





zdravenovice

brezplačni mesečnik

POLETJE 2019



LAHKOTNO, brez
bolečih in oteklih nog!

-  Utrujene, težke noge
-  Bolečine v nogah
-  Otečeni gležnji
-  Krčne žile



www.bolezni-ven.si
f Lahkote noge

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

detralex[®]

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

BREZSKRBNE POČITNICE

Izogibajte se močnemu soncu • Ne pozabite na hidracijo • Poletne tegobe na dopustu • Občutljivo lasišče • Epilepsija - alarm pred najhujšim • Hipotiroza: (ne)delovanje ščitnice • Inkontinenca pri moških • Okužbe sečil • Telesna aktivnost je nujna • Naglušnost • Opušite kajenje • CBD dovoljen tudi športnikom • Lubenica: zdrava poletna osvežitev

Doživite POREKLO



**SLOVENSKI
MED**
z zaščiteno
geografsko označbo

**KOČEVSKI
GOZDNI MED**
z zaščiteno
označbo porekla

**KRAŠKI
MED**
z zaščiteno
označbo porekla

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



EVROPSKA UNIJA PODPIRA KAMPANJE,
KI SPODBUJAJO VISOKOKAKOVOSTNE
KMETIJSKE PROIZVODE.



UVODNIK

Poletje je tukaj, zaslužen dopust tudi, zato je čas, da službeno opravilo zamenjate za udobna športna oblačila in se posvetite partnerju, družini ali pa sebi, če ste samski. Eden največjih izzivov, s katerimi se zadnja leta spopadajo družine, je popoln odklop od vseh elektronskih naprav. Kako otroke »odtrgati« od televizije in tablic ter sebe od računalnika in mobilnega telefona? Poletje je čas, ko se z malo sreče lahko vsaj malo odpočijemo od stresnega vsakdana in življenja, ki nam ga, priznali ali ne, krijajo računalniki, mobilni telefoni in podobne naprave. Že sama misel na to, da bi se morali za nekaj dni povsem odklopiti od teh naprav, ki nam olajšujejo življenje, se nekaterim zdi neznosna. Računalnik, televizija, mobilni telefon, igralne konzole, navigacijske naprave – vse to je postalo del družinskega življenja, ki se ga hitro privadijo tudi otroci, ne glede na to, koliko so stari. Vsaj enkrat letno pa je dobro preživeti nekaj časa brez njih. Z načrtovanjem in veliko mero samonadzora se lahko odpoveste elektronskim napravam in z družino preživite nekaj kakovostnega časa brez motečih elementov.

Preden se odpravite na družinske počitnice, se pogovorite s celo družino. Otrokom razložite, kaj boste skupaj počeli na dopustu in da ga boste preživeli brez elektronskih naprav ter zakaj bo tako. Otroci se več naučijo iz tega, kar počnete sami, kot iz tega, kar govorite. Zato se poslovite od svojega mobilnika ali prenosnega računalnika ter jim bodite tako dober zgled. Raziskujte in načrtujte dejavnosti, ki so povezane s krajem, kamor greste. Pojdite na kakšen enodnevni izlet in izberite neznano pot. Izklopite navigacijsko napravo in naj vas otroci, če so že dovolj veliki, usmerjajo s pomočjo papirnatega zemljevida. Verjemite, zabavali se boste kot že dolgo ne, otroci pa bodo neizmerno uživali in to izkušnjo ponosno delili s svojimi prijatelji. Skratka, počitnice so krasen čas, da se človek nauči česa novega in dela predvsem tisto, kar ga zanima. Na vas pa je, da spodbudite otrokovo kreativnost, energijo, polet in znanje.

Prijetne počitnice vam želimo in se beremo znova septembra!

Danielj Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 8 Sončenje? Pametno in s pravo zaščito!
- 16 Kaj in koliko piti v vročih poletnih dneh?
- 18 Kdo ne pozna poletnih tegob na dopustu?
- 24 Občutljivo lasišče
- 26 Opozorilo pred najhujšim – epilepsija!
- 30 Hipotiroza – motnje v delovanju ščitnice
- 32 Kajenje - bolezen odvisnosti
- 34 Kako se spopasti z okvaro sluha?
- 36 Kaj povzroča inkontinenco pri moških?
- 40 Neprijetne težave - vnetje sečil
- 44 CBD - dovoljen tudi športnikom!
- 46 Telesna aktivnost je nujna
- 50 Živilo meseca: Lubenica - zdrava in nadvse osvežujoča

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. Za naročilo revije na dom nam pišete na elektronski naslov narocnina@zdrave-novice.si.

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

Uredništvo revije: Danijelj Kmetec, danielj.kmetec@media-element.si

Oglasno trženje: Matej Godec, matej.godec@media-element.si

Koordinatorica uredništva: Lana Jankovič, lane@media-element.si

Vodja digitalnih vsebin: Saša Schwarz, sasa@hisa-idej.si

Vodja produkcije in distribucije: Andrej Holcman, andrej@hisa-idej.si

Koordinatorica projekta: Saša Schwarz, sasa@hisa-idej.si

Lektoriranje: Barbara Freljih

Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić

Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

Tisk: salomon

Naklada: 111.000 izvodov

Naslovnica: Servier Pharma d.o.o.

HISAIDEJ

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

Direktorica:
Andreja Iljaš, andreja@hisa-idej.si

VPIS V RAZVID MEDJEV pod številko 1558

Zdrave novice so avtorsko zaščiteni projekt in zaščitena 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

- Mojca Kos Golja, dr. med., specialista interne medicine in reumatologije
- Miroslav Abazović mag.farm.spec.
- dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
- Petra Šauperl
- Štefan Spudis, dr. med., spec. otorinolaringologije
- direktor Medicinskega centra Baross mag. Simon Vrhunc
- Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije
- dr. Maja Trošt, dr. med. spec. nevrolog
- Klinični oddelek za bolezni živečev in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
- Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami
- dr. Aljoša Daniel, MC Baross
- pediatrija dr. Jemaja Ahčan, MC Baross
- dr. Franci Dagarin, BA pft.; Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
- Aleriki Feiler Grubar, kozmetični salona Moments
- zobozdravnica Aleksandra Kržaj, direktorica Zvezdastvene in estetske klinike Kržaj
- dr. Dušonik Aleksandra, Dermatologinja
- Jana Marinko Svetičič, dr. med., Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- dr. dr. Ljiljana Mervic, dr. med.
- dr. Bogdana Žvan, dr. med., višja svetnica; Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni; Društvo MZB
- dr. Nikica Gabrič, direktor in ustanovitelj Klinike Svetlost
- Eva Čačuta Hlubička, mag. farm.
- Diana Batista, dr. aud. Slušni aparat. Wdex d. o. o.
- prim. mag. Nadja Ružič Medvešek, dr. med.
- Danica Lončarič NLP Coach Svetovale
- DNK – Društvo za nenasilno komunikacijo
- Zveza društev diabetikov Slovenije
- dr. Lenart Grandon univ. dipl. Mikrobiolog
- Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist pedater pulmolog
- Urška Vrtnonik, mag. mikrobiol.
- Doc. Dr. Tanja Bagar
- Asist. Zvezka Perčija, dr. med. specialist interne medicine.
- Dr. Nada Rotovnik Kozjek
- Dr. Milena Blaž Kovač
- Jurij Šori, dr. med., spec. int. pul.; Bolnišnica Topolšica
- dr. dr. Ljiljana Mervic, dr. med.
- dr. Zvezdana Snog, dr. med., center Baross
- NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Doc. dr. Matjaž Gregorič, univ. dipl. inž. Center za proučevanje in razvoj zdravja, Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Denis Mlakar-Mastrnak, 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 Pirč, dr. med.
- predsednica društva za pljučno hipertenzijo, Tadeja Rianik
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana
- Ordina Jordan Marinko, dr. med., Jana Marinko Svetičič, dr. med., asist. dr. Ornela Stiganc, dr. med., asist. Zoran Simonovič, dr. med.; Slovensko zdravniško društvo, Sekcija za preventivno medicino
- doc. dr. Barbara Perič, dr. med. spec. spl. krg., Oddelek za onkološko kirurgijo, Onkološki inštitut Ljubljana

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 (Lekarna Ljubljana + Notranjske lekarnice, Mestne lekarnice, Obalne lekarnice, Dolenjske lekarnice, Pomurske lekarnice, Koroške lekarnice), manjše zasebne lekarnice v SLO (59), Zdravstveni domovi in Ljubljani (98), Zdravstveni domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermarna Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Kravavec, Hotel Cerčno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostični centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravno prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice 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 Bežigradski 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/

PREHRANSKA DOPOLNILA SOLGAR – ŽE VEČ KOT 70 LET

Solgar proizvaja znanstveno utemeljena prehranska dopolnila vrhunske kakovosti po standardih **dobro proizvodne prakse**. Ponosni smo, da lahko pri Solgarju podpiramo podvige atleta, rekorderja na 800 metrov, **Zana Rudolfa**. Junija je na Švedskem v svoji disciplini dosegel odlično drugo mesto. Veseli smo, da Žan zaupa našemu izdelku **SOLGAR 7** za sklepe ter tudi drugim izdelkom. Ta izdelek vsebuje vitamin C v nekisli obliki, ki ne vznemiri želodca in pripomore pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca in kosti. Vsebuje tudi ekstrakt rastline *Boswellia serrata*, izvleček korenike ingverja, patentirano obliko nadenaturiranega kolagena, izvleček korenike kurkume in mešanico pekočih začimb.



POŽAR UNIČIL VRTEC, OTROCI OSTALI BREZ STREHE NAD GLAVO

Tragedija v Mariboru je povzročila ogromne skrbi staršem otrok, ki obiskujejo Waldorfski vrtec Studenček. V soboto, 29. junija, je namreč zgorelo ostrešje objekta. Česar ni uničil ogenj, sta ob gašenju uničila voda in dim. Prostori so popolnoma neuporabni, prav tako tudi pretežno lesena oprema. Povzročena je velika finančna škoda. Otroci in vzgojiteljice se v vrtec ne bodo mogli vrniti še več mesecev. Vodstvo vrtca skupaj s starši išče donatorje in dobre ljudi, ki bi želeli pomagati. Za dodatne informacije so v vrtcu na voljo na telefonski številki 070 745 627 in e-naslovu info@sofijinizvir.si.

Bralci Zdravih novic lahko pomagata z donatorskimi nakazili na TRR Inštituta Sofijin izvir Maribor (Waldorfski vrtec Studenček), Valvasorjeva ulica 94, 2000 Maribor. Številka računa: SI56 34000 1015 345 439, odprt je pri banki Sparkasse. Namen nakazila: donacija za obnovo.

DANA Z VITAMINI ZA NEPOZABNO #TOMIDELI POLETJE

Bi jo izžel do zadnje kaplje, si jo privoščil konec tedna ali pa poskrbel za zaščito? Ne razmišljaj, kaj bi ti delal njej, ampak kaj bi nova pijača Dana z vitamini delala tebi! Izbiraš lahko med tremi svežimi okusi.

DANA VITAMIN so nizkoenergijske brezalkoholne pijače, ki združujejo koristi naravne mineralne vode Dana in vitaminov. Obogatena voda z **DODANIMI VITAMINI** pripomore k izboljšanju splošnega počutja brez slabe vesti, saj pijača vsebuje **NIZKO VSEBNOST KALORIJ**. Količina dodanih vitaminov je ravno prava, da pokrije skoraj v celoti **DNEVNE POTREBE** po dodanih vitaminih, volumen pa omogoča, da imamo pijačo lahko **VEDNO PRI SEBI**. Prednost izdelka je tudi ta, da je pijača polnjena v tetrapak, ki **DODATNO ŠČITI VITAMINE PRED SVETLOBO**. Pijača je **BREZ DODANIH KONZERVANSOV**.

Pri razvoju izdelkov **DANA VITAMIN** smo sledili smernicam sodobnega kupca, ki mu ponujamo pijače harmoničnih okusov:

- **IMMUNO** je kombinacija okusa pomaranče in breskve, vsebuje cink, vitamina B7 in C, ki ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- **DETOX** je osvežilnega okusa limone in mete, vsebuje pa kombinacijo vitaminov B3, E in C, ki prispevajo k sproščanju energije pri presnovi.
- **ACTIVE & FIT** ima okus manga, kombinacija vitaminov C in B-kompleksa pa prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



ZLORABA PREPOVEDANIH MAMIL POMEMBEN SVETOVNI PROBLEM

Izzivi na področju mamil so med najbolj zapletenimi težavami na svetu, s katerimi se spopadamo. Škodljiva uporaba in trgovanje z mamilami sta bila kot svetovni problem, ki zahteva skupno rešitev, prepoznana že na začetku 20. stoletja, ko je leta 1909 v Šanghaju potekala prva mednarodna konferenca o prepovedanih mamilih. Združeni narodi so sprejeli tri konvencije o nadzoru drog, in sicer v letih 1961, 1971 in 1988. Obravnavanje škodljive uporabe mamil in trgovanje z njimi zahtevata celostno usmeritev na številnih področjih, kot je poudarjeno v končnem dokumentu, ki je bil soglasno sprejet na posebni seji Generalne skupščine Združenih narodov leta 2016 o svetovnem problemu mamil.



MASAŽA, KI BRIŠE MISLI

Tretma »Access Bars« je metoda, pri kateri se z dotiki 32 točk na glavi brišejo vse misli, občutki, čustva, blokade, avtomatizmi, omejitve, ki nam onemogočajo, da bi se premaknili naprej na določenem področju življenja. »Barsi« se imenujejo točke, kjer so shranjene vse naše omejitve na področju kreativnosti, žalosti, umirjenosti, denarja, nadzora, zdravljenja, odnosov, upanja, sanj, zavedanja, radosti, prijaznosti, hvaležnosti, miru, umirjenosti. Vse, kar imamo v podzavesti, a se morda tega niti ne zavedamo. S pritiskom na te točke se začnejo brisati tudi ta napačna prepričanja in blokade. To je tako, kot bi na računalniku pritisnili gumb za brisanje. Pogosto se ljudem vrne libido, izginejo zamere, depresija, negativne misli, povečata se zavedanje in upanje, izboljša se počutje in še mnogo pozitivnih rezultatov se je pokazalo pri mojih strankah, zato terapijo priporočam prav vsakemu. Med izvajanjem »barsov« se možganski valovi upočasnijo in dopustijo dostop do naših prepričanj in vzorcev, ki jih nosimo s sabo že iz prejšnjih življenj, podedovanih vzorcev po starših itd. Ko pobrišemo to, kar nam ne služi v tem življenju, lahko končno zadihamo in živimo svoje življenje brez vse navlake, ki jo nosimo s seboj. In življenje ni nikoli več enako. www.nebeskimir.si
Nataša Krizmanič, s. p.
nkrizmanic@siol.net



SLOVENSKA MEDICINSKA AKADEMIJA POZIVA K RAZVOJU PALIATIVNE OSKRBE

Neozdravljivo bolni so pogosto spregledani s strani medicinske stroke ter odrinjeni na rob družbenega dogajanja. Tudi za določena družbeno okolja terminalno bolni in umirajoči bolniki predstavljajo ekonomsko in socialno breme, zato se, zlasti v zadnjem času, ponuja evtanazija kot način lajšanja gorja terminalno bolnih. Pri tem pa se pozablja, da je večino trpljenja v iztekajočem se obdobju življenja možno lajšati ali celo povsem odpraviti s paliativno oskrbo.



MAGNEZIJ, KO GA POTREBUJETE

Magnezij potrebujemo za več kot 300 biokemičnih reakcij v telesu. Ima ključno vlogo pri podpiranju srčno-žilnega sistema (prispeva k delovanju gladkih mišic v krvnih žilah in živčnega sistema) ter pri ohranjanju zdravih kosti. **MAGNEZIJ S PODALJŠANIM SPROŠČANJEM, Life Extension®** vsebuje magnezijev oksid za daljše sproščanje in magnezijev citrat za takojšnjo absorpcijo. Edinstvena tehnologija podaljša čas, v katerem se magnezij sprosti in absorbira neposredno. Takšna kombinacija je namenjena telesu, ki ga potrebuje dlje (6 urno sproščanje) in na doslednejši način. Več na: lifeextension.si / 041 985 070



NIČ VEČ ALERGIJ ALI REAKCIJ NA SONCE

Ostanite zaščiteni pred soncem – tudi če imate občutljivo kožo ali opažate reakcije kože na sonce. Zaščitni sprej NIVEA Sun Sensitive Immediate Protect pomiri občutljivo kožo, sprej NIVEA Sun Sensitive Immediate Protect za zaščito pred alergijami na sonce pa zaščiti kožo pred škodljivimi UV-žarki in pred alergijo na sonce.

V sončnih dneh želimo vsi uživati na prostem. Toda nekaterim ljudem veselje zagreni misel, da se bo njihova koža slabo odzvala na sončne žarke. Nova izdelka NIVEA Sun Sensitive Immediate Protect zaščita občutljivo kožo, da lahko prav vsak brezskrbno uživa na soncu.



NAGRADNA IGRA – ALOE VERA GEL

Srbi? Peče? Naj vam opečena koža in nadležni komarji ne pokvarijo poletja. Prva pomoč pri sončnih opeklinah, pikih žuželk, odrgninah, praskah ter po britju ali depilaciji je prav gotovo gel aloe vere Fruit of the Earth. Postal je nepogrešljiv del vsake povalne torbice, saj kožo pomiri, ohladi in obnovi. Gel ne vsebuje barvil, parfumov in alkohola, zato je primeren tudi za nego občutljive otroške kože. Nagradno vprašanje: Katerih snovi čisti gel aloe vere ne vsebuje? Izdelek je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.hisa-zdravja.si



ARKOVITAL® ACEROLA 1000 100-ODSTOTNO NARAVNI VITAMIN C

Ali pri izbiri vitamina C iščete naraven izdelek brez umetnih dodatkov? Arkovital® Acerola 1000 je formula za vas! Ta inovativna 100-odstotno naravna rastlinska formulacija vitamina C (brez kemičnih sestavin, umetnih barvil in sintetičnih vitaminov) se pridobiva iz jagod rastline acerola. Naravna in biokompatibilna oblika vitamina C omogoča boljšo absorpcijo in toleranco. Vitamin C pomaga zmanjšati utrujenost in krepi imunski sistem. Priporoča se v primeru preobremenitve ali občasne utrujenosti, pri športnih dejavnostih in ob spremembi letnih časov.



NARAVNI LIFTING KOŽE S KOLAGENOM

Najbolj premium kolagen na slovenskem trgu. S patentirano formulo Naticol®, najboljšim naravnim virom kolagena tipa 1. Kolagen Nature's finest Skin care dokazano poveča elastičnost kože in občutno zmanjša vidnost gub. Okusen osvežilni napitek z okusom jagode, ki ohranja vašo kožo mladostno, lase in nohte pa čvrste in sijoče. Na voljo v vseh trgovinah Interspar, supermarketih Tuš in Mercator ter na www.naturesfinest.si.



RAZPRODAJA IZBRANIH MODELOV POLETNE ORTOPEDSKE OBUTVE V LL VIVI

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

V LL Vivi ponujajo tudi široko paleto udobne modne obutve. Ne spreglejte razprodaje in izkoristite 30% popust na različne modele pomladno-poletne kolekcije ortopedske obutve. Razprodaja poteka od prodaje zalog v specializiranih prodajalnah LL Viva.

Vljudno vabljeni.
Več informacij na www.llviva.si



OFENOSEPT – DERMALNO PRŠILO

Ofenosept je zdravilo brez recepta 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.



PREPROSTA NEGA UŠES

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

NORMISON pršilo za uho se uporablja preventivno in sočasno ob zdravljenju vnetij zunanega sluhovoda, zlasti ob pogostem ali daljšem stiku z vodo. Visoka vlažnost in previsoke (preveč bazične) vrednosti pH spodbujajo vnetja zunanega sluhovoda. Odstranitev vlage po intenzivnem stiku z vodo je pomemben ukrep pri preprečevanju vnetij. Zaradi posebne sestave Normison pršila za uho se površina zunanega sluhovoda hitro posuši. Kisla sestavina v pršilu za uho pomaga vzpostaviti ali ohraniti naravni kislini plašč kože.

Dekspantenol omogoča posebno zaščito in nego kože. Normison pršilo za uho se lahko uporablja brez omejitev v obdobju nosečnosti in dojenja. Normison pršilo za uho je primerno za odrasle in otroke od 3. leta starosti naprej. Uporaba: Po kopanju, prhanju, plavanju in potapljanju (v sladki ali slani vodi) razpršite Normison pršilo za uho v sluhovod:

odrasli: 2 - 3 krat na dan
otroci: 1 - 2 krat



PREPROSTO VEČ SVEŽINE ZA VSE!

Lidl Slovenija je v najnovejši kampanji zastavil svojim pridelovalcem sadja in zelenjave enostavno vprašanje, ali je sveže. V svoji lokalni maniri je prav vsak postregel z navihanim odgovorom: »Seveda je sveže. Kot v Lidlu!« Hudomušno sporočilo dobaviteljev potrjuje raziskava Brand Tracker (2017), ki je pokazala, da ima Lidl Slovenija na področju svežine sadja in zelenjave med vsemi trgovci najvišji delež zadovoljnih kupcev. Svežino Lidlove ponudbe, ki se ponaša s prvovrstno kakovostjo in svežino, dosega s hitrostjo in učinkovitostjo dobavne verige. Sadje in zelenjava sta v Lidlove trgovine dostavljena vsako jutro. Blago je takoj pri vstopu v trgovino kontrolirano, nato pa odgovorni sodelavec enkrat na uro poskrbi, da so v ponudbi le sveža, nepoškodovana živila. S tem zagotavljajo, da skozi celoten dan v Lidlu dobite le visokokakovostno pridelke, ki ustrezajo visokim standardom. Iz njih lahko nato ustvarite slastne jedi ali pa se preprosto osvežite malo drugače.

To poletje v Lidlu tako nadaljujejo z vrlinama poštenosti in zanesljivosti, ki ostajata temeljni vrednoti njihovega kodeksa poslovanja. Prav tako pa ostajajo zvesti obljudi, da kupcem še naprej zagotavljajo najboljše razmerje med kakovostjo in ceno, kar potrjuje tudi nagrada Best Buy Award®, ki so jo prejeli prav za oddelek sadja in zelenjave. V Lidlu vam vseskozi zagotavljajo pestro izbiro izdelkov, ki nudijo preprosto več: več izbire, več kvalitete, več časa za enostavnim nakupom in nizkimi cenami ter sedaj še preprosto več svežine za vas. www.lidl.si/trznica



KOLAGEN ZA SJOČ IN MLADOSTEN VIDEZ



Stres, hiter tempo življenja in nepravilna prehrana so le nekateri razlogi, da naša koža začne izgubljati prožnost.

Besedilo: Petra Šaupert

Čas je, da na naraven način pomagate upočasniti znake staranja od znotraj!

Na trgu obstaja nešteto krem, ki pa se proti znakom staranja in nepravilnostim na koži bojujejo le od zunaj. Vendar je to premalo, da bi lahko opazili drastične rezultate.

Veste, da se prvi znaki staranja začnejo kazati na koži že po 25 letu?

