

NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

OKTOBER 2019



TEŽAVE Z MEHURJEM?

NOVI **URIFAR forte**
HITRO odpravlja
nadležne simptome!

NOVO



 **sensilab®**

SEDAJ NA VOLJO S ŠE MOČNEJŠO FORMULO!

ROŽNATI OKTOBER

Poskrbite za imunski sistem • Z vitamini nad jesenske tegobe • Pregled kožnih znamenj • Kronična mieloična levkemija • Simptomi in znaki bolezni jeter • Kontracepcijska zaščita • Zadnje priprave na maraton Menopavza • Nega na domu • Demenca v družini • Buče – vir vitaminov



NAJBOLJŠE IZ NARAVE

HITRO PRIPRAVLJENI OKUSNI OBROKI

NOVO

- ✓ PRIPRAVA Z VODO
- ✓ 2 V 1 - KAŠA ALI SMUTI
- ✓ Z BETAGLUKANOM ALI S PROTEINI



Narava se jeseni rada baha v vseh svojih barvah, a nas hkrati opozarja, da k nam prihajajo hladnejši dnevi in mrzle noči. S krajšimi in turobnejšimi dnevi pa pridejo tudi višji stroški vzdrževanja doma. Da ti ne bodo zrasli v nebo, moramo že jeseni urediti vse (p)opravke okoli hiše. Pri otrocih pa jesen zastavlja vprašanje, zakaj drevesa pozimi nimajo listov in zakaj se listi jeseni obarvajo v razne barve. Če jim do zdaj niste znali točno razložiti tega, je razlaga takšna: s koreninami drevo dobiva hranilne snovi in vodo. Hladneje kot je, manj vode lahko absorbira in prenese navzgor v liste. Ko zamrzne, se vnos vode popolnoma ustavi. Listi, ki vodo absorbirajo, ogrožajo drevo, zato drevo liste odvrže. Poleg tega je tudi preskrba s hranili vedno manjša, na primer s klorofilom. Ker ga ni več, listi niso več zeleni, ampak toplo rdeči, oranžni, rumeni in rjavi. Imate čas in energijo za kakšen izlet? Potem vam priporočamo obisk kakšnega koruznega labirinta ali razstave buč. Marsikje lahko dobite buče za domov ali jih imate celo sami in lahko iz njih naredite jesensko dekoracijo. Ali pa pojdite le na sprehod po gozdu ali nabirat kostanj. Vaš jesenski sprehod po gozdu lahko izkoristite tudi za nabiranje zalog za deževne dni: iz listov, kostanjev, želodov, storžev, orehov, vejic itd. lahko ustvarite veliko zanimivih stvari. Domiselne slike iz listov lahko naredijo že najmlajši. Potrebujete le papir, lepe liste in lepilo. Želimo vam prijetno branje oktobrske številke Zdravih novic! Danijel Kmetec, uredništvo revije Zdrave novice

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

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Uredništvo revije: Danijel Kmetec, daniel.kmetec@media-element.si
Oglasno trženje: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Koordinatorica uredništva: Lana Janković, 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: 

Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Sensilab d.o.o.

HISAIDEJ

Izdajatelj: HIŠA 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 MEDIJEV pod štev. 1558

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

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

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z nakladdo 62.000 izvodov ima edinstveno distribucijo v Sloveniji. Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Krivavec, Hotel Cerklno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Minotest (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+wellto (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/

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Poskrbite za dober imunski sistem
- 12 Z vitamini nad prehlade in viroze
- 16 Pregled kožnih znamenj je nujen
- 20 Rak na dojkah mi je dal več, kot mi je vzel
- 24 Kronična mieloična levkemija – kjer znanost premaguje raka
- 28 Simptomi in znaki bolezni jeter so lahko dolgo prikriti ali nejasni
- 34 Poskrbimo za varnost – kontracepcijska zaščita
- 38 Zadnje priprave na maraton
- 40 Menopavza je lahko tudi nov začetek
- 46 Skrb za bolnika doma
- 48 Demenca v družini – kako naprej?
- 50 Buče – vir vitaminov

• Mojca Kos Golja, dr. med., specialistka interne medicine in revmatologije
• Miroslav Abazović, mag. farm. spec.
• dr. Katarina Logar, univ. dipl. biol.
• Petra Šauperl
• Štefan Spadiš, dr. med. spec. otorinolaringologije
• direktor Medicinskega centra Barsos mag. Simon Vrhunc
• Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije
• dr. Maja Troš, dr. med. spec. nevrolog
• Klinični oddelek za bolezni živčevja in Klinika za nuklearno medicino, UKC Ljubljana
• Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učitnimi težavami
• dr. Aljoša Dančič, MC Barsos
• pediatrinja dr. Jemega Ahčan, MC Barsos
• dr. Franci Dagarin, BA pth, Zavod Psihoanalitično središče, Kranj
• Alenka Fefer Grubar, kozmetični salona Moments
• zobozdravnik Aleksandra Križaj, direktorica
• dr. Zvezdana Snoj, dr. med., center Barsos
• Zveza društev diabetikov Slovenije
• dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog
• Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist
• pediater pulmolog
• Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
• Doc. Dr. Tanja Bagač
• Asist. Željko Perčija, dr. med. specialist interne medicine,
• Dr. Nada Rotovnik Kozjek
• Dr. Milena Blaž Kovač

• društvo, Sekcija za preventivno medicino
• doc. dr. Liljana Menic, dr. med.
• prim. prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., viša svetnica;
• Društvo za preprečevanje možganskih in žilnih bolezni;
• Društvo MZB
• Mirjam ROGL BUTINA, dr. med. specialistka
• dermatovenerologije
• Dr. Matič Fabjan, specialist plastične, rekonstruktivne
• in estetske kirurgije
• Eva Čalut, Hlušička, mag. farm.
• Diana Battista, dr. aud. Slušni aparat. Windex, d. o. o.
• prim. mag. Nadja Ružič Medvedček, dr. med.
• Danica Lovčarič NLP Coach-Svetovalec
• DMK – Društvo za nesvalno komunikacijo
• Zveza društev diabetikov Slovenije
• dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog
• Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist
• pediater pulmolog
• Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
• Doc. Dr. Tanja Bagač
• Asist. Željko Perčija, dr. med. specialist interne medicine,
• Dr. Nada Rotovnik Kozjek
• Dr. Milena Blaž Kovač

• Jurij Šorli, dr. med. spec. int. pul.; Bolnišnica Topoliška
• Izток Foršnanč, klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo
• dr. Zvezdana Snoj, dr. med., center Barsos
• NIJZ, Nacionalni inštitut za javno zdravje
• Doc. dr. Matej Gregorič, univ. dipl. inž., Center za proučevanje in razvoj zdravlja, Nacionalni inštitut za javno zdravje
• Dr. Matič Fabjan, specialist plastične, rekonstruktivne
• in estetske kirurgije
• Eva Čalut, Hlušička, mag. farm.
• Diana Battista, dr. aud. Slušni aparat. Windex, d. o. o.
• prim. mag. Nadja Ružič Medvedček, dr. med.
• Danica Lovčarič NLP Coach-Svetovalec
• DMK – Društvo za nesvalno komunikacijo
• Zveza društev diabetikov Slovenije
• dr. Lenart Girardon univ. dipl. Mikrobiolog
• Mark Kačar, dr. med., Dora Jeler, dr. med., specialist
• pediater pulmolog
• Urška Vrhovnik, mag. mikrobiol.
• Doc. Dr. Tanja Bagač
• Asist. Željko Perčija, dr. med. specialist interne medicine,
• Dr. Nada Rotovnik Kozjek
• Dr. Milena Blaž Kovač

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

bolj AKTIVNI, bolj ZDRAVI

ZA VEČ ENERGIJE Bio-Qinon Aktivni Q10 z vit.B₂

ZA ODPORNOST Bio-Selen+Cink

Naravni ubikinon Q10 in vitamin B2, ki prispeva k sproščanju energije pri presnovi in k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. V uravnoteženi in pestri prehrani **dobimo 6 mg Q10**. Ker v srednjih letih in tretjem življenjskem obdobju **manjka 30 mg**, to pomeni, da bi ga s hrano dobili tako, da bi zaužili nekajkrat večjo količino, kar ne gre. Ko začnemo občutiti pomanjkanje energije, je zato smiselno in dobrodošlo, da si **pomagamo s tem prehranskim dopolnilom**. Izkušnje so, da z Bio-Qinonom Q10 z vitaminom B2 podpremo vse organe in življenjske funkcije: **vsa nadstropja v telesu delujejo bolje!**

Selen ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, pri delovanju ščitnice, pri nastajanju semenčic, prispeva k ohranjanju zdravih las in zdravih nohtov, kar pomeni, da je pomemben za celoten spekter zdravja in bolezni. Pri nas so v vodi ugotovili **20-krat premalo selena**, po verigi »zemlja - rastline - živali« ga je zato bistveno premalo v vseh naših živilih in je **smiselno primerno dodajanje tega prehranskega dopolnila**.

benchmark



benchmark
Pharma Nord

Svetovna konferenca o Q10 v New Yorku, junija 2018, je v svoj program potrdila primerjalno študijo Univerze v Seville o učinkovitosti sedmih največjih brandov Q10 v svetu. Razred Bio-Qinon proizvajalca Pharma Nord se je uvrstil na **izstopajoče vodilno mesto**. V Sloveniji na voljo v lekarnah in spec. trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn.

Ob 200-letnici odkritja selena je bila na Švedskem izjemna svetovna konferenca o tem mikrohranilu. Bio-Selen+Cink ima že tretje desetletje **vodilno učinkovitost**. V Sloveniji na voljo v lekarnah in spec. trgovinah razen v mreži Ljubljanskih lekarn.

USTREZNA PREHRANSKA DOPOLNILA SO SESTAVNI DEL URAVNOTEŽENE IN PESTRE PREHRANE



☎ 01 729 1382 📞 041 769 544

 **micmengeš** d.o.o. www.micmenges.com



CBD KAPLJICE NELIPOT KAPELZE 5% IN 12%

Konoplja je ena izmed prvih rastlin, ki je bila uporabljena v medicinske namene. Čeprav večina ljudi konopljo povezuje s psihoaktivno spojino THC, pa se pravi zaklad skriva v kanabinoidih (krajše CBD), ki jih ta rastlina nosi. Ekološko konopljinno olje z izvlečki konopljinih listov z vsebnostjo CBD učinkuje izredno protivnetno in lahko vsakodnevno pomaga pri raznovrstnih težavah s kožo, kot so akne, pri dermatitisu ter luskavici. Nelipot CBD kapljice KAPELZE so na voljo v dveh verzijah – 5% in 12% koncentraciji kanabinoidov (CBD) v olju. Najdete jih v naši spletni trgovini (www.nelipot.si) ter v izbranih trgovinah Spar in vseh megamarketih Interspar po Sloveniji.



Z VITAMINOM C IN KVERCETINOM V HLADNEJŠE DNI

Vitamin C v naprednem prehranskem dopolnilu **VITAMIN C IN KVERCETIN FITOSOM, Life Extension®** bo podprl vaš imunski sistem, omogočil zaščito vašega telesa pred oksidativnim stresom, ga spodbudil k tvorbi kolagena, potrebnega za kožo, žile, kosti, zobe in hrustanec ter prispeval k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Ultra absorptivni flavonoid kvercetin v tem prehranskem dopolnilu je dodan vitaminu C, tako kot se pogosto skupaj nahajata v zdravi hrani, in dopolnjuje koristi vitamina C. Kvercetin, v rastlinskem fosfolipidnem fitosomu, se 50-krat bolje absorbira kot običajni kvercetin. Na voljo na www.lifeextension.si 041 985 070 in lekarnah.

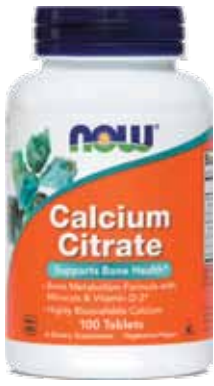
ROŽNATI OKTOBER

Ob začetku rožnatega oktobra sodelavci programa Dora izpostavljamo pomen zgodnjega odkrivanja raka na dojkah in se pridružujemo pobudam ozaveščanja o tej bolezni. Ženskam v starostni skupini 50 do 69 let v programu Dora priporočamo odziv na vabilo na presejalno mamografijo, v katerega od aprila 2018 vabimo vse ustrezne ženske v Sloveniji. V prvi polovici letošnjega leta se je presejalne mamografije v programu Dora udeležilo 78 % povabljenih žensk, pri 268 smo odkrili raka na dojkah, večinoma majhnih in omejenih na dojko, ko je zdravljenje lahko zelo uspešno.



KLJUČNI MINERALI ZA ZDRAVE KOSTI

Poskrbite za vnos ključnih mineralov, ki so potrebni za ohranjanje zdravih kosti in zob ter prispevajo k delovanju mišic. Odlična kombinacija kalcija, magnezija in vitamina D je združena v izdelku NOW Kalcijev citrat. Citratna oblika omogoča visoko stopnjo absorpcije, za sinergično delovanje pa so dodani še cink, baker in mangan. NOW Kalcijev citrat, za 50 dni, je na voljo v lekarnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Več informacij na 080 80 12.



BRONCHOMED JUNIOR, SIRUP PROTI KAŠLJU OD 1. LETA STAROSTI DALJE



Izdelek Bronchomed Junior zanesljivo in hitro ublaži vsak kašelj ob prehladu, suh ali moker. Poleg tega je izdelek Bronchomed Junior v pomoč pri zaščiti sluznice ust in žrela, kadar je ta suha. Tanka plast izdelka bo pri govoru in petju zaščitila sluznico in ublažila neprijetne simptome, kot so kašelj, žgečkanje v grlu in odkašljevanje. Dragoceni glavni sestavini, slez in med, v

izdelku Bronchomed Junior delujeta kot balzam, ki pokrije vneto žrelno sluznico in jo s tem pomirja. Sluz tvori fizično zaščitno prevleko proti tujkom, s čimer blaži suh, dražeč kašelj in omogoča, da si sluznica opomore. Izdelek Bronchomed Junior je sirup proti kašlju, ki vsebuje večinoma naravne sestavine in je brez alkohola. Izdelek se dobro prenaša, zato je primeren za otroke. Izdelek je primeren za dnevno in nočno uporabo. S svojim blažilnim učinkom pripomore k mirnemu in krepčilnemu spancu. Več na www.oktal-pharma.si

SVETOVNI DAN OSTEOPOROZE

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je leta 2003 definirala osteoporozo kot sistemsko bolezen skeleta, za katero so značilne nizka kostna gostota in spremembe mikroarhitekture kostnega tkiva, kar vodi v povečano lomljivost kosti. Pomembno vlogo pri nastanku osteoporoze imajo poleg dednosti še naslednji dejavniki: neuravnotežena prehrana s premalo kalcija in vitamina D, premalo izpostavljanja soncu, kajenje, prekomerno uživanje alkohola (≥ 3 enote na dan) in nezadostna telesna dejavnost. Visok vnos kalcija ni dovolj za zagotavljanje ustrezne kostne gostote, pomemben je tudi adekvaten vnos drugih mikronutrientov. Da bi zagotovili nalaganje kalcija v kosti, je poleg zadostnega vnosa vitamina D pomemben še vnos mineralov, kot sta bor in magnezij, ki regulira transport kalcija.



SVETOVNI DAN HRANE

Svetovni dan duševnega zdravja, ki ga praznujemo 10. oktobra, se letos osredotoča na ozaveščanje o duševnem zdravju in poudarja pomen sodelovanja in povezovanja vseh v prizadevanjih za preprečevanje, prepoznavanje, zdravljenje in okrevanje ob pojavu duševnih težav in motenj ter krepitev dobrega duševnega zdravja vseh prebivalcev. V ospredje postavlja preprečevanje samomora kot pomembnega javnozdravstvenega izziva po vsem svetu. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) se zavedamo, da je dobro duševno zdravje temelj zdravja, posledično pa tudi socialne in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje in kakovosti življenja vseh ljudi, zato izvajamo številne aktivnosti in preventivne programe na področju duševnega zdravja in preprečevanja samomora.



NARAVNA MEDICINA ZA BOLJŠI SPANEC, DOBRO DELOVANJE MOŽGANOV IN VSAKODNEVNO RAZSTRUPLJANJE

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

Za dober spomin in koncentracijo Ginko v **XXI brezalkoholnih kapljicah Soria Natural** za **spomin in koncentracijo** uporabljajo študenti, zaposleni in starejši, ki ne želijo jemati tablet. Tekoča oblika ginka je telesu takoj na voljo, saj se vsrkkanje začne že v ustih. Kapljice so popolnoma naravne in ne vsebujejo konzervansov, sladil ali arom.

Vsakodnevno razstrupljanje Izpostavljeni smo veliko več toksinom iz okolja kot prejšnje generacije: predelana hrana, težke kovine v vodi, izpušni

PRVA SLOVENSKA TISKANA TIPNA SLIKANICA ZA SLEPE IN SLABOVIDNE OTROKE

Založba Lekarna Ljubljana je od septembra bogatejša za otroško slikanico Pingvinčki in skrivnostni travnik, ki je prva slovenska natisnjena tipna slikanica za slepe in slabovidne otroke. Združuje didaktični, literarni in terapevtski vidik. Zasnovana je tako, da vključuje visokokontrastne dražljaje, ki pritegnejo pozornost tudi slabovidnih otrok, za slepe pa je dragocena zato, ker ji je dodano besedilo v brajici in lahko celotno zgodbo otipajo. Slikanica s svojo zgodbo in ilustracijami spodbuja slepega, slabovidnega in polnočutnega otroka k raziskovanju, razmišljanju in spoznavanju. Mateja Jerina Gubanc, vzgojiteljica bolnišničnega oddelka vrtca Vodmat, je avtorica slikanice, ki je nastala v sodelovanju s strokovnimi pedagoškimi in zdravstvenimi sodelavci Očesne klinike v Ljubljani.



plini, pesticidi, lepila in formaldehid iz pohištva, zdravila... V današnjem svetu se jim ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa dnevno skrbimo za zaščito. **Pegasti badelj kapljice Soria Natural** v moderni tekoči obliki **očistijo in zaščitijo jetra**. Za vse, ki iščete naraven izdelek brez dodatkov.

Kaj pomaga pri kašlju? **Okroglolista rosika-drosera** pomirja dražeče občutke v grlu in prispeva k normalnemu delovanju dihalnih poti. Uporabite jo pri **produktivnem kašlju**. Ker blaži draženje, je učinkovita tudi pri **suhem pokašljevanju** in pri nadležnem **kadilskem kašlju**. Sprošča mišice dihalnih poti in omili sopenje. Cenjena je tudi v homeopatiji. **Okroglolista rosika-drosera XXI kapljice Soria Natural** ne vsebujejo alkohola in konzervansov in so primerne za vse družinske člane.

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



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

V obdobju, ko so otroci bolj obremenjeni, za izbirčne jedce in za pogosto prehlajene otroke, starši iščemo naravne rešitve za krepitev odpornosti. Končno jim lahko ponudimo res okusen sirup **Zaščitimo se!** z vitamini B kompleksa, A, C in E ter z betaglukani, ameriškim slamnikom in propolisom. V primeru **kašlja ali draženja v grlu** pa jim pomagamo s sirupom **Lažje dihajmo! Soria Natural**. Vsebuje okroglostro rosiko-drosero, ki poskrbi za optimalno izločanje sluzi iz dihalnih poti in pomirja draženje. Timijan in evkaliptus delujeta proti mikrobom in ugodno na dihalo. Vitamin C pa prispeva k delovanju imunskega sistema. Oba sirupa sta brez dodanega sladkorja in brez glutena! Za prijeten okus poskrbi zgoščeni jabolčni, grozdni in češnjev sok. Za otroke od 1. do 12. leta starosti.

www.soria-natural.si



SRČNI ZGODBI ZNANIH SLOVENK IN PREDAJA ZGODOVINSKO POMEMBNE STEKLENICE ZAZNAMOVALE SVETOVNI DAN SRCA V ZDRAVILIŠČU RADENCI

»Zdravilišče Radenci spremlja visok ugled in sloves več kot 135-letne zdraviliške tradicije, ponaša pa se s kar štirimi naravnimi zdravilnimi dejavniki, ki zdravijo, razvajajo, krepijo ter revitalizirajo telo, in sicer mineralno vodo, bogato s CO₂, blagodejno termalno vodo, zdravilnim blatom in ugodno klimo z več kot 250 sončnimi dnevi v letu. Omenjeni naravni zdravilni dejavniki pripomorejo in preventivno delujejo tudi na zmanjševanje razvoja in napredovanja bolezni srca in ožilja in možgansko-žilnih bolezni ter zapletov pri sladkorni bolezni. Tudi zato sem izjemno vesela in ponosna, da smo se danes zbrali, da skupaj obeležimo svetovni dan srca, ki ga po vsem svetu sicer praznujemo 29. septembra. V želji, da bi čim več ljudi ozavestili, kako zelo je pomembno, da skrbijo za ta najpomembnejši organ v telesu, v Zdravilišču Radenci vsako leto pripravimo številne aktivnosti za hotelske goste, zaposlene in obiskovalce,« je povedala Vesna Maučec, direktorica hotelov v Zdravilišču Radenci.



S PODNEBNIMI SPREMEMBAMI V NAŠE OKOLJE PRIHAJAJO ŠTEVILNE NOVE BOLEZNI RASTLIN

16. oktobra obeležujemo svetovni dan hrane. Ključno sporočilo letošnjega dne je Naša dejanja so naša prihodnost. Z zdravim prehranjevanjem za svet brez lakote. FAO z njim opozarja na dva ključna problema na prehranskem področju, na eni strani je debelost, na drugi pa naraščajo lakota v svetu. Pozivi pod geslom Kaj jemo? so namenjeni pristojnim nacionalnim organom v vseh državah, zasebnim podjetjem, civilni družbi in vsakemu posamezniku, zato to vprašanje zastavljamo tudi slovenski ministrici za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, dr. Aleksandri Pivec, najbolj pristojni osebi za to področje. Zanima nas tudi, kako je s stopnjo slovenske samooskrbe, kakšna je aktualna strategija naše kmetijske politike, koliko potencialov še skrivajo slovenske kmetijske zmogljivosti, kako s spodbujanjem ekološkega kmetovanja zagotoviti več hrane za naše preživetje in drugo.



SVETOVNI DAN KONTRACPCIJE

Ta dan je namenjen ozaveščanju o kontracepcijskih možnostih in je vrhunec vsakoletnih prizadevanj aktivnosti, ki želijo izboljšati spolno zdravje in oblikovati svet, v katerem je vsaka nosečnost zaželena. K boljši ozaveščenosti in kakovosti življenja žensk si prizadeva tudi Gedeon Richter, vodilno farmacevtsko podjetje z več kot 100-letnimi izkušnjami na področju zdravja žensk po vsem svetu. Raziskava kaže, da zahodnoevropske ženske postavljajo dobro počutje, interese in celo zdravje bližnjih pred svojega. Skrb za družino je njihov primarni vir zadovoljstva, pri čemer pogosto postavljajo svoje zdravje na drugo mesto. Ženske bi morale biti o kontracepciji in svojem zdravju bolj ozaveščene ter sebe pogosteje postavljati na prvo mesto. Izbira varne kontracepcije je najpomembnejše zdravstveno vprašanje žensk, čeprav kar 43 % ne uporablja nobene zaščite, najpogosteje uporabljena kontracepcija med Slovenkami pa sta tabletki in kondom.



