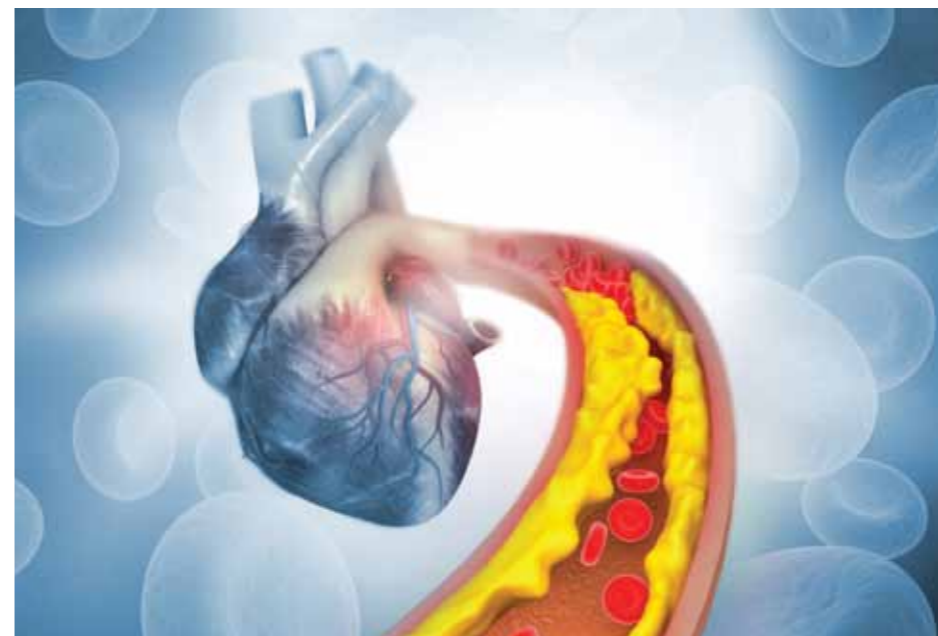
Jetra v kri izločajo lipoproteine z zelo majhno gostoto (angl. very low density lipoprotein, VLDL), iz katerih v krvi postopoma nastajajo lipoproteini z majhno gostoto (angl. low density lipoprotein, LDL). Osnovna naloga delcev LDL je, da dostavljajo holesterol tkivom.

## Aterosklerozna je »kolateralna škoda« transporta holesterola po krvi

Kadar delci LDL »zaidejo« v žilno steno, močno pospešujejo razvoj aterosklerotične žilne bolezni. Pri aterosklerozi gre za počasen vnetni proces, pri katerem delno oksidirani delci LDL spodbujajo kopičenje vnetnih celic (makrofagov) v žilni steni in oblikovanje aterosklerotičnih leh. Napredovale aterosklerotične lehe svetlino arterije zožijo ali celo popolnoma zaprejo. Ker so delci LDL ključno udeleženi v razvoju ateroskleroze, je priporočljivo njihovo raven v krvi pri ogroženih osebah zmanjšati na manj kot 2,5 mmol/l oziroma na manj kot 1,8 mmol/l pri osebah, ki imajo že razvito aterosklerotično bolezen.



Številne raziskave dokazujejo, da je srčno-žilnih zapletov tem manj, čim nižja je raven LDL-holesterola.



Napredovale aterosklerotične lehe svetlino arterije zožijo ali celo popolnoma zaprejo.

## Ali lahko v boju proti aterosklerozi pretirano znižamo raven LDL-holesterola?

V zadnjih desetletjih so bili statini najuspešnejša zdravila za zniževanje ravni LDL-holesterola. Široka uporaba statinov je pomembno prispevala k zmanjšanju umrljivosti zaradi bolezni srca in ožilja v razvitih državah. Številne raziskave dokazujejo, da je srčno-žilnih zapletov manj, čim nižja je raven LDL-holesterola. Vsako znižanje ravni LDL-holesterola za 1 mmol/l v povprečju zmanjša srčno-žilno ogroženost za 22 %.

Kadar je raven LDL-holesterola zelo nizka, se lahko aterosklerotične lehe celo nekoliko zmanjšajo.

Ljudje naj bi jemali statine, pa se pogosto bojijo, da jim bodo zdravila pretirano znižala raven holesterola. Ali je raven LDL-holesterola lahko tako nizka, da to škoduje našemu zdravju?

Poznamo bolezni, pri katerih se raven LDL-holesterola pomembno zniža. Gre

za številne rakave bolezni, pa tudi za depresivno-anksiozno motnjo in pretirano delovanje žleze ščitnice.

Naštete bolezni nam škodujejo, vendar ne zaradi zniževanja ravni LDL-holesterola, ki je zgolj spremljajoč pojav.

Zdrave osebe odlično prenesejo zelo nizko raven LDL-holesterola. Pri pripadnikih plemen južnoameriških Indijancev, ki živijo v lovsko-nabiralski skupnosti, jedo pretežno rastlinsko hrano in se veliko gibljejo, raven LDL-holesterola redko preseže 1,5 mmol/l, kar je pol manj kot pri prebivalcih razvitega sveta.

## Kako vpliva nizka raven LDL-holesterola na razvoj in delovanje možganov?

Ker je holesterol ključna sestavina celičnih membran in ker je mielinska ovojnica živčnih vlaken sestavljena iz spiralasto navitih celičnih membran, se številni sprašujejo, ali se človeški možgani lahko normalno razvijejo in normalno delujejo, kadar je raven LDL-holesterola zelo nizka.

Človeški plod ima v času, ko se možgani najintenzivneje razvijajo, v krvi le približno 1 mmol/l LDL-holesterola, kar je trikrat manj od povprečja odraslih oseb v Evropi in Ameriki. Očitno za razvoj možganov ni treba imeti v krvi veliko LDL-holesterola. V medicinski literaturi najdemo opise treh oseb, ki zaradi svojih genskih lastnosti vse življenje živijo z izjemno nizko ravni LDL-holesterola, ki dosega zgolj 0,3-0,4 mmol/l. To so osebe, ki imajo nedelujoča oba gena za beljakovino PCSK9. Ta beljakovina se veže na jetrni receptor za delce LDL in povzroči njegovo razgradnjo.

Če ni beljakovine PCSK9, se jetrni receptorji za LDL le počasi razgrajujejo, njihova gostota na jetrnih celicah je povečana in odstranjevanje LDL-delcev iz krvi poteka zelo učinkovito, tako da ostaja raven LDL-holesterola nizka. Leta 2006 so opisali odsotnost beljakovine PCSK9 pri Američanki, ki je uspešno doštudirala na fakulteti, ima otroke in poučuje aerobiko. Druga oseba s homozigotno okvaro genov za PCSK9 je Afričanka, ki je prav tako zdrava, normalno razvita, poročena in ima otroke. Tretji je Evropejec, ki so mu pri 50 letih odkrili sladkorno bolezen, a je zdravnik osupnil s svojimi skoraj nezaznavnimi vrednostmi LDL-holesterola. Mož je debel, a razen sladkorne bolezni nima resnejših zdravstvenih težav. Tudi on je duševno normalno razvit in ima odraslo hčer. Naj omenimo, da ima približno 1 % prebivalstva okvaro enega od dveh genov za PCSK9. Ti ljudje imajo nižjo raven LDL-holesterola od povprečja in redkeje obolevajo za boleznimi srca in ožilja.

Kako si lahko razložimo, da človeško telo dobro deluje in se lahko razvija tudi takrat, ko je raven LDL-holesterola zelo nizka? Raven holesterola v celici je regulirana količina. Ključno vlogo v zaznavanju ravni holesterola v celici in uravnavanju njegove biosinteze igra beljakovina SREBP. Čim manj holesterola celica dobi od zunaj v obliki LDL, tem več ga proizvede sama, tako da holesterola celičnim membranam zlepa ne zmanjka.

## PHYTOPIN

Naravna kontrola holesterola.

Poskrbite za optimalno raven holesterola z močjo narave. **Phytopin**® z izvlečkom lubja bora pomaga vzdrževati normalno raven holesterola v krvi. Vsebuje namreč **kompleks rastlinskih sterolov**, katerih učinkovitost je potrdila tudi Evropska agencija za varnost hrane (EFSA). **Phytopin**® je popolnoma naraven izdelek brez aditivov in je primeren tudi za vegetarijance.

Phytopin® je zaščitena blagovna znamka podjetja DRT, Francija. Rastlinski steroli prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah Tuš.



# ZMOTE IN RESNICE O HUJŠANJU

## 2. DEL



**Naše telo je izpostavljeno več kot 800 različnim strupom vsak dan, ki nam lahko povzročajo debelost.**

Besedilo: Tanja Turnšek, Specializantka Funkcionalne Medicne, www.tanjaturnsek.si



### Tretji vzrok debelosti je preobilica strupov, ki na fizični ravni povzročajo stres

Naše telo je izpostavljeno več kot 800 različnim strupom vsak dan, ki nam lahko povzročajo debelost. Večina škodljivih strupov prihaja od izpušnih plinov, zdravil, alkohola, cigaret, pesticidov, herbicidov, fungicidov iz hrane, genetsko spremenjene hrane, kozmetičnih izdelkov, pralnih sredstev, izdelkov za čiščenje, plesni, klorirane vode, težkih kovin, amalgama v zobnih zalivkah, s strupi obdelanih oblačil, talnih oblog, premazov, novega pohištva, novih avtomobilov ...

Elektromagnetno sevanje (telefonov, TV, računalnikov, brezžičnih povezav - wi-fi, električnih naprav, telekomunikacijskih postaj, pametnih električnih števecv) je še eden pomembnih toksinov in vzrok za tiho epidemijo tega stoletja. Maščoba ta sevanja vpija, saj nas telo na ta način spet želi zaščititi.

Kako vam to povzroča debelost? Ko vaše telo ne zmore odnašati preobilice strupov, jih shranjuje v maščobne celice. Ta plast maščobe postane ščit med strupi in vašim telesom. In ker maščoba ščiti vaše telo, je naravni odziv telesa, da se zaščiti tako, da ne izgoreva maščob.

Ravno to je razlog, zakaj številni ljudje zbolijo, ko izgubljajo težo - ko njihove maščobe izgorevajo, se sproščajo toksini v krvni obtok in gredo do vitalnih organov.

**Kaj je rešitev?** V telo vnesite na dnevni bazi manj strupov, kot jih je sposobno izločiti, hkrati pa podprite organe izločanja, da bodo dobro delovali.

### Četrti vzrok debelosti so prepustno črevo, alergije, intolerance in občutljivosti na hrano ter oslABLJENA prebava

Kar daste v vaše telo, je ena stvar - kako in če je ta hrana prebavljena in če sploh pride do naših celic, pa druga. Zaradi stresa, toksinov, glutena, umetne hrane, pomanjkanja hranil, alergij, intoleranc, občutljivosti na hrano, uporabe antibiotikov naša trebušna slinavka ne izdeluje več dovolj želodčne kisline in prebavnih encimov. Veliko vrst dobrih bakterij in količina teh se je v našem prebavnem traktu drastično zmanjšala. Vedno več je pojavov disbioze - nesorazmerja med dobrimi in slabimi bakterijami ter preveč razraščeni bakterij v tankem črevesu. Razrastejo se glivice in paraziti.

Posledica tega je prepustno črevo, skozi katerega prehajajo neprebavljene beljakovine, strupi, bakterije, virusi, glivice in paraziti. Imunski sistem, ki je za črevesno steno, vse to lovi, dokler zmore. Zaradi preobremenjenosti pa enkrat ne zmore več, tako zbolimo za avtoimunskimi in kroničnimi boleznimi. Membrane naših celic niso več dovolj prepustne, zato hranilne snovi ne morejo v zadostni meri vstopiti v celice. Vse to lahko povzroči kronično vnetje v telesu in debelost.

**Kaj je rešitev?** Ugotovite, katera hrana vam povzroča alergije, občutljivosti in intolerance, in pozdravite prepustno črevesje. Obenem pomagajte prebavi, da bo dobro delovala.

**Peti vzrok debelosti je psihični stres** Hujšanje postane enostavno in

neizogibno, ko se začnemo počutiti varne.

Največji psihični vzrok debelosti je pomanjkanje občutka varnosti. Kadarkoli doživljamo stres, se ne počutimo varne.

Naši možgani lahko katerikoli stres, ki izhaja iz občutka pomanjkanja, interpretirajo kot vrsto stradanja. To pomeni, da je vsako pomanjkanje oblika stradanja. Če čutite, da v svojem življenju nimate dovolj ljubezni, zadovoljujočih odnosov, pozornosti, denarja, časa, ugleda ... gre vedno za isti občutek pomanjkanja - nečesa nimate dovolj. Kakršenkoli občutek pomanjkanja je psihični vzrok debelosti.

Ko naši možgani prejmejo sporočilo o pomanjkanju, ga morajo prevesti v fizično obliko. Ključni tip pomanjkanja, ki ga razume najprimitivnejši del naših možganov, je fizično pomanjkanje



**Naši možgani lahko katerikoli stres, ki izhaja iz občutka pomanjkanja, interpretirajo kot vrsto stradanja.**

hrane, saj sta bili hrana in voda primarni dobrini, ki sta našim prednikom lahko primanjkovali. Kot rezultat tega pa je jasno, da lahko naši možgani katerikoli obliko psihičnega, čustvenega ali celo duhovnega pomanjkanja interpretirajo kot pomanjkanje hrane.

Druge oblike pomanjkanja, ki vzbujajo stres, so še preobremenjenost in vsakodnevno garanje, duhovna lakota in pomanjkanje smisla v življenju. Ko ne poslušamo svojega srca, želj in hrepenenj, ko stradamo duhovno, bomo s prehranjevanjem skušali »polniti svojo dušo«.

**Kaj je rešitev?** Učenje sproščanja in pridobivanje odpornosti na stres z vodenimi vizualizacijami in meditacijami je eno najpomembnejših orodij v našem programu hujšanja. Ko boste obvladali ta del in začutili varnost in ko bo vaše telo prenehalo interpretirati različne vrste stresa kot lakoto in mrz, bo takoj prenehalo želeči biti debelo. Hujšanje bo postalo enostavno in neizogibno.

**Šesti vzrok debelosti so negativna čustva in čustvene travme** Nesmiselno je pričakovati, da bomo shujšali, dokler imamo psihične in čustvene razloge, zaradi katerih čutimo, da moramo biti debeli.

Čustvena debelost je zavestna ali podzavestna potreba po debelosti kot oblika čustvene strategije za preživetje. Ne glede, kaj počnemo, da bi shujšali, če vzrokov čustvene debelosti ne odpravimo,

ne bomo mogli shujšati.

Vzroki čustvene debelosti so: nespoštovanje, poseganje in preseganje naših meja. Vse oblike nasilja, čustveno, psihično ali fizično, so način nespoštovanja naših meja in vdor v naše »varno območje«.

V primeru fizične ali spolne zlorabe, ko pride do kršitve fizičnih meja, debelost ustvari ščit, ki zadrži osebo, ki vas zlorablja, daleč stran od vas. V primeru spolne zlorabe se lahko oseba začne rediti, ker meni, da oseba, ki jo zlorablja, ne bo želela zlorabljeti nekoga, ki je več deset kilogramov predebel.

Na enak način se lahko redimo in ne moremo shujšati pri čustvenih zlorabah, kjer je v odnosu veliko jeze, vpitja, nadziranja, šikaniranja, pasivne ali aktivne agresije ...

Mogoče je, da se naše telo ne počuti varno zaradi travmatičnih izkušenj iz preteklosti. To so lahko: prometna nesreča, zlorabe v otroštvu, ločitev, ločitev staršev, smrt ali odhod ljubljene osebe, izguba dela ali celo prisotnost ob travmi nekoga drugega. Če čutite, da zunanji svet ni varen, je mogoče, da sprožate čustveno debelost.

Debelost nam lahko služi tudi kot izgovor, da nečesa ne storimo. Ali pa imamo občutek, da bomo, če bomo shujšali, »izdali« partnerja, saj on ostaja debel. Debelost je lahko tudi upor, v družini, ki je obsedena z zdravjem in hujšanjem, ali pa ena vrsta kaznovanja samega sebe.



**Telo vnesite na dnevni bazi manj strupov, kot jih je sposobno izločiti, hkrati pa podprite organe izločanja, da bodo dobro delovali.**

Če si ne zmorete predstavljati sebe kot vitke osebe ali če se kot vitka oseba ne počutite varno, je vzrok čustvena debelost.

**Kaj je rešitev?** Čustvene debelosti ne ignorirajte. Soočite se z njo in jo premagajte. Sami boste vedeli, kdaj ste jo premagali, saj se boste počutili varnejše, osredotočene, manj plašne, bolj pomirjene, srečnejše, bolj odprte, pozitivne in bolj pripravljene prevzeti nadzor nad svojim življenjem. Obstaja veliko tehnik in orodij, ki vam lahko pri tem pomagajo.

### Sedmi vzrok debelosti so negativne misli in prepričanja

Misli in prepričanja nas lahko redijo. Če nas lahko prepričanja ubijejo, lahko z gotovostjo trdimo, da lahko vplivajo na vklapljanje in izklapljanje programov za debelost. Lahko odločajo o naši sposobnosti hujšanja. Bolj kot mislite, da ne morete shujšati, manj možnosti imate, da shujšate.

### Kaj verjamete v zvezi s hujšanjem?

Miselnost, da je hujšanje težko iz kateregakoli razloga, povzroča psihično debelost. Kar zadeva hujšanje, ste morda že velikokrat poskusili in vam je tolikokrat spodletelo, da ste v sebi (v podzavesti) razvili prepričanje, da je izguba teže ali izredno naporna ali popolnoma nemogoča. Priporočam vam, da ta negativna prepričanja opustite, saj so vam le v napoto.

Bolj kot verjamete, da je shujšati enostavno, lažje boste shujšali. Hujšanje je v resnici precej enostavno. Težava je, da ste k hujšanju, vse do zdaj, napačno pristopali. Ne glede na neuspehe, ki ste jih doživeli, se to ni zgodilo po vaši krivdi; le neučinkovite metode ste uporabljali. Vsakomur, ki za doseganje kateregakoli cilja uporabi neučinkovite metode, spodleti. Zato so shujševalne diete tako zelo neučinkovite in neuspešne.

**Kaj je rešitev?** Svoja prepričanja lahko po potrebi vklapljate in izklapljate kot stikalo za luč. S preobrazbo svojega uma lahko odstranite prepričanja, ki vam povzročajo

**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:





**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.**

psihično debelost.

#### **Osmi vzrok debelosti je pomanjkanje količine ali kakovosti spanja in spalna apneja**

Redimo se lahko zaradi premalo spanja, zaradi motenega spanja in pomanjkanja kakovostnega spanja. Redimo se lahko tudi zaradi spalne apneje. To je motnja, ki povzroča, da prenehate dihati, ko spite, včasih tudi več stokrat na noč, ne da bi se tega zavedali. Rezultat je plitvo, rahlo, prekinjeno spanje – in povečanje teže. Spalna apneja niža kisik v krvi na nevarno nizke ravni, tako da vaše telo strada za kisikom. Postanete kronično utrujeni, posledično pa hrepenite po slabi, nezdravi hrani. Prav tako postanete bolj razdražljivi, v vaše telo se sprošča kortizol in bolj ste nagnjeni k negativnim čustvom – ki so še en sprožilec debelosti.

Pomanjkanje spanja vpliva tudi na raven hormonov leptina in grelina v telesu, ki nadzorujeta občutke lakote in sitosti. Ko se ne naspate dovolj, se zniža raven leptina, kar pomeni, da niste zadovoljni in dovolj siti, ko se najeste.

**Kaj je rešitev?** Naredite vse ukrepe, da bo spanje dovolj dolgo, neprekinjeno in kakovostno. Testirajte se za spalnno apnejo.

#### **Deveti vzrok debelosti so lahko zdravila**

Zdravilo, ki naj bi vas varovalo, vas lahko dela tudi debele. Študije kažejo, da imamo več kot 50 vrst zdravil, ki povzročajo pridobivanje telesne teže, vključno z antidepresivi, antipsihotiki, inzulinom, kortizolom, steroidi, hormonsko

nadomestno terapijo in kontracepcijo. Včasih je učinek tako intenziven, da lahko pridobite tudi do 5 kg na mesec.