Ravno zato je tako pomembno, da začnete za svoj mladostni videz skrbeti že zelo kmalu. Preverite, katera so štiri zlata pravila skrbi za kožo.

Vsakodnevno temeljito čiščenje

Se vam je že kdaj zgodilo, da ste si pred spanjem pozabili odstraniti ličila? Bakterije, ki se nabirajo na koži, so eden največjih krivcev za nastanek kožnih nepravilnosti! Zato se le potrudite in poskrbite za očiščeno kožo!

Vlaženje in uv-zaščita

Obvezno v svojo lepotno rutino vključite izdelke za vlaženje kože in poskrbite za UV-zaščito. Sončni žarki zelo poškodujejo kožo

in znaki poškodb so z leti vedno bolj vidni.

Ohranjajte zdrav način življenja

Veliko nepravilnosti, ki jih vidimo na koži, je posledica našega življenjskega sloga. Kajenje, alkohol, nepravilna prehrana in stres so le nekateri dejavniki, ki imajo ogromen vpliv na videz kože, las in tudi nohtov.

Negujte kožo od znotraj

Da bo vaša koža resnično sijoča in napeta, je treba poskrbeti od znotraj. Kolagen je v človeškem telesu zelo pomembno vezivno tkivo, saj je bistven za elastičnost in moč kože, njegova količina pa začne po 25. letu drastično upadati.

Kolagen je obvezna sestavina za lepo in sijočo kožo.

Zakaj ga naša koža sploh potrebuje?

Kolagen je strukturna beljakovina, ki igra zelo pomembno vlogo pri vezavi vlage v koži. Če je tvorba kolagena v celicah zmanjšana, se v koži veže manj vlage, koža

pa je suha in zgubana.

Pri 25 letih začne produkcija kolagena v našem telesu upadati in upada za 1,5 odstotka na leto, kar pomeni, da je v desetih letih v našem telesu kar 15 odstotkov manj kolagena, zato se po tridesetem letu začnemo vidno starati.

Znaki, ki kažejo, da vam primanjkuje kolagena:

- siva, upadla in postarana koža ter vidne gube,
- bolečine v sklepih, krhkost kosti in težave vezivnega tkiva,
- hormonska neravnovesja,
- krhki, suhi lasje in izpadanje las,
- lomljivi in tanki nohti.

Kakšne so funkcije kolagena v telesu?

- Ohranja čvrsto in elastično kožo,
- zmanjša debelino gub,
- preprečuje povešanje kože,
- lasje postanejo močnejši in bolj sijoči,
- lepši, trdnjši in gladki nohti.

ADIJO GUBICE IN MLAHAVA KOŽA!



Sabina Remar

SONČENJE? PAMETNO IN S PRAVO ZAŠČITO!



Izpostavljanje soncu ima poleg lepega, zagorelega videza, zaradi katerega smo videti mlajši in bolj zdravi, tudi druge pozitivne lastnosti za naš organizem. Poviša namreč raven serotonina (hormon sreče) v krvi in spodbuja tvorbo vitamina D, ki je nujno potreben za zdravje kosti in zob. Vendar pa pretirano in neprevidno sončenje privede do več negativnih učinkov, ki so škodljivi tudi za naše zdravje. Zato je zelo pomembno, da upoštevamo nekaj pravil.

Besedilo: Alenka Fefer Grubar, Salon Moments

Izboljšajte naravno obrambo organizma in kože

Poleg kreme z zaščitnim faktorjem lahko z vključevanjem določenih hranil v vsakodnevno prehrano izboljšate naravne obrambne sposobnosti kože pred škodljivim žarčenjem. Raziskave namreč potrjujejo, da določeni antioksidanti lahko upočasnijo, preprečijo ali preprečijo različne reakcije oksidacije, ki jih sprožajo prosti radikali pri prekomernem izpostavljanju soncu. Antioksidanti, ki jih lahko dovajamo s prehrano:

- **Karotenoidi** delujejo kot obramba pred lipidno peroksidacijo, ščitijo lipide; delujejo kot UV-absorbenti in ščitijo kožo

pred povečano razgradnjo, spodbujajo množenje keratinocitov – glavnih celic epidermisa – torej obnavljanje epidermisa (najdemo jih v korenju, bučah, sladkem krompirju, melonah, paradižniku).

- **Polifenoli** ščitijo DNK in celične proteine, ščitijo pred UV-žarki, zmanjšujejo vnetni odziv kože, še zlasti pri opeklinah, spodbujajo sintezo kolagena, elastina in hialuronske kisline v dermisu, ščitijo endotelijske celice (najdemo jih v citrusih, rdeče obarvanem sadju, kakavu, črni čokoladi, zelenem čaju, rdečem vinu).
- **Vitamin C** ščiti DNK in celične proteine,

ščiti kožo pred vplivi UV-žarkov, ohranja funkcijo endotelijskih celic in zmanjšuje pojav teleangiectazij, je ključnega pomena za nastajanje kolagena (najdemo ga v papriki, ohrovtu, kiviju, črnem ribezu, brokoliju).

- **Vitamin E** deluje kot obramba pred lipidno peroksidacijo, ščiti lipide, preprečuje vnetja, ščiti pred škodljivimi vplivi UV-žarkov, poveča vsebnost vlage v vrhnjici, znižuje transepidermalno izgubo vlage (najdemo ga v olju pšeničnih kalčkov, sončničnem olju, arašidih, pinjolah, olivnem olju).
- **Vitamin A** deluje kot obramba pred lipidno peroksidacijo, ščiti lipide, ohranja funkcijo endotelijskih celic in zmanjšuje pojav teleangiectazij, zmanjšuje pigmentne spremembe na koži, spodbuja množenje keratinocitov – glavnih celic epidermisa (najdemo ga v špinači, korenju, rdeči papriki, telečjih jetrcih, brokoliju).

Poskrbite za dovolj hidracije

Izpostavljanje soncu in vročini lahko privede do dehidracije organizma in kože, zato je ključnega pomena, da telo dovolj hidrirate. Seveda je voda prva izbira, potrebujete okrog 2-2,5 litra vode, odvisno od tega, ali telovadite ali ne. Prav tako je pomembno, da zaužijete dovolj esencialnih maščobnih kislin (omega 3 in omega 6), ki zmanjšujejo transepidermalno izgubo vlage (oz. povečujejo sposobnost kože, da zadrži vlago), povečujejo vlago v stratum corneum in povečajo zaščito pred UV-žarki. Najdete jih v ribah, kot so losos, tuna, sardele, skuša, zelo



Obe vrsti sevanja lahko povzročata kožnega raka.

Za vaše brezskrbno poletje in počitnice



PROMOCIJSKO PAKIRANJE: 50% večja embalaža za isto ceno.

FADE OUT in težave vaše kože bodo zbledle

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 obližev 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

dober vir so tudi orehi, semena chia.

Skrb za kožo od zunaj 1/UV-ZAŠČITA

UV-sevanje na kožo vpliva na dva načina:

- UVA-sevanje predstavlja 95 odstotkov žarkov v atmosferi, ne čutimo ga, prisotno pa je tudi takrat, ko ni sonca – takoj ko se zdani, pozimi. Prodira v drugo plast kože (dermis), kjer pospešuje razgradnjo kolagena in elastina, povzroča poškodbe DNK in hiperpigmentacijo. UVA-žarki prodirajo tudi skozi steklo in vodo.
- UVB-sevanje nas ob prekomernem izpostavljanju opeče, pospeši tvorbo prostih radikalov, posledično vnetje, popuščanje sten kapilar, ki postajo vse bolj propustne.
- Obe vrsti sevanja lahko povzročata kožnega raka.



Zato je primerna zaščita pred UV-žarki zelo pomembna. Najdemo jo v kremah (negovalnih ali sončnih) z dodanimi UV-filtri. V osnovi ločimo dva tipa UV-filtra:

- UV-reflektorji delujejo po principu odbijanja svetlobe: razporedijo se po površini kože in kot ogledalo odbijejo UV-sevanje ter tako preprečijo, da bi UV-žarki dosegli kožo. Imenujemo jih tudi anorganski UV-filtri in pokrivajo široko UV- področje (npr. titanov oksid, cinkov oksid, kalcijev karbonat).
- UV-absorberji UV-sevanje »posrkajo«: to so molekule, ki imajo v svoji strukturi elemente, sposobne prevzeti prejeta UV-sevanje in preprečiti, da bi prišlo do kože. Drugače od UV-reflektorjev

UV-reflektorji delujejo po principu odbijanja svetlobe.

prodirajo v kožo. Pri tem lahko postanejo bolj reaktivne in lahko privedejo do alergijskih reakcij. Glede na delovanje jih delimo na filtre UVA (derivati kafe, avobenzoni) in UVB (metoksicinamati, salilati). Poznamo tudi absorberje UVA in UVB: benzofenoni, oktokrilen.

Pri izbiri kreme z UV-filtri bodite pozorni, da le-ti niso v obliki nanodelcev, ker še ni dokazano, da ne škodujejo organizmu. Prav tako izbirajte kreme, ki imajo visoko UVA-zaščito.

Kaj pa SPF? Oznaka SPF (Sun Protection Factor) je oznaka, ki meri sposobnost izdelka, da ščiti pred UVB-žarki, in se uporablja že od leta 1962. Izdelek za zaščito pred soncem z oznako SPF samo podaljšuje možnost izpostavljenosti soncu brez opeklin, vendar ne omogoča neomejene izpostavljenosti. Primer: osebam, ki jih brez zaščitnega faktorja običajno »opeče« v 20 minutah, zaščitni faktor SPF 15 omogoča, da na soncu ostanejo 15-krat dlje in jih sonce pri tem ne opeče.

Na splošno koža, ki je prekomerno izpostavljena UV-žarkom, postane atrofična (upadla), gube se močneje izrazijo, koža je odebeljena in ima usnjat videz, pojavijo se hiperpigmentacije in teleangiektazije, zaradi vnetja pride do eritema (rdečine).

Zato je ključno, da kožo na obrazu, ki je najbolj izpostavljena, ščitimo celo leto (čim višja UVA-zaščita in SPF, višji od 20). Kožo na telesu začnemo ščititi takoj, ko se začnejo toplejši dnevi in ko oblečemo kratke rokave oz. kratke hlače, krila ali pri telesni aktivnosti v naravi. Poleti, ko smo na plaži ali v hribih, naj bo faktor SPF najmanj 30 oz. tudi 50 za bolj svetlopolte, ki nimajo dovolj naravne zaščite – pigmenta. Pomembno je, da kremo za sončenje nanese večkrat dnevno in vsakič po kopanju.

Poleg UV-zaščite je priporočljiva tudi mehanska zaščita, kot so klobuki, kape, oblačila. Pri tem ne pozabite na zaščito oči, izberite sončna očala z dobrimi UV-filtri, kajti melanom lahko nastane tudi na očeh.



Za obraz uporabite nežen mehanski piling (bodite pozorni, da ne boste pregrebo) ali encimski piling.

2/NEGA KOŽE

• Čiščenje kože zjutraj in zvečer

Zelo pomembno je, da kožo vsak večer temeljito očistimo, da odstranimo vse ostanke sončne kreme, sebuma, soli in drugih nečistoč. Posegajte po blagih čistilnih sredstvih (mleko, gel), ki jih sperete z vodo. Če uporabljate micelarno vodico, jo obvezno sperite z vodo! Zakaj? Micelarna voda poleg vode vsebuje tudi micelije, majhne molekule, ki s svojim lipofilnim in hidrofilnim delom površinsko učinkujejo na koži tako, da nase vežejo nečistoče in odvečno maščobo. Težava nastane, če micelarne vode ne izperemo (npr. z micelarno vodico navlaženo vato samo obrišemo obraz), saj miceliji ostanejo na koži in še vedno opravljajo svojo funkcijo – vežejo nase nečistoče in maščobo. Ker pa še naprej vežejo nase maščobo, ki jo proizvaja koža za ohranjanje kožne bariere (epidermalni lipidi (pretežno ceramidi in holesterol), ki delujejo kot nekakšen cement, ki ima skupaj s korneociti barierno funkcijo), tako porušijo njeno delovanje. Da ne omenjam dejstva, da na koži ostanejo miceliji, ki so nase že vezali nečistoče. Posledica? Povečana transepidermalna izguba vode (oz. manjša sposobnost kože zadržati vlago), koža je bolj ranljiva za zunanje vplive, možnost razrasta gliv, bakterij, izsušena povrhnjica, ki se lahko razvije v rdečino. Drugi problem micelarnih vodnic je ta, da imajo običajno visoko vrednost pH, da so izdelki bolj stabilni. Če pa porušimo ravnovesje pH v koži, otežujemo nastajanje epidermalnih lipidov v koži in imamo isto težavo.



Dolgotrajno vlago boste koži zagotovili s sestavinami, kot so hialuronska kislina, aloe vera ali pantenol.



Poleg kreme z zaščitnim faktorjem lahko z vključevanjem določenih hranil v vsakodnevno prehrano izboljšate naravne obrambne sposobnosti kože pred škodljivim žarčenjem.



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.

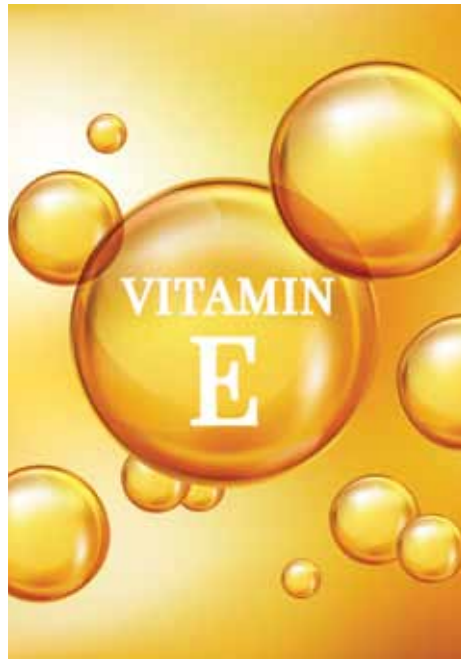


PRIMERNO
ZA OTROKE
OD 3. LETA
NAPREJ



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: julij 2019 SI.19.SIG.04



Vitamin E deluje kot obramba pred lipidno peroksidacijo, štiti lipide, preprečuje vnetja, štiti pred škodljivimi vplivi UV-žarkov

Zaključek: micelarno vodo JE TREBA IZPIRATI Z VODO in nato uporabiti tonik (brez alkohola), da koži povrnemo pH. Zjutraj je dovolj, da kožo umijemo z vodo in končamo s tonikom.

• **Uporabljajte dnevno kremo za obraz, ki zagotavlja uv-zaščito, veliko antioksidantov in vlage**

Dolgotrajno vlago boste koži zagotovili s sestavinami, kot so hialuronska kislina, aloe vera ali pantenol. Antioksidanti, kot sta vitamin C in E, sproti popravljajo poškodbe, ki jih čez dan povzročijo prosti radikali, vitamin E pomirja vnetja. Čez dnevno kremo z UV-zaščito pred izpostavljanjem soncu nanesite še sončno kremo z ustrezno zaščito. Nočna krema za obraz naj bo lahke

5 ZMOT O SONČENJU

Sonce povzroča melanom

Sončne opekline lahko povzročijo kožnega raka, vendar gre za eno od najmanj nevarnih rakavih obolenj. Melanom, ki je tudi ena od oblik kožnega raka, le da je veliko nevarnejši, pa se – verjeli ali ne – pogosteje razvije pri ljudeh, ki se premalo zadržujejo na soncu. In kar je še zanimiveje, melanom se pogosto razvije na predelih telesa, ki jih sonce le stežka doseže.

Več sončenja = več raka

Tudi ta trditev je napačna. Prav nasprotno, manj ko se boste sončili, večja je verjetnost, da boste zboleli za rakom. Prav zaradi izogibanja soncu večina ljudi v zahodnem svetu kaže znake kroničnega pomanjkanja vitamina D. Toda ker prav vitamin D dokazano zavira šestnajst oblik raka, njegovo pomanjkanje na stežaj odpre vrata degenerativnim spremembam v celicah. S pomanjkanjem vitamina D so povezane tudi številne hormonske težave, osteoporoza, astma, revmatoidni artritis, diabetes ... Doslej so ugotovili, da vitamin D krmili več kot dva tisoč genov.

Na sonce le zaščiteni s kremo z visokim zaščitnim faktorjem

Ali ste vedeli, da številka UV-faktorja ne pomeni odstotka stvarne zaščite? UV-faktor 20 blokira 94 odstotkov UVB-žarkov, UV-faktor 30 jih blokira 96,7 odstotka, UV-faktor 40 jih zadrži 98 odstotkov, UV-faktor 50 pa 99 odstotkov. Povedano drugače: če uporabljate zaščitno kremo z UV-faktorjem 50, na kožo nanesete za 250 odstotkov več kemičnih snovi, dosežete pa samo za 4 odstotke večjo zaščito, kot bi jo dosegli s sredstvom za sončenje z UV-faktorjem 20.

Naravni preparati ne ponujajo zadostne zaščite

Testiranje sredstev za sončenje je prilagojeno potrebam konvencionalne industrije, zato pri tem zgolj merijo moč filtra. Filtri v naravnih pripravkih ne delujejo izolirano, pač pa v sinergiji z naravnimi olji in drugimi snovmi, ki koži pomagajo, da nemoteno »prebavlja« sončno svetlobo, obenem pa milijo stres in blažijo vnetja. Največja prednost naravnih filtrov je v tem, da delujejo že na površini kože in se ne vmešavajo v kožni metabolizem tako kot večina kemičnih filtrov, ki v telesu delujejo kot hormonski motilci. Z uporabo certificiranih naravnih izdelkov boste obenem varni pred vnosom nanodelcev, ki jih zelo pogosto vsebujejo konvencionalni izdelki.

Namesto sončenja uživajte vitamin D v obliki dodatkov

Devetindevetdeset odstotkov tega, kar ponujajo na trgu, je sintezno pridobljen vitamin D, ki lahko povzroči enake težave, kot jih povzroča pomanjkanje tega vitamina. Naravni vitamin D3, ki ga telo tvori ob pomoči lastnega holesterola in sprejetih ultravijoličnih žarkov, je najbolj aktiven in najbolj blagodejen. Obstajajo celo raziskave, s katerimi so dokazali, da uživanje sinteznih oblik vitamina D2 zavira normalno tvorbo vitamina D3. Veliko sinteznih oblik vitamina D vsebujejo živilski izdelki, na katerih piše, da so obogatena z vitaminom D (mleko, margarina, žita za zajtrk ...). Končna bilanca je, da imamo zaradi uživanja teh izdelkov na koncu še manj vitamina D v obliki, ki jo telo potrebuje.



teksture in s sestavinami, ki spodbujajo naravne funkcije obnavljanja kože in ki kožo pomirjajo ter hidrirajo. Tudi krema za telo naj bo hidratantno-negovalna.

• Enkrat tedensko si naredite nežen piling

Za obraz uporabite nežen mehanski piling (bodite pozorni, da ne boste pregrobi) ali – še bolje – encimski piling. Za telo lahko uporabite malo bolj grob mehanski piling. S pilingom boste odstranili odmrle celice in poskrbeli za enakomeren ten in zdravo polt. Prav tako boste omogočili, da bodo učinkovine, ki jih boste pozneje nanašali, lažje penetrirale v globlje plasti kože. Po pilingu si privoščite dobro hidratantno masko za obraz oz. dobro hidratantno negovalno kremo za telo.

OBVEZNA OPREMA NA DOPUSTU



Na vsako potovanje se je treba dobro pripraviti in eden ključnih delov je naša osebna potovalna lekarna. Prav na potovanjih nas namreč zelo pogosto presenetijo prebavne težave in predvsem pri ženskah vnetje sečil. Priprava potovalne lekarne je še toliko pomembnejša v primerih, ko potujemo s celo družino, majhnimi otroki, v primeru nosečnosti ali ob prisotnosti zdravstvenih težav.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

1. Prebavne težave

Glede na številne raziskave je lahko pri preprečevanju in zmanjšanju tveganja za pojav driske kot tudi zdravljenje le-te zelo učinkovita probiotična terapija. Zelo hitro pomoč v primeru diareje in črevesnega vnetja omogoča nepatogena probiotična kvasovka Saccharomyces boulardii, ki umiri diarejo že v enem dnevu. Še posebej je priporočljiva za preprečevanje in zdravljenje driske, ki se pojavi zaradi različnih vzrokov, kot so jemanje antibiotikov, okužba z bakterijo Clostridium difficile, potovalna driska in akutna driska pri otrocih.

2. Okužbe sečil

Zaradi višjih temperatur, premajhnega vnosa tekočine, kopanja v morju in bazenih so vnetja sečil v poletnih mesecih še pogostejša. Zelo učinkovito naravno pomoč pri vnetju sečil zagotavljajo brusnice. Številne raziskave kažejo, da plodovi ameriške brusnice vsebujejo

proantocianidine, ki ovirajo vezavo uropatogenih bakterij (predvsem E. coli) na tkivo v mehurju in sečnici. Delujejo tako, da spremenijo obliko površine bakterij ter preprečujejo pritrjevanje bakterij na tkivo sečil. Tako bakterije prosto plavajo in se z urinom odplavijo iz telesa.

3. Sončne opekline

V primeru sončnih opeklin je treba kožo nahraniti in regenerirati s ključnimi hranili. Vsekakor je nepogrešljiv spremljevalec čisti gel aloe vere, ki zaradi svoje bogate hranilne sestave kožo hladi in pomiri, ima pa tudi protibakterijske in protiglivične lastnosti. Gel učinkovito ohladi in pomiri kožo tudi pri pikih insektov, depilaciji ali britju.

4. Negovalni losjon

Za intenzivno regenerativno nego se priporočajo tudi losjoni s kakavovim in karitejevim maslom, ki s hranilnim in hidratantnim učinkom izboljšajo

elastičnost in prožnost kože, ki je izpostavljena ekstremnim razmeram. Kakavovo maslo neguje in mehča kožo, vsebuje veliko vitamina E in tako štiti tudi pred delovanjem prostih radikalov. Zelo podobno kakavovemu je karitejevo maslo, ki koži razveže togost. Še posebej je primerno za nego v obdobjih, ko koža potrebuje globinsko nego ter več prožnosti.

5. Intimna nega

Za vsakodnevno higieno, še posebno med menstruacijo in nosečnostjo, po telesni dejavnosti, kopanju v bazenih ali spolnem odnosu, se priporočajo izdelki z glicerizinsko kislino. Ohranjajo fiziološki pH intimnih predelov, naravno očistijo kožo in ohranjajo naravno mikrofloro sluznice spolnih organov. Odpravljajo nelagodje, draženje in rdečico, ki jih povzročajo depilacija, uporaba higienskih vložkov, sintetično in/ali preozko spodnje perilo itd.

Nepogrešljivi na dopustu

Fruit of the Earth

ČISTI ALOE VERA GEL
Prva pomoč pri poškodbah kože: hladi, celi in regenerira.
• Opekline, praske, žulji.
• Piki žuželk.
• Po britju in depilaciji.
brez barvil, parabenov in alkohola

KAKAV & KARITE LOSJON, 946 ml
Intenzivna hranilna in hidratantna nega kože po sončenju.
• Losjon s 100 % kakavovim in karitejevim maslom preprečuje nastanek strij in razpok zaradi izsušenosti.
• Pomaga obdržati porjavlost.