NARAVNA PODPORA ŠČITNICI

Thyroid napitek podpira in uravnava ščitnične funkcije. Jod in selen sta minerala, ki prispevata k normalnemu delovanju ščitnice. L-tirozin je aminokislina, pomembna za izgradnjo ščitničnih hormonov. Ashwagandha je adaptogeno zelišče, ki nas pomaga obvarovati pred stresom in s tem niža nivo hormona kortizola v krvi. Obvladovanje kortizola je zelo pomemben faktor pri pravilnem delovanju ščitnice. Kombinacija vseh teh sestavin torej podpira delovanje ščitnice in blagodejno vpliva na človeško telo. Naročilo je možno na www.naturesfinest.si ali preko brezplačne številke 080 35 31.



ZDRAVI V JESEN

VNETJE MEHURJA - KAJ POMAGA?

Pri samopomoči moramo najprej pretehtati kakšne vrste težav imamo. Na podlagi tega se lahko odločimo za samozdravljenje ali za obisk pri zdravniku.

Besedilo: Petra Šaupert

Pri lažjem in akutnem vnetju sečnega mehurja si lahko pomagamo sami z raznovrstnimi prehranskimi dopolnili ali medicinskimi pripomočki. V kolikor pa traja vnetje dlje časa (kronično) ali pa že čutimo znake ledvične infekcije (bolečina v ledvičnem predelu, slabost) pa se moramo napotiti k zdravniku.

Če opazimo, da smo nagnjeni k vnetjem sečil, pa lahko veliko stori že sama preventiva. Spodaj lahko najdete par praktičnih nasvetov, ki se svetujejo kot preventiva:

1. Pogosto in redno pitje vode in redno uriniranje. Redno uriniranje pripomore, da se bakterije E. coli odplavijo iz uretre. S pitjem zadostne količine vode si zagotovimo redno polnjenje mehurja in s tem redno urinacijo.
2. Celotno praznjenje mehurja. Pri uriniranju je potrebno mehur popolnoma izprazniti.
3. Brisanje od spredaj nazaj. S tem preprečimo razširitev E. coli iz anusa do vagine.
4. Nošenje ohlapnejših oblačil in bombažnega spodnjega perila. Tesna oblačila in spodnje perilo lahko dražijo sečnico. Priporočajo se tudi bombažno spodnje perilo, ki ne zadržuje vlage; sintetično spodnje perilo zadrži več vlage, ki ustvari idealno gojišče za bakterije.

Pomoč različnih oblikah sečnega vnetja

V lekarni se srečujemo predvsem s ponavljajočo obliko vnetja, kjer se lahko pomagamo na naraven način.

Pripravke, ki jih povezujemo s pomočjo pri vnetju mehurja, vsebujejo:

- D-manozo.
- Ekstrakt brusnic.

Uporaba prehranskim dopolnil in medicinskih pripomočkov, ki vsebujejo D-manozo in/ali ekstrakt brusnic, je priporočena pri akutnem vnetju mehurja kot tudi ob obliki ponavljajočih se vnetij sečil.

Ob tem se priporoča tudi uživanje živil in pijače, ki dodatno promovirajo uriniranje - primer: čaj, kava, sveže brusnice.

Če se težava ponavlja, je smiselno tudi pomisliti o krepitvi imunskega sistema; le-ta je prva in najpomembnejša obramba pred razrastjo E. coli v mehurju.

SOLGAR®
Since 1947
SOLGAR | Vaš Izbor.

CRAN FLORA

Ester-C®

KAPSULE

Prehransko dopolnilo z ameriško brusnico, *L. acidophilus* in Estrom-C®

Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Ne pozabite tudi na zdrav način življenja.



Vsebuje:

- plod ameriške brusnice (*Vaccinium macrocarpon*)
- koristne bakterije *L. acidophilus*
- Ester-C®; vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in zaščiti celic pred oksidativnim stresom

POSKRBBITE ZA DOBER IMUNSKI SISTEM



Manj sonca, manj vitaminov in več tveganja za naš obrambni sistem – to je stanje, ki nas bo spremljalo naslednjih nekaj mesecev. Razkrivamo sedem zakonitosti, zaradi katerih boste ostali zdravi.

Besedilo: Tanja Turnšek, specializantka Funkcionalne Medicine, prehranska terapevtka

Po poletnih mesecih, dolgi sezoni alergij in hitri menjavi vremena je naš imunski sistem precej oslavljen, preti pa nam sezona prehladov, viroz in gripe. Prav zaradi tega je pomembno, da prisluhnemo sebi in svojemu telesu ter začnemo krepiti imunski sistem, da bomo zimo pričakali pripravljeni.

Imunski sistem zajema vse obrambne mehanizme našega telesa, ki se bojujejo proti različnim boleznim. Vsega pa telo samo ne zmore in zato potrebuje našo pomoč. Če boste pazili, kakšno hrano boste jedli v prihodnje in kakšen bo vaš življenjski slog, boste boleznim zaprli vrata.

Prehlad in viroza sta virusni obolenji, vendar za prehladom zbolimo desetkrat pogosteje, kot za virozo ali gripo. Ljudje, ki se jih prehlad pogosto loteva, imajo tudi veliko več možnosti, da se jih loti še viroza. Obojega pa se najlažje ubranite tako, da okrepite svoj imunski sistem. Kako to storite?

Jejte pravo, polnovredno in svežo hrano

Prava hrana je najbolj naravna hrana, ki jo najdemo v naravi, z najmanjšo možno obdelavo in predelavo, preden pride do vaše mize.

Ta hrana nas ohranja zdrave in nam pomaga, da se naravno borimo proti boleznim. Živila, kot so jabolka, korenje, surovi oreški in semena. Živila, ki niso bila napumpana s hormoni, pesticidi in drugimi nenaravnimi kemikalijami. To so živila, ki jih lahko vzgajate na svojem dvorišču, na ekološkem vrtu itd.

Druga živila, ki jih mnogi ljudje jedo vsak dan, so tisto, čemur pravimo "ponarejena" živila. To je hrana, ki jo boste našli na večini polic v trgovinah. Živila, ki so bila izjemno predelana, procesirana, spremenjena in tako zelo preoblikovana, da komaj spominjajo na

hrano, ki je bila na začetku. Takšna živila imajo dolg rok uporabe in niso zanimiva niti bakterijam in plesnim.

Pomislite na skute, gazirane pijače, sadne ploščice, sladkarije, pripravljene jedi iz mikrovalovne peči, ... itd.

Uživanje raznovrstne, zdravilne hrane, oskrbi vaše telo s hranili, ki jih potrebuje, da dobro deluje in ostane zdravo. To bi morala biti vaša vsakodnevna prioriteta pri izbiri hrane.

Z rekreacijo poskrbite za fizično aktivnost

Ko pomislite na preprečevanje prehlada, viroze ali gripe, ponavadi ne pomislite: »Bolje, da telovadim in se rekreiram, če ne želim zboleti«. Vendar je to eden najboljših načinov za izboljšanje vašega splošnega zdravja ter kako ostanete zdravi med sezono gripe, prehladov in viroz.

Po raziskavi Michaela Flynna, ki preučuje

vpliv rekreacije na imunski sistem, na Univerzi Purdue, je 30 minut vadbe tri ali štirikrat na teden najboljši način za izboljšanje imunskega sistema. Več vadbe pa ima lahko ravno obraten učinek. (1)

Flynnove raziskave so pokazale, da pretečenih 16 km na teden, zviša delovanje imunskega sistema, če pa te kilometre povečamo na 32 km, se poveča tveganje za okužbe.

Zato za rekreacijo priporočamo kratko, visoko intenzivno vadbo, z vajami za moč, nekajkrat na teden, namesto kardiovaskularne vadbe, na dolge razdalje.

Dovolj počitka in spanja

Ko ste bolni, potrebujete veliko počitka. Vendar spanja ni mogoče »nadoknaditi« za tedne ali mesece nazaj.

Reden kvaliteten spanec in dovolj spanja vsako noč, je ključnega pomena za



Prehlad in viroza sta virusni obolenji, vendar za prehladom zbolimo desetkrat pogosteje, kot za virozo ali gripo.



30 minut vadbe tri ali štirikrat na teden najboljši način za izboljšanje imunskega sistema.

ohranjanje dobrega zdravja. Študije kažejo, da je pomanjkanje spanja povezano z zdravstvenimi težavami in nezmožnostjo izgube teže. Po podatkih Harvard Women's Health Watch je eden od negativnih učinkov nezadostnega spanja, ogrožen imunski sistem. (2)

Uživajte v življenju!

Nič ni bolj škodljivo kot stres, ki nas privede do vseh vrst telesnih boleznih, vključno prehladi in virozami. Po podatkih je stres sprožilec 80 odstotkov zdravstvenih težav.

Eden najboljših načinov za premagovanje stresa, je vsakodnevno doživljanje zabave. Vzemite si čas, za uživanje v življenju in vsakodnevno ustvarjajte radost. Ne glede na to, ali si vzamete čas za poslušanje svoje najljubše glasbe ali greste v kino ali gledališče, se igrate športne igre s svojo družino in prijatelji, pomembno je, da vnesete zabavo v vsak vaš dan – še posebej, če je to zadnja stvar, ki si jo želite narediti.

Jemljite dovolj vitamina D3

Vedno več je raziskav, o koristih vitamina D za zdravje. Nekoč je bilo znano, da vpliva na zdravje kosti, sedaj pa vemo, da je pomanjkanje vitamina D, odgovorno za številne zdravstvene težave. (4)

Dr. Michael Holick, dolgoletni raziskovalec vitamina D, pravi, da je najboljši način za pridobivanje vitamina D, varno in redno izpostavljanje soncu. Holick v svoji knjigi "Vitamin D Solution" pravi, da lahko pomanjkanje vitamina D, zaradi katerega v zahodnem svetu trpi že 90% ljudi, lahko poškoduje telo, vključno z imunskim sistemom.

Če želite premagati prehlad ali gripo, poskrbite, da se boste redno in dovolj

visokokakovostni multivitamini vsebujejo tudi fermentirana (predhodno prebavljena) hranila, kar lahko olajša vsrkanje hranil.

Izogibajte se sladkorju

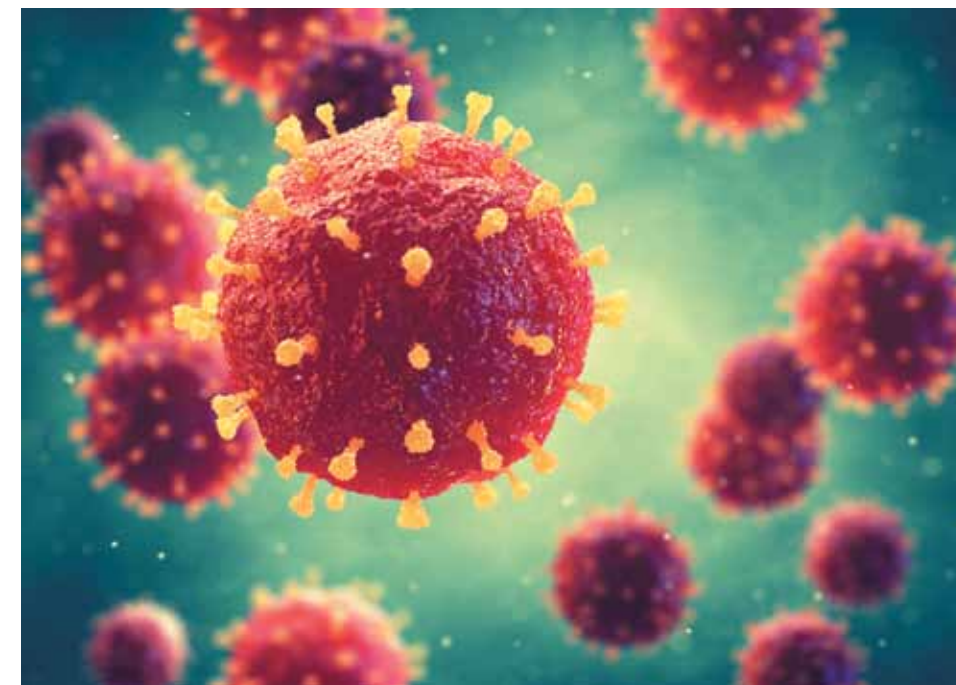
Sladkor je ena izmed najslabših stvari, ki jo lahko jeste, če poskušate ostati zdravi. Sladkor oslabi imunski sistem in pomaga bakterijam rasti. Izogibanje raznim vrstam sladkorja je ključnega pomena za ohranjanje zdravja, še posebej, če ste pod stresom ali sredi sezone prehladov in viroz.

Obstajajo odlična, popolnoma naravna sladila, ki jih lahko uporabljate. Poskusite stevio ali surovi med v zmernih količinah. Izogibajte se umetnim sladilom, saj so to ponarejena živila! Vedno preberite oznake na živilih, ki jih jeste, in se izogibajte tistim, z dodanim sladkorjem.

Nihče ne želi zboleti za gripo ali prehladom. Ko izvajate zgornjih sedem korakov, da ostanete zdravi, ne boste premagali le prehladov in gripe, temveč boste tudi zaščitili telo pred drugimi resnejšimi kroničnimi boleznimi, ki bi zares lahko ogrozile vaše zdravje, saj boste naredili pomembne stvari za dober imunski sistem.

Previdnostni ukrepi

Če vi ali vaš bližnji, doživite zaplete zaradi gripe, kot je pljučnica, ali imate zvišano telesno temperaturo, ki se ne zniža, takoj obiščite svojega zdravnika. Prav tako se posvetujte z zdravnikom, če zbolite za gripo in imate kronično bolezen, kot je astma ali ste noseči.



Imunski sistem zajema vse obrambne mehanizme našega telesa, ki se bojujejo proti različnim boleznim.

Z VITAMIN NAD PREHLADE IN VIROZE

Z jesenskim in zimskim časom prihaja obdobje, ko se več časa zadržujemo v zaprtih prostorih, se manj gibamo in jemo manj svežega sadja in zelenjave, s tem pa se poveča tudi število prehladnih in drugih virusnih obolenj. Z zdravim načinom življenja lahko okrepimo svoj imunski sistem, da bomo tudi čez zimo zdravi in polni energije.

Besedilo: Doc. dr. Anita Kušar, univ. dipl. inž. agr. - NUTRIS

Kako deluje imunski sistem?

Imunski sistem je mehanizem, ki omogoča obrambo našega telesa pred škodljivimi organizmi (bakterijami, virusi, glivicami, paraziti), ki bi utegnili povzročiti različna bolezenska stanja. Celice našega imunskega sistema so neprestano aktivne, saj neprenehoma prepoznajo vsiljivce in jih uničujejo. Naša imunska odpornost je odvisna od t.i. prirojene in pridobljene imunosti. Medtem ko je prirojena imunost tista, ki jo podedujemo od matere in je aktivna vse od rojstva, pridobljeno imunost gradimo tekom življenja in jo »dopolnjujemo« ob vsaki novi izpostavljenosti škodljivim organizmom. Pridobljeni imunosti se lahko zahvalimo, da proti nekaterim prebolelim virusom in bakterijam ostanemo odporni vse življenje.

Oba dela imunskega sistema, prirojenega in pridobljenega, sestavljajo celice imunskega sistema – levkociti ali bele krvničke. Te nastajajo v kostnem mozgu in jih delimo na številne različne tipe (levkociti, nevtrofilci, bazofilci, ...). Vsak izmed tipov ima v telesu posebno nalogo; nekateri so specializirani za bakterije, drugi za večje parazite, spet tretji sproščajo histamin in sprožijo splošni vnetni odziv.

Imunski sistem se od posameznika do posameznika močno razlikuje, tudi med sicer povsem zdravimi ljudmi. Razlike gre pripisati številnim dejavnikom, kot so genetika, spol, starost, prehrana, količina gibanja, kajenje, uživanje alkohola, stres, količina spanca, zgodovina infekcij in cepljenj, itd. Na številne izmed naštetih dejavnikov, kot so količina gibanja, kajenje, stres in količina spanca lahko vplivamo tudi sami. Še posebej veliko študij je bilo v zadnjih letih narejenih prav o vplivu kroničnega stresa na našo

imunsko odpornost. Te so pokazale, da lahko dolgotrajen stres močno načne obrambno sposobnost našega telesa, ta pa na daljši rok vodi tudi v povečano obolevnost za rakavimi obolenji.

Vpliv prehrane na imunski sistem
Prehrana je eden izmed izjemno pomembnih dejavnikov za dobro delovanje imunskega sistema. Podhranjenost je v državah v razvoju eden glavnih krivcev za nepravilno delovanje imunskega sistema in večjo dovzetnost za okužbe. V razvitem svetu podhranjenost ni pogosta težava, vendar enolična in z vitamini in minerali revna prehrana lahko načne naš imunski sistem, tudi če nismo podhranjeni. Po drugi strani prekomerna telesna masa, še posebej maščobne zaloge, ki se nalagajo okrog pasu, prav tako znižujejo odpornost, saj maščobno tkivo prispeva h kroničnim vnetnim procesom, ki izčrpavajo naš imunski sistem. Ta proces je ob izgubi odvečnih kilogramov v veliki meri reverzibilen.

S prehrano lahko naš imunski sistem podpremo predvsem z uživanjem večjih



Vpliv nekaterih živil na delovanje imunskega sistema je še posebej dobro raziskan.



Vpliv nekaterih živil na delovanje imunskega sistema je še posebej dobro raziskan. Spodnja živila znanstveno dokazano pozitivno vplivajo na obrambo našega telesa, bodisi z vplivom na število obrambnih celic ali na njihovo aktivnost.

- Česen
- Čebula
- Gobe shiitake
- Oranžni pigmenti ali karotenoidi, ki jih najdemo v korenju, bučah, sladkem krompirju, kakiju, melonah in zeleni listnati zelenjavi
- Ingver
- Probiotični izdelki, kot sta jogurt in kefir ter kislo zelje in kislja repa

12 naravnih rešitev pri gripi, virusi in prehladu

Torej, kako se znebite gripe, virusa ali prehlada na naraven način? Domača zdravila vključujejo vitamine C in D, zeliščne dodatke, eterična olja, probiotike in zdravo prehranjevanje. Preizkusite s temi naravnimi zdravili, da olajšate simptome.

1. Vitamin C (1000 mg 3-4x dnevno)

Vitamin C pomaga pri delovanju imunskega sistema in spodbuja bele krvne celice. Raziskave kažejo, da



Prehrana je eden izmed izjemno pomembnih dejavnikov za dobro delovanje imunskega sistema. Podhranjenost je v državah v razvoju

skrajša trajanje prehladov in zmanjša število prehladov pri fizično aktivnih ljudeh. Vzemite 1.000 miligramov vitamina C dnevno, da preprečite prehlad ali gripo in do 4.000 miligramov na dan, ko že imate simptome. Vitamina C je v prehrani veliko, zato jejte polnovredno sadje in zelenjavo.

2. Vitamin D3 (2.000 – 5000 IE dnevno)

Vitamin D se v telesu proizvaja s pomočjo sončne svetlobe. Uravnava izražanje več kot 2000 genov, vključno

z geni imunskega sistema. Na žalost ima do 90 odstotkov ljudi pomanjkanje vitamina D. (5a) Nedavne raziskave kažejo, da so nizke ravni vitamina D, povezane z višjimi stopnjami prehladov, gripe in dihalnih okužb. Mnogi zdravniki verjamejo, da so sedanje priporočene dnevne količine vitamina D bistveno prenizke in da je boljša izbira vsaj 2000 do 3000 enot (IU) in ne 200-400 enot dnevno. Lahko pa testirate svoje ravni vitamina D, v obliki 25-hydroxy vitamin D in temu primerno prilagodite jemanje vitamina D, saj lahko v prevelikih količinah deluje toksično.

3. Ehinacea – Ameriški slamnik (1000 mg 2-3x dnevno)

Ta rastlina lahko pomaga telesu, da se izogne okužbam. Najbolje je, da jo vzamete ob prvih znakih bolezni ali še preden se bolezen začne. Ekstrakt ehinaceje so testirali in ugotovili, da učinkovito deluje proti okužbam dihal na kratek in dolgi rok. Ni povzročila stranskih učinkov, kot jih povzročajo zdravila proti gripi. V naključni, dvojno slepi, s placebom nadzorovani študiji, iz leta 2000, so ugotovili, da je pitje petih do šestih skodelic čaja ehinaceje na dan, takoj, ko so se pojavili prvi simptomi

Centrum® MULTIVITAMINI ŠT.1* V SVETU

* Multivitamini št. 1 v svetu glede na prodajne podatke celotnega izbora Centrum izdelkov po podatkih IQVIA Sales MAT/9/2018.

od A do Ž

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za odrasle.



SPROŠČANJE ENERGIJE

IMUNSKA ODPORNOST

ZDRAVA KOŽA

ŠKODLJIVI VPLIVI IZ OKOLJA

SILVER 50+

od A do Ž

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za odrasle, starejše od 50 let.



VITALNOST

IMUNSKA ODPORNOST

OHRANJANJE VIDA

ZDRAVE KOSTI

WOMEN

od A do Ž

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za ženske. Prehranska podpora za ženske.



PREHRANSKA PODPORA ZA ŽENSKE

SPROŠČANJE ENERGIJE

IMUNSKA ODPORNOST

ZDRAVI LASJE, KOŽA IN NOHTI

ZDRAVE KOSTI

MEN

od A do Ž

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za moške. Prehranska podpora za moške.



PREHRANSKA PODPORA ZA MOŠKE

SPROŠČANJE ENERGIJE

IMUNSKA ODPORNOST

DELOVANJE MIŠIC

DELOVANJE SRCA

Junior

od A do Ž

Prehransko dopolnilo z vitamini in minerali za otroke starejše od 4 let, s sladili. Z okusom po citrusih in malinah.



PREHRANSKA PODPORA

SPROŠČANJE ENERGIJE

KOGNITIVNI RAZVOJ

ZDRAVE KOSTI

okužbe zgornjih dihalnih poti, nato pa zmanjšanje količine čaja na eno skodelico v petdnevnem obdobju, učinkovito olajšalo simptome prehlada in gripe.

Ehinacea deluje kot protivnetno sredstvo, ki lahko pomaga zmanjšati bronhialne simptome prehlada in gripe. Neposredno napada različne vrste glivic. Različni pripravki imajo različne koncentracije ehinaceje. Nekateri pripravki in odmerki vključujejo:

- Tablete, ki vsebujejo 6,78 miligrama ekstrakta ehinaceje, dve tableti trikrat na dan
- 900 miligramov tinkture korenine ehinaceje dnevno
- Pet do šest skodelic čaja ehinaceje na prvi dan simptomov, nato pa 1 skodelico dnevno

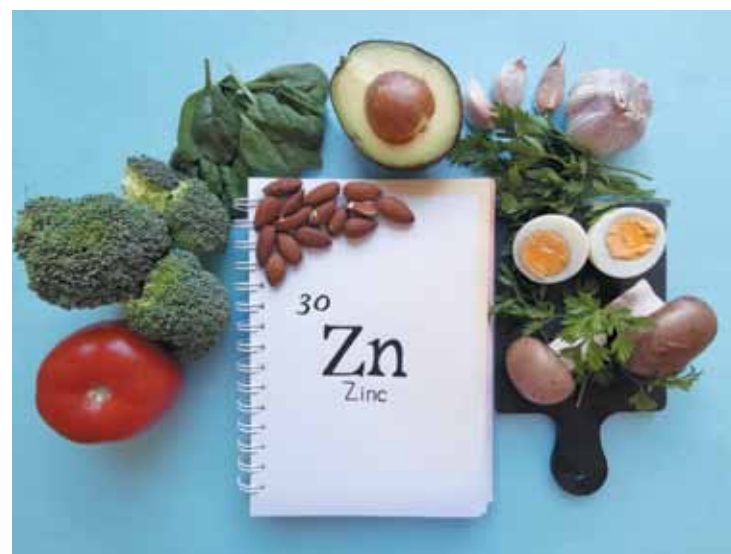
4. Črni bezeg (bezgove jagode) (10 ml dnevno)

Menijo, da lahko ta rastlina deaktivira virus gripe in naravno poveča imunost. Bezgovo cvetje in predvsem jagode, naj bi povečali delovanje imunskega sistema, zdravili gripo in lajšali bolečine v sinusih.