**Kaj je rešitev?** Mnogo ljudi se izogne uživanju zdravil z uvajanjem pozitivnih sprememb v načinu prehranjevanja in življenja, obvladovanjem stresa, z vadbo specifičnih tehnik uma in telesa. Ko odstranijo vzroke, zaradi katerih so zdravila dobili, se postopoma prenehajo zanašati



**Celosten brezdietsni pristop, ki povezuje um in telo, je nujen, ko želimo shujšati in težo trajno obdržati.**

na zdravila, brez škodljivih posledic.

#### **Deseti vzrok debelosti je lahko preveč fizičnega stresa zaradi prenaporne vadbe**

**Kaj je rešitev?** V našem programu hujšanja vadbo začnemo čisto na koncu, ko odpravimo ostale vzroke debelosti. Ta je po navadi kratka, intenzivna, najpomembnejše pa je, da je zabavna in nam je v veselje in užitek. Le tako nam bo postala nova navada, ki jo bomo vzljubili in lahko vzdrževali na dolgi rok.

Večina shujševalnih programov povezavi um–telo ne posveča pozornosti. Občutek varnosti, razumevanje in obravnavanje psihičnega ter čustvenega stresa ima poglobljeno vlogo pri izgubljanju teže.

To je tudi glavni razlog, zaradi katerega ti ne izpolnijo naših pričakovanj in ne dajejo dolgoročnih rezultatov. Nič ni pomembnejše kot to, da vemo, kako deluje telo, zakaj se redi, kako komunicirata um in telo, še posebno ko govorimo o stresu. Če želimo shujšati, je nujno, da ugotovimo in odpravimo vse vzroke debelosti.

Celosten brezdietsni pristop, ki povezuje um in telo, je nujen, ko želimo shujšati in težo trajno obdržati. Osredotoča se na ugotovitev in odstranitev najglobljih vzrokov debelosti. Je rezultat večdesetletnih raziskav in edina metoda na svetu, ki deluje dolgoročno. Je kompleksen in celostno obravnava človeka in njegove težave s prekomerno težo.

# 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 ovojnicomaščobnih celic na treh globinah (8 mm, 12 mm, 20 mm). Zasnovana je tako, da uniči maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, živi 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 MAJA VAM NUDIMO 15% POPUSTA NA OBE STORITVI.**

Več informacij na [www.alfaestetica.si](http://www.alfaestetica.si)

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

*Alfa Estetica*  
ESTETSKA, ZDRAVSTVENA IN ANTI-AGING MEDICINA

# SHUJŠEVALNA LINIJA ŠT. 1 V SLOVENIJI PO IZBORU UPORABNIKOV, ZDAJ ŠE MOČNEJŠA



Kako brez pretiranega odrekanja do 50 % shujšati v trebuh, hitreje kuriti maščobo in pospešiti metabolizem, ki se upočasni med hujšanjem? In predvsem – kako se veseliti prvih rezultatov že v enem tednu? Nova linija shujševalnih izdelkov SlimJOY STRONG je odgovor. To potrjujejo tudi uporabniki.

## SlimJOY izdelki so pomagali shujšati več kot 200.000 Slovincem

Izdelki SlimJOY so tako priljubljeni med uporabniki, da so si prislužili prestižno medaljo vrhunske kakovosti Qudal – potrdilo potrošnikov, da je linija izdelkov za hujšanje SlimJOY najboljša med vsemi na slovenskem trgu! Novi izdelki iz te linije zato ohranjajo uspešne recepte in sestavine, ki so pomagale shujšati že več kot 200.000 Slovincem, le da so še močnejši – **imajo močnejšo koncentracijo sestavin in/ali dodane sestavine**, ki v sinergiji še **okrepijo delovanje izdelka**. Prvi 4 novi izdelki v liniji SlimJOY STRONG nam pomagajo **kuriti maščobo tako podnevi kot ponoči**, predvsem pa **preprečijo padec metabolizma** in jo-jo učinek, značilen za hujšanje. To so napitka WaterOut STRONG in BootBurn Active STRONG ter kapsule AdipoSlim STRONG in WaterOut STRONG Night.

## Pomagajo hujšati na različne načine in so preprosti za uporabo

Izdelki SlimJOY nam pomagajo hujšati na različne načine, s čimer se **približajo različnim potrebam posameznikov**, obenem pa se med seboj dopolnjujejo, za maksimalni učinek. Tako na primer pospešijo kurjenje maščob in preprečijo njihovo nalaganje, odpravljajo

napihnjenost in zabuhlost, dvigujejo raven energije in s tem motivacijo, preprečujejo napade lakote, pospešujejo metabolizem in povečajo porabo maščob, tudi ko spimo. Uporabnike pa prepričajo tudi zato, ker so **zelo preprosti za uporabo**.

• **Kapsule AdipoSlim STRONG** bodo pomagale tudi tistim, ki se že dlje borijo z odvečnimi kilogrami in bi se radi **znebili trebušne maščobe**. Njihovo učinkovitost je potrdila tudi študija, objavljena v prestižni reviji International Journal of Obesity, ki je raziskovala delovanje ene izmed glavnih učinkovin v AdipoSlimu STRONG – ekstrakta soka rdečih pomaranč. Pokazala je, da po 12 tednih **do 50 % zmanjša trebušno maščobo** in tako prepreči škodljiv vpliv visoko maščobne (visoko kalorične) diete. Kaj to pomeni? Da zagotavlja **manj maščobnih obrokov okrog trebuha**, tudi če jemo hrano, bogato z maščobami.

Kapsule vsebujejo še ekstrakte zelenega čaja in kajenskega popra ter alge wakame, ki pospeši metabolizem, s čimer prepreči jo-jo učinek, značilen za hujšanje. Te sestavine imajo v součinkovanju izjemno **moč za odpravljanje odvečnih kilogramov in oblikovanje postave**.

Linija izdelkov za hujšanje SlimJOY je prejemnica prestižne medalje vrhunske kakovosti Qudal – potrdilo potrošnikov, da je najboljša med vsemi na slovenskem trgu!



AdipoSlim STRONG do 50 % zmanjša trebušno maščobo in prepreči padec metabolizma, značilen za hujšanje

- **Malinov napitek WaterOut STRONG** ponuja **naravno drenažo in najhitreje vidne rezultate**: pomaga izločiti odvečno vodo in toksine iz telesa ter v nekaj dneh odpraviti zabuhlost in zatečenost, ki preprečujeta, da bi učinkovito izgubljali kilograme.
- Novost v liniji SlimJOY so inovativne **kapsule WaterOut STRONG Night**, namenjene **nočnemu prečiščenju telesa in kot pomoč pri hujšanju** kar med spanjem. Ponoči se namreč telo, razbremenjeno stalnega vnašanja hrane in prebavljanja, **preusmeri v porabljanje maščob**, kar lahko dodatno spodbudimo.
- **Mangov napitek BootBurn Active 1000 STRONG** je topilec maščobe, ki prek porabe maščob za tvorbo toplote (termogeneze) **poveča kurjenje kalorij**. Povečano porabo maščob boste ohranjali tudi po vadbi, maščobe pa kurili **tudi v mirovanju**.

## Izkoristite posebno AKCIJO izdelkov SlimJOY STRONG v maju:

Kupite v lekarni 2 škatlici napitkov WaterOut STRONG in prejeli boste še 1 brezplačno!

## Irena Kocmut: »Izgubila sem 4 konfekcijske številke brez vsakršnega odrekanja!«

Irenin boj s kilogrami se je začel pred petimi leti, ko si je zlomila pogačico. »Prej sem pogosto kolesarila in nasploh bila dosti na nogah. Potem se mi je vse sesulo, kilogrami pa so samo še lezli gor.«

### Pri nobeni dieti ni dolgo zdržala

»Vsakič, ko sem končala z dieto, se mi je zdelo, da sem pridobila še več kilogramov, kot sem jih imela prej.« Pri Ireninih shujševalnih poskusih je bila velika ovira tudi nereden in naporen urnik. »Imam triizmensko delo in res težko skrbim za zdravo prehrano in redne obroke, kaj šele da bi vsak dan kuhala!«

### »Ko sem začela uporabljati SlimJOY STRONG, je trebuh uplahnil že v enem tednu«

Med brskanjem po spletu je Irena našla na izdelke iz linije SlimJOY STRONG. »Obljubljali so to, kar sem najbolj potrebovala: hitre rezultate, preprosto uporabo, brez jo-jo

učinka.«

»Že po enem tednu sem opazila, da mi je trebuh uplahnil, nisem bila več tako napihnjena,« se navdušeno spominja.

### »Zdaj so mi spet prav obleke izpred 4, 5 let!«

Irena sploh ni potrebovala novih oblek, samo omaro je odprla. »Tam so me čakale obleke, ki jih nisem mogla spraviti nase vsaj 4 leta. Zdaj pa so mi krila skoraj plesala okrog pasu.« Tudi službeno uniformo je morala zamenjati, saj je izgubila kar 4 konfekcijske številke!

### »Kapsule AdipoSlim STRONG res priporočam«

»SlimJOY izdelke priporočam vsem, ki se borijo s kilogrami, še posebno kapsule AdipoSlim STRONG. Meni so spremenili življenje. Lažje se gibam, manjše obleke lahko nosim in več energije imam. Vsem bi sporočila: ne obupati, ker so rezultati res vidni!«



# BOLEČE IN TEŽKE NOGE? ČIM PREJ K ZDRAVNIKU!



V Sloveniji ima vsak drugi prebivalec po 50. letu težave zaradi ven na nogah, ki se kažejo kot krčne žile, otečeni gležnji, boleče, težke in srbeče noge. Strokovnjaki opozarjajo, da je treba k zdravniku že ob prvih simptomih te nič kaj prijazne in estetske bolezni.

Besedilo: Petra Šaupert

»Ker se zaradi boleznih ven ne umre in smo nekako navajeni, da imajo ljudje v starosti čudne noge, najpogostejši kronični bolezni do zdaj nismo posvečali dovolj pozornosti. Še zlasti ne njenemu zgodnjemu odkrivanju, kar bi olajšalo in povečalo kakovost življenja kar dvema tretjinama populacije«, je prepričana družinska zdravnica Mateja Bulc. Opozarja, da bi morali diagnosticiranje in vodenje boleznih ven prenesti v ambulante družinske medicine.

V Sloveniji je namreč le osem strokovnjakov dermatovenerologov flebologov (strokovnjakov za bolezni ven), težave zaradi ven na nogah pa ima po 50. letu vsak drugi prebivalec Slovenije. »V ambulantah družinske medicine že imamo ustrezne aparature za diagnosticiranje. Če bi jih oplemenitili še z znanjem, bi z odkrivanjem in vodenjem venske bolezni v ambulantah

tudi zdravstveni zavarovalnici prihranili nemalo denarja.« je nadaljevala Bulčeva, ki opozarja, da bi morali kompresijsko zdravljenje in venoaktivna zdravila znova predpisovati na recept. Predlaga, da bi ustanovili tudi nekakšno strokovno vensko ekipo, kjer bi lahko družinski zdravniki sproti pridobivali strokovne nasvete in jim ne bi bilo treba vse bolnike pošiljati k strokovnjakom.

## Pripomočki bi morali biti na recept

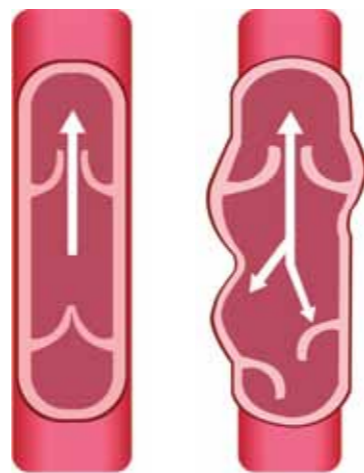
Da bi morali pripomočke za kompresijsko zdravljenje in venoaktivna zdravila znova predpisovati na recept, se strinja tudi dermatovenerologinja Tanja Planinšek Ručigaj, ki prav tako izpostavlja velik pomen zgodnjega odkrivanja te nič kaj prijazne in estetske bolezni in njenega pravočasnega zdravljenja. Ta namreč učinkovito preprečuje kasnejše zaplete, ki lahko privedejo do odprtih ran na nogah. V odgovor Bulčevi o izobraževanju pa

pojasnjuje, da na dermatološki kliniki v Ljubljani že od leta 2003 pripravljajo specializirane tečaje, na katerih o venskem popuščanju, ravnanju z žepnim doplerjem, izvajanju terapije in podobnem poučujejo zdravnike in medicinske sestre.

Začetne težave z venami se kažejo na različne načine: kot krčne žile, otečeni gležnji, boleče, težke in srbeče noge. »Bolezen ven se najpogosteje začne z občutkom težkih nog, bolečinami vzdolž ven ali večernim otekanjem na hrbtišču stopal ali okoli gležnjev,« opisuje znake dermatovenerologinja Nada Kecelj Leskovec in dodaja, da se težave stopnjujejo v toplem vremenu. Bolezen je prepoznavna po tankih, temno modrih majhnih žilicah, ki se imenujejo mrežaste vene. Če se te razširijo, zavijugajo in izbočijo, nastanejo varice, posledice venskega popuščanja pa so zapleti na koži goleni.



Okoli 95 % krčnih žil nastane zaradi podedovanega oslabelega vezivnega tkiva.



Če se dolgotrajnemu sedenju ali stanju ne morete izogniti, noge aktivno premikajte.

## Pomagata gibanje in izogibanje toploti

Kronična bolezen ven nastane zaradi motenj v venskem obtoku. Do motenj v obtoku pa pride zaradi daljšega stanja na nogah ali sedenja, ko teža krvi povzroči širjenje ven. Stena in venske zaklopke v zdravih venah se takšnemu pritisku zlahka upirajo in ne širijo vene, ko pa zaklopke in stene ven oslabilijo, pride do razširitve ven. To oteži pretok krvi nazaj proti srcu in venska kri zastaja. Ko postane takšno stanje kronično in začne povzročati probleme, postane kronična tudi venska bolezen, venske stene in obdajajoča tkiva se vnamejo. Ob zastajanju krvi bele krvničke prehajajo skozi vensko steno v mišičje, maščevje in kožo, kjer sproščajo snovi, ki povzročajo kronično vnetje tkiv. To pa povzroča bolečine v nogah, otekanje gležnjev in goleni in postopne spremembe na koži ter podkožnem tkivu.

Dermatovenerologinja Nada Kecelj Leskovec pojasnjuje, da lahko težave zaradi venske bolezni sproži ali poslabša previsoka telesna teža, starost, kajenje, dolgotrajno sedenje ali stanje, visoke temperature, hormonske motnje v nosečnosti ali menopavzi, nošenje težkih bremen in drugo. Že ob prvih znakih venskega popuščanja priporoča čim več gibanja in čim manj gretja, tudi kopanja v pretopli vodi v toplicah. V gibanju ne priporoča sunkovitih gibov, priporoča pa

zlasti hojo, kolesarjenje in plavanje. Pri svojem delu ugotavlja, da v začetni fazi venskega popuščanja bolniki niso pretirano motivirani za nošenje kompresijskih dokolenk, še zlasti ne poleti. Ko pa se navadijo in popuščanje napreduje, to motiviranost precej zvišuje. Pojasnjuje še, da je venska bolezen dedna bolezen in dednostnega vzroka ne znajo zdraviti, zdravijo pa posledice. Zato se lahko venska bolezen ponovi. Vene, ki več ne funkcionirajo, pa je po njenem mnenju najbolje odstraniti.

## Strokovnjaki odsvetujejo samodiagnoze

Kronična venska bolezen je bolezen, ki se nikoli ne pozdravi sama od sebe in vselej napreduje, še pojasnjujejo strokovnjaki, ki priporočajo čimprejše zdravljenje. Zato priporočajo, da zdravniško pomoč poiščemo takoj, ko na nogah opazimo in občutimo prve simptome: pekoče, tope bolečine, oslabelost, utrujenost, srbenje, občutek težkih nog, nemirne noge in mišične krče oziroma ko opazimo prve mrežaste vene ali varice, otekanje stopal, gležnjev in goleni. Odločno odsvetujejo samodiagnoze, saj je zaradi nadaljnega zdravljenja zelo pomembno zdravnikovo mnenje.

Ko zdravnik ugotovi kronično bolezen

ven, izbira med različnimi načini zdravljenja. Kompresijsko zdravljenje obsega kompresijske nogavice in povoje. Z venoaktivnimi zdravili se zmanjšuje aktivacijo belih krvničk, ki sprožajo vnetne venske procese. Pri sklerozaciji ven v varice vbrizgavajo sklerozacijska sredstva, s kirurškimi posegi pa zdravijo največje varice. Te lahko zdravijo tudi z endovenskimi posegom, kjer s pomočjo laserske ali radiofrekventne energije varico zaprejo z notranje strani. Lasersko zdravljenje je primerno za zdravljenje manjših varic.



Na nekatere dejavnike nastajanja krčnih žil ne moremo vplivati, na primer na dednost, lahko pa si pomagamo s preventivo.

# LAHKO TNO, brez bolečih in oteklih nog!



www.bolezni-ven.si  
f Lahkotne noge

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

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



# SUHO OKO VSE POGOSTEJŠA TEŽAVA



Imate občutek, kot da bi vas nekaj rezalo v oči, vas peče in zbada ali pa se vam zdi, da imate v očesu neviden tujek, ki ga ni mogoče odstraniti? Morda ste opazili tudi, da se težave še stopnjujejo pri branju, gledanju v ekran, kadar zunaj piha, če je veliko prahu ali se zadržujete v zakajenem prostoru. To po vsej verjetnosti pomeni, da imate suhe oči, kar pa ni nerešljiva težava.

Besedilo: Polona Benedik, mag. farm.

Težave pri občutku suhih oči lahko sprva sami blažimo z umetnimi solzami, s čimer poskušamo odstraniti vzrok za pomanjkanje solz. Pri izrazitejših težavah so na voljo zdravila, katerih izbira je odvisna od stopnje prizadetosti oči ter od vzroka težave. Glavni razlog za suho oko je zmanjšano nastajanje solz v solznih žlezah, dodatno pa lahko k občutku suhih oči prispeva nepravilno sorazmerje izločkov v solznem filmu. Vzrokov za pojav tovrstnih motenj je več.

## Zakaj oči ne smejo biti suhe?

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

Solze nastajajo v solznih žlezah ob očesu in se v majhnih količinah ves čas sproščajo. Z nenehnim utripanjem očesnih vek se enakomerno razporedijo po površini roženice in tako na njej

ustvarijo tanek tekočinski film.

## Vzroki za suhe oči

Poglaviti razlog za suhe oči je torej zmanjšano nastajanje solz. To povzroči, da se mehki deli očesa, kot sta veznica in roženica, hitro izsušijo. Vzroki, ki pripeljejo do te motnje, so številni. Nekateri ljudje imajo že prirojeno nekoliko manjše ustvarjanje solz; pri teh se ob stanjih, ki le nekoliko zmanjšajo nastajanje tekočine, težave pojavijo prej in so izrazitejše. Če je solz za vlaženje površine očesa premalo, oči postanejo razdražene in občutljive.

Do zmanjšanja količine solz naravno pride s starostjo, pri ženskah pa se nastajanje solz dodatno zmanjša v menopavzi, na kar vplivajo hormonske spremembe v telesu.

K zmanjšanju solzenja lahko prispevajo tudi nekatera zdravila, avtoimunske bolezni, kemične poškodbe oči in poškodbe vek. Najpogostejše bolezni, ki lahko povzročajo suhe oči, so revmatoidni artritis, sistemski lupus eritematozus, skleroderma in Sjögrenov sindrom.

Težave z občutkom suhih oči se lahko pojavijo tudi pri ljudeh, pri katerih nastaja dovolj solz, vendar je sestava solzne tekočine neustrezna. Običajno je v solznem filmu premalo sestavin, kot so lipidi, ki so pomembni za upočasnitev izhlapevanja in sušenja solzne tekočine ter za ohranjanje vlažnosti očesa.

Na pojav suhih oči lahko vplivajo tudi nekatera zdravila, zlasti diuretiki,

antihistaminiki, uspavala, triciklični antidepresivi, zdravila za zdravljenje aken ter nekateri opiatni analgetiki.