Cocoa Shea
Aloelova nega

now
Saccharomyces Boulardii, 60 kapsul
Nepatogena kvasovka s probiotičnimi lastnostmi.
• Odporna na želodčno kislino.
• Z dodanim prebiotikom inulin.
• Izdelek je obstojen na sobni temperaturi.
Vegetarijanska/veganska formula.

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za več informacij o izdelkih pokličite na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

ZAŠČITA PRED SONCEM, KI JO PRETRESETE

ANTHELIOS SHAKA FLUID

UVA žarki so prisotni vse leto, ne le poleti!

Čeprav ne povzročajo opeklin, lahko dolgotrajno poškodujejo kožo. Melanomi, pospešeno staranje kože, pigmentacijski madeži, alergija na sonce in poslabšanje stanja mastne in k aknam nagnjene kože so lahko posledica izpostavljenosti. Da bi se zaščitili pred škodljivimi žarki, ki so prisotni v vseh urah dnevne svetlobe in skozi vse leto, je najboljša izbira po mnenju britanske dermatologinje in strokovnjakinje za nego občutljive kože dr. Hive Fassihi, da »nosite zaščito pred soncem vsak dan kot del rutine za nego kože, ne glede na to, kako močno sonce je zunaj«.

ANTHELIOS PREDSTAVLJA NOV SUPER-IZDELEK ZA CELOLETNO ZAŠČITO PRED SONCEM ŠIROKEGA SPEKTRA. IMENUJE SE: ANTHELIOS SHAKA FLUID.

TA INOVATIVNA NEGA ZA ZAŠČITO OBRAZA PRED SONCEM NUDI NAJVIŠJO UVA-ZAŠČITO MED VSEMI IZDELKI LA ROCHE-POSAY.

ZARADI SVOJE NAPREDNE TEHNOLOGIJE INTELIMER, PATENTIRANE INOVACIJE, RAZVITE V LABORATORIJIH L'ORÉAL, ZAGOTAVLJA EDINSTVENO KOMBINACIJO NEVIDNE, TODA ULTRA-OBSTOJNE ZAŠČITE, KI JE PRIMERNA ZA VSE VRSTE KOŽE.

2. Flament s sod. 2013. Klinična, kozmetična in preiskovalna dermatologija 2013: 6 221 - 232

Kako deluje?

Inteligentni polimeri v tehnologiji Intelimer delujejo kot površinsko aktivne snovi, ki vodne in oljne molekule reorganizirajo v harmoničen soobstoj. Posledica tega je, da se oljni del formule ujame v polkristalizirano strukturo. Ko se razmaže po koži, tvori zelo enakomerno plast zaščite pred soncem, kar zagotavlja bolj polno, celovitejšo zaščito in manj masten finiš v primerjavi s klasičnimi emulzijami. Še več, ta novi način oblikovanja formule pomeni, da enkrat, ko se ta sloj vzpostavi na koži, se ne premakne več, tudi ko ste v vodi, ko se prepotite ali pa si drgnete kožo. Zaradi tega je SHAKA FLUID najbolj zaščitna, odporna in najmanj mastna

krema za zaščito pred soncem v La Roche-Posayjevi liniji.

Antelios, pionir na področju zaščite pred soncem

ANTHELIOS SHAKA FLUID označuje novo poglavje na poti zaščite pred soncem, na katero se je podal ANTHELIOS. S svojo napredno tehnologijo Intelimer, širokim spektrom zaščite in najboljšimi teksturami v svoji kategoriji, je ANTHELIOS pridobil zaupanje 60.000 dermatologov po vsem svetu¹. Linija ANTHELIOS je bila ustanovljena leta 1989 in je takoj pridobila status pionirja na področju izdelkov za nego kože zahvaljujoč svoji prvi kremi za sončenje, ki je vključevala UVA filter. Izdelkom za zaščito pred soncem je utiral pot z 31 kliničnimi študijami in 32 publikacijami ter s svojo obsežno linijo alergološko testiranih, nekomedogenih in udobnih izdelkov za zaščito kože pred soncem.

- Ne draži oči
- Vodoodporen
- Odporen proti potenju
- Odporen proti pesku

PREDSTAVLJAMO TEHNOLOGIJO INTELIMER

ANTHELIOS SHAKA FLUID ZAGOTAVLJA EDINSTVENO NEVIDNO IN ULTRA-OBSTOJNO ZAŠČITO PRED SONCEM.

NJEGOVA UČINKOVITOST TEMELJI NA PATENTIRANI INOVACIJI:

TEHNOLOGIJI INTELIMER. TEHNOLOGIJA, KI TEMELJI NA KOMBINACIJI »INTELENTNIH POLIMEROV«, JE REVOLUCIONALIZIRALA NAČIN, KAKO LA ROCHE-POSAY OBLIKUJE FORMULE SVOJIH IZDELKOV ZA ZAŠČITO PRED SONCEM.

1. Raziskava trga dermokozmetičnih izdelkov, ki so jo izvedli IQVIA in drugi partnerji (Ipsos, TNS) od septembra 2017 do avgusta 2018 med dermatologi v 62 državah.

ANTHELIOS ANTI-IMPERFECTIONS

NOVI IZDELEK ZA ZAŠČITO PRED SONCEM, KI GA MORATE IMETI, ČE JE VAŠA KOŽA NAGNJENA K AKNAM.

Leta 2019 smo predstavili tudi ANTHELIOS ANTI-IMPERFECTIONS, ki je namenjen osebam, katerih koža je nagnjena k aknam.

ANTHELIOS ANTI-IMPERFECTIONS preprečuje izbruhe, ki so posledica izpostavljenosti soncu, obenem pa s pomočjo salicilne kisline in niacinamida tarčno deluje na obstoječe nepravilnosti. Zahvaljujoč tehnologiji AirliciumTM zagotavlja tudi trajno uravnavanje mastnega leska.

UV-KAMERA	NORMALNA KAMERA
Ultra visoka UVA-zaščita, dokazana pod UV-kamero	
Uporaba UV-kamere je uspešen način za ugotavljanje učinkovitosti UVA-filtrov v negah za zaščito pred soncem. Uva-filtri potemnjajo pod UV-kamero in višja kot je zaščita, temnejša in bolj homogena je videti zaščita.	Antelios shaka fluid ni le najvišja UVA-zaščita, ki jo je la roche-posay kadar koli dosegel, temveč je tudi najlažja in najmanj vidna zaščita pred soncem. Čeprav ni mogoče zaznati belih sledi na obrazu, je uv zaščita močnejša kot kdajkoli prej.
Vidna pod UV-kamero	Nevidna na koži

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE OBČUTLJIVE KOŽE

ANTHELIOS

Najboljša zaščita pred soncem je tista, ki odgovarja vaši koži.



KAJ IN KOLIKO PITI V VROČIH POLETNIH DNEH?



Pitje tekočine je potrebno za vzdrževanje ravnovesja vode v telesu. Dve tretjini teže telesa odraslega človeka predstavlja voda. Že blaga izsušitev ali dehidracija, to je zmanjšanje količine telesnih tekočin za en oz. dva odstotka, lahko bistveno zmanjša telesne in duševne sposobnosti.

Besedilo: Damijana Presečnik, mag. inž. preh.

Ali ste vedeli, da se prvi simptomi dehidracije telesa pojavijo že pri izgubi dveh odstotkov običajne količine vode?

Naše telo je sestavljeno iz kar 60–70 odstotkov vode, zaradi česar jo moramo zaradi nenehnega izločanja (skozi dihanje, znojenje, urin, blato) ves čas nadomeščati. To je izjemno pomembno predvsem v poletnih mesecih, ko je zaradi vročine izločanje povečano. Priporočen dnevni vnos tekočine je 2–3 litre vode oz. 1 liter vode na vsakih 25 kg telesne mase.

Hlajenje telesa z znojenjem je osnovni mehanizem za vzdrževanje normalne telesne temperature. Če je preskrba organizma z vodo slaba, je hlajenje telesa bolj ali manj ustavljeno. Prav zato je ustrezna hidracija telesa v vročih poletnih mesecih pomembna že pri mirovanju, ko voda dobesedno hlapi iz telesa.

Še toliko bolj je oskrbovanje telesa z vodo pomembno pri športnih dejavnostih. Tako namreč zmanjšujemo utrujenost med vadbo, zagotavljamo psihično sposobnost, koncentracijo in sposobnost odločanja, omogočamo regulacijo telesne temperature ter izboljšamo sposobnost za regeneracijo po vadbi.

Da med športom dosežete stanje dobre hidracije, je poleg osnovnega dnevnega vnosa potreben dodaten vnos tekočin. Od dve do tri ure pred treningom je treba popiti 500 ml tekočine, od 10 do 20 minut pred treningom pa še dodatnih od 250 do 500 ml. Za ohranjanje hidriranosti med športno aktivnostjo je vsakih 15–20 minut priporočljivo popiti med 120 in 180 ml tekočine, po športni aktivnosti pa je vsak izgubljeni kilogram telesne mase treba nadomestiti z od 1 do 1,5 litra tekočine.

Za uspešno rehidracijo so najprimernejši izotonični napitki, ki ob vodi vsebujejo še nadvse pomembne elektrolite (natrij, kalij, klor itd.).

Znaki dehidracije:

- povečan občutek žeje,
- utrujenost,
- glavobol,
- suha usta,
- temno obarvan urin,
- manjša elastičnost kože,
- mišična oslabelost,
- omotica.

Doma pripravljen izotonični napitek

Eden najučinkovitejših naravnih osvežilnih izotoničnih napitkov je kokosova voda, ki vsebuje naravno prisotne elektrolite (kalij, kalcij in natrij), ob njih pa še številne snovi z antioksidativnim delovanjem. V vročih poletnih dneh se odlično prileže

doma pripravljen izotonični napitek:

- 0,5 l vode,
- sok ene grenivke/pomaranče/limone,
- 1/4 kavne žličke soli,
- 1 žlička sladkorja.

7 Koristnih nasvetov za ohranjanje hidriranosti

1. Pijte, preden postanete žejni.

Ali ste vedeli, da se žeja pojavi, potem ko ste s potenjem že izgubili 2,5 odstotka telesne mase? Žeja je torej slab pokazatelj za vnos tekočine. Piti je treba že prej.

2. Pijte vodo namesto sladkanih pijač.

Sladkane pijače pogosto vsebujejo ogromno sladkorja, ki v naše telo ne prinese hranilne vrednosti, temveč samo prazne kalorije.

3. Vedno imejte pri sebi steklenico vode.

Če nosite steklenico vode vedno s seboj, je večja možnost, da boste pili redno in konstantno še pred občutkom žeje.

4. Za okus dodajte v vodo sveže sadje ali zelišča.

Če vam okus vode ne ustreza, lahko v vodo daste nekaj rezin svežega sadja (limona, pomaranča itd.) ali zelišča (meta, melisa itd.), ki bodo obogatili okus vode.



Če nosite steklenico vode vedno s seboj, je večja možnost, da boste pili redno in konstantno še pred občutkom žeje.

5. Izogibajte se alkoholnim pijačam.

Ker je alkohol diuretik, povzroči, da po zaužitju alkoholne pijače pogosteje urinirate, kar povzroči še dodatno izgubo vode iz telesa.

6. Med intenzivno športno dejavnostjo ali po njej pijte izotonične napitke.

Ker med aktivnostjo z znojenjem izgubljate povečane količine elektrolitov,

je nujno, da jih nadomestite. To najbolj storite z uporabo izotoničnih napitkov.

7. »Jejte« tekočino.

Poskušajte v poletnih dneh v prehrano vključiti več sadja in zelenjave z večjo vsebnostjo vode. Predvsem v dneh, ki jih nameravate preživeti zunaj, vključite v svojo jedilnik lubenico, pomarančo, grenivko, kokos, špinačo, bučke, kumare ali zeleno.



Da med športom dosežete stanje dobre hidracije, je poleg osnovnega dnevnega vnosa potreben dodaten vnos tekočin.



Naše telo je sestavljeno iz kar 60–70 odstotkov vode, zaradi česar jo moramo zaradi nenehnega izločanja

“MOJE BODO! VSE TRI NAENKRAT.”

Ne razmišljaj, kaj boš ti delal njim, temveč kaj bodo one delale tebi!



NOVO!

Pijača Dana z vitamini. #tomideli

KDO NE POZNA POLETNIH TEGOB NA DOPUSTU?



Oh, še kako dobro poznamo potovalno lekarno. Sploh takrat, ko na počitnice s seboj odnesemo vse, le tisto kar potrebujemo ne.

Besedilo: dr. Lijana Mervič, dr. med.

Vsebinska potovalna lekarna ni za vsakega ista, ampak se prilagaja cilju potovanja – recimo, če potujemo v države z visokim standardom in visoko dostopnostjo do zdravniške in lekarniške službe, je lahko vsebinska naše potovalne lekarne bolj skromna. Če pa potujemo v (sub)tropske kraje in smo na počitnicah ob tem zelo mobilni, pa lahko vsebinska potovalna lekarna zaseda kar precej prostora v našem kovčku. Potovanja v tropske kraje so povezana z določenimi tveganji za različne okužbe. Odvisno od lokacije in načina potovanja ter telesnega stanja popotnika so lahko potrebni tudi specifični ukrepi, npr. cepljenja in preventivno jemanje zdravil na poti. Zato je najmanj 4 – 6 tednov pred odhodom v takšne

kraje priporočljiv obisk ambulante za potnike, ki je namenjena osebnemu posvetu o zdravstveni zaščiti pred in med potovanjem.

Vzemite tudi kartico zdravil!

Med zdravila, ki jih bomo vzeli s seboj na potovanje najprej uvrstimo tista zdravila, ki nam jih je predpisal zdravnik in jih jemljemo za zdravljenje kroničnih bolezni. Vsekakor je ta zdravila smiselno vzeti s seboj v nekoliko večji količini od predvidene, saj se lahko čas potovanja iz kakršnih koli razlogov tudi podaljša. Med potovanjem včasih pride prav tudi osebna kartica zdravil – seznam zdravil, ki jih jemljemo, z imeni zdravil in učinkovin, odmerjanjem, načinom in namenom

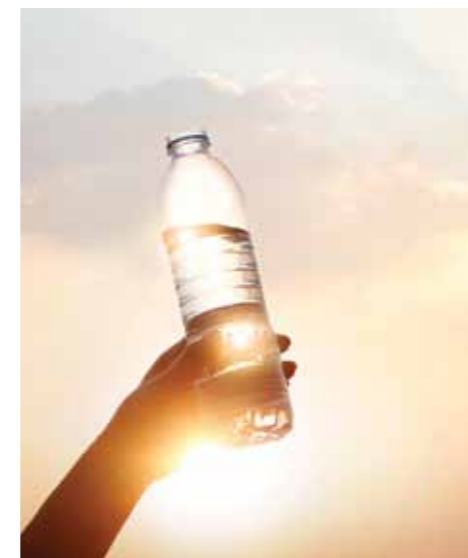
jemanja, dodatnimi opozorili... Če kartice še nimate, o izdelavi le-te prosite v vaši lekarni.

Prebavne težave na dopustu

Med pogostejše zdravstvene težave na potovanju uvrščamo prebavne težave. Večina se je verjetno že srečala s potovalno drisko. Pri vseh oblikah je osnovno nadomeščanje tekočine in elektrolitov. Pri hudih oblikah je potrebna uporaba raztopin z rehidracijsko soljo (lahko v obliki praškov, zrn, šumečih tablet), tudi probiotikov. Pri tem je potrebno vedeti, da moramo zaužiti vsaj 2,5 litra tekočine kot osnovno potrebo po vodi, temu pa je potrebno prišteti še vso tekočino, ki jo izgubimo z drisko, bruhanjem. Običajno se driska razreši brez dodatnih ukrepov v 3-5 dneh, sicer je potreben obisk pri zdravniku (prav tako v



Ob pikih žuželk, sončnih opeklinah pomagajo blažja hladilna sredstva z dodatki aloe vere, dekspantenola, tudi zdravila proti alergiji (antihistaminiki) v obliki gelov ali tablet.



Ne pijmo vode iz vodovoda, ampak samo ustekleničeno.

primeru visoke vročine, bolečin v trebuhu, krvave driske in bruhanja). Pri nekaterih posameznikih je na potovanju pogosto tudi zaprtje, neredke niso niti težave z zgago. Pri odpravljanju teh težav si lahko pomagamo z odvajali in zdravili, ki blažijo težave z zgago.

Območja z velikim tveganjem so Južna Amerika, Afrika, deli Srednjega vzhoda, Dominikanska republika, Haiti in Azija. Srednje tveganje za potovalno drisko obstaja v južni Evropi, Izraelu, Južni Afriki in na večini Karibskih otokov. Območja z nizkim tveganjem so Kanada, ZDA, srednja in severna Evropa, Japonska, Avstralija, Nova Zelandija in posamezni Karibski otoki.

Simptomi potovalne driske:

v 24 urah trikrat ali večkrat odvajamo neformirano blato, blato je sluzavo ali krvavo, siljenje na bruhanje in/ali bruhanje, slabo počutje, trebušni krči, povišana temperatura, krči v zadnjiku.

Poskrbite za preventivo

Če na potovanjih znamo varno uživati v pijači in prehrani, imamo manj možnosti, da bomo večino časa preživeli na stranišču. Več prekrškov kot bomo storili, bolj bomo tvegali morebitne pojave prebavnih težav.

Da bomo varno uživali v poletnih dnevih in na potovanjih, skrbimo za redno in temeljito umivanje rok ter za uživanje neoporečne vode. Kopajmo se v urejenih kopališčih.

Driska se sicer lahko pojavi tudi ob strogem upoštevanju navodil, zato je priporočljivo že nekaj dni pred potovanjem preventivno jemanje mlečnokislinskih bakterij, saj tako svojo črevesno floro pripravimo na mogoče okužbe s škodljivimi bakterijami.

Nasveti, kako lahko izognemo prebavnim težavam:

- redno si umivamo roke
- ne pijemo vode iz vodovoda, ampak samo ustekleničeno
- izogibamo se neumitemu sadju in zelenjavi, mlečnim izdelkom, surovemu mesu in pijačam z ledenimi kockam
- pazljivi smo pri uživanju surovih živil, kot so hladne solate in sladice, hamburgerji, surove, hladne omake, neolupljeno sadje, nepasterizirano mleko in mlečni izdelki
- pazljivi smo, kje se kopamo, saj se lahko okužimo tudi med plavanjem, če je v plavalno vodo speljana kanalizacija.



Ob poškodbi je potrebno rano najprej previdno očistiti z vodo in uporabiti učinkovit antiseptik za rane ter jo po potrebi tudi poviti.

Opekline in piki žuželk

Ob pikih žuželk, sončnih opeklinah pomagajo blažja hladilna sredstva z dodatki aloe vere, dekspantenola, tudi zdravila proti alergiji (antihistaminiki)

v obliki gelov ali tablet. Vsekakor je te težave bolje preprečiti – za to poskrbimo z ustreznimi kremami za zaščito pred soncem in t.i. repelenti. Repelenti so obvezen del potovalne lekarne zlasti,

OPTIMALNA OSKRBA RAN DOMA IN NA DOPUSTU

ofenosept

oktenidinijev diklorid,
fenoksietanol,
primeren tudi
za vašega malčka



DERMALNA RAZTOPINA ZA ANTISEPTIČNO ZDRAVLJENJE RAN, SLUZNIC IN KOŽE

IMETNIK DOVOLJENJA ZA PROMET Z ZDRAVILOM: Schülke+Mayr GmbH, Robert Koch Str. 2, Germany.
V primeru pojave neželenega učinka o tem takoj obvestite pooblaščenega zastopnika.
OPH Oktal Pharma d.o.o. na elektronski naslov: farmak@igilanca@oktal-pharma.si.
PRIPRAVLJENO V SLOVENIJI julij 2019 SL19.OFE.09

schülke +

En kakovostni izdelki omogoča varno uporabo in prijazno delovanje.
Put s svetlobo 35a, 1221 Črna na Koroškem www.oktal-pharma.si T: 01 319 29 22



Med pogostejše zdravstvene težave na potovanju uvrščamo prebavne težave.

ko potujemo v kraje, kjer piki insektov predstavljajo vir infekcijskih bolezni. Takrat je pomembno vedeti, da ne zadoščajo naravni repelenti in je potrebno poseči po repeletnih z DEET (N,N-dietyl-3-metilbenzamid).

Ker smo tudi na potovanju lahko izpostavljeni poškodbam na koži, poskrbimo tudi za sterilne gaze, obliže, povoje in razkužilo. Pogosto nam na potovanju še kako pridejo prav mazila za lajšanje bolečin v mišicah in sklepih, pripomočki za odpravljanje težav z zamašenimi ušesi, izdelki za intimno nego in pripomočki za ustno higieno.

Otroci in dojenčki

Potovalna lekarna je še posebej pomembna, če potujemo z dojenčkom ali majhnim otrokom. Za dojenčke in majhne otroke je najprimernejše zdravilo proti bolečinam in povišani telesni temperaturi paracetamol, ki je na voljo pod različnimi zaščitnimi imeni in v različnih farmacevtskih oblikah (tablete, prašek za peroralno suspenzijo, sirup, svečke). Zdravilo se odmerja na podlagi otrokove telesne mase. Med posameznimi odmerki mora miniti šest ur, če pa gre za visoko telesno temperaturo, lahko odmerek ponovimo že po štirih urah. Kadar je otrok zmeden, se ne odziva, se duši, ima mrzlico, izpuščaje, bolečine v ušesih ali bolečine med mokrenjem, je potreben takojšen obisk pri zdravniku. Pri tem je vsekakor pomembno pomisliti tudi na termometer za merjenje povišane telesne temperature. Proti driski svetujemo uporabo probiotičnih kapljic ali kapsul, ki uravnavajo črevesno floro in pomagajo zaustaviti drisko. Pri zdravljenju driske je pomembna tudi rehidracijska

raztopina, s katero boste učinkovito preprečili dehidracijo, saj je nadomeščanje izgubljene tekočine in elektrolitov tudi pri otrocih ključnega pomena pri driski in tudi bruhanju. Samozdravljenje driske otrok do enega leta starosti lahko traja največ 1 dan, do tretjega leta starosti pa 2 dni. Dojenčke mlajše od 3 mesecev ob pojavu driske nikoli ne zdravimo sami, nujen je obisk pri zdravniku. V primeru zaprtja lahko uporabite sirup na osnovi laktuloze, ki mehča blato in olajša odvajanje. Pomembno je, da otrok popije dovolj tekočine tekom celotnega dne. Zdravila proti alergiji za otroke so v obliki sirupov in se odmerjajo na podlagi otrokove starosti, prav tako so varna in učinkoviti geli proti srbečici.



Potovalna lekarna je še posebej pomembna, če potujemo z dojenčkom ali majhnim otrokom.

Odrgrnine, ureznine, ...

