zdravenovice

brezplačni mesečnik

DECEMBER-JANUAR 2013

16 STRANI VSEBINE VEČ ZA VAS

NATISNILI SMO 111.000 IZVODOV

Mmmm ... ne peče in je izvrstnega okusa.

NOVO PROPOLIS na vodni osnovi

medex od 1954

www.medex.si

Na zdravje in počutje mislite tudi v zimskih dneh

Okužbe, ki so aktualne v hladnih mesecih • Opustitev kajenja
Najboljša zimska nega kože • Nespečnost • Pešanje spomina
Ayurveda • Telesna dejavnost • Težave s prebavo in prebavili
Vpliv začimb in zelišč na zdravje • Sladila v praznični kuhinji

PHILIPS
sonicare

dovršeno in preprosto

Vaš nasmeh je lahko zdrav in sijoč

V dvoje je učinkoviteje

Patentirana sonična tehnologija ščetke Philips Sonicare DiamondClean z 31.000 gibi na minuto ustvarja dinamično fluidno delovanje, ki nežno in temeljito očisti vaše zobe in rob dlesni. Za popolno ustno higieno, ter s tem zdrave zobe in dlesni, pripomoček Philips Sonicare AirFloss z inovativno tehnologijo mikrosunkov poskrbi za nežno, a učinkovito čiščenje medzobnih prostorov.

Več informacij in prodaja: **www.zdrav-nasmeh.com**
ter na telefonski številki **02/460 53 42**

Izboljšano zdravje dlesni

Skupaj s ščetkanjem odstrani Sonicare AirFloss do 99 % več zobnih oblog iz medzobnih prostorov kot samo ščetkanje z ročno ščetko.

Sijaj diamanta

Novi nastavki iz družine ščetk Sonicare imajo v sredini glave čvrste ščetine v obliki diamanta za učinkovito, a nežno odstranjevanje zobnih oblog. To zagotavlja odlično čiščenje ter svetlejše zobe kot pri čiščenju z ročno zobno ščetko.

UVODNIK

Prihaja čas, ko se bo vse vrtelo okoli hrane. V času praznikov namreč na mizo postavimo vrsto dobrot – pogosto gre za bolj posebne jedi, ki si jih ob običajnih dnevih ne privoščimo, in tako je tudi prav. A včasih jih je toliko, da nas zaradi njih zapusti dobro počutje in morda celo zdravje, zato je modro, da se tudi ob praznično pogrnjeni mizi spomnimo na zmernost. Morda vas bo k temu spodbudila tudi revija, ki jo pravkar berete, saj tokrat veliko pišemo o hrani in njenem vplivu na zdravje, ki je večji, kot si predstavljamo.
Na prehodu iz starega v novo leto pa napoči tudi čas, da se zazremo nazaj in naprej. Kaj nam je prineslo preteklih 12 mesecev in kaj nam prinaša nova dvanajsterica? Upam in želim vam, da čim več lepega. Predvsem to, da bi bili brez velikih skrbi. Poskrbite, da bo vaše življenje čim slajše ... no, pa smo spet pri hrani. Če smete, si občasno privoščite kakšno majhno sladkost, v nasprotnem primeru pa ne pozabite, da pogosto več zadovoljstva kot sladek priboljšek prinesejo dobra dejanja, prijaznost in dejstvo, da ste nekomu polepšali dan. To je čudovit občutek, ki traja dlje kot košček čokolade. Pa srečno!

Foto: Miha Maček

P. S.: Ekipa Zdravih novic se bo odpravila na zimski oddih, z vami pa bomo spet sredi februarja.

Manca Kraševec,
glavna in odgovorna urednica

KAZALO

V ZIMSKI ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

12 **ZIMSKE BOLEZNI PLJUČ**
Ali veste, katere so najpogostejše, in kaj je značilno zanje?

20 **RAZDRAŽLJIVO ČREVO IN PRAZNIČNI ČAS**
Nepravilna prehrana lahko vodi do hudih težav s prebavo in prebavili

32 **NARAVNA NEGA KOŽE POZIMI**
Izkoristite moč narave in poskrbite za zaščito kože v zimskem času

38 **Z UPORABO ZAČIMB IN ZELIŠČ DO BOLJŠEGA POČUTJA**
Čisto malo je dovolj, da popestrite okus jedi in izboljšate svoje zdravje

48 **ZDRAVA SLADILA V PRAZNIČNI KUHINJI**
Si lahko praznične dobrote privoščite tudi brez slabe vesti?

54 **AKTIVIRAJTE SE!**
Zdravniki poudarjajo, da je telesna dejavnost kot univerzalno zdravilo

56 **POMOČ ZA SAMOPOMOČ PRI STAROSTNEM PEŠANJU SPOMINA**
Največ lahko za sveže možgane in vitalen spomin naredite sami

64 **AYURVEDA**
Umetnost življenja in več kot pet tisoč let star način zdravljenja iz Indije

Drage bralke, spoštovani bralci,
želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje ideje lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov manca@zdrave-novice.si ali nam pišete na: Zdrave novice (Media Element), Pod hribom 55, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element), Pod hribom 55, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Manca Kraševec, manca@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Koordinatorka uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alenka Peteršič
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, stock.xchng, arhiv avtorjev
Tisk: SET
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Medex, d. o. o.

Strokovni sodelavci:
mag. Vanja Jus, Univerzum Minerva
mag. Vlasta Kuster, svetovalka EFT
Andreja Krt Lah, dr. med., spec. javnega zdravja, Zavod za zdravstveno varstvo Kranj
Robert Likar, dr. med., spec. ginekologije in porodništva
Mihaela Lovše, Slovenska zveza za tobačno kontrolo in javno zdravje
Inka P. Gerkšič, Naravni kotiček, www.naravni-koticek.si
Tatjana Puc Kous, dr. med., spec. int. gastroentrolog, Gastromedica, d. o. o.
strokovni sodelavci Slovenskega zdravniškega društva
strokovnjaki Eubos Med
prim. prof. dr. Stanislav Šuškovič, dr. med., specialist internist in pulmolog, Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik
Janja Urankar, vodja programa wellness, Thermana Laško
Eva Žontar, Planet BIO, www.planetbio.si

Izdajatelj:
HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Prežihova 21, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si
Direktorica: Andreja Iljaš, andreja@zdrave-novice.si

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod štev. 1558

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

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

HISA IDEJ
INOVATIVNA SKUPINA

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 pooblaščeni zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.
Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene na oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

FD FARMADENT d.o.o.
Telefon: +386 2 450 28 11
Telefax: +382 2 462 20 52
Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili, zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki
Minařikova ul.6
2000 Maribor

PRED SONČNIMI ŽARKI VARNI TUDI NA BELIH STRMINAH

Boste to zimo uživali na belih strminah? Ne pozabite, da je gorsko sonce vse prej kot nedolžno. Z višino se namreč povečuje intenzivnost UV-žarkov, ki ne sijejo le direktno, temveč se odbijajo tudi od snega. Zanesljiva zaščita kože je v hladnih mesecih zaradi nizkih temperatur zelo pomembna tudi na sprehodih v naravi in ob vsakodnevnem izpostavljanju v mestu. Izdelki Nivea Sun Alpin vsebujejo kombinacijo posebne emulzije vode v olju in vitamina E, ki prepreči izsušitev kože ter zagotavlja zanesljivo zaščito pred soncem, vetrom in mrazom za otroke in odrasle.

POSKRBITE ZASE

Da ne boste zboleli ravno pred in med prazniki, so tu kapljice črnega bezga iz Sorie Natural – naraven izvleček iz cvetov biološko pridelane rastline v brezalkoholni raztopini, ki je mešanica rastlinskega glicerina in prečiščene vode. Črni bezeg spodbuja odpornost organizma, čisti telo, povzroča potenje in je diuretik. Odlično se bori proti bronhitisu, prehladu, gripi, astmi, povečani količini katarja, vročicam (ošpice, škrlatinka) in revmatizmu. Je cenjen pomočnik pri preventivi v prehodnih obdobjih letnih časov, primeren tudi za otroke.

PRAVA REŠITEV ZA VAŠE INTIMNE TEŽAVE

Novost na tržišču Multi-Gyn FloraPlus naravno in učinkovito odpravi glivično vnetje (kandido) in srbenje ter draženje, ki sta povezana z njo. Je bioaktiven, varen in naraven ter preprečuje ponovni nastanek kandide. Gel FloraPlus varuje tudi pred nožničnimi težavami: po mesečnem perilu, med uporabo zdravil in po njej, pri pogostem plavanju na počitnicah in pri občutljivosti na nožnične okužbe. FloraPlus je dosegljiv v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Podrobnosti na www.multi-gyn.si.

VSI VITAMINI IN MINERALI NA ENEM KUPU

Ječmenova trava vsebuje vse vitamine in minerale, ki jih pozna današnja znanost. Je multivitaminski nadomestek, ki ima alkalni učinek na telo in lahko celo razgradi kalcijeve obloge. Ta trava je mlada zelena bilka ječmena, ki jo previdno stisnejo v sok in nato zamrznjeno posušijo, da ohranijo vse bioaktivne lastnosti. Izdelek je na voljo v prodajalnah Müller, biotrgovinah po Sloveniji in v spletni trgovini. Informacije: www.vega-shop.si.

(P)OSTANITE VITKI Z ENEMONOM®

Če imate težave s čezmerno telesno težo ali z ohranjanjem ustrezne telesne teže, je Enemon vaša prava izbira. Enemon je polnovredna dietna hrana, ki je uravnotežena glede na fiziološke potrebe organizma in bogata z vsemi potrebnimi hranljivimi snovmi. Uživamo ga v energijsko omejenih dietah kot nadomestilo za enega ali več dnevnih obrokov. Izdelek odlikujeta visoka vsebnost beljakovin in prehranske vlaknine. Na voljo je okus jagode, vanilije, kakava, gozdnih sadežev in nevtralni okus. Enemon je na voljo pri vseh večjih trgovcih, v specializiranih prodajalnah in spletni lekarni Lekarnar.com.

HITRO IN UČINKOVITO PROTI GLIVICAM NA NOHTIH

Glivične okužbe nohtov, ki trajajo in trajajo, so preteklost – iz Bayerja prihaja Canes-Nail, ki glivično vnetje učinkovito odpravi v dveh korakih in zgolj šestih tednih. Komplet Canes-Nail vsebuje mazilo, obliže in strgalo. Od dva do tri tedne si enkrat na dan namažete okužen noht in ga zalepite z obližem. Ko se okuženi del nohta zmehča, ga odstranite s strgalom. Po tem, ko je okuženi del v celoti odstranjen, zdravljenje še približno štiri tedne nadaljujete s protiglivično kremo Canespor. Oba izdelka dobite v lekarni brez recepta.

DEŽURNA ENOTA LEKARNE LJUBLJANA POVEČANA, SODOBNEJŠA IN NA NOVI LOKACIJI

Lekarna Ljubljana je svojo dežurno enoto, ki je bila doslej na Prisojni ulici, odprla na novi lokaciji, na Njegoševi cesti 6 K pri Urgenci – v stavbi, znani pod imenom Meksika. Nova lekarna, ki je svoja vrata odprla konec novembra, ima vrhunsko ekipo farmacevtov in farmacevtskih tehnikov, 400 kvadratnih metrov površin, odprt samopostrežni del z izdelki za dobro počutje in nego ter najsodobnejši sistem Rowa za skladiščenje in prinos zdravil. Novost je tudi odpiralni čas, saj je lekarna skupaj s samopostrežnim delom odprta od 7. do 24. ure, med polnočjo in 7. uro zjutraj pa je odprto dežurno okence. Vabljeni v najsodobnejšo lekarno v Sloveniji! Lekarna Ljubljana – zvesta vašemu zdravju.

INTENZIVNA NEGA KOŽE

Eubos Anti Age Hyaluron Repair & Fill je intenzivna krema za zmanjševanje gubic in pigmentnih nepravilnosti za čvrsto in bolj gladko kožo s hialuronsko kislino, Q10 in vitaminom B3. V kremi prisotna hialuronska kislina ustvarja fino strukturo na koži in ima sposobnost shranjevanja zelo velike količine vlage. Površina kože tako dobi veliko vlage, posušene gubice pa so uravnotežene. Koža je videti bolj gladka. Neenakomernost in gubice so istočasno od znotraj oblazinjene in vidno zmanjšane. Več na www.eubos.si.

POSVETOVALNICA ZA VITALNO ŽIVLJENJE VIVA LA VIDA JE ODPRLA SVOJA VRATA

Ključ do zdravja in splošnega dobrega počutja je sprejeti odgovornost zase na več področjih – od prehrane in gibanja do mišljenja, čustvovanja in duhovnega delovanja. Poslanstvo posvetovalnice Viva la Vida je pomagati ljudem, da prevzamejo odgovornost za svoje zdravje in življenje, ter jih podpreti pri uveljavljanju sprememb. Delovanje posvetovalnice Viva la Vida temelji na celostnem pristopu in obravnavi posameznika. Ena od storitev, ki jo nudi, je poravnava telesne drže in odpravljanje kroničnih mišično-skeletnih bolečin po metodi Egoscue®, ponuja pa tudi zdravljenje s ponovno povezavo (Reconnective Healing™) in osebno ponovno povezavo (The Reconnection®). V letu 2013 je v načrtu tudi serija predavanj o zdravi prehrani. Posvetovalnico Viva la Vida najdete v Mariboru na Perhavčevi ulica 36. Kontakt: 02/620 47 45, www.vivalavida.si.

KAKOVOST GIBANJA

Nemški proizvajalec Medi izdeluje zračne, udobne in terapevtsko zanesljive opornice. Masažne blazinice izboljšajo prekrvitev, s kompresijo in ojačitvami pa opornice poskrbijo za stabilnost, zmanjšajo oteklino in bolečino ter razbremenijo sklep. Adut opornic Medi je velika izbira modelov ter velikostnih razredov za vse sklepe okončin in hrbtenice. Izdelki so na voljo v poslovalnicah Sanolabor, URI Soča, drugih specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

IMATE DOMA KAJ UPORABNEGA, KAR BI ŽELELI PODARITI?

Za mnogo ljudi prihajajoči prazniki ne bodo tako brezskrbni in veseli, kot bi morali biti – k temu dobršen delež prispevata težka situacija na trgu dela in finančna kriza, del krivde pa nosijo tudi jesenske poplave. Ljudem, ki si ne morejo privoščiti ali so ostali brez opreme za dom, oblačil in drugih pomembnih materialnih dobrin, morda lahko pomagate, če jim podarite stvari, ki jih ne potrebujete več, a so še lepe in uporabne. Pišite nam na naslov manca@zdrave-novice.si, sporočite, kaj bi želeli podariti, in pripišite svojo telefonsko številko. V prihodnjih številkah revije bomo objavili seznam stvari, ki bodo tako našle hvaležnega novega lastnika.

Smučanje ali dopust v toplih krajih? Ne pozabite na zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS.
AdriaticSlovenica AS
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

VEČ NA STRANI 36.

DO DOBREGA POČUTJA Z RIMSKIMI TERMAMI

*Zdravje je za **dobro počutje** ključnega pomena. V Rimskih termah so vam na voljo mnogi **samoplačniški paketi fizioterapije**, s katerimi si ga boste **okrepili** ali pa v miru in uspešno **okrevali po boleznih ter poškodbah**. Vsi, ki pa vam stresno življenje pušča drugačne posledice, pa lahko preizkusite še **protistresne pakete**, **pakete proti bolečinam v hrbtenici** ali pa se **sprostite** ob **vibro** in **magnetoterapiji**.*

Informacije in rezervacije: **03 574 20 72 / medicina@rimske-terme.si** | Rimske terme d.o.o., Toplice 10, 3272 Rimske Toplice | **www.rimske-terme.si**

BEREMO O ZDRAVJU

Pri založbi Cangura sta izšli dve novi knjigi, ki vam bosta v pomoč pri iskanju in doseganju zdravja. Prva nosi naslov Zdravljenje kandide: Kvasovke, glivice in vaše zdravje, v njej pa naturopatka Ann Boroch predstavlja 90-dnevni program, s katerim premagate kandido in si obnovite zdravje. V knjigi z naslovom Chi nei tsang: Či masaža vitalnih organov pa avtor Mantak Chia nauči bralce, kako z uporabo tehnik samozdravljenja, ki jih vključuje masaža chi nei tsang, vajami in postopki razstrupimo svoje telo, uravnotežimo čustva in obvladamo stres.

PODALI SMO VELIKO ROK

Konec novembra se je se je v ljubljanskem Mercator centru v Šiški odvil prvi dogodek dobrodelne akcije Nivea Podajte nam roko!, v kateri organizator projekta, podjetje Beiersdorf, v Učni sklad Nivea za vsako podano roko prispeva pol evra in tako podpira otroke in mladostnike iz socialno šibkejšega okolja na poti do izobrazbe. Zbiranju rok se je pridružila tudi Manca Košir, ki je ambasadorka Podajte nam roko! že sedmo leto zapored: »Ljudje se odzivajo s takim veseljem, ker ko slišijo, da gre za dobre namene, za štipendijo, se jim kar ustavi korak, kakor, da bi jim srce reklo: Daruj!« Akcija je torej tudi letos dosegla svoj namen, roke pa bomo spet lahko podajali prihodnje leto.

NARAVNA GABEZOVA KREMA COSMERBA

Domače ime za gabez je tudi »kostni celivec«, ker vsebuje alantoin, snov, ki pospeši delitev celic in s tem naravno obnavljanje celic v mišičnem, vezivnem in kostnem tkivu. Pripravki iz gabeza so zato uporabni predvsem pri celjenju zlomov in drugih vrst poškodb, pri regenaraciji bolečih mišic, pri krčnih žilah pa tudi pri strijah. Krema Cosmerba preprečuje nastanek strij, zmanjšuje ali odpravlja tudi stare strije. Je preizkušene švicarske kakovosti, na trgu pa je že 18. leto.

HRBTENICA V ORTOPEDIJI

Oddelek za ortopedijo UKC Maribor je novembra že osmo leto zapored organiziral Mariborsko ortopedsko srečanje. Osrednja tema je bila problematika težav s hrbtenico pri bolnikih, saj je bolečina v hrbtenici eden od najpogostejših simptomov, ki bolnika privede do obiska družinskega zdravnika. Strokovnjaki so predstavili novosti v zdravljenju hrbtenice, cilj srečanja pa je bil približati to problematiko zdravnikom družinske medicine, fiziatrom, travmatologom, revmatologom, pa tudi fizioterapevtom in medicinskim sestram, ki se srečujejo s »hrbteničnimi« bolniki pri svojem delu. Poudarili so tudi nujnost sodelovanja med primarnim, sekundarnim in terciarnim nivojem zdravstva pri obravnavi bolnikov.

PROSTOVOLJSTVO Z LJUBLJENČKOM

Imate krasno živalico in željo pomagati ljudem? Slovensko društvo za terapijo s pomočjo živali Ambasadorji nasmeha vam ponujajo možnost šolanja za pridobitev naziva ambasador nasmeha®, delovni par za aktivnosti in terapije – podarjanje nasmehov, mahajoči repki, blagodejni trenutki dneva. Seminar bo potekal v soboto, 26. januarja 2013, med 9. in 17. uro. Več o vsebini, poteku tečaja in prijavi bo objavljeno na www.ambasadorji-nasmeha.si, informacije pa lahko dobite tudi prek e-naslova info@ambasadorji-nasmeha.si ali številke 041 771 655. Ne pozabite: nasmeha ni mogoče kupiti, izprositi, si ga izposoditi ali ga ukrasti, ker ima vrednost samo, kadar se poklanja. Poklonite nasmeh, ker nasmeh polepša dan!

PREDAVANJE O SRČNO-ŽILNIH BOLEZNIH PRI ŽENSKAH

Vabimo vas na brezplačno predavanje o problematiki srčno-žilnih bolezni pri ženskah, ki ga pripravlja projekt Misli na srce v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja. Predavanje bo potekalo v četrtek, 10. januarja 2013, ob 18. uri v Veliki predavalnici Medicinske fakultete Ljubljana na Korytkovi cesti 2. Predaval bo prim. Matija Cevc, dr. med., specialist interne medicine in predsednik Društva za zdravje srca in ožilja, po prireditvi pa bodo opravljali brezplačne meritve holesterola, krvnega sladkorja in krvnega tlaka.

misli na srce
ZA SRCE

Lavonase
Pripomoček za izpiranje nosu Lavonase
za zdrav dihalni sistem
Trajna odmašitev nosu pri prehladu, sinusitisu, rinitisu, nahodu, alergijah.
Poskusite zelo učinkovit in prijazen sistem za izpiranje nosu, ki ga je izumil zdravnik dr. Mezzoli, dr.med.orl.
Lavonase je namenjen odraslim in otrokom od dveh let starosti.
Nakup: prodajalne Sanolaborja, izbrane lekarne, prodajlne Farcom (Izola, Koper)
Naročite preko spletnih lekarn www.lekarnar.com ali www.moja-lekarna.com. Hitra dostava.

MEDENI POLJUB

Med je simbol topline, dobrih želja in lepih besed. Ogreje srce, olajša življenje in prinese veselje. Podarite ga z ljubeznijo v eni od treh posebnih Medexovih različic: med s svežimi brusnicami (slovenski akacijev med z naravnimi, svežimi in nesladkanimi brusnicami), kremni med z ingverjem (naravni med v obliki kreme, ki je nastal s posebnim procesom mešanja – okus ingverja bo navdušil še tako zahtevne gurmane) in med z oreščki (slovenski akacijev med s tremi plastmi najbolj okusnih in kakovostnih oreščkov).

DARILA IZ SRCA

Razveselite svoje najbližje s kompletom za razvajanje – naravno milo in dišeča masažna svečka sta idealno darilo za domači wellnes. Naravna mila Dr. Pasha s svojimi zdravilnimi sestavinami in esencialnimi maščobnimi kislinami negujejo kožo obraza in telesa, vzdržujejo naravno kislost kože, jo vlažijo in ji dajejo potrebna hranila. Eterična olja, ki se sproščajo pri topljenju voska svečke, pa s svojo aromo delujejo terapevtsko. Raztopljena masa svečke se lahko uporablja kot toplo olje za nego kože ali masaže.

ZA ZIMO BREZ MRAZA

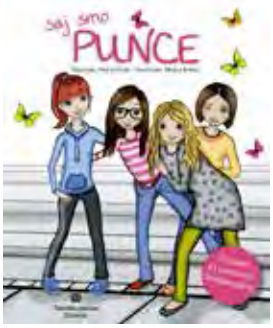
Odlično darilo za tiste, ki jih občutek mraza preganja vso zimo, je grelna blazina, ki prinaša prijetno in toplo udobje. V Sanolaborju so pripravili posebno praznično ponudbo in ceno grelne blazine Beurer HK 25 znižali za 20 odstotkov, tako da jo lahko do konca leta v vseh njihovih prodajalnah kupite za le 20 evrov. Blazina je velika 20 krat 30 centimetrov, ima nastavljivo moč gretja, samodejni izklop in pralno prevleko.

PODARITE KOŠČEK NARAVE

Iščete primerno darilo, ki bo koristno, trendovsko, uporabno in po sprejemljivi ceni? Essentiq je prva slovenska blagovna znamka visokokakovostnih, naravno-ekoloških kozmetičnih izdelkov in dišav za dom, ki vsebuje najmanj 95 odstotkov naravnih sestavin, od katerih je najmanj deset odstotkov ekološko pridelanih, in se ponaša s certifikatom ecocert. Izbirate lahko med izdelki za nego ženskega obraza, izdelki za nego telesa, las, otrok in moške kože, v predpraznicnih dneh pa so pripravili tudi pester darilni program. Več na www.essentiq-cosmetics.com.