Črni bezeg (bezgove jagode) napada viruse gripe in zmanjšuje vnetje bronhijev. V študiji je v petdnevnem obdobju, jemanje 15 mililitrov sirupa bezgovih jagod, štirikrat dnevno, olajšalo simptome gripe povprečno štiri dni prej, kot pri tistih, ki so jemali placebo. (8)

5. Eterično olje origana (500 mg 2x dnevno)

Olje origana ima močan protivirusni učinek. Rada uporabim olje origana za boj proti virusnim in bakterijskim okužbam. Čeprav ni študij o učinkovitosti origana posebej za virus gripe, obstajajo raziskave, ki kažejo močne protivirusne in antibakterijske lastnosti eteričnega olja.



In pro etur
as rerrunda
net ut doles
exerum rest,
vendit, si
illandam,
commolu
ptatieae
rumquatur?
Quis
conemquam,

6. Cink (50-100 mg na dan)

Cink podpira funkcijo imunskega sistema in ima protivirusni učinek. Deluje najbolje, če se začne jemati pri prvih znakih bolezni. Cink lahko zmanjša simptome virusa prehlada, toda pretirane količine na dolgi rok niso priporočljive, saj lahko pride do vitaminsko-mineralnega neravnovesja drugje. Če cink jemljete na dolgi rok, priporočam testiranje. Vzemite 50-100 miligramov cinka dnevno, da preprečite ali zdravite simptome prehlada in gripe.

7. Pivski kvas

Ta priljubljen dodatek vsebuje vitamine B, krom in beljakovine. Uporablja se za okužbe prehlada, gripe in drugih okužb dihal. V ribah, pivski kvas spodbuja imunost, s pozitivnim vplivom na mikrobiom, kar lahko izboljša našo prebavo, s tem pa imunski sistem. Raziskave, izvedene v Medicinskem centru Univerze v Michiganu, so pokazale, da lahko dodatek kvasovk zmanjša resnost simptomov prehlada in gripe ter bistveno skrajša trajanje simptomov.

8. Uporaba eteričnih olj pri gripi

Na vrat in podplate lahko vtirate lahko eterično olje poprove mete in bosvelije (boswellia serrata). S tem boste imunski sistem podprli na naraven način. Zelo koristno je tudi eterično olje klinčkov, da zaščitite svoje telo pred okužbami in pospešite okrevanje pri prehladu in gripi. Raziskave potrjujejo, da ima olje klinčkov antibakterijske in antioksidativne lastnosti.

9. Kiropraktična obravnava za preprečevanje gripe

Med epidemijo gripe, leta 1918, so bolniki z gripo, ki so prejeli kiropraktično obravnavo, imeli veliko večjo stopnjo preživetja, kot tisti, ki

je niso. To je zato, ker je kiropraktična obravnava osredotočena na zdravljenje živčnega sistema, kar lahko pomaga povečati imunost. Študija iz leta 2011 je pokazala na potencialne možnosti kiropraktičnih prilagoditev za izboljšanje imunskega sistema.

10. Probiotiki

Obnova koristnih bakterij v črevesju, lahko znatno izboljša vaš imunski sistem. Laboratorijska raziskava, izvedena leta 2017, je pokazala, da je določen sev probiotikov, Bacillus bakterije, pokazal delovanje proti gripi, s popolnim zavrtjem virusa gripe. Leta 2017, so ocenjevali učinke probiotikov in prebiotikov na imunski odziv pri cepljenju proti gripi. Rezultati so pokazali, da so udeleženci, ki so jemali probiotike in prebiotike (hrana za dobre bakterije), pomembno izboljšali zaščito proti sevom H1N1 in H3N2. To kaže, da lahko s probiotiki povišate imunost.

11. Pojdite na svež zrak

Pozimi se več zadržujemo v zaprtih prostorih, ki so lahko vir koncentriranih toksinov in klic. Suh zrak, ki ga vdihujemo, ko ogrevamo domove, naredi dihalne poti bolj občutljive za viruse. Še ena dobra stran preživljanja časa, pozimi na prostem, je sončna svetloba, ki jo prejmete.

12. Najboljša hrana za okrevanje od prehlada in gripe

Tu so najboljše živila, ki jih lahko uživate, medtem ko okrevate: Lahka, enostavna hrana za prebavo: vključite kostno juho, kuhano zelenjavo ali zeliščne čaje, ki pomagajo pri prebavi. S hrano se ne silite, če nimate apetita. Voda: tekočina pomaga vašemu telesu, da izpere bakterije in viruse, zato je ustrezna hidracija ključna. Vsak dan spijte približno 2 do 3 litre vode, če ste težji od 100 kg, pa je potrebno spiti več kot 3 litre čiste vode. Čista voda je izvirska, iz kontroliranega izvira, filtrirana z dobrim filtrom, oz. z reverzno osmozo in brez klora. Zeleni in črni čaji so močni ojačevalci imunskega sistema in vsebujejo veliko antioksidantov. Vsaki dve uri spijte vsaj 2.5 dl čaja. Popoldan prenehajte s pitjem pravih čajev, saj lahko tein v čaju moti vaš spanec. Vročna voda z limono, medom in cimetom: med in cimet pomagata preprečevati nastanek sluzi. Ingver: naredite ingverjev čaj in dodajte surovi, presni, ekološki med. Česen in čebula: obe zelenjavi pomagata izboljšati funkcijo imunskega sistema.

PREHRANA

NAJ BO GIBANJE UŽITEK

Gibanje je premo sorazmerno z maso kosti in mišic, torej ob odsotnosti gibanja mineralna kostna gostota in mišična masa upadeta, kar se odraža tudi na zdravju sklepov. S sklepnimi težavami se spopada veliko posameznikov ali zaradi prekomerne telesne teže, poškodb, nezdravega načina življenja, kronične vnetne bolezni ali neprimerne rekreacije.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Hrana za vaše sklepe

Glukozamin sulfat je v vezivnem tkivu in hrustancu, zato je nujno potreben za gradnjo in vzdrževanje vezivnega tkiva. Pomaga pri vgradnji žvepla v hrustanec, zagotavlja elastičnost in omogoča blaženje udarcev.

Hondroitin sulfat proizvajajo hondrociti (hrustančne celice) in ima več pomembnih nalog: zagotavlja proizvodnjo sinovialne tekočine, na ta način prehranjuje sklep, zaščiti sklepne strukture, varuje sklep pred poškodbami in blaži bolečine.

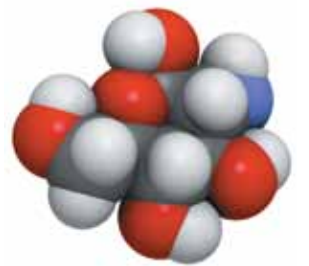
MSM (metil sulfonil metan) je organska oblika žvepla, ki sodeluje pri proizvodnji kolagena, elastina, hrustanca in keratina. Skrbi za moč in prožnost mišic, kosti, sklepov ter notranjih membran. Ima sposobnost obnavljanja vezivnega tkiva in lajšanje bolečin, ki jih povzročajo vnetja.

Mineral za aktivne

Magnezij je potreben za delovanje mišic in živčnega sistema, ohranjanje zdravih kosti in zob, normalno psihološko delovanje, prispeva k sproščanju energije pri presnovi, ravnotežju elektrolitov ter zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Pri nezadostni oskrbi med aktivnostmi lahko hitro pride do pomanjkanja, ki se izraža s povečanim trzanjem mišic in krčev v mišicah, večje pa so možnosti za nastanek napetosti v mišicah, nategov in pretegov.

Da se lahko magnezij v telesu ustrezno absorbira, mora biti vezan na drugo snov. Organske oblike magnezija so magnezijev oksid, magnezijev sulfat, magnezijev karbonat in magnezijev citrat, ki ima glede na raziskave najboljšo absorpcijo. Priporoča se ga športnikom za boljšo regeneracijo in preprečitev mišičnih nategov.

Z zdravo prehrano, gibanjem in določenimi aktivnimi učinkovinami lahko veliko naredimo za svoje zdravje – poskrbimo torej, da se težav in napak, ki jih delamo, ne zavemo šele, ko je zdravje že načeto.



Glukozamin sulfat je v vezivnem tkivu in hrustancu, zato je nujno potreben za gradnjo in vzdrževanje vezivnega tkiva.



Aktivirajte vašo gibljivost



Glukozamin & Hondroitin z MSM, 90 kapsul

Revolucionarna trojna formula za sinergično delovanje.

- Glukozamin je sestavina **sklepne tekočine**.
- Hondroitin je sestavni del **vezivnih tkiv**.
- MSM-metilsulfonilmetan je oblika naravnega žvepla.

Magnezijev citrat,

200 mg, 100 tablet

Čisti magnezijev citrat je lažje prebavljiv in ima boljšo absorpcijo kot druge oblike magnezija.

Prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter delovanju mišic.

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

TEŽAVE S KOŽO IN CELOSTEN PRISTOP K ODPRAVI PROBLEMOM



Številni ljudje s strahom opazujejo pigmentirane spremembe na koži, saj je znano, da so lahko določene vrste nevarne. Na srečo večina sprememb sploh ni nevarnih, zato jih je dobro poznati in ločiti med seboj. V skrbi za lastno zdravje moramo vedeti tudi, na kakšne spremembe moramo biti pozorni. Bolniki nas v ambulantah največkrat obiščejo z napotno diagnozo, npr. pigmentna znamenja, pigmentirane bradavice ... Vendar vseh pigmentiranih sprememb ne smemo vreči v en koš, saj gre za več skupin povsem različnih kožnih sprememb, ki se lahko močno razlikujejo tudi glede vpliva na posameznikovo zdravje.



Besedilo: Mirjam ROGL BUTINA, dr. med. specialistka dermatovenerologije
Dr. Matić Fabjan, specialist plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije

Po novem ste z dr. Rogljem partnerja v kliniki. Je to velika sprememba za vas? Kaj je prednost vaše klinike?

Odgovarja dr. Fabjan

Ko dermatolog in plastični kirurg združita moči, nastane vrhunska ustanova, v kateri so pacienti obravnavani na enem mestu od začetka diagnostike do konca zdravljenja. Namen takšnega centra je, da se zmanjša nepotrebno čakanje pacientov.

Odgovarja Dr. Rogelj

Sinergija. Dermatologija in plastična kirurgija sta ne samo komplementarni, ampak se tesno prepletata. Nikakor samo na področju bolj ali manj invazivnih estetskih posegov, ampak tudi na področju diagnostike in zdravljenja različnih bolezni kože, s poudarkom na kožnem raku.

2. Kaj vaša klinika ponuja?

Odgovarja Dr. Rogelj

Pri nas opravljamo dermatološke preglede in zdravljenje vseh vrst bolezni kože, prav posebej pa smo osredotočeni na kožna znamenja in spremembe, ki so sumljive za kožnega raka. Zdravniki, ki delajo pri nas, imajo dolgoletne izkušnje na tem področju, sočasno pa uporabljamo najsodobnejše diagnostične postopke in zdravljenja.

Odgovarja Dr. Fabjan

S področja estetske medicine daje

poudarek minimalnim estetskim posegom, ki pacientu prinesejo zadovoljstvo in dvignejo samozavest.

Vemo, da je danes velika težava spremljanje kožnih znamenj, ali se jih lahko pregleda pri vas?

Odgovarja Dr. Rogelj in dr. Fabjan

Seveda. Pregledi in spremljanje znamenj so ena naših osrednjih dejavnosti. Opravimo celotno diagnostiko ...

dermatoskopijo ... in spremembo tudi odstranimo. Odstranjujemo lasersko, kirurško, odvisno od tipa znamenja.

Kakšne so cene in čakalne vrste? Kaj je prednost vaših storitev in vaše klinike?

Odgovarja Dr. Rogelj

Čakalne vrste za prvi pregled prek napotnice so žal zelo dolge, so pa



Čakalne vrste za prvi pregled prek napotnice so žal zelo dolge, so pa odvisne predvsem od napotitve na napotnici.



Pacientom svetujemo, naj redno opazujejo svojo kožo in pri kakršnikoli spremembi stopijo v stik z ustreznim strokovnjakom.

odvisne predvsem od napotitve na napotnici. Po drugi strani pa nadaljnji postopek – torej ko je pregled opravljen in če je zaznana nevarna sprememba – v ustanovi, kot je naša, steče zelo hitro,

ker vse opravimo na enem mestu.

Odgovarja Dr. Fabjan

Seveda pa dela tudi samoplačniška ambulanta, kjer čakalnih dob ni in je

pacient lahko oskrbljen v enem dnevu od pregleda do odstranitve.

Kdaj je torej čas za obisk zdravnika oz. dermatologa?

Odgovarja Dr. Rogelj

Če govoriva o spremembah, nevarnih za kožnega raka, je ključni dejavnik dinamika neke lezije, torej njeno izrazito spreminjanje – pravzaprav vseeno, v katerem pogledu, in vseeno, kakšne barve je.

Če govoriva o drugih spremembah – kadar vas motijo ali skrbijo.

Odgovarja Dr. Fabjan

Pacientom svetujemo, naj redno opazujejo svojo kožo in pri kakršnikoli spremembi stopijo v stik z ustreznim strokovnjakom.

Kakšen pa je trend pojavnosti kožnih rakov?

Odgovarja Dr. Rogelj

Incidenca kožnih rakov se na našem koncu sveta povečuje. Sicer počasneje kot v zadnjih desetletjih, a za zdaj ne pričakujemo sprememb trenda.

Kozmetična industrija razvija vedno

ŠVEDSKA GRENČICA je tekoči izvleček iz naslednjih zelišč: plodu pravega muškatočca, korenine zdravilnega gozdnega korena, lupine ploda grenkega pomarančevca, korenine rumenega svišča, listov poprove mete, korenine zdravilne špajke, cvetov prave kamilice, plodu kardamoma, plodu koriandra, korenine golostebelnega sladkega korena, zeli navadne črne mete, zeli navadnega rmana, korenike srčne moči, korenike kolmeža, listov žajblja, skorje cimetovca, cvetov dišečega klinčevca in korenike pravega ingverja, ki prispevajo k delovanju prebavil.

Zgoraj navedena zelišča prispevajo k delovanju prebavil. Poleg teh je ŠVEDSKA GRENČICA še izdelana iz korenike plazeče pirnice, korenike (bele) kurkume in korenine belega sleza. Izdelku je dodana še mana ter manjša količina sladkorja.

Izdelek ŠVEDSKA GRENČICA je prehransko dopolnilo. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano. Pomembna sta uravnotežena in raznovrstna prehrana ter zdrav način življenja.

“Švedska grenčica. Elikzir s tradicijo, po starem švedskem receptu.”

Narava ve, kaj je najboljša zame.

ELIKSIR

IZVLEČEK
21 SKRBNO
IZBRANIH ZELIŠČ.

ŠVEDSKA GRENČICA

BLAGODEJNA PODPORA
VAŠI PREBAVI.



Vsekakor ni smiselno pretiravati z dragimi kozmetičnimi preparati, saj niso zagotovilo za kakovostno nego. Pomembno se je zavedati, da so način.

nove izdelke za nego kože. Kako pametno izbrati med vsemi?

Odgovarja Dr. Rogelj

Težko. V osnovi seveda poiščite izdelke, ki so namenjeni vašemu tipu oz. stanju kože. Med njimi pa izbirajte po zdravi pameti. Izdelek, katerega vonj vam je všeč in po nanosu katerega se koža še več ur počuti dobro: ne srbi, ne zateguje, se ne lušči, ne pordeva, se ne sveti, poleg tega po nekaj dneh ali tednih uporabe ni pojavljanja drobnih mozoljčkov, bo najverjetneje pravi.

Odgovarja Dr. Fabjan

Vsekakor ni smiselno pretiravati z dragimi kozmetičnimi preparati, saj niso zagotovilo za kakovostno nego.

Pomembno se je zavedati, da so način življenja, prehranjevanje, kajenje, alkohol, prekomerno izpostavljanje soncu dejavniki, ki močno vplivajo na kakovost kože.

dejavniki, ki močno vplivajo na kakovost kože.

Pravite, da je pomembno poznati svoj tip kože, vendar to ni tako preprosto.

Odgovarja Dr. Rogelj

Kadar vam to dela težave, se je priporočljivo posvetovati s strokovnjakom.

Kaj pa nega dojenčkov in majhnih otrok? Ali ti potrebujejo nego s kremami in številnimi drugimi preparati, ki so na voljo?

Odgovarja Dr. Rogelj

Dojenčki in majhni otroci z zdravo kožo potrebujejo zaščito kože pod pleničkami, pred soncem in mrazom. Sicer pa v običajnih razmerah dodatna nega ni potrebna. Pri otrocih z občutljivo kožo pa je smiselno koži pomagati, da ostane navlažena in umirjena.



Treba se je zavedati, da so način življenja, prehranjevanje, kajenje, alkohol, prekomerno izpostavljanje soncu dejavniki, ki močno vplivajo na kakovost kože.

Kaj bi svetovali našim bralcem. Kako najbolje skrbeti za kožo?

Odgovarja Dr. Rogelj

To je izjemno široko vprašanje, na katerega se lahko odgovori s številnih vidikov, težko pa strniti v nekaj stavkih. Vsekakor jo je za začetek treba opazovati, spremljati njene reakcije in se odzvati, kadar opazite spremembe, ki niso običajne oz. jih ne znate pojasniti.

Odgovarja Dr. Fabjan

Kot sem že omenil, se je treba zavedati, da so način življenja, prehranjevanje, kajenje, alkohol, prekomerno izpostavljanje soncu dejavniki, ki močno vplivajo na kakovost kože.

NEGA

STE SE KDAJ VPRAŠALI, S ČIM SE ŠČITITE PRED NEPRIJETNIM TELESNIM VONJEM?

Vsi se potimo, saj je to popolnoma naraven proces. Zmoti pa nas, ko zaradi delovanja bakterij v predelu pazduh ali drugih pregibnih delov telesa, zasmrdimo. Dezodorant je tako vsakdanji spremljevalec velike večine ljudi. Pa ste se vprašali kdaj, kaj vsakodnevno nanašate na kožo v predelu, polnem žlez znojnic, lasnih mešičkov in kožnih gub? Ravno slednje sta se vprašala naša dva sogovornika, Tina Štrubelj in Simon Oblak, ter se podala na pot razvijanja lastnega dezodoranta.

Foto: Nejc Pernek

Tina, po prebranem do sedaj o vama, sem ugotovila, da sta se na pot razvijanja lastnega dezodoranta podala zaradi bolezni v tvoji družini?

Res je. Leta 2011 nas je pretresla mamina bolezen. Prišla je nenadoma in prav tako nenadoma jo je vzela. Za vse nas je bil to velik šok, saj je živela izredno zdravo. Ko smo analizirali njeno življenje, smo ugotovili, da je bila kozmetika tista, kjer je bila najmanj pozorna. Začneš raziskovati, se izobraževati, se pogovarjati in ugotoviš, kako lahkomišlno nanašamo kozmetične izdelke na svojo kožo, pri tem pa ne pomislimo, da se 40-60% tega kar vnesemo na naše telo absorbira v krvni obtok. Desetletja uporabe napačnih izdelkov lahko pusti posledice, čeprav je to zelo težko dokazljivo.

In začelo se je pri dezodorantu. Zakaj, Simon?

Splet okoliščin je botroval temu, da sva se začela poglobljati v dobrobiti sode bikarbone. Ta zares vsestranska sestavina naju je navdušila do te mere, da sva jo začela uporabljati na vseh področjih življenja. Soda bikarbona je vrsta soli, sorodna običajni kuhinjski soli. Učinkuje izredno antibakterijsko, zato je odlična za preprečevanje neprijetnega telesnega vonja. Sama po sebi lahko povzroči pH neravnovesje na koži ob redni uporabi, zato jo je potrebno uporabiti kot le delno sestavino. Midva sva preizkušala toliko različic najine kreme, več kot 200, da sva prišla do najoptimalnejše kombinacije, ki uspešno zatira neprijeten telesni vonj, hkrati pa odlično vlaži kožo v predelu pod pazduh. Še danes nama velikokrat povejo, da je "najina najboljša od vseh ta naravnih."

Podjetniški začetki pa so se hitro spremenili v pravi posel, ko sta osvojila naziv Hit produkt v okviru oddaje Štartaj, Slovenija, kajne?

To je zares velik mejnik v našem

poslovanju. Zmaga je prinesla prepoznavnost znamke, predvsem pa dvignila ozaveščenost o pomembnosti naravne izbire pri kozmetiki. Ko so ljudje spoznali, da naravno lahko deluje, so Nelipot vzeli za svojo. Zares je tako, da ko enkrat poizkusiš Nelipot, težko nadaljuješ s čim drugim – ker zares deluje preko celega dne in te učinkovito ščiti pred neprijetnim telesnim vonjem. Danes nas je v podjetju že osem ter še vsaj enkrat toliko rednih poslovnih partnerjev. Kjer lahko, delujemo lokalno, to smo dokazali tudi z zadnjo invocijo, Nelipot deozodorantom v stiku.

No, pa smo prišli do Nelipot dezodoranta v stiku. Kot sta omenila, gre za inovacijo. V kakšnem smislu?

Projekt teče aktivno že od leta 2017. Takoj po zmagi na Štartaj, Slovenija! sva začela progresivno iskati rešitev za najin stik – vedela sva, da imava dobro vsebino, za naju je največji izziv predstavljala embalaža. Nisva želela, da imamo plastično embalažo, prav tako ne papirnate, ker ne bo omogočila ponovnega polnjenja ter seveda, se ob uporabi v kopalnici lahko hitreje razmoči in uniči. Srečala sva se z biorazgradljivo plastiko in bila navdušena nad njeno uporabnostjo ter ekološko prijaznostjo. Naša embalaža se na koncu življenjskega cikla namreč razgradi na vodo in ogljikov dioksid. Na trgu, vsaj po naši analizi, do sedaj ne obstaja takšen stik. Je v celoti načrtovan in izdelan v Sloveniji, iz evropskih surovin. Sodelujemo s Studiem Wilsonic ter Plastico Bevc, ki so bili pripravljeni zagristi v to razvojno jabolko in z nami orati ledino. Moramo se zavedati, da je kompromis med okolju prijaznim in dobro uporabniško izkušnjo tu vedno nujen – tako pri izgledu, kot sposobnostih materiala. Navaditi se moramo spet bolj na čase naših starih staršev – ko se ni še vse tako svetilo in smo z dobrinami ravnali skrbno. Zavedati, da izbira okolju prijaznejših

rešitev pomeni manj ugodja – na vseh področjih.

Biorazgradljiva plastika, kaj to pravzaprav pomeni? Kam potem odvržemo embalažo?

Gre za tako imenovano PLA plastiko, tj. plastika iz mlečnih kislin na rastlinski osnovi. Ta osnova je lahko škrob, sladkorni trs ali pa koruza. Trenutno njena uspešna dekompostacija poteka v zbirnih centrih, zato je pravilno ločevanje nujno za njen uspešno zaokrožen življenjski cikel. Spada namreč med mešane odpadke. Med plastičnimi odpadki bi se zmešala z navadno plastiko in povzročila, da bi se bio in navadni plastični polimeri pomešali in nastalo bi še več plastike. Trenutno opravljamo certifikacijo, da bomo lahko na embalažo umestili ustrezen znak za recikliranje in s tem izobraževali naše kupce tudi o pomembnosti pravilnega recikliranja.

Kaj je Nelipotovo glavno sporočilo?