Na dopustu smo kljub temu, da je čas namenjen počivanju in oddihu, nadvse aktivni. Ker so naši otroci izredno razposajeni in polni energije je potrebno poskrbeti za njihovo zdravje in varnost. Še posebno na prostem se zgodi, da med skakanjem v naravi, plezanjem po skalah in drugje, pride do lahkih poškodb – odrgrnin, ureznin ter krvavečih ran. Čeprav je otroška igra nekaj povsem običajnega ter za otrokov telesni in čustveni razvoj nadvse pomembna, je jasno, da včasih otroška radovednost preseže meje varnega ravnanja. Ker sami ne zmoremo biti vsako sekundo z obema rokama okoli svojega otroka, da bi ublažili vsak njegov padec, je pomembno, da primerno in pravočasno poskrbimo za posledice poškodb.

Najpogostejše poškodbe, ki jih lahko oskrbimo doma so odrgrnine ali ureznine ter razdražena koža. Odrgrnine predstavljajo poškodbo povrhnjice, ki nastane zaradi trenja ali strganja, medtem ko ureznine nastanejo zaradi stika z ostrim predmetom ter segajo globlje v tkivo. Prav tako lahko tudi pri razdraženi, pordečeli ali luskasti koži hitreje pride do poškodb, ki jo je potrebno zdraviti. Nepravilna in zapoznela oskrba poškodovane kože lahko vodi v infekcije ali vnetja prizadetega mesta.

Ob poškodbi je zato potrebno rano najprej previdno očistiti z vodo in uporabiti učinkovit antiseptik za rane ter jo po potrebi tudi poviti.

Potovalne lekarne ne izpostavljajte soncu. Ker pred odhodom na potovanje



Na dopustu smo kljub temu, da je čas namenjen počivanju in oddihu, nadvse aktivni.

velikokrat želimo zmanjšati vsebino naše prtljage, pa bodimo pri zdravilih bolj previdni in jih hranimo v originalni ovojni. Le tako lahko zmanjšamo nevarnost zamenjav. Vsekakor je pred samim odhodom potrebo vedeti, da ročne torbice, avtomobili in podobno niso primerna mesta za shranjevanje zdravil. Neposredna izpostavljenost sončni svetlobi, shranjevanje na neprimerni temperaturi ali previsoka vlažnost neugodno vplivajo na stabilnost zdravil in zmanjšajo njihovo učinkovitost, lahko pa jih naredijo celo škodljiva. Zdravila, ki torej vzamemo s seboj na potovanje, je potrebno shranjevati v torbicah, ki ohranjajo temperaturo. Na počitnicah zdravila shranjujmo v hladnem, suhem prostoru (izogibajmo se shranjevanju zdravil v kopalnicah, kuhinjah). Prostor namenjen zdravilom, naj bo višje ležeč ter pod ključem, da se prepreči neželen dostop (otroci, mladostniki). Zdravil, ki jih med samim potovanjem ne moremo ustrezno shranjevati, ne nosimo s seboj!



Ker smo tudi na potovanju lahko izpostavljeni poškodbam na koži, poskrbimo tudi za sterilne gaze, obliže, povoje in razkužilo.

Kaj spada v potovalno lekarno:

- zdravilo proti povišani telesni temperaturi in bolečinam
- zdravila proti prebavnim težavam (izdelki z mlečnokislinskimi bakterijami, odvajalo, medicinsko oglje)
- zdravilo proti alergiji (za otroke sirup) ali kreme, ki lajšajo alergične reakcije na koži po pikih insektov
- zdravilo proti slabosti
- zdravilo za lajšanje želodčnih težav
- zdravilo za vneto grlo
- rehidracijska raztopina
- zaščitna krema proti sončnim opeklinam
- repelent proti pikom insektov
- prva pomoč (različni obliži, gaze, povoji, razkužilo za rane, pinceta, varnostne zaponke, trikotna ruta, pinceta za klope, termometer)
- fiziološka raztopina
- mazilo za blaženje morebitnih opeklin
- Dezinfekcijsko sredstvo za roke
- Antiseptik za oskrbo ran in kože

Poleg vseh zdravil v potovalno lekarno sodijo še kartice zdravstvenega zavarovanja, morebitna potrdila o zavarovanju, potrdila o cepljenjih.

Pri načrtovanju potovalne lekarne se je vsekakor najbolje posvetovati z lekarniškim farmacevtom, saj bo tako izbira zdravil prilagojena vašemu potovanju, kroničnim obolenjem, morebitnim alergijam,...

PRIPRAVITE SI SVOJO POTOVALNO LEKARNO

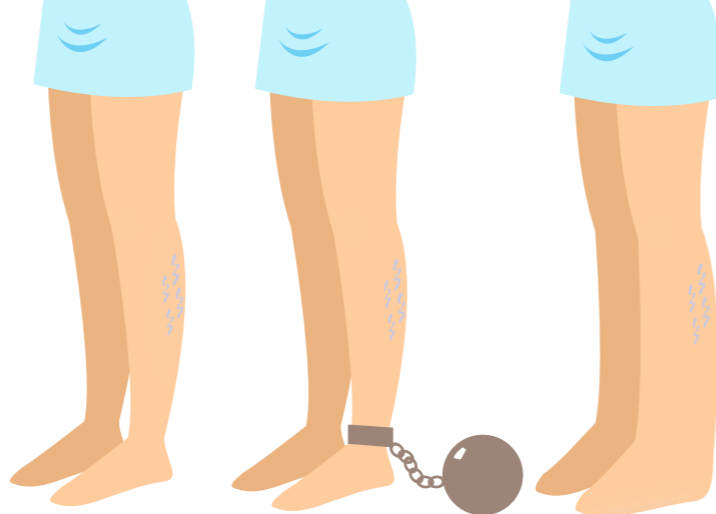
- Krema za zaščito proti soncu in po sončenju
- Pinceta za klope
- Zaščita pred komarji in klopi
- Povoji in obliži
- Vrečka hladno/toplo
- Dezinfekcijsko sredstvo
- Osvežilni/čistilni robčki
- Toplomer
- Zdravila brez recepta (proti slabosti na vožnji, proti bolečinam, vročini in prehladu, proti alergijam)



Sanolabor
Ko gre za zdravje!

SPLETNA TRGOVINA 24/7 WWW.SANOLABOR.SI

VROČINA PRINESE TEŽAVE S TEŽKIMI IN OTEKLIMI NOGAMI



Vsi smo komaj čakali na tople, poletne dni. Vendar pa za mnogo ljudi to pomeni, da se pričnejo težave z bolečimi in oteklimi nogami. Če opazate, da so vam popoldan sandali pretesni, čeprav so vam bili zjutraj kot uliti ali vas ponoči zbudajo krči v mečih, ste verjetno med tistimi, ki trpijo zaradi kronične venske bolezni.

V tem primerih vam priporočamo, da se posvetujete s svojim zdravnikom ali s farmacevtom v lekarni, takoj ko se pojavijo prvi simptomi bolezni, čeprav ste še mladi. Določene življenjske okoliščine spodbujajo nastanek varikoznih ven:

1. dolgotrajni stoječi položaj (narava dela v službi, čakanje)
2. dolgotrajno sedenje (narava dela v službi, potovanja, kino, gledališče)
3. izpostavljenost toploti oz. vročini (pregreti delovni prostori, talno gretje, izpostavljenost soncu, prevroče kopeli)
4. hormonske spremembe (predvsem povečanje progesterona med nosečnostjo)
5. debelost.

Značilni simptomi in znaki, ki se pojavijo zaradi kronične venske bolezni:

- tope in pekoče bolečine v nogah,
- občutek težkih nog,
- krči, ki so pogostejši zvečer in ponoči
- pajkaste žilice, krčne žile
- otekanje nog

Kaj lahko storimo sami

Sami lahko s spremembo načina življenja, poznavanjem dejavnikov tveganja veliko pripomoremo k boljši obravnavi bolezni in boljšemu počutju.

S hitro postavitvijo diagnoze se ob ustreznem zdravljenju upočasnijo ali celo zaustavi napredovanje bolezni.

Da bi ohranili svoje vene v najboljšem možnem stanju, omejimo tiste dejavnike, ki poslabšajo stanje:

- kolikor je le mogoče, se izogibajte stanju na mestu in sedenju;
- kadar sedite, nikoli ne prekrizajte nog;
- med sedenjem privzdignite noge in jih položite na pručko, predvsem pa
- vsak dan hodite na sprehode.

Kako zdravimo kronično vensko bolezen?

Ena izmed temeljnih oblik zdravljenja kronične venske bolezni so poleg kompresije tudi venoaktivna zdravila

(VA), ki zmanjšujejo vnetje venske stene spodnjih okončin, zmanjšujejo prepustnost kapilar in povečujejo tonus ven. Zdravljenje z VA zdravili je potrebno že ob prvih pojavih simptomov (občutek težkih nog, nočni krči, pekoče bolečine) ali znakov (zatekanje nog).

DETRALEX je zdravilo v obliki tablet, ki vsebuje kombinacijo različnih flavonoidov, ki spadajo v skupino zdravil za stabiliziranje kapilar. Flavonoidi povečujejo tonus ven in odpornost kapilar ter zmanjšujejo nastajanje edemov in imajo protivnetne učinke. Zato zdravilo DETRALEX učinkovito zmanjša občutek težkih, bolečih in otekljih nog.

Učinkovine, ki so v zdravilu Detralex so pridobljene iz pomaranč. Pomaranče obdelamo po posebnem postopku, rezultat pa je natančno odmerjena mikronizirana prečiščena flavonoidna frakcija.

Pred uporabo zdravila se posvetujete z zdravnikom ali s farmacevtom.




Tope in pekoče bolečine v nogah so so značilni simptomi in znaki, ki se pojavijo zaradi kronične venske bolezni.

detralex®

LAHKOTNO, brez bolečih in otekljih nog!



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

www.bolezni-ven.si  Lahkotne noge



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

NOTRANJE RAVNOVESJE VPLIVA TUDI NA LASE



Koža na lasišču se razlikuje od kože na telesu, zato je tudi nega drugačna. Predvsem moramo skrbeti za naravno kislost, torej vrednost ph, ki je na lasišču opredeljena med 4,5 in 5,5. Zdravo lasišče je pogoj za zdrave lase.

Besedilo: Tamara Janža, TT - Tamara Team

Najboljša skrb za lasišče

Kadar se pojavijo težave, kot so suh ali masten prhljaj, različne vrste dermatitisov, prekomerno izpadanje, luskavica, moramo poseči po preparatih, ki blažijo te simptome in jih odpravljajo. Težave moramo začeti odpravljati čim prej, saj se občutljivost večinoma povečuje.

Stres, (pre)pogoste kemične obdelave las, pogosto ukvarjanje s športom, lase in lasišče dodatno obremenijo.

Hrana za lase

Seveda se skrb za zdrave lase začne s hrano. Preverimo katera živila še posebno pozitivno vplivajo na zdravo lasišče ter močne in sijoče lase.

Losos je obogaten z omega-3 maščobnimi kislinami, poleg tega pa vsebuje tudi veliko vitamina B-12 in železa, zato je zelo zdrav in pripomore k lepši koži, lasem in nohtom. Špinača, brokoli in blitva so odlični viri vitaminov A in C, ki jih naše telo potrebuje za proizvodnjo sebuma. To je oljnata substanca, ki jo proizvajajo naše žleze lojnice, in je naš naravni balzam, ki skrbi,



Stres, (pre)pogoste kemične obdelave las, pogosto ukvarjanje s športom, lase in lasišče dodatno obremenijo.

da lasje ne izgubijo svoje vlažnosti. Za zdrave lase je potreben dovolj velik vnos proteinov. Zato so stročnice pomemben del zdrave prehrane, saj vsebujejo veliko proteinov. Seveda tudi piščančje in puranje mesoponuja visoke vrednosti proteinov, ki bodo poskrbeli za zdravje las. Pomanjkanje proteinov lahko privede do šibkih in lomljivih las, hudo pomanjkanje proteinov pa lahko povzroči sivenje. Tudi jajca vsebujejo veliko proteinov, in tudi biotin in vitamin B-12, ki sta za lepoto las zelo pomembna. Cink, železo in B vitamine bodo lasem ponudili polnozrnatni izdelki. Korenje je izvrsten vir vitamina A, ki pripomore k zdravju lasišča. Ne pozabite na oreščke, ki so tudi gorivo za zdrave in lepe lase. Če v boj za močne lase pošljete še proso, je uspeh zagotovljen.

Kako zdravimo zmeren prhljaj?

Upoštevati je potrebno naslednja opozorila: • Lase in lasišče umijte 2 ali 3-krat tedensko z blagim šamponom, ki vsebuje: - protiglivične aktivne sestavine, ki preprečujejo širjenje Malassezia furfur, - aktivne sestavine, ki odstranijo prhljaj in urejajo širjenje celic, - sestavine, ki pomirijo rahlo srbečico. • Lase temeljito sperite. • Lase nežno osušite. Če uporabljate sušilec las, ga nastavite tako, da ne piha prevročnega zraka in ne draži lasišča. • Kože ne praskajte, ker s tem poškodujete lasišče. Primeren šampon za zdravljenje običajno precej hitro pomiri občutek draženja.

Zakaj pride do resnega luskavega stanja, ki ga spremlja intenzivno srbenje, včasih pa tudi rdeče lise na robu lasišča?

Prhljaj je posledica prevelikega širjenja mikroorganizma na lasišču, iz družine Malassezia. Zaradi tega se pretirano

hitro obnovljajo celice povrhnjice, ki se na lasišču pojavijo v kepah in oblikujejo velike luske prhljaja ali lepljivih lis, ki so sivorumene barve in mastne. Običajno jih spremlja močno draženje lasišča in intenzivno srbenje. Dejavniki, kot so stres, utrujenost, onesnaženje in letni čas (zima), vplivajo na povečano širjenje Malassezia furfur in posledično na pojav prhljaja.

• Lase in lasišče umijte z visoko tolerančnim šamponom za zdravljenje, ki vsebuje: - protiglivične aktivne sestavine, ki učinkovito preprečujejo širjenje Malassezia furfur, - aktivne sestavine, ki odstranijo prhljaj in urejajo širjenje celic, - sestavine, ki pomirijo intenzivno srbečico, - protivnetne sestavine za pomiritev lasišča. Na začetku šampon uporabljajte 2-3-krat tedensko (15 do 21 dni), nato pa enkrat tedensko za vzdrževanje stanja. Vmes uporabljajte blag šampon. • Šampon pustite na lasišču delovati nekaj minut, predvsem na prizadetih predelih (rdečih lisah...). Šampon s kremno teksturo bo preprečil, da bi aktivne sestavine tekle v oči. • Nežno masirajte s krožnimi gibi. • Lase temeljito sperite. • Lase nežno osušite. Če uporabljate sušilec las, ga nastavite tako, da ne piha prevročnega zraka in ne draži lasišča. • Kože ne praskajte, ker s tem poškodujete lasišče.

Zakaj pride do resnega luskavega stanja s suhimi predeli na lasišču?

Za hudo luskavo stanje na lasišču so značilne precej debele, dobro razmejene, okrogle ali ovalne lise v kombinaciji z rdečico in luskami. Luske so različnih velikosti, včasih prekrijejo celotno lasišče. So srebrno-bele barve, kompaktne,



Najpogostejša težava je prhljaj, ki je posledica prevelikega širjenja mikroorganizmov.

suhe in lepljive. Običajno jih spremlja srbečica. Na pojav hudega luskavega stanja s suhimi predeli na lasišču vplivajo različni dejavniki, kot so genetska podlaga, stres, določene okužbe (ORL in predvsem dentalne) in določena zdravila (litij, sintetična zdravila proti okužbi z malarijo, b - blokreji). Izhajajo iz kombinacije 3 pojavov:

- prekomernega širjenja celic povrhnjice, kar pripelje do odebelitve kože v obliki lis, v kombinaciji z rdečino in luskami,
- težav z diferenciacijo, to je z obnovitvijo celic povrhnjice. Ta postopek običajno traja okoli 30 dni, v tem primeru pa je skrajšan na manj kot en teden (3-6 dni). Pri staranju keratinocitov prihaja do težav, saj

Kako se na naraven način znebiti prhljaja?

Uživajte ribje olje

Prhljaj lahko nastane kot posledica izsušenosti lasišča. Da bi to preprečili, vsak dan uživajte ribje olje. Zadostovala bo že jedilna žlica, lahko pa ga kupite tudi v obliki kapsul. Poleg tega, da bo ribje olje izboljšalo stanje vaše kože, bo tudi pomembno prispevalo k zdravju vašega srca in celic. Vedite sicer, da se z ribjim oljem prhljaja nikakor ne boste znebili čez noč, vendar bo učinek viden šele po nekaj tednih. Vztrajnost se splača!

Uporabite naravni jabolčni kis

Naravni jabolčni kis učinkovito odpravlja prhljaj in spremlja srbečico. Lase si umijte s šamponom za lase, tako kot običajno, in nanje nanesite nežni balzam za lase. Zatem v lasišče vtrite jabolčni kis, pustite nekaj časa delovati in nato temeljito izperite lasišče. Če vas skrbi, da boste zatem oddajali močan vonj po kisu, lahko preizkusite še drugi način uporabe kisa: Zmešajte dve jedilni žlici jabolčnega kisa z dvema jedilnima žlicama vode in dvema jedilnima žlicama olivnega

olja, mešanico nato vtrite v lase, po 15 do 20 minutah pa lase umijte z nežnim šamponom.

Lase si umivajte s hladno vodo

Ne glede na to, katere naravne pripravke uporabljate za odpravljanje in nadzorovanje prhljaja, lase vedno umivajte in izpirajte s hladno ter ne vročo vodo. Vročna voda namreč odstrani maščobo z lasišča in las, kar povzroči izsušenost lasišča, posledično pa srbečico in prhljaj.

Nanesite antiseptično ustno vodico

Antiseptično ustno vodico lahko uporabite tudi za odpravljanje prhljaja. Enoto ustne vodice razredčite z devetimi enotami vode in shranite v zaprti posodici. Nato si lase umijte s priljubljenim šamponom ali blagim šamponom za odpravljanje prhljaja in ga sperite s hladno vodo, tako kot običajno. Zatem na lasišče nanesite razredčeno ustno vodico. Dobro vtrite in ne izpirajte. Lasje ne bodo smrdeli ali postali lepljivi, lasišče pa bo razkuženo, čisto in osveženo.

održijo svoje jedro, dokler ne dosežejo rožene plasti.

• vnetnih reakcij v usnjici in

povrhnjici, Hudo luskavo stanje na lasišču se pojavi v zaporednih fazah, od katerih so nekatere močnejše, druge pa šibkejše.

CBD mazila

naravna rešitev za kožne težave

NAJBOLJŠE IZ KONOPLJE

SLOVENSKA KAKOVOST

Hemptouch CBD mazila prinesejo olajšanje pri:

✓ luskavici	✓ aknah
✓ dermatitisu	✓ rdečici
✓ ekcemu	✓ srbečici

Pokličite 030 227 808 | www.zeleni-dotik.si

Na voljo tudi v trgovinah: Sanolabor, Kalček, Biotopic in izbranih lekarnah in trgovinah.

Hemptouch d.o.o., Podbreznik 15, 8000 Novo mesto

EPILEPSIJA – OPOZORILO PRED NAJHUJŠIM!



Epilepsija je možganska bolezen, ki se kaže z občasnimi izbruhi nenadzorovane možganske aktivnosti, ki jih imenujemo epileptičnimi napadi. Ti napadi morajo biti neizzvani, kar pomeni, da se pojavljajo spontano, ko bolnik nima drugih bolezenskih stanj, ki izvajajo napade.

Besedilo: Igor Rigler, dr. med., spec. nevrolog

Epileptični napad je epizodna motnja, med katero možgani nepravilno in prekomerno delujejo, kar se navzven najpogosteje kaže z nenadzorovanimi krči, čemur je pogosto pridružena nezavest ali spremenjeno stanje zavesti. Epileptični napad lahko nastane zaradi mnogo bolezenskih vzrokov in poškodb, ki kvarno vplivajo na možgane. Epileptični napad se ne sme enačiti z epilepsijo, saj se ob odstranitvi vzroka okvare možganov lahko napad ne ponovi več. Kot epilepsija se lahko opredeli le stanje, ko se napadi ponavljajo brez novih sprožilnih dejavnikov, »sami od sebe«.

Možganska kap je nenadna okvara dela možganov, ki nastopi bodisi zaradi zaprtja žile s krvnim strdkom ali razpoka žile in krvavitve v možgansko tkivo. Prvo imenujemo ishemična, drugo pa hemoragična možganska kap.

Možganska kap je lahko razlog

za epilepsijo, saj trajno okvari del možganovine, iz katerega se pozneje lahko spontano prožijo epileptični napadi. Mogoče je tudi, da možganska kap ob nastanku povzroči samo prehodno možgansko okvaro, ki ji takoj sledi epileptični napad, le-ta pa se pozneje ne ponovi več, ker smo okvaro pozdravili ali pa se je spontano zacelila. Ker tak bolnik nima trajne okvare, ki bi v prihodnje, po zacelitvi, prožila spontane epileptične napade, ga ne moremo opredeliti kot bolnika, ki ima epilepsijo. Takšen bolnik je namreč utrpel le enega ali več epileptičnih napadov neposredno ob možganski kapi, nato pa ne več, kar imenujemo akutni simptomatski epileptični napad.

Epidemiologija epilepsije

Epilepsija se pogosteje pojavlja v zgodnjem otroštvu zaradi otroških boleznih možganov in v poznih letih zaradi številnih kvarnih vplivov starosti ter spremljajočih boleznih. Najredkejša je v srednji odrasli

dobi. Epilepsijo lahko sproži kakršnakoli okvara možganov, ki nastane zaradi kapi, demence, tumorja, poškodbe ali vnetja. Ker s starostjo narašča tveganje za možgansko kap, se posledično zvišuje tudi pojavnost epilepsije zaradi možganske kapi.

Najpogostejši vzrok za epilepsijo v starosti je ravno možganska kap (33%), sledijo demenca (11,7%), možganski tumorji (4%), poškodbe glave (1%) in vnetja možganov (0,6%). Pogosto ne najdemo vzroka za epilepsijo bodisi pri starostniku bodisi pri mlajšem človeku. Takrat govorimo o kriptogeni ali nepojasneni epilepsiji.

Možganska krvavitev, pogosteje kot ishemična možganska kap, povzroči tako akutni simptomatski epileptični napad kot epilepsijo. Epileptični napad je v 30 odstotkih tudi prvi znak možganske krvavitve. Po preboleli možganski krvavitvi je možnost za razvoj epilepsije okoli 10 odstotkov, po ishemični možganski kapi pa 8 odstotkov.

Epileptične napade, ki se zgodijo prvič v 14 dneh po možganski kapi, opredelimo kot zgodnje, tiste, ki se pojavijo po tem obdobju, pa kot pozne. Slednji se najpogosteje pojavijo od šest do dvanajst mesecev po možganski kapi, lahko pa izbruhnejo šele mnogo let po možganskem žilnem dogodku.

Diagnostika epilepsije

Brez prave diagnoze ne more biti uspešnega zdravljenja. Če je diagnoza napačna, so vsi drugi ukrepi, ki sledijo, usmerjeni v napačno smer. Diagnozo epilepsije zaradi možganske kapi mora vedno postaviti nevrolog, ki jo opredeli na podlagi anamneze (pričevanja bolnika in očitvidcev). Epileptične napade namreč redko vidimo zdravniki v živo, saj se mnogo pogosteje zgodijo zunaj zdravstvene ustanove.