Poznamo pa tudi nekatere bolezni, ki povzročajo podobne težave, vendar do njih ne pride zaradi motenj nastajanja solz (denimo vnetje robov vek, alergična reakcija na očesne kapljice ali mazila, preobremenjenost oči ...). Zato je najbolje, da pri hujših težavah obiščete oftalmologa, ki bo s preiskavami odkril pravi vzrok in določil primerno zdravljenje.

## Kako si pomagamo sami?

- Z uporabo umetnih solz si lahko pri blažjih težavah pomagamo sami.
- Pomaga tudi, da ohranjamo 50-odstotno vlažnost v prostoru in da gretje ali hlajenje usmerjamo stran od oči.
- Ne uporabljamo kozmetike, ki draži oči, in se izogibamo cigaretnemu dimu.
- V pomoč je lahko tudi zavestno mežikanje, saj s tem pomagamo očesu, da prerazporedi solzni film.
- Če pa so vaše težave zelo izrazite, je priporočljiv obisk oftalmologa, saj bo glede na pravi vzrok predpisal tudi najbolj primerno zdravljenje, s tem pa preprečil nastanek morebitnih hujših okvar. Suho oko se namreč lahko nadraži in pogosto vname, vnetje pa lahko poškoduje roženico in poslabša vid.

## Zdravljenje suhih oči

- Ne glede na vzrok težav je cilj zdravljenja, da postanejo oči čim bolj vlažne. Očesni zdravniki zato predpisujejo sledeča zdravila.
- Nadomestki solz: blage oblike suhih oči zdravimo samo z umetnimi solzami. V oko jih lahko nakapamo večkrat na dan, celo vsako uro.
- Poleg umetnih solz je v hujših primerih priporočljiva še uporaba vlažilnih mazil za oko, predvsem pred spanjem, saj vid za nekaj časa nekoliko zamegljijo.
- Prekinitev iztekanja solz skozi solzne kanalčke: odprtine solznih kanalčkov, skozi katere odteka solze, začasno ali trajno zaprejo s posebnimi čepki ali z manjšim operativnim posegom.
- Protivnetna zdravila: pri zelo napredovanih oblikah bolezni so na voljo tudi druga zdravila, ki jih navadno uporabljajo pri zagonu bolezni, izjemoma tudi daljši čas.

## Ali veste, iz česa so sestavljene solze?

Dolgotrajno delo pred zaslonom pri približno 70 odstotkih ljudi povzroča težave z očmi. Med najpogostejše sodijo skelenje, solzenje, nejasna slika in suhe oči. Solze niso le voda, marveč imajo veliko kompleksnejšo sestavo. Gre za tekočino, sestavljeno iz vode, maščob, elektrolitov, encimov, pomembnih za uničevanje bakterij, in rastnih faktorjev, ki uravnavajo celične procese na površini očesa. Tako sestavljen solzni film ohranja površino očesa gladko in prozorno. Plast tekočine, ki pokriva površino očesa, imenujemo solzni film; ta po vsej debelini ni sestavljen enako, ampak ima tri plasti.

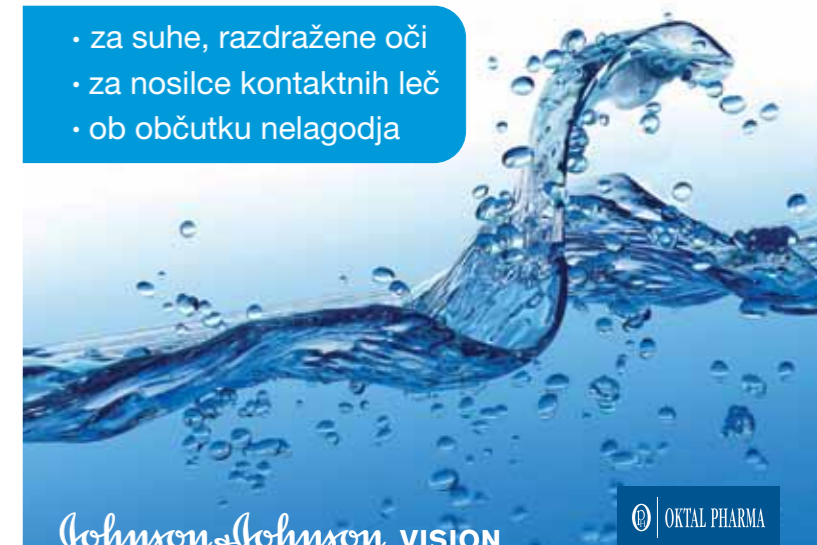
Najgloblja plast, ki se neposredno prilega očesni površini, je plast sluzi, ki jo tvori veznica. Srednja plast se imenuje vodna faza in predstavlja 90 odstotkov solznega filma; sestavljena je pretežno iz vode in nekaj soli. Ta del solznega filma je odgovoren za čiščenje očesa in odstranjevanje tujkov s površine. Vrhni sloj pa se imenuje lipidna faza in vsebuje maščobne kisline (lipide). Ta sloj ustvarjajo žleze na zunanji robovih zgornje in spodnje veke. To je sloj, ki preprečuje prehitro izhlapevanje vodne plasti solznega filma. Ko gre za sestavo solznega filma, je torej nadvse pomembno pravilno ravnotežje med sestavinami.



## Za prijetnejši pogled na svet kapljice za oči blink®



- za suhe, razdražene oči
- za nosilce kontaktnih leč
- ob občutku nelagodja



Johnson & Johnson VISION

OKTAL PHARMA

blink® in blink® contacts sta registrirani blagovni znamki podjetij Johnson & Johnson S. E. d. o. o.  
© Johnson & Johnson S. E. d. o. o. 2018.  
© Johnson & Johnson Surgical Vision, Inc. 2018.™ PP2018CN4050

Izdelek je medicinski pripomoček. Pooblaščen predstavnik v Sloveniji:  
OPH Oktal Pharma d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana Črnuče  
V primeru pojava neželenega dogodka nas o tem obvestite na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si  
Pripravljeno v Sloveniji: april 2019 SI.19.BLI.02

tušdrogerija


Sestavite si svojo akcijo in **TRI MESECE KUPUJTE CENEJE**

Akcija velja za člane Tuš kluba v Tuš drogerijah od 5. 4. do 30. 6. 2019

**SlimJOY** - shujševalna linija s **100% garantirano učinkovitostjo**

**MOJH 10**  
tušklub

tušdrogerija



**SLIMJOY BOOTBURN STRONG ACTIVE**  
• najmočnejši topilec maščob sedaj s podaljšanim, 4-urnim učinkom  
• Sensilab • 15 vrečk

**Mojih 10 -25%**  
**14,89**  
Redna cena: 19,90 €

3 830060 728500

tušdrogerija



**SLIMJOY WATEROUT STRONG NIGHT**  
• spodbuja nočno drenažo limfe in omogoča hujšanje tudi čez noč  
• Sensilab • 30 kapsul

**Mojih 10 -25%**  
**16,39**  
Redna cena: 21,90 €

3 830060 728524

tušdrogerija



**SLIMJOY ADIPOSIM STRONG**  
• trebušno maščobo zmanjša kar do 50 % in preprečuje padec metabolizma  
• Sensilab • 30 kapsul

**Mojih 10 -25%**  
**18,59**  
Redna cena: 24,90 €

3 830060 728807

tušdrogerija



**SLIMJOY WATEROUT STRONG**  
• močan drenažni napitek, s katerim boste zmanjšali napihnjenost in zabuhlost za 60 % že v enem tednu  
• Sensilab • 10 vrečk

**Mojih 10 -25%**  
**14,89**  
Redna cena: 19,90 €

3 830060 728517

**SlimJOY** shujševalna linija **št.1** v Sloveniji



**KLINIČNE ŠTUDIJE**  
na najvišji ravni



**Z NJO HUJŠA**  
že več kot 200.000 Slovencev



**VEČ KOT 72 %**  
priporočil



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

sensilab®

zn PREHRANA

## ZA ENERGIJO IN ZDRAVO SRCE



Populacija kronično utrujenih in izčrpanih ljudi postaja v današnjem času vedno številnejša. Posledično se pojavlja vedno več bolezni kot so srčno-žilne in nevrodegenerativne bolezni, s številnimi simptomi kot so utrujenost, nespečnost, bolečine v mišicah in sklepih ter pomanjkanje življenjske moči in energije.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Pomagamo si lahko z uravnoteženo prehrano, telesno aktivnostjo, kot tudi s prehranskimi dopolnili v obliki koencima Q10 in omega 3.

črevesja,...), priporočamo njihovo dodajanje v obliki omega-3 kapsul ali ribjega olja.

Zdravljenje s statini zmanjšuje nastajanje holesterola in hkrati koencima Q10, tudi do 40%. Dodajanje CoQ10 pomaga ublažiti bolečine v mišicah in nelagodje v sklepih, ki jih povzročajo zdravila s statini.

### Omega 3 maščobne kisline

Omega-3 maščobne kisline so esencialne večkrat nenasičene maščobne kisline, ki jih moramo vnašati s hrano, saj jih naše telo ne more proizvajati. Z ugodnimi učinki na zdravje povezujemo predvsem EPK in DHK maščobni kislini omega-3, katerih glavni vir so predvsem masne globokomorske ribe (npr. skuša, slanik, losos), kakovostna omega-3 olja.

Priporočen dnevni odmerek je 1000 mg (s čim višjo vsebnostjo EPK/DHK), za zdravljenje srčno žilnih bolezni pa tudi več.

### Funkcije koencima Q10 v telesu

Koencim Q10 (CoQ10), tudi ubikinon, je v maščobah topna molekula, ki se nahaja v vseh celicah našega organizma. Vloga CoQ10 v zdravem srcu, saj ga ta potrebuje za kontrakcijo, ki vzdržuje stalno delovanje srca; sprostitve mišice ter tvorbe pomembnih celičnih sestavin, ki ohranjajo srce v dobrem stanju.



Koencim Q10 (CoQ10), tudi ubikinon, je v maščobah topna molekula.

### Vloge omega 3 maščobnih kislin

Imajo številne pomembne vplive na zdravje, saj zmanjšajo vnetne procese v telesu, uravnavajo krvni tlak, raven trigliceridov ter holesterola v krvi, preprečujejo nastanek krvnih strdkov in motnje srčnega ritma ter povečajo pretočnost krvi. Srčno-žilnim bolnikom, posameznikom s kroničnimi boleznimi (revmatoidni artritis, kronične bolezni

### Pomankanje CoQ10

Do pomankanja CoQ10 pride zaradi različnih dejavnikov kot so: zmanjšana sposobnost organizma za njegovo biosintezo (le-ta s starostjo upada), osiromašena prehrana, oksidativni stres, bolezni, zdravljenje s statini in drugi.

now®

**Prebudite mladost v sebi**



**Koencim Q10**, 50 mg, 50 kapsul

**Sinergična kombinacija koencima Q10 s selenom in vitaminom E.**

Selen ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

**Super Omega-3 EPA**, 1000 mg, 120 mehkih kapsul

**Prečiščene omega-3 maščobne kisline z visoko vsebnostjo EPK (360 mg) in DHK (240 mg).**

- EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca.
- DHK ima vlogo pri delovanju možganov ter pri ohranjanju vida.



Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK.

Več kot 90 različnih izdelkov NOW je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na [www.hisa-zdravja.si](http://www.hisa-zdravja.si). Za več informacij o izdelkih pokličite na brezplačno telefonsko številko:

080 80 12

# TINITUS – ZVONJENJE ALI ŠUMENJE V UŠESIH



Izraz tinitus izvira iz latinske besede za zvonjenje. Gre sicer za strokovni naziv za šumenje v ušesu, ki ga opisujejo tudi kot brenčanje, žvižganje ali zvenenje. Tinitus razdelimo v dve skupini, in sicer objektivni in subjektivni tinitus. Pri objektivnem šumenje poleg prizadetega sliši tudi druga oseba, npr. zdravnik.

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

Pulzirajoče zvonjenje in šumenje v ušesih je največkrat vzrok zanj žilna nepravilnost, ki jo povzročata turbulenten pretok krvi. Ob tem nastane šum, ki se preko tkiv prenaša do notranjega ušesa, ki ta zvok zazna. Bolnik sliši značilne utripe v ritmu srčnega utripa. Včasih se šumenje pojača ob fizični aktivnosti ali položaju telesa ali glave. Manj pogosto je objektivni tinitus posledica slabokrvnosti, nepravilnega delovanja čeljustnega sklepa ali krčenja mišic srednjega ušesa in mehkega neba ter prekomerno odprta Eustahijeva cev. Subjektivni tinitus je bistveno pogostejši od objektivnega, sliši ga le bolnik. V ozadju subjektivnega tinitusa so lahko različne

bolezni in stanja ušes in drugih organov. V večini primerov je tovrsten tinitus povezan s slabšim sluhom. Večinoma gre za zaznavno naglušnost, kjer je poškodovan del slušnih celic bodisi zaradi poškodbe sluha povzročene s hrupom ali starostne naglušnosti.

## Znaki lahko pomenijo tudi drugo težavo

Tinitus doživljamo kot popolnoma različne zvoke, kot so piskanje, šuštenje, žvižganje, topotanje, zvenenje, praskanje ... Kadar je povezan s težjimi poškodbami sluha, ga lahko zaznavamo tudi v obliki melodije. Včasih se lahko pojavi več šumov hkrati,

lahko jih zaznavamo samo v enem ušesu, v obeh ušesih ali v glavi. Zvok je lahko tih ali glasen, nizkofrekvenčen ali visokofrekvenčen in izvira iz enega ušesa ali obeh. Večinoma se pojavi polagoma. Vsaj v začetni fazi je tinitus simptom bolezni, pomembno opozorilo, da se na telesnem ali psihičnem področju dogaja nekaj, kar prispeva k poškodbam ali bolezni. Tinitus ima lahko veliko vzrokov. Poleg stresa, preobremenitve in hrupa lahko do bolezni pripeljeta tudi mehanska (nesreča) ali organska poškodba (vnetje). Nenadna oglušlost se lahko pojavi kot popolna izguba sluha ali kot nenadna oglušlost na enem ušesu. Bolezen pogosto spremlja šumenje v ušesih, redkeje tudi vrtoglavica. »Poleg glavnih vzrokov obstajajo še številni drugi, na katere je treba misliti, in sicer: bolezni vratne hrbtenice, bolezni v predelu zob ali čeljustnega sklepa, prezbiakuzis (oslabelost sluha zaradi staranja), tumor slušnega živca, krožne vrtoglavice,



Vprašanje, ki se poraja na tem mestu, je, koga in kdaj običajno tinitus doleti ter ali je bolezen posledica nekega dogodka ali je lahko prirojena.



Nenadna oglušlost se lahko pojavi kot popolna izguba sluha ali kot nenadna oglušlost na enem ušesu.



Tinitus lahko povzroči nemalo težav in ovir v vsakdanjem življenju.

povezane z naglušnostjo, bolezni srca in obtoka, presnovne motnje, bolezni ledvic, hormonske motnje, otoskleroza, zastrupitev (zlasti z zdravili), poškodbe lobanje in možganov, bolezni osrednjega živčnega sistema in anestezija, zlasti v hrbtenični kanal (spinalna anestezija),«.

## Motnje skorajda ne čutijo ali jo komaj zaznavajo

Tinitus lahko povzroči nemalo težav in ovir v vsakdanjem življenju. Mnogi ljudje, ki imajo to bolezen, se v tej situaciji čutijo nemočne. Temu zmotnemu občutku pogosto botrujejo strah pred nevarnimi

vzroki, nezadostna informiranost in napačne informacije zdravnikov (da ni mogoče ničesar narediti in da se je treba s tem sprijazniti). V večini primerov lahko ljudje s tinitusom premagajo strah z znanjem in s popolnimi informacijami, pri tem pa jim pomagajo zdravniki s pravilno diagnostiko in ustrežno obravnavo. Tinitus ne pomeni obsodbe, da morate tudi trpeti ali se počutiti bolni. »Večina ljudi, ki trpijo za boleznijo, se je naučila sprejeti svoje čebelice v ušesih. Motnje skorajda ne čutijo ali jo komaj zaznavajo, saj so povsem usmerjeni na pomembnejše stvari ter zvoke, in ne na tinitus.«.

## Glasna glasba lahko povzroči tinitus

Vprašanje, ki se poraja na tem mestu, je, koga in kdaj običajno tinitus doleti ter ali je bolezen posledica nekega dogodka ali je lahko prirojena. »Pri približno 30 odstotkih primerov gre za poškodbo nežnih slušnih celic zaradi hrupa ali praske. Sem spadajo predvsem glasba, ki ji je izpostavljena mladina (poslušanje walkman ter glasbe v klubih in na koncertih), a tudi hrup na delovnem mestu. Travme zaradi poka je možno skoraj vedno pozdraviti s pravočasno obravnavo. Zdravniki za nastanek tinitusa najpogosteje sicer sumijo motnje obtoka, zato na tej predpostavki temelji tudi zdravljenje.

LEGENDA IZ SVETA FORMULE 1 MIKA HÄKKINEN

## »Slušni aparati so obogatili moje življenje«

**S slušnimi aparati je postal Mika Häkkinen dvakrat svetovni prvak. Danes mu pomagajo v vsakdanjem življenju, da spet sliši vsak zvok iz okolja. Pri tem legendarni voznik formule 1 prisega na najnovjšo Neurothovo tehnologijo – s polnilnimi baterijami, Bluetoothom in ostalim.**

V poklicnem življenju ali zasebno: le kdor dobro sliši, lahko aktivno uživa v svojem življenju. Kot legendarni voznik formule 1 Mika Häkkinen, ki že vrsto let uporablja slušne aparate. »Pred mnogimi leti mi je najnovjša tehnologija pomagala, da sem zmagoval na dirkah formule 1, danes pa mi najnovjša tehnologija podjetja Neuroth pomaga, da bolje slišim in spet vse razumem – predvsem je to pomembno v družbi več sogovornikov,« pove dvakratni svetovni prvak.

»Svoje najnovjše slušne aparate lahko primerjam z bolidom formule 1. V njih je namreč najboljša tehnologija. Njihov izkoristek je neverjeten, še zlasti glede na ekstremno majhno ohišje,« pripoveduje Häkkinen. Najnovjši slušni aparati nimajo samo polnilnih baterij, s pomočjo Bluetootha jih je mogoče na enostaven način

povezati s televizijskim sprejemnikom ali s pametnim telefonom, kar zelo olajša telefoniranje.

## Brezplačno testirajte najnovjše slušne aparate

Izberite najnovjše Neurothove slušne aparate in jih testirajte v Neurothovem slušnem centru brezplačno, povsem brez obveznosti.

## Neuroth: 14 poslovalnic po vsej Sloveniji

Pogodbeni dobavitelj za slušne aparate ZZS

Brezplačen tel.: 080 5076

WWW.NEUROTH.COM

NEUROTH



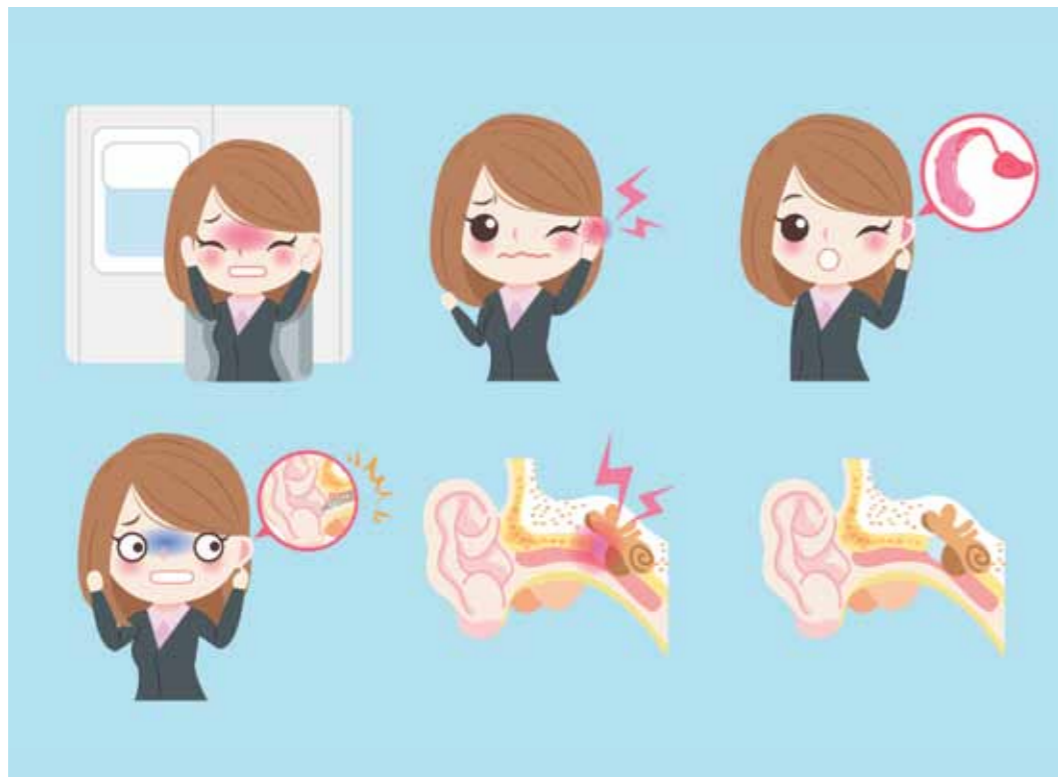
Slika je simbolična

Šampion formule 1 Mika Häkkinen stavi na najnovjše Neurothove slušne aparate.



