

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik



JUNIJ 2019

ofenosept

oktenidinijev diklorid,
fenoksietanol,
primeren tudi
za vašega malčka



**DERMALNA RAZTOPINA
ZA ANTISEPTIČNO
ZDRAVLJENJE RAN,
SLUZNIC IN KOŽE**



NEŽEN DO KOŽE,
MOČAN PROTI
MIKROORGANIZMOM.

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

POLETJE JE TU!

Zaščita pred sončnimi žarki • Znebite se vode v ušesu • Razdraženost lasišča • Brez tegob na dopust • Na kolo za zdravo telo • Adijo celulit
Možganska kap • Mononukleoza - bolezen poljubov • Hemofilija • HPV okužbe • Smrčanje ni nedolžno • Rastlinske Omega 3 maščobne kisline
S konopljo nad stres, tesnobo in depresijo • Akutno vnetje srednjega ušesa

SPREJIMATE OD SONCA LE NAJBOLJŠE



Daylong™
Swiss engineered sun care

**Zaščitite vašo kožo in njen DNK
pred škodljivimi UV in IR žarki.**

Uvoznik za Slovenijo: **medical intertrade** Brodišče 12, 1236 Trzin

UVODNIK

Dopust je nujen za ustrezno opravljanje dela in ohranjanje psihofizičnega zdravja. Raziskovalci na finski univerzi Tampere so izračunali, kolikšna je idealna dolžina dopusta. Analizirali so oddih 54 oseb in ugotovili, da daljši dopust ni nujno pomenil bolj kakovostnega oddiha. Dopustniki so bili najbolj srečni osmi dan dopusta, saj naj bi se povsem znebili občutka odgovornosti, ki ga imamo v službi in pozabimo na stres. Priporočljivo je, da si dopust razporedimo v več delov: 2–3 krajše med letom (npr. podaljšani vikendi) in enega daljšega po koncu večjih projektov, saj na ta način dosežemo dvojni cilj: sproti »polnimo akumulator«, da ne pridemo v preizčrpavanje do tiste točke, ko naš »akumulator« odpove in se ne zmore več polniti, obenem pa se s tem počitkom nagradimo za opravljeno delo. Dopust sam po sebi namreč ne more preprečiti izgorevanja, lahko ga le začasno omili, saj je izgorevanje posledica več skupin vzrokov. Je pa dober pokazatelj tega, ali smo nagnjeni k izgorevanju oz. ali izgorevamo. Če čas, ki bi moral biti namenjen razbremenitvi, uporabimo za to, da si naložimo nova bremena, npr. pospravljanje, dodatno delo itd., smo resen kandidat za izgorelost. Če časa, ki bi ga lahko izkoristili za oddih (tudi med vikendom ali zunaj delovnega časa), ne porabimo zanj, najbrž to pomeni, da se sami ne zmoremo ustaviti in da smo mi tisti, ki se ženemo preko vseh meja, kar pa vodi v izgorevanje, torej je najbrž naša samopodoba močno storilnostno pogojena. Ko smo enkrat že ujeti v proces izgorevanja, se po navadi hitro po zaključku dopusta spet počutimo enako izčrpani kot pred njim, saj s tem nismo spremenili vsakdanjega vedenja, ki nas vodi v izčrpanje. Če bomo s sabo na dopust odnesli delo, se tam zagotovo ne bomo odpočili. Enako velja, če bomo s seboj nesli svoje skrbi, potem nam nikakršen počitek ali aktivnost ne bosta prinesla želenega rezultata, zato si je treba postaviti mejo. Starši pogosto učijo, da smo do počitka upravičeni šele takrat, ko je delo opravljeno. Ko smo odrasli, to ni več tako enostavno. Nikdar ne moremo opraviti »vsega dela«, saj se pojavlja novo in novo. Zakaj si je torej sploh koristno privoščiti oddih? Raziskave razkrivajo, da se z rednim letnim dopustom zmanjša tveganje prezgodnje smrti in bolezni.

Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 6 Zaščita pred sončnimi žarki je najpomembnejša
- 10 Znebite se vode v ušesu
- 13 Okužbe s humanim papiloma virusom – genitalne bradavice
- 14 Brez tegob na dopust
- 18 Tudi gljivice obožujejo poletje
- 20 Z rednimi masažami nad celulit
- 24 (Pre)poznate možgansko kap?
- 28 Infekcijska mononukleoz
- 32 Hemofilija – ko krvavimo tudi brez razloga
- 34 Akutno vnetje srednjega ušesa
- 38 Smrčanje ni nedolžno
- 40 Omega 3 maščobe niso samo v ribah
- 42 Črevesne bakterije, prebiotiki in probiotiki
- 46 S konopljo nad stres tesnobo in depresijo
- 47 Brez tobaka za zdravje pljuč
- 48 Na kolo za zdravo telo
- 50 Paradižnik – jabolko iz paradiža

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana

Uredništvo revije: Danijel Kmetec

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

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

Spletne vsebine: Nina Kuplen in Andrej Holcman

Koordinatorica uredništva: Lana Janković, lanea@media-element.si

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

Lektoriranje: Simona Škrlec

Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić

Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk:

Naklada: 62.000 izvodov

Naslovnica: OPH Oktal Pharma d.o.o.

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialista interne medicine in hematologije
- Miroslav Abazović mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šauperl
- Štefan Spudič, dr. med., spec. otorinolaringologije
- direktor Medicinskega centra Barsos mag. Simon Vrhunc
- Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije
- dr. Maja Trošt, dr. med. spec. nevrolog
- Klinični oddelek za bolezni živčevja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljoša Daniel, MC Barsos
- pediatrija dr. Jerneja Ahčan, MC Barsos
- dr. Franci Dagarrn, BA pht; Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Alenka Feder Grubar, izometrični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Krizaj, direktorica
- Zdobradstvene in estetske klinike Krizaj
- dr. Dušan Aleksandra, Dermatologinja
- Jana Marinko Svetičič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Ljiljana Menic, dr. med.
- dr. Zvezdana Snog, dr. med., višja svetrnica; Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni; Društvo MZB
- dr. Nikica Gabrić, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlost
- Eva Caluša Hlušička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparati Widex d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružič Medvedšek, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach-Svetovale
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Girandon univ. dipl. Mikrobiolog
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pedater pulmolog
- Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
- Doc. Dr. Tanja Bagar
- Asist. Zvezko Perdija, dr. med. specialist interne medicine
- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovač
- Jurij Šori, dr. med., spec. int. pul.; Bolnišnica Topolnica
- Iztok Foršnaric, klinika za otorinolaringologijo in cervicofacialno kirurgijo
- dr. Zvezdana Snog, dr. med., center Barsos
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Doc. dr. Matjaž Gregorič, univ. dipl. inž. Center za proučevanje in razvoj zdravlja, 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 Pirc, dr. med.
- predsednica društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Ramič
- doc. dr. Barbara Perić, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Ordina Jordan Markočič, dr. med., Jana Marinko Svetičič, dr. med., asist. dr. Dragan Stipanović, dr. med.; asist. Zoran Simonović, dr. med.; Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Barbara Perić, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

HISAIDEJ

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

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

VPIS V RAZVID MEDJEV pod šte. 1558

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

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

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

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

Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 15.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

ZELIŠČNI NAPITEK ZA ČIŠČENJE JETER

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



100 % NARAVNA OBLIKA VITAMINA C

Arkovital® Acerola je 100 % naravna oblika vitamina C, ki se pridobiva iz plodov rastline acerola. Je brez umetnega vitamina C, umetnih barvil in kemičnih sestavin. Vitamin C pomaga zmanjšati utrujenost, ohranja energijo in krepi imunski sistem. Priporoča se v primeru preobremenitve ali občasne utrujenosti, pri športnih aktivnostih in ob spremembi letnih časov.



ČUDEŽNO SUHO OLJE FLORALE

Kulturni NUXE izdelek s sedmimi 100 % rastlinskimi olji je zdaj na voljo z novo, svežo in čutno cvetlično dišavo. Vlažilno olje Huile Prodigieuse® Florale ohranja enako suho teksturo in je enako učinkovito pri negi telesa, obraza in las. Deluje antioksidacijsko, kožo ščiti pred onesnaženostjo in zmanjšuje vidnost strij, zato je najboljši vsakodnevni spremljevalec za večnamensko nego.



NOV IZDELEK ZA ZAŠČITO KOŽE

Laboratorij BIODERMA je predstavil nov izdelek za zaščito kože obraza – Photoderm SPOT-AGE SPF 50+. Inovativno antioksidacijsko gel kremo za zaščito kože pred soncem, ki zmanjšuje madeže in gube. V toplejših dneh koža poleg kakovostne zaščite potrebuje tudi dodatno vlago. Koža na obrazu vsakodnevno izgubi več kot 2,5 dcl vode, kar je več kot en kozarec. Če smo športno aktivni, je izguba še večja. Zato ji vsaj enkrat na teden privoščimo vlažilno masko NUXE Crème Fraîche de Beauté in s tem obnovimo njene zaloge vode.



BOLNIKI S KRVNIMI RAKI DOBILI PRILOŽNOST REHABILITACIJE V MARIBORU

Bolniki s krvnimi raki se spoprijemajo z napornim zdravljenjem, zato potrebujejo celostno rehabilitacijo, ki jih podpre in vrne nazaj v življenje. Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L, je v partnerstvu z Združenjem hematologov Slovenije in sodelovanju s hematologom Zlatko Roškarjem, dr. med., predstojnikom Oddelka za hematologijo in hematološko onkologijo UKC Maribor, ter strokovnjaki za rehabilitacijo iz UKC Maribor aprila letos začelo izvajati težko pričakovani pilotni program celostne rehabilitacije. Za bolnike program, ki zajema fizikalni, prehranski in psihosocialni modul ter individualno svetovanje, pomeni pomembno dopolnitev zahtevnemu zdravljenju, saj jih strokovno informira, opolnomoči in podpre za čim hitrejšo okrevanje, in izboljšanje kakovosti življenja, ter jim pomaga, da se hitreje in lažje vrnejo v življenje in delovno okolje.



OFENOSEPT – DERMALNO PRŠILO

Ofenosept je zdravilo za antiseptično zdravljenje kože, sluznic in ran.

Nežen do kože, močan proti mikroorganizmom.

Prednosti:

- Učinkovit proti bakterijam in glivam
- Čisti in razkužuje
- Varna uporaba pri otrocih vseh starosti
- Ne vsebuje alkohola
- Enostavna uporaba
- Idealen za prvo pomoč na dopustu in doma

Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih trgovinah

Več preberite na: www.oktal-pharma.si

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



ANTHELIOS SHAKA FLUID SPF 50+

ANTHELIOS SHAKA FLUID SPF 50+ zagotavlja najvišjo UVA-zaščito, hkrati pa ima lahko, nevidno in nemastno teksturo. Oblikovan, da ne draži oči. Vodoodporen. Odporen proti potenju.



SVETOVNI DAN KRVODAJALCEV

Svetovni dan krvodajalcev 14. junija je potekal pod geslom Varna kri za vse. Cilj kampanje, katere tema je redno krvodajalstvo in univerzalen dostop do varne transfuzije krvi, je povečanje ozaveščenosti o univerzalni potrebi po varni krvi pri zagotavljanju zdravstvene oskrbe in ključni vlogi, ki jo ima prostovoljno darovanje pri doseganju tega cilja. Zbornica – Zveza se ob svetovnem dnevu krvodajalstva pridružuje spodbudam, naj ljudje postanejo krvodajalci in redno darujejo kri, saj gre za dejanje, ki je ključno za gradnjo trdnih temeljev za trajnostne nacionalne zaloge krvi, da jo bo dovolj za vse, ki bodo transfuzijo potrebovali.



SVETOVNI DAN BREZ TOBAKA

Tobačni dim ima velike posledice na zdravje pljuč tako kadilcev kot pasivnih kadilcev, ob svetovnem dnevu brez tobaka, ki ga praznujemo 31. maja, opozarja Zbornica – Zveza. Kljub svetovnemu zmanjšanju uporabe tobaka po svetu ta vsako leto povzroči osem milijonov smrti, od tega milijon zaradi pasivnega kajenja, navaja Svetovna zdravstvena organizacija. Za doseg cilja zmanjšanja prezgodnje smrti zaradi nenalezljivih bolezni za eno tretjino do leta 2030 mora biti nadzor nad tobakom prednostna naloga vseh vlad in skupnosti po vsem svetu.



PRŠILO STOP PROTI KOMARJEM IN KLOPOM

Tekoči repelent za zaščito pred navadnimi in tigrastimi komarji do 4 ure ter do 8 ur pred klopi. Izdelek lahko uporabljajo vsi člani družine, primeren je tudi za otroke od tretjega leta. Vsebuje citrodiole, ki je izvleček avstralskega evkaliptusa in ima prijeten vonj po citrusih. Ne vsebuje DEET.

Pršilo STOP je izdelano v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. Na voljo je v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnah LL Viva in spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si.



IZGUBA TEŽE S KONJAKOM

Konjak je poseben gomolj, ki vsebuje velik delež topne in viskozne vlaknine, imenovane glukomanan. Zaradi svoje lastnosti, da v prebavih ob vezavi z vodo poveča svojo prostornino tudi do 50-krat, ustvari občutek polnosti in stimulira sitost. Posledično ob energijsko omejeni prehrani in telesni aktivnosti prispeva k zmanjšanju telesne teže. NOW Glukomanan, 180 kapsul, ki zadostuje za 30-dnevno shujševalno kuro, je na voljo v lekarnah, Sanolaborju, specializiranih prodajalnah in na www.hisa-zdravja.si.



PRIPRAVITE SE NA POLETJE Z LIPOSOMALNIM VITAMINOM C

Številni povezujejo vitamin C s podporo imunskemu sistemu, vendar so njegovi učinki na telo veliko večji. Prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju, k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, ima vlogo pri nastajanju kolagena za kožo, žile, kosti, zobe in hrustanec. Če ste pod stresom, kadite, kronično uporabljate zdravila, je ta vitamin zelo potreben. Izberite LIPOSOMALNI VITAMIN C – Quicksilver Scientific, ki zagotavlja superiorno dostavo v telo z liposomi in takojšnji učinek. Še posebej primeren za občutljiv želodec. Ker si želite več! Več na: www.bioesenca.si / 041 985 070.



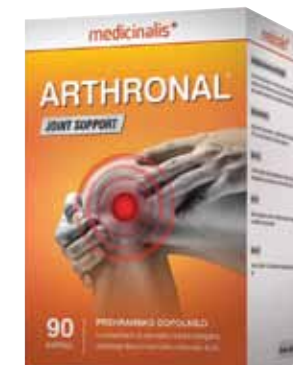
VAS ŠE VEDNO MUČIJO SKLEPI, ČEPRAV STE POSKUSILI ŽE SKORAJ VSE, KAR OBSTAJA?

Zdaj je v lekarnah na voljo popolnoma novo prehransko dopolnilo – ARTHRONAL.

Vsebuje kompleks 11 aktivnih sestavin s farmacevtsko optimizirano formulo za normalno tvorbo kolagena, vezivnih tkiv in hrustanca. Z novo sestavino Thermanalio Chebulo, ki je v ajurvedski medicini zapisana v sam vrh učinkovin za sklepe, Arthronal pomeni nov pristop delovanja med prehranskimi dopolnili.

Končno kombinacija, ki res pomaga! ARTHRONAL – prehransko dopolnilo za regeneracijo kolagena in vezivnih tkiv.

Več informacij: 080 50 02 www.arthronal.com



ZAŠČITA PRED SONČNIMI ŽARKI JE NAJPOMEMBNEJŠA

O trenutno najbolj aktualni temi, smo se pogovarjali z dermatologinjo dr. Aleksandro Dugonik, ki nam je povedala veliko zanimivega o zaščiti pred soncem našega največjega organa.

Besedilo: Petra Šauperl, Odgovarja: dr. Dugonik Aleksandra, dermatologinja

Kako prava zaščita vpliva na našo kožo v stiku s soncem?

Na trgu je veliko kozmetičnih preparatov, ki skrbijo za zaščito kože pred soncem. Večinoma vsi vsebujejo substance, ki imajo sposobnost absorbirati ali odbijati ultravijolično svetlobo. Odbijanje svetlobe omogočajo majhni mineralni delci, ki jih imenujemo tudi mineralna zaščita kože pred soncem. Ti nudijo samo delno zaščito kože pred soncem, zato je pravzaprav nemogoče ustrezno oz. dobro zaščito izvajati brez kemijskih filtrov. Kemijski filtri absorbirajo ultravijolično svetlobo in tako onemogočajo, da pride v globlje plasti kože, kjer naredi največ škode.

Odgovor na to vprašanje bi bil, da je ob ustreznem zaščitnem preparatu zaščita pred soncem optimalna oz. odlična.

Kako izbrati pravo zaščito?

Preparat za optimalno zaščito pred soncem moramo pametno izbrati. Imeti moramo nekaj podatkov, na katere se naslonimo. Preparat najprej prilagodimo svojemu tipu kože, kar pomeni, da izberemo podlago, ki ustreza naši koži.

Če imamo mastni tip kože, bomo izbrali delno podlago ali sprej – aerosolno podlago, pri suhem tipu kože pa priporočamo, da se izberejo nekoliko bolj mastne oz. na koži obstojne podlage. Če se želimo zaščititi med športnimi aktivnostmi, izberemo podlago, ki je manj mastna. Dodatna stvar, na katero moramo biti pozorni pri izbiri zaščite za kožo, je, da nas mora preparat zaščititi tako pred UVA- kot UVB-žarki. Ni dovolj, da ima preparat oznako SPF s stopnjo

zaščitnega faktorja. Na njem mora biti viden napis ŠIROKOSPEKTRALNI FILTER oz. oznaka velike črke A s krogom, kar pomeni, da ima preparat certifikat, da nudi zaščito tako pred UVA- kot UVB-žarki. Na to je še na vsakem preparatu naveden zaščitni faktor. V večini primerov je faktor med 10 in 50 oz. 50+, kar pomeni stopnjo zaščite oz. jakost zaščite pred ultravijoličnimi žarki. Ker ljudje v povprečju nanašamo premalo zaščitnega preparata na kožo, večina dermatologov svetuje, da se uporabijo višji zaščitni faktorji, od 30 do 50. Kot zanimivost naj povem, da bi morali v enem dnevu, preživetem na soncu, porabiti približno polovico celotnega preparata v embalaži. Če je koža že poškodovana, kar se kaže večinoma kot pigmentni madeži, keratoze ali drugi znaki, potrebujemo najvišjo stopnjo zaščite pred soncem.

Kako pogosto je treba nanašati zaščito?

To je odvisno od našega izpostavljanja soncu oz. dejavnosti, ki jih na soncu izvajamo. Vsak preparat je priporočljivo na kožo nanesti pol ure, preden se mu izpostavimo, da na koži postane aktiven in ga koža dobro absorbira, in ga nato znova nanašamo ob potenju, plavanju. Odsvetujemo, da se direktnemu soncu izpostavimo dlje časa, zato naj zaščita ne pomeni, da na soncu preživimo preveč časa. Dermatologi svetujemo, da se v najbolj vročem delu dneva, od 10. do 15. ure, zadržujemo v senci.

Če nas vseeno opeče sonce – kaj je najboljša rešitev oz. zdravilo?

Pri tem vprašanju sem vedno zaskrbljena, saj se resnično trudim, da bi bilo čim manj ljudi s sončnimi opeklinami. Sončna opekline so vnetna reakcija, naša koža je ob tem zelo prizadeta, saj se v njej pojavi vnetni proces, ki ga samo deloma lahko omilimo z zunanjimi ukrepi.



Dermatologi svetujejo, da se je treba v vročem delu dneva, od 10. do 15. ure, zadrževati v senci.



PRIPOROČAJO DERMATOLOGI

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



SABEX d.o.o., Pešova c. 18, 4208 Šenčur

Photoderm
AKN Mat SPF 30
Fluid za aknasto kožo, ZF 30

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

Photoderm
SPOT-AGE SPF 50+
Antioksidacijska gel krema proti pigmentnim madežem z ZF 50+

Photoderm MAX
Aquafluide SPF 50+
Zaščita obraza pred soncem z dry touch teksturo, ZF 50+

Photoderm
KID Spray SPF 50+
KID sprej za zaščito otroške kože pred soncem, ZF 50+

Photoderm Spray SPF 30
Sprej za telo in obraz z zaščito pred soncem, ZF 30



Dermatološka kozmetika
Bioderma je na voljo v lekarnah.

Bioderma Slovenija

Brezplačno svetovanje:
080 35 64

www.bioderma.si

Priporočamo hlajenje kože, nanašanje vlažilnih hladilnih preparatov. V tem času je zadrževanje v senci nujno.

Če pa se pojavi hujša poškodba kože, ki je vidna z drobnimi mehurji ali gre za opečenega otroka, svetujemo posvet z zdravnikom.

Ali predlagate izdelke po sončenju?

Izdelkov po sončenju ne predlagam, saj dermatologi nismo zagovorniki sončenja, kar pomeni namerno izpostavljanje soncu za pridobivanje temnejšega odtenka kože. Če pa smo kožo nenamerno izpostavili soncu, je priporočljivo, da jo z določenimi izdelki oz. ustreznimi preparati nekoliko navlažimo oz. jo tudi blago namastimo. Ob vročini in ultravijoličnih žarkih je naša koža dehidrirana oz. izsušena in ti preparati so narejeni prav za to, zato so vsekakor primerni.

Kaj pa pregledovanje madežev, kje lahko to naredimo in kako pogosto naj to počnemo?

Na koži imamo veliko izrastkov, med njimi so najpogostejša pigmentna znamenja, ki so sestavljena iz melanocitov, celic, ki v koži proizvajajo barvo. Gre za gnezda melanocitov, ki se lahko tudi maligno transformirajo oz. iz njih nastane najinvasivnejša oblika kožnega raka, ki ga imenujemo MELANOM.

Melanom je kožni rak, ki je v svoji zgodnji fazi zelo podoben pigmentnemu znamenju. Zato ne gre za pregledovanje pigmentnih znamenj, temveč za iskanje melanoma na koži. Ob tem lahko na koži odkrijemo tudi druge oblike kožnega raka, ki so lahko v obliki rožnatih znamenj, ranic, ki se ne zacelijo itd. Vsak



Preparat za optimalno zaščito pred soncem moramo pametno izbirati.