Da naj vsak posameznik zase preveri, kje lahko naredi več za svoje zdravje in okolje že samo s pravo izbiro. Da pomisli, kaj nanaša na kožo in da preverja sestavine svojih izdelkov. Da spozna, da je naravno lahko učinkovito. In seveda – da preizkusi naš deozodorant v stiku, ki je na voljo v vseh megamarketih Interspar ter trgovinah Spar po Sloveniji, lahko pa tudi preko spletne trgovine www.nelipot.si!



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

"RAK DOJK MI JE DAL VEČ KOT MI JE VZEL"



Prihaja novo upanje za bolnice z razsejanim rakom dojk, posebno za tiste, ki jih je ta bolezen doletela pred menopavzo. Izboljšana kombinirana terapija omogoča daljše in bolj kakovostno življenje s to vrsto raka dojk. Gre za pomemben napredek znanosti, ki ženskam s to – še pred nekaj leti usodno – boleznijo zagotavlja veliko bolj optimističen pogled v prihodnost.



Besedilo: dr. Tanja Španić, predsednica Združenja Europa Donna Slovenija

Ohrabrujočo novico pozdravljajo tudi v Združenju Europa Donna Slovenija. »Vsaka pozitivna novica je novo upanje za ženske, nova možnost za boljše življenje kljub bolezni,« poudarja dr. Tanja Španić, predsednica Združenja Europa Donna Slovenija. Z njo smo se v oktobru, mesecu ozaveščanja o raku dojk, pogovarjali o tem, kako se je sama spopadla s to boleznijo in kako zdaj ozavešča o raku dojk v okviru Združenja Europa Donna Slovenija.

Dr. Tanja Španić, kaj te nauči bolezen kot je rak dojk?

"Zagotovo se vsakdo, ki se sreča z neko težko situacijo, iz nje nekaj nauči. Tako je tudi mene diagnoza rak dojk. Še vedno mislim, da je ta preizkušnja eden mojih največjih učiteljev. Zdaj predvsem drugače gledam na nekatere stvari v življenju. Ne obremenjujem se z »nepomembnimi« zadevami in večkrat naredim stvari, ki so meni všeč. Po diagnozi sem si postavila nekoliko drugačne prioritete, vendar se je tega čez leta težko držati. V svetu, v kakršnem živimo, te hitro potegne na »stare« tirnice."

Kateri so prvi znaki raka dojk?

"Če si ženska raka dojk odkrije sama, je običajno to najprej neka zatrdlina v dojki ali pa sprememba na koži dojke ali na bradavici. Redko je to kakšna bolečina. Naš skupni cilj je, da bi čim več rakov dojk odkrili v presejanju, ko spremembe še niso tipne. To velja predvsem za ženske med 50. in 69. letom, ko so vključene v presejalni program DORA."

Kako pravočasno odkriti raka dojke?

"Izjemno pomembno je, da se že mlade ženske, torej v poznih najstniških letih začnejo redno mesečno samopregledovati in na tak način

spoznajo svoje dojke in svoje telo. To vzame vsaki tri minute na mesec. Tako da mislim, da nima nobena izgovora, zakaj tega nima časa početi. Po 50. letu se temu pridruži odziv na povabilo programa DORA. In tudi v tem času med posameznima pozivoma se mora vsaka ženska samopregledovati. Ženske, ki so bolj ogrožene oziroma so nosilke katerega izmed okvarjenih genov, so deležne natančnejšega spremljanja."

Rak dojk je najpogostejša ženska onkološka bolezen. Kako se razlikujejo potrebe žensk v različnih starostnih obdobjih?

"Zagotovo se vsaka ženska, ne glede na starost, na svoj način spopada s to diagnozo in pri tem gre skozi različne faze. In zagotovo ne obstaja starost, ko je to lažje sprejeti. Pomembno pa

je, da so ženske, ki so še v rodni dobi, obveščene o možnosti ohranjanja plodnosti. Mlajše ženske so dostikrat v težki situaciji zato, ker jih diagnoza doleti v začetku kariere ali ob koncu študija, preden so si ustvarile družino ali pa ko so otroci še zelo majhni... Bolnice iz te starostne skupine so v najbolj aktivnem obdobju svojega življenja: imajo majhne otroke ali se ravno odločajo za materinstvo, hkrati se dokazujejo v svojem poklicu. Zaradi vpliva bolezni in zdravljenja na sposobnost opravljanja dela v službi, pogosto doživijo resen finančni udarec. Nizozemci so ugotovili, da so mlajše ženske najbolj ogrožene, kar se tiče finančnega izpada, saj jim poleg diagnoze in dolge bolniške odsotnosti lahko grozi tudi skrajšan delovni čas ali celo izguba službe.



Zaradi vpliva bolezni in zdravljenja na sposobnost opravljanja dela v službi, pogosto doživijo resen finančni udarec.



Zagotovo se vsaka ženska, ne glede na starost, na svoj način spopada s to diagnozo in pri tem gre skozi različne faze.

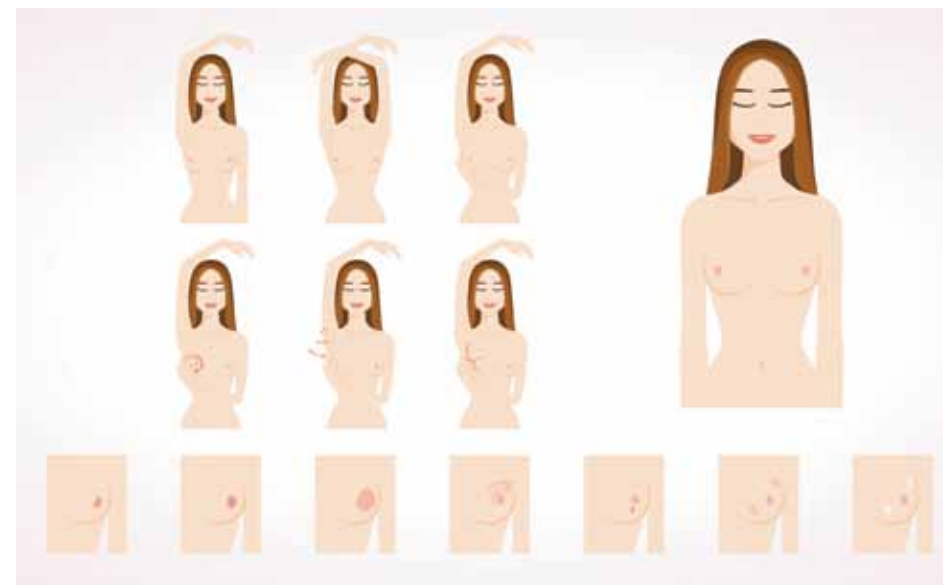
Bolnice z razsejanim rakom dojk so namreč večinoma v bolniških staležih, zato je vsako novo zdravljenje, ki izboljša kakovost življenja, zanje upanje, da se bodo lahko ponovno delno ali v celoti posvetile svoji službi. Poznamo tudi nekaj primerov, ko ženska z napredovalim rakom dojk redno dela. Izjemno pomembno je, da lahko kljub terapiji opravlja običajna dnevna opravila in po možnosti tudi gre v službo. To je del njene terapije in rehabilitacije. Žal pa večina zdravil tega ne omogoča.

Bolnice hkrati skrbijo njihov telesni videz, možnost zgodnje menopavze in vpliv zdravljenja na spolnost.

Seveda pa tudi za že upokojene ženske bolezen predstavlja dodatno breme, tudi finančno."

V zadnjem času ste obiskali nekaj onkoloških kongresov v tujini, lahko bolnicam z rakom dojk sporočite kako dobro novico, o katerih so govorili na teh kongresih?

"Na kongresih vedno predstavijo novosti in napovedo, v katero smer gredo novi diagnostični postopki in zdravljenje. Tako da so vse pozitivne novice zelo dobrodošle in vzpodbudne za bolnice. Na področju napredovalnega raka dojk se veliko dogaja in vsaka študija, ki pokaže neko dobrobit za bolnice, je izjemno pomembna. Kot kažejo smeri razvoja, bo v prihodnje zdravljenje vedno bolj prilagojeno posamezni bolnici in se zelo oddaljujemo od principa "ena terapije za vse", čeprav imamo pri raku dojk tudi zdaj že zelo prilagojeno zdravljenje glede na tip raka."



Če si ženska raka dojk odkrije sama, je običajno to najprej neka zatrdlina v dojki ali pa sprememba na koži dojke ali na bradavici.

Kako se na diagnozo rak dojk odzovejo bolnice?

"To je izjemno individualno. Večino pa diagnoza pretrese in postavi v neko cono neudobja, negotovosti, ki je polno vprašanj, dvomov in strahu..."

Kje lahko kot združenje najbolj pomagate?

"Bolnice ali njihovi bližnji se na nas obračajo v različnih obdobjih, od diagnoze, med zdravljenjem in po njem. Tako da jim skušamo pomagati glede na vprašanja in težave, ki jih

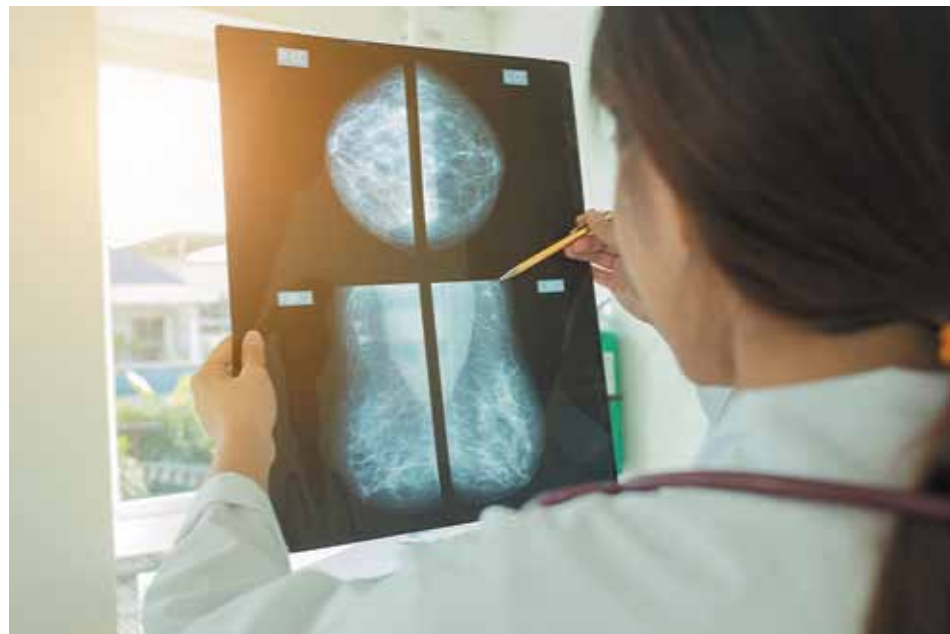
Razsejanega raka dojk vse bolj obvladujemo

Rak dojk je v razvitem svetu in tudi v Sloveniji najpogostejši rak pri ženskah. V Sloveniji je po podatkih NIJZ za rakom dojk v letu 2015 zbolelo 1.319 ljudi (med njimi je tudi 8 moških). Pojavnost v zadnjih desetletjih narašča.

Raka dojk zdravimo s kombinacijo kirurškega in sistemskega zdravljenja ter obsevanja. Izbor in zaporedje načina zdravljenja sta odvisna od razširjenosti in histopatoloških lastnosti bolezni. Umrljivost za rakom dojk sicer pada, žal pa še vedno ne ozdravijo vsi bolniki. Približno četrtina bolnic se sooči z razsejanim rakom dojk. Vendar tudi to bolezen lahko z novimi načini zdravljenja, predvsem sistemskimi, vedno bolj obvladujemo.

Po poročanju The New England Journal of Medicine izboljšana kombinirana terapija omogoča daljše in bolj kakovostno življenje s to vrsto raka dojk. Bolnice z napredovalim (razsejanim) rakom dojk (tip HR+/HER2-), ki so jih zdravili s kombinirano terapijo (endokrino/hormonsko terapijo v kombinaciji z zdravilom iz skupine zaviralcev od ciklina odvisnih kinaz CDK4/6), imajo namreč manjše tveganje za smrt v primerjavi s skupino bolnic, ki so bile samo na endokrini terapiji. Poleg tega taka terapija zagotavlja kakovostno življenje z boleznijo, kar je za ženske te starostne skupine izrednega pomena.

Razsejan rak dojk je tako postal kronična bolezen – medicina bolnicam podaljšuje življenje, in ne samo to: tudi kakovost življenja je boljša kot je bila še do pred kratkim.



Možnost za ozdravitev raka dojk je velika, če ga odkrijemo pravočasno, torej v zgodnji fazi razvoja.

imajo. Do nas lahko pridejo osebno v pisarno, nas pokličejo na enega izmed svetovalnih telefonov ali pa nam pišejo po elektronski pošti. Pomagamo jim pa lahko na psihosocialnem (skupinska ali individualna podpora), pravnem ali finančnem področju. V zadnjih letih nudimo podporo tudi svojcem in otrokom obolelih."

Kakšna je vaša vizija? Kje vidite vlogo društev v naslednjih petih letih?

"Načeloma ne maram vprašanj, kje kaj vidim čez pet let, ker je moja edina želja, da bom takrat še na tem svetu in zdrava. Kam bodo pa zadeve šle in kako se bodo razvijale, je odvisno od več faktorjev. Tudi to je zagotovo eden izmed pogledov, ki ti ga ta diagnoza spremeni. Zagotovo pa bo še vedno vloga društev, da stojijo ob strani bolnicam in njihovim bližnjim."

Kako je rak spremenil vaše življenje?

"Zagotovo mi je dal več kot mi je vzel. Telesno mi je vzel kar veliko: obe dojki, bezgavke, ostale so velike brazgotine... Pusti mi je limfedem, ki je izjemno neprijetno kronično stanje. Ni lahko vsak dan živeti s spremembami na telesu, ki jih pusti zdravljenje, vendar se na to skušam privaditi. Po drugi strani pa mi je prinesel ogromno novih in krasnih ljudi, ki so danes moji dobri prijatelji. Naučil me je postaviti prioritete in izpolnjevati svoje želje. Nenazadnje pa mi je prinesel tudi novo poklicno pot."

Kaj bi položili ženskam na srce?

"Ženskam bi položila na srce, naj bodo prijazne do sebe in naj se imajo rade. Ter naj poskrbijo za svoje zdravje z zdravim življenjskim slogom, kar pomeni, do so

telesno dejavne, ohranjajo primerno telesno maso, se zdravo prehranjujejo, se izogibajo kajenju in pitju alkoholnih pijač... Vse to mogoče zveni preprosto, a v resnici ni."

Smo se Slovenke na področju pravočasnega odhoda k zdravniku že kaj izboljšale?

"Tu ima zagotovo pomembno vlogo preventivni presejalni program DORA, saj odkriva še zelo male in netipne spremembe. Po drugi strani pa je za vse ženske, ki niso v programu, pomembno, da so same pozorne na svoje telo in spremembe."

Kaj pa samopregledovanje, kako zavedne smo Slovenke tukaj?

"Veliko si prizadevamo pri širjenju zavedanja, da je redno mesečno samopregledovanje pomembno. Za to smo pred leti pripravili brezplačno mobilno aplikacijo Breast Test, ki žensko

Izjemen pomen samopregledovanja

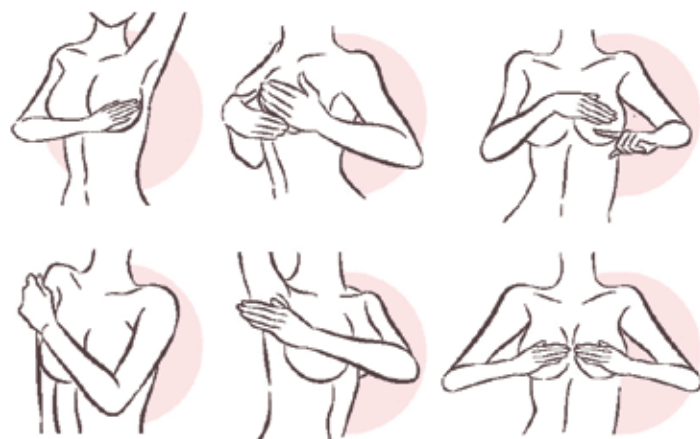
Možnost za ozdravitev raka dojk je velika, če ga odkrijemo pravočasno, torej v zgodnji fazi razvoja. Ključno vlogo pri odkrivanju raka dojk ima zato vsaka ženska sama: veliko zatrdlin, za katere se izkaže, da so rakave, odkrijejo ženske same. »Vsaka ženska bi morala že v mladosti začeti s samopregledovanjem in tako spoznati svoje dojke. Do menopavze naj bo to reden pregled vsak deseti dan po začetku menstruacije, kasneje pa na izbrani dan v mesecu,« svetujejo pri Združenju Europa Donna Slovenija.

Na njihovi spletni strani (www.europadonna.si) najdemo tudi podrobna navodila za samopregledovanje dojk. Pri samopregledovanju dojk je treba skrbno pregledati in pretipati obe dojki in biti pozoren na zatrdline, spremembe v velikosti in obliki dojk ter barvi kože, uvlečenost bradavice ali izcedek iz nje ali zatrdline. Pri spremembah se morate posvetovati z izbranim zdravnikom.

opozori, kdaj je tisti dan v mesecu, ko si mora pregledati dojke. Aplikacija vsebuje vedno aktualni menstrualni koledarček, ki uporabnice vsak mesec z opomnikom spomni na pregled, vsebuje pa tudi preprosta navodila in slikovna gradiva, s katerimi predstavi postopek samopregledovanja dojk."

Kaj bi svetovali vsem našim bralkam?

"Naj poskrbijo zase z zdravim življenjskim slogom danes za zdravje jutri. In naj si redno mesečno samopregledujejo dojke ter naj se odzovejo na povabilo vseh presejalnih programov DORE, ZORE in SVITA."



Veliko si prizadevamo pri širjenju zavedanja, da je redno mesečno samopregledovanje pomembno.



BEFUNGIN®

Vodni pripravek sibirske čage po tradicionalnem receptu

Tradicionalni pripravek za OHRANJANJE ZDRAVJA IN VITALNOSTI

Sestavine v čagi pomagajo pri:

- ✓ podpiranju in pomoči pri krepitvi delovanja imunskega sistema
- ✓ izboljšanju miselne sposobnosti
- ✓ uravnavanju delovanja mišic in živcev
- ✓ povečanju telesne zmogljivosti
- ✓ zmanjšanju utrujenosti
- ✓ boljšem spancu
- ✓ odzivu na stres

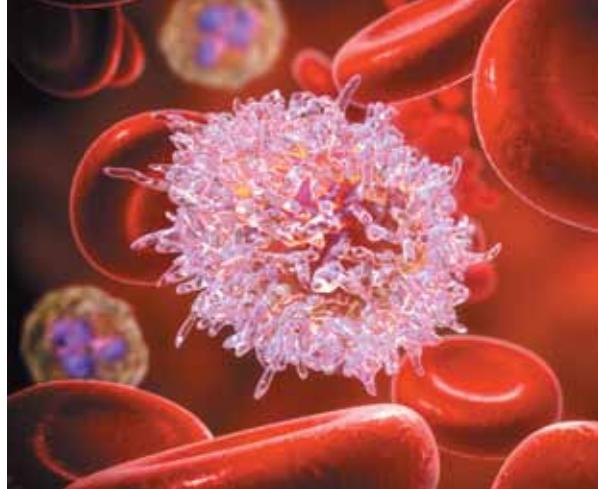


Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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



KRONIČNA MIELOIČNA LEVKEMIJA – KJER ZNANOST PREMAGUJE RAKA



Kronična mieloična levkemija (KML) je bolezen, kjer je znanost v zadnjih letih dosegla največ v boju proti raku. Po zaslugi tarčnih zdravil, ki so od leta 2002 na voljo tudi v Sloveniji, je bolezen postala kronična. Preživetje bolnikov s KML je ob sodobnih možnostih zdravljenja praktično enako preživetju enako starih zdravih ljudi - to pa je možno le ob rednem prejemanju terapije.



Besedilo: Zlatko Roškar, dr. med., specialist interne medicine in predstojnik oddelka za hematologijo in hematološko onkologijo v UKC Maribor

Zdravniki hematologi so zato ob 22. septembru, svetovnem dnevu kronične mieloične levkemije, poudarili, da je uspeh zdravljenja KML zelo odvisen od sodelovanja bolnika. Če bolniki neredno jemljejo zdravila ali celo povsem odklanjajo zdravljenje, ne moremo pričakovati drugega kot naravni potek napredovanja bolezni. To pomeni v treh do petih letih napredovanja KML v akutno levkemijo, ki poteka še hitreje in pomeni smrt bolnika v nekaj tednih.

Kronično mieloično levkemijo ima od 10 do 15 odstotkov vseh bolnikov z levkemijo. V Sloveniji vsako leto za to boleznijo na novo zbolijo od 18 do 24 bolnikov. Trenutno je v Sloveniji okoli 250 bolnikov s kronično mieloično levkemijo, ki jih zdravijo ambulantno.

Obravnavajo bolnikov s kronično mieloično levkemijo poteka v vseh bolnišnicah, kjer delujejo hematologi: poleg UKC Ljubljana in Maribor še v Celju, Murski Soboti, Slovenj Gradcu, Izoli, Šempetru, na Jesenicah, Ptuj in v Novem mestu.

Z Zlatkom Roškarjem, dr. med.,



Kronično mieloično levkemijo ima od 10 do 15 odstotkov vseh bolnikov z levkemijo.

specialistom interne medicine in predstojnikom oddelka za hematologijo in hematološko onkologijo v UKC Maribor, smo se ob svetovnem dnevu kronične mieloične levkemije pogovarjali o značilnostih in zdravljenju te bolezni.

Dr. Roškar, kakšna bolezen je kronična mieloična levkemija in kako pride do nje?

»Kronična mieloična levkemija ali s kratico KML je rak krvnih celic in kostnega mozga. Razvije se v kostnem mozgu, kjer zaradi zamenjave delčkov dveh kromosomov nastaja preveč bolezensko spremenjenih belih krvničk, ki jih imenujemo tudi levkemične celice. Gre za zamenjavo na kromosomih števil 22 in 9 – zato je 22. september svetovni dan KML, ko vsako leto ozaveščamo o tej bolezni.

Za razvoj bolezni je ključna napaka v DNK: zaradi zamenjave delčkov dveh kromosomov pride do nastanka kromosoma, imenovanega Philadelphia. Ta daje informacije za nastanek beljakovine, ki spodbuja kostni mozeg k nastajanju preveč bolezensko spremenjenih belih krvničk, ki jih imenujemo tudi levkemične celice.

Zdrave celice kostnega mozga ohranjajo uravnoteženo nastajanje eritrocitov, levkocitov in trombocitov. Pri kronični mieloični levkemiji pa povečano število levkemičnih celic izrine zdrave celice. Pomanjkanje zdravih celic povzroči bolezenske znake in simptome.«

Kateri so znaki in simptomi KML?

»To so utrujenost, bolečine v trebuhu, bolečine v kosteh, bolečine pod levim



Z združenimi močmi civilne družbe, stroke in države se namreč bolniki s krvnimi raki, ki so deležni pravočasne rehabilitacije,



Včasih je zdravljenje potekalo neprekinjeno in doživljenjsko.

rebrnim lokom, občutek napihnjenosti (tudi po zaužitju male količine hrane), zvišana telesna temperatura, nočno potenje, zadihanost in hujšanje.«

Kako običajno poteka pot od prvih znakov do diagnoze KML?

»Nekateri bolniki pridejo k nam zaradi naštetih simptomov, velikokrat pa tudi zaradi povsem naključno ugotovljenih sprememb v krvni sliki. Pogosto se zgodi, da družinskega zdravnika obiščejo zaradi drugih težav in ko ta v krvni sliki opazi zvišano število levkocitov, posumi na bolezensko dogajanje in pacienta zato pošlje k nam, torej v hematološko ambulantno. Krvna slika je torej ključna.«

Koliko pacientov se zdravi v vaši ambulanti in koliko so stari?