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

Preizkusite  
novi pametni  
slušni aparat  
WIDEX EVOKE



Na temelju številnih študij so sicer ugotovili, da se v večini takšnih primerov sluh opomore sam od sebe

Samo z ustrežno diagnostiko lahko ugotovimo pravi vzrok tinitusa kot simptoma. Tinitus je torej pogost, večina pa ga dobro prenaša. Močneje ovira le 1-2 odstotka ljudi.

#### Kdaj je potrebno obiskati zdravnika?

Na temelju številnih študij so sicer ugotovili, da se v večini takšnih primerov sluh opomore sam od sebe (spontana ozdravitev), pogosto pa se šumenje v ušesu ali/izguba sluha vnovič pojavijo. »Ko se šumi prvič pojavijo, ostanite mirni. Naspite se. Če tinitus traja še naslednje jutro, se napoveste na nujen pregled pri otorinolaringologu. Zdravnika obiščite tudi v primeru, da se šuštenje v ušesu pojavlja skupaj z izgubo sluha, saj obstaja sum, da se je razvila akutna naglušnost. Pri zdravljenju velja, da je čimprej, tem bolje. S tem povečujete možnosti za ozdravitev. Pri približno 70 odstotkih ljudi, ki so imeli akutni tinitus, je ta popolnoma izginil,« pojasnjujejo v Medicinskem centru Barsos. Hude oblike tinitusa se med drugim zdravijo z zdravili na recept, kot so pomirjevala in antidepresivi, z električno stimulacijo določenih živcev, operacijo, z uporabo naprave, podobne slušnemu aparatu, ki prikrije zvoke tinitusa, ali pa s terapijo z zvokom ali glasbo. Če za bolezen ni resnejšega vzroka in če so znaki blagi, pa nam zdravnik verjetno ne bo predpisal zdravil ali agresivnega zdravljenja. V tem primeru lahko sami »zavijamo rokave« in naredimo kar nekaj stvari, da obvarujemo svoj sluh. Prenosni predvajalniki glasbe so lahko preglasni, zato znižajmo glasnost. Po pravilu 60-60 naj bi glasnost dosegala največ 60 odstotkov zmogljivosti, glasbo pa prek slušalk poslušajmo največ 60 minut na dan. V klubih in na koncertnih prizoriščih se umaknimo v

miren prostor in se izogibamo najglasnejšim območjem dogodka. Primerna glasnost je takšna, da se lahko ob njej pogovarjamo brez vpitja. Ušesa v zelo hrupnem okolju, denimo na koncertnih prizoriščih in deloviščih, zavarujemo s primernimi slušalkami ali čepki - glasba bo tako manj glasna, a prijetnejša in predvsem varnejša. Če se zaradi različnih razlogov ne morete ogniti hrupnemu okolju, ušesom vsake toliko privoščite vsaj petminutni predah, po vsakem daljšem izpostavljanju hrupu pa morajo v miru in tišini počivati najmanj 16 ur. Tudi gibanje je pomembno za ušesa. Vadba pospeši krvni pretok in s krvjo oskrbi vse organe, tudi slušnega, zato z redno rekreacijo skrbite tudi za sluh.

#### Zavržimo vatirane paličice in se izogibajmo stresu

Izogibajte se stresu, ki lahko po nekaterih raziskavah povzroči tinitus oziroma piskanje ali šumenje v ušesu. V telesu se namreč ob izpostavljenosti stresu sprosti veliko adrenalina, ki nam pomaga ubežati nevarnosti, pri tem pa se lahko v srednjem ušesu pojavijo simptomi tinitusa. Priporočljivo je, da zavrnemo vatirane paličice. Te so sicer namenjene odstranjevanju ušesnega masla, a to je nujno varovalno sredstvo, ki zunanji škodljivcem preprečuje vdor v sluhovod. »Ušesa se čistijo sama in sama izločajo odvečno maslo, to pa lahko, če je res vidno in moteče, nežno odstranimo z mehko brisačo. Z vatiranimi paličicami lahko uho resno poškodujemo,« Dobro je tudi, da se izogibamo pravemu čaju, kavi in soli. Strokovnjaki svetujejo uporabo zdravil, ki vsebujejo izvleček rastline ginko in uživanje prehranskih dopolnil s cinkom.

# POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE.

**Koencim Q10 50 mg** - Prehransko dopolnilo s koencimom Q10 v obliki kapsul.

**Koencim Q10 30 mg z antioksidanti** - Prehransko dopolnilo s koencimom Q10, vitaminoma C in E ter selenom v obliki kapsul. 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 pa prispeva tudi k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Na voljo v enotah Lekarne Ljubljana, Spletni Lekarni Ljubljana na [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si) in specializirani prodajalni LL Viva.



70+  
LET  
ZDRAVJA



Za brezplačno  
testiranje sluha in  
slušnih aparatov  
pokličite  
najbližji  
slušni center!

#### LJUBLJANA

Resljeva cesta 32, T: 01/234 57 00

#### CELJE

Linhartova 22, T: 03/588 30 99

#### KOPER

Vojkovo nabrežje 1

T: 05/627 23 54

#### KRANJ

Gospodsvetska 10a/1. nadstropje

T: 04/202 84 20

#### MARIBOR

Ljubljanska 1a, T: 02/320 51 75

#### MURSKA SOBOTA

Lendavska ulica 18/3. nadstropje

T: 02/526 11 90

#### NOVO MESTO

Šmihelska cesta 3

T: 07/332 22 66

#### RAVNE NA KOROŠKEM

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

#### ŠEMPETER PRI GORICI

Cesta Prekomorskih brigad 62a/1

T: 05/398 55 94

#### ŠEMPETER V SAVINJSKI DOLINI

Rimska cesta 70, T: 03/700 22 00

# UREJENA PREBAVA – KLJUČ DO ZDRAVJA



Razumevanje vzrokov bolezni prebavil se je v zadnjih 20 letih bistveno izboljšalo. K temu je pripomogel razvoj sodobnih diagnostičnih postopkov in ugotavljanje bolezenskih sprememb v prebavni cevi, ki jih še do nedavnega nismo razumeli.



Besedilo: doc. dr. Rado Janša, dr. med., specialist interne medicine in gastroenterologije

## Napihjenost in druge prebavne težave

Meteorizem (napihjenost) in abdominalna distenzija predstavljata eni izmed najpogostejših prebavnih težav pri bolnikih tako na primarni ravni kot tudi v specialističnih ambulantah. Kar 11 odstotkov splošne populacije navaja težave z napihjenostjo. Še pogostejše se simptomatika pojavlja pri bolnikih s funkcionalnimi boleznimi prebavil. Te so običajno boleznimi izključevanja in so zato povezane s številnimi invazivnimi in dragimi preiskavami, zato je pri obravnavi bolnikov z meteorizmom potreben sistematičen in premišljen pristop. Meteorizem je simptom, ki ga bolniki opišejo kot občutenje nelagodja v trebušni votlini. Sočasno je lahko pridružena tudi abdominalna distenzija, pri kateri ugotavljamo napihnjen trebuh, ki ima povečan obseg trebuha; lahko pa se abdominalna distenzija pojavlja kot samostojen znak

in abdominalne distenzije so zelo raznovrstni. Obe stanji lahko razdelimo na organske in funkcionalne vzroke. Diagnostika je zato pogosto zahtevna, dolgotrajna in draga. Poznavanje pogostejših patologij je nujno za racionalno obravnavo bolnikov z meteorizmom. Bolnikom lahko prihranimo marsikatero neprijetno in nevarno preiskavo, prav tako pa z ustrezno prepoznavo bolezni in zdravljenjem dosežemo dobro in hitro izboljšanje stanja. V diagnostični obravnavi vedno najprej izključujemo organske vzroke. Pri tem moramo biti še posebej pozorni, če so meteorizmu pridruženi morebitni znaki alarma (anemija, hujšanje). Med pogostejše vzroke za meteorizem spadajo bolezni zaradi spremenjene absorpcije hranil in prehranske intolerance. Najpogostejše vzroke malabsorpcije lahko velikokrat izključimo brez invazivnih

posegov tudi v ambulanti primarne ravni.

## Razvoj sodobnih diagnostičnih postopkov

Med funkcionalne bolezni sodijo zlasti motnje praznjenja želodca, akutne in kronične motnje praznjenja črevesja in iritabilno črevo. O funkcionalnih boleznih govorimo takrat, ko z diagnostičnimi postopki na prebavni cevi nismo ugotovili bolezenskih sprememb, bolnik pa ima jasno izražene težave, ki nekaterim pomembno slabšajo kvaliteto življenja. Pri opredeljevanju teh bolezni se najpogosteje uporabljajo laboratorijske preiskave, ultrazvok trebuha, endoskopske preiskave zgornje in spodnje prebavne cevi, radiološke preiskave prebavil, pogosto so potrebne tudi dodatne na primer nuklearnomedicinske in druge preiskave.



Rak debelega črevesa in danke je sicer druga najpogostejša oblika raka, ki vsako leto prizadene več kot 1600 ljudi.

## Lahko preprečimo razvoj mnogih organskih bolezni

Motnje se pojavljajo zaradi različnih vzrokov. Vsekakor k temu prispeva naš način življenja in prehranjevanja, zdravila, stres, onesnaženost okolja. Dolgotrajni negativni vplivi lahko vodijo v organske spremembe ter trajne posledice in različne bolezni. Vsekakor pa je pomembno zgodaj odkrivati motnjo oziroma negativni vpliv stresorjev, saj s pravim načinom življenja in prehranjevanja, pa tudi z obvladovanjem stresa lahko preprečimo razvoj mnogih organskih bolezni. Kadar posumimo na funkcionalne motnje, je nujno poprej izključiti druga organska obolenja. Zlasti pomembno je hitro ukrepanje pri tako imenovanih alarmnih znakih. Predvsem ne smemo prezreti nepojasnjeno bolečino v trebuhu, hujšanje, spremembo v odvajanju blata, primes krvi v blatu, nižje vrednosti železa ali celo anemijo ali slabokrvnost. Ti znaki pogosto napovedujejo resno bolezen, potrebna je takojšnja diagnostika. V gastroenterologiji zlasti endoskopska preiskava črevesja ali želodca in dvanajstnika. Posebej pri odrasli populaciji so nekatere bolezni lahko skrite oziroma netipičnega poteka. To so celiakija, intoleranca na živila, pogosta laktozna intoleranca. Velikokrat je spregledano tudi slabše delovanje eksokrinega dela trebušne slinavke (pankreatična eksokrina insuficienca), katere posledica so nelagodje v trebuhu, bolečine zaradi napenjanja in hujšanje. Omenjena težava je pogosta po vnetjih trebušne slinavke, pri malignomih pankreasa, lahko pa pri sladkorni bolezni ali pa pri spremenjeni trebušni slinavki v starostnem obdobju. Ko opazimo, da težave postajajo trajne ali se ponavljajo, je potrebno obiskati zdravnika. Ne prezirimo znake alarma, ki lahko napovedujejo tudi rakavo bolezen. To so: bolečine, hujšanje, slabokrvnost, sprememba v odvajanju blata ter primes krvi v blatu.

## Prizadene več kot 1600 ljudi

Rak debelega črevesa in danke je sicer druga najpogostejša oblika raka, ki vsako leto prizadene več kot 1600 ljudi. Skoraj vsak drugi zaradi te bolezni tudi umre. Bolezen se skoraj vedno razvije iz črevesnih polipov. Gre za tkivno tvorbo (raščca), ki vznikne iz sluznice in štrli iz črevesne stene ali stene danke v prostornino črevesa. Ta polip lahko zelo dolgo časa – tudi več let – povsem nemoteno raste, brez da bi človek sploh vedel za to. Težave oziroma bolezenski znaki se v večini primerov pojavijo šele, ko se pojavi slabokrvnost. Ko ti polipi zaradi svoje velikosti zaustavijo premikanje blata in plinov v črevesu, to lahko povzroči krče, bolečine v trebuhu, hudo zaprtost, izjemoma celo popolno zaporo črevesa. Poleg že omenjenih so očitni simptomi in znaki bolezni tudi: napenjanje, vetrovi, spremembe v odvajanju blata (mehkejša ali trša blata, sprememba pogostosti odvajanj, zaprtost), slabost in bruhanje. Tumorji v danki lahko povzročijo boleče krče, občutek polne danke in krvavitve iz nje. Krvavitve lahko povzročajo slabokrvnost ali le znižano koncentracijo železa ter z njo povezane simptome in znake, kot so utrujenost, vrtoglavica, šumenje v ušesih in splošno slabo počutje.

## Pri večjih polipih so potrebni dodatni posegi

Ljudje te prej omenjene simptome pogosto pripišejo drugim boleznim, na primer žolčnim kamnom, hemoroidom ali reakcijam na določeno hrano ali pa kar vnetju sluznice prebavil. Prav zato odlašajo z obiskom zdravnika in na pregled pridejo, ko je za ustrezno in predvsem učinkovito zdravljenje lahko že prepozno. Rak se je v vsem tem času prek krvi in limfe namreč lahko nenadzorovano razširil tudi po drugih delih telesa. Približno 90 odstotkov bolnikov je sicer ob odkritju bolezni starejših od 50 let, a zbolijo lahko tudi mlajši. Prav tako pa se bolezen večkrat pojavi pri moških, kot pa pri ženskah. Pri osebah, ki so starejše od 50 let, približno v tretjini primerov odkrijemo črevesne polipe. Večinoma jih odstranimo že med preiskavo in pogosto je s tem zdravljenje zaključeno. Le pri večjih polipih ali pri polipih, ki kažejo znamenja raka, so potrebni dodatni posegi.



# BIO-KULT

PREHRANSKO DOPOLNILO

• izpopolnjena sestava z več bakterijskimi sevi

• ob jemanju antibiotikov

(med antibiotikom in prehranskim dopolnilom Bio-Kult mora biti časovni zamik vsaj 3–4 ure)

• med pofovnanji • primerno za nosečnice\*

• posebna oblika tudi za dojenčke in otroke



Brez glutena, umetnih barvil, arom ali konzervansov. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Shranjevati nedosegljivo otrokom.

INFO:  
01 519 29 22

## Bio-Kult®

Nosilec živilske dejavnosti v Sloveniji:  
OPH Oktal Pharma d.o.o., Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana Črnuče  
E: info@oktal-pharma.si

Pripravljeno v Sloveniji: april 2019 SL19.KUL.01

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.

Pot k sejmišču 26a, 1231 Ljubljana-Črnuče

www.oktal-pharma.si T: 01 519 29 22



# NOSEČNOST ZAHTEVA USTREZNO PREHRANO

Ker je težko določiti natančen datum zanositve, se nosečnost računa od prvega dne zadnje menstruacije. Ker se spočetje običajno zgodi v drugem delu menstrualnega cikla, v prvih dveh tednih niste zares noseči, vendar se kljub temu štejeta kot prva dva tedna vaše nosečnosti.



Besedilo: prof. dr. Špela Smrkolj, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva

## Med nosečnostjo je zelo pomembna pravilna prehrana

Takoj ko je jajčece v približno tretjem tednu oplojeno, nosečniški hormoni začnejo delovati in nekoliko preurejati stanje. Zato se lahko pojavijo nekateri simptomi, ki vplivajo na počutje in prehranjevalne navade.

## Jutranja slabost, utrujenost, hormonske spremembe in močnejša čustva

Zaradi povišane ravni nosečniških hormonov lahko do 80 odstotkov žensk v prvem trimesečju doživlja jutranjo slabost s simptomi, kot sta občutek slabosti in bruhanje. Splošno razširjeno zmotno prepričanje je, da se jutranja slabost pojavlja samo zjutraj. Pojavi se lahko kadarkoli – podnevi ali ponoči. Pri eni izmed petih žensk se jutranja slabost lahko pojavlja še v drugem trimesečju, občasno pa tudi v celotnem obdobju nosečnosti. Če se jutranja slabost pojavlja pri vas, se izogibajte hrani, zaradi katere imate občutek slabosti, jejte po malem in pogosto in pijte veliko vode. Če so simptomi, ki se pojavljajo, resni ali skrb vzbujajoči, stopite v stik s svojim zdravnikom.

Zaradi visoke ravni progesterona pa tudi zato, ker vaše telo za razvoj otroka opravlja dodatno delo, se lahko počutite izčrpani. Noge položite čim višje in

jejte zdravo, nemastno hrano. Mogoče boste ugotovili, da določene hrane ne prenašate ali pa da si jo zelo želite. To običajno ne predstavlja težave, razen če imate željo po nenavadnih stvareh. Če vas skrbi, se pogovorite z zdravstvenim strokovnjakom. Zaradi visokih vrednosti hormonov je običajno, da ste bolj čustveni kot po navadi. Prosite partnerja in prijatelje, da naj bodo razumevajoči in strpni. Občasno boste mogoče imeli malce vrtoglavice. To se lahko zgodi zaradi fizioloških sprememb v nosečnosti. Ne stojte predolgo, iz sedečega ali ležečega položaja pa vstajajte počasi. Če je vrtoglavica močna, se takoj oglasite pri svojem zdravniku. Za pogosto uriniranje je kriv povečan dotok krvi v ledvice. Šele v poznejši nosečnosti pogostejše uriniranje povzroči pritisk otroka na mehur. Pazite na pitje zadostne količine tekočine, če se ob uriniranju pojavi pekoč občutek, se odpravite k zdravniku, ker je lahko znak vnetja.

## S pravilno prehrano do boljšega počutja

Primerna prehrana pred in med nosečnostjo ter v času dojenja je dolgoročno naložba za zdravje tako matere, kot razvijajočega se otroka. Njen vpliv seže tudi v odraslo dobo otroka, saj zmanjša tveganja za razvoj povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, čezmerne telesne teže, presnovnih

bolezni ter bolezni srca in ožilja. Ta pojav dolgoročnega vpliva se strokovno imenuje presnovno programiranje oz. presnovni vtis. V rodni dobi, zlasti v času načrtovanja nosečnosti, je pomembno, da si bodoča mati uredi prehrabene navade in poskrbi za zdrav življenjski slog. S tem si zagotovi lastno ustrezno prehranjenost in prehranjenost plodu v prvih tednih nosečnosti, ko se ženska nosečnosti morda še sploh ne zaveda.