Ločimo dve osnovni podvrsti epileptičnih napadov:

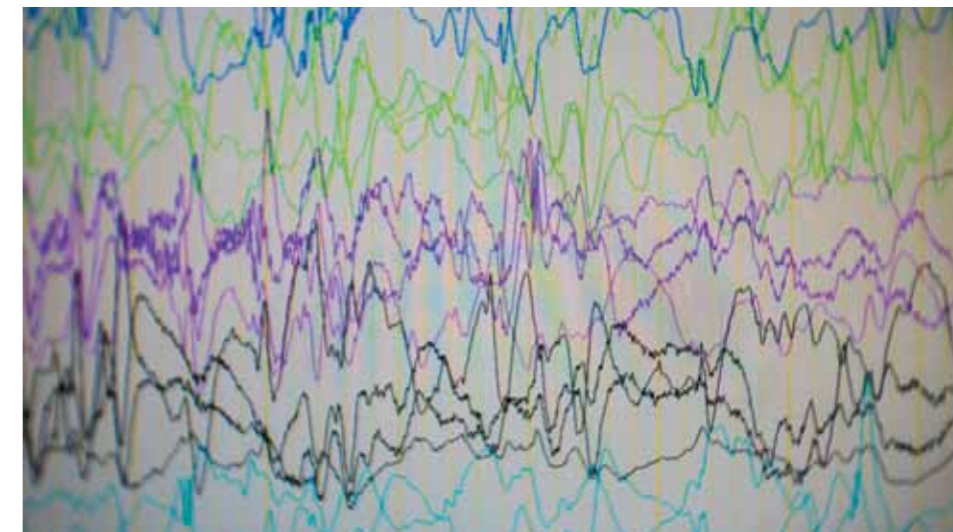


Najpogostejši vzrok za epilepsijo v starosti je ravno možganska kap.

Žariščni napadi, za katere je značilno, da izvirajo iz enega predela možganov, zato povzročijo prehodno motnjo delovanja samo tega dela; kažejo se na primer s krči ali mravljinčenjem ene polovice telesa, lahko pa je bolnik samo nekaj minut osebno spremenjen, zmeden in se nenavadno obnaša.

Generalizirani napadi, ki povzročijo moteno delovanje celotnih možganov; ob tem ima pacient običajno krče po celem telesu in je nezavesten.

Žariščni epileptični napad se lahko razširi



Epileptične napade nam običajno opišejo svojci ali drugi ljudje, ki so bili prisotni ob napadu, saj se bolniki dogodka pogosto ne spominjajo.

z enega dela na celotne možgane, kar se najprej kaže s krči, ki so omejeni na en del telesa, nato pa napredujejo v krče po celem telesu in nezavest, kar imenujemo žariščni epileptični napad s sekundarno generalizacijo.

Epileptične napade nam običajno opišejo svojci ali drugi ljudje, ki so bili prisotni ob napadu, saj se bolniki dogodka

pogosto ne spominjajo. Pogovor z očitvidci mora biti zelo natančen, saj obstajajo številni drugi možni vzroki za prehodne motnje zavesti, ki so lahko podobne epileptičnemu napadu. Najpogosteje se epileptični napad zameša s sinkopo, ki pri mladih največkrat nastane zaradi refleksnega znižanja krvnega tlaka, pri starejših pa je, večkrat kot pri mladih, lahko posledica srčnih bolezni. Sinkopa



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.

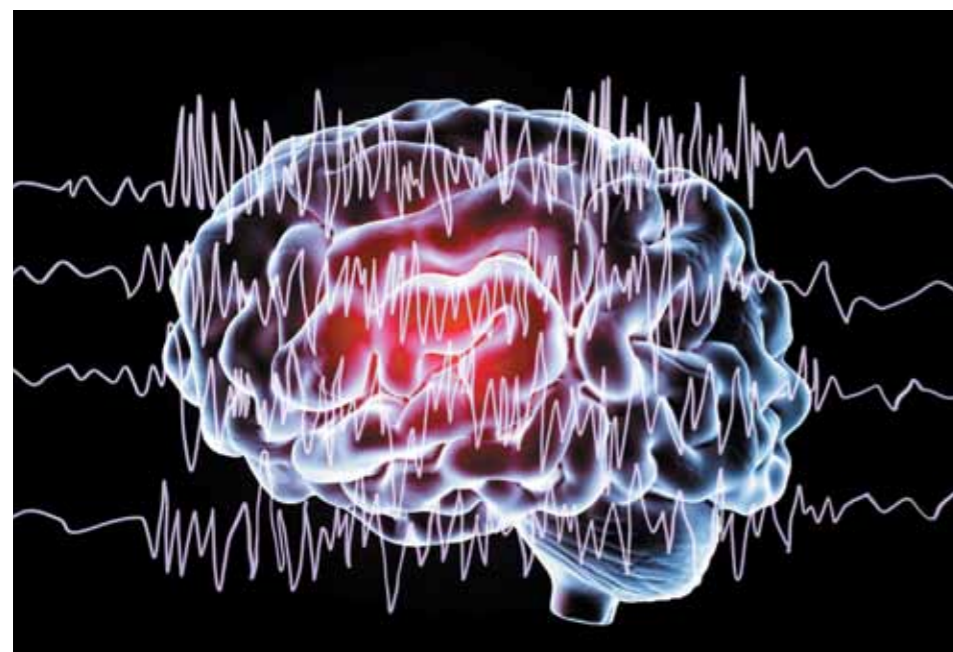
 **za srce**

 **za možgane**

 **za vid**



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



Epilepsija se pogosteje pojavlja v zgodnjem otroštvu zaradi otroških boleznih možganov in v poznih letih zaradi številnih kvarnih vplivov starosti ter spremljajočih boleznih.



Novejša protiepileptična zdravila imajo pri zdravljenju prednost zaradi bistveno boljše prenosljivosti, manj neželenih učinkov in manjše verjetnosti interakcije z drugimi zdravili.

se od epileptičnega napada razlikuje predvsem po tem, da bolnik po izgubi zavesti, ki se običajno zgodi samo stoje ali sede, nima dolgotrajnih krčev, ampak se ti lahko pojavijo le kot kratki trzljaji telesa, kar traja nekaj sekund. Bolnik pri sinkopi prebledi in postane poten ter se zelo hitro zave, če ga pravočasno poležemo. Po generaliziranem epileptičnem napadu so pacienti neodzivni 10 minut ali nekaj ur, nato sledi faza zmedenosti, za njo pa počasna popolna povrnitev zavesti. Čas trajanja do popolne ojasnitve je pri mlajših kratek, približno 20 minut, pri starejših pa lahko traja do nekaj dni.

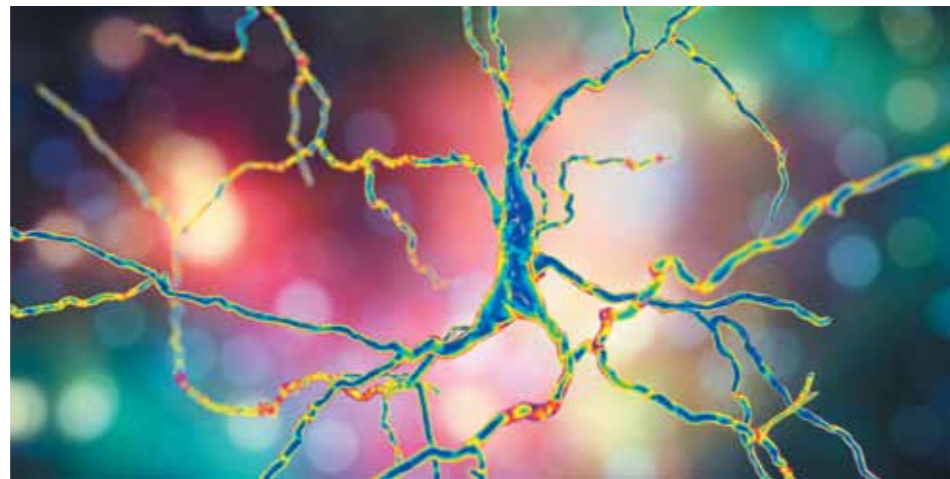
Poleg anamneze in nevrološkega pregleda pogosto potrebujemo tudi druge preiskave za opredelitev in postavitev diagnoze epilepsije. Slikati moramo možgane, največkrat z računalniško (RT) ali magnetnoresonančno (MR) tomografijo. S slikovnim prikazom lahko opredelimo obseg, mesto in vzrok možganske okvare, med drugim tudi možganske kapi. Za iskanje epileptične aktivnosti možganske skorje uporabljamo elektroencefalografijo (EEG).

Zdravljenje epilepsije

Epilepsijo zdravimo s protiepileptičnimi zdravili. Osnovni namen zdravljenja je preprečevanje epileptičnih napadov. Načeloma velja pravilo, da bolezen opredelimo kot epilepsijo šele takrat, ko bolnik utrpi najmanj dva neizzvana epileptična napada. Po prvem napadu zdravljenja pogosto ne začnemo, ker ne vemo, ali bo kdaj sledil drugi napad, ki je pogoj za definicijo epilepsije kot bolezni in posledično tudi zdravljenje.

Bolniki po možganski kapi imajo epilepsijo zaradi žariščne okvare možganov. Za vse bolnike z epilepsijo, ki je posledica žariščne okvare možganov, je značilno, da so epileptični napadi bolj odporni proti zdravljenju z zdravili kot pri bolnikih, ki nimajo žariščne okvare. Za to skupino bolnikov je tudi značilno, da je verjetnost ponovitve prvega epileptičnega napada bistveno večja kot pri bolnikih, ki nimajo žariščne okvare, zato zdravljenje pri njih večkrat uvedemo že po prvem napadu.

Protiepileptična zdravila so številna, nekatera uporabljamo že pol stoletja, druga, novejša pa nekaj let ali desetletij. Obe vrsti protiepileptičnih zdravil, tako stara kot nova, sta podobno učinkoviti, bistveno pa se razlikujejo le po stranskih učinkih, ki so pri starejših zdravilih



Poleg anamneze in nevrološkega pregleda pogosto potrebujemo tudi druge preiskave za opredelitev in postavitev diagnoze epilepsije.

pogostejši kot pri novejših. Zdravilo vedno določi nevrolog, ki se na podlagi starosti, spola, aktivnosti in vrste epilepsije ter drugih pridruženih boleznih odloči za najboljše protiepileptično zdravilo za posameznega bolnika. Če eno zdravilo ni učinkovito, je včasih treba dodati še drugo ali tretje, odvisno od pogostosti in resnosti epileptičnih napadov. Nekateri bolniki s težko epilepsijo morajo jemati tudi štiri ali pet vrst protiepileptičnih zdravil, pa še vedno niso povsem brez napadov.

Epileptični napad običajno traja do dve minuti in nato spontano izzveni. Če napad ne izzveni po petih minutah, govorimo o epileptičnem statusu, ki se lahko nadaljuje in brez zdravniških ukrepov v visokem odstotku povzroča smrt ali trajno okvaro možganov. Epileptični status zahteva takojšnje zdravljenje z zdravili in napotitev na nevrološko urgenco.

Zakaj pride do možganske kapi?

Možganska kap je najpogostejši vzrok na novo nastale epilepsije pri starejših. Diagnozo postavimo na podlagi anamneze bolnika in svojcev, dodatno pa si pomagamo še s slikovnimi preiskavami in elektroencefalografijo. Zdravljenje epileptičnih napadov po možganski kapi je enako zdravljenju drugih žariščnih napadov, ki so posledica omejene okvare možganovine. Običajno dobimo dober terapevtski odgovor že na prvo protiepileptično zdravilo, nekateri bolniki pa morajo jemati več različnih zdravil za obvladovanje napadov.

Novejša protiepileptična zdravila imajo pri zdravljenju prednost zaradi bistveno boljše prenosljivosti, manj neželenih učinkov in manjše verjetnosti interakcije z drugimi zdravili ter vsaj enake učinkovitosti kot starejša zdravila. Zdravljenje s protiepileptičnimi zdravili pri starejših pogosto traja vse življenje.

REŠI ŽIVLJENJE BOLNIKOM Z MOŽGANSKO KAPJO! PREPOZNAJ ZNAKE GROM

POKLIČI 112

			
G	R	O	M
GOVOR	ROKA	OBRAZ	MINUTE
Neustrezen, zaticajoč, slabo razumljiv govor.	Šibka roka ali noga.	Na obrazu povešen ustni kot.	Vsaka minuta šteje!

OB KATEREMKOLI ZNAKU TAKOJ POKLIČI 112. SPOROČI, DA SUMIŠ NA MOŽGANSKO KAP.

www.GROMminute.si



Boehringer Ingelheim
Boehringer Ingelheim RCV
Podružnica Ljubljana
Šlandrova 4b, Ljubljana – Črnuče

Za vse morebitne nadaljnje informacije se lahko obrnete na Boehringer Ingelheim RCV GmbH & Co KG, podružnica Ljubljana, tel.: +386 1 586 40 00

PC-SL-100036 Datum priprave informacije: november 2018

HIPOTIROZA – MOTNJE V DELOVANJU ŠČITNICE



Jod s kemijsko oznako »I« je esencialni element za sesalce, saj je nujno potreben za sintezo ščitničnih hormonov. Edina vira naravno prisotnega joda sta za ljudi pitna voda in hrana. V Sloveniji glavni vir joda predstavlja z njim obogatena jedilna sol.

Besedilo: dr. Samo Belavič Pučnik

Jod v hrani nastopa v mineralni obliki jodidov in/ali jodatov. Ker se z zemeljske površine spira v morje, se največ joda naravno akumulira v morskih organizmih (morskih algah, školjkah, ribah). Zaradi procesov izpiranja z zemeljske površine so nekatera (predvsem gorska) območja zelo osiromašena, kar zadeva jod. Manjše, skoraj zanemarljive količine ga vsrkajo vase rastline, jod pa se akumulira v mleku in drobovini živali, ki se hranijo s temi rastlinami. Zato so med viri joda tudi mleko in mlečni izdelki ter drobovina govedi. V Sloveniji je glavni vir joda z njim obogatena jedilna sol.

Premajhen vnos joda

Posledice premajhnega vnosa joda za ljudi so znane, od golše pri odraslih do retardiranega razvoja novorojenčkov in malih otrok. Zato nekatere države, med njimi tudi Slovenija, premajhno vsebnost joda v prehrani svojih prebivalcev zvišujejo z obogatitvijo nekaterih osnovnih živil,

npr. jedilne soli (Slovenija, Nemčija, Avstrija, Švica) kot najprimernejše, sicer pa tudi kruha (Nizozemska) ali sladkorja. Vsebnost joda v jedilni soli, ki se trži v Sloveniji, je 25 mg KI/kg soli oz. med 20 in 30mg KI/kg soli.

Čezmeren vnos joda

Do čezmernega vnosa joda lahko pride ob uživanju večjih količin (rjavih) morskih alg, morskih rib, jodirane vode, z jodom obogatenih živil in jod vsebujočih prehranskih dopolnil. Prehranska dopolnila, ki vsebujejo rjave morske alge v suhi obliki, gojene v rastlinskih morskih kulturah vzhodnih držav (Kitajske, Japonske, Filipinov, Severne in Južne Koreje), vsebujejo velike koncentracije joda. Uživanje teh v suhi obliki lahko vodi v tvegan čezmeren vnos joda, sploh pri populaciji, ki živi v predelih, kjer je endemično pomanjkanje joda. Čezmeren vnos je mogoč tudi zaradi uživanja določenih zdravil, ki vsebujejo jod.

Škodljivi učinki čezmernega vnosa joda se kažejo v motnjah aktivnosti ščitnične žleze, ki se odražajo kot zmanjšano delovanje ščitnice – hipotiroza (z golšo ali brez nje) ali kot povečano delovanje ščitnice – hipertiroza. Posledice so odvisne od trenutnega statusa preskrbljenosti z jodom in stanja obolenja ščitnice, če ta obstaja, pri posamezniku. Drugi možni učinki so še preobčutljivost ali celo zastrupitev pri velikih količinah zaužitega joda. Zmerno presejanje vnosa joda vodi v začasno povečanje zalog ščitničnih hormonov. Preskrbljenost matere z jodom določa preskrbo zarodka, zato se čezmeren vnos joda med nosečnostjo kaže tudi pri zarodku. Težave lahko v nekaj mesecih spontano izginejo ob pravilni prehrani doječe matere in novorojenčka.

Določena skupina ljudi, ki že ima eno od oblik avtoimunskega obolenja ščitnice, je na presežke joda še posebej občutljiva in se odzove na količine, ki pri normalni populaciji ne povzročajo težav. Taki bolniki lahko razvijejo tiroiditis, golšo, hipotirozo, hipertirozo, občutljivostne reakcije, papilarnega raka ščitnice in akutne učinke izpostavljenosti jodu. Hipotiroza, inducirana s čezmernim vnosom joda, je značilna za ženske, ki imajo še neizraženo bolezen ščitnice.

Pri normalnem stanju ščitnice se občasni čezmerni vnosi joda ne odražajo v motnjah serumskih vsebnosti ščitničnih hormonov, v velikosti in aktivnosti ščitnične žleze ali v aktivnosti drugih regulatornih žlez.

Določitev odvisnosti učinka od odmerka (ang. dose-response assessment) temelji na omejenih študijah na ljudeh, ki temeljijo na trajanju, številu preiskovancev in natančnosti določitve vnosa joda, vendar izsledki podpirajo ugotovitve petletne raziskave izpostavljenosti žensk podobnim količinam joda. Dnevni odmerki 1800 µg/l niso povzročili kliničnih patoloških znakov na žlezi ščitnici. Z uporabo varnostnega faktorja 3 je bil določen zgornji varni vnos 600 µg/



Posledice premajhnega vnosa joda za ljudi so znane, od golše pri odraslih do retardiranega razvoja novorojenčkov in malih otrok.

dan za odrasle, kar velja tudi za nosečnice in doječe matere.

Preskrbljenost telesa z jodom ocenjujemo z določanjem joda v urinu. Optimalna mediana vrednosti je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije 100–199 µg/l urina.

Slovenija je ena od držav, v katerih je prisotno pomanjkanje joda v vodi in hrani s pojavom golšavosti v nekaterih geografskih predelih. Eden od prvih uvedenih sistemskih prehranskih ukrepov države je bil leta 1953 uveljavljeni ukrep obveznega jodiranja soli z 10 mg kalijevega jodida na kilogram soli. Na začetku devetdesetih let je bila opravljena epidemiološka študija, ki je pokazala, da je malo manj kot 75 odstotkov otrok v sedmih razredih osnovne šole izločalo z urinom manj kot 100µg joda/g kreatinina. Kljub uvedenemu ukrepu obveznega jodiranja soli je bil na osnovi teh in še nekaterih podatkov podan sklep, da je vnos joda pri nas pod fiziološkimi mejami in da je Slovenija razvrščena v



Preskrbljenost telesa z jodom ocenjujemo z določanjem joda v urinu.

endemsko področje I. stopnje. Zato je bil v letu 1999 spremenjen predpis v delu, ki je povečal obveznost jodiranja soli, ki se uporablja v proizvodnji živil ali za pripravo jedi, z 10 mg na 20–30 mg kalijevega jodida na kilogram soli. Od leta 1999 so se epidemiološke razmere postopno izboljšale. Po podatkih iz leta 2005 je Slovenija z ukrepom obveznega jodiranja soli zmanjšala golšavost v skladu z mednarodnimi merili, saj je premajhen vnos joda blage stopnje ugotovljen le še pri 20 odstotkih mladostnikov. V zadnjih desetih letih je jedna preskrbljenost v Sloveniji načeloma ustrezna, mediana vrednosti joda v urinu je pri petnajstletnikih 140 µg/l.

Vsebnost joda v hrani

Vsebnost joda v hrani in dnevni prehrani je odvisna od geoloških razmer pridelave in načina prehranjevanja. S hrano

zaužita jodid in jodat se hitro absorbirata. Izločanje poteka z blatom in urinom, merjenje koncentracije joda v urinu pa je ena od metod določanja preskrbljenosti organizma z jodom. Absorpcija prehranske vnosa joda se zmanjša ob hkratnem uživanju določenih vrst zelenjave, kot so brstični ohrovt, cvetača, brokoli, zelje, ohrovt, koleraba, repa, koruza, bambusovi vršički, arašidi, orehi, sladki krompir. Soja, sicer prek drugačnega mehanizma, prav tako inhibira absorpcijo joda. Podobno znižanje absorpcije je opaziti pri onesnaženju pitne vode s huminskimi snovmi in pomanjkanju vitamina A ter mineralov selena, cinka, bakra, železa in vanadija. Tudi predelovanje živil zmanjša vsebnost joda v hrani: cvrtje za 20 odstotkov, pečenje za 23 odstotkov in kuhanje za 58 odstotkov.

Z uporabo vnesemo, če upoštevamo podatke povprečne porabe soli v Sloveniji (12–13g/dan!) in ne upoštevamo zmanjšanja vsebnosti zaradi priprave živil, 240µg l/dan jodirane soli. Tako že pokrijemo dnevne potrebe po jodu, tudi če zanemarimo njegovo vsebnost v drugih živilih. Glede na Resolucijo o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010 (Ur. l. RS, št. 39/2005) Slovenija sledi ciljem zmanjševanja uživanja pretiranih količin soli. Glede na priporočila Svetovne zdravstvene organizacije o dnevnem vnosu soli za odrasle (5 g na dan) se že izvajajo aktivnosti za postopno zmanjšano uživanje soli in zmanjšano uporabo soli v določenih prehranskih izdelkih. Zato pričakujemo, da se bo tudi vnos joda ob postopnem zmanjševanju vnosa soli v prihodnosti postopno zniževal. Temu znižanju bo treba skrbno slediti in sprejeti morebitne dodatne ukrepe jodiranja ter predvsem dosledno izvajati obstoječe predpise na tem področju.



Določena skupina ljudi, ki že ima eno od oblik avtoimunskega obolenja ščitnice, je na presežke joda še posebej občutljiva



Vsebnost joda (I) v hrani in dnevni prehrani je odvisna od geoloških razmer pridelave in načina prehranjevanja.

KAJENJE, KOT BOLEZEN ODVISNOSTI



Dim, ki se vije iz prižgane cigarete, vsebuje več kot 4000 kemičnih snovi. (Predstavljajte si, da bi z obrokom hrane zaužili 4000 dodatkov!) V plinasti obliki je mogoče najti 10–15 odstotkov ogljikovega dioksida, 3–6 odstotkov ogljikovega monoksida, 0,1–0,2 odstotka cianovodikove kisline in 1–3 odstotkov hitro hlapljivih organskih sestavin, kot so aldehidi, ketoni in ogljikovodiki. V trdi obliki je mogoče najti prisotne rakotvorne snovi, dražila, kovine, proste radikale in nikotin. Strokovnjaki ocenjujejo, da lahko kar 60 spojin s tega seznama povzroča rakava obolenja.

Besedilo: dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med.

Zasvojenost s tobakom, bodisi v aktivni bodisi v pasivni obliki, povzroča različne oblike raka na pljučih, raka v ustih, raka na grlu, žrelu, ledvicah, materničnem vratu in črevesju, pa tudi srčne napade, težave s cirkulacijo krvi, kapi in srčno-žilne bolezni, pljučne bolezni, kronični bronhitis, boleznii dlesni in oralne zdravstvene težave.