ENA ZA ZAČETEK

Prihod novega leta je za mnoge čas, ko se odločijo za nekaj novega. Alenka Menard je ta korak naredila spomladi, ko je pod psevdonimom Srčna bralka (www.srcnabralka.si) začela pisati dva odlično sprejeta bloga. Danes lahko v roke vzamemo tudi njeno knjigo z naslovom Ena za začetek, ki je zbirka duhovitih kratkih zgodbic, v katerih piše o knjigah, duhovnosti in o svojih razmišljanjih na razne teme. Knjiga je lepo darilo, saj bo mnogim odprla oči. V zapisih bodo našli sebe – in gotovo tudi moč ter pot, da svoje življenje napolnijo s srečo, zadovoljstvom in zdravjem.



ZA VSE PUNCE

Slovenske najstnice so dobile nov priročnik z naslovom Saj smo punce. Avtorica Petra Arula je v sodelovanju s 15 slovenskimi strokovanjakinjami pripravila zabavno in nevsiljivo, a hkrati neposredno in strokovno knjigo, v kateri bodo punce našle odgovore na vprašanja o telesnih spremembah, ki jih čakajo, higieni, zdravi prehrani, skrbi za zdravje in lep videz, o tem, kako najdejo primeren šport zase, kako ravnajo z denarjem, kako so lahko uspešne v šoli, kako izberejo pravi poklic zase ... Knjigo so z odprtimi rokami sprejeli tudi starši, saj jim pomaga skozi najburnejša leta svojih hčera.

NARAVNO IN KAJ NAM TO POMENI

»Verjamemo v izdelke, ki jih tržimo in neprestano delamo na doseganju standardov. V skladu s tem sledimo vrednotam, ki jih je že pred 40 leti zastavil Elwood Richard z ekipo strokovnjakov kemikov, biologov, živilskih tehnologov in vseh drugih. Zagotavljamo vam visoko kakovost, dostopnost, naravne proizvode, ki jim lahko zaupate,« pravi dr. Michael Lelah, tehnični direktor Now Foods.

Minimalna obdelava sestavin, ki jo obravnavamo kot naravno, je ekstrakcija, koncentracija in molekularna standardizacija, fermentacija, pridobivanje s pomočjo encimov ali encimskih postopkov in saponifikacija.
Nekatere sestavine dandanes niso na voljo za nakup v naravni obliki. V tem primeru, ali ko je sintetični vir prekurzor naravne aktivne oblike, ki je uporabna v telesu, uporabimo sestavine, ki so identične naravnim.

Naravne sestavine

Naj omenimo nekatere naravne sestavine in njihove značilnosti:

- Hondroitin je eden od najpopularnejših in učinkovitih hranil za ohranjanje zdravih sklepov na tržišču. V kliničnih raziskavah, s katerimi so dokazovali učinkovitost hondroitina, so uporabljali goveji hondroitin, hondroitin iz svinjine in perutnine pa je cenovno dostopnejši. Uporabljamo zgolj hondroitin iz govedine. Tehnično osebje je izdelalo analizno metodo, ki natančno opredeli vir hondroitina.
- Koencim Q10 obstaja v dveh oblikah. Prva je trans-koencim Q10, ki je pridobljen z naravno fermentacijo, druga pa je sintezna cis oblika. Trans obliko najdemo tudi v človeškem telesu.
- L-aminokisline prav tako obstajajo v dveh oblikah: naravna, označena z L, in sintetična, označena z D ali DL. Uporabljamo samo L obliko.
- Ribja olja: večino ribjih olj v izdelkih Now pridobijo z molekularno destilacijo, to je fizikalno ločevanje in prečiščevanje, ki odstrani potencialno škodljive substance, kot so težke kovine in PCB (poliklorirani bifenili).
- Naravna barvila in arome: Now ne uporablja umetnih barvil, ampak le mineralna in rastlinska barvila.
- Naravna sladila: ne uporabljamo in ne prodajamo umetnih sladil, kot so saharin, sukraloza in aspartam. Now nudi samo naravna sladila, kot so ksilitol, eritritol, fruktoza, biološko pridelan javorjev sirup in lastno blagovno znamko Better Stevio, znamke Stevia.
- Naravni vitamin E: poznamo osem naravnih oblik, ki imajo aktivnost vitamina E, štiri tokoferole in štiri tokotrienole. Naravna oblika tokoferolov in tokotrienolov je označena z D, kot na primer D-alfa-tokoferol. Sintetični vitamin E in njegovi derivati so označeni z DL, na primer DL-alfa-tokoferol. Now nudi le stoodstotno naravno obliko vitamina E.

Biološka pridelava

Izdelki iz biološke pridelave so predelani brez uporabe pesticidov, herbicidov, fungicidov ali drugih kemičnih substanc. Organski izdelki Now so certificirani s strani QAI (Quality Assurance International) in dosegajo USDA (United States Department of Agriculture) standard nacionalnega programa biološke pridelave (NOP).

Oksidacija

Da bi zaščitili svoje izdelke in ohranili svežino do roka uporabe, uporabimo vrečke Ageless R, ki preprečujejo oksidacijo, in silikagelne vrečke, ki vežejo vlago.

Sintetične sestavine

Seznam snovi, ki jih zagotovo ne boste zasledili v naših izdelkih: alkoholi, aluminij, klorirane in bromirane sestavine, pomožne snovi, fluorid, genetsko modificirane sestavine, težke kovine, hidrogenirane maščobe in trans maščobe, parabeni, polietilen glikol (PEG) in propilen glikol (PPG), polisorbat, nanodelci... Ne uporabljamo tudi natrijevega glutamata (MSG), etilendiamintetraocetne kisline (EDTA), nitratov in nitritov kot konzervansov, natrijevega diacetata, natrijevega hidroksida in triklosana.

Linija prehranskih dopolnil Now je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in spletni prodajalni www.hisa-zdravja.si.

Bimedia, d. o. o.,
Cesta na Brdo 100, 1000 Ljubljana

Brezplačna telefonska številka za posvet in informacije: 080 80 12

www.hisa-zdravja.si

PROPOLIS
ZAVEZNIK V ZIMSKIH DNEH

Beseda propolis izvira iz grške besede »propolis«, ki pomeni obrambo mesta. Čebelam, ki so si prislužile naziv »krilati farmacevti«, propolis prestavlja temelj zdravja, saj omogoča zdrav razvoj čebeljih družin že več kot 45 milijonov let. Propolis je zmes smol, ki jih čebele nabirajo na popkih in brstičih dreves, jih oplemenitijo z izločki svojih žlez ter jim dodajo vosek.

V Medexu izdelke s propolisom razvijajo že skoraj 60 let. Ker prisluhnejo željam in potrebam uporabnikov, so paleto izdelkov s propolisom še obogatili. Izdelki Propolis so na voljo v obliki kapljic, pršila, pastil in bombonov. V priročnih pakiranjih je v njihovi paleti izdelkov s propolisom vedno mogoče najti kaj novega. Rezultat večletnega Medexovega razvoja sta tudi nova izdelka s propolisom na vodni osnovi. Vsi Medexovi izdelki s propolisom imajo standardizirano in deklarirano vsebnost bioflavonoidov, ključne učinkovine, ki določa kakovost propolisa. Zato so Medexovi Propolisi preverjene kakovosti in prava izbira za vašo družino.

Propolis Oral Junior je prilagojen otrokom, ki so na grenak in pekoč okus še posebno občutljivi. Vsebuje propolis v vodni raztopini, med, niacin, ki prispeva k ohranjanju zdravih sluznic, vodni izvleček žajblja, vitamin C in izvleček rožmarinovih listov. Podaljšana pršilka omogoča zares enostaven in natančen nanos na želeno mesto.

Propolis Forte so pastile s propolisom ter vitaminoma A in C, ki imata vlogo pri delovanju imunskega sistema ter prispevata k ohranjanju zdravih sluznic. Namenjene so odraslim in otrokom ter so zaradi enostavne uporabe in praktičnega pakiranja primerne za vsak žep ali torbico.

Propolis Oral je namenjen odraslim in poleg propolisa v vodni raztopini, medu, niacina in vodnega izvlečka žajblja vsebuje še izvleček ehinaceje ter eterično olje poprove mete.

Medex, d. o. o., Linhartova 49 A, Ljubljana, www.medex.si
Izdelki Propolis iz Medexa so na voljo v lekarnah, drogerijah, specializiranih prodajalnah in v trgovini Medex na Miklošičevi ulici v Ljubljani.

OKUŽBE – AKTUALNO V DECEMBRU

V prihajajočih hladnih mesecih po pričakovanju kroži več virusov, ki povzročajo akutne okužbe dihal, med drugimi tudi virusi gripe.

Besedilo: Andreja Krt Lah, dr. med., spec. javnega zdravja, Zavod za zdravstveno varstvo Kranj

Ti virusi se širijo po zraku s kužnimi kapljicami, z neposrednim stikom (poljubljanje), prek predmetov in površin, zlasti pa prek onesnaženih rok. V tem času se več družimo v zaprtih prostorih, si voščimo in se rokujemo. Zato je možnost, da obolimo zaradi akutnih okužb dihal, zelo velika.

Prehladi, gripa, vnetje srednjega ušesa in pljučnica

Najpogosteje se pojavlja prehlad, ki ga povzročajo različni virusi. Pojavi se izcedek iz nosu, kihanje in kašljanje, lahko tudi zmerno povišana telesna temperatura. Splošno stanje sicer običajno ni prizadeto, zdravljenje je simptomatsko. Prehlad traja običajno sedem dni, kašelj pa lahko vztraja tudi dlje.

V decembru pričakujemo, da bo več krožil tudi respiratorni sincicijski virus (RSV). Pri starejših otrocih in odraslih se okužba kaže kot prehlad, pri prezgodaj rojenih otrocih, pa tudi pri novorojenčkih, dojenčkih in majhnih otrocih, ki imajo kronične bolezni, pa se lahko pojavi zelo resna okužba s hudo prizadetostjo, kašljem in dihalno stisko in je pogosto potrebno zdravljenje na intenzivnem oddelku v bolnišnici.

V tem času se v Sloveniji pojavljajo tudi prvi primeri gripe. Gripa predstavlja veliko grožnjo za javno zdravje in ima velik vpliv na obolevnost in umrljivost. V Sloveniji vsako leto zaradi gripe zboli več kot pet odstotkov prebivalstva. V času, ko krožijo virusi gripe, se poveča sprejem v bolnišnice zaradi pljučnic in poslabšanja kroničnih bolezni, poviša se tudi umrljivost starejših. Gripa je zelo nalezljiva, zato se pogosto pojavlja v obliki epidemij. Proti gripi se lahko najbolj učinkovito zaščitimo s pravočasnim cepljenjem, ki ga priporočamo prav vsej populaciji.

Pri otrocih, starih do dveh let, nosečnicah, kroničnih bolnikih in starejših lahko pride ob prehladu ali gripi do zapletov. Pri otrocih pride najpogosteje do vnetja srednjega ušesa, pri starejših pa do pljučnice in poslabšanje kroničnih bolezni.

Vnetje srednjega ušesa

Pogosto se pojavlja pri otrocih, mlajših od treh let. Poleg izcedka iz nosu imajo otroci povišano telesno temperaturo, so nerazpoloženi, jokavi, odklanjajo hrano in se prebujajo. Največkrat je povzročitelj bakterija pnevmokok, zato je potrebno zdravljenje z antibiotikom, se pa pri otrocih, ki pogosto prebolevajo vnetje srednjega ušesa, priporoča cepljenje proti pnevmokoknim okužbam.

Pljučnica

Pljučnica je vnetje, ki zajame drobne pljučne mešičke in tkiva okrog njih, zaradi česar pride do motene izmenjave plinov in oskrbe s kisikom. Znaki pljučnice so splošna oslabelost, povišana telesna temperatura, kašelj, izmeček, bolečine v prsih, hitro in težko dihanje, izguba apetita in zmedenost. Pri starejših so lahko simptomi neznačilni in zabrisani.

V slovenske bolnišnice je v povprečju sprejetih približno šest tisoč bolnikov z zunaj bolnišnice pridobljeno pljučnico. Največ med njimi (od 60 do 70 odstotkov) je starejših od 65 let oziroma so kronični bolniki.

Pljučnica je pomemben vzrok smrti, saj je smrtnost v bolnišnici zdravljenih bolnikov s pljučnico okrog desetodstotna, bolnikov s pridruženimi kroničnimi boleznimi in starostnikov pa še znatno višja do 30 odstotkov.

Bakterijske pljučnice zdravimo z antibiotiki. Glavni povzročitelj zunaj bolnišnice pridobljene pljučnice v Sloveniji je bakterija pnevmokok, proti kateri je na voljo tudi cepivo.

Splošni ukrepi za zaščito pred okužbami dihal

- Vzdrževanje primerne telesne kondicije z dosti gibanja na svežem zraku.
- Zadosti spanja in počitka ter kakovostno preživljanje prostega časa.
- Uživanje kakovostne vitaminsko bogato prehrane.
- Odsvetuje se kajenje in prekomerno uživanje alkoholnih pijač.
- V tem času svetujemo izogibanje prostorom, kjer se zbirajo večje množice ljudi.
- Staršem otrok, starih do dveh mesecev, svetujemo še posebno previdnost. Priporočamo, da si dosledno umivajo roke s toplo vodo in milom, preden rokujejo z otrokom. Če so prehlajeni ali imajo vročino, naj uporabijo masko. Če so sorojenci prehlajeni ali imajo vročino, naj ne bodo v isti sobi z dojenčkom. Če imajo doma novorojenčka, je priporočljivo, da starejši sorojenec ne obiskuje vrtca zaradi nevarnosti RSV. Do drugega meseca otrokove starosti odsvetujemo obiske.

Novorojenčkov, dojenčkov in majhnih otrok naj starši ne jemljejo s seboj v zaprte prostore, kjer se zbira večje število ljudi (nakupovalna središča, zabave, prireditve, družinska srečanja ...).

Higienski ukrepi za preprečevanje okužb

- Svetujemo čim bolj pogosto in temeljito umivanje rok z milom (vsaj 20 sekund).
- Higiena kašlja: pri kašljanju, kihanju in smrkanju pokrijemo nos in usta z robčkom za enkratno uporabo in ga po uporabi odvržemo v koš ter si umijemo roke.
- Svetujemo redno zračenje in mokro čiščenje prostorov.

Specifični ukrepi proti akutnim okužbam dihal

- Cepljenje proti gripi priporočamo prav vsem, še posebno je pa priporočljivo za rizične skupine: za vse otroke, stare od šestih mesecev do dveh let, nosečnice in kronične bolnike ter starejše od 65 let. Cepljenje proti gripi je potrebno opraviti vsako leto znova.
- Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam priporočamo vsem kroničnim bolnikom in starejšim od 65 let, saj zmanjša tveganje za pljučnico z zapleti, prav tako je priporočljivo za otroke s pogostimi vnetji srednjega ušesa. Namen cepljenja je zmanjšati število okužb, zmanjšati težo bolezni in zaplete ter smrtne izide okužb s pnevmokoki.
- S cepljenjem proti gripi in pnevmokoknim okužbam se znatno zmanjša tveganje za pljučnico z zapleti pri starejših in kroničnih bolnikih.

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS

Čeprav za okužbo s klopnim meningoencefalitisom (KME) pozimi ni tveganja, ker klopi niso aktivni, so zimski meseci najbolj primerni za začetek cepljenja proti KME.
Slovenija sodi med evropske države z najvišjo stopnjo obolevnosti KME, saj je od leta 2000 zbolelo v povprečju 250 oseb letno. Gorenjska je v okviru Slovenije je ena od najbolj ogroženih regij, saj je v istem obdobju zbolelo v povprečju 60 oseb letno.
V Sloveniji je KME najpogostejša okužba osrednjega živčevja. Bolniki s KME so hudo bolni in jih je običajno treba zdraviti v bolnišnici. Žal specifičnega zdravila za bolezen ne poznamo, zato zdravimo samo simptome bolezni. Umreta približno dva odstotka bolnikov. Trajne posledice ima 36 odstotkov bolnikov, in sicer duševne ter psihiatrične motnje, motnje spomina, mišljenja, koncentracije, motnje ravnotežja in koordinacije, tresenje, pareze (delne ohromitve) in ohromelost, čustveno nestabilnost, glavobol, motnje sluha in govora.
Najbolj učinkovit in varen ukrep za zaščito proti okužbi je pravočasno cepljenje proti KME. Za bazično zaščito so potrebni trije odmerki cepiva. Prvi in drugi si običajno sledita v razmiku od 14 dni do treh mesecev, tretji odmerek se ponovi čez 5–12 mesecev. Prvi poživitveni odmerek je potreben po treh letih, nadaljnji poživitveni odmerki sledijo na pet let, pri starejših pa na tri leta.
Mnogi odrasli so prepričani, da so cepljenja le za otroke, vendar tudi pri odraslih in starejših mnogo bolezni in celo smrti lahko preprečimo s cepljenjem.
Morda lahko vašim najdražjim namesto darila poklonite svoj čas in jih odpeljete na cepljenje proti gripi, pnevmokoknim okužbam, KME ...
Želim vam prijetno praznično vzdušje in veliko zdravja!

Zimske mesece spremljajo prehladi, viroze, gripa in bronhitisi. Ali jih znamo ločevati in ali vemo, kako jih preprečevati in zdraviti?

Besedilo: prim. prof. dr. Stanislav Šušković, dr. med., specialist internist in pulmolog, Univerzitetna klinika za pljučne bolezni in alergijo Golnik

ZIMSKE BOLEZNI PLJUČ – ALI JIH DOVOLJ POZNAMO?

Akutni bronhitis

Bronhitis je izraz za vnetje sluznice bronhijev. Poznamo akutni in kronični bronhitis. Akutni bronhitis traja od enega do nekaj tednov in se lahko kaže s suhim, lahko pa s produktivnim kašljem. Akutni bronhitis je vedno povzročen z virusno okužbo sluznice dihal. Večinoma ga spremlja tudi vnetje zgornjih dihal – teče nam iz nosu, nos nas skeli, kihamo. Bakterije pri sicer zdravih pljučih nikoli ne povzročijo vnetja bronhialne sluznice, kar mimogrede velja tudi za astmo, pri kateri je bronhialna sluznica stalno alergijsko vneta. Zato akutnega bronhitisa pri sicer zdravih ljudeh ali akutnega poslabšanja astme nikoli ne bi smeli zdraviti z antibiotiki. Na žalost pa se pogosto dogaja ravno to. Kako po nemarnem in po nepotrebnem porabljeni antibiotiki!

Kronični bronhitis

Če bolnik kašlja več kot šest tednov, govorimo o kroničnem bronhitisu. Kronični kadilski bronhitis, kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), kronični bronhiolitis, cistična fibroza, različne ciliopatije (okvare celičnih migetalk) ali bronhiektazije so bolezni z difuznim trajnim vnetjem sluznice bronhijev – torej s kroničnim bronhitisom. Pri naštetih boleznih so virusi, tako kot pri akutnem bronhitisu, poglavitni razlog za njihova akutna poslabšanja. Vendar se virusni pogosto pridruži, nacepi bakterijska okužba sluznice, ki jo zdravimo z antibiotiki. Ampak ne kar tako, na pamet. Antibiotike naj bi predpisali le, če smo se prepričali, da gre zares za svežo bakterijsko okužbo dihal.

Simptomi in diagnoza

Diagnoza akutnega bronhitisa ne bi smela povzročati težav, saj gre za virusno okužbo dihal, ki jo načeloma spremljajo vnetje nosu, bolečine v mišicah in povišana telesna temperatura.
Simptomi bolezni s kroničnim bronhitisom so za posamezne bolezni dokaj tipični.

Pa vendar ne tako, da ne bi potrebovali dodatnih diagnostičnih postopkov za njihovo opredelitev. Bolnikom s kroničnim bronhitisom nujno pripada spirometrična preiskava, saj imajo morda eno od obstruktivnih bolezni pljuč (astmo, KOPB, bronhiolitis). Pa tudi nekaterim bolnikom z akutnim bronhitisom, ki jih muči nenavadno huda dispneja (težka sapa), bomo opravili spirometrijo. Morda je virusna okužba dihal povzročila poslabšanje do sedaj neznane astme. Ni tako redko!

Diagnoza astme

Diagnoze astme ali KOPB ne moremo postaviti brez uporabe spirometrije. Žal ankete kažejo, da obstaja nemajhen segment bolnikov, ki imajo postavljeno diagnozo astme in so seveda tudi ustrezno zdravljeni, a jim niso nikoli opravili spirometrije. Zato ne sme presenečati, da so v epidemioloških raziskavah ugotovili, da je med osebami z zdravniško postavljeno diagnozo astme tudi do 30 odstotkov takih, ki astme nimajo. In imajo protiastmatska zdravila predpisana po nepotrebnem, saj jim kvečjemu škodijo. Pa zelo draga so!

KOPB in srčno popuščanje

Zimski čas ni naklonjen bolnikom s srčnim popuščanjem. Ob tem pa je treba močno poudariti, da ima okoli 50 odstotkov starejših bolnikov s srčnim popuščanjem tudi KOPB, ki je večinoma prezrt, saj tem bolnikom kardiologi skoraj nikoli ne naredijo spirometrije. Posledično ojačanje težke sape pri bolnikih z znanim srčnim popuščanjem v zimskem času nikakor ne pomeni poslabšanje te osnovne bolezni, ampak je znak virusnega ali bakterijskega poslabšanja nediagnosticiranega KOPB! Ki ga seveda zdravimo povsem drugače, kot zdravimo poslabšanje srčnega popuščanja. Vsakemu bolniku s srčnim popuščanjem torej moramo opraviti spirometrijo, ki bo ne glede na moč popuščanja, ob pridruženi

KOPB, vselej razkrila spirometrično obstrukcijo. Kajti srčno popuščanje nikoli ne povzroči spirometrične obstrukcije, temveč le restrikcijo, ki je odvisna od stopnje levostranskega srčnega popuščanja.

Pljučnica

Seveda pri naštevanju zimskih bolezni pljuč ne smemo izpustiti pljučnice. Že zato ne, ker se velika večina pljučnic začne z virusnim bronhitisom. Ta občasno opazno okrni obrambno zmožnost pljuč pred bakterijsko okužbo. Večino bakterijskih pljučnic namreč dobimo tako, da bodisi vdahnemo kanček sline (kjer so

vedno številne tudi nevarne bakterije) ali vdahnemo bakterije, ki so prisotne v zraku. Večina teh dogodkov seveda ne rezultira v pljučnici, razen če je obrambna zmožnost pljuč zmanjšana, kot je pri akutnem virusnem bronhitisu ali pa pri kroničnih pljučnih boleznih, ki imajo že same po sebi okvaro bronhialne sluznice. In še posebno ob pridruženi virusni okužbi.

Pljučnica je življenjsko nevarna bolezen, saj za njo umre vsaj pet odstotkov obolelih. Če imajo pa še druge kronične bolezni, se lahko ta odstotek izrazito poveča, tudi na 50-odstotno umrljivost.

Preventiva

Videti je, da so virusi odgovorni za poslabšanja številnih bolezni – bodisi direktno ali pa zaradi sekundarne bakterijske okužbe. Kako se obvarovati virusnih okužb? S tem lahko rešimo številna življenja.

Povsem se tega ne da narediti. Vendar pa z nekaterimi ukrepi bistveno zmanjšamo verjetnost virusne okužbe. Tako naj se v zimskem času, ko je virusnih okužb največ, bolniki s kroničnimi pljučnimi boleznimi ali drugimi imunodeficitarnimi stanji ali boleznimi držijo doma. Naj ne hodijo po nepotrebnem v prostore, kjer se zadržuje veliko ljudi (dvorane, avtobusi, nakupovalni centri, bolnišnice, ambulante).

Nujno se je cepiti proti gripi in pnevmokoku. Večino virusnih okužb si »prislužimo« z vnosom virusov v nos – z virusi na rokah, ki jih dobimo ob dotikanju z virusi okuženih predmetov (kljuk na vratih, ročic nakupovalnih vozičkov, sedežev v avtobusih in tako dalje). Zato naj se ogroženi ljudje izogibajo takšnim stikom ter si zares intenzivno razkužujejo roke. Umivanje z milom ne zadošča, mila so lahko celo vir okužbe.