Ne samo napačna, temveč tudi pomanjkljiva ali čezmerna prehrana matere lahko vodi do zapletov v nosečnosti, zato je ob vsakem preventivnem pregledu med nosečnostjo potrebno preveriti tudi naraščanje materine telesne teže. Priporočljivo je povečanje telesne teže za 9 do 12 kilogramov med celotno nosečnostjo, pri čemer je treba upoštevati individualne razlike. Pri zelo vitkih ženskah se lahko kazalec na tehtnici premakne tudi več. Če pa ima ženska ob začetku nosečnosti že nekaj odvečnih kilogramov, lahko njena telesna teža med nosečnostjo poraste tudi za nekoliko manj od spodnje meje 9 kilogramov. Naraščanje telesne teže poteka v različnih obdobjih nosečnosti različno. V prvi tretjini nosečnosti nekatere ženske celo shujšajo. Od 13. tedna dalje se nosečnica zredi za okoli 250 do 300 gramov na teden. V zadnjih mesecih nosečnosti je povsem normalno, če se telesna teža zveča za 400 do 500 gramov na teden. Če se ženska v 10 lunarnih mesecih zredi za več kot 20 kilogramov ali manj kot 7,5 kilogramov, je možen vzrok za to napačna prehrana in nosečnost je pri teh nosečnicah bolj tvegana. Pri nosečnosti z dvojčki je normalen porast telesne teže za 16 do 20 kilogramov. Namerno hujšanje med nosečnostjo ni dovoljeno, saj uživanje nezadostne dietne hrane pomeni vnos manjše količine pomembnih hranil. S pravilno izbiro živil je mogoče do zadnjega nadzorovati telesno težo.



Zaradi povišane ravni nosečniških hormonov lahko do 80 odstotkov žensk v prvem trimesečju doživlja jutranjo slabost s simptomi, kot sta občutek slabosti in bruhanje.

# Lekovita ZA NOSEČNICE IN MAMICE



NEGOVALNO OLJE IN KREMA NOSEČKA, ZELIŠČNI ČAJI NOSEČKA, MALINJAK IN MAMI, KREMA LAHKONOG TER SIRUPA LEKOSLEZ, LEKOTUS

V Tosama Belih štacunah, TUŠ drogerijah, lekarnah, specializiranih trgovinah in spletu [www.lekovita.si](http://www.lekovita.si)

Lekos d.o.o.  
07 81 63 180  
[info@lekos.si](mailto:info@lekos.si)  
[www.lekos.si](http://www.lekos.si)



# Lekobeba NEGA ZA MALČKE



LEKOBEBE: VETROVNE KAPLJICE IN MAZILO, KREMA, KREMA ZA RITKO, HLADILNO MAZILO, PUDER, MANDLJEVO OLJE, RIBJA MAST

V Tosama Belih štacunah, TUŠ drogerijah, lekarnah, specializiranih trgovinah in spletu [www.lekobeba.si](http://www.lekobeba.si)

Lekos d.o.o.  
07 81 63 180  
[info@lekos.si](mailto:info@lekos.si)  
[www.lekos.si](http://www.lekos.si)



Med nosečnostjo so potrebe po nekaterih vitaminih še posebej povečane. Najpomembnejši vitamin prvega obdobja nosečnosti je folna kislina, ki spada v družino vitaminov B. Telo potrebuje ta vitamin za izgradnjo in delitev celic. Nosečnost je mojstrovina razvoja – iz ene celice v začetku nosečnosti nastane človek s približno 100 milijardami celic. Pomanjkanje folne kisline lahko vodi do tako imenovane prirojene okvare nevralne cevi pri otroku – nepopolne zraščene hrbtenice. Iz nevralnega dela zarodka se razvijeta centralni in periferni živčni sistem. Po strokovnih priporočilih je optimalen vnos folne kisline v nosečnosti za okoli 50 odstotkov večji kot pri ženskah, ki niso noseče, okoli 0,6 mg na dan.

Načela zdrave prehrane za nosečnico so zmernost, kakovost, raznolikost, uravnoteženost, zdrav način priprave. Nosečnica naj torej izbira živila iz vseh živilskih skupin v priporočenih količinah. Najpogostejši alergeni so mleko, nekateri mlečni izdelki, gluten, jajca, nekatere ribe, morski sadeži, oreški, soja, aditivi. Posebno nevarni so lahko arašidi, saj jih rade napadejo plesni, ki izločajo mikotoksine – aflatoksine.

#### Vsaj deset pregledov

Vsaka ženska v Sloveniji ima med nosečnostjo vsaj deset pregledov. Najpomembnejši je seveda prvi, ki ga opravimo med 8. in 10. tednom



### Najpomembnejši vitamin prvega obdobja nosečnosti je folna kislina, ki spada v družino vitaminov B.

nosečnosti. V temeljitem pogovoru poizvemo o zdravju ženske in njenega partnerja (bolezni, razvade, družinska obremenjenost), določimo predvideni datum poroda, povemo, ali gre za eno ali večplodno nosečnost, kako naj bi si sledili pregledi, kdaj in kolikokrat bomo opravili ultrazvočni (UZ) pregled ploda, kateri diagnostični testi so svetovani ter kdaj in kolikokrat bi morala nosečnica v laboratorij. Mamica in ginekolog

torej skupaj naredita mali načrt poteka nosečnosti. Nosečnica dobi materinsko knjižico, v katero vpisujemo izvide laboratorijskih in ultrazvočnih (UZ) pregledov. Z UZ že pri osmih tednih nosečnosti (to je 6 tednov od oploditve) vidimo srce ploda kot svetlo utripajočo strukturo (140–160 utripov/min). Takrat je plod dolg le centimeter in pol (razdalja teme–trtica). Spol lahko natančneje vidimo v 20. do 22. tednu nosečnosti – če starši želijo, jim to tudi povemo.

#### Nosečnost po 35. letu starosti nosečnice

Skrbno načrtovana nosečnost, tudi če je v poznejših letih rodnega obdobja, se večinoma izteče z rojstvom zdravega novorojenčka. Danes so pogoji za vodenje nosečnosti zaradi preiskav z ultrazvokom, presejalnih testov pregleda meritve nuhalne svetline in dvojnega hormonskega testa, s katerimi že najdemo visokorizične nosečnosti z možnostjo napake pri plodu, skoraj idealni. V nosečnosti je pogostost kromosomske nepravilnosti majhna. Po 35. letu ta možnost za kromosomske nepravilnosti, med katerimi je najpogostejša trisomija 21, t.j. Downov sindrom, naraste. »Nihče ne more napovedati, kako bo potekala nosečnost ženske po 35. letu in vsaka jo doživlja drugače. Za nekatere ženske je težja, za druge pa lažja kot nosečnost v mlajših letih. Okrevanje po porodu je za nekatere lažje, za druge spet težje. To je odvisno od kopice dejavnikov, med katere sodi tudi zdravje same ženske. Seveda je taka nosečnost lažja za tiste ženske, ki so zdrave. Za zmanjšanje možnosti nastanka zapletov je pomembno, da vzdržujete zdrav življenjski slog tako pred kot med nosečnostjo.



Skrbno načrtovana nosečnost, tudi če je v poznejših letih rodnega obdobja, se večinoma izteče z rojstvom zdravega novorojenčka.

# RAZSTRUPITE SVOJA JETRA!

Izsledki raziskav kažejo, da kar vsak tretji Slovenec trpi zaradi zamaščenih jeter. Zakaj? Predvsem zaradi slabih prehranjevalnih navad in hitrejšega življenjskega ritma ter uživanja gaziranih pijač, tudi alkoholnih, kajenja in drugih dejavnikov. Jetra postanejo zelo obremenjena in že po 27. letu začnejo slabše delovati.

Besedilo: Petra Sauperl

#### Kaj imajo jetra skupnega z akvarijem?

Predstavljajte si, da so jetra kot filter v akvariju, polnem rib.

Če filter ne deluje pravilno, se kristalno čista voda spremeni v motno in umazano vodo ter ostane popolnoma brez kisika – zato ribe v akvariju poginejo.

In tudi jetra so filter, ki ga je občasno nujno treba očistiti.

Poleg čiščenja v jetrih nastajajo in se skladiščijo življenjsko pomembne snovi, ki jih naše telo porablja za vsakdanje delovanje.

#### Kateri štirje najpogostejši simptomi jasno kažejo na slabo delujoča jetra?

##### 1. Močna napihnjenost v trebuhu

(maščoba se začne kopičiti okrog pasu) Opazna napihnjenost, napet trebuh in kopičenje tekočin v telesu lahko nakazujejo na prekomerno zamaščenost jeter.

##### 2. Utrujenost, izčrpanost in splošno pomanjkanje energije

Motnje v delovanju jeter se kažejo tudi v prekomerni izčrpanosti, ki vpliva tudi na koncentracijo in nespečnost.

##### 3. Prekomerno potenje in nepojasnjeni vročinski oblivi

Jetra sodelujejo tudi pri ohranjanju konstantne telesne temperature. Ko so oslABLJENA (zamaščena), pa se to ravnovesje poruši, kar se kaže kot prekomerno potenje in občasne mrzlice.

##### 4. Srbeča in pordela koža

Poleg srbeče in pordela kože lahko opazimo tudi tako imenovane pajkaste vene pod povrhnjico.

#### Koristi razstrupljanja jeter

- zmanjšan obseg okrog trebuha
- lažja in urejena prebava
- manj strupov v telesu
- boljše počutje
- odprava visoke napihnjenosti
- okrepljen imunski sistem
- izboljšanje holesterola
- več energije

#### Ali ste vedeli?

- Da so jetra, poleg črevesja, najpomembnejši organ za razstrupljanje telesa.
- Da je površina črevesja kar 350 kvadratnih metrov in je večji in vplivnejši organ, vendar morajo jetra prečistiti močnejše strupe.



Površina črevesja je kar 350 kvadratnih metrov in je večji in vplivnejši organ, vendar morajo jetra prečistiti močnejše strupe.

- Da jetra ne bolijo, ker nimajo živčnih končičev, zato velikokrat prepozno ugotovimo, da so bolna.
- Ste vedeli, da ob odpovedi jeter lahko preživimo samo tri dni?
- Jetra so edini organ, ki ga ne moremo zamenjati, (v nasprotju s srcem, ledvicami ...) saj opravljajo več kot 500 življenjsko pomembnih nalog.

ČAS JE ZA RAZSTRUPLJANJE

**NATURE'S FINEST**

Na voljo v trgovinah Spar, Mercator in na [WWW.NATURESFINEST.SI](http://WWW.NATURESFINEST.SI)  
01 5653040

# OKUŽBE SEČIL - POGOSTEJŠE PRI ŽENSKAH



Vnetje sečil je bakterijska okužba, ki prizadene del ali celotna sečila. To prepoznamo predvsem po bolečem in pogostem uriniranju ter vročini in bolečinah v ledjih. Pri starejših in zelo mladih so lahko simptomi nejasni ali nespecifični. Vsekakor je okužba sečil pogosta težava ljudi vseh generacij in pomeni vdor mikroorganizmov v sečila, kjer se razmnožijo in povzročijo vnetje.

Besedilo: prof. dr. Andrej Kmetec, specialist urologije

Najpogosteje so povzročitelji okužb bakterije iz prebavil, med katerimi prevladuje E. coli, najbolj tipični znaki pa so pekoče uriniranje, pogosto siljenje na vodo, bolečina v spodnjem delu trebuha in smrdeč, moten urin. Okužbo lahko povzročijo tudi glive, paraziti in virusi. Najpogostejši dejavniki tveganja za nastanek okužbe sečil pri mlajših ženskah so spolni odnosi zaradi draženja sečnice, uporaba diafragme in/ali kemičnih spermicidnih sredstev ter namerno ali nenamerno zadrževanje seča v sečnem mehurju, kar povzroči razrast bakterij in posledično vnetje sluznice. Nekatere ženske so dovzetnejše za okužbe sečil zaradi genetske predispozicije, zaradi česar se bakterije lažje prilepijo na sluznico sečil in povzročijo vnetje. Okužbe sečil

pri zdravih ženskah v rodnem obdobju imenujemo nezapletene, ker jih zlahka pozdravimo. Najpogostejši okužbi sečil sta vnetje mehurja in vnetje ledvic. Odražata se z različnimi simptomi in znaki bolezni. Pri vnetju mehurja je tipično nenadno pogosto in pekoče odvajanje majhnih količin seča, ki je moten in neprijetnega vonja. Navzoče so bolečine v predelu sečnega mehurja. Vnetje ledvic se odraža s slabim počutjem, topo bolečino v ledvenem predelu, povišano telesno temperaturo, včasih celo s slabostjo in bruhanjem.

## Najbolj na udaru ženske

Vzrok, da se okužbe sečil pogosteje dogajajo pri ženskah, je v anatomiji sečil. Zdravi moški redkokdaj zbolijo, ker

je njihova sečnica daljša in anatomsko oddaljena od anusa (zadnjika). Hkrati pa izločki prostate delujejo baktericidno. Nasprotno pa je pri ženskah sečnica krajša in je blizu anusa. Tako bakterije lažje prodrejo vanjo in potujejo naprej do mehurja, kjer se razmnožujejo. Večina bakterij, ki povzročajo okužbe sečil, namreč izvira iz prebavil in se iz anusa zanesejo v sečila. Povzročitelji vnetja so lahko bakterije, paraziti, glive ali virusi. Najpogostejši povzročitelj je bakterija Escherichia coli. Znaki okužbe so pekoče in boleče odvajanje seča, pogosto siljenje na vodo, seč je motnega videza (včasih tudi krvav) in smrdeč. Lahko pa se razvije tudi bolečina v spodnjem delu trebuha. Pogosto ženske takšne okužbe napačno prepoznajo in samozdravijo kot glivične. Le glivična vnetja ali kandidoze lažje oblike so primerne za samozdravljenje. Glivične okužbe se lahko prenašajo spolno, zato se včasih na moškem penisu pojavi pordela koža ali izpuščaj - v tem primeru se mora zdraviti tudi spolni partner. Na to pomislimo, ko ima ženska pogosta in ponavljajoča se vnetja. Med pogostimi vzroki vnetij nožnice so tudi spolni odnosi, kjer se lahko bakterije iz vagine prenesejo vse do sečil. Zato je priporočljivo umivanje pred spolnim odnosom in po njem, prav tako po njem izprazniti sečni mehur, da se prepreči razmnoževanje bakterij in razvoj vnetja.

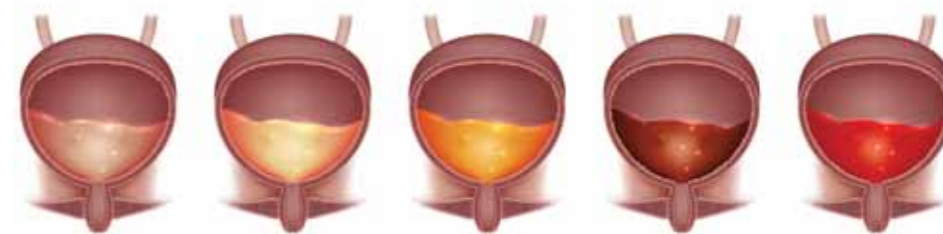
## Okužbe sečil se pojavljajo že pri novorojenčkih

Okužbe sečil se pojavljajo že pri novorojenčkih. V prvem letu starosti je okužba sečil desetkrat pogostejša pri deklicah. V takih primerih je treba pomisliti na možnost razvojnih nepravilnosti v sečilih otroka. V najstniških letih so redke, fantje skoraj ne obolevajo, od deklet pa samo vsaka dvajseta. V starosti od 20 do 50 let so okužbe sečil 50-krat

pogostejše pri ženskah kot pri moških. V poznejših letih oba spola obolevata v enakem razmerju. Med bolj ogroženimi so nosečnice, ženske v obdobju klimakterija, bolniki z vstavljenimi urinskimi katetri in sladkorni bolniki, zaradi povečane prostate pa tudi moški po 55. letu starosti. V nosečnosti so zaradi spremenjenega hormonskega ravnovesja in sprememb na sluznici nožnice vnetja pogostejša. Ni priporočljivo, da nosečnice same zdravijo vnetja nožnice. Ginekolog jim predpiše zdravilo v obliki vaginalnih tablet ali krem. Pogosto se predpišejo v zadnjih štirih do šestih tednih pred porodom za očiščenje porodnega kanala.

## Kako ravnati, če se okužbe sečnega mehurja pri ženskah ponavljajo

Vnetje sečnega mehurja se ponavlja kar pri četrtini žensk. Pri sicer zdravih ženskah brez srčnega popuščanja ali napredovale kronične ledvične bolezni, kjer je vnos tekočine omejen, pri preprečevanju okužb sečil pomaga večji vnos tekočine, tako da izločijo vsaj 2,5 do 3 litre seča dnevno oz. odvajajo seč na dve do tri ure. Odsvetujejo se kopeli in primerneje je tuširanje, odsvetuje se uporaba posebnih preparatov za intimno higieno in izpiranje nožnice, ker ti ukrepi spremenijo normalno zaščitno nožnično bakterijsko floro. Tudi skrb za redno prebavo s pravilnim brisanjem po odvajanju blata pri ženskah od spredaj nazaj in preprečevanje zaprtja pomaga preprečevati okužbe sečil. Spolno prenosljive okužbe preprečimo z uporabo kondoma. Pri ženskah v menopavzi, ki zbolevaro zaradi suhe nožnice, pomagajo estrogenske nožnične kreme ali vaginalete, ki jih po predhodnih preiskavah pred hormonskim zdravljenjem predpiše ginekolog. Pri zastajanju seča v sečnem mehurju ob povešeni maternici lahko pomaga kirurški poseg, ob inkontinenci seča pa Keglove vaje ali kirurški poseg. Preventivno delujejo preparati brusnice



Tudi skrb za redno prebavo s pravilnim brisanjem po odvajanju blata pri ženskah od spredaj nazaj in preprečevanje zaprtja pomaga preprečevati okužbe sečil.

in D-manoze. Če vzroka za ponavljanje okužb sečil ni mogoče odpraviti, lahko predpišemo tudi preventivno antibiotično zdravljenje z majhnimi odmerki antibiotika zvečer za več mesecev, a le, če so okužbe res simptomatske. Vedeti je namreč treba, da imajo starejše ženske in moški v seču velikokrat prisotne bakterije in levkocite, še posebno če imajo vstavljen urinski kateter. V takem primeru zdravljenje okužbe ni vedno potrebno, ker ga ne moremo povsem odpraviti, pospešimo pa nastanek na antibiotike odpornih bakterij.

## Okužbe sečil so po pogostosti takoj za okužbami dihal

Vnetje sečnice lahko poteka brez kliničnih znakov (asimptomatsko) ali se kaže s pekočimi bolečinami v sečnici in/ali z izcedkom. V takem primeru je treba vrsto okužbe dokazati z brisom sečnice. Pri tovrstnih težavah moramo pomisliti tudi na okužbo s spolno prenosljivimi boleznimi. Dolgotrajna asimptomatska okužba z nekaterimi bakterijami (denimo klamidijo) pri ženskah lahko vodi v okvaro jajcevodov in težave pri zanositvi (neplodnost, zunajmaternična nosečnost). Vnetje mehurja se kaže s pogostim in pekočim uriniranjem (po kapljicah) ter neprestanim tiščanjem na vodo. Zasledimo lahko temnejši, smrdeč, tudi

krjav urin. Bolniki navajajo pritiskajočo bolečino nad mehurjem oz. sramno kostjo. Telesna temperatura navadno ni povišana. Pri vnetju ledvic in ledvičnega meha se pojavijo poleg simptomov vnetega mehurja še povišana telesna temperatura (38 stopinj Celzija in več), mrzlica, bolečina v ledvenem predelu, slabost in bruhanje. Pri akutnem bakterijskem vnetju prostate ima bolnik povišano temperaturo, bolečino v predelu presredka, pogoste in pekoče mikcije in tanjši curek urina. Vnetje lahko povzroči popolno zaporo pretoka seča (urinska retenca). Pri ne bakterijskem vnetju prostate je potek pogosto kroničen. Kaže se z nejasnimi bolečinami v predelu presredka z bolj ali manj izraženimi težavami pri uriniranju in ejakulaciji. Bolnik ob tem nima povišane telesne temperature in ima normalen izvid urina.