Drugi učinki nikotina so: draži očne veznice, vpliva na avtonomni živčni sistem, škodljivo vpliva na srce in obtočila, razgradi se v jetrih, deloma se nespremenjen izloči skozi ledvice, draži sluznico želodca in črevesja, hromi funkcijo spolnih žlez.

Raziskave so pokazale, da vsakokrat, ko kadilec prižge cigareto in jo prižgano zgolj drži v roki (dima še ne izpihava), približno 85 odstotkov cigaretnega dima napolni ozračje v njegovi okolici. Preostalih 15

odstotkov cigaretnega dima pa kadilec vdihne skozi cigaretni filter. Vse prej naštete strupene snovi torej ne škodujejo le kadilcu, temveč tudi njegovi okolici!

Kdaj se odločimo za prenehanje kajenja

Kadar spreminjamo način življenja, se vedno sprašujemo, kaj nam bo sprememba prinesla. Navadno smo ob tem zelo preračunljivi in tehtamo, kaj bo na primer opustitev sicer škodljivega užitka spremenila v našem življenju oziroma kako se bo vse skupaj odrazilo. Kadilci nihajo med željo po spremembi in željo po ohranitvi obstoječega. Vedo, da ima kajenje tako negativne kot pozitivne posledice. Nikoli ni prepozno, da se odločite za opustitev kajenja. Telo se kmalu po tem pomembnem koraku začne obnavljati. Vsekakor pa se človek odloči za opustitev, ko preračuna, da ima od kajenja

več škode kot koristi.

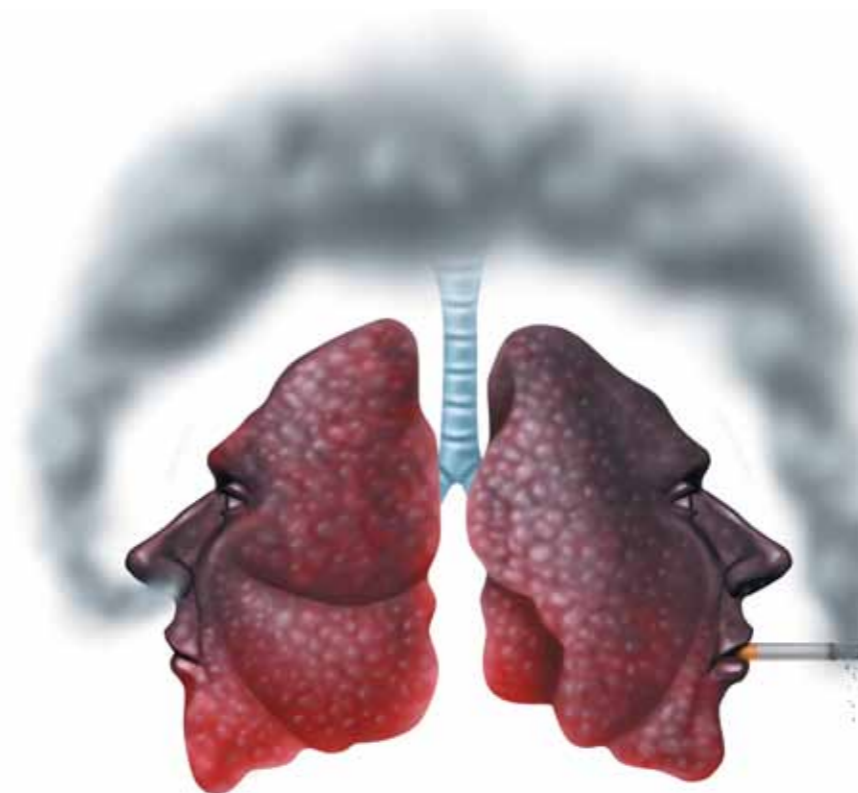
Ovire, ki stojijo na poti kadilcu, ki se odvaja od kajenja

Nikotin aktivira tista možganska središča, ki so vključena pri doživljanju užitka in nagrade. Hkrati v krvni obtok sprošča adrenalin in tako spet vpliva na celotno telo, saj pospeši srčni utrip, poveča krvni tlak in vpliva na možganske centre, ki nadzorujejo dihanje.

Odvisnost od nikotina se kaže z nekaterimi težavami:

- nemir (neprestana želja, da bi ponovno prižgali cigareto, eden ali več neuspešnih poskusov, da bi nehali kaditi),
- izguba samonadzora (kadilec na koncu kadi več, kot je nameraval),
- opustitev rekreacije,
- še več časa, potrebnega za kajenje in razmišljanje o njem,
- povišana toleranca (za enak učinek so potrebne vedno večje količine).

Precej kadilcev je že večkrat poskusilo nehati kaditi in številnim med njimi je uspelo. Med razlogi, ki vodijo v neuspeh, se največkrat srečamo s pojavom abstinence oziroma odtegnitvenega pojava. Pojavi se, ko telesu odvzamemo nekaj, na kar je bilo navajeno. Pojavijo se živčnost, razburjenost, slabša koncentracija, povečan apetit, kilogrami, ki se začnejo nabirati med odvajanjem od kajenja, so ena največjih skrbi kadilcev. Pomanjkanje nikotina namreč upočasni prebavo. Ker v obdobju odvajanja večina kadilcev nadomesti cigareto s hrano, se lahko telesna teža zelo hitro povečuje. Pogosto so te težave tako izrazite, da nekdo, ki želi nehati kaditi, kaj kmalu spet prižge cigareto in mu ne uspe doseči



Opustitev kajenja ni lahka naloga; prav tako ne obstaja le en najboljši način, s katerim bi zmagali.

želenega cilja – postati nekadilec.

Metode, ki pomagajo pri odvajanju

Opustitev kajenja ni lahka naloga; prav tako ne obstaja le en najboljši način, s katerim bi zmagali. V Sloveniji so tistim, ki želijo opustiti kajenje, na voljo različne možnosti, na primer svetovanje pri osebnem zdravniku ali lekarniškem farmacevtu, skupine za opuščanje kajenja v okviru zdravstveno-vzgojnih delavnic v zdravstvenih domovih, odvajanje z nikotinskimi nadomesti ter zdravlili na recept. Med slednjimi je letos prišla k nam tudi nova zdravilna učinkovina.

Ali obstajajo farmacevtski preparati za odvajanje

Nikotinsko nadomestno zdravljenje (NNT) je nadzorovano uživanje posebnih snovi, ki kadilcu pomagajo, da lažje prestopi abstinence težave. Sprošča se ravno tolikšna količina nikotina, da olajša težave zaradi opuščanja kajenja, hkrati pa organizem ne dobi dodatnih strupenih snovi, ki se sproščajo ob kajenju cigarete. Količina nikotina, ki ga pri tej metodi odvajanja dobi kadilec, je nižja, kot jo običajno dobi pri kajenju, poleg tega pa nikotin pri NNT pride v telo veliko počasneje kot pri kajenju cigarete. NNT je na voljo v obliki obližev, žvečilnih gumijev, nosnih pršilk in inhalatorjev. V Sloveniji je mogoče dobiti le žvečilne gumije in obliže. Vsak žvečilni gumi moramo imeti v ustih 20 minut, uporabiti jih je treba



V Sloveniji je na voljo dodatna pomoč – zdravilna učinkovina vareniklin, zdravilo na recept, ki ne vsebuje nikotina.

Bupropion je bilo prvo zdravilo na recept za pomoč pri opuščanju kajenja. V ZDA je prišel v prodajo že leta 1986, in sicer sprva le za zdravljenje depresije. Šele pozneje so spoznali, da se je pri kadilcih, ki so ga jemali, zmanjšala potreba po cigaretah. Potrebovali so le še nekaj volje in številni so kajenje opustili. Kot vsako resno zdravilo ima tudi bupropion neželene učinke. Ni prav, da bi ga jemali brez presoje zdravnika, torej ga lahko jemljemo le po posvetu z njim in na podlagi recepta. Zmanjša željo po cigaretah in odtegnitvene pojave med odvajanjem od kajenja. Jemati naj bi ga začeli že devet dni pred prenehanjem, prvih šest dni po eno tableto (100 mg), zatem dvakrat na dan po eno tableto; ta odmerek naj bi jemali skupaj največ dva meseca. Ne priporočamo ga mladostnikom, mlajšim od 18 let, tistim, ki imajo epilepsijo ali posledice po možganskih poškodbah, kapi ipd., prav tako ne ljudem z jetrno cirozo, alkoholikom, nosečnicam in doječim materam ter redkim bolnikom, ki se sicer zdravijo zaradi depresije z zdravilom moklobemid.

V Sloveniji je na voljo dodatna pomoč – zdravilna učinkovina vareniklin, zdravilo na recept, ki ne vsebuje nikotina. Rezultati opravljenih študij kažejo, da je zdravlilo na recept pomembna pomoč pri odvajanju. Podobno kot nikotin deluje na enakomerno sproščanje hormona dopamin. Raziskave kažejo, da zmanjša željo po cigareti in zmanjša odtegnitvene simptome kajenja. Zdravilo se predpisuje na beli recept, cena dnevne terapije pa je primerljiva s ceno škatlice cigaret. Priporočljivo trajanje zdravljenja je 12 tednov. Sicer ni priporočljivo, da oseba med zdravljenjem z vareniklinom kadi, vendar pa to zdravilo zmanjša užitek, ki ga dajejo cigarete, saj vpliva na določena mesta v možganih, kamor se veže nikotin. Izsledki raziskav kažejo, da gre za varno in učinkovito zdravilo, ki nima pomembnejših omejitev pri predpisovanju. Edini omembe vreden stranski učinek je slabost. Uporabnikom je omogočen tudi brezplačen podporni psihološki program.

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

IMATE NEPRIJETEN ZADAH?

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

Na voljo v vaši lekarni in Sanolaborju ter pri uvozniku:
MibaVita

www.mibavita.si T: 01 511 40 40 NOVO V SLOVENIJI



KAKO SE SPOPASTI Z OKVARO SLUHA?



Eden od šestih odraslih (16 odstotkov Evropejcev) ima tolikšno stopnjo naglušnosti, da je že motena komunikacija v vsakodnevem življenju. V večini primerov je izguba sluha okvara, ki se razvija počasi, včasih več let. Žal se tega, kako pomembno je slišati, zavemo šele takrat, ko težave s sluhom začnejo ovirati naš vsakdanjik.

Besedilo: Irena Primožič Koradin, dr. med.

Naglušnost – slaboslišnost oz. izguba sluha – je zelo pogosta težava. Več kot 500 milijonov ljudi po vsem svetu se spopada z določeno stopnjo izgube sluha, zaradi negativnih vplivov hrupa pa število še narašča. Daljša izpostavljenost hrupu na delovnem mestu ali doma ima lahko za posledico izgubo sluha, ki je pogosta tudi pri mlajših ljudeh.

Zakaj pride do naglušnosti?

Naglušnost lahko povzročijo mehanske motnje v sluhovodu ali srednjem ušesu, ki ovirajo prevajanje zvoka (prevodna naglušnost). Do naglušnosti pride tudi zaradi okvare notranjega ušesa, slušnega živca ali slušnih živčnih poti v možganih (zaznavna naglušnost). Zaznavna naglušnost (senzorineuralna) je lahko podedovana, lahko jo povzročijo močan hrup (akustična poškodba), virusna okužba notranjega ušesa ali nekatera zdravila, lahko pa je posledica Menierove ali drugih bolezni.

Kdaj in kako si lahko pomagate sami?

Sami si lahko pomagata tako, da se izogibate močnemu hrupu. Odsvetujemo čezmerno uživanje acetilsalicilne kisline in jemanje antibiotikov, ki škodijo sluhu (aminoglikozidni antibiotiki). Pri majhnem otroku moramo biti pozorni, če se ne odziva oz. obrača k izvoru zvoka ali če opazimo, da je upočasnjena njegov govorni razvoj.

Kdaj morate k zdravniku?

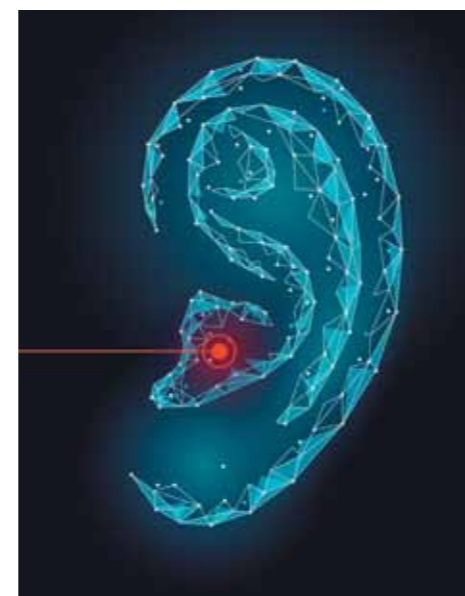
Ob močnejši bolečini in šumenju v ušesu je potreben obisk pri zdravniku. Prav tako je potrebno, da se čim prej obrnete na svojega zdravnika družinske medicine, če vas motnja sluha ovira pri vsakdanjih dejavnostih, pri sporazumevanju v prostoru, kjer je več sogovornikov ali veliko hrupa.

Katere ukrepe lahko pričakujete?

Zdravnik se bo z vami temeljito pogovoril

in bo pregledal vaše uho, pri čemer bo izključil morebitno mehanično zaporo sluhovoda z ušesnim maslom ali drugo bolezen v ušesih (predrt bobnič, vnetje ...). Naredil bo nekaj preprostih slušnih testov (bolnik posluša uro, glasbene vilice ali šepet in glasen govor). Če preiskovanec jasno ponovi besede (številke), ki smo jih šepetali z oddaljenosti šestih metrov, sliši normalno; če ponovi le besede, ki smo jih glasno izgovarjali z razdalje enega metra, je težko naglušen.

Če bo zdravnik ugotovil, da je vaš sluh prizadet, boste morali opraviti preiskave sluha z napravo, ki proizvaja tone različnih frekvenc in jakosti (avdiometrijo – ADG). Napravili jo boste v najbližji avdiološki ambulanti.



Sami si lahko pomagata tako, da se izogibate močnemu hrupu.

Katere so najpogostejše diagnoze ob naglušnosti?

Glede na vzroke poslabšanja ali vzroke izgube sluha lahko diagnoze razdelimo v naslednje skupine:

- motnje prevajanja – prevodna naglušnost, možni vzroki so otoskleroza, poškodba bobniča in/ali kostnih struktur zaradi infekcije,
- motnje zaznavanja – senzorineuralna ali perceptivna naglušnost, možni vzroki so izguba sluha zaradi hrupa, Menierova bolezen, nenadna gluhost, kronično vnetje srednjega ušesa, akustični neurinom.

Kateri so načini zdravljenja?

Najenostavnejši način zdravljenja je izpiranje sluhovodov, kadar je vzrok naglušnosti čep iz ušesnega masla, ki v celoti zapira sluhovod. Prevodno naglušnost, ki je posledica slabšega delovanja notranjega ušesa in/ali slušnega živca, zdravimo operativno, in sicer s kirurško korekcijo prirojenih anomalij sluhovoda in votline srednjega ušesa z zaporo perforacij bobniča in s ponovno vzpostavitev funkcionalne verige slušnih koščic. Kadar je vzrok zaznavne naglušnosti okvara čutnic v Cortijevem organu, je danes priznana in uporabna metoda zdravljenja vstavitve



Naglušnost lahko povzročijo mehanske motnje v sluhovodu ali srednjem ušesu, ki ovirajo prevajanje zvoka.



Cortijevem organu, je danes priznana in uporabna metoda zdravljenja vstavitve polževega vsadka.

polževega vsadka (kohlearnega implanta). To je elektronska proteza, ki nadomesti delovanje okvarjenih slušnih celic v notranjem ušesu tako, da spreminja zvočne valove v kodirane električne signale, ki jih slušni živec sprejme prek ganglijskih celic in jih nato prevaja po centralni slušni poti do centra v možganski skorji. Pri trajni naglušnosti, pri kateri ni možnosti za zdravljenje z zdravili in operativno zdravljenje, predpisujemo slušne aparate. Le-ti so danes že močno izpopolnjeni in okrepijo zvok. Svetujejo tudi vitaminske pripravke, predvsem vitamin A.

Kako poteka spremljanje bolnika, ki je naglušen?

Spremlja se s kontrolami avdiograma.

Ali in kako lahko naglušnost preprečite?

Naglušnost težko preprečimo, svetujemo pa izogibanje preveliki uporabi alkohola in nekaterih zdravil, npr. acetilsalicilni kislini, kininu, amonoglikozidnim antibiotikom (streptomocin, kanamicin, garamicin,

viomicin, neomicin), ter izpostavljenosti svincu in ogljikovemu monoksidu ter prevelikemu hrupu in poslušanju preglasne glasbe prek slušalk. Pri delu v velikem hrupu svetujemo uporabo zaščitnih sredstev (ušesni čepki, zaščitne vate, zaščitne slušalke in varovalne čelade).



Naglušnost težko preprečimo, svetujemo pa izogibanje preveliki uporabi alkohola in nekaterih zdravil.

Pharma Classic
Vrhunska kozmetika dostopna v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah

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

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

www.pharmaclassic.com

Popolna zaščita pred vodo in hrupom

widex.si
01 2345 700

PO MERI NAREJENI SILIKONSKI ČEPKI ZA UŠESA

V vseh Widex centrih po Sloveniji

KAJ POVZROČA INKONTINENCO PRI MOŠKIH?



Najpogostejši vzroki za urinsko inkontinenco pri moških so: kronični kašelj, zaprtje, debelost, okužbe sečnega mehurja ali sečil, obstrukcija urinskega trakta, šibka mišica medeničnega dna ali mehurja, izguba moči mišice zapiralke, poškodbe živcev, povečana prostata, rak na prostati ali nevrološke motnje, ki lahko vplivajo na kontrolne signale mehurja. Drugi dejavniki, ki lahko povzročijo urinsko inkontinenco pri moških, pa so: kajenje, pitje alkohola in premalo fizične dejavnosti.

Besedilo: Slavko Bolčević, diplomirani zdravstvenik, vodja zdravstvene dejavnosti v Varstveno-delovnem centru Tončke Hočevar v Ljubljani

Kakšne vrste inkontinence poznamo? Kakšni so simptomi?

Obstajajo različne vrste urinske inkontinence.

Stresna inkontinenca: običajno je posledica šibkega medeničnega dna. Smeh, kašljanje, dvigovanje bremen in podobno lahko povečajo pritisk na mehur, iz katerega uide urin. Stresna inkontinenca se pojavlja predvsem pri ženskah.

Urgentna inkontinenca: pogosto uriniranje z močnim curkom. Nehotena kontrakcija mehurja, ki povzroči veliko nujno po uriniranju – ljudem s takšnimi simptomi pogosto ne uspe pravočasno priti do stranišča. Urgentna inkontinenca se pojavlja tako pri moških kot pri ženskah.

Prelivna («overflow») inkontinenca: do prelivne («overflow») inkontinence lahko pride, če se mehur ne more sprazniti do konca. Stanja, kot so zaprtost, zožitev sečnice ali povečana prostata, lahko povzročijo zastajanja, ki onemogočajo mehurju, da se popolnoma izprazni. To pomeni, da je v mehurju zelo malo prostora za nabiranje novega urina, kar vodi do pogostih obiskov stranišča in odvajanja majhnih količin urina. Nekateri pacienti z motnjami v praznjenju mehurja doživljajo nenehno kapljanje urina, ki ga ne morejo nadzirati; to imenujemo prelivna inkontinenca. Ljudje s to obliko težave lahko čutijo, da njihov mehur ni nikoli popolnoma prazen.

Mešana inkontinenca: doživljamo lahko več kot en tip inkontinence. Nekaterim pacientom urin uhaja med kašljem ali

kihanjem in morajo pohitati do stranišča, pogosto pa jim urin začne uhajati, še preden jim uspe priti do tja. Temu pravimo mešana inkontinenca.

Funkcionalna inkontinenca: onemogočen dostop do ustreznih sanitarij privede do inkontinence. Mehur posameznika lahko brezhibno deluje, vendar pa do inkontinence prihaja, ker sanitarije ne ustrezajo posameznikovim potrebam.

Urinska inkontinenca po operaciji prostate: inkontinenco po operaciji prostate opredeljujemo kot nehoteno uhajanje urina ob dejavnostih, kot so kašljanje, tek, skakanje in podobno. Težave so različne intenzivnosti, od občasnega uhajanja majhnih količin urina, običajno za krajši čas, do uhajanja urina, pri katerem so težave neprekinjene in dolgotrajne.

Vsaka vrsta inkontinence lahko povzroči različne stopnje uhajanja, zato je pomembno najti pravi izdelek za inkontinenco, ki ustreza potrebam posameznika.

Kdo je v »rizični« skupini?

Pogosti vzroki za urinsko inkontinenco pri moških so različni. Pri starejših moških se urinska inkontinenca lahko kaže zaradi fizičnih sprememb, ki otežujejo zadrževanje urina, saj s starostjo mišice mehurja in sečnice izgubijo svojo prožnost in moč. Zmanjša se tudi sposobnost mehurja za shranjevanje urina. Povečana telesna teža lahko povzroča dodaten nepotreben pritisk na mehur in posledično pride do iztekanja urina. Dodatno pa pri starejših moških pride do inkontinence zaradi povečane prostate, ki je lahko posledica nezdravljenega raka prostate ali kot



Prav tako so v rizični skupini za pojav urinske inkontinence moški, ki imajo nevrološke motnje zaradi multiple skleroze.

stranski učinek zdravljenja raka.

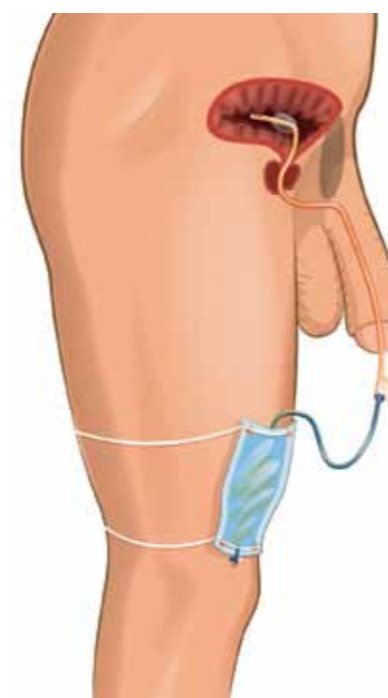
Prav tako so v rizični skupini za pojav urinske inkontinence moški, ki imajo nevrološke motnje zaradi multiple skleroze, Parkinsonove bolezni, možganske kapi, možganskih tumorjev ali poškodb hrbtenjače, ki lahko motijo živčne signale, ki so vključeni v nadzorovanje mehurja.

Kako si lahko pomagajo?

V prvi vrsti je potrebna sprememba življenjskega sloga. Moški, ki imajo težave z uhajanjem urina, naj poskusijo izgubiti prekomerno telesno težo, naj poskrbijo, da so redno telesno aktivni, naj nehajo kaditi ter naj zmanjšajo vnos

tekočin (predvsem kofeina in alkohola) in naj se izogibajo kislim živilom. Pomemben je tudi trening vzdržljivosti in praznjenja mehurja. Ta se izvaja tako, da se trening začne s tem, da vsakič, ko začutijo potrebo po uriniranju, poskusijo urin zadržati 10 minut, pozneje pa ta čas podaljšujejo. Cilj je podaljšanje časa med posameznimi mokrenji na vsaj dve oz. štiri ure.