Zdravila – preprečevalci

Na koncu bi omenili še eno, zelo pomembno preventivno dejavnost. Gre za zdravljenje astme in KOPB z zdravili – preprečevalci (bronhodilatatorji, glukokortikoidi). Verjetno je namreč še vedno bistveno premalo znano, da s temi zdravili ne le zmanjšujemo intenzivnost simptomov astme ali KOPB, ampak tudi (paradoksno – z bronhodilatatorji?) bistveno zmanjšujemo verjetnost za njuna (seveda virusna) poslabšanja. Za 30 odstotkov! In s tem lahko preprečimo marsikatere smrti. Vendar zdravila delujejo samo, če jih prejemamo zares redno, vsakodnevno. Se izplača, ali ne?

NOSEČNICE, OPUSTITE KAJENJE!

Raba tobaka je v Republiki Sloveniji eden od ključnih javnozdravstvenih problemov, posledice rabe tobaka pa preprečljive. Še posebno so ogrožene nosečnice kadilke, zato je pomembno, da so seznanjene z vsemi oblikami pomoči, saj bodo le tako lažje opustile kajenje.

Besedilo: Mihaela Lovše, Slovenska zveza za tobačno kontrolo in javno zdravje

Načrtujete družino? Ste noseči? Še vedno kadite? Pomislite na življenje, ki se razvija v vas!

Kajenje škodi vašemu nerojenemu otroku

Vsaka bodoča mama želi imeti zdravega otroka, zato je najbolje, da takoj prenehate kaditi. Razvijajoči se plod dobi vse potrebne snovi za svoje življenje iz krvnega obtoka matere. Pri nosečih kadilkah ogljikov monoksid izriva delež kisika v krvi. Pomanjkanje kisika pri plodu poveča njegov srčni utrip, saj se organizem bori, da prejme dovolj kisika za normalno delovanje. Škodljivi učinki kajenja so najbolj vidni v prvih treh mesecih nosečnosti, v obdobju organogeneze, ko se oblikujejo in razvijajo organi.

Pri materah kadilkah je dokazano večje tveganje za prezgodnji porod, zaplete pri porodu in nižjo porodno težo novorojenčkov. Nosečnice, ki so izpostavljene pasivnemu kajenju, imajo 20 odstotkov večje tveganje, da bodo rodile otroke z nižjo porodno težo.

Kajenje škodi vašemu dojenčku

Nikotin se hitro in obilno izloča v materino mleko, njegova koncentracija v mleku je podobna koncentraciji v krvi. Kadilke veliko prej prenehajo dojiti zaradi predčasnega upada hormona prolaktina. Med kazalnike vzrokov nenadne nepričakovane smrti dojenčka v zibki so strokovnjaki, poleg trebušne lege med spanjem, uvrstili tudi pasivno kajenje. Otroci kadilcev pogosteje obolevajo za astmo, bronhitisom, vnetjem srednjega ušesa in kožnimi alergijami. V kasnejših letih imajo lahko pogostejše težave pri branju in računanju, razvoju motenj pozornosti in ohranjanju koncentracije.

Kajenje škoduje vam

Kajenje je odvisnost. Nista samo rak pljuč in obolenje srca tista, ki povzročata resne zdravstvene težave in smrt. Kajenje oslabi imunski sistem, postara kožo zaradi uničevanja proteinov, poslabša bolezni oči, vpliva na izgubo sluha, zobovja, povzroča težave s plodnostjo, rane na želodcu, lahko poškoduje DNK, preprečuje prekrvavitev dlesni, povzroča obarvanost zob, draži sluznico dihal, je dejavnik tveganja za nastanek osteoporoze, vpliva na rodnostno zdravje žensk, zmanjšuje možnost zanositve in poveča tveganje za spontani splav. Kadilke imajo tudi dvakrat večjo verjetnost, da bodo zanosile pozneje kot nekadilke in večjo možnost, da se jajčece ugnezdi zunaj maternice.

Možnosti za srečno in zdravo življenje so neprimerno boljše ob odločitvi za prenehanje kajenja.

Priporočila za zdravje

Izpostavljenost tobačnemu dimu škodi materi in otroku ter povečuje možnosti zapletov v nosečnosti in pri porodu. Po naših izkušnjah postanejo mnoge ženske motivirane za opuščanje kajenja šele takrat, ko zdravnik potrdi njihovo nosečnost.

Cigareta vsebuje preko štiri tisoč strupenih plinov in delcev, od katerih je dokazano 60 rakotvornih. Opustitev kajenja in trajno nekajenje prinašata številne ugodnosti: srčni ritem in krvni pritisk se znižata, koncentracija ogljikovega monoksida v krvi se zniža na normalno vrednost, krvni obtok se izboljša, poveča se delovanje pljuč, zmanjšano je tveganje za okužbe dihal ter srčno-žilnih bolezni, zmanjšano je tveganje za pojav možganske kapi, pljučnega raka in drugih oblik raka, ni več izpostavljenosti prezgodnjemu staranju kože, ni neprijetnega zadaha iz ust, oblačila ne smrdijo, hrana postane okusnejša, izboljša se čut za vonj in poveča se fizična zmogljivost.

Najustreznejša metoda je ocena stanja kajenja z vprašalnikom, saj veliko nosečnic zanika, da so kadilke. Vprašanja z več možnimi odgovori pa omogočajo realno oceno stanja in opuščanja kajenja. Svetovanje o opuščanju kajenja je učinkovito tako med nosečnostjo kot tudi po porodu.

Opustitev kajenja mora biti nenadna. Postopno zmanjševanje števila pokajenih cigaret ni primerna metoda. Najbolje je, da nosečnice opustijo kajenje takoj ob zanositvi oziroma že leto prej. Z opuščanjem kajenja med nosečnostjo bi lahko za 20 odstotkov zmanjšali rojstva otrok z nizko porodno težo. Zato je pomembno, da so nosečnice deležne zdravniške pomoči, povezane z ukrepi za opuščanje kajenja, vso nosečnost.

Svetovanje nosečnicam naj zajema močno spodbudo zdravstvenih delavcev za opuščanje kajenja in podrobne informacije o škodljivih posledicah kajenja na plod.

Spodbude naj bodo v obliki zdravstvenih nasvetov, ki trajajo nekaj minut. Ukrepe pa naj dopolnjujejo materiali v pisni obliki (knjižice, priročniki, letaki) ali avdio-vizualni materiali z informacijami o prednostih opuščanja kajenja. Priporočljivi so tudi spletni nasveti in telefonsko svetovanje. Omenjeni programi imajo boljše rezultate, če v njih sodeluje tudi mož/partner. Raziskave so pokazale, da svetovanje z uporabo informativnih pisnih materialov, ki traja več kot deset minut, poviša odstotek nosečnic, ki opustijo kajenje.

Večina strokovnjakov nosečnicam ne priporoča farmakološkega zdravljenja zaradi tveganj, ki jih povzroča absorpcija nikotina v krvi zarodka (podobno kot pri nikotinskem obližu).

Zmanjšanje števila pokajenih cigaret plodu ne pomaga. Nosečnice ob tem začnejo globlje inhalirati in s tem srkajo enako količino nikotina kot prej. Najboljši ukrep je torej opustitev kajenja.

Kadilke lahko posredujejo nikotin dojenčkom tudi z dojenjem.

Trenutno se terapija z nadomestki za nikotin v večini držav ne uporablja pri nosečnicah. Uporaba vareniklina in bupropiona pa je za nosečnice po vsem svetu prepovedana.

Varna uporaba zdravil pri nosečnicah

Nikotinsko nadomestno zdravljenje (NNT) je nadzorovano uživanje posebnih snovi, ki kadilcu pomagajo, da lažje prestane abstinenčne težave.

Ob tem se sprošča ravno tolikšna količina nikotina, da olajša težave zaradi opuščanja kajenja, hkrati pa organizem ne prejme dodatnih strupenih snovi, ki se sproščajo ob kajenju cigarete.

Količina nikotina, ki ga pri tej metodi odvajanja dobi kadilec, je nižja, kot jo običajno prejme zaradi kajenja, poleg tega pa nikotin pri NNT pride v telo veliko počasneje kot pri kajenju cigarete.

Nekateri nadomestki za nikotin so v posebnih okoliščinah med nosečnostjo dovoljeni.

Podatki teh raziskav, o terapiji z nikotinskimi obliži, so pokazali manjše razlike med številom nosečnic, ki so kajenje opustile s pomočjo NNT, in med številom nosečnic, ki so se zdravile s placebom.

Med preučevanimi skupinami ni bilo večjih razlik glede porodne teže otrok ali primerov prezgodnjega rojstva.

Raziskave o terapiji z nikotinskimi žvečilnimi gumiji so pokazale, da ima izpostavljenost nikotinu iz obliža ali žvečilnega gumija manjši vpliv na obtok krvi pri materi in zarodku, kot ga ima kajenje cigaret.

Ker obstajajo dokazi o škodljivih vplivih nikotina na zarodek, moramo upoštevati, da uporaba nadomestkov za nikotin izpostavi nosečnice tveganjem, ki trenutno še niso dovolj dobro raziskana in ocenjena.

Kajenje je za mater in otroka škodljivo v vsakem obdobju nosečnosti.

Nikotin lahko povzroči težave s posteljico in upočasni razvoj možganov zarodka.

Pomoč pri opuščanju kajenja mora biti na voljo vsem nosečnicam. Pomoč naj nudi tudi porodničar in drugi zdravstveni delavci, ki so usposobljeni na področju opuščanja kajenja.

Da mati ostane nekadilka, potrebuje pomoč med nosečnostjo in po rojstvu otroka.

Zdravnik naj obisk kadilke, ki bi utegnila zanositi, izrabi kot priložnost za svetovanje o opuščanju kajenja in izobraževanje o zdravem in nekadilskem vedenju.

Priporočila

Priporočljivo je, da je nosečnicam neprestano na voljo psihosocialno svetovanje v obliki individualnih posvetov. Minimalni ukrepi, kot je kratek nasvet, za to skupino kadilk ne zadoščajo.

Čeprav je za mater in otroka ob zanositvi najbolj koristna takojšnja opustitev kajenja, je tudi kasnejša opustitev (v kateri koli fazi nosečnosti) bolj priporočljiva kot nadaljnje kajenje.

Zato je priporočljivo, da zdravstveni delavci nudijo nosečnicam učinkovite nasvete o opuščanju kajenja in izogibanju pasivnemu kajenju vso nosečnost.

Nasvete in pomoč lahko najdete na spletni strani www.tobak-zveza.si. V svetovalnem centru za opuščanje kajenja vam po predhodnem naročilu nudimo strokovno pomoč in individualno svetovanje za opuščanje kajenja nosečnicam kadilkam vsak delovni dan med 10. in 12. uro na telefonskih številkah 02/620 98 57 ali 051 317 113.

Poskrbimo, da v našem življenjskem slogu ne bo prostora za cigarete!

Zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS lahko sklenete tik pred odhodom in kar prek mobilnega telefona.
AdriaticSlovenica AS
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group
VEČ NA STRANI 36.

V lekarno tudi po darila

100 % ORGANSKO KARITEJEVO MASLO,

na voljo štiri vrste: navadno, s kakavom in kokosom, s sivko ali z limonsko travo, 250 ml

redna cena: 17,99 EUR 10

akcijska cena s Kartico zvestobe

10,99 EUR popust: 38,90 %

20

akcijska cena s Kartico zvestobe

6,99 EUR popust: 61,14 %

NUXE RÊVE DE MIEL®,

lajemno pomirjujoče kreme za telo, globinsko hrani, pomiri in obnavlja kožo, 200 ml

redna cena: 21,72 EUR 4

akcijska cena s Kartico zvestobe

15,20 EUR popust: 30 %

MICROLIFE DIGITALNI TERMOMETER MT200,

termometer z zlato konico z 10-sekundnim časom merjenja (aksilarno in oralno), ni neposrednega stika nikja s kožo, osvetljen zaslon, zvočni signal, vodotesen, cena za kos

redna cena: 10,92 EUR 2

akcijska cena s Kartico zvestobe

8,74 EUR popust: 20 %

ELEKTRIČNA ZOBNA ŠČETKA PHILIPS SONICARE HEALTHY WHITE – DVOJNO PAKIRANJE,

vsebuje: 2 držali, luksuzni polnilnik, 2 nastavka (standard), potovalni kapici, 3 barvne obročke in potovalni etui

redna cena: 129,90 EUR 21

akcijska cena s Kartico zvestobe

103,92 EUR popust: 20 %

PHA PAKET ZA MAČKE:

PHA Multi Vitamin za mačke, 100 ml in PHA Naravni priboljšek za mačke, 40 g

+ darilo za mačke

redna cena: 18,99 EUR 4

akcijska cena s Kartico zvestobe

16,14 EUR popust: 15 %

EUCERIN MEN DARILNI PAKET:

Eucerin Men silver shave balzam po britju, 75 ml in Eucerin antitranspirant intensive 72 ur, 30 ml + DARILO: mini Eucerin Men silver shave pena za britje, 30 ml

redna cena: 25,26 EUR 5

akcijska cena s Kartico zvestobe

20,21 EUR popust: 20 %

Ob nakupu DVEH ENAKIH Malček prehranskih dopolnil: Maček supervit žvečljive tablete ali Mlečko žvečko ali Matični mleček za otroke prejmete darilo: IGRAČA FIFI*.

* Zaloga je omejena.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

! Iz darilnega kataloga ugodnosti:

Primerno dopolni in razkomplesira za ukvarjanje in razmaranje prehrano.

MAGNEZIJ 300 mg LEKARNA LJUBLJANA,
20 šumečih tablet

redna cena: 3,50 EUR 5

akcijska cena s Kartico zvestobe 1,75 EUR

popust: 50 %

GRATIS = 10

Primerno dopolni in razkomplesira za ukvarjanje in razmaranje prehrano.

VITAMIN C 180 mg LEKARNA LJUBLJANA,
20 šumečih tablet

redna cena: 2,45 EUR 5

akcijska cena s Kartico zvestobe 1,23 EUR

popust: 50 %

GRATIS = 10

ALOEPHARMA ALOE MILO ZA INTIMNO NEGO,
z aloje vero je posebno nežno milo za intimno nego. Ne vsebuje alkohola in parabenov. Primerno je za vsakodnevno uporabo, 250 ml

redna cena: 10,50 EUR 10

akcijska cena s Kartico zvestobe 5,25 EUR

popust: 50 %

GRATIS = 20

PROCULIN LENS,
večnamenska raztopina za leče s hialuronsko kislino zagotavlja celovito nego vseh vrst kontaktnih leč, 400 ml

redna cena: 9,98 EUR 10

akcijska cena s Kartico zvestobe 4,99 EUR

popust: 50 %

GRATIS = 20

www.lekarna24ur.com

LEKARNA LJUBLJANA

Akcijske cene iz darilnega kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Izdelki so na voljo tudi v spletni lekarni Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com. Menjava jabolk zvestobe za gratis izdelke velja le v enotah Lekarne Ljubljana, ne velja v spletni lekarni Lekarna24ur.

Ponudba velja do 16. 1. 2013 oziroma do prodaje zalog.

MESEC AVÈNE

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

Izdelki Avène 10 % ugodneje s Kartico zvestobe Lekarne Ljubljana.*

10 % popusta

Slika je simbolna.

EAU THERMALE Avène

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

* Akcija velja za izdelke Avène, in sicer za imetnike Kartice zvestobe Lekarne Ljubljana do 31. 12. 2012 oziroma do prodaje zalog. Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti, promocijska in darilna pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstvo, in ne velja za pravne osebe. Akcija velja tudi v Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com

NARAVNO DO ZDRAVIH JETER

Jetra imajo zelo pomembno vlogo v našem telesu

Jetra tehtajo kar 1–2,5 kilograma in so največji organ za presnavljanje in čiščenje odpadnih snovi v telesu. Kot največja žleza telesa dnevno proizvedejo skoraj liter žolča, ki v črevesju razgrajuje maščobe. Če je maščob v prehrani preveč, s tem močno obremenimo jetra. Odvečna maščoba se nalaga med jetrnimi celicami in moti njihovo osnovno funkcijo razstrupljanja.

Zamaščenost jeter je resna bolezen

Jetra ne bolijo, so organ brez živcev. Zamaščenost jeter je resna bolezen, za katero ljudje pogosto ne vedo. Človek, ki ima zamaščena jetra, lahko občuti tiščanje pod desnim rebrnim lokom, bolečino v desni rami, lahko postane rumen, njegovo blato se spremeni, občuti srbenje kože, ki jo spremlja utrujenost. Najbolj zanesljiv dokaz pa ponudi temeljita krvna slika, iz katere so razvidne povišane jetrne vrednosti. Ljudi z zamaščenimi jetri je veliko. Po podatkih je obolelih več moških, predvsem srednjih let, in več ljudi v vzhodnem kot v zahodnem delu Slovenije. Zamaščenost jeter je resna bolezen, ki občasno vodi v vnetje jeter, to pa lahko vodi tudi do raka jetrnih celic.

Kateri ljudje so najbolj ogroženi?

Med najbolj ogroženimi za pojav zamaščenih jeter so ljudje s slabimi prehranjevalnimi navadami, tisti, ki se jim maščoba nabira v predelu trebuha, in ljudje s povišanim holesterolom v krvi. Ogroženi so tudi tisti, ki popijejo preveč alkohola, kadijo in se premalo gibajo. Med bolj ogroženimi so tudi mladi, ki veliko potujejo, imajo tvegane spolne odnose ali uživajo prepovedane substance, saj se lahko okužijo z virusom hepatitisa B ali C. Prav tako so ogroženi tudi tisti, ki uživajo veliko zdravil, kajti prav v jetrih se ta pogosto presnavljajo.

Jetra imajo sposobnost obnavljanja

Že dolgo vemo, da se jetra lahko obnavljajo. Da pa bi lahko dosegli obnavljanje, moramo najprej vzpostaviti bolj zdrav življenjski slog. Ta vključuje zdravo prehrano z manj maščobami, opustitev alkohola, redno telesno aktivnost, znižanje odvečne telesne teže in ureditev prebave. S hrano, uravnavanjem telesne teže in gibanjem lahko vplivamo na zamaščenost jeter. Če na ta način še ne dosežemo želenih rezultatov, je priporočljivo uživanje naravnih pripravkov.

Nov pristop ohranitve zdravih jeter na naraven način

Ker se jetra stalno obnavljajo, je zelo primeren pripravek na **osnovi fosfolipidov**. Ti **so osnovni gradniki membran**, ki obdajajo jetrne celice. **Prav sojini fosfolipidi imajo sposobnost vgradnje v membrane jetrnih celic**. S tem **zmanjšujejo kopičenje maščob** v jetrnih celicah in povečajo sposobnost **obnavljanja** jetrnih celic. Prav tako pa je za zaščito jeter nujen še dodaten vnos antioksidantov, kot sta ekstrakt artičoke in vitamin E. Odraz jetrnih bolezni je namreč tudi oksidativni stres, ki se na nivoju jetrnih celic odraža kot povečana tvorba prostih radikalov in zmanjšana količina antioksidantov. Zato je pri ljudeh z večjim tveganjem za razvoj jetrnih bolezni nujen dodaten vnos antioksidantov.

IMATE ZAMAŠČENA JETRA? IZPOLNITE KRATEK VPRAŠALNIK!

1. Rad jem meso in mesne izdelke, kot so klobase in salame. To se mi zgodi več kot dvakrat na teden.
2. V zadnjem tednu ni bilo dveh dni, ko ne bi spil niti kapljice alkohola.
3. Zdravnik mi je diagnosticiral povišane vrednosti holesterola in opozoril na čezmerno telesno težo.
4. V zadnjem času sem pogosto brez vzroka utrujen in brez volje, pogosto imam tudi težave s prebavo.
5. Kadim.

Rezultat:
Tudi če še niste opazili znakov, je **tveganje za težave z jetri** zaradi vašega načina življenja povišano **že pri enem pritrdilnem odgovoru.**

ZAMAŠČENA JETRA

Na vprašanja odgovarja Damijan Jurjec, mag. farm., spec. med. biokemije iz Lekarne Podčetrtek.

Zamaščenost jeter je resna bolezen, za katero ljudje pogosto ne vedo, dokler je ne pokažejo jetrni testi. Kako se odraža?

Kdor ima zamaščena jetra, lahko občuti tiščanje pod desnim rebrnim lokom, bolečino v desni rami, lahko postane rumen in njegovo blato se spremeni. Zamaščenost jeter je resna bolezen, ki občasno vodi v vnetje jeter, to pa lahko vodi tudi do raka jetrnih celic. Težave z jetri lahko natančno določi le zdravnik, ko opravi jetrne teste.

Kateri ljudje so najbolj ogroženi?

Med najbolj ogroženimi za pojav zamaščenih jeter so ljudje s slabimi prehranjevalnimi navadami, tisti, ki popijejo preveč alkohola in se premalo gibajo. Med bolj ogroženimi so tudi mladi, ki veliko potujejo, imajo tvegane spolne odnose ali uživajo prepovedane substance, saj se lahko okužijo z virusom hepatitisa B ali C. Prav tako so ogroženi tudi tisti, ki uživajo veliko zdravil, kajti prav v jetrih se ta pogosto presnavljajo.

Kako si poleg zdravega načina življenja še lahko pomagamo?

Ker se jetra stalno obnavljajo, je zelo primeren pripravek na osnovi fosfolipidov. Ti so osnovni gradniki membran, ki obdajajo jetrne celice. Prav sojini fosfolipidi imajo sposobnost vgradnje v membrane jetrnih celic. S tem zmanjšujejo kopičenje maščob v jetrnih celicah in povečajo sposobnost obnavljanja jetrnih celic. Prav tako pa je za zaščito jeter nujen še dodaten vnos antioksidantov.

HEPAFAR®

ZA DIETETSKO URAVNAVANJE DELOVANJA JETRNIH CELIC

Hepafar vsebuje tri naravne sestavine:

- sojine fosfolipide
- ekstrakt artičoke
- vitamin E

info@sensilab.com
www.sensilab.si
www.facebook.com/MisliZdravo

Strokovni nasvet in naročila: 080 20 77

V lekarnah in specializiranih prodajalnah.

SENSILAB® misli Zdravo

RAZDRAŽLJIVO ČREVO IN PRAZNIČNI ČAS

December naj bi bil vesel mesec. A s pretiravanjem pri vnosu hrane in pijače obremenimo prebavila in stresno vplivamo na hipotalamus. To je razlog za izločanje stresnih hormonov, ki poslabšajo težave s prebavili.

Besedilo: Tatjana Puc Kous, dr. med., spec. int. gastroentrolog, Gastromedica, d. o. o.

Epifiza in hipotalamus

Decembrski dnevi so ne samo kratki, tudi sončnih dni je v urbanih sredinah malo, tako da je vpliv sonca in dnevne svetlobe na našo epifizo in tvorbo njenega hormona melatonina, ki regulira bioritem spanja in vpliva na naše obnašanje, zmanjšan.

Hipotalamus je center v naših možganih s funkcijo povezovanja možganskih centrov in kontrolo našega avtonomnega živčnega sistema, ki oživčuje srčno-žilni sistem, prebavila, dihalni sitem in hkrati nadzira naš hormonski sistem z direktnim izločanjem hormonov ali prek regulacije izločanja hormonov hipofize. Hipotalamus torej nadzira naš celotni metabolizem, naš hormonski sistem in delovanje naših notranjih organov. Odziva se na informacije iz vseh notranjih organov in na zunanje stresne impulze, ki povzročajo, da se pospešeno izločajo stresni obrambni hormoni, ki posledično nezavedno vplivajo na naše notranje organe. Njegova naloga je tudi regulacija apetita, žeje, okušanja, cirkadianega ritma (ritem spanja in budnosti) in vpliva na naše obnašanje predvsem z izločanjem dopamina. Prejema informacije iz drugih možganskih delov in centra našega čustvovanja (limbični sistem), predstavlja naše križišče informacij iz višjih delov možganov, čustvenega centra in podaljšane hrbtenjače, odziva se na dražljaje iz okolice in na sporočila iz notranjosti telesa, med drugim tudi iz prebavil, ki so naša vstopna vrata v telo.