»V naši ambulanti se zdravi približno 30 pacientov s kronično mieloično levkemijo. Naša najmlajša pacientka je stara 30 let, najstarejši imajo do 80 let. V povprečju so stari od 50 do 70 let.«

Kaj je njihovo prvo vprašanje, ko jim poveste, da so zboleli za kronično mieloično levkemijo?

»Običajno najprej vprašajo, kako huda je ta bolezen. Vprašajo tudi: »Ali bom zaradi tega umrl?« Jaz jim odgovorim, da imajo srečo, ker gre za KML in ne kako drugo bolezen, ker imamo za to vrsto levkemije na voljo zelo učinkovito zdravljenje, ki bolezen spremeni v kronično.«

Kako poteka zdravljenje?

»Pri odločitvi za zdravljenje se odločamo glede na ogroženost bolnika. Bolniki,

ki imajo po prognostičnih pokazateljih manjše tveganje oziroma predvidevamo boljši potek bolezni ali so starejši z več pridruženimi boleznimi, prejmejo tarčna zdravila zdravila prve generacije, ki imajo manj stranskih učinkov, a so še vedno zelo dobro učinkovita.

Visoko rizičnim, mlajšim bolnikom in tistih bolnikom, kjer domnevamo, da bomo lahko v prihodnosti zdravljenje zaradi ugodnega učinka zdravila tudi prekinili, pa damo novejša zdravila druge generacije.

Gre za biološka zdravila zaviralce tirozinske kinaze, ki tarčno delujejo na ta encim, zato se levkemične celice ne razmnožujejo več v kostnem mozgu.

Najdaljši staž zdravljenja z zaviralci tirozinske kinaze je od leta 2001, torej je ta pacient že 18 let v fazi mirovanja. Bolezenskih znakov pri njem ni zaznati. Pred zaviralci tirozinske kinaze je bilo pri KML preživetje v kroničnem obdobju bolezni pet let, v napredovalnem obdobju pa leto do dve. Danes torej desetletno preživetje ni noben čudež in predvidevamo, da se bo še podaljšalo.

Bolniki potrebujejo boljšo podporo

Zakaj torej bolniki opuščajo učinkovita zdravila za tako usodno bolezen, kot je lahko KML? Ključni so psihološki razlogi. Psiholog in psihoterapevt dr. Bogdan Polajner poudarja, da bolnikom v Sloveniji pri soočenju in čustveni pomiritvi z boleznijo žal premalo pomagamo: »Ko bolnik izve, da je zbolel za smrtno nevarno kronično boleznijo, je treba z njim že v prvih trenutkih ravnati kot z osebo, ki je v šoku in izrazito travmatizirana. Ko je v stanju strahu, bolečine in zanikanja, zdravnikovih navodil za ustrezno sodelovanje pri zdravljenju enostavno ne more razumeti in sprejeti.« Dr. Polajner predlaga drugačno pomoč, ki bolniku pomaga, da na strašno novico o bolezni ne reagira z begom in zanikanjem, ampak bolj racionalno in ustrezno. Le tak odziv namreč bolniku zviša možnosti preživetja in izboljša kakovost življenja z levkemijo.



Bogdan Polajner, Kristina Modic



Bolniki pridejo k nam zaradi naštetih simptomov, velikokrat pa tudi zaradi povsem naključno ugotovljenih sprememb v krvni sliki.



Cilj zdravljenja je najprej normalizirati krvno sliko, da se zmanjšajo simptomi bolezni.

Včasih je zdravljenje potekalo neprekinjeno in doživljenjsko, zdaj pa ugotavljamo, da se lahko pri določenih bolnikih, pri katerih dosežemo dovolj dober in hiter odgovor na zdravljenje, zdravljenje prekine in počaka, če bi se znaki ponovili.

Včasih se je kronično mieloično levkemijo zdravilo s presaditvijo krvotvornih matičnih celic, kar je zdaj v fazi novih zdravil potrebno zelo redko.

Ali zdravljenje poteka na vašem oddelku ali se morajo bolniki voziti drugam, denimo v UKC Ljubljana?

»Vse poteka pri nas, od postavitve diagnoze do zdravljenja. Zdravljenje poteka ambulantno in prihajajo na kontrole k nam vsake tri mesece, ko se z njimi pogovorimo, jih pregledamo, preverimo uspešnost zdravljenja in

ponovno prejmejo zdravila.«

Kakšen je vaš cilj zdravljenja, kaj se dogaja v telesu?

»Cilj je najprej normalizirati krvno sliko, da se zmanjšajo simptomi bolezni. Bolniki so potem brez težav, praktično jih ne čutijo več. Nato vsake tri do šest mesecev opravimo preiskave. Učinkovitost zdravljenja se meri s prepisom BCR-ABL beljakovine in čim manj je zaznati tega prepisa, tem boljši odgovor na zdravljenje ima bolnik. Pri bolnikih, ki nimajo dobrega odgovora - torej pri njih zaznamo veliko prepisa BCR-ABL beljakovine - je treba zdravljenje spremeniti.«

Zdravniki hematologi poudarjate, da je uspeh zdravljenja KML zelo odvisen od sodelovanja bolnika. Ali vaši pacienti dobro sodelujejo

pri zdravljenju in kako jih k temu motivirate?

»Povemo jim, da če bodo redno jemali zdravila, bo KML pri njih potekala kot kronična bolezen. To je dovolj velika motivacija za pravilno jemanje zdravil, saj občutijo dejansko razliko v počutju. Pri starejših pacientih ali tistih, ki morda sami ne razumejo dobro pomena jemanja zdravil, pa vključimo tudi svojce.«



Pri starejših pacientih ali tistih, ki morda sami ne razumejo dobro pomena jemanja zdravil, pa vključimo tudi svojce.

Celostna rehabilitacija za bolnike s krvnimi raki

Na odgovorno sodelovanje pri zdravljenju bolnike spodbujajo tudi v Slovenskem združenju bolnikov z limfomom in levkemijo L&L, med drugim s programom celostne rehabilitacije za bolnike s krvnimi raki. Skupaj na poti do zdravja, ki je odslej na voljo tudi za bolnike s KML. »V programu strokovnjaki spremljajo bolnikovo zdravstveno stanje, prehransko in psihološko stanje, ga informirajo, spodbujajo, učijo pravilne in redne telesne vadbe, uravnotežene prehrane itd. Z združenimi močmi civilne družbe, stroke in države se namreč bolniki s krvnimi raki, ki so deležni pravočasne rehabilitacije, lahko bistveno hitreje vrnejo nazaj v življenje,« poudarja Kristina Modic, izvršna direktorica Slovenskega združenja bolnikov z limfomom in levkemijo, L&L. Odlični rezultati prvih bolnikov, ki so zaključili s tem programom rehabilitacije, so jih spodbudili k širitvi programa po vsej Sloveniji. Pri tem potrebujejo pomoč v obliki donacij - podrobnosti na spletni strani združenja www.nazajvzivljenje.si.

TEMA MESECA

OMEGA-3 IN DEPRESIJA

Japonski znanstveniki so leta 2016 potrdili, da imajo ljudje z višjo koncentracijo omega-3 v krvi 43 % manjše tveganje za depresijo. Številne druge študije kažejo, da dopolnjevanje prehrane z ribjim oljem izboljšuje uspešnost zdravljenja depresije z zdravili. To je pomembno, saj depresija postaja vse večja zdravstvena težava po vsem svetu, a je vrednost omega-3 v boju z depresijo še večinoma spregledana.

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

Kako lahko omega-3 učinkuje na depresijo?

Omega-3 maščobne kisline lahko zlahka potujejo skozi membrano možganskih celic in interagirajo z molekulami, povezanimi z razpoloženjem znotraj možganov. Rastoče število doslednih ugotovitev študij razkriva tesno povezavo med simptomi depresije in kroničnim vnetjem. To pomeni, da lahko spojine, kot so omega-3, z dokazanimi protivnetnimi učinki, tudi omilijo depresijo.

Japonska študija je ovrednotila povezavo med koncentracijo omega-3 maščobnih kislin v krvi (eikozapentaenojska kislina - EPK in dokozaheksaenojska kislina - DHK) in stopnjo klinične depresije. To je bila obsežna „presečna“ študija, ki je obravnavala 2123 oseb, starih 40 let ali več. Ugotovili so, da imajo ljudje z najnižjo koncentracijo

maščobnih kislin omega-3 v krvi največje tveganje za depresijo in obratno. Ugotovili so, da so imeli tisti v skupini z višjo koncentracijo omega-3 v krvi 43 % manjše tveganje za depresijo. Podrobneje so opredelili tudi razmerje med EPK in DHK omega-3 maščobnih kislin v krvi. Pri osebah z najnižjo koncentracijo EPK so ugotovili več simptomov depresije. Osebe z najvišjo koncentracijo EPK so imele 36 % nižje tveganje za depresijo. Tisti z najvišjo koncentracijo DHK so imeli 42 % manjše tveganje za depresijo v primerjavi s tistimi z nizko koncentracijo DHK v krvi.

Kakšna količina omega-3 je koristna?

V številnih kliničnih preizkušanjih so testirali različne količine omega-3 pri ljudeh z depresijo. V večini so uporabljali omega-3 kot dodatno terapijo pri osebah, ki so jemale antidepresive z omejeno uspešnostjo ali brez koristi.

Kombinacija zdravil in omega-3 se je izkazala za boljše kot terapija samo z zdravili. Uporabljali so odmerke od manj kot 1 g/dan do 10 g/dan, a večina med njimi v skupnem odmerku med 1 g in 2 g EPK + DHK, v razmerju 60 % v prid EPK. Profesor psihiatrije David Mischoulon, MD, PhD na Harvard Medical School, ki priporoča navedeno količino omega-3 v svoji praksi, za boljše razumevanje navaja, da 1 g EPK in DHK na dan ustreza uživanju šele trem obrokom lososa na teden.

Rezultati študij tako kažejo, da bi bilo uživanje omega-3 priporočljivo za skoraj vsakega, starejšega od 40 let, zlasti zaradi znane naraščajoče stopnje vnetja s starostjo in njegovega vpliva ne le na zdravje srca in ožilja ter presnovo, temveč tudi na duševno zdravje.

Najbolj Popolna Omega-3 FORMULA RIBJEGA OLJA

Ribje olje poviša raven omega-3 maščobnih kislin EPK in DHK v krvi.

Malo ljudi zaužije dovolj **ribjega olja**, da bi dosegli optimalno raven **EPK/DHK**.

Super Omega-3 formule zagotavljajo visoko vsebnost EPK/DHK iz **ribjega** in **krilovega** olja PLUS dodatna hranila (**polifenole oliv**, **sezamove lignane**, **astaksantin**), ki jih najdemo v mediteranski prehrani.

DHK ima vlogo pri **delovanju možganov** in **ohranjanju vida** (250 mg/dan). **DHK** in **EPK** imata vlogo pri **delovanju srca** (250 mg/dan), prispevata k **vzdrževanju normalne ravni trigliceridov v krvi** (2 g/dan) in k **vzdrževanju normalnega krvnega tlaka** (3 g/dan).

Naročite na:

www.lifeextension.si / 041 985 070

Na voljo tudi v boljše založenih lekarnah in specializiranih prodajalnah.



SIMPTOMI IN ZNAKI BOLEZNI JETER SO LAHKO DOLGO PRIKRITI ALI NEJASNI



Čeprav imajo jetra sposobnost obnove, jih lahko prizadenejo številne bolezni. Zato smo ob letošnjem 15. dnevu slovenskih lekarn pozornost namenili jetrnim boleznim in zdravljenju. Znano je, da jetrom škoduje pretirano uživanje alkoholnih pijač, lahko pa tudi določena zdravila, prehranska dopolnila, zdravilne rastline in hrana. Zato je pomembno, da upoštevamo priporočila o zdravi prehrani, saj se nam bo ozaveščenost obrestovala ne samo z boljšim delovanjem jeter, temveč z dobrim zdravjem celotnega organizma.

Besedilo: mag. Miroslava Abazović, mag. farm. spec., Lekarniška zbornica Slovenije

Na metabolizem vpliva veliko dejavnikov. Ljudje imamo drugačno presnovo kot živali, presnavljanje pa je pri nas precej odvisno od starosti in genetike. Številne snovi so sposobne povečati ali zmanjšati delovanje jetrnih encimov, s tem pa se pri presnovi zdravil lahko poveča možnost neželenih učinkov ali zmanjša terapevtski učinek zdravilnih učinkovin. Poleg nekaterih zdravilnih učinkovin presnovo zdravil najpogosteje spreminjajo šentjanževka, zeleni čaj, grenivkin sok in alkohol. V vseh omenjenih primerih, zlasti ob morebitnih

jetrnih boleznih, moramo nameniti posebno pozornost izbiri zdravil, zdravilnih rastlin in prehranskih dopolnil ter njihovemu odmerjanju, ki mora biti prilagojeno posamezniku.

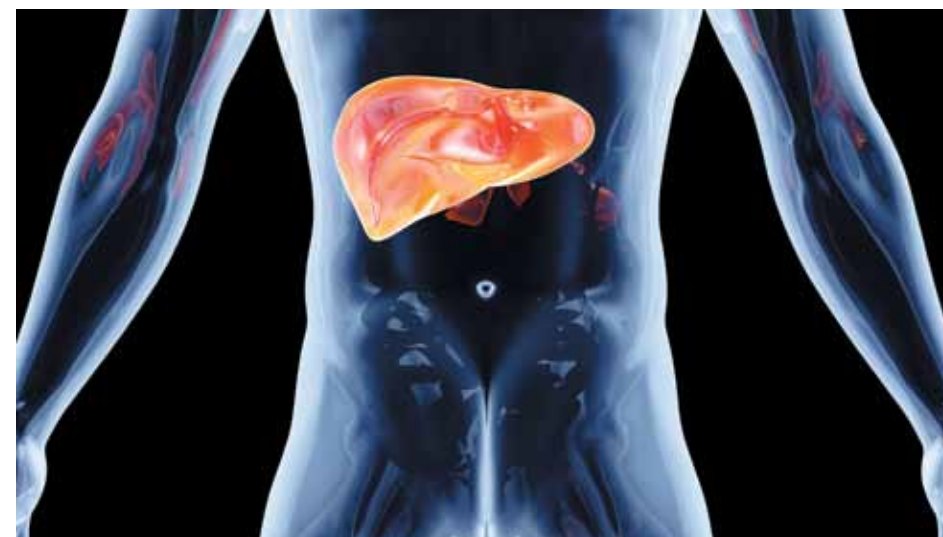
Vpliv alkohola na jetra

Jetra so največja žleza v telesu – na dan proizvedejo skoraj liter žolča, ki v črevesju sodeluje pri razgradnji maščob, in pridejo v stik z vsako snovjo, ki jo vnesemo v organizem. Poleg tega imajo še številne druge funkcije, kot so presnova beljakovin, maščob,

ogljikovih hidratov in številnih zdravilnih učinkovin. Simptomi in znaki bolezni jeter so lahko dolgo prikriti ali nejasni, velikokrat je diagnoza postavljena, ko bolezen že zelo napreduje, zato je pri ohranjanju zdravil jeter ravno preventiva izrednega pomena. Dejavniki za povečano tveganje za poškodbe jeter so uporaba prepovedanih drog, menjavanje spolnih partnerjev, uživanje nepreverjenih prehranskih dopolnil – pri čemer bi rada poudarila, da gre tu za naročanje po spletu iz nepreverjenih trgovin, debelost, čezmerno uživanje alkohola in jetrne bolezni v družini. Vnetje jeter ali hepatitis lahko povzročijo avtoimunska in alkoholna bolezen jeter ter okužba z virusoma hepatitisa B in C. Pojav virusa hepatitisa C je v Evropi 1,5-odstoten, v Sloveniji pa naj bi bilo okužene 0,3 odstotka populacije. Oba virusna hepatitisa, ki povzročita vnetje



Pegasti badelj uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje poškodb jeter, ki nastanejo zaradi alkohola in strupov, pri motnjah delovanja jeter.



Marsikdo se v želji, da bi jetra ohranil čim bolj zdrava, loteva različnih metod »razstrupljanja« telesa.

v jetrnih celicah, danes sicer že precej uspešno zdravimo. Virus hepatitisa B in C se širita s krvjo, med uporabniki prepovedanih drog in s spolnimi odnosi. Zato testiranje priporočamo vsem, ki so imeli tesne družinske, prostorske, spolne in krvne stike z okuženimi osebami. Zelo znan je vpliv alkohola na jetra. 90 odstotkov ljudi, ki čezmerno uživajo alkohol, ima enostavno zamaščenost jeter, ki jo je ob abstinenici mogoče pozdraviti. Nadaljevanje uživanja alkohola oz. dolgotrajno uživanje alkohola pa lahko vodi do nepopravljivega brazgotinjenja jetrnega tkiva oz. ciroze jeter ter neprestanega vnetja zaradi alkohola oz. hepatitisa.

Pegasti badelj in šisandra – zdravilni rastlini

Marsikdo se v želji, da bi jetra ohranil čim bolj zdrava, loteva različnih metod »razstrupljanja« telesa. Med rastlinami, ki jih uporabljamo za zaščito in hitrejšo obnovo jeter, sta pomembna predvsem pegasti badelj in malo manj znana šisandra. »Pegasti badelj uporabljamo za preprečevanje in zdravljenje poškodb jeter, ki nastanejo zaradi alkohola in strupov, pri motnjah delovanja jeter, cirozi in zamaščenih jetrih, če so bila izključena druga bolezenska stanja. Pri virusnem hepatitisu je vzporedna uporaba pegastega badlja ob hkratnem standardnem zdravljenju značilno skrajšala čas zdravljenja. V tradicionalni kitajski medicini plodove šisandre uporabljamo za nespecifično krepitev odpornosti telesa. Ljudje, ki uporabljajo več zdravil, pa naj ne uživajo šisandre, saj lahko spremeni presnavljanje zdravil in s tem tudi njihovo učinkovitost. Uporaba zdravilnih rastlin ni vedno varna, saj so mehanizmi delovanja njihovih sestavin pogosto slabo raziskani. Zato bi radi izpostavili, da

nakup prehranskih dopolnil in zdravilnih rastlin po manj preverjenih poteh, npr. prek neznane spletne strani, poveča tveganje za prisotnost sestavin, ki lahko škodujejo jetrom. Eden od možnih proizvodov z vsebnostjo različnih, za jetra škodljivih snovi je tudi med, kjer je najprej treba biti pozoren na njegovo poreklo, saj se za njegovo proizvodnjo uporabljajo številne z nevarnimi snovmi bogate rastline. Stopnja onesnaženosti medu z za jetra nevarnimi snovmi je namreč odvisna od geografskega in botaničnega porekla. Certificiran slovenski med je že od nekdaj zelo cenjen, saj zagotavlja visoko kakovost in znano poreklo izdelkov. Možen vir za jetra nevarnih snovi so tudi mleko in kosmiči, in sicer te snovi v mleko živali prehajajo prek krme, medtem ko so zaradi postopka žetve in predelave raznih žit, kot končni produkt, lahko vir za jetra škodljivih snovi tudi kosmiči.

Znaki jetrnih boleznih

Jetrna obolenja povzročajo številne nespecifične simptome, kot so hujšanje,

pomanjkanje teka, slabost in bruhanje, rahlo povišana telesna temperatura ter splošna oslabelost. Na koži lahko opazimo pajkasto razširjene žile, pojavi pa se tudi pordelost kože in dlani. Hormonske spremembe zaradi motenega nastajanja spolnih hormonov v jetrih privedejo pri ženskah do motenj ciklusa, pri moških pa se pojavijo impotenca, plešavost in povečane prsi. »Pri odkrivanju jetrnih obolenj je najbolj uporabna ultrazvočna preiskava, s katero lahko odkrijemo jetrno cirozo, žolčne kamne, strdek ali tumor. V nekaterih drugih primerih so primerne tudi druge preiskave, kot so računalniška tomografija (CT), magnetna resonanca ali rentgen. Za potrditev diagnoze je običajno treba odvzeti vzorec tkiva z vbodom igle skozi kožo (biopsija), medtem ko se okužbo z virusom hepatitisa in avtoimunska obolenja jeter dokaže s krvnimi preiskavami specifičnih protiteles in sodobnimi preiskavami virusnega genoma v krvi. Pri jetrnih obolenjih lahko v jetrih pride do zmanjšane nastajanja različnih plazemskih beljakovin, zmanjša pa se tudi nastajanje faktorjev strjevanja krvi, zaradi česar se poveča tveganje za krvavitve. Z izjemo zamaščenih jeter, pri katerih je priporočen povečan vnos vseh hranil, jetrna obolenja zahtevajo poseben prehranski režim z omejeno količino soli, maščob in beljakovin, energijske potrebe pa nadomestimo s povečanim vnosom ogljikovih hidratov.

Zdravje je naše največje bogastvo

Naše zdravje je deloma tudi odraz našega načina življenja, ki v sodobnem času zahteva ogromno na vseh področjih našega delovanja. Danes je stopnja ozaveščenosti o pomenu skrbi za lastno zdravje veliko višja kot v preteklosti. Zelo pomembno je, da za svoja jetra skrbimo z zdravo mero razuma in posegamo po izdelkih, ki preverjeno koristijo njihovem delovanju, in jih ne obremenjujejo dodatno.



Pri odkrivanju jetrnih obolenj je najbolj uporabna ultrazvočna preiskava.

PREVENTIVNI PREGLEDI REŠUJEJO ŽIVLJENJA

Današnji hiter tempo življenja zahteva določeno previdnost, zato v Barsosu še posebno pozornost posvečamo preventivnim pregledom. Namenjeni so vsem, ki so zaradi odgovornega dela, vodilnih položajev, specifičnega načina življenja, nenehno izpostavljeni psihofizičnim obremenitvam in stresu. S pravočasnim odkrivanjem dejavnikov tveganja za razvoj srčno-žilnih obolenj in diagnosticiranjem najzgodnejših bolezenskih sprememb lahko danes močno izboljšamo kakovost življenja. Besedilo: prim. dr. Borut Kocijančič

Na preventivnih pregledih odkrijemo bolezni, ki jih posameznik sam ne bi zaznal. S pravočasnim odkritjem je tudi rak ozdravljiv prim. dr. Borut Kocijančič, specialist internist - gastroenterolog, je izpostavil, da preventivni pregled obsega laboratorijsko diagnostiko krvi in urina, biokemične krvne preiskave, celovit internistični pregled z anamnezo, meritve z analizo telesne mase, EKG preiskavo srca, klinični pregled pri kardiologu in specialistu za ožilje, pregled pri okulistu, preiskavo notranjih organov trebuha in medeničnih organov, merjenje gleženjskega indeksa, preiskavo arterijskega in venskega ožilja, pregled prostate pri moških in rodil pri ženskah ter testiranje pljučne funkcije.

Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje melanoma. Pri teh pregledih uporabljamo metodo, ki se imenuje digitalna dermatoskopija. Z njo pregledamo znamenje v veliki povečavi na računalniku, kjer zasledimo vse spremembe, ki jih ne vidimo s prostim očesom ali z navadnim dermatoskopom. Melanom je navadno nesimetričen, neostro omejen, večbarven, večji od 6 mm in kaže znake spreminjanja rasti. Ultrazvočna preiskava srca je ena izmed osnovnih preiskav v kardiologiji. S pomočjo ultrazvoka lahko pregledamo različne strukture srca, in sicer velikost, srčno mišico, debelino, krčenje srčne mišice, prav tako si lahko dobro ogledamo zaklopke in njihovo delovanje.



S pomočjo ultrazvoka lahko pregledamo različne strukture srca, in sicer velikost, srčno mišico, debelino, krčenje srčne mišice, prav tako si lahko dobro ogledamo zaklopke in njihovo delovanje.