Ker veliko ljudi ni večjih samopregledovanja ali pa na začetku potrebuje določene napotke, se za to lahko obrnejo na dermatologa.



Dodatna stvar, na katero moramo biti pozorni pri izbiri zaščite za kožo, je, da nas mora preparat zaščititi tako pred UVA- kot UVB-žarki.

posameznik bi moral samopregledovati kožo vsake tri mesece, in če na koži opazi spremembo, naj se po nasvet takoj obrne k svojemu izbranemu zdravniku. Osebni zdravnik potem odloči, ali je potreben dodaten dermatološki pregled ali gre za lažni alarm.

Ker veliko ljudi ni večjih samopregledovanja ali pa na začetku potrebuje določene napotke, se za to lahko obrnejo na dermatologa. V dermatoloških ordinacijah se pregledovanje izvaja temeljito in natančno. To je naša dodatna odločitev pri preventivi, ki si jo moramo

privoščiti sami in jo dermatologi zelo priporočamo.

Kako pogosto naj se izvajajo pregledi pri dermatologih?

Na to vpliva več dejavnikov. Če imamo povišane dejavnike tveganja za kožnega raka, je treba pregledovanje v dermatoloških ordinacijah izvajati dvakrat na leto. Dejavniki tveganja za pojav kožnega raka so veliko število pigmentnih znamenj, kožni rak v družini ali rdeča svetla polt, ki je bila izpostavljena soncu oz. osončena in vsi, ki so kožo veliko izpostavljali sončnim žarkom.

Za konec bi dodala še, da smo v Sloveniji naredili velik korak na tem področju. Število ljudi v Sloveniji s kožnim rakom še vedno narašča, vendar moram poudariti, da z rednim pregledovanjem kože, kar počne vedno več ljudi, odkrivamo kožnega raka v zelo zgodnji fazi, ko je popolnoma ozdravljiv.



Preparat prilagodimo svojemu tipu kože, kar pomeni, da izberemo podlago, ki je primerna našemu tipu kože.

Za vaše brezskrbno poletje in počitnice



PROMOCIJSKO PAKIRANJE: 50% večja embalaža za isto ceno.

FADE OUT in težave vaše kože bodo zbledele

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!

KOLOREX DERMA odgovor narave na Kandido

Naravno mazilo z izvlečkom Horopita, olja čajevca in aloe vere. Pomaga pri vseh glivičnih obolenjih na koži, srbečici, koprivnic in ponuja naraven način za vzdrževanje naravnega ravnovesja.



SENZA ZZZ obliži proti insektom

Popolnoma naraven repelent v obliki obličev je primeren za vso družino, tudi za najmlajše. Vsak obliž vsebuje 60 mg mikrokapsule z oljem citronele, divjega paradižnika in evkaliptusa. Ko se kapsulo predre, se sprosti prijeten vonj, ki odganja komarje in druge insekte v območju do 1 metra v obdobju 6 do 8 ur.

FOLTENE PHARMA® poskrbite za pravo nego vaših las

Ampule proti izpadanju las in nežni šamponi za vsakogar. Brez SLES, silikonov, mineralnih olj, parafinskih voskov in parabenov.



*Naproday v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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

ZNEBITE SE VODE V UŠESU



Pri nekaterih dejavnostih v vodi se včasih kot posledica pojavi vnetje zunanjega sluhovoda in/ali uhlja. Pojavlja se največ v poletnih mesecih, zaradi aktivnosti v vodi, vendar obolevanje ni povezano samo z uporabo vode.

Besedilo: Dr. Samo Belavič Pučnik

Bolj ogroženi so otroci, ker se dalj časa zadržujejo v kopalni vodi, osebe s prirojenimi napakami ušes, vnetji kože (dermatitis, psoriza, ekcem) in osebe s sladkorno boleznijo, drugimi motnjami presnove, levkopenijo. Kopalci, plavalci, potapljači so bolj izpostavljeni okužbi zaradi pogostejše in daljše prisotnosti vode v ušesu, ki draži in zmehča kožo sluhovoda ter olajša vdor mikroorganizmov iz onesnažene vode. Prisotnost vode zmanjša kislost

(pH) kože v sluhovodu, ki sicer lokalno ščiti pred okužbo. Z vodo se tudi raztopi in izloči iz sluhovoda ušesno maslo, ki pomembno ščiti pred okužbo. Dejavniki tveganja so še poškodbe kože v sluhovodu (praskanje, grobo čiščenje, tudi z vatiranimi palčkami), suha koža, ekcem, vstavljanje tujkov, visoka ali nizka temperatura v okolju. Povzročitelji vnetja so najpogostejše: *Pseudomonas aeruginosa* (50 %), *Staphylococcus aureus* (23 %), anaerobne in gram negativne

bakterije, od glivic pa *Aspergillus* in *Candida*. Glavni znaki vnetja so bolečina, srbenje, neprijeten občutek. Sluhovod je lahko otečen ali pordel, včasih je prisoten izcedek. V 10 % sta prizadeta oba sluhovoda. Bolezen se ne prenaša z osebe na osebo. Diferencialno diagnostično moramo upoštevati barotravmo, tujke v ušesu, herpes zoster, mastoiditis, vnetje srednjega ušesa. Zdravljenje vključuje lajšanje bolečine, odstranitev izcedka iz zunanjega sluhovoda; lokalno zdravimo s kortikosteroidi, antibiotiki in/ali protiglivičnimi zdravili. Obisk kopališča je možen, ko se okužba pozdravi, običajno po 4 ali 5 dneh. K zmanjšanju obolevnosti bistveno pripomore samozaščitno obnašanje kopalcev, izogibanje dejavnikom tveganja in ustrezno upravljanje kopališč. Paziti je treba, da v ušesu ni preveč masla, vendar odstranjevanje tega ne sme biti grobo za vsako ceno. Pri poškodbi bobniča njihova uporaba ni dovoljena. Izgibati se je treba plavanju ali potapljanju v onesnaženih vodah. Po kopanju je treba na nežen način posušiti uho. Upravljaavec kopališča mora zagotoviti ustrezno pripravo kopalne vode, kar zmanjšuje tveganje za okužbo z mikroorganizmi. Otroci naj si ne čistijo ušes brez nadzora staršev in ne dajejo v ušesa raznih predmetov. Nekateri priporočajo zaščitne ušesne čepke.

Kako se izogniti vnetju ušes?

1. Po plavanju posušite ušesa

Po plavanju in drugih aktivnostih v vodi posušite ušesa. Nagnite glavo na stran in povlecite uhelj, da voda izteče iz sluhovoda. Če občutite, da je voda



Po kopanju je treba na nežen način posušiti uho.

še vedno v ušesu, si lahko pomagata tudi tako, da z dlanjo prekrijete uhelj in ustvarite rahel vakuum – kot bi odmaševali zamašen odtok.

2. Ne uporabljajte vatiranih paličic

Za čiščenje ušes in odstranjevanje vode ne uporabljajte vatiranih paličic. Z njimi lahko poškodujete občutljivo kožo sluhovoda in s tem povečate možnosti za okužbo in vnetje. Tudi sicer bi se morali izogibati vatiranim paličicam, saj z njimi ušesno maslo, odmrlo kožo in druge ostanke porinete le še globlje v ušesni kanal. Ne tako redko pa se zgodi tudi, da si ljudje z uporabo paličic poškodujejo bobnič.

3. Uporabljajte čepke za ušesa ali plavalno kapo

Če iz izkušenj veste, da ste nagnjeni k vnetjem zaradi vode v ušesu, si ušesa pred plavanjem zaščitite s čepki, plavalnim trakom ali plavalno kapo.

V lekarnah in specializiranih trgovinah lahko kupite univerzalne silikonske čepke, ki jih z gnetenjem prilagodite obliki vaših ušes. Priporočljiva je tudi uporaba pršila za uho, ki je namenjeno za preprečevanje vnetja zunanjega sluhovoda po kopanju oz. ko vam voda zastaja v zunanjem sluhovodu. Če imate izjemno občutljiva ušesa ali vam je zdravnik zaradi

Vzroki za vnetje zunanjega:

- prisotnost vlage v sluhovodu po plavanju, kopanju, prhanju ali dolgotrajnem zadrževanju v vlažnem okolju,
- plavanje v onesnaženi vodi, kar izpostavi uho bolezenskim klicam,
- poškodba kože sluhovoda s tujkom ali med čiščenjem ušesa,
- stik z dražječimi snovmi, kot sta lak ali barva za lase.

Zdravniška pomoč

Če je uho zelo boleče, oteklino in opazite gnojni izcedek, mora vnetje pregledati zdravnik. K zdravniku pojdite tudi, če se pojavijo novi simptomi, kot na primer vročina, pordela koža za ušesom. S pomočjo otoskopa zdravnik pregleda notranjost sluhovoda in preveri, ali je koža pordela, napeta in prekrita z gnojem. Če je potrebno, vzame vzorec izcedka in ga laboratorijsko pregleda, da ugotovi, ali gre za bakterijsko oziroma glivično vnetje.

NORMISON®

Vam po kopanju ali potapljanju zastaja voda v ušesu?

NORMISON® pršilo za uho

se uporablja za preprečevanje vnetja zunanjega sluhovoda po kopanju, potapljanju oz. takrat, ko vam voda zastaja v zunanjem sluhovodu.



PRIMERNO
ZA OTROKE
OD 3. LETA
NAPREJ



PRIMERNO
V OBDOBJU
NOSEČNOSTI
IN DOJENJA

V primeru pojava neželenega dogodka ob uporabi medicinskega pripomočka o tem takoj obvestite pooblaščenega predstavnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: info@oktal-pharma.si. Izdelek je medicinski pripomoček.
PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI: maj 2019. SI.19.SIG.03

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

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

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni

nevarnosti vnetij odsvetoval vodne aktivnosti brez zaščite ušes, pa lahko pri prodajalcih slušnih aparatov naročite posebne, po meri izdelane čepke, ki zagotavljajo še boljšo zaščito pred vstopom vode v uho.

V zadnjem času postajajo priljubljeni tudi neoprenski naglavni trakovi, ki v kombinaciji s čepki nudijo največjo možno zaščito pred vstopom vode v uho.

Samopomoč - domači nasveti za odstranjanje vode iz ušes

Ustvarite vakuum

Pri odstranjevanju vode iz ušesa vam lahko pomaga tudi ustvarjanje vakuuma. To lahko naredite kar s pomočjo dlani. Glavo nagnite v stran in položite uho na rahlo upognjeno dlan, da ustvarite močan stik. Nekajkrat hitro izbočite in vbočite roko. Princip je podoben kot na primer pri pripomočku za odmaševanje odtokov. Na koncu nagnite glavo rahlo naprej, da lahko voda, ki se je ujela v ušesni kanal, izteče.

Pomagajte si s toplimi obkladki

Voda se včasih ujame v Evstahijevo cev, ki povezujejo srednje uho z žrelom. V tem primeru vam bodo najbolj pomagali topli obkladki. Čisto krpo zmočite pod toplo, a ne prevročo vodo. Nato jo dobro ožemite

in položite na uho za približno 30 sekund. Odstranite in počakajte minuto, nato pa postopek še nekajkrat ponovite.

Uporabite sušilnik za lase

Zelo preprost, a obenem zelo domiselni trik za odstranjevanje vode, užete v ušesu, je uporaba sušilnika za lase. Pri tem morate seveda paziti, da ne pride do poškodbe. Sušilnik najprej nastavite na najnižjo jakost. Držite ga približno 30 centimetrov od ušesa in ga krajši čas usmerjajte proti ušesu. Če boste imeli srečo, bo to spodbudilo izhlapevanje užete vode.

Izdelajte učinkovite kapljice iz kisa in alkohola

Ena od možnosti za odstranjevanje moteče in potencialno tudi nevarne vode iz ušesa je uporaba kapljic, ki jih izdelate sami. Za njihovo pripravo potrebujete alkohol in jabolčni kis. Takšne kapljice pospešijo izhlapevanje vode in ustavijo razrast bakterij, posledično pa lahko preprečijo resnejšo okužbo. Metoda je zelo koristna tudi v primeru, da v notranjosti ušesa užete ušesno maslo preprečuje vodi, da bi odtekla. Kapljice izdelate tako, da enostavno zmešate enako količino alkohola in jabolčnega kisa. S sterilizirano kapalko nakapljajte približno 3 kapljice mešanice v uho. Nežno podrgnite po

zunanosti ušesa. Nato počakajte približno 30 sekund in nagnite glavo na stran, da lahko voda odteče. Uporaba te tehnike se sicer odsvetuje tistim, ki imate vnetje zunanjega ušesa (t. i. plavalčevo uho) ali poškodovan bobnič.

Poskusite z uporabo olivnega olja

V primeru užete vode v ušesu se mnogi po pomoč zatečejo tudi k olivnemu olju. Učinek olja je dvojni, saj lahko pospeši izločanje vode in obenem prepreči infekcijo. Olje najprej segrejte. Ne sme biti prevroče, saj lahko sicer poškodujete uho. Ko je olje toplo, nakapljajte nekaj kapljic v uho s čisto, sterilizirano kapalko. Za približno 10 minut se ulezite na bok (uho, v katerega se je ujela voda, mora gledati proti stropu). Nato sedite in nagnite glavo na stran in rahlo navzdol. Tako bo lahko olje izteklo iz ušesa skupaj z vodo.

Izkoristite moč pare

Para je še ena izmed zelo učinkovitih in preprostih možnosti za odstranjevanje vode iz ušesa. Postopek je podoben kot na primer v primeru inhalacije, ko vas muči zamašen nos. Večji lonec napolnite z vročo vodo in prekrijte glavo, ki jo nagnete nad lonec, s brisačo, da preprečite preveliko uhajanje pare. V tem položaju počakajte približno 5–10 minut.

OKUŽBE S HUMANIM PAPILOMA VIRUSOM – GENITALNE BRADAVICE

Humani (človeški) papilomavirusi (HPV) so virusi, s katerimi se pogosto okužijo ženske in moški, tako v Sloveniji, kot tudi drugje po svetu. Obstaja več kot 200 različnih genotipov HPV. Okrog 45 genotipov HPV povzroča okužbe spolovil, rodil in predela okoli zadnjika. Okužba s HPV lahko povzroča predrakave spremembe in raka materničnega vratu, genitalne bradavice (kondilome) in papilome grla. HPV so glavni vzrok za nastanek raka materničnega vratu, povezani pa so tudi z nastankom drugih rakov, tako pri moških, kot pri ženskah.

Besedilo: prim. Lucija Vrabčič Dežman, specialistka ginekologije in porodništva

Okužbe s HPV ne spremljajo nobeni značilni simptomi, zato je ni mogoče prepoznati. Prepoznamo jo šele na osnovi njenih posledic. Posledice okužbe z neonkogenima tipoma HPV 6 in 11 so genitalne bradavice. Težave nastopijo v 1–20 mesecih po okužbi, najpogosteje v 2–3 mesecih.

Kje se genitalne bradavice najpogosteje pojavijo in kako jih prepoznamo?

Nastajajo predvsem v vreči kože penisa pri neobrezanih moških, v sečnici in okoli zadnjika, pri ženskah pa na zunanjem spolovilu, nožničnem preddvoru, v nožnici, na materničnem vratu in okoli zadnjika. Na začetku se pojavijo rožnati izrastki velikosti bučine glave, ki se sčasoma povečajo in namnožijo.

Ali so genitalne bradavice nevarne?

Genitalne bradavice načelno niso nevarne,

vendar je to odvisno tudi od njihove lokacije in velikosti. Če npr. nastanejo v sečnici, lahko povzročajo krvavitve, izcedke in zmanjšan curek urina. Sicer pa občutno poslabšajo kakovost življenja pacientov.

Kako si pacienti lahko pomagajo sami?

Pripravki iz nekaterih rastlin so se že uveljavili za zdravljenje genitalnega herpesa in genitalnih bradavic, preizkušeni so bili tudi v predkliničnih in kliničnih raziskavah. Izstopata zeleni čaj in sladki koren.

Vse večje zanimanje je za izvleček korenike sladkega korena (Glycyrrhiza glabra), ki je že stoletja preizkušena in uporabljana v tradicionalni kitajski in indijski medicini. Zdravilne učinke pripisujejo več sestavinam omenjene zdravilne rastline. Med pomembnejšimi

je glicirizinska kislina, ki je temeljni triterpenoidni glikozid izvlečka te korenike.

Pripisujejo ji protivnetno, protivirusno, imunomodulatorno in antioksidativno delovanje ter stimulacijo endogene tvorbe interferona. Opisana je tudi učinkovitost proti nastajanju razjed.

Učinkovitost in varnost glicirizinske kisline sta bili preizkušeni v številnih predkliničnih in kliničnih raziskavah. V prvih so dokazali, da glicirizinska kislina deluje protivirusno in imunomodulatorno, kar uspešno lahko izkoristimo pri preprečevanju rasti virusa herpesa, virusa varicella zoster in neonkogenih HPV, ki povzročajo genitalne bradavice.

Dodatne prednosti glicirizinske kisline pa so, da je neškodljiva, pacienti jo dobro prenašajo in ne draži kože.

BOLJE SLIŠATI. BOLJE ŽIVETI.

WWW.NEUROTH.COM

Zaščita pred vodo za plavalce & ljubitelje vodnih aktivnostih

- > Individualna, po meri izdelana zaščita
- > Udobna, zaradi mehkega silikona
- > Sluhovod je zavarovan pred vodo

Neuroth:
14 poslovalnic po vsej Sloveniji!
Brezplačen telefon: 080 5076



GLIZIGEN® INTIMNA NEGA ZA POSEBNE NAMENE

Intimna nega z **molekularno stimulirano glicirizinsko kislino** (aktivno sestavino golostebelnega sladkega korena).

Nežna, a hkrati močna zaščita intimnih predelov!

- Pri neprijetnem vonju med menstruacijo.
- Pred in po spolnih odnosih.
- Podpora pri standardni terapiji virusnih bradavic.
- Klinično preizkušeno.

Na voljo priročno pršilo in intimni gel ter mazilo za ustnice.



Stimulirane molekule glicirizinske kisline povečajo učinkovitost.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za dodatne informacije in naročila pokličite brezplačno telefonsko številko:

080 80 12



BREZ TEGOB NA DOPUST



Letalo postaja vse pomembnejše prevozno sredstvo. Z njim na leto potuje od 1,5 do 2 milijardi potnikov. Večina nas potuje z letalom le, če si privoščimo dopust v bolj ali manj oddaljenih krajih. V letalu se naše telo poskuša prilagoditi novim okoliščinam in razmeram. Na začetku potovanja ugotovimo, da imamo v njem precej omejen prostor in se ne moremo dovolj udobno namestiti. To je pomanjkljivost predvsem pri daljših poletih.

Besedilo: Jana Marinko Svetičič, dr. med., SZD, sekcija za preventivno medicino; Sekcija za preventivno medicino

Najpogostejše neprijetnosti, ki lahko spremljajo potovanje z letalom, so:

- "jet lag" oz. utrujenost zaradi hitre menjave časovnih pasov
- potovalna slabost
- težave zaradi razlik v zračnem tlaku ob vzletu in spustu
- globoka venska tromboza
- strah pred letenjem

Utrujenost zaradi hitre menjave časovnih pasov oz. "jet lag" se pojavlja pri večini potnikov, ki v nekaj urah preletijo več časovnih pasov. Nastane zaradi motenj v delovanju biološke ure ali cirkadianega ritma. Ta je znan pri številnih živih bitjih, je razvojna prilagoditev na spreminjajoče se okolje zemeljske atmosfere. Zaradi

vrtanja Zemlje so organizmi izpostavljeni dvema različnima režimoma osvetljenosti: dnevu in noči. S cirkadianimi ritmi so pogojeni mnogi biološki pojavi, npr. menjava budnosti in spanja, stanje zavesti, izločanje hormonov, odvajanje presnovnih produktov tako prek ledvic kot črevesja, pojavljanje lakote in ne nazadnje pripravljenost za delo. Z menjavo dela in noči se spreminjajo tudi srčna frekvenca, arterijski tlak in telesna temperatura, ki imajo višje vrednosti, ko je človek buden in aktiven, in nižje, ko človek spi. Ko zamenjamo več časovnih pasov, se omenjeni ritem poruši. Telo biološko uro znova naravna šele po več dneh. Več časovnih pasov potnik prečka, dlje časa potrebuje telo za prilagoditev. Na

splošno velja, da telo potrebuje en dan za prilagoditev na menjavo enega časovnega pasu.

Pri dolgih poletih na vzhod in zahod preletimo od enega do več časovnih pasov. Praviloma imamo s prilagajanjem znatno več težav, če potujemo na vzhod. Prilagajanje pri poletu na zahod je mnogo lažje. Naše telo potrebuje za vsako časovno cono približno en dan, da znova vzpostavi utečen bioritem. Telesu po prihodu na cilj privoščimo počitek, da se čimprej prilagodi novim okoliščinam. Ne pozabimo pa na zmerno telesno aktivnost (plavanje, sprehod ...) zaradi krvnega obtoka.

Potovalna slabost

Pri dvigu in spustu se izjemno hitro spreminja zračni tlak, kar za organizem pomeni veliko obremenitev pri uravnavanju pritiska v ušesu. Največ težav imajo prehlajeni ljudje ali alergiki z otečenimi obnosnimi votlinami in majhni otroci. Pred dolgim potovanjem z majhnimi otroki se je primerno posvetovati s pediatrom. Odrasli s težavami pa imajo lahko s seboj nosno pršilo za zmanjševanje otekle nosne sluznice, po navadi zadošča že žvečenje žvečilnega gumija.

V letalu pade tudi vsebnost kisika v zraku, saj višina 9.000 do 12.000 metrov ustreza zadrževanju na 2000 m visoki gori. Vлага na letalu znaša približno 30 % relativne vlage in je precej nizka, kar povzroča žejo in izsuševanje kože. Predvsem gospe s suho kožo na obrazu morajo biti na to pozorne. Na eno uro poleta naj bi nadomestili 1 dcl tekočine, več pa že lahko zaradi mirovanja obremenjuje naš krvni obtok in povzroči edeme. Priporoča se pitje vode ali sadnih sokov. Edemi radi nastanejo zaradi mirovanja ne le pri starejših, ampak tudi

pri mladih in zdravih potnikih, zato se priporoča vstajanje s sedeža in kratek sprehod po letalu, če je to dovoljeno, enkrat na vsako uro in telovadba s prsti na nogah, kar spodbudi krvni obtok. Pazljivost velja za potnike, ki so nagnjeni k trombozi ali imajo krčne žile. Zanje se priporočajo še dodatno kompresijske nogavice.