## Keglove vaje in dovolj tekočine za zdrav mehur

Za čim bolj zdrav mehur in čim manj težav poskrbite z rednim izvajanjem vaj za krepitev mišic medeničnega dna. Keglove vaje so dober začetek. Vendar se morate pred začetkom pripraviti, da namesto potrebnih mišic ne aktivirate napačnih - na primer mišic zadnjice, trebuha, stegen. Prav tako sta pomembna dihanje in položaj telesa. Pravilen položaj telesa je ključen, dih ne sme zastati, temveč je potrebna konstantna fluidnost vdih in izdih. Upoštevajte nekaj splošnih nasvetov, kako se izogniti vnetju sečil, jejte čim bolj zdravo in poskrbite, da boste dnevno spili dovolj tekočine. Če je uriniranje prepogosto (več kot osemkrat v enem dnevu), pekoče, če opazite kri v urinu in uhajanje urina, se takoj posvetujte z zdravnikom. Pomembno je upoštevanje zdravniških navodil in redno jemanje predpisane antibiotike. Osebnemu zdravniku se odloči za ustrezno zdravljenje z antibiotikom in dolžino zdravljenja glede na stopnjo težav, lokacijo okužbe, sočasne bolezni in zdravila, ki jih bolnik ali bolnik že prejema ali jih je nedavno prejel. Pomemben je večji vnos tekočine, saj se s tem poveča izločanje seča, kar zmanjša koncentracijo bakterij v seču oz. sečnem mehurju.



Zdravi moški redkokdaj zbolijo, ker je njihova sečnica daljša in anatomsko oddaljena od anusa (zadnjika).

**Lekovita**

**LEKOVITA NOSEČKA – ELIKSIR NARAVNIH OLJ ZA VITALNOST IN ELASTIČNOST KOŽE V NOSEČNOSTI, MASAZO PRESREDKA TER NEGO BRAZGOTIN IN KOŽE PO PORODU. SE HITRO VPIJE, NE PUŠČA MADEŽEV. WWW.LEKOVITA.SI**

# UTRUJENOST IN IZČRPANOST – BOLEZEN DANAŠNJEGA ČASA



Začne se z utrujenostjo, fizično, čustveno in kognitivno. Ko se ta utrujenost kopiči, pride do preutrujenosti. Človek, ki je zelo utrujen, ponavadi to prepozna in se odloči za počitek, a tisti, ki se spoštuje in ceni le glede na svoje delo in dosežke, bo te znake spregledal.

Besedilo: dr. Barbara Horvat Rauter, univ. dipl. psih, Društvo za Fibromialgijo

Obstaja več vrst utrujenosti, ki jo lahko opredelimo glede na trajanje in vrsto dela. Ko govorimo o trajanju, jo lahko opredelimo kot kratkotrajno ali podaljšano. Kratkotrajna utrujenost je normalen pojav in ni skrb vzbujajoča, saj po duševni ali telesni obremenitvi organizem potrebuje svoj počitek oz. čas za regeneracijo. Spanje ali ležanje nista edina načina za odpravljanje utrujenosti, saj jo lahko odpravimo tudi z opraviлом, ki nam da nov zagon. Večja težava je podaljšana utrujenost, ki se lahko pojavi kot posledica telesnih boleznih ali duševnih motenj. Prekomerno uživanje zdravil, pomirjeval ali alkohola prav tako lahko vodi do podaljšane utrujenosti. Telesna utrujenost se pojavlja kot posledica povečane telesne dejavnosti in se kaže kot zmanjšana fizična sposobnost. Bolj problematična je mentalna utrujenost, ki je posledica

intenzivnega in dolgotrajnega umskega dela, ki lahko izgine tudi z zdravo fizično utrujenostjo.

Izčrpanost oz. izgorelost je stanje telesne, čustvene in mentalne izčrpanosti. Pri izgorelosti gre za skupek različnih simptomov, ki imajo lahko psihične in psihosomatske posledice. Izgoreli posamezniki imajo lahko težave v medosebnih odnosih, spremenijo lahko stališča do dela, življenja, zmanjša se njihova učinkovitost. Enako pogosta je pri moških in ženskah, v vseh starostih, pri vseh stopnjah izobrazbe in na vseh delovnih mestih. Bolj je razširjena med 30. in 40. letom starosti, ogroženost razvoja izgorelosti pa narašča s stopnjo izobrazbe. Zaradi škode, ki nastane v organizaciji, so preventivni ukrepi cenejša in časovno manj potratna možnost kot

izvajanje ukrepov, ko se izgorelost pri zaposlenih že pojavi. Večina individualnih preventivnih programov pomoči je v obliki informiranja, izobraževanja, delavnic, usmerjenih k tehnikam soočanja s stresom. Organizacijski programi pomoči so daljši in učinkovitejši od individualnih, osredotočajo pa se na spremembo delovnih postopkov. Najbolj raziskan vprašalnik izgorelosti je Maslachin vprašalnik izgorelosti, ki temelji na tridimenzionalnem opisu izčrpanosti, cinizma in osebne neučinkovitosti.

Utrujenost je simptom pri različnih boleznih. Če traja dlje kot 1 mesec, govorimo o kronični utrujenosti. Razlika med utrujenostjo in sindromom kronične utrujenosti (SKU) je v tem, da je SKU bolezen, pri kateri je utrujenost le eden od glavnih simptomov in ime ne prikazuje dobro te bolezni.

Tako pri utrujenosti kot izčrpanosti gre za resno organsko obolenje, pri katerem so ugotovili imunske, endokrine, mišično-skeletne in nevrološke nenormalnosti, vendar so nespecifične, kar pomeni, da se



Ko človek pride v stanje izgorelosti, je na prvi pogled videti, da se mu je zgodilo nekaj slabega, izjemno hudega.



Tudi okolje – družbeno, družinsko ali delovna situacija – je dejavnik, ki spodbudi človekovo izgorevanje

ne pojavljajo enako pri vseh bolnikih, prav tako pa se te nepravilnosti lahko pojavljajo tudi pri drugih boleznih.

#### Potek bolezni

Potek bolezni se razlikuje od osebe do osebe. Odstotek ozdravljenih pacientov ni poznan. Nekateri se toliko pozdravijo, da lahko nadaljujejo delo in druge aktivnosti, vendar ob tem še vedno občutijo različne simptome. Nekateri se popolnoma pozdravijo, nekaterim pa gre napredujoče na slabše. V študiji CDC je 50 % pacientov poročalo o ozdravljenju, večina se je pozdravila v prvih petih letih od nastanka bolezni.

Sprememba življenjskega sloga je verjetno tu najpomembnejša. Ključno je, da se modro in premišljeno izmenjuje obdobja počitka in (fizične, emocionalne ali intelektualne) aktivnosti. Pomembno je opazovati svoje telo in spoštovati telesne signale, ki povedo, kdaj se pretirava z aktivnostjo. Aktivnost je primerna le do tiste meje, po kateri se simptomi ne poslabšajo. Sicer se lahko le niha od enega izboljšanja do poslabšanja in bolezen nikoli ne izzveni. Treba je poudariti, da traja nekaj časa, preden ugotovimo, kakšen tempo je primeren za nastale razmere.

Izkazalo se je, da lahko bolniki do določene mere nadzorujejo bolezen in prinesejo stabilnost v svoje življenje, čemur praviloma sledi postopno izboljšanje fizičnih zmogljivosti in tudi koncentracije.

Poleg tega so pomembni še drugi

oblik depresije, pri katerih je v ospredju izčrpanost.

Vsakdo si pod tem predstavlja nekaj drugega, splošno veljavno pa je, da gre pri sindromu izgorelosti »za stanje izčrpanosti, ki je nastalo v povezavi z delom. Kljub temu je jasno: sindrom izgorelosti se lahko pojavi tudi zunaj poklicnega sveta – recimo pri ljudeh, ki negujejo svojca.

V večini primerov se sindrom izgorelosti začne z utrujenostjo, brezvoljnostjo in izčrpanostjo. Pogosto ga niti ne zaznamo, kajti številni simptomi so videti preveč vsakdanji. Izčrpanost na vseh področjih: na telesnem, čustvenem, kognitivnem in v socialnih stikih je najjasnejše znamenje, še zlasti če se izčrpanost kopiči in vztraja dlje časa.

K telesni izčrpanosti strokovnjaki prištevajo nespečnost, stanje utrujenosti, infekcije, prehladne bolezni, bolečine v hrbtu ali glavobol. Na čustveni ravni se izgorelost kaže kot utrujenost in potrtost, pobitost in notranji nemir.

#### Čas za zasilno zavoro

Ko postane prizadeto tudi socialno področje in z njim pogosto stvari, ki naj bi pravzaprav predstavljale protiutež svetu dela, je priporočljivo, da povlečemo zasilno zavoro.

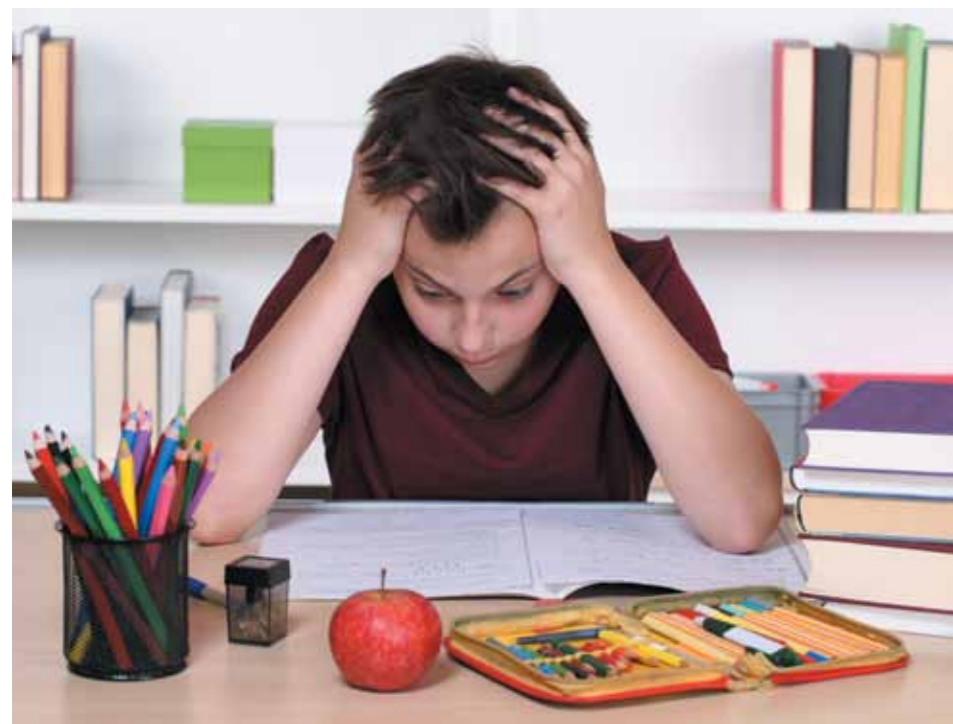
»To stanje opazimo po tem, da se ne zanimamo več za hobije, ne negujemo več prijateljstev, ampak se hočemo samo še umakniti vase.«

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

**MAGNEZIJ Krka 300**

**Mg**

**MAGNEZIJ KRKA 300 JE ODLIČNA IZBIRA ZA VSE, KI VAS PESTIJO TEŽAVE SODOBNEGA VSAKDANA – STRES, UTRUJENOST, IZČRPANOST IN MOTNJE V MIŠIČNEM DELOVANJU. VEČ NA WWW.MAGNEZIJKRKA.SI.**



Izgorelost doleti ponavadi najbolj zagnane, uspešne, pridne in delovne.

### Koga doleti izgorelost

Pogosto laično mnenje je, da izgorevanje in izgorelost ljudi povzročijo zunanji dejavniki – neustrezne delovne okoliščine, pritiski zaposlitve, preobremenjenost doma. A okoliščine še ne povzročijo izgorevanja. Potreben je še človek, ki je programiran tako, da zaradi njegovega delovanja lahko nastane izgorelost. Človek, ki se ne zna pri delu ustaviti, se spočiti, reči, da je preutrujen, in si vzeti prosto.

Izgorelost doleti po navadi najbolj zagnane, uspešne, pridne in delovne. Sebe vrednotijo glede na svoje delo in dosežke. Prav tako dojemajo okolico in svet, ki jih po njihovih prepričanjih ceni zgolj zaradi njihovega dela, čeprav jih drugi tako obravnavajo ali pa ne. Za izgorevanje so najdovzetnejši tisti, ki so bili že kot majhni vzgojeni s pogojno ljubeznijo. Pohvale, pozornost in ljubezen so dobivali predvsem takrat, ko so zadovoljevali potrebe drugih, pomagali, delali, bili uspešni v šoli, ne pa, kadar so zadovoljevali lastne potrebe, uživali in se igrali. Tako se otrok postopoma nauči, da je vreden le takrat, ko dela, ko je produktiven, pomaga drugim, sicer pa ne. S takim vedenjem nato nadaljuje tudi brez zunanjih pogojevanj. Otrok na ta način zgradi neki lažni jaz, samopodoba, ki temelji na storilnosti. Obenem pa izgubi stik s seboj in svojimi lastnimi potrebami. Žene in peha se za rezultati in pohvalami za lastno delo ter si odreka počitek in užitek.



Tako je v končnem izgorelost oz. adrenalni zlom pravzaprav odskočna točka k veliki pozitivni spremembi v življenju, če se človek ni uspel ustaviti in poiskati boljše poti prej.

Tudi okolje – družbeno, družinsko ali delovna situacija – je dejavnik, ki spodbudi človekovo izgorevanje; a predvsem izgorevanje tistih, ki imajo tako storilnostno pogojeno samopodobo. Okolje, ki človeku ne nudi povratnih informacij o njegovem delu, kjer ni

priznanj za delo, ne pohval, kjer so slabi odnosi, zaposlitev, ki ni varna – danes zaposlen, jutri že lahko odpuščen ... vse take okoliščine še toliko bolj vplivajo na izgorevanje človeka. A tisti, ki ceni sebe, ne glede na storilnost in dosežke, v takih okoliščinah reče ne, se umakne, ne dela, stagnira in se ne obremenjuje zaradi svoje nedelavnosti. V nasprotju z njim storilnostno pogojena oseba dela in si prizadeva biti pridna, kajti le tako lahko ohranja dobro mnenje o sebi.

Človek se vse bolj izčrpa in peša, a se še vedno trudi, da bi bil aktiven. To postopoma privede do ADRENALNE IZGORELOSTI, ko so vsi simptomi na višku – nespečnost, nezmožnost odločanja, napadi besa, joka, depresivni občutki, kar se po nekaj mesecih »konča« z ADRENALNIM ZLOMOM. Adrenalni zlom se kaže kot skoraj popolna izguba energije, kot velik psihofizični in nevrološki zlom. Oseba lahko prespi večji del dneva, težko ohranja budnost, nima koncentracije, kratkoročni spomin je skrajno omejen. Lahko se izrazi v obliki hudih depresivnih ali anksioznih simptomov, ali pa celo s kapjo ali infarktom. Človek je v času zloma popolnoma brez energije, vsak napor, celo najmanjši vsakodnevni, mu je odveč.



Delovno mesto lahko močno spodbudi izgorevanje, če ne zagotavlja temeljnih potreb človeka.

# BODITE NEUSTAVLJIVI

## MAGNEZIJ Krka 300

edinstvena kombinacija  
Mg+B<sub>2</sub>

Granulat za pripravo napitka vsebuje magnezijev citrat in vitamin B<sub>2</sub>.



Magnezij in vitamin B<sub>2</sub> prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti ter normalnemu delovanju živčnega sistema.



Magnezij prispeva tudi k delovanju mišic.



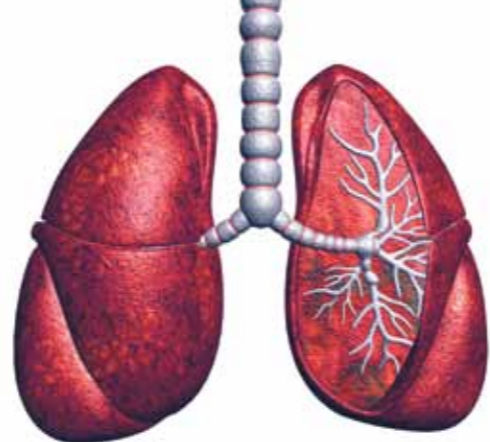
[www.magnezijkrka.si](http://www.magnezijkrka.si)

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

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

KRKA

# KRONIČNA OBSTRUKTIVNA PLJUČNA BOLEZEN



KOPB je kratica za kronično obstruktivno pljučno bolezen. Gre za zelo pogosto kronično bolezen pljuč, ki je celo četrti najpogostejši vzrok smrtnosti v svetovnem merilu. Za KOPB je značilno, da gre za znižan pretok zraka v pljuča in iz njih, ki se ga ne da popolnoma odpraviti.

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



## KOPB je najbolj znana bolezen, povezana s kajenjem

Zmanjšanje pretoka zraka je pri KOPB po navadi napredujoče in ga spremlja nenormalen vnetni odziv v pljučih na škodljive delce ali pline. KOPB je najbolj znana bolezen, povezana s kajenjem. Kot pove že samo ime, gre pri tej bolezni za bolj ali manj izražene zožitve, obstrukcije, dihalnih poti. S testiranjem pljučne funkcije, tj. spirometrijo, testiramo bolnike, večinoma zdajšnje in nekdanje kadilce. To testiranje je v medicini nujno za postavitve diagnoze in spremljanje napredovanja bolezni, v vsakdanjem življenju pa naredi tudi škodo. Kadilci se namreč lahko hvalijo z dobrimi vrednostmi vdihanega in izdihanega zraka in mislijo, da so zdravi oziroma da zanje ne veljajo škodljivosti kajenja.

## Zdravega kadilca ni, čeprav ima dobre izide

Jasno je, da zdravega kadilca ni, pa čeprav

ima dobre izide spirometrije. Testiranje ne odkrije hudih sprememb na pljučih, ki se resda ne kažejo z zoženimi dihalnimi potmi, temveč s kroničnim kašljem, neprijetnim izkašljevanjem, kratko sapo ali pa vsaj oteženim dihanjem ob naporu, s piskanjem, tesnobo v prsih, okrnjeno telesno zmogljivostjo in pomanjkanjem življenjske energije: Kljub normalni spirometriji kadilci pogosteje obiskujejo zdravnike, imajo veliko večje tveganje za okužbe, pogosteje je potrebno bolnišnično zdravljenje ali celo urgentni sprejem ob hudih zagonih respiratornih simptomov, vse to pa hudo prizadene kakovost življenja.

## Kajenje prizadene vse organe

Kadilci se večinoma ne zavedajo, da so spremembe na pljučih, kot je emfizem, ki nastane zaradi pokanja drobnih normalnih pljučnih mehurčkov, ki se zlivajo v večje, nefunkcijske bule, in izgube elastičnosti pljučnega tkiva, nepopravljive. Z opustitvijo

kajenja kadilci še zdaleč ne odstranijo tveganja za napredovanje pljučne bolezni. Kajenje pomembno prizadene tudi srčno-žilni sistem. Nikotin spodbuja simpatični živčni sistem, izloča se noradrenalin, ki sproži zožitev vsega žilja v telesu, vključno s srčnim žiljem, in posledično slabo prekrvavitev organov. Pri kajenju se dvigne krvni tlak in poveča srčna frekvenca, oboje pa akutno in kronično poškoduje tako srce kot tudi žilje. Ne pozabimo: strokovnjaki vsak dan odkrivajo nove škodljive učinke kajenja, ki ima pomembno vlogo pri nastanku ali poslabšanju različnih rakavih obolenj, srčne in možganske bolezni, bolezni, povezanih s strjevanjem krvi, visokim krvnim tlakom, bolezni perifernih arterij, sladkorne bolezni tipa 2, sive mrežnice, degeneracije rumene pege, osteoporoze, erektilne disfunkcije, revmatoidnega artrisa in še bi lahko naštevali.

## Strokovne pomoči za opustitev kajenja ne manjka

Velika večina ljudi začne kaditi v drugem desetletju življenja. O nevsječnostih in zapletih, ki jih bodo imeli zaradi kajenja v zrelem življenjskem obdobju, ne razmišljajo in ne želijo razmišljati, to je za njih preveč oddaljen, nerazumljiv in nezanimiv čas. Podatki kažejo, da kar 40 odstotkov mladostnikov, ki so redni kadilci, ne bo doživelo časa, ko bi si zaslužili pokojnino. Za mnoge zdravnike je nerazumljivo, da bolniki z zastrašujoče težkim dihanjem, pravimo, da dihaajo na škrge, komaj čakajo na vsak trenutek, ko bodo lahko vlekli vase cigaretni dim, pa čeprav z veliko težavo. Strokovne pomoči za opustitev kajenja ne manjka, le zbrati je treba pogum in – začeti. Pred kadilci je dolga in naporna pot, a z zagotovljeno nagrado: zdravjem kadilcev in njihovih bližnjih. Statistični podatki kažejo, da v Združenih državah Amerike kajenje neposredno ali posredno vsako leto povzroči 480.000 smrti, kar je več, kot je skupna bera HIV, alkohola, prepovedanih drog, prometnih in požarnih nesreč.