V primeru prelivne inkontinence lahko moški poskusijo tudi s tehniko dvojnega mokrenja, ki pomaga mehur popolnoma izprazniti. Po uriniranju naj počakajo nekaj minut, nato pa poskusijo urinirati še enkrat. Poskusijo naj tudi z načrtnim odvajanjem vode na dve oz. štiri ure,



Saka vrsta inkontinence lahko povzroči različne stopnje uhajanja.

ABENA Man predloge za moške, ki imajo težave z uhajanjem urina

Pri uhajanju manjših količin urina si lahko pomagata z uporabo vpojnih predlog za enkratno uporabo. Abena Man predloge za inkontinenco so posebej prilagojene moškim, zagotavljajo diskretno rešitev pri tovrstnih težavah in omogočajo aktivno življenje. Unikatno oblikovane zaščitne plasti omogočajo dobro zaščito pred iztekanjem.

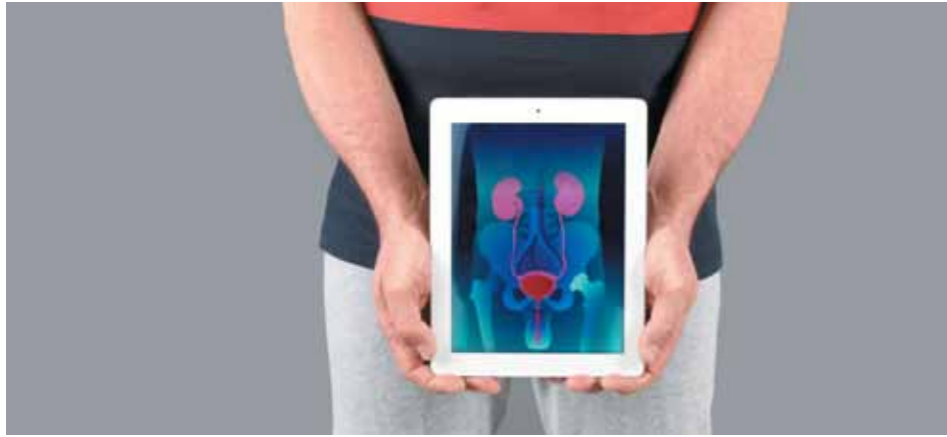


✓ Nevtralizator vonja odlično nevtralizirajo razvoj neprijetnega vonja

✓ Tanke in diskretne predloge

✓ Izjemno vpojne

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



Električna stimulacija: pri tem postopku v danko začasno vstavijo elektrode, ki spodbujajo aktivnost mišic medeničnega dna in jih tako krepijo.

ne da bi čakali na pojav potrebe po uriniranju.

Izrednega pomena so tudi vaje za krepitev mišic medeničnega dna (Keglove vaje), ki olajšajo težave tudi pri moških z urinsko inkontinenco. Tehnika je še posebej učinkovita pri stresni inkontinenci, lahko pa pomaga tudi pri nujni inkontinenci.

Ali hrana vpliva na težave z inkontinenco? Česa naj bi uživali manj?

Nekatere vrste hrane in pijače delujejo kot diuretiki, kar pomeni, da spodbujajo delovanje mehurja in povečajo količino izločenega urina. Mednje uvrščamo npr. alkohol, kofein in citrusce. Na nastanek urinske inkontinence naj bi vplivali tudi brezkofeinski čaji in kava, gazirane pijače, umetna sladila, koruzni sirup, začinjena hrana in živila z veliko vsebnostjo sladkorja ali kisline. Moški, ki imajo težave z urinsko inkontinenco, pogosto pijejo manj tekočine, da bi manj pogosto urinirali, vendar pa se je treba zavedati, da manj zaužite tekočine pomeni bolj koncentriran urin, kar posledično lahko vodi do vnetja mehurja.

Kako inkontinenca vpliva na intimo (spolne odnose)?

Inkontinenca vpliva na družbeno življenje, vsekakor pa vpliva tudi na spolne dejavnosti. Moški se pogosto sprašujejo, ali je zaradi urinske inkontinence prizadeta njihova moškost. Moški težko prikrije iztekanje urina pred partnerjem ali partnerico. Poudariti je treba, da urinska inkontinenca nima nikakršnega vpliva na spolno uspešnost. Težave z erekcijo so pogosto povzročene zaradi pomanjkanja samozavesti ali tesnobe. Je pa res, da lahko spolna aktivnost poveča tveganje za uhajanje urina.

Med spolnim odnosom lahko ob pritisku na trebuh pride do neželenega izločanja urina, zato je smiselno izbrati drug položaj (bočni položaj).

Za zmanjšanje nehotenega iztekanja urina med spolnim odnosom ni priporočljivo pitje večjih količin tekočine, še posebej v zadnji uri pred spolnim odnosom. Pred spolnim odnosom poskusite izprazniti mehur.

Inkontinenca vpliva na moške tako po fizični plati kot tudi čustveni.

Psihološke posledice urinske inkontinence vključujejo depresivne simptome, ki so posledica sramu in tesnobe zaradi videza in vonja po urinu. To lahko povzroči omejene izlete od doma, omejene socialne interakcije s prijatelji in družino ter izogibanje spolnim aktivnostim.

Pripomočki pri težavah z inkontinenco?

Anatomske oblikovane vpojne predloge za moške, ki se prilepijo na spodnje perilo. Z uporabo posebnega spodnjega perila ali vpojnih vložkov se moški izogne močenju oblačil in nenehni vlažnosti kože, ki lahko povzroča iritacijo in poveča tveganje za okužbe. Najnovejši izdelki so tanki, neopazni in se lahko brez težav nosijo pod vsakdanjo obleko. Urinal kondom, ki se prilega penisu in zbira urin. Uporablja se lahko le za kratek čas, saj dolgotrajna uporaba poveča tveganje za okužbe sečil in draženje kože.

Urinski kateter pomaga popolnoma izprazniti mehur. Tanka, fleksibilna cev se vstavi skozi sečnico v mehur.

Zdravljenje inkontinence?

Zdravljenje urinske inkontinence je odvisno od vrste inkontinence, njene

resnosti in osnovnega vzroka. Zdravljenje se začne tako, da se najprej odpravi osnovni vzrok za nastanek bolezni. Običajno so to najmanj invazivne metode, v primeru neuspeha pa se nadaljuje z drugimi možnostmi. Včasih je potrebna tudi kombinacija različnih ukrepov.

Električna stimulacija: pri tem postopku v danko začasno vstavijo elektrode, ki spodbujajo aktivnost mišic medeničnega dna in jih tako krepijo. Električna stimulacija je lahko učinkovita pri stresni in nujni urinski inkontinenci, vendar je pogosto potrebnih več ponovitev zdravljenja.

Zdravila, ki se lahko uporabljajo za zdravljenje inkontinence (npr. antiholinergiki, alfablokatorji).

Invazivne metode zdravljenja: e druge oblike zdravljenja niso uspešne, so na voljo različni kirurški posegi. Poznamo več sto različnih operativnih metod, na izbiro pa vplivajo številni dejavniki (npr. starost, debelost, spolna aktivnost, predhodne operacije in pridružene bolezni). Za ustrezno možnost se odloči zdravnik na podlagi značilnosti posameznega primera.

Najbolj zanesljivo je zagotovo operativno zdravljenje, vendar pa je to res zadnja možnost. Vsekakor je bistveno manj invazivno redno izvajanje Keglovih vaj, ki lahko tudi do 60 odstotkov zmanjšajo simptome urinske inkontinence. Samopomoč, ki sicer zahteva nekoliko več discipline, je najuspešnejša za izboljšanje kakovosti življenja.



Inkontinenca vpliva na moške tako po fizični plati kot tudi čustveni.

tušdrogerija

Težave z oslabiljenim mehurjem ne izbirajo letnega časa

Težave z oslabiljenim mehurjem so pogosto težava, o kateri neradi govorimo, kljub temu da se z njo spopada približno 10 % populacije.

Se vam je kdaj zgodilo, da ste pri čisto običajnih opravilih zaradi pritiska v trebušni votlini (kašljanje, smejanje, dvig težjega bremena) začutili, da je vaš mehur »popustil«? Mišice, za katere marsikdo niti ne ve, da jih imamo in so del medeničnega dna, zaradi oslabiljenosti ne morejo več dati podpore mehurju. Zaradi tega pride ob naporih do nekaj nehoteno izločenih kapljic urina.

Kako si pri tem lahko pomagate? Pri manjših težavah z oslabiljenim mehurjem so na voljo diskretni, koži prijazni, visoko vpojni izdelki za zaščito, ki poskrbijo za to, da ne pride do neprijetnih situacij, kot so drobni mokri madeži na oblačilih in neprijeten vonj. Tanki ščitniki perila in manjše predloge nudijo odlično zaščito pred iztekanjem.

NOVO

Abena Man Formula 0, 15/1

so posebej oblikovani izdelki za moške, ki zagotavljajo diskretnost, udobje in hitro vpojnost. Tanke predloge, ki se prilepijo na spodnje perilo, omogočajo dobro zaščito, kadar pride do uhajanja urina po kapljicah. Edinstven sistem preprečevanja neprijetnega vonja ohranja občutek svežine skozi ves dan.

Redna cena: 4,69 €

375 €

Abena Light Mini, 20/1

so diskretne predloge, ki nudijo hitro in diskretno zaščito, hkrati pa poskrbijo za dobro vpojnost takrat, ko to najbolj potrebujete.

Redna cena: 3,69 €

295 €

Abena Light Ultra Mini, 24/1

so tanki ščitniki perila, ki nudijo optimalno udobje in diskretnost, kadar imamo težave z nekaj nehoteno izločenimi kapljicami urina. Posebna sestava omogoča hitro vpojnost in preprečuje nastanek neprijetnih vonjav. Ščitniki Abena Light Ultra Mini so primerni za zaščito pred iztekanjem tudi pri visoko intenzivnih športnih aktivnostih.

Redna cena: 3,69 €

295 €

Ste vedeli:

- da lahko uživanje alkohola, gaziranih pijač, kave in čaja, nekatera zdravila, močne začimbe, nezadostno uživanje vode ali čaja, povečajo težave z oslabiljenim mehurjem,
- da ima velik odstotek žensk težave z uhajanjem urina pri rekreativnem teku ali aerobiki,
- da je oslabiljen mehur pogosta težava v poporodnem obdobju,
- da imajo številne ženske v času menopavze oslabiljen mehur tudi zaradi hormonskih sprememb,
- da se tudi moški srečujejo s težavami uriniranja, najpogosteje pri povečani prostati,
- da z izvajanjem vaj za trening mišic medeničnega dna ohranjamo močne in čvrste mišice medeničnega dna, ki pripomorejo k večji kontroli nadzora nad odvajanjem?



Ponudba velja od 17. 7. do 15. 9. 2019 oziroma do odprodaje akcijskih zalog v tem terminu v Tuš drogerijah. Posamezna prodajalna ima v ponudbi izdelke v obsegu svojega prodajnega asortimenta. Popusti se med seboj ne seštevajo.

NEPRIJETNE TEŽAVE - VNETJE SEČIL



Vnetja sečil spadajo med pogostejša obolenja, vendar običajno potekajo v blažji obliki in v nekaterih primerih niti ne zahtevajo zdravljenja s protimikrobnimi zdravili. Glavni razlog okužbe sečil je v večini primerov vdor bakterij, ki so normalno prisotne v črevesju ter zunanjem delu spolovila. Daleč najpogosteje obolevajo mlajše, sicer zdrave ženske.

Besedilo: Barbara Koder, mag. farm., spec.

V določenih primerih so okužbe sečil lahko bolj zapletene in imajo resnejše posledice, še zlasti kadar govorimo o okužbah sečil pri nosečnicah, otrocih, ljudeh s sladkorno boleznijo ter pri nekaterih bolezenskih stanjih, kot so sečni kamni, težave s prostato, vstavljen urinski kateter, in okužbah, ki se pogosto ponavljajo. Pomembno je, da znamo ločiti med enostavnimi manj zapletenimi okužbami ter tistimi, ki potrebujejo obravnavo pri zdravniku. Na tem mestu smo vam lahko lekarniški farmacevti s svojim strokovnim znanjem v veliko pomoč, saj vam poleg svetovanja glede samozdravljenja lahko pomagamo prepoznati resnejša stanja, ki zahtevajo zdravniško oskrbo.

Kateri so značilni simptomi in znaki vnetja sečil?

Najpogostejši okužbi sečil sta vnetje mehurja ter vnetje ledvic. Vnetji se odražata z različnimi simptomi in znaki boleznimi. Pri vnetju mehurja je tipično nenadno pogosto in pekoče odvajanje majhnih količin seča, ki je moten in neprijetnega vonja. Navzoče so bolečine v predelu sečnega mehurja. Vnetje ledvic se odraža s slabim počutjem, topo bolečino v ledvenem predelu, povišano telesno temperaturo, včasih celo s slabostjo in bruhanjem.

Kaj je razlog, da ženske obolevajo pogosteje kot moški?

Pri mlajših ženskah je vnetje sečil

bistveno pogostejše kot pri mlajših moških. Od 40 do 50 odstotkov žensk doživi v življenju vsaj eno okužbo sečil. Glavni razlog pri ženskah je krajša sečnica, kar pomeni, da bakterije iz spolovila ter črevesja lažje vstopajo v sečila. Pomemben preventivni ukrep je tako pri mlajših ženskah zgodnje uriniranje po spolnem odnosu ter ustrezna higiena. S starostjo se pogostost vnetij sečil poveča tudi pri moških, večinoma zaradi težav s prostato.

Kdaj moramo biti pri okužbah sečil previdnejši in moramo poiskati zdravniško pomoč?

Večina vnetij sečil je v blažji obliki. V določenih primerih, še zlasti ko simptomi ne izzvenijo prej kot v dveh ali treh dneh, je potreben obisk zdravnika. Ta oceni, ali je potrebno zdravljenje s protimikrobnimi zdravili (antibiotiki in druga protibakterijska zdravila). Previdnejši moramo biti, kadar sumimo na vnetje sečil pri nosečnicah ali bolnikih s sladkorno boleznijo. Nosečnicam je v okviru državnega presejalnega programa pri nas omogočen redni pregled urina na morebitno prisotnost bakterij. Nosečnica z znaki vnetja sečil naj obišče zdravnika in se ne odloča za samozdravljenje. Ljudje s sladkorno boleznijo zaradi prisotnosti glukoze v urinu (krvni sladkor) pogosteje obolevajo za okužbami sečil. Pogoste okužbe sečil pri bolnikih s sladkorno boleznijo so lahko znak, da krvni sladkor ni urejen oziroma se je osnovna bolezen poslabšala. Pomemben je tudi podatek, da tisti z napredovalo sladkorno boleznijo zaradi okvar živčevja ne čutijo bolečin (npr. pri vnetju ledvic).

Obisk zdravnika je potreben pri ponavljajočih se vnetjih, ob pojavu



Preventivno vlogo pri okužbah sečil v ženski populaciji ima tudi uživanje probiotikov ter pripravkov iz brusnice.

izrazitih krčevitih bolečin v ledvenem predelu (lahko so sečni kamni), pri povišani telesni temperaturi ali takrat, ko v urinu opazimo kri. Posvet z zdravnikom je nujen, kadar za okužbami sečil obolevajo otroci. Znano je, da so znaki vnetja sečil pri majhnih otrocih lahko neznačilni oziroma drugačni kot pri odraslih. Zdravnika naj obiščejo tudi moški ob pojavu kakršnihkoli težav z izločanjem urina, tudi če so blažje, saj je treba izključiti morebitno obolenje prostate.

Katere izdelke za samozdravljenje svetujemo pri blažjih okužbah sečil?

Pri blažjih okužbah sečil lekarniški farmacevti običajno v prvi vrsti svetujemo zdravila rastlinskega izvora. V lekarnah so dostopni v obliki zdravilnih čajev in kapljic. Dokazano protibakterijsko delovanje ima list vednozelenega gornika, ki je na voljo v obliki zdravilnega čaja samostojno ali v kombinaciji z zdravilnimi rastlinami, ki imajo diuretično delovanje. Zdravilna zelišča z diuretičnim delovanjem, kot so zel zlate rozge, zel njivske preslice, korenina pravega peteršilja, korenina navadnega gladeža, list koprive, spodbujajo izločanje seča ter tako povečajo izpiranje sečnih poti. Lekarniški farmacevti pri blažjih okužbah sečil pogosto svetujemo čajne mešanice, ki vsebujejo kombinacije omenjenih zelišč. Svetujemo vam tudi o pravilni pripravi zdravilnega čaja ter pravilnem odmerjanju in trajanju zdravljenja. Zdravljenje s čajem vednozelenega gornika naj ne bi trajalo dlje kot en teden in ne več kot petkrat letno, saj se pri dolgotrajni uporabi lahko izrazijo neželeni učinki. Prav tako list vednozelenega gornika ni primeren za nosečnice in otroke. Manj znana, a tudi učinkovita zdravilna rastlina pri vnetjih sečil je zlata rozga. Zel zlate rozge povečuje izločanje seča, deluje protivnetno ter blago pomirja krče. Njena učinkovitost in varnost sta preverjeni tudi s kliničnimi raziskavami.

Pri blažjih težavah zaradi vnetja sečil ter pri preprečevanju ponavljajočih se okužb lahko svetujemo tudi tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki vsebuje zeli navadne tavžentrože, korenine luštreka ter lista navadnega rožmarina.

Vnetje mehurja? 100 % naravna rešitev



**KOMBINACIJA
3 UČINKOVITIH
sestavin za
brezskrbno poletje**

**Št. 1
V FRANCIJI**



TUDI, ČE STE:



NOSEČI

DOJEČA MAMA

DIABETIK

+ Dostopno v lekarnah, specializiranih prodajalnah in spletni trgovini www.sophia.si

Arkopharma
LABORATOIRES
www.arkopharma.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



Osnova preprečevanja vnetij sečil je povečan vnos tekočine v obliki nesladkanih napitkov.



Prava rešitev
za vaše intimne težave!

Multi-Gyn®

FloraPlus

Učinkovito odpravi
glivično vnetje nožnice.

- Odpravi srbenje in draženje.
- Preprečuje nastanek kandidate.
- Je bioaktiven, varen, naraven.



LiquiGel

- Spodbuja naravno vlaženje.
- Obnavlja vaginalno sluznico.



ActiGel

- Preprečuje in odpravlja bakterijsko vaginozo.
- Takoj omili srbenje in draženje.

FemiWash

Pena za vsakdanjo intimno nego.

- Je naravna in varna.
- Ne vsebuje mila.
- Deluje antibakterijsko.
- Uravnava kislost nožnice.



www.multi-gyn.si

Za brezplačne vzorčke pišite na:
gordo.doo@triera.net

MultiGyn Slovenija

Brez recepta v lekarnah, specializiranih prodajalnah in preko spletnih lekarn.

Uvoznik: GORDO d.o.o.
Proizvajalec: BIOCLIN, Nizozemska



Pri blažjih okužbah sečil lekarniški farmacevti običajno v prvi vrsti svetujemo zdravila rastlinskega izvora.

Omenjena zdravila rastlinskega izvora se lahko v večini primerov uporabljajo tudi kot podpora ob protimikrobnem zdravljenju.

Kaj lahko sami storimo, da se okužbe sečil ne bodo ponavljale?

Osnova preprečevanja vnetij sečil je povečan vnos tekočine v obliki nesladkanih napitkov. Zelo pomembni so tudi ustrezna intimna higiena ter drugi ukrepi, kot so izogibanje agresivnim milom in penečim kopolim, pogostejše in popolno odvajanje urina, zgodnje odvajanje urina po spolnem odnosu ter zdrav življenjski slog, ki ne

vključuje kave, alkohola ter gaziranih sladkih pijač.

Preventivno vlogo pri okužbah sečil v ženski populaciji ima tudi uživanje probiotikov ter pripravkov iz brusnice. Povečan vnos tekočine ter druge opisane ukrepe lekarniški farmacevti svetujemo tudi takrat, kadar izdajamo protimikrobna zdravila, predpisana na recept, kar poveča uspeh zdravljenja in zmanjša neželene učinke zdravil. Za uspešnost zdravljenja okužb sečil je bistveno dosledno upoštevanje navodil o odmerjanju protimikrobnega zdravila ter upoštevanje priporočenega trajanja zdravljenja.

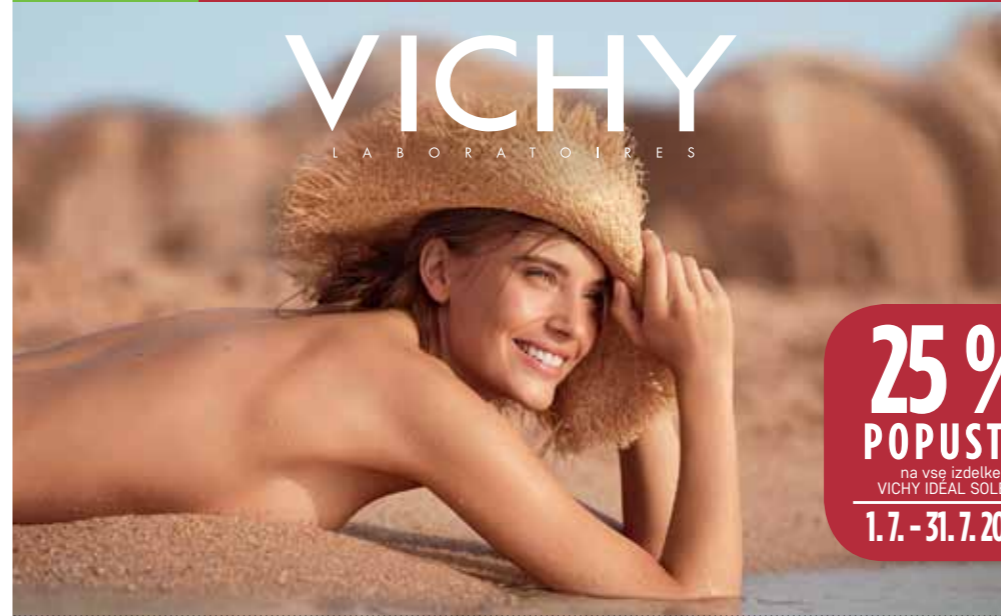


Pri mlajših ženskah je vnetje sečil bistveno pogostejše kot pri mlajših moških.

JULIJ / AVGUST



MESEČNA AKCIJA



VICHY

LABORATOIRES

**25 %
POPUSTA**
na vse izdelke
VICHY IDEAL SOLEIL
1. 7. - 31. 7. 2019



IDÉAL SOLEIL

HIPOALERGENO. VODOODPORNO. S TERMALNO VODO VICHY.