Hrana na letalu naj bo lahko prebavljiva in v majhnih obrokih.

Težave, ki še lahko nastopijo, so posledica nevajenih gibanj. Ta gibanja vzdružijo ravnotežni organ, to pa lahko privede do slabosti ali celo bruhanja, vrtoglavice in potenja. Vendar so ti znaki za potovanje z letalom tudi ob nemirnih poletih redki. Pogosto nastopijo pri potovanju z ladjo ali barko, zato te težave imenujemo tudi »morska bolezen«. To nam prijetna pričakovanja spremeni v neprijetno doživetje. Zaradi tega si nekoliko lahko pomagamo z zdravili proti slabosti. Zdravilo v primernem odmerku zaužijemo uro pred vožnjo in jo obnovimo, če potovanje traja več kot 8 ur. Kot stranski učinek lahko pričakujemo utrujenost in zaspanost.

Težave zaradi razlik v zračnem tlaku ob vzletu in spustu

Poleti na komercialnih letalskih linijah



Z menjavo dela in noči se spreminjajo tudi srčna frekvenca, arterijski tlak in telesna temperatura, ki imajo višje vrednosti, ko je človek buden in aktiven, in nižje, ko človek spi.

potekajo na 9.000 do 13.000 metrih nadmorske višine. Tlak v kabini je prilagojen zračnemu tlaku od 1.800 do 2.400 metrov nadmorske višine. Ob vzletu se zrak iz srednjega ušesa širi v okolico, težav po navadi ni. Med spustom se

začne tlak v kabini večati in preseže tlak v potnikovem srednjem ušesu. Da bi se tlaki lahko izenačevali, mora biti evstahijeva cev, ki povezuje srednje uho, žrelo, odprta. Izenačevanje tlakov dosežemo z žvečenjem in požiranjem sline. Narahlo



Pri dvigu in spustu se izjemno hitro spreminja zračni tlak, kar za organizem pomeni veliko obremenitev pri uravnavanju pritiska v ušesu.

SIGVARIS

Brez bolečih nog na poti

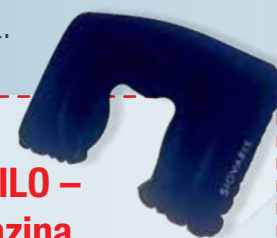
SIGVARIS TRAVENO

potovalne kompresijske nogavice

- Preprečite globoko vensko trombozo.
- Inovativna "Meryl Skinlife" tkanina.
- Idealne za dolga potovanja.

Ob nakupu TRAVENO potovalnih nogavic: **DARILO** – napihljiva potovalna blazina.

*Velja do 30. 6. 2019 oz. do odprodaje zalog.



Diafit trgovina Pri polikliniki - Ljubljana
Njegoševa cesta 6k, T: 01 / 230 63 90

Diafit trgovina Pri Zmajskem mostu - Ljubljana
Petkovškovo nabrežje 29, T: 01 / 431 90 40

Diafit trgovina Pri bolnišnici - Maribor
Ljubljanska 1a, T: 02 / 330 35 52

Diafit trgovina Center - Maribor
Ulica talcev 9, T: 02 / 228 64 84

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

www.diafit.si

zatisnemo nosnici, zapremo usta in nežno izdihujemo skozi nos. Dojenčki in malčki naj se med vzletom in spustom dočijo, sesljajo dudo ali pijejo vodo po steklenički. Če je razlika med tlakom v srednjem ušesu in tlakom v nosnem delu žrela prevelika, se evstahijeva cev zapre. Izenačevanje tlakov je lahko moteno tudi ob prehladnih obolenjih oz. vnetjih zgornjih dihal, alergijskih nahodih, vnetjih srednjega ušesa ipd. Tlak v srednjem ušesu se večja, pojavijo se bolečine v ušesu, vrtoglavica, zvonjenje v ušesih, glavobol in motnje sluha. V hujših primerih se poškoduje bobnič. Zato je zelo pomembno, da poskrbimo za čiščenje nosu med vzletom in spustom. Ob vnetjih in izcedku iz nosu uporabimo dekongestive (sredstva za zmanjševanje otekline nosne sluznice), nos izpiramo s fiziološko raztopino. Ob hujšem vnetju srednjega ušesa ali vnetju sinusov polet odložimo.

Globoka venska tromboza

Za čezoceanske polete in polete čez celino je značilno dolgotrajno sedenje. Če dlje časa sedimo naslonjeni nazaj in so noge upognjene v kolenih, kri začne zastajati v žilah – dovodnicah nog. Zastajanje krvi lahko povzroči nastanek krvnih strdkov – trombov v dovodnicah nog (globoka venska tromboza – GVT). Pozneje se krvni strdk lahko odrgajo in potujejo po dovodnicah v srce, od tam pa v pljuča. Če zamašijo pljučno žilje, nastane pljučna embolija, ki se lahko konča tudi s smrtjo. V večji nevarnosti so potniki, starejši od 40 let, nosečnice – zlasti v zadnjem trimesečju in prvih mesecih po porodu, osebe z globoko vensko trombozo v anamnezi, osebe z družinskimi motnjami strjevanja krvi, ženske, ki jemljejo oralne kontraceptive ali prejemajo nadomestno zdravljenje z estrogeni, osebe po operaciji, debele osebe in kadilci, osebe z malignimi obolenji, obolenji srca in ožilja, osebe po zlomih okončin in z okončinami v mavcu. Pri 90 % oseb se GVT pojavi v treh dneh

po poletu. Najpogostejši simptomi so: otekanje noge ali gležnja, kar spremlja bolečina. Ta je najbolj izražena v stegnu ali mečih in je lahko zelo huda. Če potnik po poletu opazi tovrstne znake, mora takoj obiskati zdravnika. Stanje je nujno, če ima potnik težave pri dihanju, bolečine v prsnem košu in pospešen srčni utrip. Zaradi preprečevanja GVT se je treba med poletom večkrat sprehoditi, narediti nekaj poskokov in počepov. Potnik naj čim večkrat iztegne in skrči noge. Stopali naj iztegne, jih tri sekunde zadrži v takem položaju, nato upogne in znova zadrži tri sekunde. Vajo naj ponovi vsaj 10-krat vsake pol ure. Največ težav imajo

potniki na sredinskih sedežih, zato je za dolgotrajne polete bolje izbrati krajni sedež. Potnik naj poskrbi, da bo zaužil dovolj tekočine in tako preprečil izsušitev. Priporočljivo je, da potnik nosi posebne ojačane nogavice, ki preprečujejo zadrževanje krvi v povrhnjih dovodnicah. Nogavice ne smejo imeti tesne elastike, ki bi ovirala pretok krvi pod kolenom ali na mečih. Za zmanjševanje nevarnosti nastanka GVT se uporabljajo tudi zdravila za preprečevanje nastajanja krvnih strdkov: acetilsalicilna kislina (aspirin) in heparin z nizko molekularno težo. Če potnik že jemlje sredstva za preprečevanje strjevanja krvi, naj se pred poletom o prilagoditvi odmerka posvetuje z zdravnikom.



Priporočljivo je, da potnik nosi posebne ojačane nogavice, ki preprečujejo zadrževanje krvi v povrhnjih dovodnicah.



“Jet lag” se pojavlja pri večini potnikov, ki v nekaj urah preletijo več časovnih pasov.



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

OPTIMALNA OSKRBA RAN DOMA IN NA DOPUSTU

ofenosept

oktenidinijev diklorid,
fenoksietanol,
primeren tudi
za vašega malčka



NEŽEN DO KOŽE,
MOČAN PROTI
MIKROORGANIZMOM.



50 ml s pumpico

DERMALNA RAZTOPINA ZA ANTISEPTIČNO ZDRAVLJENJE RAN, SLUZNIC IN KOŽE

IMETNIK DOVOLJENJA ZA PROMET Z ZDRAVILOM: Schulke & Mayr GmbH, Robert Koch Str 2, Germany.

V primeru pojava neželenega učinka o tem takoj obvestite pooblaščenega zastopnika OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: farmakovigilanca@oktal-pharma.si.

PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI: maj 2019. SI.19.OFE.04

schülke →

Le kakovosten izdelek omogoča varno uporabo in pričakovano delovanje.

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



znak kakovosti v vaši lekarni

PRED UPORABO NATANČNO PREBERITE NAVODILO! O TVEGANJU IN NEŽELENIH UČINKIH SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM ALI S FARMACEVTOM.

TUDI GLIVICE OBOŽUJEJO POLETJE



Drobne in očem nevidne glivice puščajo še kako vidno sled. Ker ljubijo toplo in vlažno okolje, je njihov najljubši letni čas poletje, najljubši deli telesa pa bolj skriti, zlasti stopala, kožne gube in pregibi (na preponah, pod prsmi ...), rade pa se naselijo tudi na lasišču in celo v prebavilih in dihalih.

Besedilo: doc. dr. Ujlana Mavrič, dr. med.

Čeprav zaradi »atletskega stopala« še nihče ni umrl, pa glivice podcenjujemo, saj se ne zavedamo, da ta nevšečnost lahko kaže na druge, prikrite zdravstvene težave oziroma jih napoveduje. Glivice so eno najpogostejših, a tudi najbolj nadležnih kožnih obolenj, saj jih ima skoraj vsaj tretji odrasel človek. Rajši imajo moške kot ženske. Ker so zelo trdovratne in nalezljive, je dobro vedeti, kaj lahko naredimo, da tem majcenim obiskovalkam odpovemo gostoljubje.

Kdaj se glivice pojavijo?

Za glivice pravijo, da so pravcati oportunisti, saj prežijo in čakajo trenutek, ko sposobnost in »pozornost« telesnega obrambnega štita popusti, kar se običajno zgodi zaradi katere druge bolezni in številnih drugih vzrokov. To so lahko težave z imunskim sistemom, zelo pogosto pa se glivice pojavijo tudi med zdravljenjem

z antibiotiki ali po njem. Nekatere glivice so sicer običajne »stanovalke« in živijo v našem telesu, normalna bakterijska mikrobiota (kože, vaginalne sluznice ...) pa jih brzda, da bi se pretirano razmnožile in nam začele povzročati nevšečnosti in težave.

Kako prepoznamo okužbo z glivicami?

Na okužbo z glivicami nas opozarjajo različni znaki glede na vrsto glivice in del telesa, ki ga je zajela okužba: sluznica, zlasti v ustni votlini, spolovila, prsti na nogah, pod pazduho ter nohtih. Z nohtov se jih je običajno najtežje znebiti. Okužbo prepoznamo po rumenkastih vzdolžnih progah, noht izgubi lesk in postane motno belkasto rumenkaste barve in se predvsem zadebeli. Običajno je prizadet del nohta, ki nastaja na novo, sčasoma pa okužba zajame cel noht, ki lahko tudi odstopi in se razširi na sosednje nohte, zaradi česar jo je

že težje ozdraviti. Na koži se najpogosteje pojavi okrogla ali ovalna ostro zamejena pordelost, ki se blago lušči.

Najnadležnejši simptom je srbenje, posebej izraženo ponoči. Poleg tega se v bolj intenzivni fazi lahko pojavijo tudi mehurčki in mehurji, kraste in v hujših primerih tudi izguba dlak ali las na poraščenih predelih ter neprijeten vonj. Na vaginalno glivično okužbo pomislimo ob belkastem izcedku, ki je siraste strukture in brez vonja. Sluznica nožnice je pordela, belo obložena, srbi in/ali peče, kar lahko povzroča bolečine med spolnim odnosom.

Zdravljenje

Največja težava z glivicami je, da so zelo trdovratne, za nameček pa je zdravljenje precej dolgotrajno, traja tudi več mesecev, glivice pa se zelo rade ponavljajo. Zato je pomembno, da pravo diagnozo postavi zdravnik, ki bo predpisal ustrezno zdravljenje z zdravili proti glivicam, tako imenovanimi antimikotiki. Ti so lahko namenjeni lokalni uporabi, v obliki kreme, ali pa sistemski, kot so zdravila za oralno uporabo, morda vam predpiše tudi kombinacijo. Ob tem so naravni preparati enako pomembna pomoč tako pri zdravljenju kot preventivi.

Učinkovita pomoč so eterična olja, ki se ne uporabljajo zgolj v obliki oljnih raztopin, ki jih nanašamo na kožo, temveč tudi v pudrih, vaginalnih in kapsulah, odvisno od vrste težave in mesta okužbe. Najbolj znani orožji sta eterični olji čajevca palmarose. Prav tako so priporočljive kopeli, ki jih pripravite s sodo bikarbono, 3 % hidrogenskim peroksidom, grenko soljo in jabolčnim kisom. Jogurt je še eno dobro



Za glivice pravijo, da so pravcati oportunisti, saj prežijo in čakajo trenutek, ko sposobnost in »pozornost« telesnega obrambnega štita popusti,

naravno zdravilo, saj je bogat s »prijateljskimi« mikroorganizmi, ki pomagajo brzdati pretirano razmnoževanje nepovabljenih obiskovalk.

Preventiva

Prav zaradi dolgotrajnega zdravljenja, se je glivicam bolje izogniti. Roke in noge naj bodo vedno suhe in čiste, zlasti temeljito jih vedno posušite med prsti, nosite ustrezno obutev iz naravnih materialov, pogosto menjajte nogavice, ki naj bodo bombažne, nohti naj bodo postriženi na kratko, ne predolgo časa nalakirani, niso priporočljivi niti umetni nohti. Prav tako ne delite brisač, nogavic in copatov z drugimi ljudmi, temveč jih vzdržujte redno čiste in oprane. Ne hodite bosi okoli javnih bazenov, tušev, v telovadnih slačilnicah ali v savni. Izbirajte obutev iz kakovostnih materialov, ki »diha« in ni pretesna ter jo pogosto menjajte, saj tudi lahko postane vir okužbe. Izbirajte ne pretesno

spodnje perilo iz naravnih materialov, po vsakem kopanju se hitro preoblecite v suhe kopanke, med menstruacijo je priporočljiva uporaba vložkov in ne tamponov. Ker nam glivice lahko prenesejo tudi živali, se izogibajte božanju neznanih uličnih mačk in psov, ki lahko prenašajo zelo nalezljivo mikrosporijo.

Kaj povečuje tveganje za glivično okužbo?

- Oslabljen imunski sistem (zaradi stresa ali bolezni),
- starost, saj so okužbe po 50. letu pogostejše,
- sladkorna bolezen zaradi slabše prekrvavitve,
- slabe prehranske navade, zlasti veliko sladkorja,
- hormonsko neravnovesje (nosečnost, menopavza, menstruacija ...),
- jemanje nekaterih zdravil (antibiotiki, citostatiki, kontracepcijske tablete, steroidi),
- poškodbe na stopalih ali na koži okoli nohtov zaradi nestrokovne pedikure in manikure.



Ne hodite bosi okoli javnih bazenov, tušev, v telovadnih slačilnicah ali v savni. Izbirajte obutev iz kakovostnih materialov, ki »diha« in ni pretesna ter jo pogosto menjajte, saj tudi lahko postane vir okužbe.

Poskrbite za čudovita stopala

Začnite uničevati
glivice takoj!



✓ Uniči glivice kjerkoli na koži,
s posebnim aplikatorjem pa
tudi pod nohtom
✓ Razkuži tudi obutev, copate
in pribor za nego nohtov
+ Švicarska formula,
domača proizvodnja



100% GARANCIJA
Če z izdelkom niste
zadovoljni, vrnemo kupnino!



Na voljo v lekarnah in na:
www.powersept.com

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

www.pharmaclassic.com

Z REDNIMI MASAŽAMI NAD CELULIT



Celulit je težava, ki pesti veliko število žensk. Za odpravo celulita so zelo pomembne tudi prehranjevalne navade in telesna aktivnost. Ob skrbnem upoštevanju načel zdravega prehranjevanja in več rekreacije, se lahko pomarančne kože znebite tudi v nekaj tednih z rednimi masažami.

Besedilo: Saša Omahna, vodja wellnessa v Rimskih termah

Kako nastane celulit?

V podkožju se nahajajo kolagenska vlakna, njihova razporeditev pa se pri ženskah in moških razlikuje. Moške kolagenske vezi potekajo pod kotom 45 stopinj v obe smeri in tvorijo podobo mrežaste strukture. Pritisk na zgornje plasti kože je precej enakomeren, mrežasta struktura pa preprečuje širjenje odvečnih maščob v kožo. Ženska razporeditev kolagenskih veznih niti pa je pravokotna na usnjico in tvori prekate, v katerih se nahajajo maščobne celice. Slednje na zgornje plasti kože pritiskajo neenakomerno. Pritisk ovira cirkulacijo, zato se nabirajo tekočine, med njimi tudi strupi. Obenem se zmanjša dotok kisika in hranilnih snovi. Tkivo propada, posledica pa je videz neenakomernih vdolbin in izboklin. Največkrat se celulit pojavi na stegnih, zadnjici, bokih, trebuhu, nadlaktih in kolenih. Obstaja več stopenj celulita, od začetne stopnje, kjer strukturne spremembe v podkožju niso vidne prostemu očesu, do močno nagubane kože z zatrdlinami, ki so na otip boleče. V razporeditvi kolagenskih vlaken se skriva razlog, da celulit prizadene predvsem ženske, moške pa le v redkih primerih. Kljub temu tudi ti za celulit niso imuni.

Kopičenje maščobnega tkiva

Glavni krivec za nastanek celulita pri ženskah je hormon estrogen, ki povzroča nalaganje maščob in zastoj tekočin v telesu. Ravno zaradi tega dejstva imajo največ težav s celulitom nosečnice. Pomarančna koža je posledica določenega tipa kože in velikokrat lahko opazimo, da se pri nekaterih pokaže bolj izrazito, pa čeprav nimajo odvečnih kilogramov. Tako v resnici ni povsem odvisen od izgube odvečnih kilogramov, saj lahko včasih shujšamo, celulit pa ostane. Kopičenje maščobnega tkiva nato zmanjša prekrvavitev in izmenjavo tekočin v telesu,

posledica česar sta upočasnitev presnove in propadanje vezivnega tkiva, ki se kaže kot nagrbnčena koža ali celulit. Celulit nastane zaradi zastajanja tekočine, ki ovira normalno preskrbo celic s hranilnimi snovmi in odplavljanjem odpadnih snovi iz podkožja. Vzrok zanj je v dednosti, hormonskih spremembah, nepravilni prehrani, stresu, pomanjkanju gibanja in nekaterih boleznih.

Vztrajnost in doslednost za vidne rezultate

Celulit lahko na različne načine omilimo. Pomembno je, da si vzamemo čas in da smo pri tem vztrajni. Bistvo je v povečani

mikrocirkulaciji v telesu. Redne masaže problematičnih predelov bodo pomagale zmanjšati celulit. Predvsem zaradi boljše prekrvavitve predela. Izboljša se limfna drenaža, hitreje se odplavijo odpadne snovi,« pojasnjuje Saša Omahna. Maderoterapija je posebna anticelulitna masaža z lesenimi valjčki, ki pomaga v boju proti celulitu, odvečni maščobi in hkrati tudi čisti telo. Maderoterapija izvira iz Kolumbije in je zaradi uporabe lesenih pripomočkov 100-odstotno naravna in varna za kožo. »Priporoča se za stimulacijo limfnega sistema, razstrupljanje, spodbuditev metabolizma, odstranjevanje celulita, izgorevanje maščob, izboljšanje



Glavni krivec za nastanek celulita pri ženskah je hormon estrogen, ki povzroča nalaganje maščob in zastoj tekočin v telesu.



Pomembno je, da masaže dopolnimo z zdravim življenjskim slogom, pravilnim prehranjevanjem in redno fizično aktivnostjo.

tonusa in napetosti kože, zmanjšanje obsega, sprostitve telesa in duha, spodbuja tudi zdrav imunski sistem. Z njo izvajamo pritisk na maščobna tkiva oziroma celice. Te se tako hitreje topijo in energija se lažje porablja. Valjčki pa pomagajo tudi mišicam, saj jih z njimi dodatno stimuliramo. Maderoterapije se poleg oblikovanja telesa uporablja tudi za masažo hrbta. Leseni elementi pri maderoterapiji so namreč oblikovani tako, da imajo manjše izbokline, s katerimi pritiskamo na mišice oziroma drobne vozličke. Z valjanjem pospešujemo mikrocirkulacijo, tekočina, ki je ujeta v medceličnem prostoru, se sprosti. S pospešitvijo limfnega sistema se poveča izločanje odpadnih snovi iz telesa. Ob intenzivnem pritisku z valjčki razbijamo maščobne celice, ki so se prepletle v skupke. Iz maščobne celice se sprosti maščoba, zmanjša se pritisk na krvne in limfne tokove, ki postanejo bolj prehodni. Posledica je povečan dotok kisika in hranljivih snovi, zaradi česa se videz tkiva izboljša. Vezivno tkivo – fascija z masažo in raztezanjem postane bolj tekoča in mehka, kar jo naredi bolj prožno in prilagodljivo, videz pomarančne kože se izboljša. Bistvo anticelulitne terapije – maderoterapije je stimulacija limfne drenaže, ki je prvi in osnovni korak pri odpravi celulita. S stimulacijo limfe nastane poleg estetske rešitve problema tudi detoksikacija in relaksacija celega telesa. Zmanjšuje se obseg, poveča se prekrvavitev, izboljša metabolizem, izločajo se toksini in celulit izginja, koža pa postane bolj napeta. Limfni sistem je sestavljen iz limfnih žil in limfnih vozlov (bezgavk). Po tem sistemu se pretaka tekočina – limfa, ki nastaja iz krvne plazme in za razliko od ostalega ožilja nima lastnih črpalk, ki bi pospešila njeno delovanje. Dobro delujoč limfni sistem pomeni zelo

učinkovito razstrupljanje organizma, odstranjevanje snovi in odvečne tekočine iz telesa. Prvi rezultati se opazijo že po tretji maderoterapiji, odvisno od začetnega stanja, priporočamo pa 6 do 10 obiskov vsak drugi dan, nato sledi vzdrževanje.