ŠČITNICA - MAJHNA, A ZELO POMEMBNA



Ščitnica je ena izmed največjih in najpomembnejših žlez z notranjim izločanjem v človeškem telesu. Nahaja na sprednjem spodnjem delu vratu. Vpliva na skoraj vsak proces v telesu, saj proizvaja hormone, ki uravnavajo hitrost metabolizma ter delovanje možganov, srca, jeter in drugih organov. Besedilo: Petra Šaupert

Ščitnica ima obliko metulja in jo sestavlja dva režnja na sredini povezana z mostičkom. Regulira homeostazo hormonov v telesu. Njena naloga je kopičenje joda iz krvi in sinteza ščitničnih hormonov.

Kdaj govorimo o nepravilnem delovanju ščitnice?

Ščitnico ne deluje pravilno iz dveh povsem nasprotnih razlogov - zmanjšane ali povečane delovanja žleze.

Hipotiroidizem to je bolezen, pri kateri je ščitnica premalo aktivna, zaradi česar se upočasni delovanje telesa oziroma presnovnih procesov. Kar okoli 5% ljudi na svetovni ravni se sooča z zmanjšanim delovanjem ščitnice, velikokrat pa je nepravilno delovanje ščitnice tudi neprepoznano.

Manj pogosta pa je hipertiroidizem to je povečano delovanje ščitnice, ki ga najpogosteje povzroči avtoimunska bolezen ščitnice bazedovka. Pri tem se pojavijo specifična protitelesa, ki stimulirajo proizvodnjo ščitničnih

hormonov. Najpogostejša oblika hipertiroidizma je Gravesova (oz. Basedowova) bolezen

Kateri dejavniki vplivajo na slabše delovanje ščitnice?

Ščitnica je zelo obremenjena s toksini iz zraka, vode in hrane, prav tako njeno delovanje oslabi stres, pomanjkanje spanja, pomanjkanje vitaminov in mineralov ter staranje.

Izpostavljenost strupenim kemikalijam v okolju ovira absorpcijo dragocenih mineralnih surovin, saj se toksini potegujejo za mesta na receptorjih za jod in tako zavirajo sposobnost telesa, da bi lahko absorbiral jod.

Ali lahko sami prepoznamo znake za nepravilno delovanje ščitnice?

Do neke mere lahko, saj nedelovanje ščitnice spremljajo številni simptomi, ki so povezani tako z duševnim kot tudi s fizičnim zdravjem. Občutek strahu, povišan srčni utrip, težave s spanjem, depresija, nihanje razpoloženja, težave s koncentracijo, izguba kratkotrajnega spomina, povišan krvni tlak, govša,

izguba las, zabuhlost.

Kdaj je čas za preplah oz kdaj moramo poiskati strokovno pomoč?

Simptomi slabo delujoče ščitnice so precej podobni simptomom ostalih bolezni. Če se stanje več časa ne izboljša, vzrok pa je neznan v tem primeru je priporočljiv obisk zdravnika.

Kaj lahko sami naredimo za boljše zdravje ščitnice?

Najpogosteje zdravljenje poteka z zdravili, malokrat so bolniki obveščeni o tem, da na koncentracijo hormonov pri hipotiroidizmu vpliva tudi prehrana bogata z jodom in selenom in L-tirozinom. Selen sodeluje v mnogih encimskih reakcijah, ki regulirajo homeostazo tiroidnih hormonov. Prehrana bogata s selenom tako lahko zmanjša možnost pojavnosti subkliničnega hipotiroidizma. L-tirozin spodbija delovanje ščitniških hormonov. S pomočjo eno mesečne diete recimo, kjer dosegamo priporočen dnevni vnos tudi joda (150 µg/day) pa lahko dosežemo že zelo izboljšane rezultate.

Poleg tega lahko proučujemo različne tumorje v srcu, pregledamo nenormalne komunikacije, ki so posledica prirojenih srčnih napak, si dobro prikažemo začetni del aorte in pljučne arterije, obenem pa tudi ugotovimo, če je bolnik morda utrpel infarkt.

Komu so namenjeni

Namenjeni so vsem, ki so zaradi odgovornega dela, vodilnih položajev, specifičnega načina življenja, nenehno izpostavljeni psihofizičnim obremenitvam in stresu.

Ni razloga za optimizem, srčno-žilna obolenja so med našimi managerji na prvem mestu in visoko nad evropskim povprečjem.

S pravočasnim odkrivanjem dejavnikov tveganja za razvoj srčno-žilnih obolenj in diagnosticiranjem najzgodnejših bolezenskih sprememb, lahko danes ne samo podaljšamo življenje, temveč tudi izboljšamo kvaliteto življenja.

Sedem zdravnikov za enega managerja

Pregled opravljajo vrhunski strokovnjaki, subspecialisti Univerzitetnega kliničnega centra.



Zelo pomembno je zgodnje odkrivanje bolezni.

Naravna podpora ŠČITNICI



Na voljo na www.naturesfinest.si
01 5653040

NAJ VAS »PREHLAJEN MEHUR« NE PRIKUJE NA DOM

Jesen s tisočnimi barvami je tu. Dnevi so sicer krajši in megla se lenobno vije skozi jutro, zato pa nas toliko bolj razveselijo mehki opoldanski žarki ter vabljive vonjave kostanja in mošta, ki jih nosi veter. Marsikdo že odšteva dneve do krompirjevih počitnic, ko si po že pozabljenem poletnem oddihu lahko zopet privoščimo nekaj brezskrbnih dni na morju ali sproščanje med sprehajanjem v gozdu. Vam je zaslužen počitek že kdaj pokvarilo vnetje sečil?

Verjetno da. In to skoraj zagotovo več kot enkrat. Večina bo to nadlogo prepoznala pod imenom »prehlajen mehur«.

Ženske 30-krat pogosteje zbolevajo kot moški

Okužbe sečil so izjemno pogoste, na udaru pa so predvsem ženske. Zaradi relativno kratke sečnice so bolj dovzetne za okužbo in zbolevajo kar 30-krat pogosteje kot moški. Vnetje sečil je težko spregledati, saj so **znaki zelo neprijetni in nam lahko precej zagrenijo življenje**:

- močna in **pogosta potreba** po uriniranju,
- **pekoča bolečina** med uriniranjem,
- občutek **nepopolno izpraznjenega** mehurja,

- moten urin z **močnim vonjem** in
- **bolečina** v predelu medenice. Da bi čim prej zajezili okužbo in se počutili bolje, je pomembno čim prej ukrepati.

Osnovni ukrepi za preprečevanje okužbe sečil

Med osnovnimi ukrepi, ki pomagajo preprečiti okužbe sečil, spadajo:

- **ustrezna higiena** (uporaba neagresivnih, intimnih mil, ustrezno brisanje spolovil, to je anus brišemo v smeri proč od spolovila),
- **zadosten vnos tekočin** (vsaj 1,5 do 2 litra na dan),
- **uriniranje** po spolnem odnosu,
- **izogibanje kopelim** in
- uporaba spodnjega perila iz **naravnih materialov**.

Ker pa vsi ti ukrepi pogosto niso dovolj, imejte vedno pri roki tudi preverjen in učinkovit izdelek, ki hitro deluje.

Okužbo lahko zajezite z naravnimi sestavinami

Zato je dobrodošel izdelek v vaši domači in potovalni lekarni Urifar. Z naravnimi in tradicionalno poznanimi sestavinami **hitro učinkuje na bakterije**, ki povzročajo vnetje.

Sedaj je na voljo v novi, **okrepljeni obliki** kot **Urifar forte**, ki neprijetne simptome, povezane z okužbo sečil, odpravlja **še učinkoviteje**.

Urifar forte ponuja nov pristop k težavam, ki jih povzroča okužba sečil. Z **inovativno kombinacijo naravnih sestavin pomaga izločiti škodljive bakterije** in tako odpravi nadležne simptome okužbe.

POSEBNA AKCIJA

Urifar forte lahko dobite v lekarnah in specializiranih prodajalnah še posebno ugodno – ob nakupu dveh škatlic boste prejeli kar **40-odstotni popust**. Če pa se odločite za samo eno škatlico, boste poleg prejeli **GRATIS Vitamin C!**



Ženske 30-krat pogosteje zbolevajo kot moški

Antibiotiki lahko porušijo občutljivo bakterijsko ravnovesje

Sicer se pri okužbah sečil najpogosteje predpisujejo antibiotiki, vendar pogosta uporaba lahko poruši občutljivo ravnovesje naše črevesne mikrobiote (mikroflora). Težava je v tem, da **antibiotiki poleg tako imenovanih slabih bakterij pobijejo tudi dobre**, torej tudi tiste, ki nas ščitijo pred okužbami s škodljivimi bakterijami, kar je pogost vzrok ponavljajočih se okužb. Prednost napitka Urifar forte je tudi **prijeten naravni okus jagode**, zaradi česar ga z lahkoto spijete in tako **povečate količino zaužite tekočine**. S pitjem večje količine nesladkanih tekočin (voda ali nesladkan zeliščni čaj) namreč telesu pomagata **hitreje izločiti škodljive bakterije** z urinom.

Kako deluje Urifar forte?

Urifar forte ima sedaj novo, še izboljšano sestavo. Vsebuje kombinacijo D-manoze (sedaj v višjem odmerku kot prej),

izvlečkov hibiskusovih cvetov in višnjevih pecljev ter vitamina A, ki pomagajo izločiti škodljive bakterije iz sečil in prispevajo k vzdrževanju normalne sluznice:

- **D-manoza** je naravni sladkor, ki ga naše telo ne razgrajuje, saj nimamo za to potrebnega encima. Tako se po zaužitju izdelka D-manoza v nespremenjeni obliki pojavi v sečnem mehurju. Tam se nanjo vežejo bakterije E. coli, najpogostejše povzročiteljice vnetja sečil, ki se posledično izločijo z urinom.
- **Izvleček hibiskusovih cvetov** ima diuretični učinek in je obenem bogat vir fenolnih komponent. V raziskavah se je pokazalo, da ima tudi protibakterijski učinek na uropatogene bakterije.
- **Izvleček višnjevih pecljev** pozitivno vpliva na zdravje sečil in je že stoletja poznan kot odličen diuretik. Poleg tega stimulira odvajanje odvečne vode in strupenih snovi skozi izločila.

Zakaj izbrati Urifar forte?

- Ker deluje **hitro** in učinkovito,
- ker je **preprost** za uporabo,
- ker vsebuje **naravne** sestavine,
- ker ima odličen naravni **okus jagode**.

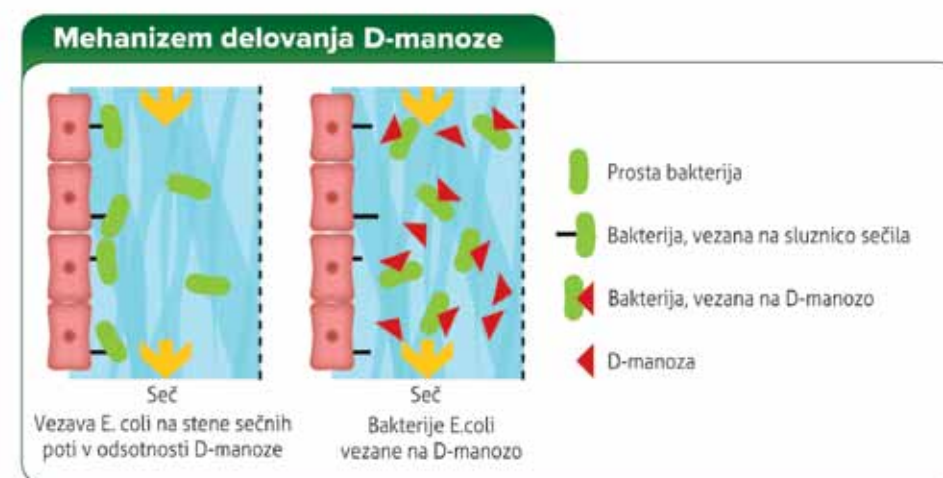
- **Vitamin A** ima v telesu več pomembnih funkcij, med drugim ohranja zdravje sluznice sečil in ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.



Raziskave so pokazale, da ima **izvleček hibiskusovih cvetov** močan protibakterijski učinek na bakterije, ki povzročajo okužbo sečil.



Izvleček višnjevih pecljev spodbuja odvajanje odvečne vode in strupenih snovi skozi izločila.



ŽENSKE POSTAVLJAJO DOBRO POČUTJE SVOJIH NAJBLIŽJIH PRED LASTNO ZDRAVJE



Dan kontracepcije, ki ga po vsem svetu obeležujemo 26. septembra, je za nami. Ta dan je namenjen ozaveščanju o kontracepcijskih možnostih in je vrhunec vsakoletnih prizadevanj aktivnosti, ki želijo izboljšati spolno zdravje in oblikovati svet, v katerem je vsaka nosečnost zaželena.

Besedilo: prim. Darija Mateja Strah, dr. med., prof. dr. Adolf Lukanović, dr. med.

Raziskave kažejo, da zahodnoevropske ženske postavljajo dobro počutje, interese in celo zdravje svojih bližnjih pred svojega. Skrb za družino je njihov primarni vir zadovoljstva, pri čemer pogosto postavljajo svoje zdravje na drugo mesto. Ženske bi morale biti o kontracepciji in svojem zdravju bolj ozaveščene ter sebe pogosteje postavljati na prvo mesto. Izbira varne kontracepcije je najpomembnejše zdravstveno vprašanje žensk, čeprav jih kar 43 % ne uporablja nobene zaščite, najpogosteje uporabljena kontracepcija med Slovenkami pa sta tabletki in kondom.

Skrb za spolno zdravje in kontracepcijo je eno najpomembnejših vidikov zdravega življenja žensk, a o njej veliko žensk nima dovolj znanja ter informacij. O kontracepciji kroži veliko mitov in

legend, zato si prizadevamo k večji ozaveščenosti in izboljšanju spolnega in tudi psihološkega zdravja žensk.

Družina na prvem mestu

Raziskave kažejo, da družina najbolj vpliva na počutje žensk, medtem ko sta finančno ozadje in zdrav življenjski slog na drugem in tretjem mestu. Slovenske ženske v povprečju dobrih 30 % svojega časa namenijo delu v službi in doma, hobiem in sprostitvi namenijo le 8 %, ukvarjanju s športom pa samo 4 % svojega časa. Dve od treh vprašanih menita, da je družina pomembnejša od službe, a le slaba ¼ jih meni, da je med njima preprosto ohraniti ravnovesje. Hkrati bi rade več časa

posvetile izletom, športu in druženju s prijatelji. Kar 78 % vprašanih se strinja, da mora ženska najti čas zase, tudi če ima majhne otroke. Rezultati kažejo, da ženske svoje bližnje postavljajo pred lastno zdravje: medtem ko jih 84 % meni, da lahko družini zagotovijo varnost, 56 % pa je pozornih na to, kaj jim sporoča njihovo telo, in se v primeru zdravstvenih težav takoj obrne na zdravnika.

Spolnost in kontracepcija sta pomembni za kakovost življenja
Zdrava in varna spolnost pomembno vplivata na kakovost našega življenja. Med vprašanimi v raziskavi podjetja Gedeon Richter 74 % Slovenk ljubi



Zdravniki so najpomembnejši za strokovno priporočilo, katero obliko zaščite izbrati.

Zdrava in varna spolnost pomembno vplivata na kakovost našega življenja.

OKTOBER



MESEČNA AKCIJA



gsk



**10 %
POPUSTA**

na vse izdelke Corega

1. 10. - 31. 10. 2019

COREGA



Medicinski pripomoček.

Imunoglukan[®] ACUTE^{P4H}

Imunoglukan P4H[®] ACUTE vsebuje naravni Imunoglukan[®], vitamin C in cink, ki imata vlogo pri delovanju imunskega sistema.

**10 %
POPUSTA**

na Imunoglukan P4H[®] Acute

1. 10. - 31. 10. 2019



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

MEDIS

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana od 1. 10. do 31. 10. 2019 oz. do prodaje zalog v enotah Lekarne Ljubljana, v specializiranih prodajalnah LL Viva (v okviru razpoložljivega asortimana) in Spletni Lekarni Ljubljana na www.lekarnaljubljana.si. Akcija velja na vse izdelke Corega (10 % popusta) in Imunoglukan P4H[®] Acute (10 % popusta). Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva in ne velja za pravne osebe. Akcija ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Slike so simbolične.

70+
LET
ZDRAVJA

LEKARNA LJUBLJANA
www.lekarnaljubljana.si



Zadovoljstvo, sreča in ljubezen v partnerski skupnosti so porok za njeno uspešno vključevanje v sodobno družbo.

svojega partnerja, hkrati pa je le 53 % od njih zadovoljnih s svojim spolnim življenjem. Še posebej po rojstvu otrok se je spolna aktivnost zmanjšala skoraj ¼ žensk. Izbira varne kontracepcije je najpomembnejše zdravstveno vprašanje žensk, čeprav jih kar 43 % ne uporablja nobene zaščite. Glede na ugotovitve raziskave Gedeon Richter so med Slovenkami najbolj znane in uporabljene metode kontracepcije tablete za peroralno kontracepcijo (10,8 %) in kondomi (18,1 %). Glavni dejavniki uporabe tabletk pri Slovenkah so, da so enostavne za uporabo, nudijo zanesljivo in učinkovito zaščito pred nosečnostjo in uravnavajo menstrualni ciklus, prav

tako ne ovirajo spolnega odnosa.

Skrb za ginekološko zdravje premajhna

Ženske menijo, da so težave z menstruacijo druga najpomembnejša ženska zdravstvena tema. Skoraj vsaka druga 25-50-letna ženska se redno spopada z menstrualnimi bolečinami in več kot polovica te starostne skupine ima vsaj en simptom, ki bi lahko vzbudil sum na bolezen ženskega genitalnega trakta, na primer miome. Med 28 % vprašanih, ki so jim diagnosticirali miome, 1/5 čuti omejitve pri vsakdanjih aktivnostih, spanju in delu. A le 1/3 žensk z diagnozo miomov se zdravi.



Skrb za spolno zdravje in kontracepcijo je eno najpomembnejših vidikov zdravega življenja žensk.

Prof. dr. Adolf Lukanović, dr. med., svetnik, specialist ginekologije in porodništva ter strokovni direktor Ginekološke klinike UKC Ljubljana: »Že v 19. stoletju se je pisalo, da ženski narava nalaga, da ostaja zavezana družini in zasebnosti. Vse do danes je najvišja vrednota na lestvici vrednot vsake ženske poleg materinstva skrb za zdravje in skrb za svojo samopodobo. Zadovoljstvo, sreča in ljubezen v partnerski skupnosti so porok za njeno uspešno vključevanje v sodobno družbo. Ženska z dano ljubeznivostjo, nežnostjo, predvsem pa polno mero pozornosti bo ob zavedanju in razumevanju sposobna zaživeti v polni meri svojega dostojanstva. Da bo uspešna v obvladovanju morebitnih pasti in težav partnerskega odnosa in v vključevanju v socialno okolje, mora igrati pomembno vlogo njena sposobnost razvijanja spolne privlačnosti, in to še posebej ob prehodu v pomenopavzno obdobje. Z iznajdljivostjo lahko ženska današnjega časa z uporabo sodobnih naravnih in sintetičnih farmacevtskih preparatov, naravnih metod, zdravega življenjskega sloga, številnih tehničnih pripomočkov izboljša svojo zunanjo podobo, pridobi samozavest, življenjsko motivacijo in tako bistveno izboljša kakovost svojega življenja.«
Prim. Darija Mateja Strah, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva ter strokovna vodja Diagnostičnega centra Strah: »Zavedanje o pomenu varne, zdravju neškodljive sodobne kontracepcije pri Slovenkah je široko zastopano. Kontracepcijska tableta predstavlja najvišji odstotek uporabe vseh metod zanesljive zaščite. Potrebno bi bilo ozaveščanje javnosti o dodatnih, zdravju dobrobitnih lastnostih kontracepcije. Zdravniki so najpomembnejši za strokovno priporočilo, katero obliko zaščite izbrati. Dodatne informacije poiščejo uporabniki v medijih, zato je edino sprejemljivo strokovno utemeljeno poročanje.«



MEDICINSKI CENTER



HITRO DO DIAGNOZE Z ULTRAZVOKOM

Ultrazvok sklepov in mišic

Ultrazvok trebuha in trebušnih organov

Ultrazvok vratu s ščitnico

Ultrazvok testisov

Ultrazvok dojk

Ultrazvok dimelj

Ultrazvok mehkih tkiv

Opravite ultrazvočni pregled brez čakalne dobe in takoj odkrijte vzrok vaših težav.



Tehnološki park 21
stavba D, 3. nadstropje
1000 Ljubljana

Razgibajte življenje.

T: 01/518 7063

E: info@artros.si
artros.si

ZADNJE PRIPRAVE NA MARATON



Ko se odločimo za maraton, vemo, da bomo morali veliko teči. Izplača se veliko teči, ker nam je pozneje na maratonu zaradi tega lažje. Količina opravljene vadbe v sklopu priprave je neposredno povezana z uspešnostjo na maratonski razdalji. Če je trening razmeroma dober, nam uspeh pri veliko pretečenih kilometrih ne uide. Pravzaprav ni pomembno, ali se pripravljate na tek na 5 ali 10 kilometrov, polmaraton ali maraton.

Besedilo: Petra Šaupert

Tek. Najbolj prvinska telesna aktivnost, za katero ne potrebujemo drage opreme, ogromno časa in denarja, zato niti ne preseneča, da postaja vse bolj priljubljena športna panoga. Pa vendarle se teka ne smemo lotiti brezglavo, saj v nasprotnem primeru tvegamo težave s poškodbami, izgubimo motivacijo in se znova vrnemo k sedečemu življenjskemu slogu.

Se prvič lotevate teka na 5 kilometrov ali je pred vami prvi maraton? Daljša je razdalja, več podlage morate na začetku pridobiti. Ne glede na vaš cilj pa morate začeti s tistim, česar ste trenutno sposobni, in ne s tistim, kar bi radi počeli. V resnici ne gre toliko za število pretečenih kilometrov, temveč bolj za čas, ki ga preživite na nogah.

Kako se pripraviti na maraton

Kako začeti, če smo se tik pred zdajci odločili, da bi šli na maraton/polmaraton konec oktobra?

Tek na 10KM

Začetnikom svetujemo najkrajšo rekreativno razdaljo, 10 kilometrov. Priprave na maraton začnite s kombinacijo teka in hoje v razmerju 4 : 1, in sicer 1 km teka in nato 250 metrov hoje. Hitrost teka prilagodite srčnemu utripu, ki naj bo med tekom 70 do 85 odstotkov maksimalnega srčnega utripa.

Tek na 25KM

Nadaljevalni tekači, ki želijo premagati 21 kilometrov, morajo že predhodno izvajati tekaške treninge. Svetujemo tri tekaške treninge tedensko, in sicer razdeljene na tri različne izvedbe. Prvi trening naj bo namenjen povečevanju hitrosti teka. Razdaljo 800 metrov (dva kroga na atletskem stadionu) pretecite

hitro in zabeležite čas. Razpolovite zabeleženi čas in počivajte (hoja, rahlo raztezanje). Ponovite interval šestkrat v vadbeni enoti. Iz tedna v teden dodajajte en intervalni tek. Drugi trening naj bo namenjen teku na razdaljo, in sicer v prvem tednu začnite z razdaljo 10 kilometrov, katero pretečete s srčnim utripom 80 do 85 odstotkov maksimalnega srčnega utripa. Vsak teden dodajte osnovni razdalji še dva kilometra.

Tretji trening naj bo namenjen regeneraciji. Opravite tek, ki naj bo 60 odstotkov drugega tekaškega treninga s srčnim utripom 75 do 85 odstotkov maksimalnega srčnega utripa.