Prebavila

Skozi prebavila v telo vstopajo hranila, bakterije, toksini in druge strukture iz okolice. V prebavilih nenehno potekajo interakcije med celicami prebavil in snovmi iz vsebine prebavil. Potekajo zapleteni procesi razgradnje hranil, izločanje encimov za njihovo razgradnjo in absorpcija telesu potrebnih snovi ter hkrati izločanje nepotrebnega. Najpomembnejša je obramba celotnega organizma in samih površinskih celic, zato prebavila izločajo veliko vnetnih glasnikov in so naš največji imunski organ. V prebavilih se izloča veliko hormonsko aktivnih molekul, med njimi največ serotonina, hormona sreče.

December naj bi bil vesel mesec. Vendar je to mesec z malo sonca in svetlobe in obdobje, ko pogrešamo svojce. Zatekamo se k spominom iz otroštva in pogrešamo občutek varnosti. Če seštejemo vse to in dodatno še oslabljeno delovanje epifize ter stresno delovanje naših čustev na hipotalamus, ni čudno da se današnja

OSEBAM Z OBČUTLJIVIMI PREBAVILI IN VSEM DRUGIM PRIPOROČAMO:

1. Hranimo se počasi in dobro žvečimo.
2. Obroki naj bodo razdeljeni v več manjših obrokov, ki jih uživamo na tri ure. Stalno hranjenje, pogosto s presledki, krajšimi kot tri ure, pa tudi dolge pavze med obroki obremenjujejo prebavila in poruši se center za sitost ter ritem hranjenja.
3. Izbiramo hrano z manj vsebnosti maščob in manj kalorično bogate obroke ali si razdelimo obrok na več manjših obrokov. Juho pojemo ločeno od glavne jedi, kasneje pa samostojno pojemo solato ali desert.
4. Slabo topne ali netopne vlaknine (celuloza) odsvetujemo bolnikom z drisko, napenjanjem in vetrovi. Zelenjava naj bo kuhana, surovo zelenjavo lahko uživajo v manjših količinah in v bolj mehki obliki. Pri bolnikih z zaprtjem vlaknine priporočamo, vendar morajo biti dobro prežvečene in zrna mleta.
5. Sadje načeloma napenja, zato so priporočljivi kompoti ali manjše količine svežega sadja, ki posamezniku izzove najmanj simptomov.

družba zateka k veseljačenju in pretiranemu hranjenju, ki nam vsaj krajši čas zapolni občutek energije in zadovoljstva. S pretiranim vnosom hrane in pijače še dodatno obremenimo prebavila in dodatno stresno vplivamo na hipotalamus ter s tem povzročamo izločanje alarmnih stresnih hormonov, ki posledično še poslabšajo težave s prebavili.

Občutljiva prebavila

Osebe s preobčutljivimi prebavili, ki pretirano odreagirajo na normalne dražljaje, so še posebno izpostavljene v prazničnem času. Vsi, ki trpijo za ponavljajočimi se funkcionalnimi motnjami prebavil, dispepsijo, zgago, napenjanjem, občasnimi driskami in zaprtji ter za težavami s kislino, bodo v prazničnem času imeli še več težav. Priporočamo, da v tem času jemljejo zaščito za želodčno sluznico z zdravili, ki so jim tudi sicer uspešno odpravljala simptome. Še posebno morajo biti pazljivi, da se jim ne poruši bioritem. Naj poskušajo obdržati vsakodnevni ritem hranjenja tudi med prazničnimi dnevi. Prebavila obremeniti pozno v noč pomeni za telo stres. Izločati se morajo encimi, prebavila morajo biti dobro prekrvavljena, da se lahko vsa hrana razgradi in resorbira, peristaltika je živahna in glavnina krvotoka je v prebavilih, zato smo lahko nespeči ali nenaspani, lahko nas pesti refluks želodčne vsebine in nam povzroča bolečine za prsnico, dodatne glavobole, celo motnje srčnega ritma, in ne samo zgago. Obvezno moramo tik pred spanjem popiti dva kozarca vode, da se bo želodec prej izpraznil in bomo imeli manj refluksov. Spati moramo polsede, pred spanjem pa vzamemo antacide, da se zaščiti sluznica požiralnika pred zatekanjem vsebine želodca. Pomaga tudi sikapur, da nevtralizira želodčno kislino in tvori soli, da se lažje izločajo predvsem maščobe. Priporočljivo je popiti veliko vode med obroki in počasi ter dolgo uživati v hrani in veliko žvečiti. Obroki naj si sledijo na tri ure, ne pogosteje. S tem bomo pomagali prebavilom, da se bo hrana lažje razgradila.

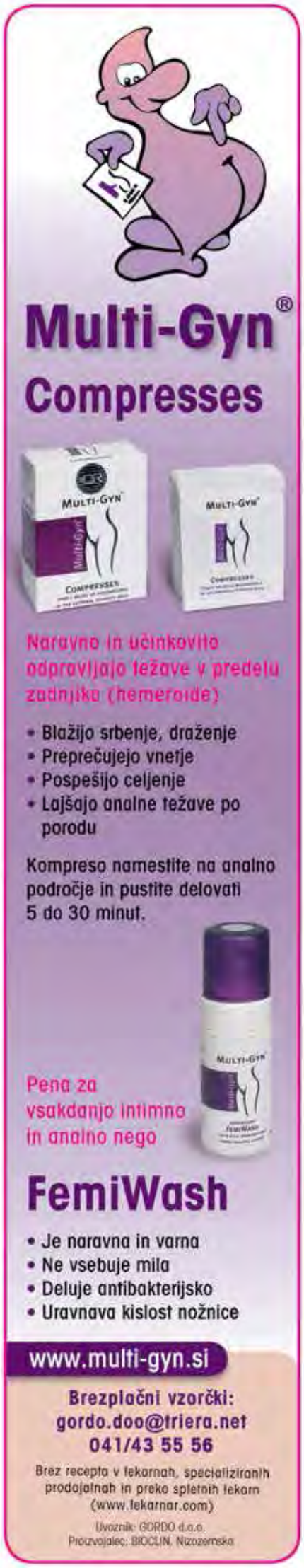
Primerna hrana

Pomaga tudi pravilen izbor hrane. Praznike so si ljudje skozi zgodovino polepšali predvsem s hrano, saj je ni bilo v izobilju in je bila zelo osiromašena. Ta navada je ostala še danes. Za posebne priložnosti si pripravimo jedi, ki nas nostalgično popeljejo v otroška leta ali posebne jedi, ki si jih vse leto redko pripravimo, ker nimamo časa. Pri izboru prazničnega jedilnika priporočamo, naj bo nekaj posebnega, ker je konec leta in se začenjajo novi načrti. Lahko izberemo jedi iz naših mladih let ali jedi naših babic, lahko pa je popolnoma nova jed iz recepture, najdene na spletu. Naj nam bo v zadovoljstvo in naj bo postrežena posebej. Četudi smo sami in ne nameravamo pripravljati posebnih jedi, si tudi vsakodnevno jed lahko postrežemo praznično in spijemo zraven v lepem kozarcu deciliter vina na veselje tistih, ki jih ni z nami in smo imeli to srečo, da smo jih imeli radi.

Če izberemo jedi po babičinem receptu, te vsebujejo precej nasičenih maščob in so visoko kalorične, zato jemo manj in samo eno jed. Če se lotimo nizkokaloričnih jedi z manj maščobami, si lahko privoščimo več manjših obrokov.

Pomembno je tudi, kako jemo

Pravilo je, da se ne najemo preveč in da ne jemo ves večer, temveč uživamo manjše količine hrane ter vmes pijemo veliko vode. Sadje in surova zelenjava sta težko in dolgo prebavljiva, zato za dolgo noč nista priporočljiva v velikih količinah, ker bo napenjanje v prebavilih premočno in ne bomo spali. Proti napenjanju in tiščanju naslednjega dne si lahko pomagamo z grenčico ali simetikonom – učinkovino, ki je v več pripravkih in zdravilu. Naslednje dni moramo uživati le bolj tekoče jedi ali samo sadje in čim prej preiti na vsakodnevni ritem. Že naslednji dan si privoščimo daljši sprehod ali šport, da porabimo kalorije, razmigamo prebavila in zmanjšamo negativen vpliv alkohola ter celotnega stresa na telo.



Razdražljivo črevo

Kaj sploh je razdražljivo črevo, ki pesti okrog 25 odstotkov populacije, pogosteje ženske in starostnike? To so motnje v delovanju prebavil brez dokazljivih bolezenskih sprememb z normalnimi laboratorijskimi in slikovnimi preiskavami. Specifičnih znakov ni. Najpogosteje se pojavlja bolečina v trebuhu, ki popusti po odvajanju vetrov ali blata, napihnjenost in občutek zgodnje sitosti, spremembe blata od drisk do zaprtja. Simptomi so od osebe do osebe različni pa tudi spreminjajo se od dneva do dneva pri istem bolniku. Pomembno je, da ni prisotnega hujšanja, slabokrvnosti, temperature, krvavitev in da ne budijo bolnika iz sna. Na samo jakost simptomov vpliva bolnikovo čustveno stanje, hormonski vpliv estrogenov in seveda prehranjevalne navade.

Kako ravnamo pri razdražljivem črevesu?

Hraniti se moramo počasi in hrano dobro prežvečiti. Netopne vlaknine poslabšajo simptome, gibanje in tekočina pa jih izboljšata. Encim laktaza za razgradnjo laktoze postane z leti v prebavilih neaktiven, zato starejši težje prenašajo mleko. Simptomi se lahko ublažijo, če izključimo laktozo ali se izognemo mleku. Tudi sadje pospešuje napenjanje in krče, tako da je treba izbrati mehkejšo vrsto sadja, ki posamezniku najbolj odgovarja.

Enotnih dietnih navodil pri sindromu razdražljivega črevesja in drugih funkcionalnih motnjah prebavil ni, ker je vsak posameznik odraz lastnega imunskega sistema, lastnega prebavnega sistema, ima svojo čustveno vzgojo in svojo kombinacijo dedne osnove. Prav zaradi tega je spletno klepetanje po forumih o simptomih ob razdražljivem črevesju prej škodljivo kot koristno. Zaradi individualnih simptomov se bolniki med seboj ne morejo primerjati, poleg tega pa si simptome lahko v 20 odstotkih dodatno sprožijo celo sami, če o njih razmišljajo – zaradi že omenjene povezave med višjimi možganskimi centri in vegetativnimi centri.

V ČASU PRAZNIKOV:

1. Bolniki z občutljivimi prebavili naj poskušajo z normalnim ritmom hranjenja tudi med prazniki, kolikor je možno.
2. Priporočamo, da nekaj dni pred prazniki začnejo z zaviralci izločanja želodčne kisline in nadaljujejo vsaj teden dni.
3. Med obroki in pred spanjem priporočamo kozarec vode, da se bo hrana prej izločila iz želodca in zmanjšala možnost zatekanja nazaj v požiralnik. Tako bo manj težav zaradi zgage.
4. Vzglavje naj bo višje in tudi antacidi tik pred spanjem po dolgi noči in popitih kozarcih vina ne bodo odveč.
5. Naslednji dan dodatno obremenjevanje prebavil odsvetujemo, priporočamo pa veliko tekočine, lahko hrano (v obliki juh) in gibanje.
6. Ne žalujte za svojci, veseli bodite, da ste imeli srečo preživeti nekaj lepih dni z njimi in deliti ljubezen.
7. Mislite pozitivno, mislite na prihodnost, kajti pozitivno mišljenje pomirja prebavila.

GORČIČNO OLJE – HRANLJIVO BOGASTVO NA VAŠEM KROŽNIKU

Kaj imajo skupnega zdravo srce in ožilje, rast las in izvrsten okus? Odgovor je: gorčično olje.

Kako? Gorčično olje ima krasno sestavo vitaminov, mikrohranil, kakovostnih beljakovin, ogljikovih hidratov ter vsebnosti maščobnih kislin omega-3, omega-6 ter omega-9 in zato spada med najbolj zdrava kulinarična olja, še posebno, ker ima idealno razmerje nenasičenih maščobnih kislin ter najmanjšo vsebnost nasičenih maščobnih kislin (pet odstotkov). Gorčično seme v svoji strukturi vsebuje tudi glukozinolate, ki v telesu delajo prave male čudeže. Ti so znani po svojem antioksidativnem, antikancerogenem delovanju, imajo pa tudi antimikrobske lastnosti. Pomagajo tudi pri težavah s ščitnico, artritisu in luskavici. Nenasičene maščobe v gorčičnem olju zelo dobro uravnavajo nivo holesterola LDL in HDL, nivo krvnega sladkorja, ugodno delujejo na živčni sistem, delujejo protivnetno, vplivajo na odpornost in uravnavajo številne druge telesne funkcije.

Še posebno so pomembne maščobne kisline omega-3 (linolenska), ki jih v naši prehrani običajno primanjkuje. Ker so te maščobne kisline v gorčičnem olju prisotne v obilju, pomagajo preprečevati rakasta obolenja, še posebno raka na debelem črevesu, raka na želodcu ter prebavilih, pomagajo pa tudi pri osteoporozi in sklepnih bolečinah. Gorčično olje je najbolje dodati na gotove jedi, priporočljivo pa ga je uporabljati tudi za pečenje. Več na www.gorcicno-olje.si!

Brez sinteličnih dodatkov

KOLOREX® kapsule z vsebnostjo starodavnega HOROPITA, janeževega semena in vitamina C za idealno kombinacijo za naravno zvišanje odpornosti organizma.
Veganske, brez glutena!

CERTIFIED ORGANIC NZ192 ASUREQUALITY

IFOAM ACCREDITED

Kolorex® Total Care.

Popolna nega, primerna za vegane, certifikat Koscher

Aktivna moč organsko pridelanega horopita

Intimna krema Kolorex® je klinično dokazana naravna pomoč pri oviranju:

- neprijetnih vaginalnih izcedkov
- infekcij na intimnih delih pri moških
- kožnih vnetij
- nekompliciranih glivičnih okužb
- mozoljavosti
- koprivnice

Krema za nego stopal in prstov Kolorex® preprečuje in odpravlja glivice na stopalih po naravni poti. Dvakrat močnejši od čajevca, šestkrat močnejši od manuke in ekstrakta grenivkinega semena. Dokazano pomaga ovirati glivice na stopalih po naravni poti.

Stiria
www.stiria.si

Povprašajte v lekarnah in specializiranih trgovinah.
Kontakt: **www.stiria.si**, **info@stiria.si**, telefon: **02 250 136**

MOŽNOSTI KONSERVATIVNEGA ZDRAVLJENJA UHAJANJA URINA

Nehotno, nenadzorovano uhajanje urina je pogosta in neprijetna nadloga, pogostejša pri ženskah in narašča s starostjo.

Robert Likar, dr. med., spec. ginekologije in porodništva

O načinu zdravljenja, o izbiri med konservativnimi in operativnim načinom zdravljenja, odloča več dejavnikov: vrsta in stopnja uhajanja urina, spremljajoče bolezni (sprememba statike medeničnega dna, druge bolezni spolovila, sistemske bolezni), splošna kondicija bolnice, motivacija, morebitne kontraindikacije za operativno oziroma konservativno zdravljenje.

Bolnico pred odločitvijo najprej seznanimo z načinom, potekom zdravljenja, morebitnimi stranskimi, neželenimi učinki in pričakovano uspešnostjo. Pogovorimo se tudi o alternativnih načinih zdravljenja, pomagamo z enostavnimi splošnimi nasveti o zdravih navadah. Zdravljenje začnemo z enostavnimi konservativnimi pristopi, in če so ti neuspešni, nadaljujemo z operativnimi.

Primera nekirurškega zdravljenja dveh najpogostejših oblik inkontinence

Stresna inkontinenca nastane zaradi slabosti mišic medeničnega dna in veziva. Posledično ob povečanju trebušnega pritiska (kihanju, kašljanju ...) zaradi slabosti mišic zapiralk pride do uhajanja urina. To obliko inkontinence lahko začnemo zdraviti z vajami za krepitev mišic medeničnega dna. Bolnica pri tem zavestno stiska mišice (kot da bi hotela zaustaviti curek uriniranja) in tako aktivira mišico zapiralko. Vajo ponavlja v časovnih intervalih in stopnjuje tako, da dobi pravilen občutek in s tem okrepi te mišice. Poznamo tudi funkcionalno elektrostimulacijo mišic medeničnega dna, ki z električnim impulzom stimulira refleksni lok, ki povzroči njihovo krčenje in jih tako okrepi.

Urgentna inkontinenca pa je nehotno uhajanje urina, ki se pojavi pri predhodni močni želji po uriniranju zaradi nekontroliranega prekomernega krčenja sečnega mehurja. Zdravljenje lahko začnemo s pomočjo treninga: bolnica vodi dnevnik uriniranja (potrebni sta motivacija in vztrajnost) in poskuša zavestno v določenem času podaljšati razmik med posameznimi uriniranji. S pomočjo akutne maksimalne funkcionalne elektrostimulacije (AMFES) se sočasno krčijo mišice medeničnega dna in sproščajo mišice mehurja – tako se poveča upor v sečnici in zmanjša vzdražnost sečnega mehurja.

Ce se nehotno uhajanje urina nadaljuje ...

Marsikdaj pa, navkljub zdravljenju, osnovni simptom bolezni – nehotno uhajanje urina – v večji ali manjši meri ostaja. Vendar uhajanje urina danes ne sme biti razlog za socialno izolacijo, saj so na voljo številni medicinski pripomočki – vložki za inkontinenco, ki omogočajo, da težava ostane neopazna. Ti pripomočki imajo vpojno jedro, ki hitro vpija tekočino, zaščito proti iztekanju in sistem, ki nevtralizira vonj. Nekateri najnovejši pripomočki skrbijo celo za zaščito kože in jo negujejo, saj jim je dodana emulzija z različnimi naravnimi sestavinami, kar pa ne vpliva na samo vpojnost pripomočka. Uhajanje urina naj torej ne bo tabu tema, saj se z uporabo omenjenih pripomočkov kakovost našega življenja ne spremeni.

INDAS

Široka izbira izdelkov za inkontinenco

Najboljše iz narave v korist bolnika.

ALOE VERA
je celični regenerator, pomirja nadraženo kožo, jo vlaži in neguje.

ČRNI RIBEZ
izboljša splošno kondicijo kože, preprečuje izgubo vlage, kožo mehča, vlaži in obnavlja.

EKSTRAKT AMBIATY
krepi vez med dermisom in epidermisom.

BREZ LATEKSA
in njegovih derivatov.

IndaSlip Confort Pad IndasForm Coral sense addermis bIActiv

Vložki in plenice proizvajalca INDAS se dobijo v izbranih lekarnah in specializiranih prodajalnah, brez doplačila na naročilnico ZZZS, ki jo predpiše osebni zdravnik.

Alfa Estetica
CENTER ZA LEPOTO TELESA

Alfa Estetica poskrbi za vašo lepoto in mladost

Z LASERJI DO LEPOTE IN DOBREGA POČUTJA

Zdravljenje inkontinence

Uhajanje seča oziroma urinska inkontinenca je nesposobnost kontrole mokrenja, pri čemer voda nekontrolirano uhaja po kapljicah ali v celoti, tudi ko jo poskusimo zadržati.

Vzroki za inkontinenco

S staranjem se pojavijo določene spremembe, ki lahko vplivajo na nastanek urinske inkontinence. To so zmanjšana elastičnost stene mehurja, zmanjšana raztezljivost mišice mehurja, ki vodi k nepopolnemu praznjenju, zmanjšanje števila spontanih stiskanj mehurja in druge. Najpomembnejše so spremembe pri ženskah, ki nastanejo kot posledica hormonskega usihanja. Pomanjkanje estrogenov v postmenopavzalnem obdobju ima pomembno vlogo pri nastanku inkontinernce.

Težave z uhajanjem vode imajo lahko tudi mlajše ženske. Pri teh so vzroki v slabljenju mišic medeničnega dna kot posledica zaporednih porodov ali pa prekomerne telesne teže.

Najpogostejša je stresna inkontinenca. Ta je posledica oslabelosti mišic medeničnega dna z nezmožnostjo notranje mišice zapiralke, da ostane stisnjena, ko se poveča pritisk v trebuhu (kašljanje, kihanje, smeh, hoja po stopnicah, dvigovanje težkih predmetov). Običajno uide manjša količina urina.

Zdravljenje z lasersko terapijo

Najnovejša metoda zdravljenja blažjih oblik stresne urinske inkontinence je laserska terapija z laserjem Fotona Er:Yag. To je minimalno invazivna metoda. Laserska svetloba s toplotnim učinkom povzroči krčenje kolagenskih vlaken v sprednji steni nožnice. Zato se spremeni elastičnost tkiv nožnice in urogenitalne prepone. Ker pa se mehur drži sprednje stene nožnice, se povečana elastičnost tkiv kaže tudi na sečnem mehurju. Poenostavljeno povedano, organom, ki so bili prej povešeni, vrnemo prvotno anatomsko lego in s tem kontinenco. Poseg upravlja specialist ginekolog.

Poslovite se od glivic na nohtih in koži

So se na vaših nohtih ali koži pojavile glivice? Ste jih že poskusili odpraviti s kremami in tabletami, pa zadovoljivega učinka ni in ni? Ne dovolite, da bi to jesen vaša stopala zaznamovala glivična okužba. Uspešno in prijazno rešitev prinaša tretma ClearSteps™.

Fotonin tretma **ClearSteps™** je nova, pacientu prijazna metoda za odpravljanje glivic oziroma onikomikoze na nohtih. Postopek je enostaven in učinkovit, izvaja pa se z laserjem **Nd:YAG.** Laserska svetloba enakomerno pregreva prizadeti noht in skozenj prodira do poškodovane kože. S tem so glivice, ki so napadle noht, oslabljene in postopoma uničene.

Varno in učinkovito, brez stranskih učinkov

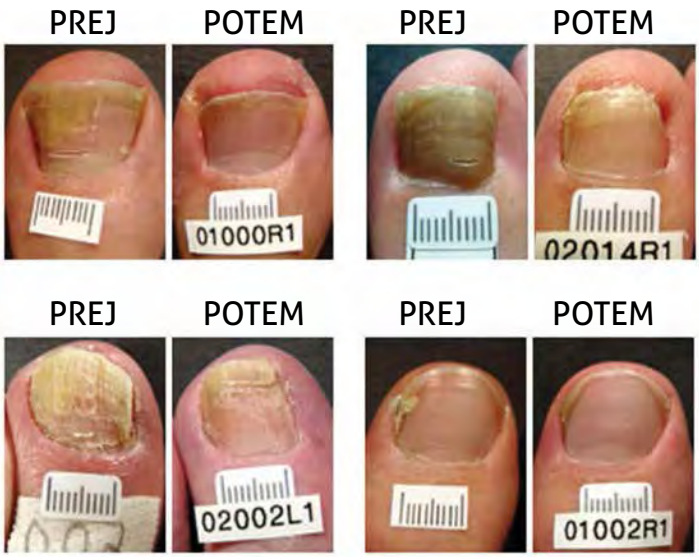
Pregrevanje v globino vse do nohtne posteljice stimulira uničenje glivic, naravna rast in imunski proces pa omogočita obnovitev nohta v prvotno stanje. V primerjavi s tradicionalnimi metodami zdravljenja glivic se laserska svetloba razporedi enakomerno v tkivu in ni omejena s kemijsko propustnostjo tkiva, kar je značilno za zdravila, ki jih nanašamo topično. Druga velika prednost zdravljenja z lasersko svetlobo pa je odsotnost neželenih hepatoksičnih učinkov, ki jih lahko povzročajo oralna zdravila.

Trije preprosti koraki

ClearSteps™ se izvaja v treh preprostih korakih.