Ena najbolj prijetnih masaž

Namenimo še nekaj besed maderoterapiji obraza. »Gre za eno izmed najbolj prijetnih in sproščujočih masaž. Z lesenimi rekviziti delujemo globinsko, poskrbimo za boljšo prekrvavitev s čimer stimuliramo oziroma aktiviramo večjo proizvodnjo kolagena v koži. Dodatni učinki maderoterapije obraza so še učvrstitev kože in izboljšanje tonusa, izboljšanje cirkulacije ter zmanjšanje ali odprava podočnjakov. Lahko bi rekli, da gre za alternativo botoksu. Maderoterapija obraza ne zahteva velikega pritiska. Na obrazu imamo namreč veliko mišic, ki jih



Since 1947
SOLGAR | Vsi izbor

IZBERITE SVOJ FAKTOR

PRVI SONČNI ŽARKI
PRIPRAVITE KOŽO PRAVOČASNO





**SOLGAR ADVANCED
ANTIOXIDANT FORMULA**



**SOLGAR
ASTAKSANTIN 5 MG**



**SOLGAR
BETA KAROTEN**

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH

info@salvushealth.com



Maderoterapije se poleg oblikovanja telesa uporablja tudi za masažo hrbta.

neprestano krčimo, redko pa popolnoma sprostimo. Z valjčki tako sprostimo obrazne mišice, aktiviramo limfne žleze, s čimer poskrbimo, da se koža napolni s kisikom. Tako je po terapiji koža videti sveža, zmanjšajo se gubice in ustvari

pomlajen videz.

Mehanska limfna drenaža

Celulit ni nerešljiva kožna nepravilnost. Z doslednostjo, vztrajnostjo in pravilnim načinom lahko dosežemo odličen rezultat. Mehanska limfna drenaža spodbuja

limfno drenažo z uporabo zračnega tlaka na različnih delih telesa. Učinkovito vpliva na limfni sistem, pomaga pri odtekanju toksinov, maščob in tekočin, ki povzročajo celulit in hkrati povečuje hitrost presnove. Z mehansko limfno drenažo bo koži povrnjena elastičnost, pretok kisika v tkivu telesa se bo povečal. »Gre za nadtlačno mehansko limfno drenažo, ki ima podoben učinek kot ročna limfna drenaža. Z njo izboljšamo prekrvavitev tkiv, odpravimo presnovke iz tkiv in zmanjšamo količino proste tekočine med celicami. Peristaltična masaža pospeši zmanjševanje edemov, globinsko čisti telo produktov presnove in izboljšuje prekrvavitev ter preskrbo tkiv s kisikom in hranilnimi snovmi. Limfna drenaža je vrsta terapije, ki omogoča nemoten pretok limfnih tekočin po telesu, zmanjšuje blokade v telesu, spodbuja k zdravemu načinu življenja,« dodaja Saša.

Zmernost in zdrav življenjski slog

Pomembno je, da masaže dopolnimo z zdravim življenjskim slogom, pravilnim prehranjevanjem in redno fizično aktivnostjo. Velika pomoč v boju proti celulitu je tudi zadostna količina popite vode. Celulita se lahko znebimo tako z zunanjim kot tudi z notranjim čiščenjem, tretmaji in vztrajnostjo.



RIMSKE POČITNICE HEDONISTIČNA DOŽIVETJA

15 % POPUSTA za bivanje med nedeljo in petkom v juliju in avgustu 2019!

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

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

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

SWITCH OFF WELLNESS PROGRAM

10 % POPUSTA za bivanje med nedeljo in petkom v juliju in avgustu 2019!

Paket vključuje: kopel (20 min), masažo (20 min), 1 vstop v Deželo savn Varinia, wellness smoothie, namestitev v dvoposteljni sobi v izbranem hotelu s štirimi zvezdicami, polpenzion, neomejeno kopanje v termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje v hotelski garažni hiši, uporabo kopalnega plašča in copat, fitness, pitje termalne vode, internet, pestro ponudbo animacijskih vsebin ...

2x polpenzion že od **179,10 € na osebo**

*Cena že vključuje 10 % popusta za bivanje med nedeljo in petkom

RIMSKE TERME, Terme Resort, d. o. o.

Toplice 10, 3272 Rimske Toplice

www.rimske-terme.si

info@rimske-terme.si

03 574 2000



RIMSKE TERME
MDCCCXLVII

tušdrogerija

VEČ KOT 20 DIŠAV
SMO ZNIŽALI ZA
50% IN VEČ...
PREVERITE NA
PRODAJNIH MESTIH

**EKSKLUZIVNA PONUDBA -
DIŠAVE ZA VSAKOGAR**

Kako do ugodnih cen izbranih dišav?

- Zbirajte točke:** 1 evro v Tuš drogeriji = 1 točka na vašo Tuš klub kartico. Točke lahko zbirate med 15. majem in 16. avgustom 2019.
- Zbrane točke **unovčite za popust** za izbrano dišavo, unovčite jih lahko vse do 31. avgusta oz. do razprodaje zalog.
- JOKER POPUST** - zbrane točke unovčite za 30 % popust za katerokoli parfumsko ali toaletno vodico po vaši izbiri iz naše redne ponudbe. Velja do 31. avgusta 2019. Akcije se izključujejo.
- DVOJNE TOČKE** - z nakupom kateregakoli kolagena Medex prejmete dvojne točke. 1 evro = 2 točki na vašo Tuš klub kartico. Zbiranje dvojnih točk poteka od 15. maja do 16. avgusta 2019.



Pri nakupu vaše najljubše dišave po omamni ceni ne pozabite na Tuš klub kartico.

Naj bo vaše letošnje poletje noro dišeče,
vaše Tuš drogerije.

Zbiranje in unovčevanje točk zvestobe poteka v vseh poslovalnicah Tuš drogerij. Točke se zbirajo pri vsakem nakupu s predložitvijo Tuš klub kartice v času od 15. 5. do 16. 8. 2019, unovčijo pa se lahko do 31. 8. 2019. Vsak 1 evro nakupa pomeni 1 točko (npr. 13,12 € je 13 točk). Akcijske cene veljajo ob unovčenju potrebnega števila točk, ki je navedeno poleg izdelka, ter ob predložitvi Tuš klub kartice. Izdelki so na voljo tudi po redni ceni. Ponudba velja do razprodaje zalog. Informacije na 080 13 10, www.tusdrogerije.si ali v vseh poslovalnicah Tuš drogerij.

Ponudba velja od 15. 5. do 31. 8. 2019



ZA 50
TOČK

**Roberto Cavalli
Paradiso Azzurro**
Ženska parfumska voda
50 ml

Redna cena: 64,99 €
32⁴⁹ €



-50

ZA 50
TOČK

**Burberry
Body Tender**
Ženska toaletna voda
35 ml

Redna cena: 49,90 €
24⁹⁴ €



-50

ZA 50
TOČK

**Kenzo
Amour
Make Me Fly**
Ženska toaletna voda, 40 ml

Redna cena: 59,99 €
29⁹⁹ €



-50

ZA 50
TOČK

**Escada
Sorbetto Rosso**
Ženska toaletna voda
50 ml

Redna cena: 56,49 €
28²⁴ €



-50

ZA 50
TOČK

**Lacoste
Live Raymond Pettibon**
Moška toaletna voda
100 ml

Redna cena: 72,95 €
29¹⁴ €



-60

(PRE)POZNATE MOŽGANSKO KAP?

Možganska kap je zelo težko stanje, saj v prvem mesecu po njej umre petina bolnikov, v letu dni še dodatna petina, visok odstotek pa jih trpi zaradi velike in trajne oviranosti. Z uspešnim takojšnjim zdravljenjem, denimo s trombolizo (topljenje strdkov) – vendar ne pozneje kot 4,5 ure po jasnem nastopu znakov in simptomov te bolezni – je mogoče preprečiti smrt, zmanjšati oviranost ali bolezen celo pozdraviti.

Besedilo: prim. prof. dr. Bojana Žvan, dr. med.; Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni;

Možganske celice za svoje delovanje potrebujejo nenehno oskrbo s kisikom, ki jim ga dovaja kri. Če je krvni obtok v možganih moten zaradi zamašitve, to povzroči smrt celic v tistem delu možganov, ki ga zamašena žila ne more več oskrbeti s kisikom. To vodi v nastanek značilnih simptomov in znakov, ki lahko trajajo nekaj tednov, mesecev ali so celo trajni.

Manjša možganska kap: če simptomi minejo v nekaj dneh ali tednih, pravimo, da so bolniki preboleli manjšo možgansko kap.

Znotrajmožganska krvavitev: pri 20 % bolnikov je vzrok možganske kapi krvavitev v določenem delu možganov. Nastane zaradi razpoke arterije v možganih. Najpogostejši vzrok je dolgotrajna, slabo urejena arterijska hipertenzija, ki okvari žilno steno manjših možganskih arterij. Redkejši vzroki so žilne nepravilnosti, kot sta arterijskovenska malformacija

(nepravilen oblikovni razvoj organa ali dela organa) in angiom (benigni tumor iz krvnih žil ali mezigovnic), ter motnje v strjevanju krvi.

Ishemična možganska kap: o njej govorimo, ko prekinitve krvnega obtoka v delu možganov traja tako dolgo, da povzroči trajno možgansko okvaro. Lahko je posledica strdka, ki je nastal na veliki arteriji ali v srcu, se odlepil in nato s krvjo potoval do možganov in zamašil eno od manjših arterij.

Kako pogosta je možganska kap? To bolezen ima pri nas 5–9 odstotkov ljudi na 1000 prebivalcev. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja se v Sloveniji zaradi možganskožilnih bolezni vsako leto zdravi približno 4400 ljudi, 2100 pa jih umre. Od teh je pri 10 % vzrok smrti možganska kap.

Možganska kap je lahko tudi posledica

bolezenskih sprememb na velikih ali majhnih možganskih arterijah.

Redko nastane ob vnetju arterijske stene ali zaradi prirojenega oz. pridobljenega nagnjenja k povečanemu strjevanju krvi.

Pri približno 30 % bolnikov ne moremo ugotoviti jasnega vzroka možganske kapi, zato govorimo o kriptogeni (dvomljivega, nejasnega ali neugotovljenega izvora) možganski kapi.

Kako ločimo ishemično možgansko kap od znotrajmožganske krvavitve?

Ločevanje med ishemično možgansko kapjo in znotrajmožgansko krvavitvijo z nevrološkim pregledom ni zanesljivo. Zato pri vsakem bolniku z možgansko kapjo opravimo slikanje možganov z računalniško tomografijo glave (CT-glave) ali včasih z magnetno resonanco glave (MR-glave). Pri ishemični možganski kapi ugotovimo možganski infarkt (odmrtno tkivo zaradi ishemije, ki jo navadno povzroči zamašitev arterije zaradi tromboze ali embolije), pri znotrajmožganski krvavitvi pa vidimo možganski hematoma (kri, razlita v tkivo).

Kaj je prehodna pretočna motnja?

Prehodna pretočna motnja (strokovno tranzitorna ishemična ataka – TIA) nastane zaradi prehodne prekinitve možganskega pretoka v določenem možganskem predelu. Zopora arterije, ki povzroči motnje možganskega pretoka, v kratkem času sama po sebi mine. Simptomi in znaki, ki se pojavijo, so enaki kot pri možganski kapi, le da zaradi kratkotrajne zapore trajajo do 24 ur, običajno pa 10–15 minut. Pomembno je, da prehodno pretočno motnjo prepoznamo, ker napoveduje možgansko kap, ki se lahko razvije pozneje. Vsi bolniki, ki so doživeli prehodno pretočno motnjo, morajo takoj k zdravniku, da jim predpiše ustrezno zdravljenje, saj to pomembno zmanjša možnost za nastanek možganske kapi.



Kateri so prvi znaki in simptomi možganske kapi?

Pri večini bolnikov se simptomi razvijejo v nekaj sekundah oz. minutah, kako se kažejo, pa je odvisno od tega, katero območje možganov je prizadeto.

Najpogostejši simptomi možganske kapi so:

- Enostranske motnje vida, dvojni vid. - Ohromelost ali nezmožnost premikanja ene strani telesa. - Nerazločen govor ali nezmožnost govora ter razumevanja. - Pri hujših oblikah celo izguba zavesti.

Pojavijo se lahko tudi vrtoglavica, slabost z bruhanjem, motnje ravnotežja.

Kako prepoznamo bolnika z možgansko kapjo

S preprostim testom lahko tudi laik brez težav vsaj pomisli, da se srečuje s človekom, ki ga je pred kratkim zadela možganska kap. Sledimo naslednjim korakom (GROM):

GOVOR – Bolniku rečemo preprost stavek, npr. “Danes je lep dan”, in ga prosimo, naj ga ponovi. Zdrav človek ga bo brez težav ponovil, medtem ko si ga bo bolnik z akutno možgansko kapjo s težavo zapomnil, še težje pa ga bo ponovil oz. ga sploh ne bo mogel pravilno ponoviti.

ROKE – Bolnika prosimo, naj iztegne obe roki v višini ramen. Zdrav človek ju brez težav obdrži v tem položaju tudi dlje časa, medtem ko bolniku z akutno možgansko kapjo ena roka takoj omahne.

OBRAZ – Bolnika prosimo, naj se nam na široko nasmeji. Pri zdravem človeku so ustnice simetrične, bolnik z akutno možgansko kapjo pa ima eno stran povešeno.

KLIC NA POMOČ – Če opazite te znake pri svojcu ali kom drugem, ne oklevajte, ampak TAKOJ pokličite 112 in dispečerju povejte, da utemeljeno predvidevate, da imate ob sebi človeka, ki ga je zadela akutna možganska kap. To je pomembno, saj bo dispečer v najkrajšem času poslal reševalno vozilo, ki bo bolnika nato prepeljal v tisto zdravstveno ustanovo, kjer imajo 24 ur na voljo ne le ustrezno opremo, temveč tudi osebje, ki zna oskrbeti bolnika z akutno



Če ti izvidi ne potrdijo vzroka, je treba opraviti še ultrazvočno preiskavo srca, ki najpogosteje pokaže na srčni izvor kapi.

Cerebronal®

ZA ZDRAVE MOŽGANE IN VITALNO MOŽGANSKO TKIVO!

Na osnovi najnovejših dognanj nevroznanstvenikov.

Vsebuje nootropne sestavine z dokazanim delovanjem na možgane:

- nukleotide, nizkomolekularne spojine, ki se nahajajo v celicah možganov in telesa
- sestavine za pomoč pri sintezi in presnovi živčnih impulzov
- močno potencirano mešanico 29 rastlinskih izvlečkov in sestavin, ki možganske celice ščitijo pred oksidativnim stresom
- kompleks B–vitaminov, omega-3, acetil L-karnitin, astaksantin in vitamin D



Najpogostejši vzrok je dolgotrajna, slabo urejena arterijska hipertenzija, ki okvari žilno steno manjših možganskih arterij.



POSKRbite ZA SVOJE MOŽGANE!

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

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

www.cerebronal.com



Pri možganski kapi je pomembna prav vsaka minuta, zato nikakor ne smemo odlašati s prevozom bolnika z reševalnim vozilom v najbližjo bolnišnico, ki je opremljena z ustreznimi aparaturami.

možgansko kapjo.

Potek obravnave bolnika

Zdravnik se za vrstni red preiskav odloči glede na bolnikovo nevrološko prizadetost. Najpomembnejši je klinični nevrološki pregled, s katerim ocenimo stopnjo nevrološke okvare. Pri vsakem bolniku opravimo slikanje možganov z računalniško tomografijo glave (CT-glave) ali včasih z magnetno resonanco glave (MR glave). Izmerimo krvni tlak, določimo vrednost krvnega sladkorja in raven holesterola. Poleg tega opravimo elektrokardiogram in ultrazvočno preiskavo žil, ki vodijo v možgane. Če ti izvidi ne potrdijo vzroka, je treba opraviti še ultrazvočno preiskavo srca,

ki najpogosteje pokaže na srčni izvor kapi. Zdaj so na voljo tudi novejša nevrološko metode za odkrivanje žilnih obolenj.

Pri mlajših bolnikih z možgansko kapjo je treba opraviti tudi dodatne laboratorijske teste, s katerimi ugotovljamo nagnjenost k strjevanju krvi ali morebitno revmatološko bolezen.

Zdravljenje akutne možganske kapi

Najpomembnejše je vedeti, da je možganska kap NUJNO STANJE, zato mora tak bolnik takoj ali vsaj čim prej dobiti zdravniško oskrbo. Vsakršno čakanje lahko naredi bolniku le še hujšo, tudi trajno škodo ali povzroči celo smrt.

V zadnjih desetih letih so zdravniki razvili za zdravljenje ishemične možganske kapi poseben postopek, imenovan tromboliza, s katerim raztopijo krvni strdek, ki je zamašil žilo in povzročil bolniku hude posledice. Vendar se je treba zavedati, da je tromboliza uspešna le, če jo zdravniki izvedejo v prvih urah po začetku ishemične možganske kapi. Najnovejše raziskave kažejo, da je postopek uspešen, če je izveden v prvih štirih urah in pol.

Uspešna tromboliza izboljša končni izid po kapi, številni bolniki po njej ne potrebujejo nobenega dodatnega zdravljenja ali rehabilitacije.

Nedvomno je pri možganski kapi pomembna prav vsaka minuta, zato nikakor ne smemo odlašati s prevozom bolnika z reševalnim vozilom v najbližjo bolnišnico, ki je opremljena z ustreznimi aparaturami.

Ste vedeli?

Možganska kap v Sloveniji vsak dan prizadene kar 10 ljudi oziroma 4000 ljudi na leto, kar 30 odstotkov pa jo doživi že v aktivnem delovnem obdobju.

Možganska kap je tretji vzrok smrtnosti ter prvi vzrok invalidnosti v Sloveniji. Kljub temu preventiva ostaja pomanjkljiva in se zanjo namenja premalo denarja. Najočitnejši znaki, po katerih lahko prepoznamo možgansko kap, se skrivajo v črkah besede GROM. Pozorni moramo biti, ali je okvarjen govor, roka in obrazna mimika. V tem primeru je nemudoma treba poklicati rešilca.

Vir: Nacionalno društvo za zdravje srca in ožilja.



Nedvomno je pri možganski kapi pomembna prav vsaka minuta, zato nikakor ne smemo odlašati s prevozom bolnika z reševalnim vozilom v najbližjo bolnišnico, ki je opremljena z ustreznimi aparaturami.

VPLIV COQ10 NA MIGRENO

Migrena je glavobol z nevrološko osnovo, zanjo je značilna huda, pogosto enostranska bolečina, ki jo lahko spremlja slabost in bruhanje ter globoka občutljivost na svetlobo in zvok. Približno milijarda ljudi na svetu trpi zaradi migrene, zato je njenemu preprečevanju posvečeno veliko raziskav. V letu 2018 objavljena študija je pokazala, da koencim Q10 (CoQ10) lahko signifikantno zmanjša frekventnost, resnost in trajanje migrenskih glavobolov. CoQ10 namreč znižuje nivo peptida v možganih, ki je povezan z bolečino in vnetjem.

Besedilo: Katarina Logar, doktorica znanosti s področja biomedicine
Reference: US National Library of Medicine, pubmed.gov

Kako CGRP deluje v možganih

Migrenski glavoboli so lahko epizodični – razvijejo se nepredvidoma in z različno pogostostjo. Za migreno je značilno vsaj dvoje: (1) prekomerna senzitivizacija možganov na drugače normalne dražljaje, in (2) vnetni odziv, generiran znotraj in zunaj možganov samih. Ko se senzorični živčni končiči vzdražijo, se sprosti peptid, povezan z genom za kalcitonin (angl. calcitonin gene-related peptide - CGRP). Ko je CGRP enkrat sproščen, povzroči dilatacijo krvnih žil, vključno s tistimi v visoko občutljivi zunanji membrani možganov, kar sproži kaskado zaznavanja bolečine. Da je CGRP močan sprožilec migrene so dokazali z intravenoznim injiciranjem, pri katerem je migreno sprožil pri 65 % ljudeh, ki sicer trpijo zaradi migren. Ljudje, ki trpijo zaradi občasnih migren imajo povišan nivo CGRP v krvi, tisti s kroničnimi migrenami pa še višjega.

CoQ10 zniža CGRP in TNF-α

CoQ10 je prisoten v vseh naših celicah, saj je potreben pri nastajanju celične

energije iz hrane ter ščiti telo pred prostimi radikali, ki so povzročitelji staranja in številnih bolezni.

Znanstveniki so zaradi ugotovljene korelacije med migrenskimi glavoboli in vnetjem ter protivnetnih lastnosti CoQ10, začeli raziskovati globlje. Namreč, 1/3 ljudi, ki ima pogosto migrene, ima tudi nižjo koncentracijo CoQ10 v krvi, kot tisti brez migren. Zvišanje ravni CoQ10 na normalno raven zniža pogostnost glavobolov. V kliničnih študijah so ugotovili, da CoQ10 (150-300 mg na dan) lahko pomaga ljudem, ki trpijo zaradi migrene: (1) preprečuje pojavnost migrene, (2) zmanjšuje število dni z migrenskimi glavoboli za več kot 50 %, (3) zmanjšuje mesečno frekventnost glavobolov za več kot 50 %, (4) je učinkovit brez stranskih učinkov. Študija iz leta 2018 je potrdila učinek ubikinona CoQ10 (400 mg) na migreno pri ženskah v predmenopavznem obdobju. Po 3 mesecih jemanja so imele testiranke manj migren v primerjavi s kontrolno placebo skupino. Če se je migrena

pojavila, pa je bila ta krajša in manj huda. Osebe, ki so jemale CoQ10 so imele v krvi nižji nivo dveh osnovnih spojin, ki sta povezani z migreno: TNF-α - marker vnetja in CGRP – ključni mediator bolečinskih signalov, kar kaže na to, da CoQ10 znižuje vnetje, ki je povezano z migreno ter bolečino. Uživanje CoQ10 (ubikinola) omogoča višji nivo CoQ10 v krvi, zato je potrebna nižja doza jemanja v primerjavi z ubikinonom.

Dokazi, ki podpirajo učinkovitost in varnost CoQ10, so tako prepričljivi, da je od leta 2015 kanadsko združenje za glavobol (Canadian Headache Society) vključilo CoQ10 na svoj seznam spojin, ki se močno priporočajo za preprečevanje migrene.

CoQ10 prekine cikel vnetja in prekomerno senzitivizacijo nevronov, ki prispeva k razvoju migrene. CoQ10 blokira širjenje bolečine z znižanjem ravni signalne molekule CGRP v krvi in po poročanju raziskovalcev pomeni dobro novico za tiste, ki trpijo zaradi migrene.

Z izboljšanim sistemom dostave za maksimalno absorpcijo.