S testiranjem pljučne funkcije, tj. spirometrijo, testiramo bolnike, večinoma zdajšnje in nekdanje kadilce.

# KOPB

KRONIČNA OBSTRUKTIVNA  
PLJUČNA BOLEZEN (KOPB)



Zadihajmo  
skupaj!

## 1 Simptomi KOPB:<sup>1</sup>

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

## 2 Omejitve bolnikov zaradi KOPB:<sup>1,2</sup>

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

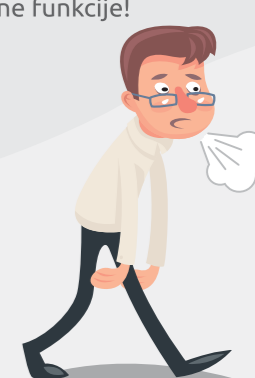
## 3 Zgodnje odkrivanje je nujno!<sup>1,3,4</sup>

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



51 % pri službi

46 % pri družinskih aktivnostih



**KOPB je bolezen, ki jo lahko preprečimo in zdravimo.<sup>1</sup>**

## 1 Zdravljenje<sup>1,5</sup>

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

### Razširite dihalne poti.

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

O njihovi pravilni uporabi se posvetujte z zdravnikom, medicinsko sestro ali farmacevtom. Uporabna spletna stran: [www.vdihovalniki.si](http://www.vdihovalniki.si)



## 2 Telesna aktivnost<sup>1,6</sup>

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

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



**BREZ SAPE, A NE BREZ MOČI.**

Literatura: 1. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Pulmonary Disease. 2017. <http://www.goldcopd.org>. Dostop: julij 2017. 2. Confronting COPD in America: Executive Summary. New York, NY: Schulman, Ronca, and Bucuvalas Inc; 2001:1-20. 3. Tantucci C, Modina D. Int J Chron Obstruct Pulmon Dis 2012; 7: 95-99; 4. Petty TL. Scope of the COPD problem in North America. Chest 2000;117:3265-315. 5. O'Donnel D s sod. Pathophysiology of dyspnea in chronic obstructive pulmonary disease: a roundtable. Proc Am Thorac Soc 2007 May; 4(2):145-68. 6. Andrianopoulos V s sod. Clin Chest Med 2014. DOI: 10.1016/j.ccm.2014.02.013.



## Poleg kajenja obstajajo tudi drugi vzroki

Za bolezen KOPB so značilni: kašelj (trajni ali občasni), izkašljevanje sluzi, ponavljajoči bronhitis ter občutek pomanjkanja zraka, ki se z leti stopnjuje in je hujši ob telesnih naporih in okužbah dihal. Poleg glavnega vzroka, ki je kot rečeno kajenje, sicer obstajajo tudi drugi vzroki, kot so izpostavljenost onesnaženemu okolju na delovnem mestu (dražeci plini, dim, pare), onesnažen zrak v zaprtih prostorih, kjer se kuri s fosilnimi gorivi. Za potrditev diagnoze KOPB je potrebno opraviti spirometrijsko preiskavo, pri kateri ugotovimo znižanje tako FEV1 (največji pretok zraka v prvi sekundi izdaha) kot tudi znižano razmerje med FEV1 / FVC (razmerje med prej omenjenim FEV1 in forsirano vitalno kapaciteto). Če opravimo spirometrijsko preiskavo z vdihovanjem zdravila, ki širi bronhije, ne dosežemo normalnega pretoka oziroma prej omenjenega razmerja. Če je potrebna dodatna opredelitev KOPB, bolnik opravi dodatne preiskave. Glede na rezultate spirometrije razvrstimo KOPB na več stopenj: I. stopnja (blaga KOPB), II. stopnja (zmerna KOPB), III. stopnja (huda KOPB) in IV. stopnja (zelo huda KOPB). Vprašanje, ki se poraja, je, ali je KOPB ozdravljiva. Glede na to, da gre za kronično bolezen tako kot visok krvni tlak ali sladkorna bolezen, je bolezen neozdravljiva, simptome bolezn pa se lahko z ustreznim zdravljenjem uspešno obvladujemo. Prenehanje kajenja je najpomembnejši ukrep za zmanjšanje možnosti nastanka bolezn oz. njenega nadaljnjega poslabšanja. Pomembno je, da nismo izpostavljeni



Za bolezen KOPB so značilni: kašelj (trajni ali občasni), izkašljevanje sluzi, ponavljajoči bronhitis ter občutek pomanjkanja zraka, ki se z leti stopnjuje in je hujši ob telesnih naporih in okužbah dihal.

različnim škodljivim dejavnikom za nastanek bolezn na delovnem mestu in v domačem okolju ter predvsem kajenju. Potrebno je dobro sodelovanje bolnika z zdravstvenim osebjem glede prenehanja kajenja, upoštevanja in razumevanja navodil pri zdravljenju, izboljšanja ukrepanja pri poslabšanih bolezn. Uspešno je zdravljenje z zdravili, ki lahko nadzorujejo in zmanjšajo simptome bolezn, zmanjšajo število in stopnjo poslabšanj ter izboljšajo počutje in zmožnost opravljanja napora. Glavna

zdravila za zdravljenje so tako imenovani bronhodilatatorji. To so zdravila, ki širijo sapnice in jih uporabljamo predvsem kot zdravila, ki jih vdihujemo. Druga vrsta zdravil so protivnetna zdravila, ki so po navadi v kombinaciji s prej omenjenimi zdravili. Pri najtežjih oblikah KOPB se le-te zdravijo tudi s kisikom.

### Gibanje je zelo pomembno

Najpogostnejši bolezenski znak pri KOPB je težka sapa (dispneja, naduha), a kljub temu lahko bolniki s KOPB naredijo veliko zase, če ostanejo čim bolj aktivni in se dosti gibajo. Že 15 minut sprehoda na dan lahko namreč naredi pomembno razliko. Prijatelji in družina lahko nudijo bolnikom veliko podporo, ko jih spodbujajo k zmerni telesni aktivnosti, pomagajo pri hišnih opravilih in poskrbijo za ustrezno, zdravo prehrano. KOPB je na tak način mogoče učinkovito obvladati. Pravilna prehrana ohranja delovanje dihalne miškulature, pospeši celjenje, preprečuje okužbe pljuč, omili stranske učinke nekaterih zdravil in poveča telesno zmogljivost. Priporočljivo je, da dnevno popijemo dovolj tekočine. Potrebno pa se je izogibati gaziranim pijačam, saj vsebujejo veliko ogljikovega dioksida, to pa povzroča napihjenost. Dobro je, da si privoščimo šest manjših obrokov na dan, omejimo vnos soli, si privoščimo počitek pred in po obroku ter zaužijemo dovolj antioksidantov, kot so korenje, cvetača, brokoli, bučke, špinača, solata, krompir in šparglji, saj zmanjšujejo vnetje bronhijev.



Glavna zdravila za zdravljenje so tako imenovani bronhodilatatorji.

# Arkopharma Novo na slovenskem trgu

Organski dodatki k prehrani  
za dvakrat večjo odpornost organizma

Laboratorij Arkopharma je bil ustanovljen pred dobrimi 38 leti v Franciji, danes pa je **vodilni evropski proizvajalec zdravil in dodatkov k prehrani rastlinskega izvora**. Prisoten je v več kot 60 državah, po novem tudi v Sloveniji.

### Narava in rastline so temelj razvojnega modela Laboratorija Arkopharma

Z združevanjem **znanosti, inovacij, najsodobnejše tehnologije** in spoštovanja okolja Arkopharma dosega vrhunske rezultate, ki se kažejo predvsem v **kakovosti in učinkovitosti izdelkov**. Vsi izdelki so oblikovani in razviti v Franciji s strani farmacevtov in inženirjev skupine Arkopharma, kar pomeni popoln nadzor nad proizvodnjo in izdelke **največje zanesljivosti**.

### Certifikati Arkopharme

Prizadevanja in predanost podjetja dokazujejo številni mednarodni certifikati in standardi: **ISO 22000, ISO 13485, GMP, ECOCERT, PRVA OZNAKA ODGOVORNEGA ČEBELARSTVA**.



# ARKOROYAL®

Organski matični mleček z dokazano učinkovitostjo na odpornost organizma

Edinstveni dodatki k prehrani iz linije **Arkoroyal** temeljijo na **organskem matičnem mlečku**, propolisu in medu, ki predstavljajo učinkovito kombinacijo za **povečanje odpornosti organizma**, še posebej ob spremembah letnih časov in ob **povečanem intelektualnem in fizičnem naporu**. Krepijo organizem in izboljšujejo njegov naravni obrambni mehanizem.



ZA KREPITEV  
IMUNSKEGA SISTEMA



MATIČNI MLEČEK  
ZAKLAD IZ PANJEV



ENERGIJA + IMUNSKA  
ODPORNOST



NAJBOLJŠE IZ NARAVE  
ZA NAJMLAJŠE



ZA KREPITEV  
ORGANIZMA OTROK

# ZDRAVA HRBTENICA JE KLJUČNA ZA MLADOST IN ZDRAVJE



Zdrava in gibljiva hrbtenica je izjemnega pomena za naše zdravje in dobro počutje. Iz tega izvira tudi starodavna modrost, da ste stari toliko, kolikor je stara vaša hrbtenica. Hrbtenično živčevje je namreč razvejano do vseh delov telesa in posledično vpliva na delovanje celotnega telesa, zato je zdrava hrbtenica ključna za zdravje organizma.

Besedilo: prim. Jože Barovič, dr. med., Rimske terme

Sodoben način življenja od hrbtenice zahteva velik davek in danes vedno več ljudi toži o bolečinah v križu in hrbtenici, ki nastanejo tudi zaradi slabega življenjskega sloga, preveč sedenja in premalo gibanja. Skoraj ni človeka, ki ga ne bi prej ali slej zbolelo v križu. Tudi statistike podpirajo to tezo, saj naj bi približno 65 odstotkov aktivnega prebivalstva poiskalo zdravniško pomoč zaradi bolečin v križu. Vzrokov za pogoste bolečine v križu in vratu je mnogo, vendar so najpogostejši spremembe v medvretenčni ploščici in posledice teh sprememb. Natančnega vzroka težavam včasih ne najdemo, delno tudi zato, ker je hrbtenica težje dostopna in jo je težje natančno pregledati je pa tudi zgradba hrbtenice mnogo bolj zapletena kot

katerikoli drugi sklep.

## Premalo telesne aktivnosti povzroči okornost

Veliko ljudi čuti, da z leti postajajo bolj okorni in trdi in da hrbtenica ni več prožna, zaradi današnjega načina življenja namreč veliko presedimo in smo premalo telesno aktivni. Marsikaj lahko za zdravo hrbtenico naredimo že sami, s pravilnim sedenjem, kar pomeni čim bolj vzravnano, gledati predse in zadnjico čim bolj pritiskati ob spodnji del sedala. Če želite, da vaša hrbtenica čim dlje ostane zdrava, omejite tudi sedenje s prekrizanimi nogami. To namreč zelo obremenjuje kolke, povečuje pritisk, lahko pa povzroči tudi strjevanje krvi, saj so vene v nogah preveč stisnjene.

Zlasti ženske s to krettno ustvarjajo močne obremenitve v medenici in spodnjem delu hrbtenice. Ljudje namreč nikakor nismo ustvarjeni za sedenje, zato moramo svojo hrbtenico ohranjati prožno in mlado, da dolgoročno povzročamo čim manj škode.

## Pravilna telesna drža vas lahko reši

Tudi pravilna telesna drža je preprost, a vendar zelo pomemben način za ohranjanje zdrave hrbtenice. Pokončna drža je pomembnim osebam že od nekdaj pomenila statusni simbol. Slaba telesna drža povzroči zgodnje deformacije kosti v hrbtenici, neravnovesje v mišičnih skupinah, ohlapnost ali pretirano nategnjenost vezi. Drža ni odvisna le od usklajenega delovanja živčnega in kostno-mišičnega sistema, ki vzdržuje položaj telesa, prav tako ni pogojena le z rastjo oz. starostjo. Je slika splošnega zdravja in psihičnega stanja osebe ter bistveno prispeva k neverbalni komunikaciji, ki med ljudmi poteka predvsem na podzavestni ravni. Ko so težave že prisotne, je treba čim prej začeti terapijo, saj sčasoma funkcionalne telesne spremembe napredujejo v strukturne, katerih narava je trajna in jih je zato težje reševati. Na držo lahko vplivamo z močjo lastne volje, in sicer tako, da se zavestno osredotočimo na pravilno uporabo mišic in izvajanje korekcijskih vaj. Ravno držo je treba tudi ves čas ozaveščati, še zlasti na začetku, ko mišice niso niti dovolj okrepljene niti navajene opisanega položaja.

## Redno gibanje je najboljša zaščita hrbtenice

Gibanje je najboljša zaščita za ohranjanje zdrave hrbtenice, saj lahko le redna menjava mirovanja in obremenitve omogoča prekrvavitev vretenc in mehkih tkiv hrbtenice, tako da lahko dobijo dovolj hranil in odstranjujejo odpadne snovi.

Športniki vedo, da je redni trening pogoj za uspeh, tudi izboljšanja stanja hrbtenice. Treba se je namreč zavedati, da telo potrebuje gibanje in krepitev za opravljanje vsakodnevnih funkcij. Hrbtenica je najbolj obremenjeni del našega telesa, zato je med izvajanjem krepih vaj za hrbtne mišice potrebna pravilna izvedba, ki se nanaša predvsem na sproščeno zadnjico in ramenski obroč. Če si namreč pomagamo z mišicami teh predelov, prevzemamo delo hrbtnim mišicam in dosegamo slabše izkoristke. Za zdravo telo in krepko hrbtenico je treba izvajati predvsem športne vaje za krepitev mišic trupa, ki bodo hrbtenico držale vzravnano in močno. Za dobre rezultate je treba nujno biti aktiven vsaj trikrat tedensko, treba pa se je zavedati, da enostranska aktivnost ne omogoča vseh učinkov, ki jih morda posameznik pričakuje. Tako recimo zgolj od teka ne bomo dovolj okrepli mišic trupa in samo od plavanja ne moramo pričakovati večje gibljivosti, zato je za vitalnost hrbtenice priporočeno raznovrstno gibanje, da ohranjamo svoje telo v pravilni formi.

## Predčasno staranje povzroči spremembe na hrbtenici

Pogosto je glavni vzrok splošne spremembe hrbtenice pri človeku predčasno staranje. Zaradi slabe prehrane lahko že zgodaj vidimo spremembe, po 30. letu starosti pa je le malo hrbtenic, ki ne bi kazale znakov staranja. Te spremembe torej nastanejo pri vsakem človeku prej ali pozneje in so bolj ali manj



Na hrbtenico vpliva tudi čustveni in duševni stres.



Gibanje je najboljša zaščita za ohranjanje zdrave hrbtenice, saj lahko le redna menjava mirovanja in obremenitve omogoča prekrvavitev vretenc in mehkih tkiv hrbtenice.

močno izražene. Težave s hrbtenico pa s starostjo samo naraščajo, a pomemben je podatek, da je akutna bolečina v hrbtenici v večini primerov lahko samoozdravljiva, zato sta preventiva in skrb za zdravo hrbtenico zelo pomembni in dobrodošli.

## Čustveni in duševni stres

Na hrbtenico vpliva tudi čustveni in duševni stres. Kadar ste namreč pod vplivom stresa, se določene mišice skrčijo in zakrčijo žile, posledično tudi vrat in hrbtenica ne dobivata dovolj krvi, bogate s kisikom in hranilnimi snovmi, zato nastane bolečina. Mišice brez hranil oslabijo in postanejo dovzetnejše za poškodbe. Zdaj tudi že nekateri uradni medicinski strokovnjaki priznavajo, da obstaja povezava med čustvenim stresom oz. emocionalno bolečino in fizično bolečino. Kronično obolenje vratnega dela hrbtenice je zato lahko povzročeno s stresom in močno travmo.

## Dragocena naložba za zdravje hrbtenice

Naj stanje hrbtenice ne odseva le vaših let, ampak tudi vaše splošno zdravstveno stanje in počutje. Pri številnih ljudeh, ki se ne gibljejo dovolj in ne delajo nikakršnih vaj za hrbtenico, se hrustanec med vretenci deformira in posede, krvni obtok v okoliških tkivih pa je poslabšan. Posledica je postopno krčenje hrbtenice, zaradi česar se lahko z leti zmanjšajo za nekaj centimetrov, nazadnje pa se jim hrbtenica celo ukrivi. Z ohranjanjem gibčnosti hrbtenice ohranjamo mladost in zdravje celotnega organizma. Poskrbite torej za sprostitev in rekreacijo za vašo hrbtenico, saj vam to lahko pomaga k izboljšanju zdravja, vitalnosti in do več energije. Če je večni izgovor pomanjkanje časa, vstanite vsak dan le nekaj minut prej in zjutraj opravite raztezne ali tibetanske vaje. In že zelo kmalu boste ugotovili, da so minute, posvečene hrbtenici, dragocena naložba, ki se bo obrestovala za vse življenje.



Veliko ljudi čuti, da z leti postajajo bolj okorni in trdi in da hrbtenica ni več prožna, zaradi današnjega načina življenja namreč veliko presedimo in smo premalo telesno aktivni



## 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](http://www.pharmaclassic.com)

# PARKINSONOVA BOLEZEN – KAKO JO PREPOZNAMO?



Besedilo: Slavko Stošički, Društvo Trepetlika

Za zdaj še ni pravih dokazov, ki bi kazali na upočasnjevanje bolezni, čeprav vidimo, da so aktivni bolniki skozi leta mnogo boljši. Dokazano pa je, da bi obnovitvena rehabilitacija zelo pripomogla k upočasnitvi bolezni oz. bi jo mogoče celo ustavila.

V Sloveniji se je parkinsonizem in ekstrapiramidna stanja v preteklosti obravnavala kot obstransko bolezen, medtem ko so nekatere druge neurodegenerativne bolezni in stanja zavarovancev, deklarirana po Svetovni zdravstveni organizaciji, primerno obravnavani in podprti v dokumentih in programih ZZS. Ob tem poudarjamo, da se je število slovenskih bolnikov s parkinsonizmom in drugimi ekstrapiramidnimi boleznimi znatno povečalo, in na podlagi strokovnih študij trdimo, da se s sistematičnim spremljanjem bolezni, pravočasnimi zdravstvenimi posegi in stalno obnovitveno rehabilitacijo dosežejo učinki pri bolnikih in učinki, ki bistveno zmanjšajo stroške bolnika oz. breme v okviru družbenih stroškov.

Številne strokovne študije in dognanja so postavili v ospredje kompleksno obravnavo bolezni, pri čemer imajo pomembno vlogo zdravljenje, obnovitvena

rehabilitacija, skrb za celostno zdravje, ki se kažejo v zmanjšanju stroškov zdravljenja in povečanju neto učinkov (prihrankov) zavarovancev.

Podzakonski akti bolezenskih stanj ne obravnavajo enakovredno. Obravnava Parkinsonove bolezni (PB) in ekstrapiramidnih stanj ni priznana in upoštevana v obsegu in podpori v sklopu pravil obveznega zdravstvenega zavarovanja, dokumenta ZZS »Vrste in obseg pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja« in izvajanja programov zdravstvenih storitev v okviru osnovnega zdravstvenega zavarovanja ZZS.

Parkinsonova bolezen je kronična, neozdravljiva in napredujoča bolezen možganov, ki prizadene različne njegove dele, najbolj pa je prepoznana po težavah z gibanjem: počasnimi okornimi gibi, nerodno in počasno hojo, tresenjem in motnjo ravnotežja, ki se jim z leti pridružijo padci, nenadne zamrznitve pri hoji,

nerazumljiv govor, težave s požiranjem. Enako pomembnost kot motoričnim pripisujemo nemotoričnim simptomom, ki se kažejo z izgubo okusa in voha, motnjami spanja, prebavnimi motnjami, s težavami pri požiranju, bolečinami, utrujenostjo, depresijo, tesnobo, spolnimi motnjami, halucinacijami in psihozo, kognitivnimi motnjami (vključno z demenco) in motnjo nadzora nad impulzivnim vedenjem.