- **Korak 1:** Noht se popili, saj je deformiran in vraščen, lahko pa je tudi zadebeljen. Skozi stanjšan noht je laserski svetlobi omogočeno globoko prodiranje.
- **Korak 2:** Noht je v celoti obdelan z lasersko svetlobo s krožno tehniko in rahlim prekrivanjem. Na nohtu se občutai rahlo toploto.
- **Korak 3:** Z lasersko svetlobo se obdela tudi vso področje nohtne posteljice ter področje okoli nohta. Pogosto glivice delujejo pod samo nohtno posteljico, zato je treba obdelati tudi področje okoli obolelega mesta, da se prepreči ponovitev.

Tretma ClearSteps™ se izvaja štiri- do šestkrat z enotedenskim presledkom. Z enakim postopkom se lahko učinkovito zdravi tudi glivice, ki so na koži.



NA VSE OSTALE STORITVE Z LASERJEM PONUJAMO 20% POPUST

Krumperška cesta 11, 1230 Domžale
Tel.: 05-99-41-304 • Gsm 041-606-477 • E-mail: mojca.kavka@alfaestetica.si • www.alfaestetica.si

Kirurgija Volovec

Lidija Volovec, dr. med., specialist splošne kirurgije

- Pomlajevanje kože s celično terapijo Mycells
- Lasersko odstranjevanje gub (resurfacing)
- Lasersko odstranjevanje celulita, injekcijska lipoliza, mezoterapija
- Filerji
- Botox
- Odstranjevanje tetovaž
- Odstranjevanje žilnih sprememb
- Dolgotrajno odstranjevanje dlačic
- Odstranjevanje sončnih in starostnih peg ter kožnih izrastkov
- ... in še več

Preverite našo praznično ponudbo. Možnost nakupa darilnih bonov!

Delovni čas:

PON, SRE, ČET: 12-18
TOR: 10-16
PET: 9-15

Kontakt:

AAMV d. o. o.
Cesta prvih borcev 24 a
8250 Brežice
Slovenija

W: www.aamv.si
E: lidija_volovec@yahoo.com
T: + 386 7 49 66 556
F: + 386 7 49 66 557

VEČINA BOLEZNI SE ZAČNE V ČREVESJU

V naših prebavilih je 80 odstotkov vseh celic imunskega odziva, zato je za ohranjanje močnega imunskega sistema zdravo črevesje zelo pomembno.

Pri vzpostavljanju in ohranjanju zdravega črevesja so prebiotiki, probiotiki in prebavni encimi v veliko pomoč, zato so tista prehranska dopolnila, ki vsebujejo trojno formulo delovanja – prebiotike, probiotike in prebavne encime v enem – najboljša izbira.
Učinek probiotika je odvisen od kakovosti seva in števila aktivnih probiotičnih bakterij.
Izdelki NutriFlor, FloraZym in Florabus vsebujejo izbor **najbolj kakovostnih sevov** v učinkovitem številu, njihova učinkovitost pa je dokazana tudi z mnogimi študijami.

Učinkoviti probiotiki podprejo organizem:

- pri vzpostavljanju **ravnotežja črevesne mikroflore,**
- **pri driskah,**
- **pri ali po jemanju antibiotikov,**
- **pri težavah s kožo.**

Prebavni encimi so podpora učinkoviti prebavi in čim boljšemu izkoristku zaužite hrane. Posamezne sestavine hrane se s pomočjo prebavnih encimov razgradijo do hranilnih snovi, ki jih naše telo absorbira in porabi za svoje delovanje.
Učinkovita kombinacija prebavnih encimov lahko olajša prebavo hrane in s tem pomaga ohranjati dobro počutje. **Naravni prebavni encimi EnzyMax® v izdelkih** NutriFlor, FloraZym in Florabus **vsebujejo encime** amilaze, celulaze, proteaze, laktaze, pektinaze, glukoamilaze in lipaze, **ki so aktivni v celem prebavnem sistemu.**

Prebavni encimi pomagajo organizmu:

- **pri prebavi hrane in normalizaciji črevesne flore,**
- **pri napihnjenosti in vetrovih,**
- **pri zaprtju,**
- **pri boljši prebavi,**
- pri omilitvi simptomov **laktozne intolerance.**

KOŽA V ZIMSKEM ČASU

Za veliko ljudi hladni zimski dnevi prinašajo mnogo več kot le hladna rdeča lička. Zima s sabo prinese tudi neprijetno suho kožo, najpogosteje na obrazu, rokah in nogah. Za nekatere zima pomeni še večji problem, kot je napeta in suha koža. Koža se lahko izsuši tako, da poči, lahko se pojavijo ekcemi ali pride celo do vnetja kože.

Besedilo: ekipa Eubos Med

Takoj, ko začnemo grelno sezono, se koža začne dodatno izsuševati. Ni pomembno, če se grejemo na olje, drva ali elektriko – koža postane suha.

Koža pozimi potrebuje več vlage

Za nego kože pozimi poiščite vlažilno kremo na bazi olj, saj bo ustvarila zaščitni film na koži, ki zadrži več vlage kot kreme in losjoni, izdelani na bazi vode. Kreme imajo po navadi oznake W/O (water in oil) – na bazi olja in O/W (oil in water) – na bazi vode.

Suha koža se največkrat kaže zaradi motene naravne zaščitne funkcije kože, ko vsebnost lipidov in vlage ni uravnotežena. To je največkrat posledica zunanjih vplivov ali genetskih dejavnikov, lahko pa tudi posledica raznih bolezenskih stanj.

Najpomembnejši dejavniki za suho kožo so lahko med drugim poškodovana lipidna bariera ali kronično vnetje. Ti lahko povzročijo povečano izgubo vode, kar vodi do razpok. Zunanji znaki pri suhi koži so pomanjkanje prožnosti, luščenje in hrapavost, ki dajejo tudi občutek napetosti in srbenja.

Notranji dejavniki:

- genetska predispozicija,
- hormonski vplivi,
- biološko staranje,
- bolezni.

Zunanji dejavniki:

- podnebje in okolje,
- letni časi,
- svetlobno povzročeno staranje kože,
- kemijski vplivi,
- terapevtski ukrepi,
- prehrana.

Značilnosti suhe kože:

- občutek napetosti zaradi pomanjkanja maščob in vlage,
- nastajanje gub zaradi zmanjšane elastičnosti kože,
- luščenje, pomanjkanje podkožne maščobe,
- groba koža,
- nevarnost in pogostost okužb, saj skozi grobo in luskasto površino kože lažje prodrejo mikrobi.

Ključno je ravnovesje

Za optimalno delovanje naravne zaščitne funkcije kože je zahtevano dobro ravnovesje med naravnimi vlažilnimi faktorji in lipidi v kožni barieri za zaščito pred izgubo vlage. Če je to ravnovesje moteno bodisi zaradi zunanjih dejavnikov bodisi genetskih dejavnikov, koža izgublja vlago iz globljih plasti in se izsuši.

Predvsem pri suhi, atopični koži je pogosto

očitno pomanjkanje vlažilnih faktorjev, kot so sečnina (urea) in pomanjkanje lipidov v naravni barieri kože, kar povzroča povečano transepidermalno izgubo vlage in tako pripelje do izsuševanja kože.

Najpomembnejši cilj pri negi suhe kože je izboljšanje naravne zaščitne funkcije kože. Za dnevno nego in regeneracijo suhe kože so priporočljiva naravna olja z visoko vsebnostjo esencialnih maščob in aktivnimi agenti, ki stabilizirajo naravno zaščitno funkcijo kože ter omogočijo znatno povečanje vlažnosti v koži. Za učinkovito nego atopične kože so najbolj primerni izdelki za nego kože z esencialnimi maščobnimi kislinami omega-6.

V kremah in losjonih iščite sredstva za ohranjanje vlage v koži, kot so glicerin, alantoin, mlečna kislina, urea, hialuronska kislina.

Zakaj naravna olja in katera?

Sladko mandljevo olje z visoko vsebnostjo esencialnih maščobnih kislin (linolna kislina več kot 20 odstotkov) podpira koži lastno sintezo lipidov. Uporaba nenasičenih esencialnih maščobnih kislin, kot je linolenska kislina, je še posebno priporočljiva pri negi kože z atopijskim dermatitisom kot spremljevalna terapija, in sicer zaradi pomanjkanja esencialnih maščobnih kislin v koži.

Olje makadamije vsebuje olja z visoko vsebnostjo nenasičene oleinske kisline (približno 60 odstotkov) in palmitinsko kislino (približno 20 odstotkov). Ta delež je edinstven za rastlinska olja in je zelo podoben tistemu iz človeške kože.

Svetlinovo olje iz žafranike je bogato z maščobnimi kislinami omega-6 in vitamini. Pomaga okrepiti in ohranja naravno zaščitno bariero kože, primerno tudi za nečisto in mastno kožo.

Izvleček korinde se uporablja proti srbenju, alergijam, ekcemu. Učinkuje na bazi fitosterolov, ki učinkujejo na proste radikale, in ima antioksidantni zaščitni učinek.

Laneno olje je bogato z maščobnimi kislinami omega-3 in vitamini. Ima protivnetne lastnosti in pomirja kožo.

Ekstra deviško oljčno olje je bogato z maščobnimi kislinami omega-9. Je odlično zaščitno olje za prožno kožo.

Trpotčasti gadovec je najbogatejši naravni vir maščobnih kislin omega-3, gama-linolenske in stearidonske kisline. Ima protivnetni in zaščitni učinek, podpira

zdravljenje ekcemov in luskavice.
Sončnično olje zlasti blagodejno vpliva na kožo zaradi velikega deleža sterolov. Vsebuje naravni vitamin E (tokoferol – antioksidant) in skvalen, oba pomembna pri obnovi, negi in zaščiti kože.
Jojobino olje je bogato z vitaminom E in primerno za nego vseh vrst kože. V svoji sestavi je podobno naravnemu kožnemu sebumu, zato je še posebno učinkovito za nego očutljive kože (akne) in lasišča (prhljaj).
Olje sivke (lavande) spodbuja regeneracijo kože, deluje protivnetno, sproščujoče in pomirjajoče.

In nekateri drugi aktivni agenti

Izvleček hamamelise deluje protivnetno, pospešuje celjenje in služi kot podpora pri ohranjanju naravne zaščitne funkcije kože ter za zdravljenje kožnih bolezni pri otrocih in odraslih.
Bioecolia (alpha-glucon oligosaharide) nudi zaščito in biostimulacijo za zdravo naravno ekofloro kože s prebiotičnim učinkom, spodbuja rast dobrih kožnih bakterij, kar onemogoča obstoj patogenih mikrobov, in onemogoča razvoj Candide albicans (pogost izbruh pri pleničnem dermatitisu), podpira zdrav ekosistem kože, preprečuje razvoj škodljivih mikrobov na koži in krepi obrambni sistem kože.
D-panthenol (dekspantol) se uporablja že vrsto let. Aktivna oblika pantolenske kisline za preprečevanje pleničnega dermatitisa pospešuje obnovo celic in spodbuja hidracijo kože. Ima zaščitno funkcijo pri celičnih in tkivnih poškodbah zaradi kisikovih radikalov.
Gel aloe vera se ponaša s kompleksno sestavo aminokislin, encimov, mineralov, fitosterolov, polisaharidov in vitaminov. Vlaži, pomirja in obnavlja kožo.

Suha koža in atopijski dermatitis

Fenotip je zelo različen in je posledica zapletenih medsebojnih vplivov med genetskimi, notranjimi in zunanjimi dejavniki (stres, volna, milo). Zaradi stalne motnje sinteze lipidov v koži imajo ljudje z atopijskim dermatitisom moteno zaščitno funkcijo kože z večjo tendenco izgube vlage. Zaradi motene zaščitne funkcije kože lahko okoljski dejavniki, kot so alergeni in toksini, lažje prodrejo skozi kožo. Sočasna oslabitev imunskega sistema pri osebah z atopijskim dermatitisom ustvari veliko tveganje za alergije.
Vzrok za moteno zaščitno funkcijo kože je v pomanjkanju bistvenih maščobnih kislin omega-6, lanolne kisline in gama-linolenske kisline, ki zaradi pomanjkanja encima pogosto ne morejo biti presnovljene. So izjemno pomembne za stabilizacijo dvojne plasti v roženi plasti.
Značilne posledice motene naravne zaščitne fukcije kože v vseh primerih atopijskega dermatitisa so: suha ali zelo suha koža, rdečica, vnetje, ekcem in srbenje, kar zahteva medicinsko oziroma dermatološko nego, pa tudi spremljevalno nego pri zdravljenju v primeru večje motnje zaščitne funkcije, posebno pri otrocih.

Izdelki za nego suhe in zelo suhe kože

Kreme in losjoni, ki vsebujejo naravni vlažilni faktor urea, so zelo pomembni medicinski izdelki za nego suhe kože. Kozmetični proizvodi pogosto vsebujejo urea v koncentraciji od tri do več kot deset odstotkov. Pozitivnih lastnosti urea ni mogoče vedno uporabiti pri otrocih, saj uporaba v primeru preobčutljivosti kože pogosto vodi do pekočega občutka na koži. Koncentracije urea pri otrocih po petem letu starosti so priporočljive od tri do pet odstotkov.
Kreme in losjoni, ki vsebujejo esencialne maščobne kisline omega-3, omega-6 in omega-9, so zelo priporočljivi za nego občutljive suhe kože, kože, nagnjene

PA ŠE NEKAJ NASVETOV:

1. Izpostavljenost soncu pozimi
Zaščita pred UV-svetlobo ni pomembna samo poleti. Sonce lahko pozimi, posebno v kombinaciji z bleščečim belim snegom, poškoduje vašo kožo. Nanesite kremo z UV-zaščito na obraz in roke (če so izpostavljene) vsaj 30 minut pred izpostavljanjem soncu.

2. Podajte roko roki
Koža na rokah je tanjša kot koža na drugih delih telesa, ima pa tudi manj maščobnih žlez, kar otežuje zadrževanje vlage, posebno v hladnih dneh, kar lahko vodi do napete srbeče kože in razpokanih rok. Nadenite rokavice, ko ste izpostavljeni nizkim temperaturam. Če nosite volnene rokavice, si pod nje za zmanjšanje razdraženosti kože zaradi neposrednega stika z volno nadenite bombažne.

3. Zaščitite ustnice
Težave z razpokanimi ustnicami se pojavijo še posebno pozimi, ko smo izpostavljeni nizkim temperaturam in hladnemu vetru. Če torej želimo ohraniti vlažne in zdrave ustnice, je zanje treba ustrezno skrbeti in jih negovati. Izberite intenzivno nego z bogatimi naravnimi olji.

4. Priskrbite si vlažilec zraka
Sistemi centralnega ogrevanja, klimatske naprave in drugi grelniki ustvarjajo topel suh zrak doma, v avtu in pisarni. Vlažilec zraka zadržuje vlago v zraku in pomaga preprečevati izsušitev kože. Doma postavite več manjših vlažilcev, ki pomagajo razpršiti vlago bolj enakomerno.

5. Pijte vodo za vaše zdravje
Pitje vode ne bo pomagalo le pri negi suhe kože, ampak je dobro za vaše splošno zdravje.

6. Poskrbite za svoja stopala
Hladilne, odišavljene kreme za noge so odlična izbira za vroče poletje, vendar v hladnejših mesecih vaše noge potrebujejo intenzivnejšo nego. Za zadrževanje vlage v koži poiščite kreme za noge, ki vsebujejo glicerin, naravna olja in ureo. Uporaba krem za stopala, ki zmanjšujejo grobo in suho kožo na podplatih, bo pomagala vlažilni kremi za noge, da se bo vpila hitreje in globlje.

7. Čiščenje obraza
Če je vaša koža na obrazu neprijetno suha, se izogibajte agresivnim pilingom, maskam in čistilnim tonikom na bazi alkohola, ki izsušijo vašo kožo in odstranijo zaščitno plast kože. Poiščite blago čistilno peno, tonik, ki ne vsebuje alkohola, ali vlažilno masko, ki bo vašo kožo navlažila globinsko.

8. Izpustite vroče kopeli
Namakanje v vroči kopeli po razposajenem dnevu na snegu se sliši odlično, toda intenzivna topla vroča kopel dejansko poškoduje naravno zaščito kože, kar povzroči izgubo vlage. Raje se umivajte z mlačno vodo brez daljšega izpostavljanja vodi. Mlačna kopel z dodanimi bogatimi naravnimi olji, ki pomagajo krepiti in obnavljajo naravno kožno bariero, in uporaba blagodejnih vlažilnih losjonov po kopanju bosta pomagali razbremeniti suho in ekstremno suho kožo. Če bo kljub upoštevanju nasvetov za nego kože vaša koža še vedno suha ali ekstremno suha, se posvetujte z dermatologom ali zdravnikom.

k rdečici in ekcemu ter pri atopijskem dermatitisu. V kozmetičnih proizvodih se po navadi pojavljajo v koncentraciji 12 odstotkov. Zarade preobčutljivosti otroške kože se 12-odstotna koncentracija priporoča pri otrocih po tretjem letu starosti.

Nega suhe kože pri otrocih

Pogosto za čiščenje otroka zadostuje voda, olja za umivanje ali blagi vlažilni robčki, toda bodite pozorni na konzervanse in tenzide. Za čiščenje uporabljate zelo blage izdelke, z dodanimi negovalnimi sestavinami, ki naj ne vsebujejo alkalnih mil, saj poškodujejo naravno zaščitno funkcijo kože, ki se pri dojenčkih

in malih otrocih šele vzpostavlja. Naravnim enaka ali naravna olja in aktivna sredstva koži vračajo lipide ter na kožo delujejo pomirjevalno. Nega pri otrocih zahteva posebne sestavine, ki jih najdemo v naravnih oljih in aktivnih agentih:

- posebni lipidi, ki krepijo zaščitno bariero kože in preprečujejo izsušitev,
- aktivni agenti, ki delujejo protivnetno, pomirjajo kožo, preprečujejo poškodbe kožne strukture in srbenje,
- aktivni agenti za zadrževanje vlage in vitaminov.

Največkrat najdemo kreme in losjone na bazi vode in bazi olj. Za zelo suho in stresno kožo so najprimernejše emulzije na bazi olj (W/O). Za celotno nego dojenčkove kože so priporočljive emulzije na vodni osnovi (O/W), razen pri zelo suhih izpostavljenih delih in območju plenic.
Za nego kože posebno pri dojenčkih in otrocih uporabljajte izdelke, ki vsebujejo dragocena naravna olja in ne vsebujejo PEG-derivatov, dišav, barvil, konzervansov, parabena, parafina, pri občutljivi koži tudi ne lanolina.

Območje plenic pri otrocih

Območje plenic pri dojenčkih in otrocih je podvrženo izjemnim obremenitvam. Toplo in vlažno okolje, izločanje in razkroj vodijo do motnje naravne zaščitne funkcije kože (maceracija kože) ter oslabitev kožne flore z morebitno naselitvijo patogenih mikroorganizmov. Nezadostna ali prekomerna neustrezna nega kože povzročata pordelost, mozolje (ekcem, dermatitis), občutljivost in srbenje. Uporaba sodobnih plenic ne potrebuje več nege z vsebnostjo velikega deleža cinkovega oksida (Zn-Pca). Negativni vplivi so še večji, če so hkrati prisotne endogene motnje v naravni zaščitni funkciji kože (na primer atopijski dermatitis).
Čiščenje in nega na območju plenic sta zelo pomembna za dobro počutje dojenčkov in otrok.
Pretirano čiščenje ali uporaba nepravilnih in preagresivnih čistilnih sredstev poškoduje naravno zaščitno funkcijo kože, kar vodi do izsušitve kože tudi pri zdravi koži.

EUBOS® MED

EDINSTVENA OTROŠKA NEGA

občutljive, suhe in atopične kože

HAUT
RUHE

Priporočeno od pediatrov in dermatologov

Okrepi naravno zaščitno funkcijo kože

Posebno izbrane sestavine, naravna olja, vitamini

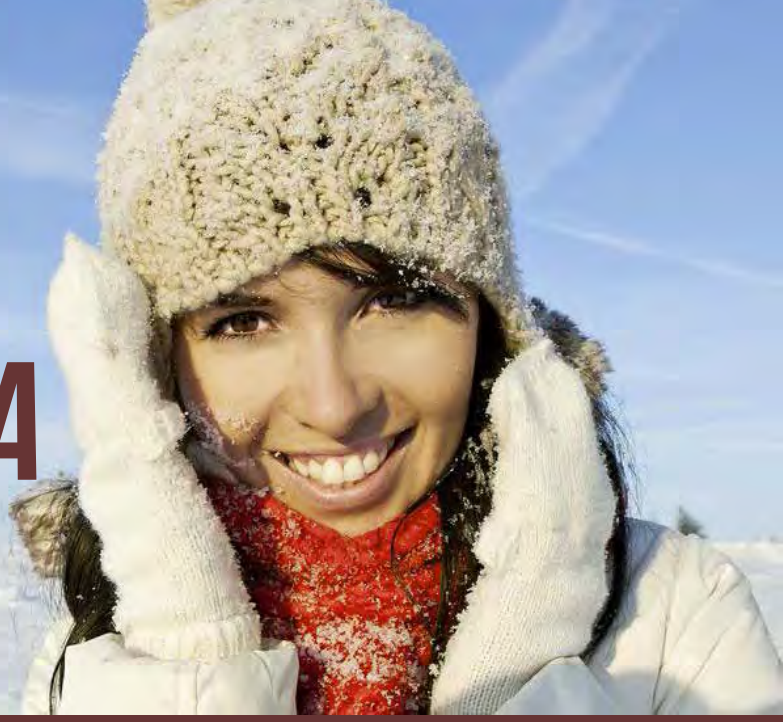
Za zmanjšanje tveganja alergij:

- BREZ parfuma
- BREZ sintetičnih dišav
- BREZ PEG derivatov
- BREZ barvil
- BREZ konzervansov
- BREZ parabena
- BREZ parafina
- BREZ silikonskih olj
- BREZ lanolina

V LEKARNAH

www.eubos.si

Več kot 80 let raziskav za zdravje kože



NARAVNA NEGA KOŽE POZIMI

Zimski meseci so za kožo lahko naporni, saj je ta izpostavljena ekstremnim temperaturnim spremembam. Zunanje temperature so zelo nizke, v notranjih ogrevanih prostorih visoke, zrak pa izjemno suh. Vse to koži vzame vlago, jo izsuši in tudi poškoduje. Primerna nega je zato ključnega pomena in ji moramo v zimskem času nameniti več pozornosti kot sicer.

Besedilo: Inka P. Gerkšič, voditeljica naravnih delavnic, www.naravni-koticek.si

Nega kože naj bo pozimi čim naravnejša in neagresivna. Uporaba konvencionalnih kozmetičnih preparatov pogosto ni rešitev, saj lahko kemikalije in agresivne sestavine naši koži naredijo več škode kot koristi. Naravne sestavine kože ne bodo razdražile in bodo pomagale ustvariti naravno ravnovesje, s pravilno nego pa koži povrnemo in zagotovimo tisto, kar ji manjka.

Nega kože na obrazu

Ker je naša koža pozimi že tako izsušena, je pomembno, da uporabljamo neagresivna sredstva za čiščenje. Uporabite lahko nežno milo (ki ne izsuši!) ali naravno čistilno kremo, ki kožo hkrati tudi neguje. Kožo po čiščenju splaknemo z mlačno vodo, saj vroča voda s kože spere naravna olja, ki služijo kot zaščitna plast.
Dnevna in nočna nega naj bosta odvisni od tipa kože. V primeru bolj izsušene ali zrele kože obraz negujte z naravnim serumom in hranljivo kremo. Za zimo je še posebno primerna nočna krema, ki naj bo bogatejša, da se koža čez noč nahrani in obnovi.