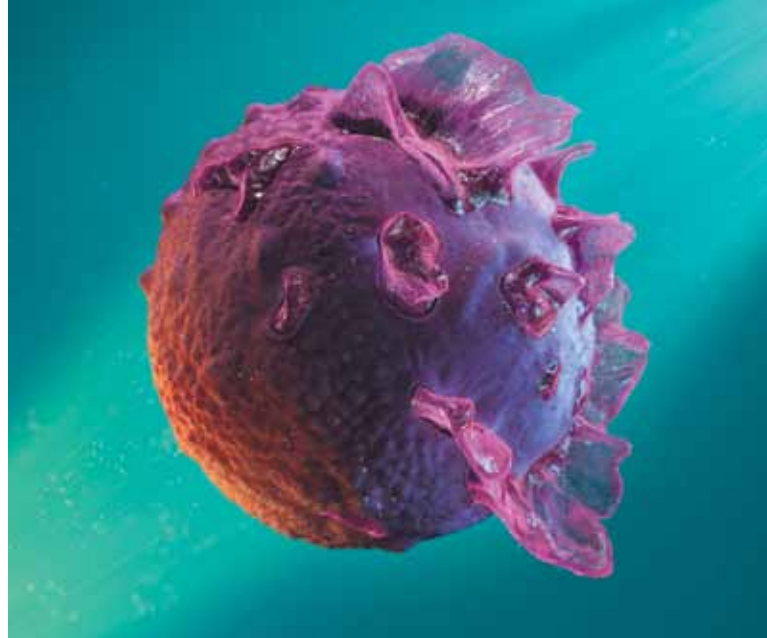
Ker si želite več - izberite:

Super Ubikinol CoQ10

www.lifeextension.si / 041 985 070

Na voljo tudi v boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah.

INFEKCIJSKA MONONUKLEOZA



Infekcijska mononukleoza je nalezljiva bolezen, ki se pogosto pojavlja med najstniki in mlajšimi odraslimi, zlasti študenti.

Besedilo: Dr. Samo Belavič Pučnik

Infekcijsko mononukleozo povzroča najpogosteje virus Epstein - Barr (EBV), redkeje citomegalovirus (CMV). Podobni bolezenski znaki so prisotni tudi pri vnetju žrela, ki ga je povzročil streptokok, povečane bezgavke pa pri najrazličnejših infekcijskih boleznih kot npr. toksoplazmozi, rdečkah, okužbi s HIV in še številnih drugih.

Inkubacijska doba

Čas od okužbe do pojava bolezni je relativno dolg. Bolezenski simptomi in znaki infekcijske mononukleoze (kot so vročina, bolečina v žrelu, povečane bezgavke) se pojavijo 4 do 6 tednov po okužbi in običajno ne vsi istočasno, pač pa se razvijajo postopoma.

Način prenosa

Virusi, ki povzročajo infekcijsko mononukleozo, se prenašajo preko sline - med mladostniki se pogosto prenesejo ob poljubljanju. EBV se izjemoma prenese preko darovane krvi z akutno okuženega darovalca na prejemnika transfuzije ali ob presaditvi organa.

Dovzetnost za okužbo

Za EBV so sprejemljivi vsi, ki se prvič v življenju okužijo. Večina okužbo preboli brez simptomov, pri 25 % pa se pojavi infekcijska mononukleoza.

Simptomi in znaki bolezni

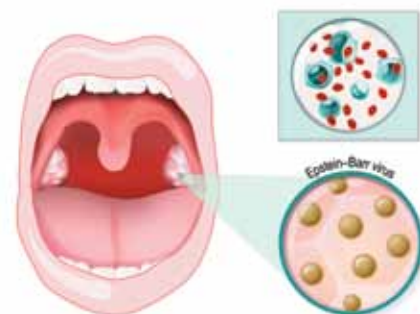
Infekcijska mononukleoza se največkrat začne podobno kot angina - s slabim počutjem, utrujenostjo, bolečinami v

žrelu, glavobolom, porastom telesne temperature. Bolniki opazijo povečane bezgavke na vratu, v pazduhah in v dimljah. Če hkrati jemljejo antibiotike, se na koži celega telesa pojavi izpuščaj. Zdravnik ob pregledu zatipa povečano vranico in jetra.

Pregled krvi pokaže povišan C-reaktivni protein, nenavadno spremenjene limfocite («atipične limfocite» značilne za okužbo z EBV), lahko je tudi znižano število nevtrofilnih levkocitov in krvnih ploščic (trombocitov). Tudi testi jetrne funkcije so pogosto izven normalnega območja.

Zdravnik na okužbo z EBV pomisli pri bolniku z vročino, vnetimi spremembami v žrelu, povečanimi bezgavkami, povečano vranico in jetri ter ob prisotnosti atipičnih limfocitov v krvi. Za potrditev okužbe z EBV ali CMV pa je potrebno narediti mikrobiološke teste.

Infekcijska mononukleoza je lahko relativno dolgotrajna bolezen - vročina izjemoma vztraja tudi do en mesec,



Bolezenski simptomi in znaki infekcijske mononukleoze se pojavijo 4 do 6 tednov po okužbi.



Cepiva proti infekcijski mononukleози ni. Okužbo preprečimo z dobrimi higijenski navadami



POSKRBI ZA DOBRO POČUTJE, POSKRBI ZASE *tudi poleti*

Brusnica – prehransko dopolnilo z ekstraktom plodov ameriške brusnice v obliki kapsul. Ena kapsula vsebuje 72 mg proantocianidinov.

Magnezij – prehransko dopolnilo z magnezijem v obliki šumečih tablet z okusom pomaranče, s sladili. Magnezij prispeva k ravnotežju elektrolitov, delovanju živčnega sistema, mišic in ohranjanju zdravih zob in kosti.

Resveratrol – prehransko dopolnilo s suhim izvlečkom japonskega dresnika v obliki kapsul. Ena kapsula vsebuje 150 mg resveratrola.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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



70+
LET
ZDRAVJA

LEKARNA LJUBLJANA

običajno pa precej manj časa. Bolniki se slabo počutijo, so utrujeni, tudi ko se telesna temperatura povrne v normalno območje. Nekateri še pol leta po preboleli infektivski mononukleozi slabo prenašajo težje telesne napore. Bolezen postopno izzveni, kroničnih oblik ni.

Kužnost

Infektivska mononukleza se prenaša zgolj med ljudmi. V izločkih (predvsem v slini) okužene osebe je EBV lahko prisoten tudi več mesecev. Po preboleli bolezni se razvije imunost, ki preprečuje ponoven pojav infektivske mononukleoze.



Ali je mogoče zaščititi otroka pred mononukleozo?

Tudi če se vaš otrok ne vrne v vrtec, ima v šoli vse možnosti za ulov mononukleoze. Noben preventivni ukrep ne bo pomagal 100-odstotno zagotoviti, da ne bo okužbe s takšnim virusom. Cepljenje proti tej bolezni ni. Edina stvar, ki jo je mogoče svetovati, so splošni preventivni ukrepi, ki so podobni tistim pri akutnih okužbah dihal. To utrjevanje, krepitev telesa, osebno higieno, prezračevanje prostorov, zadostna telesna aktivnost. Zdaj veste, kaj se skriva za strašno besedo "mononukleza". Takšne informacije bodo staršem pomagale izbrati pravilen potek obnašanja v primeru, da ima otrok bolečine v grlu in se pojavijo sumljivi znaki, ki bodo povzročili dvom, da gre za boleče grlo. Prva stvar, ki jo morate storiti, je, da pokličete zdravnika, druga pa ne dajati nobenih antibiotikov, tretji pa ni dvomiti, da bo vaš otrok okrevljal!



Za potrditev okužbe z EBV ali CMV pa je potrebno narediti mikrobiološke teste.

Zdravljenje

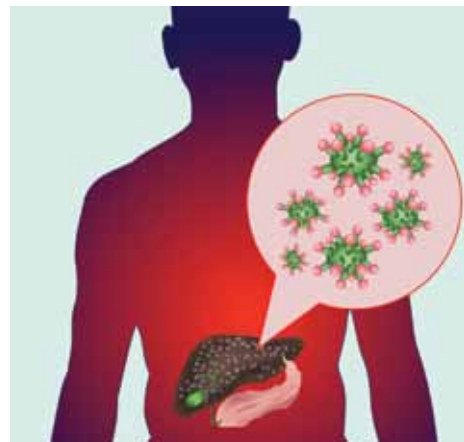
Protivirusnega zdravila, ki bi skrajšal potek infektivske mononukleoze, ni na voljo. Bolnik si lahko zgolj olajša težave, ki se pojavijo ob infekciji. Svetuje se počitek, izogibanje telesnim naporom in uživanje primerne količine tekočin. Zaradi vročine potrebujemo bistveno več tekočin kot običajno, da ne nastopi izsušitev, ki še dodatno poslabša naše počutje.

Povišano telesno temperaturo znižujemo z antipiretiki (zdravila za znižanje telesne temperature) kot so paracetamol, aspirin.

Antibiotiki nimajo vpliva na potek infektivske mononukleoze in jih ne jemljemo. Na začetku infektivska mononukleza poteka zelo podobno kot angina, zato bolnik prične jemati betalaktamske antibiotike (npr. ampicilin, amoksisicilin s klavulansko kislino), ki pa ne privedejo do izboljšanja, samo povečajo verjetnost, da se bo pojavil izpuščaj.



Povišano telesno temperaturo znižujemo z antipiretiki (zdravila za znižanje telesne temperature) kot so paracetamol, aspirin.



Okrevanje po preboleli infektivski mononukleozi je dolgotrajno. Zelo pomembno je, da se ne ukvarjamo s športnimi aktivnostmi, dokler se ne počutimo popolnoma zdrave.

Okrevanje po preboleli infektivski mononukleozi je dolgotrajno. Zelo pomembno je, da se ne ukvarjamo s športnimi aktivnostmi, dokler se ne počutimo popolnoma zdrave. Posebno pomembno je, da ne sodelujemo pri športih aktivnostih (npr. pri borilnih športih, vseh športih, kjer je močan pritisk na trebuh), kjer bi že srednje močan pritisk na povečano vranico, nabito s krvjo, privedel do razpoka vranice in notranje krvavitve.

Preprečevanje okužb

Cepiva proti infektivski mononukleozi ni. Okužbo preprečimo z dobrimi higienskimi navadami - ne delimo osebnih predmetov kot so zobne krtačke, ne pijemo iz istega kozarca ali steklenice, ne uporabljamo istega jedilnega pribora ipd.

RAZSTRUPITE, OBNOVITE IN OKREPITE VAŠA JETRA



Če ste pogosto pod stresom, uživate predelano hrano (občasno tudi alkohol), imate verjetno preobremenjena in zamaščena jetra.

Besedilo: Petra Sauperl

ZAKAJ pride do zamaščenih jeter?

slabe prehranske navade
neredna prebava
prešibko delovanje črevesja
izpostavljenost stresu
nezadosten spanec

Katera sta dva NAJPOGOSTEJŠA SIMPTOMA zamaščenih jeter?

Utrujenost brez razloga
Prekomerno in pogosto znojenje

Katere so koristi razstrupljanja jeter?

Zmanjšan obseg okrog trebuha
lažja in urejena prebava
manj strupov v telesu
boljše počutje
odprava visoke napetosti
okrepjen imunski sistem
izboljšanje holesterola
več energije

Rezultati raziskav kažejo, da kar vsak 3. slovenec trpi zaradi zamaščenih jeter.

Zakaj?
Predvsem zaradi slabih prehranjevalnih navad in hitrejšega življenjskega ritma ter uživanja gaziranih pijač, tudi alkoholnih,

kajenja in ostalih dejavnikov...Jetra postanejo zelo obremenjena in že po 27. letu začnejo slabše delovati...

Kaj imajo jetra skupenga 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 občasno NUJNO potrebno očistiti!

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.
- Da jetra ne bolijo, ker nimajo živčnih končičev, zato velikokrat prepozno ugotovimo, da so bolna.
- Ste vedeli, da ob odpovedi jeter, lahko preživimo samo 3 dni?



Jetra ne bolijo, ker nimajo živčnih končičev, zato velikokrat prepozno ugotovimo, da so bolna.

- Jetra so edini organ, ki ga ne moremo zamenjati, (za razliko od srca, ledvic ...) saj opravljajo več kot 500 življenjsko pomembnih nalog.

ČAS JE ZA RAZSTRUPLJANJE



HEMOFILIJA – KO KRVAVIMO TUDI BREZ RAZLOGA



Uvedbe preventivnega/profilaktičnega načina zdravljenja hemofilije z varnimi plazemskimi ali rekombinantnimi koagulacijskimi faktorji, uspešno zdravljenje okužb, kot sta hepatitis C in HIV, ter boljša in celovita oskrba hemofilikov v Centrih za hemofilijo so omogočili pomembno podaljšanje življenjske dobe, ki se je že skoraj približala povprečni doseženi starosti splošne populacije.

Besedilo: Izr. prof. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., As. dr. Barbara Faganel Kotnik, dr. med., pediater hematookolog; Klinični oddelek za hematologijo Interne klinike, UKC Ljubljana

Hemofiliki zaradi krajše življenjske dobe še pred nekaj leti niso imeli težav s sodobnimi obolenji, kot so kardiovaskularne bolezni, rakava obolenja, sladkorna bolezen in avtoimunska obolenja. V zadnjih letih se je to spremenilo, zato potrebujejo še celovitejšo obravnavo, kadarkoli se zgodijo takšna stanja. Hematologi vedno sodelujejo z drugimi specialisti, kadar hemofiliki potrebujejo zdravljenje kroničnih ali akutnih obolenj ob hemofiliji. Še do nedavnega je veljalo, da so bolniki s hemofilijo manj ogroženi za kardiovaskularna obolenja, ki so glavni vzrok smrti v razvitem svetu. Kaže pa, da ateroskleroza hemofilike prizadene podobno kot nehemofilike, podobna je tudi prevalenca dejavnikov tveganja za ishemično bolezen srca pri obeh skupinah.

Tri starostne skupine bolnikov s hemofilijo po kronični prizadetosti zaradi bolezni

Bolnike s težko obliko hemofilije danes lahko razdelimo v tri starostne skupine, ki pomenijo hkrati tudi različno kronično prizadetost zaradi različnih, vedno boljših možnosti zdravljenja zadnjih 50 let. Bolniki, mlajši od 20 let, imajo redno preventivno zdravljenje od zgodnjega otroštva, zato praktično nimajo kronične prizadetosti velikih sklepov. Hodijo na redne obravnave k hematologu oz. pediateru hematookologu, kjer sproti rešujemo vso aktualno problematiko. Bolniki v starosti med 20 in 45 let v otroštvu niso imeli možnosti preventivnega zdravljenja in imajo delno hemofilčno poliartropatijo, potrebujejo redno ortopedsko obravnavo, podporo ustrezne fizioterapije, redno vodenje specialista infektologa, po potrebi stomatologa in tudi spremljanje ev.

pojava sodobnih kroničnih bolezni. Bolniki, starejši od 45 let, imajo hudo hemofilčno poliartropatijo, so invalidi in potrebujejo še bolj intenzivno vodenje vseh problemov, mnogo operativnih posegov, redno fizioterapijo in ostalo redno specialistično podporo. Vse to iz ozadja vodijo hematologi, ki pri celotni oskrbi vedno priskočijo na pomoč, kjerkoli v Sloveniji se s hemofilikom karkoli zgodi. Vse pomembnejše obravnave potekajo v UKC Ljubljana, saj imamo tukaj ustrezne laboratorije za 24-urno spremljanje aktivnosti manjkajočih faktorjev strjevanja krvi.

Optimalno zdravljenje odraslih hemofilikov je tudi redna profilaksa

Optimalna oblika nadomestnega zdravljenja bolnikov s težko obliko hemofilije je dolgotrajna redna profilaksa od otroštva do pozne starosti. To prepreči pogoste spontane krvavitve, zlasti v sklepe, in zmanjšuje razvoj kronične artropatije. Redna, intravenozna aplikacija manjkajočega faktorja strjevanja krvi 3-x/ teden oz. vsaj 150-x/leto, ki omogoča vzdrževanje aktivnosti faktorja nad 1 % in

s tem prepreči spontane krvavitve, večkrat predstavlja izziv za bolnike in svojce. Mnogokrat je težko zagotoviti venski pristop, zbrati pogum in voljo za redno aplikacijo. Nekateri starejši bolniki s hudo hemofilčno poliartropatijo tudi ne zmorejo več samoaplikacije zdravila v žilo. Ob tem se pri 20–30 % bolnikov s hemofilijo A v prvih 150 aplikacijah faktorja pojavijo tudi inhibitorna aloprotitelesa, ki pomenijo resen, življenje ogrožajoč zaplet.

Z novimi oblikami zdravljenja hemofilije si prizadevajo izboljšati standardni način zdravljenja na več načinov: (1) s podaljšanim razpolovnim časom delovanja rekombinantnih faktorjev, ki bolnikom omogočajo manj intravenoznih aplikacij tedensko, mesečno in letno, (2) genskim zdravljenjem hemofilije, ki v praksi še ni na voljo, in (3) alternativnimi, novimi oblikami zdravljenja s povsem novimi pristopi v hemostazi. Sem spada emicizumab, monoklonsko protitelo, ki v kaskadi strjevanja krvi nadomesti faktor VIII in ga je mogoče dajati pod kožo 1-x na teden do celo 1-x na mesec.

Raziskuje se tudi, ali lahko z zgodnjim in postopnim začetkom preventivnega zdravljenja v manjših odmerkih v odsotnosti krvavitve zmanjšamo tveganje za nastanek nevtralizirajočih protiteles proti vbrizganemu FVIII t. i. inhibitorjev.



Za težko obliko hemofilije so značilne ponavljajoče se krvavitve v velike sklepe in mišice, ki nastanejo že ob fizioloških obremenitvah.

Težka oblika hemofilije, tudi pri otrocih

Hemofilija je dedna bolezen. Prenaša se vezano na spolni X-kromosom, zato zbolijo dečki, ženske pa so prenašalke. V približno tretjini primerov se mutacije ne podeduje, temveč nastane na novo. V redkih primerih imajo lahko težave s krvavitvami tudi deklice – prenašalke hemofilije, kadar imajo znižano aktivnost faktorja strjevanja krvi. Poznamo hemofilijo A, ko v krvi primanjkuje strjevalnega faktorja VIII, in hemofilijo B, ko primanjkuje faktorja IX. Če je hemofilija prisotna v družini, se pri težki obliki ugotavlja prisotnost bolezni že takoj po

rojstvu otroka iz vzorca krvi, odvzete iz popkovnice. Če je mutacija nastala na novo, se motnja strjevanja krvi ugotovi zaradi kliničnih znakov prekomerne krvavitve.

Pri otroku posumimo na motnjo strjevanja krvi, če se po rojstvu pojavi prekomerni poporodni hematoma na glavi, če otrok prekomerno krvavi iz mesta odvzema krvi ali iz popka, če se po cepljenju v mišico razvije hematoma, če po padcu med tekom ali hojo otrok utrpel krvavitev v veliki sklep ali mišico ali če po operaciji ali izdrtju oz. izpadu zoba opazimo prekomerno krvavitve. Izraženost znakov prekomerne krvavitve je sorazmerna s stopnjo pomanjkanja faktorja. Tako težko obliko hemofilije prepoznamo od približno 12. do 15. meseca starosti, torej v starosti, ko otrok shodi, srednjo obliko do 2. oz. 3. leta starosti, lahko obliko hemofilije pa lahko opredelimo šele v odrasli dobi, če oseba do takrat ni utrpela pomembne poškodbe ali imela operativnega posega.

Za težko obliko hemofilije so značilne ponavljajoče se krvavitve v velike sklepe in mišice, ki nastanejo že ob fizioloških obremenitvah, t. i. spontane krvavitve. Z rednim vbrizgavanjem manjkajočega FVIII/FIX v veno, običajno trikrat tedensko ali pa vsak drugi dan (t. i.

preventivno zdravljenje), preprečujemo spontane krvavitve v sklepe in mišice ter mikrokrvavitve, ki lahko vodijo v trajno okvaro sklepov in invalidnost, ki je eden najpomembnejših zapletov hemofilije. Poleg tega s preventivnim zdravljenjem zmanjšamo tveganje za nastanek življenja ogrožajočih krvavitvev in izboljšamo kakovost življenja, saj so zato danes omejitve v vsakdanjem življenju manjše. Raziskuje se tudi, ali lahko z zgodnjim in postopnim začetkom preventivnega zdravljenja v manjših odmerkih v odsotnosti krvavitvev zmanjšamo tveganje za nastanek nevtralizirajočih protiteles proti vbrizganemu FVIII t. i. inhibitorjev, zaradi česar je nadomestno zdravljenje s FVIII slabše učinkovito ali neučinkovito, kar danes pomeni najresnejši zaplet zdravljenja hemofilije.

Pomembno je, da osebe z motnjo strjevanja krvi svojo motnjo dobro poznajo in da v primeru krvavitve, poškodbe, operacije ali drugega invazivnega posega na to opozorijo zdravnika ali zobozdravnika, ki se nato lahko posvetuje s hematologom v pripravljenosti, saj je v Sloveniji tako za otroke kot odrasle s prirojeno motnjo strjevanja krvi 24/7 vse leto zagotovljena služba stalne pripravljenosti.

marifit

Naredite nekaj za svoje zdravje.

Poskrbite za svoje srce.

Prebudite športnika v sebi.

f/Marifitdopolnila

Marifit Omegavit vsebuje: Eikozapentaenojsko kislino (EPK) in dokozaheksaenojsko kislino (DHK), ki imata vlogo pri delovanju srca. DHK ima vlogo pri delovanju možganov in ohranjanju vida. Preizkusite Marifit Omegavit.

Visoko prečiščeno ribje olje.

Izdelek Marifit Omegavit je prehransko dopolnilo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

AKUTNO VNETJE SREDNJEGA UŠESA



Akutno vnetje srednjega ušesa je ena najpogostejših bolezni pri otrocih. Do tretjega leta starosti vsaj eno vnetje ušesa preboli 80 % otrok. V prvih treh letih življenja 40 % otrok akutno vnetje srednjega ušesa preboli najmanj trikrat. Nekateri so dovzetnejši za okužbe in se jim vnetja ponavljajo. Pri odraslih so vnetja srednjega ušesa precej redkejša.