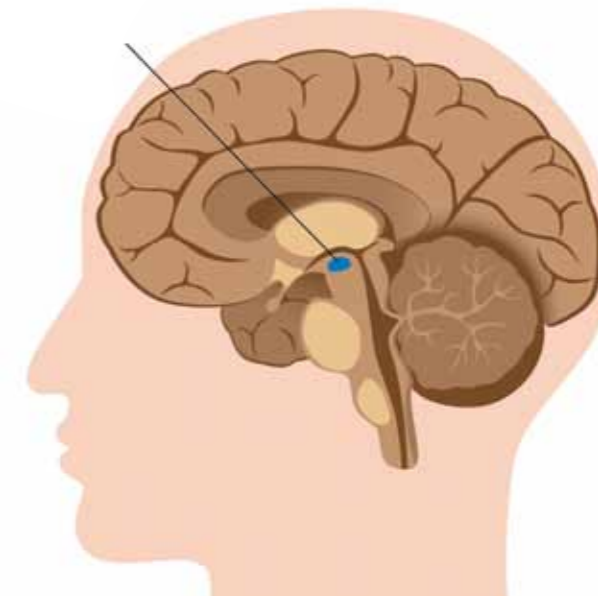
Bolniki s Parkinsonovo boleznijo nimajo rednega programa obnovitvene rehabilitacije, ki se mora po mednarodnih priporočilih začeti izvajati že ob postavitvi diagnoze. Po evropskih smernicah za fizioterapijo bolnikov s Parkinsonovo boleznijo je cilj obravnave bolnika v zgodnji fazi bolezni predvsem preprečevanje neaktivnosti, vzdrževanje in izboljšanje fizičnih zmognosti, s poudarkom na vadbi ravnotežja, mišične moči, gibljivosti sklepov, aerobni vadbi in preprečevanje sekundarnih zapletov, ki so povezani z zmanjšano aktivnostjo (srčno-žilni zapleti, osteoporoz). V zadnjih letih je vedno več dokazov, da fizioterapevtska oz. obnovitvena rehabilitacija vpliva na bolnike na številnih področjih: izboljšajo se splošno zdravstveno stanje, motorične dejavnosti, kot so hoja, ravnotežje, drža, transfer, kognitivne funkcije (aerobna vadba), zmanjšajo se utrudljivost, bolečine, zaprtost, izboljša se spanje. Vpliva na zmanjšanje srčno-žilnih zapletov, razvoj osteoporoze, ki je bistveno pogostejša kot pri splošni populaciji primerljive starosti, in s tem na zmanjšanje števila zlomov kosti ob padcih, preprečuje nastanek depresije, vpliva pa tudi na učinkovitost farmakoterapije.

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je Parkinsonova bolezen druga najpogostejša degenerativna motnja osrednjega živčevja. Po ocenah naj bi bila leta 2005 med petimi najštevilnejšimi zahodnoevropskimi in desetimi najštevilnejšimi narodi na svetu,

saj je za to boleznijo trpelo od 4,1 do 4,6 milijona ljudi, starejših od 50 let; do leta 2030 naj bi se to število predvidoma podvojilo, saj naj bi bilo takrat obolelih od 8,7 do 9,3 milijona ljudi (vir Dorsey ER, Constantinescu R, Thompson JP et al., Projected number of people with Parkinson disease in the most populous nations, 2005 through 2030. Neurology 2007).

V Evropi ima po podatkih EPDA (European Parkinson Disease Association) Parkinsonovo bolezen od 1,2 do 1,3 milijona bolnikov, kar pomeni 0,23 % Evropejcev. Opravljene analize kažejo, da se bo število ljudi s Parkinsonovo boleznijo do leta 2030 v Evropi podvojilo in bo doseglo 2,5 milijona bolnikov.

Nespoštovanje Deklaracije o Parkinsonovi bolezni, njena neenakopravna obravnava glede na druga zdravstvena stanja v Sloveniji, nesistemski pristop in ekonomske analize utemeljeno kažejo zahtevo, da se v okviru sistema zdravstvenega zavarovanja in programov, ki jih sprejema, usklajuje in nadzira ZZS pripozna in umesti Parkinsonovo bolezen in ekstrapiramidna stanja na mesto, ki jim pripada. To pa pomeni sistematično zdravstveno in rehabilitacijsko podporo s sočasnimi spremljanjem učinkovitosti.



V Evropi ima po podatkih EPDA (European Parkinson Disease Association) Parkinsonovo bolezen od 1,2 do 1,3 milijona bolnikov, kar pomeni 0,23 % Evropejcev.

Pomen medicinske rehabilitacije pri bolnikih s Parkinsonovo boleznijo

Parkinsonova bolezen je kronična neurodegenerativna bolezen, za katero je značilen propad dopaminergičnih nevronov v substanci nigri. Številne

raziskave dokazujejo, da je izhod zdravljenja precej boljši in komplikacije bolezni manjše, če zdravljenje ob dobro vodeni medikamentni terapiji spremlja tudi z dokazi podprta medicinska rehabilitacija.



## PRVA SLOVENSKA BREZGLUTENSKA LINIJA MLEVSKIH IZDELKOV



IZ SKRIBNO PRIDELANIH ŽIT IZ SLOVENSКИH 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.



Bolniki s Parkinsonovo boleznijo nimajo rednega programa obnovitvene rehabilitacije, ki se mora po mednarodnih priporočilih začeti izvajati že ob postavitvi diagnoze.

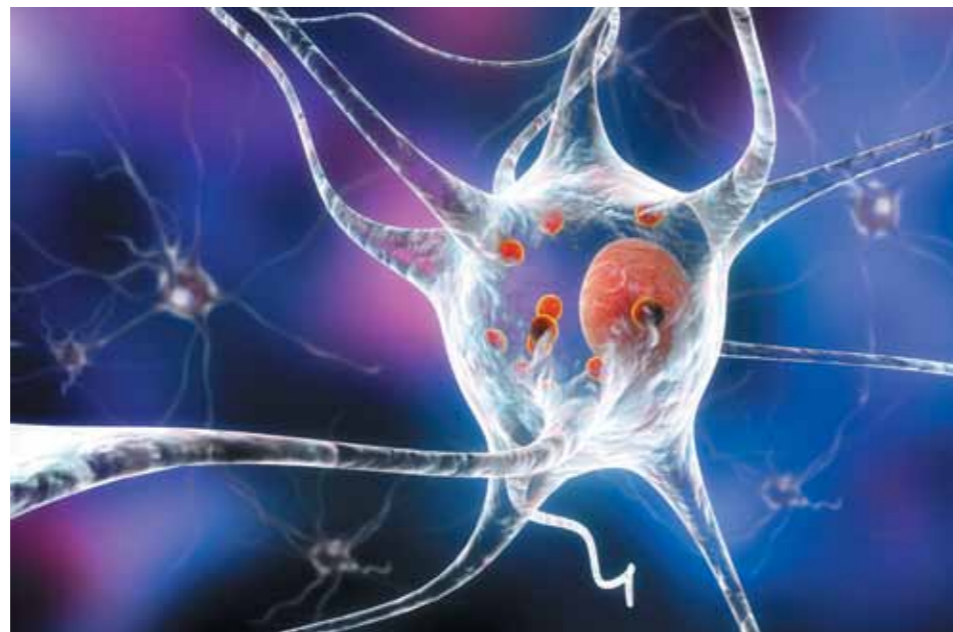


**Pri bolnikih s PB je moteno tudi motorično učenje: celoten proces učenja je upočasnen, zato je v rehabilitaciji pomembno vključevanje dodatnih nadomestnih gibalnih strategij (načrtovanje).**

Bolniki s Parkinsonovo boleznijo, ki imajo ob zdravljenju z zdravili tudi rehabilitacijo, v primerjavi z bolniki, ki prejemajo le zdravila, izboljšajo gibanje, hitrost hoje, izvajanje vsakodnevnih dejavnosti in kakovost življenja. Telesna vadba ima nevroprotektivni učinek in zmanjša tveganje za nastanek PB. Povišane vrednosti urične kisline v krvni plazmi pri težji intenziteti vaj bi lahko imele vlogo pri zmanjšanju tveganja za nastanek bolezni in upočasnile njeno napredovanje.

Motorične težave ovirajo izvajanje osnovnih dnevnih dejavnosti. Z uporabo različnih tehnik spodbud bolnikom omogočimo hitrejšo in bolj tekočo uporabo rok. Bolniki imajo zmanjšano mišično moč, kar vpliva na zmanjšano hitrost hoje, posturalno nestabilnost in povečuje tveganje za padce. V nedavno objavljenem sistematičnem pregledu in randomizirani kontrolirani raziskavi so ugotovili, da progresivne vaje proti uporabi izboljšajo mišično moč in vztrajnost ter hkrati izboljšajo parametre hoje, kot so dolžina koraka, hitrost hoje, ritmičnost in koordinacija. Klinične smernice za fizikalno terapijo prav tako vključujejo vaje proti uporabi.

Bolniki s PB so v fleksijskem položaju, kar povzroči prikrajšave v flekturnih mišicah kolka in kolena in v pektoralnih mišicah. Pogosto je omejena gibljivost v trupu in vratu, predvsem ekstenzija in rotacija. Z izboljšanjem obsega gibljivosti lahko izboljšamo funkcionalni doseg in hojo. Raziskave so potrdile, da vadba na tekočem traku izboljša hitrost hoje in dolžino koraka.



**Nemotorične težave bolj prizadenejo kakovost življenja kot motorične.**

strategij (načrtovanje in miselna vadba posameznih zaporedij gibanja, zavestna pozornost za vzdrževanje ravnotežja med gibanjem).

Nemotorične težave bolj prizadenejo kakovost življenja kot motorične. Aerobne vaje izboljšajo izvršilne funkcije in zmanjšajo s starostjo povezane kognitivne težave. Z aerobnimi vajami se zmanjša tudi pojavnost sekundarnih okvar, kot so osteoporoza in bolezn srca in ožilja. Od 35 do 86 % bolnikov s PB ima bolečine. Priporočajo se splošne smernice zdravljenja bolečine, ki zajemajo tudi fizikalno terapijo.

Z dobro načrtovano in dokazi podprto rehabilitacijo bolnikov s Parkinsonovo boleznijo in bolnikov z drugimi motnjami gibanja dosežemo zmanjšanje:

1. Direktnih stroškov zdravljenja, povezanih s pogostimi hospitalizacijami zaradi Parkinsonove bolezni in zmanjšanja komplikacij PB, kot so zlomi ob padcih zaradi motenega ravnotežja, ki spremlja PB v poznejših fazah. Pričakovati je tudi manjšo porabo antiparkinsonskih zdravil in tudi manjšo porabo analgetikov, katerih jemanje je velikokrat posledica sklepnih in mišičnih bolečin zaradi slabše gibljivosti bolnikov. Zaradi dolgih čakalnih dob (več kot eno leto) na specialistični pregled morajo bolniki ostati v dobri fizični kondiciji med časovno razredčenimi pregledi, da ni dekompenzacij in posledičnih nepotrebnih hospitalizacij.

2. Indirektnih stroškov zdravljenja, povezanih z zgodnjo upokojitvijo bolnikov in nego skrbnikov predvsem v napredovali fazi bolezni.

APRIL

**MESEČNA AKCIJA**



**OROXID®** - raztopina za oralno higieno

Medicinski pripomoček.



pršilo 100 ml  
oralna raztopina 250 ml



pršilo 100 ml  
oralna raztopina 250 ml

Ne vsebuje alkohola in klorheksidina.

**15 %  
POPUSTA**  
na vse izdelke  
Oroxid® in Oxilver®  
**1. 4. - 30. 4. 2019**

**OXILVER®** - raztopina in gel za kožo in nohte



pršilo 100 ml, gel 30 ml  
**OXILVER® Skin Solution in Gel**  
s hialuronsko kislino in Aloe vero



pršilo 100 ml  
**OXILVER® Nail Solution**  
s pantenolom

[www.oroxid.si](http://www.oroxid.si)  
[www.oxilver.si](http://www.oxilver.si)  
[www.enikam.si](http://www.enikam.si)

**Nežen in razigran  
z malčkom  
je vaš dan**



**20 %  
POPUSTA**  
na izbrane  
izdelke Malček  
**1. 4. - 30. 4. 2019**

Akcija ne velja za galenske izdelke Malček.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 1. 4. do 30. 4. 2019 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si). Akcija velja na vse izdelke Oroxid® in Oxilver® (15 % popusta) in na izbrane izdelke Malček (20 % 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](http://www.lekarnaljubljana.si)

# ZDRAVJE V ŠPARGLIH



Šparglji, ali beluši kot jih tudi imenujemo, so ena prvih vrst pomladne zelenjave. Že stari Rimljani so vedeli, da je špargelj zelo okusen in zdrav, danes pa jih pridelujejo tudi po celotni Sloveniji. Njihova sezona se pri nas začne v prvi polovici aprila in traja vse do sredine junija.

Besedilo: Petra Šaupel

V Sloveniji rastejo v naravi štiri vrste šparglja, navadni, lasasti, obmorski in ostrolistni (divji, raste predvsem na Primorskem), ki ima mnogo tanjše poganjke od gojenih. Šparglji so lahko zeleni ali beli, odvisno od načina gojenja. Če pred odganjanjem nasujejo zemljo nad rastlino, bodo poganjki zrasli v temi in zato ostali beli. Zato jih imenujemo beluši in so milejšega okusa ter z manj grenkobe kot zeleni šparglji, katerih poganjki rastejo na svetlobi in se obarvajo zeleno zaradi tvorbe klorofila. Nekateri šparglji se na svetlobi obarvajo tudi vijolično.

## Uživanje špargljev

Uživamo mlade poganjke, ki jih režemo v pomladnih mesecih. Šparglji so zares dobri povsem sveži, najbolje še isti dan, ko so bili nabrani, saj slabo prenašajo skladiščenje. Kasneje izgubijo večino kakovostnih snovi in začnejo leseneti, olesneli deli pa niso užitni. Sveži so, kadar se prelomijo od spodaj navzgor čim bliže mestu kjer so bili odrezani oziroma se na tem mestu izcedi sok, če ga popraskamo.

## Prehranska vrednost špargljev

Šparglji so zaradi svoje sestave, lahke prebavljivosti in kot nizko kalorična vrtnina, zelo priljubljeni na jedilniku različnih diet. H kakovostni sestavi pripomorejo tudi minerali (dušik, fosfor, kalij, kalcij, magnezij, natrij, cink, mangan, železo) in vitamini B-kompleksa (B2, B6, holin in folna kislina), vitamin C, provitamin A, v sledovih pa še vitamina E in K. Poleg že omenjenih snovi so v špargljih še, asparagin, arginin, tirozin, valin, purin, fenilalanin, izoleucin, koniferin, vanilin, saponini, čreslovina, citronska, jabolčna in jantarna kislina.

## Blagodejni učinki špargljev na zdravje

Šparglji vsebujejo zelo malo maščob in so zelo primerni kot dietna prehrana ljudi s povišanim deležem maščob v krvi. Zaradi nizke vsebnosti natrija in vsebnosti rutina, ki je naravni flavonoid

in antioksidant ter krepi stene krvnih žil in kapilar pa so šparglji priporočljivi tudi za ljudi s povišanim krvnim tlakom. Uživajo jih lahko tudi diabetiki, saj imajo vitamini B-kompleksa prisotni v špargljih, pomembno vlogo pri regulaciji krvnega sladkorja. Šparglji vsebujejo tudi naravno snov glutation (sestavljena iz aminokislin glutamina, cisteina, glicina), ki je ključni celični antioksidant, ki lahko zavira delovanje številnih kancerogenih snovi. Poleg tega, da vplivajo na povečano izločanje vode (diuretik) imajo zaradi prisotnosti vlaknin tudi blago odvajalni učinek. Šparglji pospešujejo tudi nastajanje vezivnega tkiva, zato se jih priporoča tudi po operativnih posegih. Nosečnice naj jih uživajo zaradi vsebnosti folne kisline, ki vpliva na razvoj otroka v maternici.

Uživanje špargljev se odsvetuje ljudem z ledvičnimi kamni, obolelimi sečili, vnetjem

ledvic in ljudem s protinom (nalaganje kristalčkov sečne kisline v sklepih), ker šparglji vsebujejo purin, ki se v organizmu spremeni v sečno kislino.

## Priprava in kuhanje špargljev

Za okus špargljev so odgovorne predvsem žveplove spojine, vpliva pa tudi vsebnost kislin in sladkorja. Značilen okus se razvije tekom kuhanja s termično razgradnjo nekaterih snovi in kislin, ki tudi vplivajo na značilen vonj urina kmalu po zaužitju špargljev. Šparglje operemo in olupimo spodnje dele ter odrežemo morebitne olesenele dele, ki jih lahko uporabimo za kuhanje špargljeve juhe ali jušne osnove. Preostale kuhamo v slani vodi, kateri lahko dodamo še ščepec sladkorja in košček masla. Bele šparglje kuhamo približno 20 minut, zelene pa 10 do 15 minut. Kuhane šparglje lahko uporabimo kot zelenjavno prilogo ali jih prelijemo z različnimi omakami kot predjed ali lažji obrok.



Šparglji so zaradi svoje sestave, lahke prebavljivosti in kot nizko kalorična vrtnina, zelo priljubljeni na jedilniku različnih diet.

## Ustno pršilo Vegan Health

### Veganski vitamin D3

v kombinaciji z **vitaminom B12, železom in jodom** je znanstveno zasnovana kombinacija hranil, ki sodobnemu človeku pogosto primanjkujejo.

Hitra in učinkovita absorpcija hranil, ki so pri veganskem in vegetarijanskem načinu prehranjevanja običajno premalo zastopana.

Zaradi odlične absorpcije je superiorna alternativa tabletam in kapsulam.



Embalaza narejena iz reciklirane oceanske plastike



NOVO !!!



## B<sup>12</sup> Boost – vitamin B12

Vitamin B12 prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, nemotenemu delovanju živčnega sistema, normalnemu psihološkemu delovanju ter ima vlogo pri nastajanju rdečih krvničk in delovanju imunskega sistema. Krom ima vlogo pri presnovi makrohranil in prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi.

- Biološko učinkovita oblika B12 – metilkobalamin.
- Impresivnih 1200 µg B12 v dnevni odmerku.
- Z odličnim, naravnim okusom marelice.
- Zasnovan za sodoben, stresen način življenja.
- Idealen tudi za vse z aktivnim življenjskim slogom, vegane, nosečnice, starejše in vse, ki težko požirajo, imajo težave z želodcem ali črevesjem.



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



Tudi v izbranih lekarnah ter drugih specializiranih trgovinah. Več na [www.sitis.si](http://www.sitis.si) ali 02 / 421 33 33.

# Uživaj v svobodi!

Brezplačni paketi opreme FREE



Novi  
**Santa Fe**  
od 35.120 eur

Novi  
**Tucson**  
od 19.710 eur



**Kona**  
od 15.450 eur



**Kona electric**

EKO subvencija do 7.500 eur \*\*  
Prvi električni SUV z dosegom  
nad 400 km

 **HYUNDAI**

**5** LET **GARANCIJE**  
BREZ OMEJITVE KILOMETROV

**8** LET **GARANCIJE**  
NA BATERIJO



Najboljša  
terenska vozila  
po mnenju  
Slovencev\*

Povprečna poraba goriva: 0,0 - 7,9 l/100 km, emisije CO<sub>2</sub>: 0,0 - 180 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM<sub>10</sub> in PM<sub>2,5</sub> ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Cene vozil vključujejo popust in strošek transporta. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO<sub>2</sub> so na voljo na [www.hyundai.si](http://www.hyundai.si). \*Kupci ste v raziskavi QUDAL (QQuality meDAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje NAJVIŠJA RAVEN KAKOVOSTI NA SLOVENSKEM TRGU. Vir: <http://www.quadal.com/SLOVENIA-461PD93>. \*\* EKO subvencijo kupci preko EKO sklada uveljavljajo individualno.