Tek na 42KM

Tekači, ki želijo odteči maratonsko razdaljo 42.195 kilometrov, so že utečeni tekači in tekaške treninge izvajajo daljše časovno obdobje po naprej določenem programu. Ta tek nikakor ni namenjen občasnim tekačem in začetnikom.

Nevarnosti pri nenadni aktivaciji telesa in kako jih preprečiti? Največja nevarnost tekačev so poškodbe, ki so večkrat posledica čezmernih obremenitev. Preveč treningov, prevelika želja po uspehu, preveč pretečenih kilometrov se v največ primerih končajo z vnetjem tetiv ali mišic, lahko tudi natrganinami (mečna mišica).

Pravilno zastavljen tekaški program, ki ne obremenjuje preveč posameznika, vam bo omogočil tek daljše časovno obdobje. Počasen in načrtovan napredek bo omogočil tudi teke, daljše od 20 kilometrov. Poskrbeti je treba za ustrezno hidracijo in prehrano, ki telesu omogočita ustrezno regeneracijo

po vadbi, in pripravo na naslednjo obremenitev. Prav tako je treba poskrbeti za sproščanje mišičnih tkiv v obliki masaž in raztegovanja po vadbi. Kaj je treba vedeti, preden začnemo teči?

Tek je naravno gibanje, ni pa primeren za vse! Čezmerna teža, nepravilna tehnika in preobremenitev so dejavniki, ki bodo pripeljali do poškodb sklepov (kolenski sklep, gleženj, kolki), poškodb vezivnih tkiv (Ahilova tetiva, križne vezi) ter poškodb mišičnih tkiv (mečna mišica). Zato je treba k teku pristopiti načrtno, z vnaprej napisanim programom, pravilno športno obutvijo, v mislih imamo predvsem tip stopala (pronator ali supinator), in pravilno tehniko teka. Zato vsem začetnikom predlagam, da začnejo teči pod nadzorom strokovnjaka, ki bo v prvi vrsti ocenil, ali vaše fizične sposobnosti ustrezajo učenju teka (čezmerna teža, bolečine v mišicah, sklepih in hrbtenici, stare poškodbe), nato pa boste začeli učenje pravilne tehnike teka in različne vaje, ki vas bodo popeljale v tekaški svet. Zadnji teden pred maratonom je zelo



Prekomerna teža, nepravilna tehnika in preobremenitev so dejavniki, ki bodo pripeljali do poškodb sklepov, poškodb vezivnih tkiv ter poškodb mišičnih tkiv

pomemben. Zadnji teden pred tekaškim tekmovanjem mora biti namenjen vzdrževanju tekaške kondicije in počitku. Kakršnokoli razmišljanje, da boste v zadnjem tednu lahko še veliko napredovali, je napačno. Priporočam tri treninge teka, in sicer prvega daljšega, vendar naj ne presega 60 odstotkov razdalje maratona, ki jo boste tekli čez teden dni.

Prav tako poskrbite za zadosten vnos tekočine (4 odstotke telesne teže na dan) v obliki vode in izotoničnih napitkov. Prav tako je treba zapolniti glikogenske rezerve telesa v zadnjih dveh dneh pred maratonom.

Kako na dan maratona in med njim? Na dan tekmovanja priporočam polnovreden zajtrk, pijte izotonični napitek.

Med tekom priporočam vnos vode, ko je to le mogoče, in vsakih pretečenih 7 do 9 kilometrov ogljikohidratni koncentrat v obliki gela ali napitka, ki vam bo zagotovil energijo za nadaljevanje teka. Neposredno po zaključenem maratonu je treba nadomestiti izgubljeno tekočino (potenje, izguba elektrolitov) v obliki izotoničnega napitka. Izgubljeno energijo dvajset minut po zaključku nadomestite v obliki enostavnih ogljikovih hidratov, dve uri po aktivnosti pa zaužijte še polnovredni obrok.

Na kaj morate biti pozorni med maratonom

Start. Na startu se postavite skladno s svojo pričakovano hitrostjo teka med maratonom (hitrejši tekači spustite naprej). Tekalci so morda na splošno res zelo iskreni ljudje, vendar to pogosto ne drži, kadar jim povemo, naj se pred startom tekmice postavijo skladno s svojimi tekaškimi sposobnostmi! Žal se vse preveč počasnih tekačev postavi v vrsto pred hitrejšimi tekači. To na tekmah z veliko udeleženci ni najbolj pošteno, poleg tega lahko počasnejši

tekači povzročijo nevarne razmere na tekmi (saj jih lahko drugi porinejo ali pa jim spodrsne in padejo). Prosimo, bodite vljudni in spoštljivi!

Ne dovolite, da bi vas popolnoma prevzela navdušenost tik pred začetkom tekme, zato ne bodite preveč gostobesedni in ne kričite na startu tik pred startnim strelom. Raje prihranite energijo za pozneje, ko jo boste resnično potrebovali, in poskušajte razmišljati čim bolj pozitivno. Pomislite na vse prijatelje, ki bodo za vas držali pesti, in na vse težke treninge, ki ste jih opravili, ko ste se pripravljali na pomembno tekmo. Globoko vdihnite in recite, da veste, da boste ne le opravili s tekmo, ampak tudi dosegli svoje cilje.

Hitrost teka. Na maratonu je izjemno pomembno, da ohranjate hitrost teka, ki ustreza vašim sposobnostim. To še posebno velja za vse, ki se prvič udeležujejo maratona. Zelo preprosto je začeti teči prehitro glede na resnične sposobnosti. V prvem kilometru ali dveh je zelo preprosto ohranjati veliko hitrost zaradi adrenalina in navdušenosti nad tekmo. Toda če prvih nekaj kilometrov pretečete prehitro glede na resnično pripravljenost, boste napako drago plačali v zadnjih kilometrih teka. Precej bolje je začeti počasneje od pričakovane hitrosti, nato pa sredino maratona preteči tako hitro, kakor ste pričakovali pred tekmo. Priporočljivo je začeti teči hitreje zadnjih nekaj kilometrov, ko že veste, da boste dokončali tekmo, kakor pa začeti agresivno že na začetku tekme. V svetu maratona se ne morete zanašati na to, da boste hitro pretekli večino tekme in nato zdržali brez težav do konca. Če boste izbrali to možnost, boste skoraj gotovo udarili ob tisti zloglasni »zid« (točko, ko se zaloge glikogena v mišicah izpraznijo, zato začne tekač teči precej počasneje in pogosto lahko samo še hodi). Med maratonom bodite nenehno pozorni na to, kako se počutite, in prilagodite

hitrost svojim zalogam energije. To boste lahko počeli na podlagi izkušenj, ki ste jih pridobili s svojimi dolgimi teki med treningom.

Bodite sproščeni. Med tekmo večkrat stresajte roke in ramena, da bodo mišice zgornjega dela telesa ostale sproščene.

Psihično stanje. Če ste primerno trenirali, vam razen nepredvidenih težav nič ne more preprečiti, da bi dosegli svoj cilj ali pretekli maraton. Nič razen pomanjkanja samozavesti ali slabega razpoloženja na startu ali med tekmo. Preteči maraton je redkokdaj lahek podvig (za večino udeležencev). Če bi bile priprave na maraton lahko opravilo, ne bi bilo nič posebnega preteči 42-kilometrsko razdaljo. Toda s pozitivnim razmišljanjem boste naredili pomemben korak bliže k ciljni črti. Med drugim poskušajte upoštevati spodaj navedene napotke.

Poskušajte uživati v družbi gledalcev in udeležencev ter v okolici ob progi.

Negativne misli poskušajte takoj nadomestiti s pozitivnimi ugotovitvami. Mislite na to, kako ponosni bodo družinski člani in prijatelji na vaš podvig.

Če pritečete med tekmo na težavno strmino, poskušajte ostati pozitivni. Sprejmite jo kot priložnost, zaradi katere boste lahko uporabili druge mišice in tako spočili že utrujene mišice.

Pri ohranjanju pozitivnega razmišljanja si pomagajte na različne načine, denimo z razmišljanjem v pozitivnih podobah, z mentalno vadbo in vizualizacijo ter s pogovarjanjem s samim seboj.

Poškodbe. Če med tekom začutite bolečino, ki se povečuje, resno premislite, da bi se odpovedali maratonu. Pri nobeni tekmi ni vredno tvegati in pustiti, da se manjša težava spremeni v večjo in dolgotrajnejšo poškodbo.

URADNI REGENERACIJSKI GEL | VOLKSWAGEN LJUBLJANSKI MARATON

www.pernaton.si

ZA OGREVANJE PRED IN REGENERACIJO PO ŠPORTU!

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

Pridružite se nam na facebook.com/PernatonSlovenija



PERNATON®

MENOPAVZA JE LAHKO TUDI NOV ZAČETEK



Skrb za bolnika v domači oskrbi nas včasih ujame nepripravljene. Pomeni določene spremembe in prilagoditve v našem vsakdanjiku. Nega zajema tako skrb za osebno nego bolnika kot tudi seznanjanje in informiranje bolnika ter svojcev o preprečevanju težav s kožo in drugih specifičnih informacij, pomembnih za nego.

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

Ob rojstvu ima ženska v jajčniku od enega do treh milijonov jajčnih celic. Med puberteto je teh le še približno 400 tisoč, s starostjo, predvsem po štiridesetem letu, pa njihovo število naglo upada. S starostjo jajčne celice v jajčniku prenehajo dozorevati, in ko upade raven hormonov, predvsem estrogena, nastopi menopavza. Prihod menopavze pomeni konec reproduktivnega obdobja ženske, s tem pa nastanek fizičnih in psihičnih sprememb, s katerimi se spoprijema večina žensk – od vročinskih valov, nočnega potenja, nespečnosti do nihanja razpoloženja.

Prvi znaki menopavze

Pri nekaterih ženskah obdobje menopavze preide neopazno, druge pa se srečujejo s težavami in simptomi, ki trajajo mesece ali celo leta in vplivajo na kakovost njihovega življenja. Obstajajo številne metode zdravljenja, od spremembe življenjskega sloga do nadomestnega hormonskega zdravljenja (NHZ), ki lajšajo in odpravljajo menopavzne simptome. Beseda menopavza, ki pomeni čas od zadnje menstrualne krvavitve, izvira iz stare grščine, v kateri »menos« pomeni mesec in »pausos« konec. Menopavza nastopi, ko pride do dokončne, spontane izgube menstruacije zaradi usihanja folikularne dejavnosti jajčnikov, ženska pa preide iz rodnege v nerodno obdobje. To ni trenuten proces, marveč stanje, ki se začne že več let pred nastopom menopavze. Ta je normalen, fiziološki, neizogiben proces staranja in ne bolezen. Za večino žensk je to obdobje sprememb. »Menopavza je trajno prenehanje menstruacije in je posledica naravnega procesa usihanja delovanja jajčnikov. Obdobje plodnosti se v času klimakterija izteče in nastopi novo obdobje po menopavzi, v katerem ženske ob podaljševanju življenjske dobe preživijo kar tretjino svojega življenja. Menopavzo lahko zato poimenujemo »pomlad druge

polovice življenja«, v kateri ženska po zaključeni biološki vlogi rojevanja z izkušnjami in pridobljeno modrostjo uresničuje svoje načrte in želje. Nastop menopavze določimo za nazaj, ko ženska najmanj eno leto ni imela menstruacije, nato nastopi obdobje klimakterija. Naravna (fiziološka) menopavza lahko nastopi že po 40. letu starosti, v povprečju pa slovenske ženske menstruacijo izgubijo pri 52 letih. Če menopavza nastopi pred 40. letom, govorimo o »prezgodnji«, pred 45. letom pa o »zgodnji« menopavzi. Perimenopavza ali prehodno obdobje zajema kratko obdobje pred menopavzo in v njej in kratko obdobje po zadnji menstruaciji. Povprečno traja sedem let.

Katere spremembe prinese menopavza?

Navali vročine so najpogostejša težava v obdobju menopavze in nemalokrat vzrok za obisk ginekologa. Gre za nenaden občutek toplote ali celo vročine, ki se širi v različne dele telesa, najpogosteje proti glavi, obrazu in prsnemu košu. Pogosto se mu pridružijo znojenje in zardevanje, hitro bitje srca in tesnoba. Naval vročine traja od nekaj sekund do nekaj minut. Pri ženskah, ki so jim kirurško odstranili jajčnika, je verjetnost za nastanek tovrstnih težav večja. Težave so pri večini žensk najizrazitejše v prvih dveh letih po menopavzi in sčasoma izzvenijo. Pri nekaterih posameznicah vročinski navali nastopijo tudi več let



Težave so pri večini žensk najizrazitejše v prvih dveh letih po menopavzi in sčasoma izzvenijo.

70 LET ZDRAVJA

Deluje. Kot nekoč.

Ob visokem jubileju Lekarne Ljubljana so v Galenskem laboratoriju oživila nekatere stare recepture in jih posodobili z novimi znanji. Ustvarili so posebno linijo izdelkov, ki združuje tradicijo in sodobnost - nekoč in danes.

Pri izboru receptur za **GREŇČICO**, **ELIKSIR** in **TONIČNO VINO** so upoštevali tradicionalno poznavanje ugodnega vpliva določenih zdravih rastlin.



Izdelano v Galenskem laboratoriju Lekarne Ljubljana. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Zvesta vašemu zdravju.

Že 70 let.



Luka, podjetnik in učitelj joge



Menopavza je trajno prenehanje menstruacije in je posledica naravnega procesa usihanja delovanja jajčnikov.

pred menopavzo in lahko trajajo celo deset ali dvajset let. Stanje se poslabša v vročem in vlažnem vremenu ter ob uživanju alkohola, kave, začinjenih jedi. Pri ženskah nastopijo tudi različne čustvene spremembe, kot so tesnoba, razdražljivost, utrujenost in depresija. Pogoste so tudi motnje koncentracije in nespečnost. Vemo, da estrogen vpliva tudi na delovanje možganskih celic. Tovrstne težave se ublažijo po začetku zdravljenja z nadomestno hormonsko terapijo. Pomembno je, da ženska z depresivno motnjo obišče zdravnika, ki bo ocenil, ali je za depresijo dejansko kriva menopavza, kajti v nasprotnem primeru je treba uvesti zdravljenje z ustreznimi antidepresivi. Čustvene spremembe so pogostejše pri ženskah z nižjim socialno-ekonomskim standardom, če v družini niso deležne razumevanja in podpore ter pri ženskah s predhodno prisotnimi psihičnimi motnjami. Menopavzo se velikokrat povezuje z vročinskimi oblivi in povečanim znojenjem ponoči. Čeprav drži, da sta omenjena simptoma zelo pogosta, pa ju ne doživljajo vse ženske. Pojavljata se pri približno 70 odstotkih žensk, ki so v obdobju prehoda v menopavzo. Poleg tega težava pri številnih ženskah ni zelo intenzivna oz. pretirano moteča.

Preprečevanje osteoporoze

Estrogen vpliva tudi na sluznice, ki obdajajo nožnico, sečni mehur, sečevoda in sečnico. Po menopavzi se ti organi skrčijo, sluznica pa oslabi. Zaradi sprememb v sečnem mehurju in sečnici se pojavi stresna urinska inkontinenca (uhajanje urina pri kašljanju, kihanju, skakanju, napenjanju), nočno uriniranje, pogostejše

uriniranje in ponavljajoča se vnetja spodnjih sečil. Nožnica postane suha in občutljiva, pojavijo se bolečine med spolnim odnosom. Raziskave opisujejo, da ima suho nožnico polovica žensk po 60. letu. Normalno v nožnici vlada kislota okolje (pH od 3,5 do 4,5), v njej pa so prisotni tudi laktobacili. Ko raven estrogena upade, nožnica izgubi kislost, pH je višji od 5 in v njej se naselijo škodljive bakterije, kot so stafilokoki in streptokoki. Fiziološki, belkast izcedek postane zelenkast in smrdeč. Pomanjkanje estrogena je tudi glavni razlog za pomenopavzalno osteoporozo. Poleg nižje ravni estrogenov so dejavniki

tveganja za razvoj pomenopavzalne osteoporoze še sedeče delo, krhka konstitucija, zgodnja menopavza in nekatera zdravila. Ženska lahko sama preprečuje nastanek osteoporoze s tem, da vsak dan zaužije dovolj kalcija in se redno giblje. Priporočljiva je predvsem hoja. »Nižja raven estrogena poviša tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, in sicer zaradi ateroskleroze koronarnih žil. Koronarna bolezen srca je glavni vzrok smrti pri ženskah. Dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja so kajenje, povišana raven holesterola v krvi (predvsem povišana raven trigliceridov in znižana raven HDL-holesterola), povišan krvni tlak, pridružena sladkorna bolezen in čezmerna telesna teža. Nevarna je predvsem debelost moškega tipa, pri kateri se maščoba nabira predvsem v predelu trebuha in je značilna za pomenopavzalne ženske. Na dejavnike tveganja lahko ženske vplivajo same, in sicer z zdravim življenjskim slogom, primerno prehrano, opustitvijo kajenja in redno telesno dejavnostjo. Smiselno je, da te dejavnike tveganja začnemo odstranjevati že pred nastopom menopavze,« pojasnjuje prof. dr. Smrkolj iz Medicinskega centra Barsos, kjer dajejo velik poudarek preventivi in rednim zdravstvenim pregledom.

Motnje spanja v menopavzi

Nočno potenje je seveda lahko razlog za slab ali moten spanec, ni pa nujno, da je ta simptom povezan zgolj z menopavzo. Podobno se namreč zgodi tudi v primeru, da trpite za tesnobo ali za depresijo.

Običajna posledica tesnobe je, da težko zaspite – počutite se izjemno utrujeni, a kar ne nehate razmišljati o dogodkih



Estrogen vpliva tudi na sluznice, ki obdajajo nožnico, sečni mehur, sečevoda in sečnico.

tušdrogerija

NOVO



Blagovna znamka PLANETA ORGANICA izvira iz najbolj oddaljenih in edinstvenih krajev na svetu. (Maroko, Sejšeli, Peru, Gana, Gvatemala ...). Tukaj so bile izbrane najboljše sestavine: argan, kokos, makadamija, karite, kakav, baobab, jojoba ... formule pa so narejene po starodavnih receptih in lepotnih ritualih domorodcev.

Da gre res za kvalitetno naravno kozmetiko dokazujeta dva pomembna certifikata: ECOCERT in VEGAN. Certifikata zagotavljata, da je v izdelkih najmanj 95 % rastlinskih sestavin in ne vsebujejo sestavin ali dodatkov živalskega izvora.





Ker hormonske spremembe v menopavzi tesnoba ali depresija lahko poslabšajo, je včasih potrebno specifično zdravljenje.

preteklega dne, skrbi vas prihodnost.

Depresija pa je pogosto povezana z zgodnjim zbujanjem – zaspate sicer brez posebnih težav, a se prebudite zelo zgodaj ter se nato premetavate in obračate v postelji, dokler se ne odločite, da boste vstali.

Dober spanec je povezan tudi z letnimi časi, saj smo ljudje velikokrat pod vplivom menjanja letnih časov. Do depresije na primer pride tudi pri sezonski razpoloženski motnji, ki je tesno povezana z nastajanjem še enega zelo pomembnega hormona – melatonina. Melatonin namreč uravnava cirkaidani ritem (kdaj se zbudimo, kdaj zaspimo).

Ker hormonske spremembe v menopavzi tesnoba ali depresija lahko poslabšajo, je včasih potrebno specifično zdravljenje. Če se torej neprespane noči (pomanjkanje spanja – infografika) nadaljujejo in imate tudi druge težave v menopavzi, ki jih sicer uspešno obvladujete poiščite pomoč svojega zdravnika.

Vročinski oblivi in nočno potenje v menopavzi
Vročinski oblivi in nočno potenje so značilni simptomi menopavze, ki jih ima približno 75 % žensk. Vročinski oblivi se pogosto začnejo okrog 47. ali 48. leta in se po navadi nadaljujejo še tri ali štiri leta. V začetnih fazah menopavze se lahko pojavljajo le kakšen teden pred menstruacijo, ko je raven estrogena nizka. Sčasoma pa raven estrogena skozi cikel tako niha, da se pojavijo kadar koli. Oblivi so najmočnejši prvih nekaj let po zadnji menstruaciji, nato pa se postopoma umirijo.

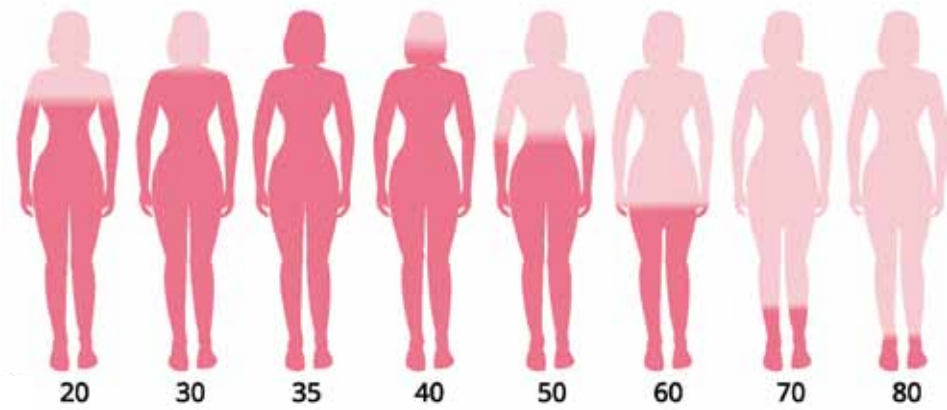
Veliko žensk ve, kdaj se bo obliv začel, pogosto občutijo naraščajoč pritisk v glavi in pospešen utrip. V nekaj minutah se val vročinskega obliva razširi čez ramena in prsni koš ter dviguje v vrat in glavo.

To pogosto povzroči veliko nelagodje in zadrego. Oblivi po navadi trajajo le nekaj sekund, lahko pa vztrajajo tudi do 15 minut in se ponovijo večkrat na dan. Ob tem se morda pojavi tudi potenje ali občutek razbijanja srca, občutek šibkosti ali omotičnosti.

Glavoboli v meni
Nihajoče hormonske ravni lahko pri nekaterih ženskah sprožijo migreno in druge vrste glavobolov. V obdobju pred menopavzo ženske opazijo, da so glavoboli pogostejše povezani z njihovo menstruacijo. Predmenstrualni sindrom (hormonsko neravnovesje), ki se pojavlja teden ali dva pred krvavitvijo, je v tem življenjskem obdobju še bolj izrazit. Tako se lahko migrenski kot tudi nemigrenski glavoboli v tednu pred menstruacijo še hujši. Glavoboli običajno po menopavzi prenehajo, saj se hormonska nihanja uravnajo.

Če so glavoboli moteči, se s svojim zdravnikom ali specialistom pogovorite o potrebnem zdravljenju.

Bolečine med menopavzo
V menopavzi so pogoste bolečine v zapestjih, kolenih in gležnjih ter bolečine v križu. Te bolečine so večkrat zmotno pripisujejo artritisu.



Izgubljanje estrogena, glede na starost.

Boleči spolni odnosi
Estrogen hormon spodbuja proizvodnjo sluzi, ki ohranja vlažnost nožnice in drugih delov spolovil. Po menopavzi je zaradi pomanjkanja estrogena te sluzi manj. Nožnica se skrajša, postane manj elastična in bolj suha. Zaradi teh sprememb so lahko spolni odnosi boleči, pojavita se lahko tudi srbenje in preobčutljivost.

Izguba libida v menopavzi
Pogosto se z menopavzo zmanjša spolno poželenje. Na poželenje vplivajo tudi splošno počutje, čustvena razdražljivost in strah pred bolečim spolnim odnosom.