Nega telesa

Ena od največjih napak, ki jih počnemo v zimskem času, so dolgotrajne vroče kopeli ali prhanje s (pre)vročo vodo. Vročina na naše telo (zlasti pozimi) sicer deluje blagodejno, vendar pa vroča voda uničuje zaščitno plast kože (izpere naravna olja, ki jih izloča koža) in jo zato izsušuje. Namakanje v kadi zato skrajšajte na nekaj minut, še bolj priporočljivo pa je prhanje z mlačno ali toplo vodo.
Kožo po prhanju ali kopanju, ko je še vlažna, namažite z bogatim maslom za telo ali primerno mešanico olj, ki imajo poleg zaščitnih lastnosti tudi vlažilne sposobnosti. Koža bo nahranjena, mehka in bo ohranila vlago dlje časa.

RECEPT: MAZILO ZA ROKE (CCA 40 ML)

- 28 g mandljevega olja
- 6,5 g kakavovega masla
- 3,5 g voska
- 2 kapljici eteričnega olja pačulija
- 2 kapljici eteričnega olja limone
- 1 kapljica eteričnega olja pelargonije

Čebelji vosek nastrgamo, mu dodamo koščke kakavovega masla ter vse skupaj raztopimo v posodi nad vodno paro. Mešanici dodamo mandljevo olje in eterična olja ter dobro premešamo. Vlijemo v primeren lonček, ki smo ga prej razkužili, ter počakamo, da se ohladi. Šele nato zapremo lonček.

Zaščita ustnic

Ustnice so med najbolj občutljivimi deli telesa, saj nimajo lojnic in roževinaste plasti. Koža na ustnicah je zelo tanka in občutljiva, zato pozimi pogosto razpoka. K temu pripomore tudi izpostavljenost velikim temperaturnim spremembam in vetru ter dihanje skozi usta. Ker ustnice zlahka postanejo suhe in razpokane, si jih pogosto vlažimo z jezikom, da bi ublažili njihov izsušen videz, vendar pa nam slina (ki je po sestavi kisla) nežno kožo ustnic še dodatno izsuši.
Najboljša zaščita ustnic pred mrazom, vetrom in izsušenostjo so naravni balzami za ustnice. Uporabimo lahko masla, ki vlažijo in negujejo, dodamo pa jim tudi razna olja in vosek. Odlični so tudi dodatki, kot so ognjičevo olje, med in razna eterična olja. Balzam za ustnice iz teh sestavin ustnic ne bo samo zaščitil, ampak tudi navlažil, nahranil in pomagal pri regeneraciji.

Zaščita in nega rok

Tudi roke so pozimi eden od najbolj izpostavljenih delov telesa. Koža na rokah je zaradi manjšega števila žlez lojnic zelo občutljiva na agresivne dejavnike iz okolja (mraz-vročina, veter, suh zrak, pogosto

umivanje rok in tako dalje) in postane hitro izsušena, suha, groba in razpokana.
Najboljša rešitev za izsušene roke je redna uporaba primerne negovalne kreme, ki kožo zaščiti, vlaži in neguje. Najboljše sestavine za nego rok so masla, olja in čebelji vosek. Če je koža na rokah vidno poškodovana, lahko uporabimo tudi sestavine, ki regenerirajo in delujejo protivnetno.

Naravne sestavine za nego kože pozimi

- Karitejevo maslo kožo izdatno vlaži in hrani ter ji vrača prožnost in mehkobo. Učinkuje blago antibakterijsko in pomaga pri regeneriranju kožnih celic, hkrati pa ima naravni zaščitni faktor pred soncem SPF 4–6. Odlična izbira je za nego suhe, občutljive, podhranjene in poškodovane kože. Zelo dobro je za nego izsušenih, razpokanih ustnic ali rok, trde kože na podplatih, nego nosečniškega trebuščka in lasišča s prhljajem.
- Kakavovo maslo ščiti kožo pred izgubo vlage in ji vrača njeno naravno obrambno sposobnost ter spodbuja obnovo. Je odlična zaščita pred vetrom in izsuševanjem, kožo mehča in vlaži. Ker je bogato s hranilnimi snovmi, vitaminom E in drugimi antioksidanti, dobro zaščiti kožo pred negativnimi vplivi okolja ter pred predčasnim staranjem.
- Čebelji vosek daje koži mehkobo, elastičnost, vlago in jo hkrati ščiti pred obolenji (deluje protivnetno). Pozimi ga lahko uporabimo kot sestavino v (nočnih) kremah, mazilih in balzamih za ustnice.
- Med zadržuje vlago, neguje, kožo napne in deluje antiseptično (torej ga lahko s pridom uporabljajo tudi tisti s problematično kožo). V naravni kozmetiki je nepogrešljiv pri maskah za obraz, oblogah za lase, balzamih za ustnice pa tudi pri maskah za izsušene in utrujene roke. Kožo mehča, jo poživlja, čisti in obnavlja njene površinske celice. Prav tako hrani povrhnjico in spodbuja obtok drobnih žilic (kapilar), zaradi česar postane koža gladka in mehka.

JEDILNA KONOPLJA

Čeprav večina ljudi ob omembi konoplje najprej pomisli na marihuano in predvsem na THC, ki jo ta vsebuje, je konoplja mnogo več. Uporablja se v papirni, tekstilni in tudi gradbeni industriji.

Zelo pomembno vlogo pa zavzema v prehranskem segmentu. Poudariti je treba, da izdelki iz jedilne konoplje ne vsebujejo psihoaktivnega THC (oziroma ga manj kot en odstotek). Jedilno konopljo v prehrani uporabljamo v naslednjih izdelkih: konopljino olje, konopljina semena, konopljin protein (najbolj razširjeni izdelki), konopljina moka, razne čokolade in drugo. Izdelkov iz konoplje ni priporočljivo segrevati nad 180 stopinj Celzija.

Bio konopljina luščena semena

Bio konopljina semena so eden od najbogatejših virov beljakovin, vsebujejo vse esencialne aminokisline, maščobne kisline (omega-3, omega-6 in omega-9) v idealnem razmerju za človeško telo in visok nivo antioksidantov, s katerim krepijo naš imunski sistem.

Bio konopljino olje

Vsebuje idealno (3 : 1) razmerje esencialnih maščobnih kislin omega-6 in omega-3, ki so potrebne za naše zdravje. Vsebuje tudi »super maščobo« GLA (večkrat nenasičena gama-linolenska maščobna kislina), ki pomaga ohranjati hormonsko ravnovesje in lahko blaži kronične kožne bolezni, kot so ekcemi, luskavica in akne. Lahko pomaga znižati krvni pritisk in raven holesterola v krvi. Je odličen vir vitamina E (100–150 miligramov v 100 gramih olja) in ima najvišjo vsebnost mnogonenasičenih maščobnih kislin med rastlinskimi olji.

ZANIMIVOST: KONOPLJINO OLJE SE LAHKO UPORABLJA TUDI ZA ODSTRANJEVANJE LUSKAVICE.

Bio konopljin protein v prahu

Osnovna sestavina bio konopljinega proteina so beljakovine ter nasičene in nenasičene maščobne kisline. Poleg tega ga sestavljajo tudi vlaknine in številni mikroelementi, zato deluje kot antioksidant in je visoko hranljiv. Telesu daje velike količine kakovostnih kalorij. Bio konopljin protein je pridelan iz semen jedilne konoplje, ki vsebuje maščobne kisline omega-3 in omega-6 v idealnem razmerju 1 : 3. Je lahko prebavljiv in se hitro absorbira, zato je primeren tudi za športnike.

vegalife

VSE, KAR POTREBUJE VAŠA KOŽA

Izdelki Trilogy so kot nalašč za zimsko nego vseh vrst kože – aktivne sestavine naravne kozmetike resnično prinašajo odličen rezultat.

INTENZIVNA HIDRATANTNA KREMA

Klimatske naprave in hladno zimsko vreme so pogosto vzrok za suho in dehidrirano kožo.Težavo lahko odpravite ali preprečite z napredno Ultra Hydrating kremo Trilogy, ki ponovno navlaži, nahrani in zaščiti kožo.
Prijetna tekstura kreme in omamen vonj po sivki vas bosta očarala v trenutku. Šipkovo in svetlinovo olje kožo oskrbita s potrebnimi omega maščobami, manuka med, bogat z minerali in vitamini, koži dovaja vlago ter pospešuje celjenje. Botanična vlažilca avokadovo in kokosovo olje pa kožo izdatno navlažita ter pomagata obnoviti elastičnost. Krema koži vrača mehkobo in ji nudi dolgotrajno udobje.

DARILNI SET Z IZREDNO MOČJO ŠIPKOVEGA OLJA

Trilogy Anniversary Collection je darilni set, ki v posebni potovalni vrečki vsebuje tri čudovite izdelke Trilogy: šipkovo olje Trilogy Antioxidant+ (30 ml), čistilno mleko Cream Cleanser (30 ml) in vlažilno kremo Vital Moisturising (20 ml).

Šipkovo olje Trilogy Antioxidant+ je nagrajeno olje. Na Harpers Bazar beauty Hot 100 je osvojil prvo mesto in naziv najboljše naravno olje za obraz 2012. Stoodstotno naravno in certificirano organsko šipkovo olje s klinično dokazanimi rezultati pri neenakomerni polti (pigmentaciji), elastičnosti, finih gubicah in gubah vsebuje unikatno kombinacijo antioksidantov likopena iz paradižnika, brusnic in jagod acai, ki koži pomagajo v boju proti prezgodnjemu staranju zaradi zunanjih vplivov.

Vital Moisturising Cream je lahka krema, ki nudi takojšnje hranjenje in navlažitev kože. Primerna je za vse tipe kože, še posebno za suho in občutljivo kožo.

BALZAM ZA POPOLNO NEGO OBRAZA IN TELESA

Prijetno dišeč balzam mehča, gladi in navlaži vse tipe kože. Everything Balm na popolnoma naraven način pomirja suho kožo, nahrani, navlaži in zaščiti kožo na obrazu in telesu. Primeren je tudi za nežno otroško kožo.
Balzam je kombinacija olja marula in certificiranega šipkovega olja, ki sta znana po svojih celilnih lastnostih in bogastvu antioksidantov, jojobinega olja, olivnega olja, medu ter vitamina E, ki globinsko hranijo vašo kožo. Everything Balm uporabite za:

- pomiritev suhe kože: zagotavlja dolgotrajno vlaženje in zaščito (na primer za razdraženo kožo po smučanju),
- vsestransko hranjenje in zaščito kože: pomirja in obnavlja razpokano ali grobo kožo na kolenih, komolcih, rokah in nogah,
- zdrave nohte: mehča in zaščiti obnohtno kožico,
- masažo: je tudi perfektno masažno olje,
- ustnice: zmehča, pomiri in zaceli,
- otroško kožo: zamenjajte kreme na osnovi mineralnih olj z Everything Balmom.

www.trilogy.si
info@trilogy.si
041 735 874
bio care hiša lepote

ZIMSKO VESELJE

Marsikdo, zlasti otroci, vsako leto z veseljem pričakujejo zimo in sneg. Kaj pa naša koža?

Besedilo: M. K.

Zagotovo precej manj, kot si morda mislimo. Nizke temperature in leden veter za kožo predstavljajo velik stres, zato jo moramo skrbno zaščititi. Tako kot poleti, ko se skrivamo pred škodljivimi vplivi sevanja sončnih žarkov, mora biti tudi pozimi zaščita kože mehanska in kemična.

Mehanska zaščita

Roke obvezno zaščitite z rokavicami, ušesa in lase s pokrivalom, okoli vratu pa si zavijte šal, s katerim po potrebi lahko zaščitite tudi spodnji del obraza, vse do nosu. Šal naj bo iz koži prijaznega materiala – takšnega, ki vas ne bo dražil. Enako vlogo kot šal ima tudi visok ovratnik puloverja ali plašča, ki ga lahko odvihate navzgor. Med smučanjem zaščito za občutljivo kožo okrog oči predstavljajo tudi smučarska očala, pri sprehodu in drugih aktivnostih pa to vlogo delno opravijo tudi sončna očala večjih dimenzij.

Kemična zaščita

Za nego kože pozimi zgolj vlažilna krema, ki jo uporabljate sicer, najverjetneje ne bo dovolj. Pozimi je koža zahtevnejša, zato ji moramo dodati tudi več maščobe. Za roke izberite izdatno kremo, ki bo na koži ustvarila tanek zaščitni film, za obraz pa uporabite kremo, ki je prilagojena vašemu tipu kože in je namenjena zimski negi. Prav tako je pomembna tudi premišljena izbira mila za roke, gela za tuširanje in sredstva za čiščenje obraza, ki naj kože ne izsušijo.

Izdelki na voljo v vaši lekarni!

Samo kakovosten izdelek nudi varnost uporabe in pričakovano delovanje.

Litostrojska 44 c., 1000 Ljubljana www.oktal-pharma.si

OKTAL PHARMA

znak kakovosti v vaši lekarni

SPONZOR SVETOVALNICE JE ADRIATIC SLOVENICA

NAJ BO VARNOST VEDNO NA PRVEM MESTU

Mnogi se bomo med prihajajočimi prazniki podali na smučišča – nekateri za ves teden, drugi le za kakšen dan. Če boste smučali v tujini, ne pozabite na zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS, ki velja v tujini in vam v primeru nezgode ali bolezni prihrani mnogo skrbi in stroškov.

Ne glede na to, kam se odpravljate, na zdravje in varnost ne smete pozabiti niti med oddihom. Ker so v tem letnem času aktualne predvsem smučarske počitnice, vam za osvežitev spomina na smernice primernega obnašanja na smučišču predstavljamo deset mednarodnih vedenjskih pravil, katerih upoštevanje lahko prepreči marsikatero nezgodo.

Deset pravil FIS

1. Obzirnost do drugega: smučar se mora obnašati tako, da ne ogroža ali poškoduje drugih smučarjev.
2. Izbira smučine: hitrejši smučar mora smučino izbrati tako, da ne ogroža smučarjev pred seboj.
3. Prehitevanje: smučar lahko poljubno prehiteva, vendar v taki razdalji, da ima prehitevani dovolj prostora za smučanje.
4. Smučarsko znanje: hitrost vožnje mora smučar prilagoditi svojemu znanju, razmeram na smučišču in gostoti smučarjev.
5. V smuk – nadaljevanje: preden smučar odsmuča po progi, mora pogledati nazvgor in navzdol, ali je varno zanj in za druge.
6. Ustavljanje: smučar se ne sme ustavljati na zahtevnejših delih smučišča, razen v sili, vendar naj se čim prej umakne.
7. Vzpenjanje-sestopanje: smučar sme za vzpenjanje ali sestopanje uporabiti le del smučišča.
8. Upoštevanje označb: smučar mora spoštovati informacije, signale in prometne oznake na smučiščih.
9. Pomoč ob nesreči: ob nesreči je smučar dolžan po svojih močeh pomagati ponesrečencu.
10. Dolžnost legitimiranja: smučar, udeleženec ali priča, odgovoren ali ne, se mora pri nesreči pustiti legitimirati odgovorni osebi.

Nesreča nikoli ne počiva

Do nesreče lahko pride kljub upoštevanju vedenjskih pravil in varnostnih navodil. Ne glede na to, kaj se je zgodilo, je takrat najbolje ohraniti mirno kri. Če ste poškodovani, prosite za pomoč. Če ste na zdravje in varnost mislili že doma in

sklenili zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS v tujini, ste lahko brez skrbi, saj bodo za vas ustrezno poskrbeli brez dodatnih stroškov.

Zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS lahko sklenete tudi prek mobilnika

Hitri dostop do mobilne spletne strani je mogoč prek QR kode (glejte oglas na naslednji strani), s posredovanjem SMS sporočila s ključno besedo AS na številko 6111 ali direktno prek povezave http://m.astujina.si. Na spletni povezavi izberete želeno višino zavarovalnega kritja, število dni potovanja in datum začetka potovanja ter vnesete osebne podatke. Plačilo potrdite z Moneto in na svoj telefon boste prejeli številko police ter telefonsko številko, na katero pokličete v primeru potrebe po medicinski pomoči v tujini. To je številka asistenčnega centra, ki je zavarovancem v slovenskem jeziku na voljo 24 ur.
Za imetnike starejših telefonov je na voljo sklenitev v šestih korakih s pomočjo SMS sporočil, ki so za uporabnika brezplačna.

Kaj krije zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS?

Zdravstveno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS krije nujne stroške, ki nastanejo kot posledica bolezni ali nezgode. Zavarovanje velja v vseh državah po svetu. Medicinska asistenca se izvaja 24 ur dnevno, vse dni v letu in v slovenskem jeziku. Zavarovanje omogoča organizacijo medicinske pomoči in kritje stroškov v nujnih primerih obiska ter konzultacije zdravnika, nakupa zdravil, prevoza do bolnišnice ali klinike, zdravljenja v bolnišnici ali kliniki, prevoza v domovino, prevoza posmrtnih ostankov v domovino, zobozdravstvenih storitev do vrednosti 100, 200 oziroma 300 evrov (odvisno od izbrane višine zavarovalnega kritja) in spremstva otroka do 18. leta starosti.

AdriaticSlovenica
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

Z dobrodošlo novostjo je zavarovalnica Adriatic Slovenica pomislila na vse, ki odhajate na pot ali počitnice v tujino in ste se šele tik pred odhodom spomnili, da potrebujete tudi zavarovanje. Odslej ga lahko sklenete v zadnjem hipu kar prek mobilnega telefona. Zavarovanje prične veljati že dve uri po sklenitvi. Več na: http://www.adriatic-slovenica.si/tujina-as-coris-prek-mobilnika.

Tujina AS z asistenco CORIS

http://m.astujina.si

Prvič v Sloveniji! Odslej lahko zavarovanje Tujina AS z asistenco Coris hitro in enostavno sklenete kar prek svojega mobilnika: le pošljite SMS s ključno besedo AS na 6111 ali poskenirajte QR kodo z oglasa. Tako se boste lahko mirno odpravili na pot. Tudi v zadnjem hipu.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 1110

moneta

TEAM SLOVENIA

AdriaticSlovenica
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

ADRIATIC SLOVENICA Zavarovalna družba d.d., Ljubljanska cesta 24, 6333 Koper
PUBLICER

Z UPORABO ZAČIMB IN ZELIŠČ DO BOLJŠEGA POČUTJA

Začimbe, kot so bazilika, pehtran, peteršilj, česen, rožmarin, ingver in druge, niso uporabne le pri kuhanju, marsikatere nam na naraven način pomagajo k boljšemu zdravju, odpravljanju tegob in izboljševanju splošnega počutja.

Vir besedila: VitaCare (www.vitacare.si)

Z zmanjšanjem uporabe tradicionalnih začimb, soli, sladkorja in maščob ter povečanjem uporabe začimb in zelišč lahko torej poleg bistveno boljšega okusa jedi naredite tudi veliko dobrega zase. Origano, rožmarin, timijan in česen poudarjajo naraven okus jedi in nadomeščajo uporabo soli. Grelna zelišča, kot so ingver, muškatni orešček, čili in kajenski poper, skrbijo za enakomernejšo razporeditev krvi po telesu, kar ugodno vpliva na zniževanje krvnega tlaka, obenem ingver pomaga tudi pri slabosti in potovalnih boleznih.

Bazilika

- vzbuja tek, pospešuje prebavo in lajša bolečine ter krče v želodcu,
- rahlo razkužuje, odvaja vodo in je blago pomirilo,
- varuje srce pred stresom, znižuje krvni tlak in raven holesterola,
- velja za adaptogen – telesu naj bi pomagala pri prilagajanju na nove zahteve in stresne situacije,
- ustali količino sladkorja v krvi,
- zelo učinkovita je pri vnetjih dihalnih poti, z njo blažimo kašelj, prehlad, bronhitis, vnetje poprsnice in astmo, ter znižuje visoko telesno temperaturo,
- v ajurvedi zelišče priporočajo pri kačjih pikih, težavah s kožo in bolečinah v ušesih.

Ali lahko pojeste 5 kg sadja in zelenjave na dan?

SVOJ HOLESTEROL LAHKO UČINKOVITO ZNIŽATE TUDI DRUGAČE.

Z ZEROCHOLOM učinkovito znižajte vaš holesterol

Zerochol je prehransko dopolnilo s **100 % naravnimi** rastlinskimi steroli, ki vam bo hitro in učinkovito pomagal znižati holesterol. Naravni rastlinski steroli so naravne sestavine rastlinskih celic in so prisotni v oljnatih zrnih, žitih, sadju in zelenjavi ter nekaterih oreščkih.

Z rednim jemanjem rastlinskih sterolov lahko vrednost LDL holesterola znižate: 2 g rastlinskih sterolov na dan zniža holesterol v povprečju za 10 % (Raziskava: Katan et al., 2003)

Z zdravim načinom življenja, uravnoteženo dieto in rednim jemanjem rastlinskih sterolov se lahko raven holesterola v 3 do 6 tednih zniža tudi za 20 do 30 % (po priporočilih The US Authorities: Your Guide to lowering Cholesterol with Terapeutic Lifestyle Changes - TLC).

Izdelek Zerochol je izbran za najboljše novo prehransko dopolnilo v letu 2012 v trgovinah Helsam na Danskem.

Zakaj je ZEROCHOL označen kot najboljše prehransko dopolnilo:

- je prehransko dopolnilo z medicinskimi učinki
- ima koristen in pozitiven feedback
- znižuje vrednost holesterola in s tem preprečuje uporabniku, da bi moral uživati zdravila
- enostaven za uporabo in brez stranskih učinkov

Zerochol najdete v vaši izbrani lekarni.

www.znizajte-holesterol.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Ni prehransko ustrezen za nosečnice in doječe matere ter otroke mlajše od 12 let, saj so njihove prehranske zahteve posebne.

Cimet

- ogrevalna začimba, ki spodbuja prekrvavitev v okončinah (običajno se uporablja skupaj z ingverjem),
- tradicionalno zdravilo za težave s prebavo, na primer za slabost, bruhanje in drisko,
- omili bolečine v mišicah,
- pogosto se uporablja tudi kot krepčilo za hitrejše okrevanje po dolgotrajnejših naporih in boleznih,
- spodbuja menstrualno krvavitev in delovanje maternice.

Česen

- pripomore k redkejši krvi, zaradi česar lahko prepreči težave s krvnim obtokom, kap, bolezni srca in trombozo,
- znižuje raven holesterola v krvi, širi periferne krvne žile in umiri krvni tlak,
- odličen je za vse vrste vnetij v prsnem košu, koristi pri prehladih, gripi in vnetju ušes, blaži tudi katar,
- blaži vnetja prebavil, kot sta vnetje želodčne in črevesne sluznice ter griža,
- uporaben je tudi proti črevesnim parazitom,
- pomaga uravnavati sladkor v krvi, zato lahko blaži starostno sladkorno bolezen.

Ingver

- učinkovito zdravilo proti potovalni bolezni in jutranji slabosti,
- deluje antiseptično in pomaga pri odpravljanju griže, okužbah želodca in črevesja,
- lajša prebavne težave, kot so slaba prebava, kolike, slabosti in vetrovi,
- spodbuja prekrvavitev in okrepi pretakanje krvi po zunanjih delih telesa,
- spodbuja znojenje in pri vročini pomaga ohlajati telo,
- blaži težave z dihali.

Kardamom

- lajša prebavne težave, kot so slaba prebava, vetrovi in črevesni krči,
- blaži splošno izčrpanost in oslabelost,
- učinkovit pri ustnem zadahu (prikrije lahko tudi neprijeten vonj po česnu),
- kitajska medicina ga uporablja kot krepčilo pri inkontinenci,
- že stoletja velja za naravni afrodiziak.

Majaron

- v ljudski medicini se uporablja kot zelo cenjeno zdravilo proti živčni slabosti, migreni, glavobolu, nespečnosti,
- ugodno deluje proti vnetju želodčne in črevesne sluznice kakor tudi sluznice dihalnih organov, pomaga pri izkašljevanju,
- pospešuje znojenje, odvajanje vode iz telesa ter nastajanje mleka pri doječih materah,
- rahlo znižuje zvišan krvni tlak,
- primeren je za inhalacije pri astmi, senenem in navadnem nahodu ter bronhitisu.