STOP

PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM

**ZAŠČITA PRED PIKI
KOMARJEV DO 4 URE.**

**ZAŠČITA PRED UGRIZI
KLOPOV DO 8 UR.**

**UČINKOVITA ZAŠČITA ZA VSO DRUŽINO,
ZA OTROKE OD TRETJEGA LETA DALJE.**

**VSEBUJE CITRODIOL, KI JE IZVLEČEK
AVSTRALSKEGA EVKALIPTUSA.**



**30 %
POPUSTA**
1. 8. - 31. 8. 2019

Biocid uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku.



35 let
tradicije

Naravna medicina

SoriaNatural®



**10 %
POPUSTA**
na predstavljene
izdelke Soria Natural
1. 8. - 31. 8. 2019

**Naravne
kapsule**

Podaljšano
sproščanje
za delovanje
preko cele noči.

**Naravne
kapljice**

Brez alkohola
in konzervansov.

Dojenje

Jetra

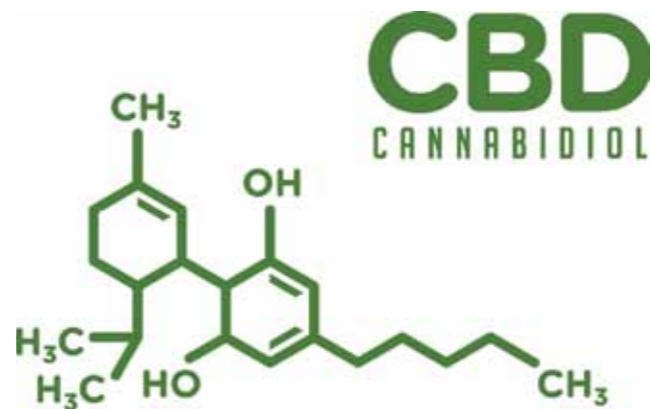
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana v enotah Lekarne Ljubljana, v specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcije so predvidene za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne veljajo za pravne osebe. Akcije ne veljajo za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

70
LET
ZDRAVJA

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si

CBD – DOVOLJEN TUDI ŠPORTNIKOM!



Svetovna protidopinjska agencija (WADA) je že januarja 2018 po temeljitem posvetu s strokovnjaki s seznama snovi, ki so za športnike prepovedane, odstranila kanabidiol (CBD). Dosedanji dokazi namreč kažejo, da bi utegnil CBD koristiti tudi športnikom, ne da bi vplival na njihove dosežke.

Besedilo: Adriana Dolinar

CBD je naravni izvleček iz cvetov konoplje *Canabis sativa L.* z nizko vsebnostjo THC, ki ni ne psihoaktiven ne strupen. Zaradi številnih terapevtskih potencialov je v rabi kot pomoč ob vnetjih, bolečini, anksioznosti, depresiji, demenci, epilepsiji, sladkorni bolezni, raku ter drugih boleznih in težavah. Njegove potence so prepoznali tudi športniki, saj lajša težave, s katerimi se srečujejo. Ker niso želeli opustiti koristi, ki jih prinaša CBD, so že pred časom pritisnili na agencijo WADA, naj CBD odstrani s seznama prepovedanih snovi. Januarja letos jim je to nazadnje uspelo.

Direktor WADA Olivier Niggli je v izjavi za javnost povedal, da vsakoletno pregledovanje prepovedanih snovi obsega tudi obsežen posvet z vsemi

zainteresiranimi stranmi, ki traja celih devet mesecev. Pri tem strokovnjaki preučujejo vire, kot so znanstvene in medicinske raziskave, smernice in podatke, ki jih zbirajo organi pregona in farmacevtska podjetja, da bi tako prehiteli vse, ki si prizadevajo preslepiti sistem.

In vendar so na osnovi dosedanjih informacij ugotovili, da CBD – v nasprotju z drugimi kanabinoidi, kot je THC – ne spada na omenjeni seznam. Tako naravni kot tudi sintetični CBD je po novem dovoljeno uporabljati tudi športnikom. Poleg tega WADA opozarja na pazljivost pri izbiri CBD-pripravkov, kajti tisti, ki so pridobljeni iz naravnih izvlečkov, utegnejo vsebovati tudi različne odstotke THC, ki pa je še vedno

prepovedan. Pomembno je torej, da si športniki za lajšanje bolečin, vnetij, poškodb in drugih tegob izberejo CBD-pripravke brez THC ali pa z minimalno količino, ki jo še dovoljuje WADA.

Zakaj vse več športnikov posega po CBD-pripravkih?

Različne stopnje dokazov razkrivajo, da CBD umirja in ščiti živčevje ter pozitivno vpliva na srčni, možganski in periferni žilni sistem, kar posledično pospeši obnovo mišic in drugih tkiv, utrujenih od telesnih naporov.

Kanabidiol kaže tudi dobre potence pri odpravljanju motenj spanja, kar pozitivno vpliva tako na regeneracijo kot tudi na ustvarjanje mišične mase. Trening in ustrezna prehrana namreč

nista vse, kar potrebujemo za ustvarjanje mišične mase in s tem moči, hitrosti ... Potrebna sta tudi počitek in kakovosten spanec. Mišice namreč nastajajo in se obnavljajo med počitkom, najintenzivneje pa med spanjem.

CBD ima tudi protivnetne in protibolečinske učinke, ki pa – v nasprotju s sintezniimi protivnetnimi in protibolečinskimi pripravki – nimajo pomembnih neželenih učinkov. Ker v poklicnem športu ne manjka vnetij in bolečin v mišicah, kolenih, gležnjih, hrbtu, vratu je uživanje naravnih pripravkov s čim manj posledicami za zdravje nadvse dobrodošlo.

Padci in udarci nemalokrat pustijo posledice tudi na kosteh. Toda tudi v primeru zlomov CBD obeta veliko. Raziskovalci s Hebrejske univerze v Jeruzalemu in Univerze v Tel Avivu so s poskusi, opravljenimi na podganah, ugotovili, da CBD v kostnih celicah spodbuja dejavnost encima, imenovanega lizilhidroksilaza, ki spodbuja celjenje kosti.

Ker so raziskave pokazale, da ima kanabidiol nevroprotektivne in celo nevroregenerativne učinke, pomaga tudi pri umirjanju težav, ki nastanejo zaradi



Ker so raziskave pokazale, da ima kanabidiol nevroprotektivne in celo nevroregenerativne učinke, pomaga tudi pri umirjanju težav, ki nastanejo zaradi poškodb živčevja.

poškodb živčevja. Tako CBD postaja vse zanimivejši zlasti za športnike, ki zaradi narave svojega športa pogosto utrpijo udarce/poškodbe glave. Raziskave so pokazale, da kar 96 odstotkov nekdanjih

igralcev NFL (profesionalne ameriške Nacionalne nogometne lige – »ragbi«) trpi zaradi nevrodegenerativnih obolenj, znanih kot kronična travmatska encefalopatija, ki nastane zaradi ponavljajočih se udarcev v glavo. Med znake te bolezni spadajo motnje koncentracije in spomina, glavoboli, depresija in druge motnje počutja ter demenca. Dosedanje raziskave kažejo, da ima kanabidiol dobre potence za zdravljenje nevrodegenerativnih obolenj.

S CBD torej gibanje znova postane užitek – naj gre za opravljanje vsakodnevnih pristočasnih in službenih dejavnosti ali celo za vrhunski šport.

Inovativen pristop v boju proti braygotinam in drugim kožnim težavam žanje uspehe.

Koža je naš največji organ, ki odraža notranje zdravje našega organizma. Lepa koža je privlačna tudi zato, ker jo povezujemo z zdravjem. Zaradi pomena, ki ga ljudje pripisujemo zdravi koži, je velik del kozmetične industrije usmerjen prav v iskanje novih rešitev na področju reševanja kožnih težav in terapevtske nege kože. Znanstveniki po vsem svetu vedno več pozornosti posvečajo konoplji. Rezultati so izjemni in spreminjajo pristope k reševanju kožnih težav.



Padci in udarci nemalokrat pustijo posledice tudi na kosteh. Toda tudi v primeru zlomov CBD obeta veliko.



CBD ima tudi protivnetne in protibolečinske učinke, ki pa – v nasprotju s sintezniimi protivnetnimi in protibolečinskimi pripravki – nimajo pomembnih neželenih učinkov.



Vse poti vodijo v
RIMSKE TERME

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

TELESNA AKTIVNOST JE NUJNA



Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Zagotovo smo že vsi občutili, kako blagodejno na naše počutje vplivajo sprehodi v naravi, športne igre s prijatelji, kolesarjenje, vrtnarjenje, ples, hoja v hribe, tek. Ste pomislili, kako malo gibanja je potrebnega, da ohranimo svoje zdravje in zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni, če smo redno telesno dejavni?

Besedilo: Andreja Drev

Gibajmo se tudi v zrelih letih!

S telesno dejavnostjo lahko tudi v zrelejših letih ohranjamo svojo telesno pripravljenost, duševno zdravje in kakovost življenja. Hoja, vaje za gibljivost in ravnotežje ter ohranjanje mišic v dobri formi nam bodo pomagali ohraniti neodvisnost. Če želimo živeti neodvisno od drugih, moramo ohraniti sposobnost, da za različna opravila poskrbimo sami. Naše telo se mora tako sklanjati, dvigati, nositi bremena in se brez večjega napora premikati. S telesno dejavnostjo lahko telo ohranjamo močno in gibljivo. Nikoli ni prepozno, da postanemo telesno dejavni. Izberimo telesno dejavnost, ki ni naporna in jo bomo zmogli, četudi nismo ravno v formi. Primer tovrstne telesne dejavnosti je hoja. Strokovnjaki priporočajo 30 minut hoje na dan večino dni v tednu. Redna hoja ima veliko pozitivnih učinkov na zdravje – krepi vzdržljivost srca, pospešuje krvni pretok,

krepi moč in vzdržljivost mišic, kosti in sklepov ter krepi kostno moč in ohranja telo gibljivo. V primeru zdravstvenih težav se glede izbora primerne telesne dejavnosti posvetujemo z zdravnikom.

Pozitivne koristi redne telesne dejavnosti

Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in kakovost življenja. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri krepitvi samozavesti. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Strokovnjaki ob tem

poudarjajo pomen redne telesne vadbe, občasna in neustrezno intenzivna telesna dejavnost v nasprotju z redno namreč prinaša tveganje, ki je večje kot pričakovani pozitivni učinek na zdravje.

Priporočila o telesni dejavnosti za zdravje

Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije odrasli za krepitev in ohranjanje zdravja potrebujejo vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden, ki jo lahko nadomestijo s 75 minutami visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden. Poleg tega se za odrasle priporoča, da vsaj dvakrat tedensko izvajajo vaje za mišično moč in vzdržljivost. Za odrasle po 65. letu starosti se poleg tega priporoča, da v svojo tedensko telesno dejavnost vključijo še vaje za ravnotežje, ki naj jih izvajajo vsaj trikrat tedensko. Za otroke in mladostnike se priporoča vsaj ena ura zmerne oz. visoko intenzivne telesne dejavnosti vsak dan v tednu. Večji del telesne dejavnosti naj predstavljajo aerobne aktivnosti, vsaj trikrat tedensko mora biti telesna dejavnost visoko intenzivna in vsaj trikrat tedensko mora telesna dejavnost zajemati tudi vaje za mišično moč in zdravje kosti.



Če želimo živeti neodvisno od drugih, moramo ohraniti sposobnost, da za različna opravila poskrbimo sami.



V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo.

STOP

PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM



**ZAŠČITA PRED PIKI
KOMARJEV DO 4 URE.**



**ZAŠČITA PRED UGRIZI
KLOPOV DO 8 UR.**



**UČINKOVITA ZAŠČITA ZA
VSO DRUŽINO, ZA OTROKE
OD TRETJEGA LETA DALJE.**



**VSEBUJE CITRODIOL,
KI JE IZVLEČEK
AVSTRALSKEGA
EVKALIPTUSA.**

**PRIJETEN VONJ
PO CITRUSIH**



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

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku.



NEPRIČAKOVANE KORISTI ASTAKSANTINA IZ ALG



Astaksantin je ksantofil karotenoid, rdeča pigmentna molekula, ki se nahaja v nekaterih vrstah morskih alg (*Haematococcus pluvialis*), rib in rakov. Astaksantin izstopa med karotenoidi zaradi antioksidacijske aktivnosti, ki je do 10-krat večja kot pri drugih karotenoidih. Čeprav je dosegel osrednjo prepoznavnost zaradi svoje vloge pri zaščiti oči (lahko prehaja krvno-očesno pregrado) pred sivo mreno, starostno degeneracijo makule in glavkomom, znanstveniki v študijah odkrivajo, da ima širok spekter sistemskih lastnosti, ki vplivajo na dejavnike tveganja za različne s starostjo povezane bolezni.

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

Koristi astaksantina za možgane

Glede na neposredno povezavo med očmi in možgani ni presenetljivo, da znanstveniki odkrivajo, da ima astaksantin tudi pomembne koristi za zdravje možganov, in sicer ščiti nevronske spominske centre pred poškodbami glukoze. Ker prehaja krvno-možgansko pregrado, lahko dostopa do težko dostopnih delov možganov. Hipokampus, predel možganov za spomin, je zelo občutljiv na poškodbe glukoze. Študije so pokazale, da uživanje astaksantina pomembno izboljša kratkoročni in dolgoročni spomin. Astaksantin kaže tudi potencial za zmanjšanje možganskih poškodb po ishemični kapi in je neposredno koristen tudi v primerih epilepsije, ker zaščiti možgane tako, da zmanjša oksidativne poškodbe in peroksidacijo lipidov ter preprečuje »smrt« celičnih organelov mitohondrijev. Učinki so še večji, če se kombinira z omega-3.

Protirakavi mehanizmi delovanja

Astaksantin je zaradi številnih mehanizmov delovanja idealen

kandidat za preprečevanje in adjuvantno zdravljenje različnih vrst raka. Z zaviranjem produkcije prostih radikalov v oksidativno obremenjenih tkivih lahko astaksantin prepreči poškodbe DNK, ki so potrebne za sprožitev številnih oblik raka. Z zaviranjem vnetnih mediatorjev, kot so COX-2 in NF-κB, lahko astaksantin prepreči napredovanje raka – onemogoči potencialno rakavim celicam, da bi se razcvetele v popolne tumorje. S podpiranjem zdrave medcelične komunikacije astaksantin izboljša odpornost tkiv proti nastanku raka. Astaksantin lahko zavira encime, kot so matricne metaloproteinaze, ki jih rakaste celice uporabljajo za rast in širjenje. Astaksantin je pokazal koristne učinke pri preprečevanju raka debelega črevesa, dojke in kosti pri različnih živalskih modelih. Pri ljudeh ne zmanjšuje le markerjev poškodb DNK in vnetja, ampak tudi izboljšuje imunsko funkcijo.

Zaščita kože od znotraj navzven

Astaksantin deluje pomlajevalno na kožo od znotraj navzven. Je »lovilec« prostih radikalov, ki poškodujejo kožo zaradi

UV-sevanja. Lahko se nabira v koži, kjer se prebije v vse sloje kože v nasprotju s topikalno zaščito proti soncu, ki lahko doseže le najbolj zunanje plasti. Jemanje 6 mg/dan 6-8 tednov zmanjša gube, izgubo vode, starostne pege ter izboljša elastičnost in teksturo kože.

Zaščita srčno-žilnega sistema

Študije z astaksantinom na ljudeh so pokazale zmanjšanje markerjev oksidativnega stresa in vnetja; vnetnih celic, ki se infiltrirajo v razvijajoče se aterosklerotične plake, nevarnega kopičenja holesterola in poškodb tkiva, ki nazadnje zmanjšajo pretok krvi. Uživanje astaksantina zmanjša sistolični krvni tlak pri starejših z metaboličnim sindromom.

Izboljšana absorpcija astaksantina

Karotenoidi, kot je astaksantin, so večinoma topni v maščobah in se zato slabo mešajo z vodo, kar omejuje njihovo biološko uporabnost. Z emulgiranjem takšnih molekul s fosfolipidi pa je bilo dokazano, da se absorpcija poveča za skoraj 12-krat v primerjavi s standardnimi formulami brez fosfolipidov.

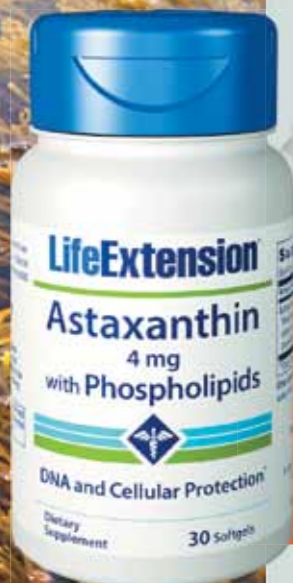
DVANAJSTI WEEKEND

ROVINJ 19.-22.09.2019.



TRJE DNEVI MIRU, LJUBEZNI IN KOMUNIKACIJE

weekend.hr



Visoko absorptiven ASTAKSANTIN

www.lifeextension.si / 041 985 070

Na voljo tudi v izbranih lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Astaksantin je karotenoid, ki se nahaja v določenih vrstah morskih alg in živali, iz katerih pa se ga v krvni obtok absorbira le **50 %**.

Prehransko dopolnilo Astaksantin, Life Extension® združuje **4 mg** astaksantina in mešanico štirih različnih **fosfolipidov** za maksimalno absorpcijo v krvni obtok.

LUBENICA – ZDRAVA IN NADVSE OSVEŽUJOČA



Lubenica je poletno sadje, ki odlično pogasi žejo, poleg tega pa je še sladka. A čeprav je sestavljena iz 92 odstotkov vode, je preostalih osem odstotkov zelo bogatih z likopenom, antioksidantom, ki ščiti srce in prostato ter blagodejno deluje na kožo.

Besedilo: Doc. dr. Anita Kušar, Nutris.org

Lubenica je vir antioksidantov in ima zato pomembno vlogo pri preprečevanju bolezni ožilja, astme, artritisa, ateroskleroze, sladkorne bolezni ter vse pogostejših rakavih obolenj. Med najpomembnejše antioksidante v lubenici spadajo vitamin C, vitamin A ter likopen.

Lubenica kot vir antioksidantov

Lubenica je pomemben sadež zaradi svojih antioksidativnih značilnosti. Vsebuje večje količine antioksidantov, kot so likopen, vitamin C (askorbinska kislina), vitamin A (retinol) ter beta karoten, iz katerega v telesu nastane vitamin A. Ti spadajo med najučinkovitejše odstranjevalce prostih radikalov. Prosti radikali so snovi, ki oksidirajo holesterol, produkti oksidacije pa se nalagajo na stenah krvnih žil ter čez čas povzročijo zamašitev krvnih žil, to je aterosklerozo, srčni udar ali možgansko kap. Poleg tega pospešujejo vnetne procese pri astmi in artritisu ter spodbujajo nastanek rakastih celic. Antioksidanti reagirajo s prostimi

radikali, jih uničujejo ter tako preprečujejo njihovo delovanje in vse prej naštete bolezni. Omenimo še, da je lubenica tudi vir karotenoidov ter med njimi pomembnega antioksidanta likopena. Številne študije potrjujejo učinkovitost likopena pri preprečevanju rakavih obolenj, še posebej raka na prostati.

Aminokislina citrulin in arginin

Lubenica je prav tako vir pomembnih aminokislin, kot sta citrulin in arginin. Citrulin je potreben za izgradnjo arginina, ki skrbi za izločanje amonijaka iz telesa z urinom. Poleg tega arginin tvori dušikov oksid, ki znižuje krvni tlak ter spodbuja izločanje insulina pri sladkorni bolezni tipa 2.

Prehranski profil

Lubenica je zelo osvežilen in nizkokaloričen sadež, saj vsebuje nekaj več kot 91 odstotkov vode. V večjih količinah vsebuje tudi likopen, ki je

glavni vir karotenoidov. Ta daje lubenici značilno rdečerožnato barvo mesa. Po vsebnosti fenolnih spojin je podobna čebuli, brusnicam in paradižniku (to so namreč splošno poznana živila z visoko antioksidativno učinkovitostjo). Likopena je največ v sredici lubenice, manj pa na robnem delu proti skorji. Fenolnih spojin je največ v predelu okoli sredice, manj v čisti sredici, robni del pa vsebuje največ vitamina C. Poleg prej omenjenih hranilnih snovi lubenica v večjih količinah vsebuje tudi vitamina B6 (piridoksin) in B1 (tiamin) ter minerala magnezij in kalij.

Lubenico lahko posolimo

Če je kupljena lubenica vodena in ni preveč sladka, jo lahko potresete s ščepcem soli, ki bo lepo potencirala njeno sladkost in okus.

Lubenica vas pomladi

Lubenica vsebuje likopen, ki koži pomaga, da ostane lepa in mladostna. Raziskave so pokazale, da lahko lubenica blago ščiti pred sončnimi opeklinami (ne jejte lubenice namesto kreme za sončenje). Zares sadež, namenjen poletju, ni kaj!

Lubenico lahko popečete

Na žaru popečena lubenica je odlična poletna sladica, po želji ji lahko dodate malce medu.

Lubenica je zdrava

Lubenice se ne morete prenajesti, obenem pa je dobra za celotni organizem, saj vsebuje veliko vode (več kot 90 odstotkov). Poleg vode vsebuje tudi veliko hranil (vitamine B1, B6, A in C), ima protivnetne učinke ter pomaga pri prebavi, krepi lase, kožo ter se celo bori proti nekaterim vrstam raka.

Lubenica je v celoti jedilna

Ali ste vedeli, da lahko pri lubenici pojedete tudi peške in lupino? Res je! Če je lupina pretrda, da bi jo pojedli, jo dodajte v smuti.



Lubenica je pomemben sadež zaradi svojih antioksidativnih značilnosti.

Lidlova
tržnica

Sveže. kot v Lidlu

Obiščite Lidlovo tržnico in se prepričajte o kakovosti sadja in zelenjave v naši ponudbi.



svežino
preverjamo
večkrat
dnevno



Preprosto več
svežine za vas

**N kot Napredno, Novo, Noro dobro,
N kot Najvišja raven kakovosti**



Omejena serija vozil •

- Brezplačni paketi opreme FREE • Vinjeta •
- Izjemno financiranje • Brez skritih stroškov •

Novi
Santa Fe
že od 35.120 eur

Novi
Tucson
že od 19.710 eur

Kona
že od 15.450 eur



Novi
Tucson N Line
i30 N/N Line
5-vrat / fastback



5 LET
GARANCIJE
BREZ OMEJITVE KILOMETROV



Najboljša
terenska
vozila po
mnenju
Slovencev*

Povprečna poraba goriva: 4,1 – 8,5 l/100 km, emisije CO2: 109 – 179 g/km.

Emisije onesnaževal zunanega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM10 in PM2,5 ter dušikovih oksidov. Slike so simbolne. Akcija velja do razprodaje zalog. Cene vozil vključujejo popust in strošek transporta. Več informacij vezanih na akcijsko ponudbo je na voljo pri pooblaščenih prodajalcih vozil Hyundai. Pogoji garancije in podatki o specifični porabi goriva in emisijah CO2 so na voljo na www.hyundai.si. * Kupci ste v raziskavi QUDAL (QUALITY meDAL) terenskim vozilom Hyundai podelili priznanje NAJVIŠJA RAVEN KAKOVOSTI NA SLOVENSKEM TRGU. Vir: <http://www.qudal.com/SLOVENIA-461PD93>.