Težave z mokrenjem (uriniranjem)
Nenadna potreba po uriniranju (urgentna inkontinenca), četudi ste bili pravkar na stranišču, je pogosta težava po menopavzi, saj pomanjkanje estrogena povzroči stanjšanje tkiva okrog vratu sečnega mehurja. Poleg tega postanejo mišice, ki podpirajo maternico in preprečujejo uhajanje urina iz mehurja, šibkejš.

Kašljanje in tek sta značilna sprožilca neprijetnega uhajanja urina (stresna inkontinenca), prizadetih je od 10 do 20 % žensk, starejših od 60 let, ter do 40 % žensk nad 80. letom. Stresna inkontinenca pogosto prizadene že ženske v poznih 40. letih.

Pogostejša so tudi ponavljajoča se vnetja sečil, saj se sluznica sečnih izvodil in mehurja pod vplivom pomanjkanja estrogena stanjša.

Spremeni se kislost nožnih izločkov, to posledično pomeni tudi manj zaščitnih bakterij, ki pred menopavzo pomagajo v boju proti okužbam. Pogost znak morebitne okužbe je pekoče ali zbadajoče mokrenje (uriniranje).

Suha koža in lasje
Estrogen hormon ohranja vlažnost vaše kože in spodbuja rast las – zato se lasje »razcvetijo« v nosečnosti, ko je raven estrogena zelo visoka. Brez estrogena

postane vaša koža suha, izgublja svojo prožnost, tako da postanejo gubice izrazitejš.

Suhe oči
Poleg kože, ki postane bolj suha, se v menopavzi tvori tudi manj solz, zato veliko žensk opaža stalno suhost in srbečico oči.

Povečanje telesne teže
Ženske se zaradi zmanjšane telesne aktivnosti lahko zredijo. Zmanjšana telesna aktivnost je lahko posledica spremenjenega načina življenja ali pa težav s sklepi. Ko postajamo starejši, naše telo porabi manj energije kot jo je v mladosti, kar lahko povzroči povečanje telesne teže, še zlasti, če ne jemo manj ali pa nismo bolj telesno aktivni. Pomembno vlogo imajo tudi hormonske spremembe, saj estrogen hormon vzdržuje žensko obliko; po menopavzi se običajno začnejo dodatni kilogrami kopičiti bolj okrog pasu in manj okrog bokov. Za kopičenje odvečnih kilogramov je kriv tudi padec progesterona, ki ima sicer pozitivne učinke na telo.

Čustveni simptomi
Posledice slabega spanca so lahko utrujenost, zaspanost, težave pri koncentraciji in depresija. Ti simptomi so pogosto zelo moteči in zaradi njih se je še



Zmanjšana telesna aktivnost je lahko posledica spremenjenega načina življenja ali pa težav s sklepi.



Zelo učinkovito menopavzne simptome ublaži hormonsko zdravljenje.

težje spoprijemati z zahtevami vsakdanjika. Z izboljšanjem spanca, bodisi z blaženjem vročinskih oblivov, bodisi z zdravljenjem depresije, je mogoče znova vzpostaviti ravnotežje.

Kako si pomagati pri obvladovanju simptomov?
Če imajo ženske prekomerno telesno težo, je zelo priporočljivo, da odvečne kilograme

čim prej izgubijo – velik poudarek je zato na zdravi prehrani in vnosu zadostne količine tekočine. Priporočljivo je tudi, da opustijo slabe razvade, med katere uvrščamo kajenje, kofein in alkohol. Če se ženska izogiba svojim osebnim »sprožilnikom«, lahko že s tem zmanjša število navalov vročine. Drugi dobro preizkušeni sredstvi sta redna telesna dejavnost, ki pripomore k boljšemu spanju, in sprostitvene vaje za zmanjšanje stresa. Zelo učinkovito menopavzne simptome ublaži hormonsko zdravljenje. Obstajajo tudi številna naravna zdravila, ki so na voljo brez recepta in so lahko učinkovita v posameznih primerih.

Fitoestrogeni so naravne snovi, po kemijski strukturi podobne ženskim spolnim hormonom in posnemajo ali uravnavajo delovanje endogenih estrogenov. Imajo šibkejši učinek kot naravni estrogen, hitreje se razgrajujejo in se ne skladiščijo v tkivih. Med pomembnejšimi viri fitoestrogenov je črna detelja.



Mladostna in srečna v menopavzi

Prehransko dopolnilo za ženske v menopavzi.

Femisol® ima vlogo pri uravnavanju delovanja hormonov, prispeva k manjši utrujenosti ter normalnemu psihološkemu delovanju. Prav tako ohranja zdravo kožo, lase, kosti in zobe.

Femisol® je voljo na www.femisol.si in v lekarnah.

Prima Medis d.o.o., Zasavska cesta 40b, 1000 Ljubljana



NEGA NA DOMU



Skrb za bolnika v domači oskrbi nas včasih ujame nepripravljene. Pomeni določene spremembe in prilagoditve v našem vsakdanjiku. Nega zajema tako skrb za osebno nego bolnika kot tudi seznanjanje in informiranje bolnika ter svojcev o preprečevanju težav s kožo in drugih specifičnih informacij, pomembnih za nego.

Besedilo: Petra Šaupert

Pri bolniku vsakodnevna higiena zajema veliko več postopkov in aktivnosti, kot je navadno običajna higiena posameznika. Sem spada skrb za osebno higieno, ob prisotnosti inkontinence urina in/ali blata je potrebna temeljita anogenitalna nega. Če je naš bolnik težje pomičen ali nepomičen, je treba vsak dan dobro pregledati kožo (po potrebi tudi večkrat na dan, če je sum na možnost nastanka razjede zaradi pritiska), treba ga je obračati oz. nameščati v razbremenilne položaje v izogib nastanku razjed zaradi pritiska. Bolnika moramo tudi seznaniti z načinom uporabe, predvsem pa o pravilni uporabi vseh medicinskih in ortopedskih pripomočkov, ki so mu bili dodeljeni.

Pri nakupu pripomočkov in različnih izdelkov za nego nemalokrat radi pretiravamo, predvsem z izdelki za čiščenje in zaščito kože. Tudi pri čiščenju in negi kože velja znano pravilo »manj je več«. Za čiščenje kože uporabljamo sredstva, ki imajo koži prilagojen pH, lahko so to mila, olja ali losjoni. Posebej pozorni moramo biti, da ne umivamo s koncentrirano milnico, sploh če bolnika umivamo v postelji (t. i. posteljna kopel). Enostavna in varna izbira so tudi losjoni in pene za čiščenje kože brez dodanega mila ali pa vlažne umivalne krpe oz. rokavice, s katerimi lahko očistimo kožo. Tekoča voda ali voda sama ima še vedno prednost ob predpostavki, da pazimo na izbiro mila, krpic oz. rokavic za umivanje (mehki materiali) in da pozorno odstranimo milo s kože. Ostanki mila na koži dolgotrajno sušijo in dražijo kožo. Ne pri vseh, da ne bomo posploševali, pogosto pa je ravno slabo očiščeno milo s kože eden od vzrokov začetka poškodb kože (še posebno pri anogenitalni negi). Naravna zaščitna funkcija kože je pri bolnikih in starostnikih oslABLJENA. Če je prisotna tudi inkontinenca, postane

koža ob prisotnosti urina in blata zelo dovzetna za poškodbe. Z dobro zaščito kože preprečimo nastanke raznih vnetij kože, ki se pojavijo zaradi trenja kože (trebušna kožna guba, med ritnicami, intertrigo pod prsmi), ali pa resnejših težav, kot je inkontinenčni dermatitis. Naša koža je okno v zdravje našega telesa, in če jo znamo pravilno »prebrati«, nam lahko pove, kaj se v telesu dogaja.

Pripomočki za inkontinenco naj bodo izdelani iz zračnih, koži prijaznih materialov, ki omogočajo dobro zračenje kože. S tem se prepreči stalno vlažno kožo in možnost nastanka inkontinenčnega dermatitisa. Pri pravilno izbranih in nameščenih pripomočkih za inkontinenco dodatna zaščita

postelje ni potrebna. Pogosto z vsemi podlogami, prečno zloženimi rjuhami, poskrbimo, da dobro zaščitimo posteljno blazino (vzmetnico), ne pa kože, ker to izpostavimo dodatnemu trenju, pogosto pa na koži lahko začutimo dodatno vlago. Če se uporabljajo posteljne podloge za zaščito postelje, je najbolj ekonomična rešitev uporaba pralnih posteljnih podlog, katere lahko uporabljamo tudi kot obračalko. Pralne posteljne podloge se tudi ne zmečkajo tako hitro kot podloge za enkratno uporabo. Prav tako ni zanemarljivo, da so veliko bolj prijazne do okolja.

Pri anogenitalni negi vedno uporabljamo zaščitne rokavice, ki so lahko narejene iz lateksa ali nitrila. Po novem so na trgu že antibakterijske rokavice iz nitrila.



Če je naš bolnik težje pomičen ali nepomičen, je treba vsak dan dobro pregledati kožo.



Pri težko pomičnih in nepomičnih je pomembno, da zelo pozorno opazujemo kožo in spremembe na njej.

Pri težko pomičnih in nepomičnih je pomembno, da zelo pozorno opazujemo kožo in spremembe na njej. Takoj ko na nekem mestu opazimo rdečino, ki je nastala zaradi ležanja, stisnjenih kolen, gležnjev ali zaradi drgnjenja okončin ob podlago, moramo pritisk na kožo razbremeniti. To lahko naredimo

s spremembo položaja ležečega, pritisk razbremenimo tudi z uporabo različnih pozicijskih blazin oz. z uporabo različnih namestitev bolniške postelje. Obremenjeno mesto nežno namažemo z vlažilnim losjonom. Če rdečina ne izgine, se posvetujte s patronažno sestro oz. obvestite zdravnika, kajti rdečina na

površini kože je znak, da se v podkožju odvijajo različni procesi, ki lahko vodijo v težjo poškodbo kože.

Nege na domu ne smemo jemati zlahka. Nasvete lahko poiščete pri strokovnem osebju v lekarni ali spec. medicinskih prodajalnah, povprašate patronažne sestre, zdravnika ali posebne službe ter podjetja, ki se profesionalno ukvarjajo z nego na domu. Skrb in nega bolnika ali starostnika doma ni enostavna, se pa vsak od nas v nekem obdobju sreča z neko obliko nege, pa naj gre za naše starejše družinske člane ali pa v obdobju bolezni.



Nege na domu ne smemo jemati zlahka.

Pripomočki za nego in oskrbo na domu

ABENA®



Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah z medicinskimi pripomočki ali na www.abena-helpi.si.

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

DEMENCA V DRUŽINI – KAKO NAPREJ?



Upad kognitivnih funkcij (sposobnost pomnjenja, razumevanja, govora, orientacije in presoje) pri starejši osebi do te mere, da moti pri vsakdanjem življenju, ni del običajnega staranja, temveč je posledica bolezni. Demenca je lahko posledica več kot 200 različnih bolezni, najpogostejša oblika pa je Alzheimerjeva demenca, ki obsega 2/3 vseh demenc.

Besedilo: Dr. Jelena Stepanović, Spominčica

Število bolnikov narašča tudi zaradi podaljšanja življenjske dobe. Na svetu je več kot 49 milijonov bolnikov z demenco, v Evropi več kot devet milijonov, v Sloveniji pa več kot 32 tisoč. Zanje skrbi vsaj trikrat toliko ljudi. V povprečju traja od 10 do 15 let in je ena najdražjih bolezni ter veliko ekonomsko in socialno breme za družbo. Število oseb z demenco narašča. Napovedi so, da se bo v Sloveniji, ki spada med najhitreje starajoče se države v Evropi, in tudi v svetu število oseb z demenco v naslednjih 20 letih podvojilo. Eden od pomembnih dejavnikov tveganja je staranje. Tveganje za demenco se povečuje po 65. letu starosti.

Povdarek stroke

Povdarek stroke povsod po svetu je preventiva. Preventivno proti demenci lahko delujemo najučinkoviteje med 50. in 65. letom starosti. Največ lahko naredimo z zdravim življenjskim slogom. Fizična aktivnost (tudi že hoja) zmanjša tveganje za demenco za 40 %. Najbolj priporočljiv je t. i. mediteranski tip prehranjevanja. Dejavniki zaščite sta tudi aktivno trajno izobraževanje in široka socialna mreža. Svoje možgane lahko urimo z različnimi vajami za spomin in koncentracijo. Pomembno je predvsem, da smo vključeni v družbo, živimo čim manj stresno življenje oz. se znamo sprostiti in počnemo stvari, ki jih imamo radi. Za našete dejavnosti velja, da lahko upočasnjajo napredovanje prvih znakov kognitivnega upada. Spominčica izvaja delavnice za krepitev samostojnosti in kognitivnih sposobnosti, ki so namenjene vsem starejšim.

Vsako pozabljanje ni demenca

Ob tem je treba vedeti, da vsako pozabljanje še ni demenca! O demenci govorimo takrat, ko so prvi znaki tako

pogosti, da motijo posameznikovo vsakdanje življenje.

Ti znaki so: postopna izguba spomina, težave pri govoru (iskanje pravih besed), osebnostne in vedenjske spremembe, upad intelektualnih funkcij, nezmožnost presoje in organizacije, težave pri vsakodnevni opravi, iskanje, izgubljanje in prestavljanje stvari, težave s časovno in krajevno orientacijo, ponavljanje istih vprašanj, spremembe čustvovanja in razpoloženja ter zapiranje vase in izogibanje družbi.

Največ oseb z demenco živi doma in največja težava je izgorelost svojcev, ki skrbijo za njih. Pomembno je, da informiramo osebe z demenco in njihove svojce o njihovih pravicah. Oseba z demenco lahko na najbližji zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje

oddaja vlogo za dodatek za pomoč in postrežbo, s katerim si lahko krije tudi strošek pomoči na domu. Pomoč na domu (pri temeljnih dnevnih opravilih, gospodinjska pomoč ali ohranjanje socialnih stikov) subvencionira občina v višini najmanj 50 %. V primeru nezmožnosti plačila ima oseba z demenco pravico do oprostitve plačila pomoči na domu. Oprostitev plačila je mogoča tudi pri uveljavljanju pravice do izbire družinskega pomočnika ali institucionalnega bivanja. Za zagotavljanje varnosti in zavarovanje premoženjskih in drugih pravic ter koristi oseb z demenco se osebi z demenco postavi skrbnik. Iz naslova zdravstvenega varstva ima oseba z demenco omogočene tudi pogostejše obiske patronažne službe.

Zaznavamo največ povpraševanja po pomoči in druženju na domu. Svojci si



Število oseb z demenco narašča.



Največ oseb z demenco živi doma in največja težava je izgorelost svojcev, ki skrbijo za njih.

želijo, da bi nekdo prišel za nekaj ur delat družbo bolniku, ker osebe z demenco ne smemo pustiti same. Leta 2016 smo z norveškim projektom začeli družabništvo v Ljubljani in še nekaterih krajih po Sloveniji. Družabniki so usposobljeni prostovoljci, ki obiskujejo osebo z demenco, z njo odigrajo družabno igro, skupaj kaj preberejo, gredo na sprehod ali se samo pogovarjajo – odvisno od tega, kaj oseba z demenco rada počne. Leta 2018 smo opravili kar 360 obiskov družin. Menimo, da bi na tem področju lahko še veliko izboljšali in s tem zmanjšali izgorelost svojcev in osamljenost oseb z demenco.

Čakalni seznam pomoči potrebnih družin je namreč dolg. Združenje Spominčica izvaja vrsto aktivnosti, namenjenih pomoči in podpori. V okviru društva potekajo skupine za samopomoč, kjer svojci pod strokovnim vodstvom dobijo pomembne informacije, kako se spoprijemati z izzivi, ki se pojavljajo v vsakodnevnem življenju z osebo z demenco. Dvakrat letno (spomladi in jeseni) izpeljemo skupine usposabljanja o demenci »Ne pozabi me«. Sestavljeno je iz enajstih delavnic, na katerih strokovnjaki iz Psihiatrične klinike Ljubljana in sodelavci Spominčice govorimo o poteku bolezni, ohranjanju gibljivosti bolnika, skrbi za prehrano in higieno. V okviru Spominčice deluje posvetovalnica vsak delovnik med 9.00 in 16.00: svetovalni telefon 059 305 555 in osebna svetovanja.

Za ozaveščanje skrbimo tako, da pripravljamo informativna gradiva, organiziramo predavanja in druženja Alzheimer Cafe po vsej Sloveniji. Z nami sodelujejo strokovnjaki tako iz medicine in zdravstva kot tudi sociale. Naš spekter

predavanj in aktivnosti je zelo širok.

Organiziramo usposabljanja za demenci prijazne točke in koordiniramo mrežo Demenci prijaznih točk (DPT). Z organizacijami, ki so del mreže (teh je že 160), želimo razširiti dostopnost do informacij o demenci v vsako slovensko sososko. Te pripomorejo k prepoznavanju prvih znakov demence in zmanjševanju stigme, saj so osebe z demenco v lokalnem okolju razumljene in sprejete. Prvo demenci prijazno točko smo odprli pri varuhu človekovih pravic, so pa DPT tudi knjižnice, domovi starejših, Rdeči križ, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti,



Na svetu je več kot 49 milijonov bolnikov z demenco, v Evropi več kot devet milijonov, v Sloveniji pa več kot 32 tisoč.

Fakulteta za socialno delo, Zdravniška zbornica, Socialna zbornica, trgovine, lekarne, zdravstveni domovi ... Prav tako s točkami širimo zavedanje, da so osebe z demenco enakopravni člani družbe, ki potrebujejo ustrezen pristop. Večina oseb z demenco živi doma, pri čemer jim želimo s točkami pomagati.

V zadnjem času smo skupaj s strokovnjaki s področja demence, Ministrstvom za zdravje in Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti naredili kar velike premike. Izobraževali smo formalne in neformalne oskrbovalce in strokovne delavce, zaposlene v domovih.

Naraščanje števila oseb z demenco pomeni velik izziv za našo družbo. Demenca je v porastu v vseh razvitih državah, ne samo v Sloveniji. Pripraviti bi se morali na več različnih načinov in področje institucionalnega varstva, dolgotrajne oskrbe in storitev v skupnosti sistemsko urediti. Več podpore bi potrebovali svojci – predvsem skupnostne oblike pomoči na domu in varstva, skupine za samopomoč in psihološko podporo. Lokalno okolje bi moralo predstavljati prostor, ki jim je prilagojen, kjer se ljudje z demenco počutijo varne, sprejete. S tem bi lahko ljudem omogočili, da ostanejo čim dlje doma in da gredo v institucionalno varstvo šele, ko ni več ostalih vrst pomoči. V prihodnosti si želimo čim več skupnostnih oblik pomoči, ki bi osebam z demenco omogočile, da ostanejo čim dlje doma, kar je tudi priporočilo Alzheimer Europe.

BUČE – VIR VITAMINOV

Buče uvrščamo v botanično skupino bučevke (Cucurbitaceae). V Sloveniji poznamo več vrst buč, ki so lahko različnih oblik in barv, med katerimi prevladujejo oranžni odtenki. Najpogostejše so oljna, muškatna, hokaido in maslena buča. Izhajajo iz Južne Amerike in so v Evropo prišle v prvi polovici 16. stoletja. Rastejo na plezajočih steblih in se oprijemajo z viticami. V središču plodu so semena oz. bučnice.

Besedilo: Dr. Urška PIVK KUPIROVIČ, Nutris.org

Sestava buče in vplivi na zdravje

Bučno meso je bogato z vitaminom C, betakarotenom – provitaminom A, vitaminom B6, folatom in kalijem. Poleg teh buče vsebujejo tudi druge biološko aktivne snovi, kot so polisaharidi, steroli in beljakovine. Zaradi vsebnosti antioksidantov podpirajo zaščitne mehanizme telesa proti oksidativnemu stresu, pri katerem nastajajo prosti radikali.

V bučah so semena, ki jih lahko uživamo kot prigrizek ali dodatek jedem, predelana pa so lahko tudi v bučno olje. Posušeno seme vsebuje od 35 do 55 % maščob, od tega 17 % nasičenih, 22 % enkrat nenasičenih in 61 % večkrat nenasičenih maščobnih kislin, kar pomeni precej ugodno maščobnokislinsko sestavo. Bučno

	Hranilna vrednost v 100 g živila	%PDV*
Energijska vrednost (kcal/kJ)	26	1 %
Skupne maščobe (g)	0	0 %
Nasičene maščobe (g)	0	0 %
Ogljikovi hidrati (g)	5	2 %
Sladkorji (g)	5	5 %
Beljakovine (g)	1	3 %
Prehranske vlaknine (g)	1	3 %
Vitameni in minerali		
Vitamin C (mg)	14	18 %
Vitamin A (µg)	116	14 %
Vitamin B6 (mg)	0,2	11 %
Folat (µg)	17	9 %
Kalij (mg)	407	20 %

Preglednica: Okvirna hranilna vrednost v 100 g buče



Bučno meso je bogato z vitaminom C, betakarotenom – provitaminom A, vitaminom B6, folatom in kalijem.

olje vsebuje tudi veliko mineralov, vitamina E in fenolnih snovi.

Nasveti za uporabo

Užitne buče prepoznamo po tem, da ko jih poskusimo (lahko tudi že surove), njihovo meso ne vsebuje grenkega kukurbitacina. Uporabna je cela buča in je zato ni treba lupiti. Posebej dobre so v bučnih juhah, lahko jih spečemo in uporabimo kot alternativo pečenemu krompirju ali ocvrtemu krompirčku, oziroma jo pripravimo kot prilogo v obliki bučnega pireja. Buče imajo lahko rahlo sladkast okus in aromo po oreških, zato jih lahko uporabimo tudi v sladica.

DLux vitamin D

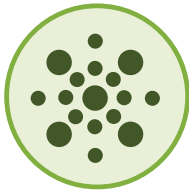
Učinkovita, priročna in okusna ustna pršila z vitaminom D.



Ustna pršila DLux:

- Znanstveno dokazano zagotavljajo izjemno hitro in učinkovito absorpcijo.
- Vsebujejo naravno obliko vitamina D.
- Ne povzročajo krčev in ne napenjajo.
- Primerni za vso družino.

Vitamin D...



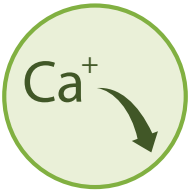
Podpira imunski sistem



Ohranja normalne kosti in zobe



Za normalno delovanje mišic



Povečuje absorpcijo kalcija

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





PRIHRANEK DO 4.500 EUR*

+ BON ZA ZIMSKE PNEVMATIKE**



**PISANA
DRUŠČINA
V AKCIJI!**



Volkswagen

Kombinirana poraba goriva 8,9–1,6 l/100km. Emisije onesnaževal zunanjega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. *Prihranek vključuje popust na vozilo, ki se razlikuje glede na model vozila in BONUS v obliki znižanja maloprodajne cene vozila v vrednosti do 1.500 EUR z DDV, do katerega je leasingojemalec upravičen v primeru sklenitve pogodbe o finančnem leasingu / operativnem leasingu pri družbi Porsche Leasing SLO d.o.o. firma za leasing, Ljubljana ali kreditu pri družbi Porsche Kredit in Leasing SLO d.o.o., leasing in posredovanje in zavarovanju vozila preko zavarovalnega zastopnika družbe Porsche Zavarovalno Zastopništvo za celotno dobo financiranja (permanentno zavarovanje avtomobilskega kaska pri zavarovalnici Porsche Versicherungs AG, podružnica v Sloveniji ter permanentno obvezno avtomobilsko zavarovanje pri Zavarovalnici Sava d.d.) pod pogoji akcije VWBON19. Več na www.porscheleasing.si. **Višina bona je odvisna od modela. Akcija traja do 15.11.19. Akcija ne velja za električna vozila. Slike so simbolne. Porsche Slovenija d.o.o., Bravničarjeva 5, Ljubljana.