Pehtran

- uporaben pri neješčnosti, lajša prebavo in pospešuje izločanje žolča,
- učinkuje protivnetno, rahlo odvaja vodo in odganja gliste,
- je tudi rahlo pomirjevalna rastlina in ga priporočajo pred spanjem,
- pospeši zaostalo menstruacijo.

Rožmarin

- poživlja krvni obtok, zvišuje tlak, krepi živce in pomaga pri težavah s starostno opešanim srcem,
- omili izčrpanost in lajša glavobole,
- pomaga pri okrevanju,
- preprečuje napenjanje, ureja delovanje želodca, pospešuje nastajanje in izločanje žolča ter lajša krče prebavil,
- lajša izkašljevanje in čisti dihalne poti.

Timijan

- blaži težave, povezane z dihali, prebavili in živčnim sistemom,
- z medom pomaga pri krčevitem kašlju, prehladih in vnetju grla,
- kot čaj se pije tudi pri preprečevanju želodčnih in črevesnih krčev,
- lajša težave, povezane s stresom, živčnostjo in nespečnostjo.

Zajbelj

- koristi pri vnetjih prebavil, dihal in izločal,
- lajša krče prebavil in deluje nanje vzpodbudno,
- pomirja astmatične napade,
- zmanjšuje potenje in znižuje količino sladkorja v krvi,
- pomaga sprožiti zaostalo menstruacijo,
- koristen pri zdravljenju težav v menopavzi,
- cenjen je tudi kot krepčilo za živce, saj hkrati pomirja in vzpodbuja živčevje.

NAMIG: ZAČIMBE TER ZELIŠČA JE NAJBOLJE KUPITI CELA IN JIH PRED UPORABO ZMLETI V MLINČKU ZA ZAČIMBE. TAKO PREPREČIMO OKSIDACIJO IN PREHITRO IZHLAPEVANJE KORISTNIH ETERIČNIH OLJ.

Batz Fresh! Collection

Anatomska obutev in vložki Batz® iz naravnega usnja in z gelom

ZDRAVJE & UDOBJE & ELEGANCA

Strogo kontrolirana proizvodnja, specialno izbrani naravni materiali in spremljanje trendov, vse to je jamstvo za kakovost in lep videz izdelka. Obutev Batz® je klasificirana kot delovna obutev, priporočljiva pa je za vse, ki imate težave z nogami.

- Skrbno izbrana višina pete poskrbi za enakomerno porazdelitev teže.
- Gel v podplatu zmanjšuje obremenitev sklepov.
- Anatomski vložek preprečuje napačno držo.
- Masažni vložek pospešuje cirkulacijo stopala.
- Ročno zašit zgornji del je iz naravnega usnja.
- Podplat je lahek, fleksibilen in nezdrsljiv.
- Pestra izbira modelov.

Poiščite naše stojalo s čevlji in vložki Batz® v specializiranih prodajalnah!

Ob nakupu obutve Batz® vam podarimo en par vložkov Hygiene.

Zastopa in prodaja:

Kemcel Trade d.o.o.

kemcel TRADE

01/53 000 90
www.kemcel.si

NAJSTAREJŠA CVETOČA RASTLINA NA PLANETU

Zakaj so že ljudje iz prazgodovine uporabljali zelišča za začinjanje jedi? Seveda zaradi dodajanja boljšega okusa jedem! Vedno znova sem se spraševal, zakaj na primer dodamo sočnemu golažu papriko, fižolovi solati poper, zakaj dodamo skoraj vsaki jedi peteršilj, česen.

Besedilo: Danijel Kmetec

Ni naključje, da ima sleherna začimba svoj okus, da ločimo med nežnimi, vročimi (pekočimi) in osvežilnimi začimbami ter seveda, da imajo vsi narodi svoje začimbe glede na okolje, v katerem živijo. Vendar pa imajo začimbe poleg svojega okusa, ki dodajo noto jedem, vsekakor tudi zdravilne učinke, bodisi hladilne, protivnetne, delujejo proti krčem, ugodno delujejo na srce, ožilje, črevesje, želodec, ledvice, skratka na vse organe našega telesa. V skladu s tem določene začimbe dodajajo jedem ne le zaradi okusa, ampak tudi zaradi boljšega počutja.

Nespremenjen že milijone let

Eno od v Evropi najmanj znanih zelišč, vendar pa v zadnjem času najbolj obravnavanih v stroki, je gotovo novozelandska grmovnica horopito. Milijone let izolirana na otočju sredi Južnega Pacifika je ostajala nespremenjena zaradi lastnosti, ki jih ima le ona. Zelišče horopito je razvilo nepredstavljiv obrambni sistem, ki ga je ohranilo nespremenjenega 65 milijonov let. Kako lahko rastlina preživi ekstremne ledene dobe, globalno segrevanje, poplave in ne odmre? Kako je mogoče, da se neka rastlina upira bakterijam, glivicam, katerih dnevna eksplozija se dogaja v vlažnem in toplem podnebju, v katerem raste? Zakaj se je ne dotaknejo insekti ali divjad? Skrivnost horopita je v pekočem okusu listov, ki daje horopitu ime: maorski poprovec.

Horopito nekoč

Horopito je tako starodaven, da ni razvil vodnih žil, ki so sicer vir napajanja za vse znane rastline. Odvisen je od okoljske vlage deževnega gozda, kjer so padavine redne. Majhni cvetovi so težko opazni in rastejo naravnost iz vej. Barviti listi horopita so zelo pekoči, kar je razlog, da se ga izogibajo insekti in divjad. Prav zaradi pekočega okusa so staroselci uporabljali horopito za začinjanje jedi, ugotovili pa so, da blagodejno deluje tudi na občutljiv želodec in razburjeno črevesje. Doječe mamice so pri odstavljanju natirale bradavice s sokom horopita, da je pekoči okus dojk odbil dojenčke. Za lajšanje vnete ali ranjene kože so uporabljali prežvečeni horopito in z njim oblagali prizadeta mesta. Za odganjanje zobobola so žvečili liste horopita. Horopito je bil za Maore sveta rastlina. Pri spiritualnih obredih so z vejami horopita odganjali zle duhove in bolezen ter z njihovo pomočjo pridobivali naklonjenost bogov.

Horopito danes

Danes je horopito priljubljena začimba Nove Zelandije, s katero začinjajo različne vrste kruhov, mesne, vegetarijanske, morske jedi, sladolede in pecivo. Zaradi ugodnega protibakterijskega delovanja ga uporabljajo v prehranski industriji za konzerviranje hrane.

Zdravilne lastnosti

Leta 1982 sta C. S. Barners in J. W. Loder, znanstvenika iz Univerze Canterbury na Novi Zelandiji, prva izolirala pomembno sestavino iz horopita: polygodial. Ta seskviterpenski dialdehid posledično deluje na več vrst gliv: C. albicans, C. krusei, C. utilis, Saccharomyces cerevisiae in Trycophytum. Polygodial je bil najden tudi v nekaterih drugih pekočih rastlinah Azije (Japonska, Koreja) in Afrike, ki jih uporabljajo za začinjanje hrane. Vegetacija Nove Zelandije je bogata z zdravilnimi rastlinami, pa vendar je horopito najbolj zanimiva rastlina za raziskave znanstvenikov. Znanstvenih študij o maorskem poprovcu, objavljenih v strokovni literaturi, je do danes najmanj 40, vendar potekajo nadaljnje raziskave, na primer na oviranje virusov.

V novejšem času je bilo ugotovljeno, da poleg že omenjenih lastnosti horopito vsebuje tudi veliko količino flavonoidov, na primer kvercetin, zaradi katerih se rastlina varuje pred napadom prostih radikalov, ki nastanejo zaradi kemičnih reakcij med kisikom in sončno svetlobo. Ta antioksidantna lastnost, ki je »dota proti staranju«, je zagotovila horopitu preživetje več kot 65 milijonov let.

Česen, Pau D'Arco, kaprilna kislina, cimet, ameriški slamnik, olje origana in olje oljčnih listov imajo potencial za uničevanje razraščenih kvasovk. Mnogo znanstvenih študij kaže na protiglivične lastnosti olja čajevca pri izoliranju glivic, vključno kandide. Vendar pa je bilo ugotovljeno in dokazano, da prav novozelandski poprovec horopito obljublja uspešno naravno strategijo pri nadzorovanju te moderne nadloge.

tušdrogerija

ZIMSKA PRAVLJIČNA PONUDBA ZA ZVESTE KUPCE!

Ob vsakem nakupu v Tuš drogeriji in s predložitvijo Tuš klub kartice pridobite določeno število točk. In sicer vam vsak evro prinese eno točko.

1 €= 1 točka

V obdobju od 30. 11. 2012 do 31. 1. 2013 vam ponujamo za zbrane točke kar do 60 % popust za naslednje izdelke:

APARAT ZA MASAŽO NOG

50 TOČK

-60%

28,79

redna cena 71,99

VEČNAMENSKI STRIŽNIK

40 TOČK

-50%

12,49

redna cena 24,99

REMINGTON

ULTRAZVOČNI VLAŽILEC ZRAKA SILKE DHM 8115

30 TOČK

-40%

28,74

redna cena 47,90

RAVNALNIK LAS

40 TOČK

-50%

9,99

redna cena 19,99

REMINGTON

EKOBRTUŠ d.d., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

Himalaya proizvodi vsebujejo aktivne sestavine, ki so 100% zeliščne.

100% RASTLINSKE SESTAVINE

Himalaya HERBALS

Ohranite vašo kožo čisto in svežo ter vaše zobe in dlesni zdrave.

Himalaya ayurvedsko zobno pasto in večnamensko hranljivo kremo lahko kupite v Tuš drogerijah.

www.venera-kozmetika.si

PIŠČANČJA OBARA ZA HLADNE DNI

Ob mrzlih zimskih popoldnevih, na primer po aktivnem sprehodu v družbi navihanih otrok po čudoviti zasneženi pokrajini, se lahko vsa družina najbolje okrepča z zelo okusno in zdravo domačo obaro. Tokrat je kuharski mojster Primož Dolničar pripravil takšno, ki vsebuje piščančje meso, zelenjavo ter žličnike in zagotovo bo všeč prav vsem članom družine.

Piščančja obara ima več odličnih lastnosti. Ne le, da pogreje, poživi in da energijo – babice znajo povedati, da ima tudi zdravilne lastnosti, saj naj bi krepila imunski sistem, varovala pred prehladom, tistim, ki so že bolni, pa občutno skrajšala čas okrevanja.

Zdaj, ko prihaja za mnoge med nami najlepši del leta, ne zapravljajte časa v kuhinji, ampak se raje posvetite svojim najbližjim. Obaro lahko pripravite že dopoldne, v času kosila oziroma ko vas vse skupaj premaga lakota, pa jo le še postrežete in uživate v njenem polnem okusu. Naj bo zaradi spominov na otroštvo, ki jih prineseta vonj in okus, zaradi prijetne toplote, ki se razširi po telesu že po prvi zaužiti žlici, ali zaradi kakšnega drugega razloga – domača piščančja obara pri vsakomur zbudi občutke sprejetosti, varnosti in zaupanja, ki vladajo v srečnem družinskem življenju.

PIŠČANČJA OBARA Z ZELENJAVO IN ŽLIČNIKI

SESTAVINE:

- meso in začimbe za piščančjo obaro iz Perutnine Ptuj
- korenje
- gomolj zelene
- por
- olje
- 1,5 l vode
- 3 rezine bio limone
- 150 g mehke moke
- ščepec soli
- jajce
- svež drobnjak (po želji)
- malo sladke smetane

PRIPRAVA:

Zelenjavo operemo in po potrebi olupimo. Korenje in por narežemo na tanka kolesca, košček gomolja zelene pa na drobne kocke. V loncu segrejemo olje, na njem z vseh strani popečemo kose piščanca in podušimo por. Nato dodamo liter in pol vode, začimbe, korenje in zeleno ter vse skupaj dobro premešamo. Ker mora biti vsaka obara malce kisla, vanjo sodijo tudi tri rezine bio limone (ali malo belega vina ali kisa). Ko voda zavre, obaro kuhamo še približno pol ure.

Za žličnike vzamemo mehko moko, sol, jajce in na drobno narezan drobnjak, če je to po našem okusu (sicer ga brez slabe vesti izpustimo). Vse te sestavine v skledici zmešamo v gladko maso brez grudic. Žličniki se kuhajo približno pet do deset minut, zato jih v obaro damo toliko časa pred koncem kuhanja. Maso zajemamo z malo čajno žličko, saj žličniki narastejo na pet- ali celo šestkratno velikost. Preden naredimo prvega, žličko za nekaj trenutkov potopimo v obaro, da se segreje, saj tako preprečimo, da se masa preveč oprime žličke.

Na koncu vmešamo še kanček sladke smetane, ki bo poskrbela za polnejši okus in obari dodala še zadnjo piko na i.

TRIJE NASVETI KUHARSKEGA MOJSTRA PRIMOŽA DOLNIČARJA

1. Por ima poleg veliko dobrih tudi eno slabo lastnost: višje kot ga režete, več zemlje se skriva med posameznimi plastmi. A to težavico lahko prav preprosto odpravite, če operete tudi že narezan por. Kolesca razdvojite in jih v cedilu dobro splaknite pod tekočo vodo.
2. Ali limono skupaj z lupino uporabljate za kuho ali peko? Vedno izberite bio limone, ki za razliko od navadnih niso obdelane s pesticidi.
3. Če je masa za žličnike preredka, ji dodajte še malo moke. Če pa je pregosta, ji dodajte še eno jajce.

V Perutnini Ptuj so pripravili najpomembnejše sestavine, ki jih potrebujete za dobro obaro: kose piščančjega mesa in premišljeno izbrano mešanico začimb. Če želite, lahko v obaro dodate še zelenjavo in žličnike.

POSTOPEK PRIPRAVE PIŠČANČJE OBARE, KI VAS BO OGRELA NA ŠE TAKO HLADEN DAN, SI LAHKO OGLEDATE:

- na FB-profilu Naravno fit,
- na www.youtube.com pod geslom Perfekten piščanec,
- prek kode QR.

NAJ USTREZNA PREHRANA NAJDE PRAVO MESTO TUDI V VAŠEM ŽIVLJENJU!

V letu, ki je pred nami, Zdrave novice in Healthness, center za zdravo življenje, pripravljata poseben projekt z naslovom Naj ustrezna prehrana najde pravo mesto v našem življenju, katerega namen je ozaveščanje širšega kroga ljudi o pomenu zdravega prehranjevanja.

PRIJAVNICA

IME IN PRIIMEK:

NASLOV:

E-NASLOV:

TELEFON:

STAROST:

IZOBRAZBA:

V SLUŽBI:

- ☐ PRETEŽNO SEDIM
- ☐ OPRAVLJAM PRETEŽNO SEDEČE DELO
- ☐ OPRAVLJAM TEŽJE FIZIČNO DELO

KAKŠNA JE VAŠA TELESNA AKTIVNOST (POGOSTOST IN VRSTA)?

KAKO BI SE NA KRATKO OPISALI?

ZAKAJ SE PRIJAVLJATE?

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

Kaj pravzaprav je zdrava prehrana?

Z vseh strani smo zasuti z informacijami o zdravi prehrani in o zdravem življenjskem slogu. Toda ali ste se kdaj vprašali, kaj sploh pomeni zdrav življenjski slog? Zakaj je rjav riž bolj zdrav kot bel? Morda poznate razliko med sokom in nektarjem? Zakaj je potrebna redna telesna aktivnost? Ste na kateri koli dieti zaradi bolezni? Kakšna je razlika med alergijo in intoleranco?

Vse to in še več želimo na čim bolj preprost in jasen način predstaviti čim širšemu krogu bralcev. Vabimo vas, da postanete del našega projekta tudi vi – z rednim spremljanjem Zdravih novic ali z aktivnim sodelovanjem v projektu.

Pridružite se nam!

Med vsemi, ki se boste prijavili do 15. januarja 2013 (upoštevali bomo poštni žig oziroma datum, zapisan v elektronski pošti), bomo izbrali šest kandidatov, ki se boste nekajkrat na mesec srečali z nutricionistko Saro Goršek Bobek, pri čemer bodo aktivnosti prilagojene posameznikovim predlogom oziroma željam. Srečanja bomo prilagodili vsakemu posamezniku, kar pomeni, da bodo svetovanja lahko potekala tudi na daljavo, potrebna pa bosta največ dva obiska v Healthness centru v Ljubljani. Po opravljenih aktivnostih bo vsak izbran kandidat predstavljen v reviji Zdrave novice, ob priporočilih in nasvetih Sare Goršek Bobek pa bo tudi sam opisal svojo izkušnjo.

IZPOLNJENO PRIJAVNICO POŠLJITE V KUVERTI NA NASLOV NEA SANA D. O. O., AMERIŠKA ULICA 8, 1000 LJUBLJANA (S PRIPISOM ZA PROJEKT) ALI POSKENIRANO NA E-NASLOV TERAPIJE@HEALTHNESS.SI.

Nutricionistka Sara Goršek Bobek je po izobrazbi univ. dipl. inž. živilske tehnologije, na Filozofski fakulteti pa je pridobila tudi pedagoško-andragoško izobrazbo. Na področju prehrane in dietetike ima dolgoletne izkušnje, svoje strokovno znanje pa z veseljem prenaša naprej. Zase pravi, da je energična škorpijonka, delo z ljudmi pa jo še dodatno napolni z energijo.

Ličenje: Eva Sklepič

Healthness™ beauty in new age

zdravenovice

VITKOST NA DOSEGU ROK

Enemon® – dietna hrana za zmanjšanje telesne teže in uravnotežen obrok. Zdrav začetek hujšanja s trajnimi rezultati!

Enemon je uravnotežena dietna hrana, sestavljena z upoštevanjem fizioloških potreb organizma in bogata s hranili. Zaradi visoke vsebnosti prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov je Enemon živilo, ki ima ugoden vpliv na zdravje človeka, na njegovo fizično in psihično storilnost ter počutje. Uživamo ga lahko v energijsko omejenih dietah, ki so namenjene zmanjševanju telesne teže, kot nadomestilo za enega ali več obrokov na dan. Enemon omogoča nadzorovano hujšanje ter vzdrževanje primerne telesne teže, dieto pa je kljub vsemu treba dopolniti tudi z uživanjem drugih živil.

Nadomestni obrok

Enemon je idealen za vse, ki z dnevnim prehranjevanjem ne uspejo zagotoviti organizmu kar ta potrebuje, poleg tega pa se odlično vklaplja v današnji način življenja in je idealna rešitev za kontrolo dnevnega vnosa hrane. Stresni način življenja, ki je danes vse pogostejši, zahteva potrebne vitamine in minerale, pomanjkanje gibanja pa hkrati povečuje potrebo po vnosu vlaknin za boljšo prebavo. Za vse to poskrbi Enemon, saj ga odlikujeta visoka vsebnost prehranskih vlaknin in beljakovin ter nizka vsebnost nasičenih maščob.

Priporočjiv tudi, ko ne hujšamo

Zaradi svoje sestave je Enemon priporočljiv tudi pred večjimi intelektualnimi napori. Odlično se obnese kot enostavno pripravljen in polnovreden obrok na potovanjih, izletih ali alpinističnih turah. Kot dopolnilna in krepilna hrana je primeren tudi za starostnike in vse, ki okrevajo po bolezni. Z obrokom Enemona pokrijemo tretjino dnevnih potreb organizma po hranilih.

Izdelek s tradicijo

Enemon je »pionirski« izdelek uravnotežene dietne hrane na slovenskem trgu z več kot 30-letno tradicijo in je tudi klinično testiran. Izdelek je v celoti plod slovenskega znanja, saj je nastal v sodelovanju s priznanimi strokovnjaki s področja prehrane, ki še vedno tvorno sodelujejo in bdijo nad kakovostjo izdelka. Z učinkovitostjo Enemona se pohvalijo generacije, ki še danes rade posegajo po izdelku in mu ostajajo zveste.

enemon®

(p)ostanite vitki

Enemon je polnovredna, uravnotežena dietna hrana bogata z vsemi potrebnimi hranljivimi snovmi. Predstavlja odlično zamenjavo enega ali več dnevnih obrokov tako v energijsko omejenih dietah kot tudi v redni dnevni prehrani. Izdelek odlikujeta uravnotežena sestava in nizka kaloričnost.

- Omogoča lažje hujšanje ter vzdrževanje želene telesne teže,
- uravnotežen obrok glede na fiziološke potrebe organizma,
- visoka vsebnost beljakovin, prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov,
- primeren za zamenjavo kateregakoli dnevnega obroka.

Na voljo je z okusi jagode, kakava, vanilije, gozdnih sadežev in z nevtralnim okusom.

Izdelek z dolgoletno tradicijo so razvili vrhunski strokovnjaki s področja prehrane in dietetike.

ENEMON poiščite na policah vseh večjih trgovcev, specializiranih prodajalnah in v spletni lekarni Lekarnar.com

enemon®

www.enemon-diemon.si

JATA EMONA d.o.o., Ljubljana

PRESNO – OČISTI, RAZSTRUPI, POMLADI IN ENERGIJSKO DVIGNE?

Uživanje hrane v njeni čim naravnejši obliki je najvišja kakovost prehranjevanja. Pa je temu res tako, ali to velja le za primere, ko si ustvarimo dogmo ali zapademo modni muhi presnega prehranjevanja?

Težko bi podali enotno mnenje, kaj je prav in kaj narobe. Vsi poznamo piramido zdravega prehranjevanja, pa se kljub njej in upoštevanju splošnih priporočil zdrave prehrane marsikdo ne počuti tako, kot bi si želel. Pri prehranjevanju velja, da je vsak človek poseben in ima njegovo telo posebne zahteve, ki jih najlažje odkrijemo tako, da mu prisluhnemo in pozorno opazujemo, kaj mu ne ustreza in kaj mu koristi. In to naj velja vedno, predvsem pa, če razmišljate o koreniti spremembi prehranskih navad.

Naša sogovornica je Tatjana Eberl, ki se je že pred leti poglobila v študij presne prehrane in tudi prešla nanjo. O svoji izkušnji pove: »Moje počutje se sedaj, ko sem presnojeda, nikakor ne more primerjati z obdobjem pred tem. Počutim se zelo vitalno, spremlja me pozitivna življenjska naravnanost, sem krepkega zdravja, kljub obilici dela pa bolj umirjena in osredotočena, z močnim zavedanjem sebe in svoje okolice.«

Danes ima Tatjana Eberl certifikat nutricionistke za vegansko vitalno prehrano in diplomo holistične svetovalke in pripravljalke veganske vitalne prehrane, pridobljene na akademiji RainbowWay v Nemčiji. Je lastnica presne kuhinje, opremljene po načelih HACCP, kjer pripravlja ekološke presne sladice in druge jedi lastne blagovne znamke Zeleni izvir (www.zeleni-izvir.si). Pri pripravi hrane uporablja le ekološko pridelana živila.

Kaj so načela presnega prehranjevanja?

Ljudje so v svoji zasnovi ustvarjeni, da uživajo prehrano, ki je zrastla in dozorela na soncu, torej solate, sadje, zelenjavo, oreščke, semena, v svežem, presnem (surovem) stanju, in to so tudi načela presnega prehranjevanja.

Zakaj je presna hrana zdrava – kakšne prednosti prinaša takšno prehranjevanje?

Kuhanje je vsesplošno razširjena, a zelo slaba metoda priprave hrane, ker uničuje strukturo življenjsko pomembnih hranil. Človek je edino živo bitje na planetu, ki

svojo hrano pred uporabo pregreje in tako umori, preden jo zaužije. Pri kuhanju se izgubi več kot 85 odstotkov hranil. Mineralne snovi s kuhanjem postanejo netopljive in se nalagajo v žilah, beljakovine se pri pregrevanju spremenijo v kisle izločke in zakisajo kri. Če bi bila kuhana hrana najprimernejša za prehrano ljudi, bi nas narava s tem že v osnovi obdarovala. Le živa hrana nam lahko podari življenjsko moč.

Zakaj je pomembno razstrupiti telo?