Besedilo: Aleš Matos, dr. med., specialist otorinolaringolog

Vzroka, da otroci pogosteje zbolevajo za vnetjem srednjega ušesa, sta v glavnem dva. Prvi je motnja v prezračevanju srednjega ušesa. To je s sluznico opet prostor za bobničem, v katerem so slušne koščice. Srednje uho se prezračuje prek Evstahijeve troblje v zgornje žrelo. Evstahijeva cev je pri otrocih krajša, vodoravno položena in slabše delujoča, zato pomanjkljivo prezračuje srednje uho. Drugi razlog pa je, da se pri otrocih imunski sistem šele razvija. Otroci pogosteje prihajajo v stik s patogenimi mikroorganizmi zaradi skupinskega varstva v vrtcih, kjer so izpostavljeni prenosom virusnih obolenj z enega na drugega. Večkrat zbolijo s prehladi. Po virusni okužbi je sluznica nosne votline in zgornjega žrela dovzetnejša za sekundarno bakterijsko okužbo. Vnetje srednjega ušesa tako pogosto sledi prehladu oz. vnetju nosne sluznice in žrela.

Večina vnetij srednjega ušesa sledi prehladnemu obolenju. Začne se z bolečino v ušesu, slabšim sluhom in polnostjo v ušesu. Majhni otroci se grabijo za uho, so nemirni, neješčji. Pojavi se povišana telesna temperatura. Še posebej pri majhnih otrocih se lahko pojavijo tudi sistemski znaki, kot sta bruhanje in driska. Včasih pride do predrtja bobniča in gnojnega izcedka iz ušesa. Ob tem bolečina običajno popusti.

Za diagnozo vnetja srednjega ušesa sta največkrat dovolj dobra anamneza in podroben klinični pregled. Pediatr ali specialist družinske medicine pogleda uho s posebnim instrumentom otoskopom. Včasih bolnika napoti na dodatne preiskave, npr. pregled krvi, mikrobiološki pregled izcedka iz ušesa. Če specialist na primarnem nivoju oceni, da je potrebna nadaljnja obravnava, ga pošlje k otorinolaringologu. Ta pregleda uho skozi

livček s posebnim mikroskopom. Če je treba, uho s specialnimi instrumenti očisti. Poleg tega napravi pregled nosu, žrela in grla. Včasih napravi še preiskavo sluha ali bolnika pošlje na slikovno diagnostiko.

Najpogostejši bakterijski povzročitelj vnetja srednjega ušesa je *Streptococcus pneumoniae* (pnevmokok), sledita okužbi z bakterijama *Haemophilus influenzae* in *Moraxella catarrhalis*. Vse našete bakterije so lahko normalno prisotne na sluznici dihal, predvsem v nosu in žrelu. Lahko pa se prenašajo prek kužnih kapljic ob kihanju in kašljanju. Za nastanek bolezni je poleg prisotnosti bakterije pomembna tudi zmanjšana odpornost. Ogroženi so zlasti majhni otroci, starejši ljudje, ljudje s kroničnimi boleznimi in imunskimi pomanjkljivostmi. Tveganje za nastanek pnevmokoknih bolezni povečujejo tudi predhodne virusne okužbe dihal, ki oslabijo lokalno odpornost. Med virusnimi okužbami so najpogostejši povzročitelji respiratorni sincicijski virus (RSV) in virusi, ki povzročajo običajna prehladna obolenja.

Za zdravljenje z bakterijami povzročenih vnetij srednjega ušesa predpišemo antibiotike. Te moramo začeti jemati čim prej, v odmerku in časovnih presledkih, ki nam jih predpiše zdravnik. Antibiotično zdravljenje traja od 7 do 10 dni. Jemanje antibiotika ne smemo prenehati prej, čeprav se stanje izboljša. Antibiotik večino bakterij sicer uniči v nekaj dneh. Če jemanje antibiotika prekinemo predčasno, lahko nekaj bakterij preživi in vnetje se ponovi. Preživele bakterije lahko razvijejo odpornost na dani antibiotik, zaradi katere enak antibiotik ob ponovitvi bolezni ne bo več učinkovit. Poleg antibiotika je pomembna tudi podpora oz. simptomatska terapija. Dekongestivne kapljice za nos zmanjšajo oteklino nosne sluznice in izboljšajo prezračevnost srednjega ušesa. Smiselna so tudi

protibolečinska in protivnetna zdravila. Za zdravljenje akutnega seroznega vnetja srednjega ušesa povzročene z virusi antibiotika ne dajemo, zdravimo le simptomatsko.

Po uvedbi ustrezne antibiotične terapije naj bi se simptomi izboljšali v dveh dneh. Če ni izboljšanja, je potrebna vnovična ocena bolezni pri zdravniku zaradi izključitve zapletov vnetja. Kontrolni pregled pri osebem zdravniku je potreben tudi po končanem zdravljenju z antibiotiki. Zdravljenje je uspešno, če izzvenijo simptomi in se izboljša sluh, hkrati pa je videz bobniča pri pregledu normalen.



Večina vnetij srednjega ušesa sledi prehladnemu obolenju.

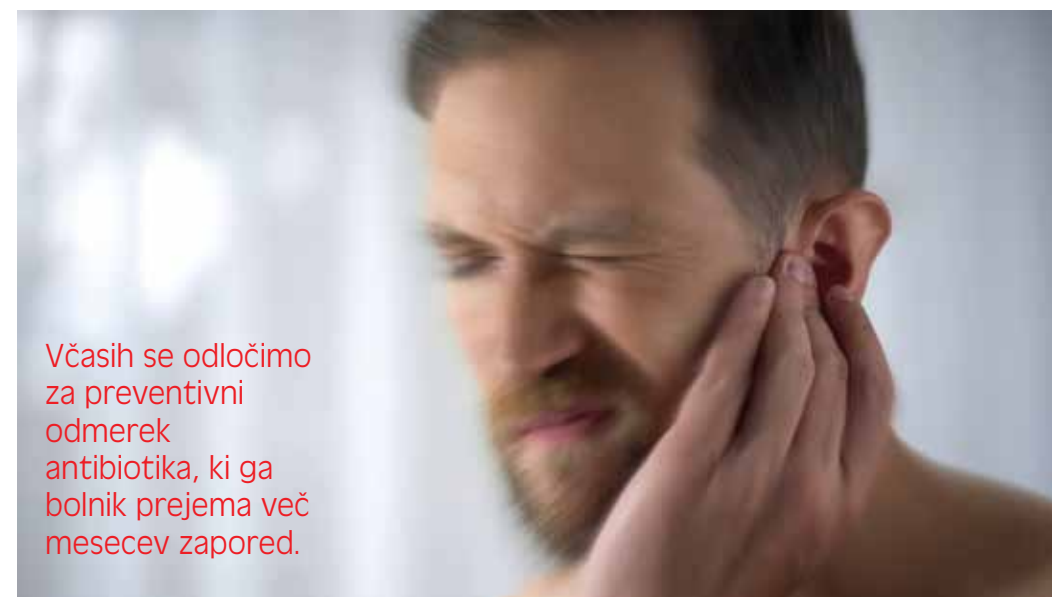


Najpogostejši bakterijski povzročitelj vnetja srednjega ušesa je *Streptococcus pneumoniae* (pnevmokok),

Zapleti vnetja srednjega ušesa so redki, vendar lahko tudi življenjsko ogrožajoči. Srednje uho leži blizu pomembnih struktur tako zunaj lobanjske kotanje kot znotraj nje. Na podlagi tega delimo zaplete vnetja srednjega ušesa na zunajlobanjske in znotraj nje. Zunajlobanjske komplikacije so mastoiditis (vnetje kosti za ušesom), okvara obraznega živca, vnetje notranjega ušesa. Znotrajlobanjski zapleti so meningitis, tromboza sigmoidnega sinusa (velike žile), možganski ognojek itd. Vse zaplete je treba zdraviti v bolnišnici, pri večini zapletov je potrebna kirurška intervencija.

Vnetja srednjega ušesa pogosto ni mogoče preprečiti. Ker vemo, da najpogosteje nastopi ob hkratnem oz. predhodnem virusnem vnetju zgornjih dihal, lahko z nekaj ukrepi preprečimo nastanek vnetja. Nos naj bo dobro prehodan,

zato svetujemo redno izpihovanje in vkapavanje dekonjestivnih kapljic. S tem zmanjšamo oteklino nosne sluznice in sluznice zgornjega žrela, kjer so ustja Evstahijevih trobelj. Prav tako je smiselno vlaženje nosne sluznice s fiziološko raztopino. Otrok ali sebe ne izpostavljajmo cigaretnemu dimu. Pri ponavljajočih se vnetjih srednjega ušesa svetujemo tudi cepljenje proti pnevmokoknim okužbam. Če se kljub naštetim ukrepom vnetja ponavljajo, je potreben pregled pri otorinolaringologu. Včasih se odločimo za preventivni odmerek antibiotika, ki ga bolnik prejema več mesecev zapored. Smiselno je tudi pregled imunskega statusa otroka. Neredko je potrebna operacija, in sicer vstavev drenažnih cevk v bobniče in odstranitev žrelnice. Po posegu običajno težav s ponavljajočimi se vnetji ni več.



Včasih se odločimo za preventivni odmerek antibiotika, ki ga bolnik prejema več mesecev zapored.



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

Preizkusite
novi pametni
slušni aparat
WIDEX EVOKE



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

SMRČANJE JE TREBA NEMUDOMA ODPRAVITI



Čeprav se tega ne zavedamo, smo vsi v življenju že kdaj smrčali. Smrčanje nastane kot stranski učinek zaradi oviranega dihanja med spanjem, to pa lahko posamezniku povzroča manjše, pa tudi večje težave.

Besedilo: Dr. Aleksandra Križaj Dumić, Zobozdravstvena in estetska klinika Križaj

Med spanjem se namreč gladke mišice sprostijo, v ustih se ustvari negativen tlak, ki povzroči ritmično plapolanje mehkih tkiv v žrelu. Zvok smrčanja se tako ustvari ob vsakem prehodu zraka skozi dihalne poti, tako pri vdihu kot pri izdihu. Na pojav smrčanja vplivajo tudi številni dejavniki, ki povečajo ožino v višini mehkega neba. Med najbolj pogoste dejavnike štejemo kajenje, uživanje alkohola, obnosna in žrelna vnetja, nepravilna pozicija jezika, nepravilno razviti zgornja ali spodnja čeljustnica, alergije, kopičenja maščobe ipd. Smrčanje se lahko pojavi tudi med prehladi ali alergijskimi obolenji. Takrat sluznica v nosu oteče in je dihanje skozi nos oteženo. V manjšem odstotku pa je vzrok ukrivljen nosni pretin oziroma drugače oviran pretok zgornjih dihalnih poti. Ta kostna ploščica je lahko premaknjena že od rojstva ali pa se premakne zaradi poškodbe. Tako zrak ni enakomerno razporejen med obe nosnici, lahko pa je ena popolnoma neprehodna in dihanje skozi nos ni dovolj učinkovito. Vzroki za smrčanje pri ženskah se lahko skrivajo tudi v hormonskem neravnovesju. Približno 5 odstotkov žensk v tridesetih letih smrči, medtem ko to počne 20 odstotkov moških, z leti pa se odstotek izenači. V šestdesetih letih življenja smrči polovica žensk in prav toliko moških.

Ne dihamo skozi nos, ampak skozi usta

Smrčanje pri otrocih ni nič nenavadnega, a previdnost vseeno ni odveč. Redno smrčanje je treba jemati resno in ga pojasniti z zdravniškim pregledom. Več kot polovica vseh otrok, starih od enega do štirih let, občasno smrči, 8 odstotkov pa jih smrči vsako noč. Pri mnogih otrocih je smrčanje začasen pojav. Vzrok nočnega smrčanja je lahko ovira zgornje dihalne poti, ki jo povzročajo nosni polipi, povečana žrelnica ali nebnici. Pasivno kajenje spodbuja smrčanje pri otrocih: otroci, katerih starši kadijo, so

bolj prizadeti. V največ primerih otroci smrčijo, ker ne dihamo skozi nos, ampak skozi usta. Vzrok je lahko tudi priraščeni jezik. Posledice so nepravilno dihanje in nepravilen razvoj čeljusti.

Vpliva tudi uživanje alkohola

Kajenje škoduje koži in sluznicam. Pri kadilcih pride do hitrejšega staranja kože, hitreje se koža povese, izgubi elastičnost kolagena. Zaradi tega tudi več ljudi smrči in ima več drugih resnih zdravstvenih težav. Kajenje velja za enega izmed največjih dražilcev ustne sluznice, zato ne preseneča dejstvo, da je med kadilci tudi velik odstotek »smrčičev«. S starostjo prožnost tkiva in prav tako mehko nebo postaja vse bolj ohlapno, smrčanje pa se s tem slabša oziroma se povečuje odstotek ljudi, ki smrčijo. Na smrčanje pa bistveno vpliva tudi uživanje alkohola, sploh v

večernih urah. Znano je, da alkohol širi žile, sprošča mišice in v telesu zadržuje vodo, zato pride do povečanja oziroma odebelenosti sluznice in mehkega neba, ki ovira pretok zraka skozi grlo. Zato se je priporočljivo izogniti večernemu pitju alkoholnih pijač, predvsem pa omejiti ali v celoti prenehati s kajenjem, saj poleg smrčanja vpliva tudi na elastičnost naše kože, zmanjšuje proizvodnjo kolagena in tudi sicer povzroča številne resne bolezni.

Pokazatelj resnih zdravstvenih težav

Glasno smrčanje, hropenje in rezgetanju podobno oglašanje, ki mnogim preganja spanec, utegne, resda redko, doseči glasnost 100 decibelov, kar je enako glasnosti vrtnega stroja. Glasnost smrčanja navadno znaša 60 decibelov, kar je enako glasnosti sesalnika, pogosto pa smrčiči dosegajo tudi 80 decibelov,



Glasno smrčanje, hropenje in rezgetanju podobno oglašanje, ki mnogim preganja spanec, utegne, resda redko, doseči glasnost 100 decibelov, kar je enako glasnosti vrtnega stroja.



MESEČNA AKCIJA



LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ANTHELIOS

WWW.LAROCHE-POSAY.SI

22 %
POPUSTA

na vse izdelke
La Roche-Posay Anthelios

1. 6. - 30. 6. 2019



NOVO



A-DERMA
PROTECT

25 %
POPUSTA

na vse izdelke
A-Derma Protect

1. 6. - 30. 6. 2019

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®

NOVO

EAU THERMALE
Avène

NOVO

25 %
POPUSTA

na vse izdelke
Avene Sun

1. 6. - 30. 6. 2019

www.eau-thermale-avene.si

Eucerin

20 %
POPUSTA

na vse izdelke
Eucerin Sun

1. 6. - 30. 6. 2019

NAPREDNA
SPEKTRALNA
TEHNOLOGIJA



Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 1. 6. do 30. 6. 2019 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, specializiranih prodajalnih LL Viva in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija velja na vse izdelke Eucerin Sun (20 % popusta), Avene Sun (25 % popusta), A-Derma Protect (25 % popusta) in La Roche-Posay Anthelios (22 % popusta). Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Akcije ne veljajo za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

70
LET
ZDRAVJA



LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si

kar je primerljivo z najglasnejšo fazo delovanja pralnega stroja. Smrčanje sicer ni le zvočni, akustični efekt, ki moti nas oz. tistega, ki spi poleg nas, ampak je pokazatelj in simptom resnih zdravstvenih težav – povišan krvni tlak, premajhen vnos kisika, slaba prekrvavitev in možganska dejavnost. Zožitve dihalnih poti so lahko tako resne, da lahko ljudje prenehajo dihati večkrat na noč po par minut. Naše telo je narejeno tako, da v primeru padca krvnega tlaka in znižanja ravni kisika v krvi možgani pošljejo dražljaj, da se oseba prebudi in normalno zaduha. Osebe s sindromom nočne apneje pa imajo te dražljaje prekinjene in so zato nagnjene k srčnemu infarktu, glasno smrčijo, med spanjem težko dihaajo in se zbujaajo utrujeni, neprespani in trpijo za pogostimi glavoboli.



Na voljo je učinkovita pomoč

Smrčanje ni smešno, treba ga je obravnavati resno in ga nemudoma odpraviti oz. ga omiliti. Sami lahko veliko pripomoremo k zmanjšanju ali celo odpravi smrčanja. Veliko boste dosegli že, če se boste tik pred spanjem odpovedali neprimerni prehrani in alkoholu. Prav tako lahko s skrbjo za primerno telesno težo nadzirate smrčanje, saj tudi telesna teža ključno vpliva na pojav smrčanja. V primeru obnosnih in obžrelnih vnetij poskrbite za primerno prehodnost dihalnih poti, alergije pa pravočasno zdravite z antihistaminiki. K sreči je zaradi napredka medicine pri razumevanju mehanizma in vzrokov te motnje spanja na voljo tudi učinkovita pomoč, zato je dobro, da ne

Smrčanje pri otrocih ni nič nenavadnega, a previdnost vseeno ni odveč.

oklevate in obiščete svojega zdravnika, otorinolaringologa in nevrologa.

Lahko se odločite za laserski poseg

Prednosti laserskega posega zdravljenja je veliko, pacientom pa je najbolj všeč, da po laserskem posegu nimajo nobenih problemov, lahko normalno jedo, pijejo in govorijo ter se brez težav lahko takoj vrnejo na delovno mesto, saj poseg ne zahteva post operacijskega okrevanja. Laserski poseg je učinkovita in hitra rešitev, če je vzrok smrčanja v povešeni ali ohlapni sluznici mehkega neba.

Kakovost spanja se izboljša

Pacienti po terapiji ponoči lažje dihaajo in manj smrčijo. Z laserskim zdravljenjem pri natančno izbranih pacientih pomagajo v približno 80 odstotkih, od vseh preiskanih pacientov pa v približno 70 odstotkih. Pri večini pacientov se skorajda razpolovi čas smrčanja. Kakovost spanja se izboljša, saj pacienti namreč potrebujejo manj časa, da se naspijo, in se ne zbujaajo več utrujeni. Podoben poseg se opravi tudi za zdravljenje inkontinence pri ginekoloških pacientkah, za povečanje napetosti vaginalnih mišic, za povečanje napetosti povešene kože na obrazu in vratu ter kože na področju podočnjakov. Sicer pa so nastavitve laserskega žarka nastavljene tako, da spodbujajo nastanek novega kolagena, ki koži povrne prožnost, odpravi povešenost in omogoči lepši ter pomlajen videz.

Za koga je poseg primeren?

Laserska terapija odprave smrčanja je primerna praktično za vse. Pri ljudeh, ki imajo dodatne težave z dihanjem med spanjem in večkrat na uro ponoči prenehajo z dihanjem, se zbujaajo neprespani in imajo zaporo dihalnih poti v področju korena jezika ali nižje, je lahko smrčanje simptom nekega drugega obolenja in ne samo socialni problem. Pri slednjih ni nujno, da bo poseg za odpravo smrčanja z laserjem zadosten. Po navadi potrebujejo še dodatne terapije glede na bolezenske težave, ki jih imajo. Poseg je manj učinkovit pri ljudeh, ki imajo indeks telesne mase višji od 28 (indeks telesne mase se izračuna na podlagi pacientove višine in teže), torej za ljudi s čezmerno telesno težo. Poseg tudi ne bo imel zelenih učinkov pri alkoholikih.

ZAKAJ SLAB SPANEC? KO PA SO LAHKO NOČI PRIJETNE NA NARAVEN NAČIN

Preden smo imeli žarnice v naših domovih, je naše cirkadiane ritme (notranja ura) narekovala naravna svetloba. Ljudje so se zbujaali s prvo svetlobo dneva in se zjutraj umaknili v posteljo, ko je padla tema. Izum umetne svetlobe pa je ljudem omogočil, da so izkoristili večer po sončnem zahodu. Ta sprememba je vplivala tudi na naše urnike dela ter posledično na spremembe v našem urniku spanja, kar je pomenilo, da je smo spati začeli vedno kasneje, začeli delati pozno v večer in celo čez noč (izmensko delo).

Sodoben življenjski slog s povišano količino stresa, nepravilna prehrana in različna sodobna zdravstvena stanja vse prepogosto prispevajo k slabim navadam spanja in motnjam le-tega.

Med splošne simptome pomanjkanja spanja spadajo zaspanost, spremembe razpoloženja, motnje koncentracije, težave s spominom in razmišljanjem, povečanje telesne mase zaradi povečanega apetita, itd.

MELATONIN je postal eden najpogostejše zahtevanih pripomočkov za spanje saj ima vlogo regulatorja v notranjem časovnem obdobju bioloških ritmov, vključno z regulacijo spanja. Dokazi kažejo, da lahko melatonin skrajša čas, ki ga potrebujejo ljudje z zapoznelim sindromom faze spanja- tj. spanec zamuja za dve ali več ur po običajnem času spanja, kar povzroča težave pri zbujanju v zelenem času, pomaga nam,

da uspešno zaspimo ter pomaga pri ponovnem nastavljanju cikla spanja.

Poleg MELATONINA pa ima MAGNEZIJ pomembno vlogo pri doseganju kvalitetnega spanca saj prispeva k normalnemu delovanju živčnega sistema, k normalni psihološki funkciji, prav tako deluje sinergično z melatoninom in povečuje njegovo absorpcijo.



INSOMNIS
NATURAL SLEEP AID

Melatonin 1 mg
Magnezij (citrati)
Niacin 16 mg

**učinek se doseže z odmerkom 1mg melatonina konzumiranega pred spanjem*

Melatonin prispeva k zmanjšanju časa, potrebnega za doseg kvalitete faze spanja.*

VAS MUČI
NESPEČNOST?

NIČ VEČ NEPRESpanih NOČI
in nezaželenih posledic pomanjkanja spanja!*



Na voljo v bolj založenih lekarnah in na spletni strani www.moja-natura.com, kamor vpišite kodo **INSOMNIS15** za 15% popust ob nakupu. Koda velja do 19.07.2019.



Glasno smrčanje, hropenje in rezgetanju podobno oglašanje, ki mnogim preganja spanec, utegne, resda redko, doseči glasnost 100 decibelov, kar je enako glasnosti vrtalnega stroja.

ČREVESNE BAKTERIJE, PREBIOTIKI IN PROBIOTIKI



V črevesju odraslega človeka prebiva približno 1014 (sto tisoč milijard) bakterij, ki tehtajo okoli 3 kilograme in jih je vseh skupaj najmanj 10-krat več kot vseh človeških celic v našem telesu. Za črevesne bakterije uporabljamo izraz »črevesna flora« ali pravilneje »črevesna mikrobiota«, saj bakterije niso rastline.

Besedilo: Jan Dmrovšek dr. med.

Neravnovesje v sestavi črevesne mikrobiote igra pomembno vlogo pri nastanku številnih imunsko posredovanih bolezni. Raziskovanje vpliva črevesnih bakterij na zdravje in bolezen pa je izredno težavno, ker so razlike v sestavi mikrobiote med posamezniki zelo velike. Pomen črevesnih bakterij se pokaže že takoj po rojstvu in v rani mladosti, ko se ključno oblikuje imunski sistem. V deželah razvitega sveta strokovnjaki ugotavljajo vzročno povezavo med pomanjkljivo ali neustrezno kolonizacijo črevesja z

bakterijami in imunskimi boleznimi.

Prebiotiki in probiotiki

V prispevku bomo govorili o sledečih dveh pojmi, in sicer prebiotikih in probiotikih. Z izrazom prebiotik opisujemo neprebavljive sestavine hrane, predvsem kratkoverižne ogljikove hidrate in vlaknine, ki spodbujajo rast in razmnoževanje ene ali več vrst obstoječih črevesnih bakterij. K prebiotikom prištevamo predvsem oligosaharid inulin, fruktooligosaharide, galaktooligosaharide in laktulozo.

K probiotikom pa prištevamo različne seve in vrste neškodljivih, v telesu živečih (komenzalnih) mikroorganizmov z raznoliko biološko funkcijo. Svetovna zdravstvena organizacija probiotike definira kot »organizme, ki imajo, zaužiti v zadostni količini, pozitiven učinek na zdravje gostitelja«, se pravi pacienta. Najpogosteje uporabljeni so zaenkrat mikroorganizmi skupine laktobacilov in bifidobakterij, študijsko se uporabljajo tudi drugi sevi, prav tako tudi nekatere glive. Kombinacijo prebiotika in probiotika pa označuje termin simbiotik.

Točen mehanizem delovanja ostaja nepojasnen, gotovo pa je najboljši skupni učinek prebiotikov in probiotikov. Prebiotiki omogočajo ustrezno okolje za razmnoževanje mikroorganizmov, katerih presnovki delujejo zaščitno na epitelij prebavne cevi. Na drugi strani pa probiotiki spremenijo razmerje med različnimi vrstami prebavnih mikroorganizmov v prid koristnih bakterij, nekateri sevi probiotikov pa naj bi celo zavirali vnetje v črevesni sluznici.

Pomen probiotikov

Pomen prebiotikov v dozorevanju imunskega sistema ugotavljamo zlasti v razvitih državah, kjer otroci ne prihajajo več v stik s kravjim gnojem in drugo »umazanijo«. Epidemiološke študije kažejo, da zmanjšana izpostavljenost okoljskim antigenom v otroškem obdobju in posledično tudi neravnovesje črevesne flore, lahko igra vlogo sprožilnega dejavnika nekaterih avtoimunskih bolezni. Takoj po rojstvu se sterilno okolje novorojenčevega prebavnega

trakta kolonizira z mikroorganizmi iz okolja, kar sproži dozorevanje imunskega sistema, pretežno preko limfatičnega tkiva ob črevesju oz. mehanizma GALT (ang. gut-associated lymphoid tissue). Raziskave so dokazale, da so poskusne živali, vzrejene v okolju brez stika z mikroorganizmi, bolj dovzetne za okužbe in za bolezen neuravnoteženega imunskega sistema. Isto hipotezo potrjujejo podatki, da imajo otroci, ki trpijo za alergijami ali so dovzetni za okužbe s škodljivimi bakterijami *Clostridium difficile* ali *Staphylococcus aureus*, znižano količino sobivajočih mikrobov v prebavnem traktu.

Uporaba probiotikov v klinični praksi.

Več kliničnih raziskav je preučevalo učinek uporabe probiotikov z namenom zmanjševanja pojavnosti alergijskih bolezni v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja, vendar so izsledki nezanesljivi. Prav tako ostaja nepotrjena hipoteza, da je en sev probiotika primernejši za določeno bolezen kot drugi. Kljub temu pa znanstvena literatura omenja pomembno klinično raziskavo, v kateri je skupina nosečnic prejela simbiotik, se pravi kombinacijo prebiotika – galaktoze – in tri seve probiotikov, prav tako tudi njihovi otroci do dopolnjenih šestih mesecev starosti. Do drugega leta starosti so



Uporaba prebiotikov in probiotikov je varna, stranski neželeni učinki pa redki.

pri poskusni skupini otrok ugotavljali pomembno manj atopijskega dermatitisa kot v kontrolni skupini, ki niso bili deležni simbiotika. Pri petem letu starosti pa je bila pojavnost atopijskega dermatitisa in

astme med obema skupinama enaka, kar kaže, da so kontrolni preiskovanci »nadoknadili« primanjkljaj v nekaj letih.

Positiven učinek probiotikov se kaže pri



Neravnovesje v sestavi črevesne mikrobiote igra pomembno vlogo pri nastanku številnih imunsko posredovanih bolezni.



psyllium Mg

- ✓ VLAKNINE Z MAGNEZIJEV IN PROPOLISOM
- ✓ PRAKTIČNO PAKIRANJE IN ENOSTAVNA UPORABA
- ✓ S SLADILOM STEVIA, BREZ DODANIH SLADKORJEV
- ✓ TUDI ZA OTROKE, NOSEČNICE IN DOJEČE MATERE



*Dobro počutje se začne
pri dobri prebavi.*



Pozitiven učinek probiotikov se kaže pri driski, ki lahko nastopi po antibiotičnem zdravljenju zaradi spremenjene črevesne mikrobiote.

driski, ki lahko nastopi po antibiotičnem zdravljenju zaradi spremenjene črevesne mikrobiote. Uporaba probiotikov naj bi omilila potek bolezni in skrajšala čas zdravljenja. Na področju kronične vnetne črevesne bolezni in celiakije potekajo številne klinične raziskave, ki bodo natančneje opredelile vlogo v terapevtskem procesu. Zaenkrat velja priporočilo o uporabi probiotikov z namenom preprečevanja zagona vnetja v ilealnem rezervoarju (kirurško ustvarjenem rezervoarju za blato pred danko po odstranitvi rektuma), za vzdrževanje dobrega stanja (remisije) brez zagona bolezni po zdravljenju vnetja ilealnega rezervoarja z antibiotiki in za vzdrževanje remisije ulceroznega kolitisa. Odprto vprašanje ostaja koristnost probiotikov pri kroničnem zaprtju in pri sindromu razdražljivega črevesa.

Primeren pristop k takemu bolniku bi zahteval analizo pomanjkljive črevesne mikrobiote in ciljano nadomeščanje njenih komponent. Enak pripravek za vse paciente pa zaenkrat ne prinaša želenega uspeha.

Ali je jogurt dober vir probiotikov?

Večina mlečnih izdelkov je iz pasteriziranega mleka, v tem procesu pa bakterije odmrjejo in v kolikor niso dodane naknadno, izgubijo svojo funkcijo. Jogurt je zaradi svoje kislosti primeren okolje za rast le za nekatere, acidofilne, seve bakterij – npr. *Lactobacillus acidophilus* in je dober vir koristnih bakterij. Žal pa moramo zaradi mlečnih antigenov in laktoze jogurt kot vir probiotikov odsvetovati pri alergiji na kravje mleko in pri laktozni intoleranci.

Uporaba prebiotikov in probiotikov



Čeprav je pomen črevesnih bakterij za zdravje nedvomno dokazan, na sestavo črevesne mikrobiote zaenkrat ne znamo dovolj usmerjeno delovati, da bi bili rezultati zdravljenja pri večini bolezni nedvomno uspešni.

Zaprtje je pogosta in neprijetna nadloga

Ali ste vedeli, da se v tretjem življenjskem obdobju srečuje z zaprtjem kar polovica prebivalcev razvitega sveta?

O zaprtju navadno govorimo takrat, ko se odvajajo manjše količine blata, blato je trše, njegovo odvajanje je oteženo in manj pogosto. Zaprtje se pogosto pojavi pri otrocih, nosečnicah in starejših ljudeh. Zaprtje je lahko eden izmed simptomov organskih bolezni (bolezni prebavil, presnovne bolezni, bolezni žlez z notranjim izločanjem, bolezni živčevja ...), vendar pa pri večini ljudi te povezave ne najdemo in takrat govorimo o funkcionalnem (ne bolezenskem) zaprtju.

Normalno odvajanje pri zdravih odraslih je od trikrat na dan do trikrat na teden, pri majhnih otrocih pa nekoliko pogostejše. Ritem odvajanja blata ni stalen, saj se spreminja glede na različne okoliščine kot so: vrsta in količina vnesene hrane in tekočine, zdrava črevesna mikroflora, stres, potovanja, nekatere bolezni, zdravila, gibanje ...



je varna, stranski neželeni učinki pa redki. Vprašljiva ostaja uporaba pri novorojenčkih, ki še nimajo razvite komenzalne mikrobiote, saj bi teoretično lahko uporaba prebiotikov spodbudila razrast patogenih bakterij, ki bi škodovali novorojencem. Uporabo probiotikov odsvetujemo pri nedonošenčkih in osebah z imunsko pomanjkljivostjo.

Uporaba pre-in probiotikov z namenom izboljšanja zdravja ostaja najpogostejše odločitev posameznika. Čeprav je pomen črevesnih bakterij za zdravje nedvomno dokazan, na sestavo črevesne mikrobiote zaenkrat ne znamo dovolj usmerjeno delovati, da bi bili rezultati zdravljenja pri večini bolezni nedvomno uspešni. Odprto ostaja vprašanje odmerjanja, časa trajanja uporabe in izbire seva probiotika. Vsekakor pa nove in nove raziskave potrjujejo, da ima to hitro razvijajoče se področje pomembno prihodnost v medicini.



KROM URAVNAVA KRVNI SLADKOR in lahko uspešno pomaga pri hujšanju

Ali poznate krom in njegovo vlogo v našem organizmu? Krom je oligoelement, ki je nujen za presnovo ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin ter ima vlogo pri vzdrževanju normalne ravni krvnega sladkorja. Ko ga primanjkuje, se rado pojavi poželjenje po sladkarijah in še zlasti nepotrebna lakota takoj ali kmalu po obrokih, kar je potem razlog za nabiranje čezmerne telesne teže. Ker je vnos kroma s hrano praviloma težaven, je hitra rešitev za težave dodajanje kroma v prehranskih dopolnilih.

ALI PREJMEMO DOVOLJ KROMA V HRANI

Krom se nahaja v vseh živilih, najbolj v polnozrnatih žitih, mesu, morskih sadežih in kvasu, vendar je problem, da ga obdelava hrane (kuhanje, peka, cvrenje, zamrzovanje) zelo odplavlja. V konzervah kroma sploh ni. Veliko kroma izgubimo pri potenju, pri uživanju sladlic. Dejavniki, ki še problematizirajo vnos kroma iz živil, je staranje, saj črevesna sluznica v drugi polovici srednjih let in v 3. življenjskem obdobju slabše vsrkava vse sestavine hrane in tudi krom. Tako se rado dogaja, da je kroma malo, pa še slabše se vsrkava in problem je tu.

KAKO JE, ČE JE KROMA PREMALO

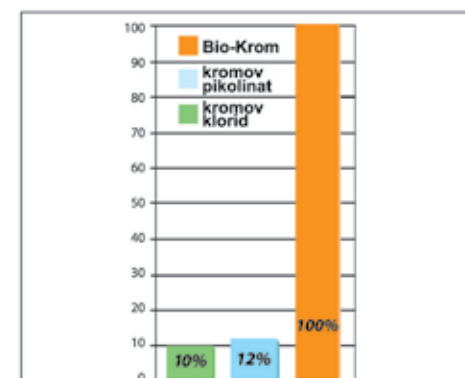
Ko je kroma premalo, se pojavlja čezmerno nihanje krvnega sladkorja, kar posledično vodi v nadležno poželjenje po sladkarijah in zlasti v nepotrebno lakoto kmalu po obroku. Temu sledi nepotrebno uživanje hrane, kar je potem razlog za čezmerno telesno težo. Omenjeno poželjenje deluje samodejno in podzvestno denimo pri gledanju televizije, branju knjige, v sproščenih srečanjih, razgovorih itd. Nepotrebna lakota po obroku pa je pravzaprav tudi povsem nelogična, saj imamo prebavno cev polno, lakota pa terja še in seveda se hrana nima nalagati kam kot v podkožno maščevje. Vsem tem nevšečnostim, kot rečeno, lahko botruje prav pomanjkanje kroma.

KOLIKO KROMA POTREBUJEMO

Dnevno rabimo do 200 mikrogramov kroma. Zaradi prej omenjenih problemov tega v hrani redkokdaj oziroma praviloma ne dosegamo. Če se nam dogaja to, kar smo opisali prej, potem je vredno pomisliti na pomanjkanje kroma. Najbolj v ospredju so seveda lahko odvečni kilogrami. Ker z leti črevesna sluznica bolj leno vsrkava, se zato večja verjetnost, da je kroma dejansko premalo.

DODAJTE KROM K SVOJI REDNI PREHRANI

Glede na omenjene podatke ni presenetljivo, da krom lahko uspešno pomaga pri hujšanju. Področje je v nekaj desetletjih dovolj raziskano. Obstaja več oblik kroma v prehranskih dopolnilih: od kromovega klorida, ki je anorganska oblika, prek kromovega pikolinata do kvasne biomase s kromom, ki je najbolj naravna in najbolj učinkovita oblika (Bio-Krom). Raziskave so pred kratkim pokazale, da je ta zadnja oblika tudi do desetkrat bolj učinkovita od dosedanjih klasičnih oblik kroma. Praksa kaže, da so učinki dodajanja kvalitetnega kroma zelo hitri, pravzaprav takojšnji: dobesedno so zapisali, kot bi obrnil stikalo. To so pred več kot desetletjem zatrjevali ter potrdili tudi naši vrhunski univerzitetni klinični eksperti ter strokovnjaki.



Slika 1: Bio-Krom kvasna biomasa s kromom ima vodilno biološko razpoložljivost. Po podatkih iz EFSA (Evropsko združenje za varno hrano) se vsrkava do desetkrat bolj kot pa sintetične oblike kroma: kromov pikolinat in kromov klorid.

Resno! 10-krat bolj učinkovito vzdržujemo normalno raven krvnega sladkorja (uradno mednarodno ekspertno mnenje)

Bio-Krom 100 mikrogramske tablete

Pharma Nord benchmark

Bio-Krom se dobi v vseh lekarnah in spec. trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn.

www.micmenges.com
tel.: 01 729 13 82
GSM: 041 769 544

S KONOPLJO NAD STRES, TESNOBO IN DEPRESIJO



Besedilo: Petra Sauperl

Zdravilni učinki konoplje so v tradicionalni medicini znani že tisočletja. Raziskave, opravljene v zadnjih desetletjih, kažejo na širok, neraziskan potencial uporabe v medicini, tudi v onkologiji.

Ste tudi vi med tistimi, ki jih pestijo zdravstvene težave, ki se na prvi pogled morda zdijo nerešljive? Že dolgo časa iščete ustrezen način, kako jih lajšati, pa vam nobeden ne ustreza? Potem je čas, da podrobneje spoznate konopljo in njene neverjetne koristi za naše zdravje.

Naše telo je sposobno samo proizvajati kanabinoide – endokanabinoide, ki skupaj s kanabinoidnimi receptorji in encimi, ki sodelujejo v gradnji in razgradnji endokanabinoidov, sestavljajo endokanabinoidni sistem. Ta sodeluje pri uravnavanju in usklajevanju delovanja srčno-žilnega, prebavnega, mišično-skeletnega, živčnega in imunskega sistema, poleg tega je del našega varovalnega sistema, v povezavi z imunskim in drugimi fiziološkimi sistemi.

CBD je med uporabniki po vsem svetu vedno bolj priljubljen zaradi svoje sposobnosti vplivanja na endokanabinoidni sistem, signalno omrežje v našem telesu, ki uravnava komunikacijo med celicami. Skrbi za uravnoteženo delovanje vseh procesov v našem telesu in mu pomaga vzpostavljati in ohranjati ravnovesje. Porušeno ravnovesje je namreč pogost vzrok za nastanek številnih bolezni sodobnega časa.

Stres in tesnoba

Anksioznost ali tesnoba je neprijetno, strahu podobno čustveno stanje. Lahko se pojavi postopoma ali nenadno, razlikuje pa se tudi glede intenzivnosti in trajanja. Telesne in vedenjske spremembe, ki jih doživljamo ob tesnobi, so podobne odzivu na stres, a navadno izrazitejše. Vključujejo pospešeno bitje srca, slabost v želodcu, potenje, tresenje, napetost mišic, hitro utrudljivost, težave s prebavo, oteženo dihanje, vrtoglavico, nespečnost, težave s koncentracijo, prisotno pa je lahko tudi izogibanje dejavnostim ali krajem, ki vzbujajo strah. Na ravni čustev posameznik doživlja vznemirjenost, občutke ogroženosti, strahu in panike.

V hitrem tempu življenja občutimo več stresa in tesnobe. CBD deluje tako, da pomiri hiperaktivne živčne končiče (nevrone) v možganih in preusmeri prekrvavitev v tem delu možganov. To ublaži tesnobo in daje pomirjujoč občutek. V nasprotju s konvencionalnimi farmacevtskimi pripravki je CBD povsem brez stranskih učinkov.

Depresija je ena najpogostejših duševnih motenj, za katero naj bi vsaj enkrat v življenju zbolel vsak šesti posameznik. Gre za bolezen, pri kateri se poruši ravnovesje v delovanju nekaterih kemičnih prenašalcev v predelu možganov, ki uravnava razpoloženje. Njena ključna značilnost je dalj časa trajajoče depresivno razpoloženje (žalost, potrnost ali razdražljivost) in/ali brezvoljnost oz. izguba zadovoljstva ob aktivnostih, ki jih je posameznik prej rad počel. Poleg tega so lahko prisotne tudi spremembe oz. motnje teka (neješčnost ali pretirana ješčnost), spanja (nespečnost ali stalna želja po spanju), psihomotorični nemir ali upočasnenost, utrujenost ali upad energije, občutki ničvrednosti ali pretirani/neustrezni občutki krivde, težave z zbranoostjo ali razmišljanjem ter razmišljanje o smrti ali samomoru. Za diagnozo depresije mora biti prisotnih več simptomov hkrati, ki morajo trajati vsaj dva tedna ter morajo posameznika pomembno ovirati pri vsakodnevem življenju.

Nespečnost

Konopljo že dolgo uporabljajo ljudje, ki imajo težave s spanjem, npr. z nespečnostjo, in ravno v te namene se uporablja tudi CBD. Učinkovit je zato, ker podaljšuje trajanje spanja in izboljšuje cikel spanja, še posebej ko pride do REM-faze, ko so naši možgani najaktivnejši. Dodatna prednost njegove uporabe pa je, da lahko z njo prenehamo kadarkoli, saj v nasprotju s številnimi zdravili proti nespečnosti ne povzroča odvisnosti. Več informacij na CBD Bushy: 041 751 428, info@cbd-bushy.si

BUSHY CBD GOLDEN AMBER smola/pasta v 5 ml plastični dozimi embalaži vsebuje 50 % oz. 2500 mg CBD kanabinoide (rastlinski kanabinoid brez psihoaktivnih učinkov). CBD GOLDEN AMBER smola/pasta je pridobljena s CO2 ekstrakcijo industrijske konoplje (Cannabis sativa L.), kokosovega masla in čebeljega voska. Poleg kanabinoide (CBD) proces s superkritičnim ogljikovim dioksidom (CO2) omogoča, da se ohranijo vsi spektri naravno prisotnih terpenov, sekundarnih rastlinskih metabolitov – flavonoidi in preostalih hranil, ki jih vsebuje industrijska konoplja. Proizvod je testiran in analiziran tako za kanabinoidno razmerje kot tudi mikrobiološko primernost. Proizvod ne vsebuje parabenov ali drugih umetnih barvil, je brez vonja, toksinov in težkih kovin. Je varen in brez psihotropnega učinka in omame.

Sestavine:

- ekstrakt industrijske konoplje (Cannabis sativa L.)
- kokosovo olje
- čebelji vosek
- karitejevo maslo
- kokosovo maslo
- Vse sestavine so 100 % organske.



BREZ TOBAKA ZA ZDRAVJE PLJUČ



Besedilo: dr. Tomaž Čakš

Vsako leto 31. maja obeležujemo "Svetovni dan brez tobaka", ki je letos potekal pod geslom "Brez tobaka za zdravje pljuč". Tobačni dim ima hude posledice na zdravje pljuč kadilca in tobačnemu dimu izpostavljenega nekadilca v vseh življenjskih obdobjih.

Kadilce želimo spodbuditi k opustitvi kajenja. V pomoč so jim številne brezplačne oblike pomoči odvajanja od zasvojenosti z nikotinom. Opustitev kajenja je koristna za zdravje v kateremkoli starostnem obdobju.

Že kmalu po opustitvi kajenja telo začne popravljati škodo, povzročeno s kajenjem, koristi opustitve pa se s časom večajo. Zdravje pljuč se začne izboljševati kmalu, po dveh tednih do treh mesecih se začne izboljševati pljučna zmogljivost, po enem do devetih mesecih se zmanjša dražeči kašelj in ublažijo težave z dihanjem, po desetih letih pa je tveganje za smrt zaradi pljučnega raka pol manjše kot pri kadilcu. V Sloveniji še vedno kadi skoraj

Ali ste vedeli?

Nova študija, ki jo je izvedla Univerza na Dunaju, razkriva, da so kadilci v povprečju težji od nekadilcev. Raziskovalci so pod drobnogled vzeli podatke (kadilec/nekadilec, telesna aktivnost, prehrana, teža, višina, laboratorijski izvidi, indeks telesne mase) 1000 ljudi. Ugotovili so, da število pokajenih cigaret vpliva na težo in indeks telesne mase. V povprečju so kadilci namreč tehtali kar deset kilogramov več od nekadilcev. Od kod torej mišljenje, da so kadilci bolj suhi? Raziskovalci menijo, da je ta mit po vsej verjetnosti povezan z dejstvom, da kajenje oži mišice, kar lahko daje vtis, da so kadilci bolj suhi. V resnici pa niso izgubili maščobe, ampak mišično maso. Mnogi so sicer tudi prepričani, da kajenje zavira apetit. Avstrijski raziskovalci so ugotovili tudi, da imajo kadilci slabšo kri. Število belih krvnih telescev je ponavadi precej povišano, kar kaže na vnetja.

četrtnina odraslih prebivalcev, se je pa razširjenost kajenja pomembno zmanjšala med mladostniki in mladimi odraslimi. Kljub prepovedim v zakonodaji ostaja oglaševanju, razstavljanju in promociji tobačnih izdelkov izpostavljen znaten delež tako mladih kot odraslih prebivalcev Slovenije.

Zdravje pljuč je ključnega pomena za splošno zdravje in dobro počutje, tobačni dim pa vpliva na zdravje pljuč – tako kadilcev kot nekadilcev – po vsem svetu. Grožnja za zdravje pljuč, ki jo povzroča uporaba tobaka in izpostavljenost tobačnemu dimu, upravičuje nadzor na področju rabe tobaka za številne, različne kategorije bolezni. Če želimo doseči zavezo, izraženo v ciljih trajnostnega razvoja Združenih narodov – zmanjšati prežgodnjo umrljivost zaradi nenalezljivih bolezni za tretjino do leta 2030 – mora biti nadzor nad tobakom prednostna naloga.

Vsakih deset sekund zaradi bolezni, ki so posledica kajenja tobaka, umre človek. Med

srednješolci vse več kadilcev.

Na svetu danes kadi več ljudi kot kdaj prej v človeški zgodovini. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije naj bi bilo s tobakom zasvojenih 1,3 milijarde ljudi, med njimi 250 milijonov žensk. Kajenje povzroča nastanek in razvoj več vrst bolezni, iz česar izhaja, da uporaba tobaka ni le razvada – po mednarodni klasifikaciji bolezni se kajenje uvršča med odvisnost. Nikotin v tobaku je mamilo, ki povzroča in vzdržuje odvisnost.

Tobak je morilec

Znanstvene raziskave o kajenju v zadnjih petih letih nam kažejo jasnejšo sliko nevarnosti za zdravje, kot se je o tem domnevalo v preteklosti. Tobak je po razširjenosti največji morilec na svetu – večji kot vse druge oblike onesnaževanja okolja skupaj! V večini evropskih mest kajenje tobaka umori več ljudi kot prometne nesreče, alkohol, požari, samomori, mamila in aids skupaj. Kajenje je v razvitem svetu med tistimi dejavniki tveganja, ki jih je mogoče povsem odpraviti.

Število ob-
časnih kot tudi
rednih kadilcev
se postopoma
povečuje od
okoli 10. leta
dalje.



OMEGA-3 MAŠČOBE NISO SAMO V RIBAH



Ste vedeli, da ribe in ribje olje niso najboljši vir pomembnih omega-3 maščobnih kislin? V zadnjih letih so številni članki in reklame v nas posadili idejo, da so ribe edini prehranski vir omega-3 maščob. Čeprav jih res vsebujejo, pa hkrati z njimi zaužijemo tudi težke kovine – na srečo obstajajo rastlinske in bolj varne alternative.

Besedilo: Eva Žontar, univ. dipl. biologinja in svetovalka za rastlinsko prehrano

Zakaj potrebujemo omega-3?

Ne moremo dovolj poudariti, kako pomembne so za telo omega-3 maščobne kisline. Ključno vlogo igrajo pri delovanju možganov in ohranjanju njihovih struktur, zavirajo vnetne procese v organizmu in preprečujejo nastajanje krvnih strdkov. Kljub njihovi pomembnosti jih človeško telo ne tvori samo, zato jih moramo zaužiti s prehrano.

Ni težko zaužiti dovolj omega-3 maščobnih kislin. Povprečna ženska potrebuje na dan 1,1 grama omega-3 maščobnih kislin, moški pa 1,6 grama. Že pol žlice chia semen jih vsebuje kar trikrat več (3,6 g omega-3 maščobnih kislin v 5 g chia semen)! Dnevno potrebo pokrije tudi žlica lanenih semen ali pest orehov.

Skrivnost je v razmerju!

Pri uživanju omega-3 maščobnih kislin je veliko bolj kot količina pomembno, da jih uživamo v optimalnem razmerju

z omega-6 maščobnimi kislinami. Idealno razmerje je 1:3 (omega-3:omega-6), s sodobnim načinom življenja pa je poskočilo vse tja do 1:50! Takšno porušeno razmerje je posledica uživanja hitre hrane, procesiranih živil in pretirane uporabe olja, za zdravje pa ima katastrofalne posledice. Trpi predvsem krvožilje: poveča se možnost za pojav krvnih strdkov, ateroskleroza in kap. Rešitev? Zmanjšati je treba vnos omega-6 maščobnih kislin, ki jih je veliko v rastlinskih oljih (sončnično, repično, sojino), ocvrti hrani, pa tudi v oreščkih in drugih z maščobo bogatih živilih. Na drugi strani je treba povečati vnos omega-3 maščobnih kislin

Rastlinski viri omega-3 maščobnih kislin

Veliko omega-3 maščobnih kislin vsebujejo:

- Chia semena (vsebujejo več omega-3 kot omega-6 maščobnih kislin z razmerjem 3:1)
- Lanena semena (tako kot chia vsebujejo več omega-3 kot omega-6)
- Laneni napitek/mleko (1 kozarec 240 ml lanenega napitka Ooomega vsebuje kar 1.200 mg omega-3 maščobnih kislin)
- Konoplina semena (idealno 1:3 razmerje omega:3 in omega-6 maščob)
- Orehi (med oreščki vsebujejo najbolj zdravo razmerje omega maščob)



Pri uživanju omega-3 maščobnih kislin je veliko bolj kot količina pomembno, da jih uživamo v optimalnem razmerju z omega-6 maščobnimi kislinami.



Rastlinska živila vsebujejo omega-3 maščobne kisline v obliki ALA.

Rastlinska živila vsebujejo omega-3 maščobne kisline v obliki ALA. Ta se mora v telesu pretvoriti v DHA in EPA – pretvorba v zdravem telesu poteka zadostno in brez težav. Kakorkoli, če imate kritično pomanjkanje omega-3 maščobnih kislin ali pa ste zaskrbljeni glede pretvorbe, je zdrava in kakovostna rešitev uživanje prehranskega dodatka omega-3 iz morskih alg. Tako dobite DHA in EPA omega-3 maščobne kisline neposredno od tam, od koder ga dobijo tudi ribe – iz alg.

Napitki z omega-3 maščobnimi kislinami

Enostaven in okusen način za dnevni vnos omega-3 maščobnih kislin je vsekakor smuti. Poleg svežega sadja in zelenja (ki že po naravi vsebujeta idealno razmerje



Tudi orehi in lanena semena vsebuje obilico takoimenovanih 'esencialnih' omega 3 maščobnih rastlin.

omega-3 in omega-6 maščobnih kislin) mu primešamo različne vire omega-3 maščob. Danes mu lahko dodate žlico lanenih semen, jutri chia semena, naslednji dan pest konopljinih semen. Mi smo nedolgo nazaj odkrili še eno okusno možnost: rastlinski napitek iz lanenih

semen!

Če ga v smutiju uporabite kot osnovno tekočino (namesto vode), bo poskrbel za bolj kremast smuti, hkrati pa boste svojemu napitku dodali odlično razmerje omega maščobnih kislin.

ALI STE VEDELI?

Ena izmed najbolj iskanih prehranskih dopolnil so kapsule z omega 3 maščobnimi kislinami. Na srečo obstaja več različnih naravnih virov omega 3 maščobnih kislin (najbolj poznano je z maščobnimi kislinami bogato ribje olje), obenem pa imamo na voljo tudi kopico znanstvenih raziskav, ki govorijo v prid uporabe 3-omega in 6-omega maščobnih kislin.

Evropska agencija za varnost hrane (EFSA), ki v Evropski uniji predstavlja avtoriteto na področju prehranskih dopolnil, je potrdila, da ima dnevni vnos vsaj 250 mg EPK in vsaj 250 mg DHK (tako DHK in EPK sta dve izmed najpomembnejših omega 3 kislin), vlogo pri delovanju srca. V splošnem tvorstne maščobne kisline povezujemo predvsem s holesterolom in kardiovaskularnimi boleznimi, kot tudi s vplivom na možgane in ohranjanju vida.



Esencialne maščobne kisline so večkrat nenasičene maščobne kisline, ki so nujno potrebne za normalno delovanje človeškega organizma in jih telo ne more proizvesti samo, zato jih moramo prejeti s hrano.



VEGE OMEGA 3 iz mikroalg

Omega 3 tudi za vegetarijance in vegane

Izdelek vsebuje visokokakovostno olje iz mikroalg Schizochytrium sp.

DHA ima vlogo pri delovanju možganov ter pri ohranjanju vida. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHA.

EPA in DHA imata vlogo pri delovanju srca. Koristni učinek se doseže s skupnim dnevnim vnosom 250 mg DHA in EPA.

250mg
DHA
v 1 kapsuli

Primerljivo tudi za
vegetarijance

Izdelek je na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Müller.

NA KOLO ZA ZDRAVO TELO



Kdaj ste nazadnje sedli na kolo? Danes? Včeraj? Ali pa morda pred mnogimi leti? Se vam kdaj stoži po dobrem starem kolesu? Zakaj ga ne bi ponovno pripeljali iz kleti, ali morda celo kupili novega? Pravijo, da se naučene vožnje s kolesom ne pozabi nikoli. Pa tudi, da nikoli ni prepozno za začetni kaj novega!

Pripravila: asist. Janet Klara Djomba, dr.med.

Kolesarjenje ni prijazno le do našega okolja, ampak ima tudi ugoden učinek na zdravje. Redno kolesarjenje ohranja ravnotežje ter moč in prožnost mišic. Pomaga zniževati povišan krvni tlak, krvni sladkor in holesterol ter ohranjati ali zniževati telesno težo. Zaradi gibanja na prostem blagodejno vpliva na duševno zdravje in dobro počutje, pomaga pa tudi pri ohranjanju stikov z ljudmi. Če se peljete s kolesom, imate več priložnosti za srečevanje ljudi, kot če sedite v avtomobilu. Kolesarjenje lahko izkoristite za prijetno druženje s prijatelji ali družino, zlasti vnučki bodo veseli, če se babica ali dedek z njimi odpeljejo na potep.

Za ohranjanje zdravja je potrebno pol ure zmerno intenzivne telesne dejavnosti na dan, to pa lahko dosežete že, če se s kolesom odpravite po vsakodnevni opravi, kot so nakupi, obiski, igranje z vnučki in podobno, ali pa se odpeljete na

krajšo pot.

Pri starejših, ki že mnogo let niso kolesarili, je pogosto prisoten strah pred prometom in vožnjo po cesti. Tudi telesna pripravljenost ni več takšna, kot mladih letih. Kolesarjenje prinaša številne koristi, tudi če z njim začnete v zrelih letih, zato se vsekakor splača premagati negotovost. Da bo kolesarjenje varno in v užitek, pa je potrebno upoštevati nekaj pomembnih stvari.

Preverite stanje kolesa

V kakšnem stanju je kolo? Je dolga leta stalo v kleti, ali ravno kupujete novega? V obeh primerih velja, da mora biti ustrezno opremljeno za vožnjo, ki jo načrtujete. Pri nakupu novega kolesa vam bo svetoval prodajalec, pri urejanju vašega starega kolesa pa vam lahko priskočijo na pomoč otroci ali vnučki, še bolje pa je, če kolo prepustite izkušenemu strokovnjaku

v servisu koles. Enako kot ustrezna oprema je pomembno udobje na kolesu. Danes so na voljo kolesa, ki so posebej prilagojena starejšim. Imajo nižji vstop, tako da ni potrebno visoko dvigovati noge. Omogoča vzravnano sedenje, kar je zelo udobno za hrbet. Če živite na razgibanem terenu ali pa načrtujete tudi malo daljše poti, boste morda razmislili o kolesu na električni pogon. Gre za kolesa, ki imajo vgrajen električni motor, ki »pomaga« poganjati kolo, stopnjo te pomoči pa nastavite sami. V vsakem primeru je pri nakupu kolesa pomembno, da si vzamete čas in ga preizkušate. Ob nakupu novega ali popravilu starega kolesa hkrati nabavite tudi dodatke za kolo, ki jih boste potrebovali. Potrebujete močno ključavnico, ki bo varovala kolo pred tatovi, košaro za nakupe, obleko ipd., uporabna pa je tudi majhna torbica, ki jo namestite na kolo in vanjo lahko spravite obliže, osnovne pripomočke za popravilo in podobno. Nošenje čelade sicer ni obvezno, je pa priporočljivo zlasti pri začetnikih. Pri nakupu čelade se obvezno posvetujte s prodajalcem, saj se vam mora dobro prilegati.

Kakšna je vaša telesna kondicija?

Ste redno telesno dejavni, ali pa vas upeha že nekaj stopnic? Imate kakšne zdravstvene težave? Če se počutite dobro in ste v dobri kondiciji, ni nobene ovire, da ne bi mogli sesti na kolo. Če imate zdravstvene težave ali pa se tudi sicer počutite negotovi, se posvetujte s svojim zdravnikom. Ta lahko opravi tudi nekaj preprostih testov ravnotežja in koordinacije, oboje je za kolesarjenje namreč nujno potrebno. Odlična rešitev za vse, ki se šele spoznavajo s kolesom in ne želijo ven na cesto, je sobno kolo. Prednost sobnega kolesa je predvsem ta, da je stabilno in omogoča enostaven vstop in sestop. Poleg tega ste neodvisni od vremena, večina koles pa ima tudi merilec srčnega utripa, s katerim lahko nadzirate



Zdravnik vam bo znal najbolje svetovati, kolikšne obremenitve so za vas primerne.

intenzivnost vadbe. Ne glede na to, ali kolesarite zunaj ali na sobnem kolesu, je potrebno upoštevati previdnostne ukrepe kot vsaki drugi telesni vadbi. To pomeni, da kot začetniki napredujemo postopoma in opravljamo le kratke razdalje, ki jih stopnjujemo glede na naše stanje in kondicijo. S kolesarjenjem nemudoma prenehamo, če se pojavi kakršna koli bolečina, zlasti bolečina v prsih, ali pa nenadna slabost, vrtoglavica ali omotica.

Ne na kolo za vsako ceno

Kljub temu, da kolesarjenje prinaša obilo koristi za zdravje, pa vendar ni primerno čisto za vse. Težave s sluhom in vidom predstavljajo pomembno oviro. Če ne slišimo prometa okoli sebe in ne vidimo dobro prometnih znakov in okolice, je to lahko smrtno nevarno za kolesarja in ostale udeležence v prometu. Težave z ravnotežjem prav tako onemogočajo varno kolesarjenje, saj je nevarnost padcev in nezgod velika. Sobno kolo v teh primerih predstavlja dobro zamenjavo. Pri kroničnih obolenjih sklepov in hrbtenice je pomembno, kateri sklepi in v kolikšni

stabilna in je z zdravili dobro uravnavana, načeloma ni razloga, da ne bi sedli na kolo in kolesarili s počasno ali zmerno hitrostjo. Tudi tukaj je zdravnik tisti, ki bo dal zeleno luč. Če pa je bolezen neurejena in se pojavljajo bolečine v prsih, je kolesarjenje odsvetovano, dokler se bolezen ne uredi in se opravijo ustrezne preiskave, ki določijo prag »dovoljenega« napora.

Pomembno je, da se ne precenjujete in se posvetujete z zdravnikom, kadar imate pomisleke glede svojega zdravstvenega stanja in telesne pripravljenosti za kolesarjenje.

Varnost je na prvem mestu

Ali poznate prometne predpise, ki veljajo za kolesarje? Tudi če nameravate kolesariti zgolj po neprometnih poteh, morate poznati predpise. Za prvo kolesarjenje je najbolj primeren konec tedna, ko je manj prometa. Zlasti od začetka je priporočljivo, da kolesarite v družbi bolj izkušenega kolesarja, ki vas bo opozarjal na morebitne kritične točke in vam svetoval najbolj primerne poti. Pomembno je, da ste pozorni na dogajanje okoli sebe. Sčasoma boste vedno bolj samozavestni in sproščeni, kolesarjenje pa pravi užitek.



Pomembno je, da se ne precenjujete in se posvetujete z zdravnikom, kadar imate pomisleke glede svojega zdravstvenega stanja in telesne pripravljenosti za kolesarjenje.



Za ohranjanje zdravja je potrebno pol ure zmerno intenzivne telesne dejavnosti na dan.



be visible

Vidljivost čelad ALPINA BE VISIBLE je povečana na 130 m.

www.asa.si

ASA NAKLO d.o.o.,
Pivka 15a/4202 Naklo/04 27 70 800

VIDLJIVOST = VARNOST

ALPINA

PARADIŽNIK – JABOLKO IZ PARADIŽA



Paradižnik je znan kot živilo, ki preprečuje rakava obolenja. Za to so odgovorne predvsem antioksidativne snovi, med katerimi je najpomembnejši likopen. Pomaga tudi pri preprečevanju bolezni srca in ožilja, saj znižuje holesterol in preprečuje zlepljanje krvnih celic v žilah.

Besedilo: Doc. dr. Anita Kušar, univ. dipl. inž. agr., Nutris. org

Hranilna vrednost

Paradižnik med najbolj znanimi antioksidanti v večjih količinah vsebuje vitamin C, betakaroten in vitamin E. Od mineralov prevladujejo kalcij, kalij in magnezij.

Vse sorte paradižnika vsebujejo likopen, nekatere so manj, nekatere so z njim bolj bogate. To je svetlordeč pigment, ki daje barvo paradižniku. Bolj rdeče sorte ga vsebujejo več, ampak se ta v telesu ne absorbira v celoti. Študije so pokazale, da se likopen iz svetlordeče ali oranžno obarvanih sort paradižnika v primerjavi z likopenom rdečih sort boljše absorbira (prehaja skozi sluznico tankega črevesja v kri) oz. ga telo lahko uporabi v večjih količinah.

Paradižnikova semena

Paradižnikova semena so bogata z vlakninami in minerali, kot so kalij, magnezij, fosfor, natrij in kalcij, železo ter cink. Olje, ki ga izdelujejo iz semen, pa je izjemno bogato z nenasičenimi maščobnimi kislinami, kot sta linolejska

in oleinska maščobna kislina. V semenih so tudi antioksidanti: fenoli (kvercetin, naringerin), karotenoidi (likopen, lutein, betakaroten), tokoferoli in steroli.

Antioksidativna učinkovitost paradižnika in bolezni srca in ožilja

Sorte se med seboj razlikujejo v vsebnosti hranilnih snovi, ki prispevajo k zdravju. Na splošno ima paradižnik izjemno antioksidativno učinkovitost, zlasti zaradi vsebnosti likopena in polifenolnih spojin. Antioksidativno učinkovitost lahko izrazimo z zmanjšanjem stopnje oksidacije maščob (predvsem maščob, ki so sestavni del celičnih membran) ter kot spodbujanje delovanja antioksidacijskih encimov. Pri oksidaciji maščob lahko v membranah krvnih žil ali maščobah, ki se prenašajo s krvjo, nastane reakcija med kisikom in maščobo. Razgradnja maščob pa povzroči poškodbe v stenah krvnih žil. Na to se telo odzove z aktiviranjem imunskega sistema, ki poskuša popraviti nastale poškodbe, kar lahko privede do pojave ateroskleroze. Drug pomemben vpliv antioksidantov



Paradižnikova semena so bogata z vlakninami in minerali, kot so kalij, magnezij, fosfor, natrij in kalcij, železo ter cink.

je znižanje skupnega holesterola. Poleg tega preprečujejo zlepljanje (agregacijo) trombocitov, krvnih celic, ki so odgovorne za strjevanje krvi, in njihovo kopičenje v krvnih žilah, kar je značilen dejavnik pri nastanku krvožilnih obolenj zlasti ateroskleroze.

Vpliv na kosti in rakava obolenja

Antioksidativne snovi so pomembne tudi pri zdravju kosti in preprečujejo osteoporozo. Študija je vključevala ženske, ki so za en mesec izključile paradižnik iz rednega jedilnika. Opazni so bili znaki oksidativnega stresa in poškodbe kostnega tkiva, kar je potrdilo povezavo med paradižnikom in zdravjem kosti. Kar zadeva rakava obolenja, je vsako živilo, ki ima močno antioksidativno in antiinflamatorno (protivnetno) delovanje, učinkovito proti raku, saj so kronična vnetja in kronični oksidativni stres (nezadostno odstranjevanje prostih radikalov, ki privede do uničevanja celic in tkiv) vzroki številnih rakavih obolenj. Paradižnik poleg že prej omenjenih antioksidativnih lastnosti deluje tudi protivnetno. Študije so dokazale njegov zaviralni učinek na raka prostate in pljuč. To lahko pripišemo snovi alfatomatin, ki uničuje že nastale rakave celice ter preprečuje nastanek novih. Likopen pa učinkovito deluje proti raku na dojkah.



Antioksidativne snovi so pomembne tudi pri zdravju kosti in preprečujejo osteoporozo.

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

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

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

DO KONCA MESECA JULIJA VAMNUDIMO 15% POPUSTA NA OBE STORITVI.

Več informacij na www.alfaestetica.si

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



Caddy Family.

Avto za vso družino, vključno z medvedkom!



Ko izbirajo vaši najljubši.

Pri nakupu družinskega avta ne odločate le vi, ampak tudi vsak član vaše družine. Caddy Family poskrbi za zadovoljstvo otrok in odraslih, saj poleg prostornosti in inovativnih rešitev za shranjevanje prtljage nudi celo vrsto serijskih dodatkov, ki poskrbijo za varno in zabavno vožnjo v vseh okoliščinah. Zdaj že za 18.990 EUR!



Volkswagen

Emisije CO₂: 164–126 g/km. Kombinirana poraba goriva: 6,7–5,2 l/100 km. Emisijska stopnja: EURO 6. Emisije NO_x: 0,0488 g/km. Število delcev: 0,00081 x 10¹¹. Ogljikov dioksid (CO₂) je najpomembnejši toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. Nekatera prikazana in navedena oprema je na voljo opcijsko. V ceno je vključen bonus v vrednosti 1.000 EUR. Več o pogojih bonusa na spletni strani in na prodajnih mestih. Ponudba velja za vozila na zalogi do odprodaje zalog. Slika je simbolna. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, 1000 Ljubljana.