Pri napačni prehrani in slabih življenjskih navadah se človek in njegova okolica vse bolj podajata v kislo okolje. Posledica tega in sočasna odgovornost za nastanek bolezni je acidoza – stalna zakisanost telesnih tekočin in tkiva, ki sčasoma pripelje do zastrupitve, toksemije (zastrupitev krvi) in zasičenosti z izločki. Kot posledica presnove in prebave v našem telesu ves čas nastajajo kisli produkti,

ki pa jih je treba nevtralizirati, da lahko živimo naprej. Zato potrebujemo alkalično delujočo prehrano kot protiutež sproti nastajajočim kislim proizvodom v telesu. Pri presnovi prehrane živalskega izvora so vsi izločki kisli, pri hrani rastlinskega izvora, predvsem zelenja, so izločki bazični.

Koliko časa traja, da telo res popolnoma očistimo strupov?

Če smo se vse življenje prehranjevali konvencionalno, potem morda tudi od dve do tri leta. Zelo zavajajoče so različne akcije in predrage ponudbe, ki nas vabijo na eno- ali dvotedensko razstrupljanje. Razstrupljanje s postom lahko traja od enega do štirih tednov, a potem je treba še najmanj devet tednov uživati strogo vegansko presno prehrano, saj se nam strupi, ki se v času posta v telesu oblikujejo v kristale, v tem času odstranijo iz telesa. Če po enem ali dveh tednih »pitja sokcev«, preidemo nazaj na konvencionalno hrano, se ti strupi prestavijo na drugo mesto v telesu in že v kratkem tam izbruhne bolezen.

Kakšna je reakcija telesa, ko preidemo na presno hrano?

Reakcije so različne. Bolj smo zastrupljeni, ker smo uživali slabo hrano, bolj boleč je prehod. Strupi, ki se skladiščijo v telesu v maščevju, začnejo telo zapuščati, ko začnemo v telo vnašati kakovostno svežo zelenjavo, sadje, zelenje, in to boli. A ta boleča faza traja le nekaj tednov, stranko pri tem podpiram, ji sestavim program, se z njo pogovarjam, tako da so posledice blažje. Če ste se pred tem prehranjevali zdravo, je prehod neboleč, dobri učinki pa se pokažejo takoj.

Kako lahko še drugače razstrupljamo telo – obstajajo poleg hrane še drugi načini?

Da, s postom, a daljši post se izvaja pod budnim očesom izkušenega strokovnjaka. Vsako razstrupljanje podkrepimo še z bazičnimi kopelmi, savno, sprehodi v naravi in drugimi spremljevalnimi aktivnostmi, a brez spremembe prehrane to ne gre.

Kaj je še treba upoštevati (okolje, stres ...), če želimo živeti resnično zdravo?

Dejavnikov je veliko, na primer svež zrak, čista voda, mir in zadostna količina spanja, zdrava naravna prehrana, sončna svetloba, zadostna količina gibanja na svežem zraku, duševno ravnotežje, prijetne temperature, osebna higiena, konstruktivno delo, samoobvladovanje, igra, počitek in prijetna okolica, varnost, pripadnost skupnosti, motivacija, upoštevanje svojih naravnih instinktov in negovanje svojih estetskih čutov.

Kako pravilno sestavimo presni jedilnik?

Pri pripravi presnega jedilnika ni pravil, odvisen je od tega, v kateri fazi smo. Na začetku potrebujemo veliko »nadomestil« konvencionalne prehrane, več obrokov, potem vse manj. Meni je sedaj pomembno, da dnevno zaužijem veliko dobre vode, vsaj dva smoothija, svežo zeleno listnato solato in nekaj oreščkov.

Je presnojedstvo draga zadeva (dražje so sestavine, nekaj stanejo tudi pripomočki za pripravo hrane)?

Ko se odločimo za presnojedstvo, je nujno, da izbiramo med ekološkimi pridelki, da ne vnašamo strupov. Ta hrana je dražja. Prav tako je višja začetna investicija v gospodinjske aparate, kot so blenderji (stoječi mešalniki), mešalniki in dehidratorji, vendar je to dobra investicija v zdravje. Sedaj pa izračunajte, koliko denarja porabite, če se prehranjujete konvencionalno, za zdravila, obiske zdravnikov, zdravljenja kroničnih bolezni.

Kaj svetujete ljudem, ki ne bi postali stoodstotni presnojedci, ampak bi se tako prehranjevali le občasno?

Svetujem, da v začetku opustijo en kuhan obrok in ga nadomestijo z večjo količino sveže solate, sadja in sveže zelenjave, pijejo naj več vode in pojedo čim manj mesa. Že v najkrajšem času se bo njihovo počutje izboljšalo in potrebovali bodo manj konvencionalne hrane, želeli si bodo več sveže, zdrave hrane.

PRESNA KAKIJEVA PITA

- Testo – tekoči del: 2 skodelici mandljevega mleka, sok 3 pomaranč, ščepec vanilje v prahu, ščepec soli, 0,5 skodelice tekočega sladila (sirup yacon ali javorjev sirup), 4 jedilne žlice kakava v prahu, 1 jedilna žlica rožičeve moke, 1 skodelica mandljeve moke, 1 skodelica moke indijskih oreščkov, približno 400 g kokosove moke
- Krema: 3 zreli kakiji, 1 banana, 4 jedilne žlice dateljnove paste, ščepec cimeta – vse sestavine v mešalniku dobro zmešamo
- Obloga: na rezine narezani kakiji

PRIPRAVA

V močan blender (stoječi mešalnik) vsujemo vse sestavine za tekoči del testa, razen kokosove moke, in močno zmešamo. Dobljeno tekočo kremo vlijemo v večjo posodo, kamor počasi dodajamo kokosovo moko in sočasno z metlico mešamo, da dobimo zelo gosto zmes. Polovično količino zmesi nato namažemo v poljuben model, premažemo s polovico kreme in obložimo s polovico kakijev. Pokrijemo s preostankom testa, spet namažemo s kremo in obložimo z rezinami kakija. Postavimo v hladilnik, da se dodatno strdi, nato odstranimo obod modela in sladico režemo na poljubno velike kocke.

Kokosova moka je zelo bogata z balastnimi snovmi, ki dobro vplivajo na prebavo ter tako pripomorejo k čiščenju črevesja in znižanju telesne teže.

ZDRAVA SLADILA V PRAZNIČNI KUHINJI

Poleg družbe najbližjih predstavljajo pomemben del decembrskega prazničnega vzdušja tudi dišeče vonjave iz domače kuhinje. Piškoti, kolači, potice, torte in različna druga peciva so z zimskimi prazniki prepletena tako tesno, da si praznovanja brez njih ne znamo predstavljati.

Besedilo: Eva Žontar, PlanetBIO (www.planetbio.si)

Klasični recepti za takšno sladkanje so na žalost polni bele moke in sladkorja, ki za sabo prevečkrat puščata utrujeno, pretežko in na splošno nezdravo telo.
Nasprotno od še vedno pogostega prepričanja, da so samo takšne klasične sladice res dobrega okusa, lahko z uporabo alternativ ustvarimo resnično okusne dobrote, ki nam hkrati ne škodujejo. Velik korak naprej storimo že, če običajni beli sladkor zamenjamo z nečim bolj zdravim – in možnosti je tu ogromno. Tudi pri nas lahko izbiramo med mnogimi naravnimi sladili, ki jim je zaradi minimalne predelave skupna višja hranilna vrednost. Ker niso rafinirana, vsebujejo različne minerale in vitamine, običajno pa se lahko pohvalijo tudi z nizkim glikemičnim indeksom in nizko kalorično vrednostjo.

Agavin sirup

Kot eno prvih naravnih sladil se je pri nas uveljavil agavin sirup, pridobljen iz rastlinskih sokov agave. Med procesom predelave se dolge verige inulina razbijejo na molekule fruktoze, ki predstavlja glavni delež sladkorja v agavinem sirupu (70–77 odstotkov). Prav zaradi visoke vsebnosti fruktoze je agavin sirup deležen tudi kritik, saj se previsok vnos fruktoze povezuje s povečanim apetitom, obremenjenostjo jeter in debelostjo. Kljub temu je zmerno uživanje fruktoze zdravju neškodljivo, pod pogojem, da jo zaužijemo z naravnimi živili. Tudi sadje ne nazadnje sestavlja predvsem fruktoza, pa to še ne pomeni, da ni dobro za nas. Fruktoza ne vpliva na izločanje inzulina in ne povzroča porasta sladkorja v krvi, zato je agavin sirup v zmernih količinah primeren za diabetike, ima pa tudi enega od najnižjih glikemičnih indeksov (17) med sladili. Poleg fruktoze vsebuje tudi do pet odstotkov inulina, polisaharida s prebiotičnim delovanjem, ki s stimulacijo črevesne flore pripomore k boljši absorpciji v črevesju.

Agavin sirup je v tekoči obliki ter je odličen za slajenje toplih in hladnih napitkov, pri peki pa na njegov račun nekoliko zmanjšamo količino drugih tekočih sestavin.

Sirup yacon

Nekoliko manj poznano, a še bolj imenitno, je sladilo yacon. Gomolje rastline, ki je v sorodu z vsem znano sončnico, gradi predvsem inulin (65 odstotkov). Ta se v tankem črevesju ne razgradi na enostavne sladkorje, zato se ne absorbira v kri in ga naše telo praktično ne zazna. Iz tega razloga je nadvse primeren za diabetike, inulin pa hkrati krepi tudi črevesno floro in izboljšuje absorpcijo nekaterih mineralov v črevesju. Yacon lahko pri nas zasledimo v treh oblikah: kot rezine yacon, ki so okusen, jabolčnim krhljem podoben prigrizek, yacon v prahu in yacon v obliki sirupa. Za slajenje vseh vrst sladic je najbolj primeren sirup yacon, medtem ko je yacon

ZDRAV RECEPT ZA KOKOSOVO PECIVO

- 400 g polnozrnate moke
- 240 g sladkorja kokosovih cvetov
- 4 žlice sirupa yacon ali agavinega sirupa
- 1 pecilni prašek
- 6 žlic stopljenega kokosovega olja
- 2 žlici lucume v prahu
- žlička vanilje v prahu
- 100 g kokosove moke
- 500 ml mineralne vode z mehurčki
- žlička nastrgane lupine ekološke limone

Dobro premešamo suhe sestavine (moko, sladkor, pecilni prašek, lucumo, vaniljo, kokosovo moko in nastrgano limonino lupinico) ter jim nato dodamo še tekočine (mineralno vodo, sirup yacon in stopljeno kokosovo olje). Dobro premešamo z mešalnikom in tekočo zmes vlijemo v pekač, ki smo ga prej namastili s kokosovim oljem. Pečemo približno pol ure pri 175 stopinjah Celzija (pečico vklopimo že vsaj 15 minut prej), nato počakamo, da se ohladi in narežemo na poljubne kocke. Po želji premažemo z marmelado ali čokolado, biskvit pa lahko uporabimo tudi kot osnovo za torte.

v prahu bolj blagega okusa in zato morda bolj primeren kot prebiotični dodatek v napitkih. Sirup yacon ima močno sladek okus s pridihom karamele in se izvrstno dopolnjuje z okusi vanilje, kakava in cimeta. Ena jedilna žlica sirupa vsebuje približno 50 kalorij.

Sladkor kokosovih cvetov

Preden je beli sladkor postal globalno razširjen, je bil sladkor kokosovih cvetov najbolj pogosto uporabljeno sladilo po vseh državah jugovzhodne Azije. Pridobiva se iz rastlinskih sokov, ki odtekajo iz socvetij kokosove palme, v nadaljnjem procesu predelave pa iz njih izpari voda. Nastane gost sirup temno rjave barve, ki pa ga še naprej segrevajo, da kristalizira. Tako dobimo končni izdelek – sladke rjave kristale, ki so tako po okusu kot po načinu uporabe podobni rjavemu sladkorju. Sladkor kokosovih cvetov je odlična alternativa običajnemu sladkorju, saj ima nizek glikemični indeks (35) in vsebuje veliko mineralov. Če ga primerjamo z enako količino rjavega sladkorja, vsebuje kar dvakrat več železa, štirikrat več magnezija in desetkrat več cinka. Poleg tega kokosov sladkor vsebuje tudi vitamine B1, B2, B3 in B6.
Uporabljamo ga povsod, kjer bi uporabili običajni kristalni sladkor. Ker nima okusa po kokosu in ne prevzema arome v sladicah, je odličen za slajenje vseh vrst napitkov, peciv, sladkih namazov, sadnih solat ali kot posip na rezini polnozrnatega kruha.

Lucuma in mesquite

V skupino naravnih sladil spadata tudi lucuma in mesquite, ki pa sta manj izrazitega okusa. Bolj kot za slajenje sta primerna za obogatitev in popestritev okusov. Lucuma, južnoameriški sadež jajčaste oblike, ima poln oreščkast okus, ki se ujema s čokolado, vaniljo in karamelo. Kljub svojemu sladkemu okusu vsebuje relativno malo sladkorjev, bogata pa je z beta karotenom in vlakninami. Najdemo jo v obliki prahu, ki ga lahko dodajamo sadnim in mlečnim napitkom, toplim napitkom in sladkim kremam.
Še eno naravno sladilo, mesquite v prahu, se pridobiva iz sladkih strokov puščavskega drevesa, vsebuje pa veliko vlaknin in zato pozitivno vpliva na prebavo. Primeren je za diabetike in ima edinstven okus po karameli. Dobro se poda čokoladnim napitkom in pudingom, različnim vrstam piškotov in je primeren za obogatitev vseh vrst biskvitov.

Prvi v Sloveniji! Odslej lahko hitro in enostavno zavarovanje Tujina AS z asistenco CORIS sklenete kar prek mobilnika.
AdriaticSlovenica AS
Zavarovalna družba d.d. • Članica Skupine KD Group

VEČ NA STRANI 36.

NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

mnogi ste nam pisali, da si želite Zdrave novice prejemati na dom. Takšnih želja smo veseli, ker pomenijo, da vam je naša revija všeč, da v njej najdete mnogo zanimivega branja in da ne bi radi zamudili prav nobene številke. Za nas ustvarjalce je to velika pohvala, zato smo se odločili, da se vam zahvalimo in vam ponudimo **možnost naročnine na Zdrave novice.**

Naročnina velja za eno leto oziroma za 10 številk, od katerih sta poletna (julij/avgust) in zimska (december/januar) dvojni. Čeprav so Zdrave novice brezplačne, poštne storitve žal niso, zato **naročnina stane 15,00 EUR**, če želite **poleg revije enkrat v letu prejeti še uporabno darilo, pa 21,90 EUR.**

Na Zdrave novice se lahko naročite že zdaj, naročnina pa bo začela veljati prihodnje leto. **Čitljivo izpolnite obrazec in ga po pošti pošljite na naslov Hiša idej, Prežihova 21, 2000 Maribor ali ga skeniranega posredujte na elektronski naslov narocnina@zdrave-novice.si**. Po prejetju naročilnice vam bomo po pošti poslali račun in s plačilom računa bo postala vaša naročilnica veljavna. Vse, ki boste naročnino poravnali **do vključno 31. januarja 2013** (upoštevali bomo dan izvršitve plačila), bo prva številka Zdravih novic v domačem poštnem nabiralniku pričakala **že sredi februarja.**

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

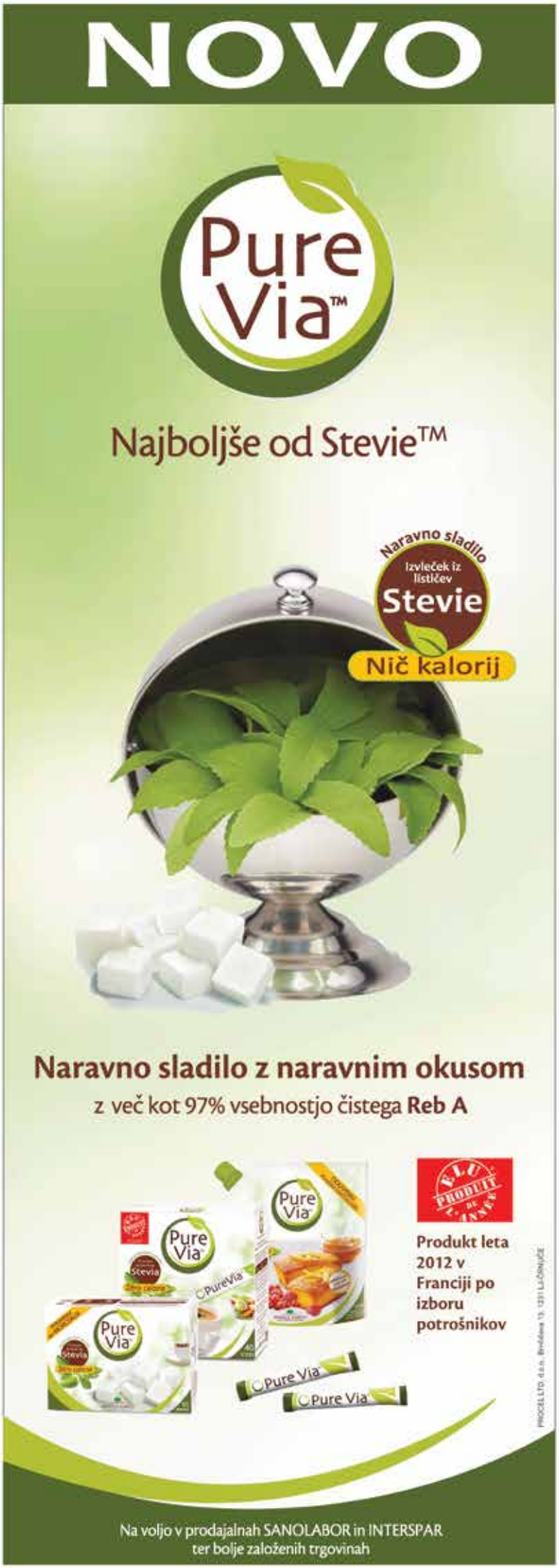
☐ ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILK)* REVIJE ZDRAVE NOVICE BREZ DARILA.
CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

☐ ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILK)* REVIJE ZDRAVE NOVICE IN ENO UPORABNO DARILO NA LETO.
CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM: PODPIS:

*Po preteku enoletne naročnine se ta avtomatično podaljša še za eno leto oziroma za novih 10 številk, razen če naročnino pisno odpoveste.

S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRJUJEM, DA SE STRINJAM S SPLOŠNIMI POGOJI IN PRAVILI NAROČANJA IZDAJATELJA REVIJE ZDRAVE NOVICE, KI SO OBJAVLJENI NA SPLETNI STRANI WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVENOVICE.



NI VSAKO SLADILO IZ STEVIE, SLADILO IZ STEVIE

Ko slišimo ime **STEVIA**, si predstavljamo v prvi vrsti naravna sladila na osnovi stevie, v drugi vrsti pa tudi razne izdelke, ki vsebujejo sladilo na osnovi **STEVIE**. Zelo malokrat ali skoraj nikoli pa ne pomislimo, da sama **STEVIA** bodisi kot sladilo bodisi kot dodatek v izdelku ni dovolj. Na kaj pozabljamo? Pozabljamo na tip izvlečka stevie, ki ga izdelek vsebuje, predvsem pa na to, kako kakovosten je izdelek in koliko izvlečka stevie vsebuje. Če se omejimo samo na prvinski izdelek stevie – sladilo, je treba biti pozoren, iz katerega dela rastline prihaja izvleček in kakšne dodatke vsebuje. Pomembno je predvsem, kolikšno vsebnost stevie oziroma kakšno vrednost TSG (skupna vsebnost glikozidov) vsebuje.

Kaj STEVIA sploh je? To je rastlina, grmiček iz vrste krizantem, ki prihaja iz Južne Amerike, bolj točno iz Paragvaja. Tam najdemo tudi največ nasadov te rastline. Domačini jo imenujejo tudi Ka'a He'e, kar pomeni sladka zel. Za slajenje in tudi v zdravstvene namene se uporablja že več sto let. Danes jo najdemo skorajda na vseh celinah, saj so bili njeni pozitivni učinki sprejeti domala povsod. Za izdelavo sladila na osnovi stevie se uporabljajo predvsem lističi, ki so v surovi obliki tudi do 30-krat slajši od klasičnega sladkorja. S posebnim procesom od očiščevanja, koncentracije, sušenja do ponovnega raztapljanja in kristalizacije izločimo in izoliramo najslajše dele listov, ki jih imenujemo **Reb A** ali **steviol glikozid**. **Reb A** je dejansko najčistejši element naravnih spojin v listih stevie. Meša se lahko z naravnimi okusi in drugimi naravnimi sestavinami. Po vsem procesu očiščevanja je **Reb A** tudi do 300-krat slajši od klasičnega sladkorja, tako da že minimalna količina zadošča za bogat in sladek nadomestek brez kalorij in ogljikovih hidratov ter **ne vpliva na sladkor v krvi.**
Naslednja pomembna vrednost pa je TSG. Ta bi morala biti vsaj 90-odstotna ali več, saj to pomeni, da kupujemo izdelek z visoko čistostjo, brez dodatnih nepotrebnih primesi, kot so na primer umetna barvila, umetni aditivi ali druge generične modifikacije. Višja je vrednost, čistejši in boljši je izdelek. Najboljši izdelki imajo visoko vrednost TSG, so pH stabilni in imajo dolgi rok uporabe. Pomemben podatek pri izbiri izdelka je tudi, da je potrjen za uporabo v veganski prehrani in prehrani košer ter da ima seveda certifikat JECVA (Certifikat komiteja za urejanje prehranskih aditivov). Visokokakovostni izdelek lahko uživajo vse skupine ljudi – od kroničnih bolnikov do zdravih ljudi, od nosečnic do otrok! Posebno dobrodošel je v **prehrani diabetikov.**

Nakup sladila ni le nakup, ampak je tehtna izbira med različnimi izdelki na trgu. Zanesimo se na naše znanje in vedenje o tem produktu! Vedno si vzemimo čas in preverimo vsaj energetsko vrednost, kjer morajo biti vrednosti čim nižje, in vsebnost TSG, ki mora biti čim višja! Najenostavnejši pokazatelj kakovosti pa je količina, ki jo potrebujemo, da dosežemo enak nivo sladkosti. Po navadi se pri napitkih, kot je čaj ali kava, menja čajna žlička klasičnega sladkorja s polovico kavne žličke sladila na osnovi stevie.

JEDLA SEM VSE, KAR IMAM RADA, IN IZGUBILA KILOGRAME

Izkušnja Tatjane Nagijeve: »V samo šestih tednih sem izgubila 19 kilogramov in se od takrat v letu dni nisem zredila niti za sto gramov.«

»Preden vam opišem svoje izkušnje, naj vam zaupam, da smo vsi v družini precej okrogli. Sama pa sem si želela, da bi imela manekensko vitko postavo.
Kilogrami so se mi začeli kopičiti pri 14. V pasu sem bila ozka, mojo postavo pa so kazili močni boki in stegna, zato sem se od 15. do 20. leta skoraj neprenehoma borila s kilogrami.

Preskusila sem čisto vse

Pri 21 sem se poročila in postala gospodinja. Sprva mi je bilo to všeč, toda ker sem vse manj zahajala med ljudi, sem začela postajati slabe volje, ki sem jo preganjala s hrano – sendviči in piškoti. Začela sem se rediti in kmalu si nisem več upala obleči hlač, kaj šele kopalk.

Dve leti kasneje sem tehtala 71 kilogramov. Začela sem se strogo odrekati hrani in vsakokrat izgubila od dva do tri kilograme, a le za nekaj dni. Poiskala sem tudi zdravniško pomoč, vendar so mi tablete za občutek sitosti povzročale slabost in zaradi njih nisem mogla spati, kilogramov pa nisem izgubila.

Tako ne gre več

Bila sem že obupana in sem se za vsako ceno izogibala, da bi me kdo videl v spodnjem perilu. V revijah sem brala o izkušnjah mladih žensk, ki so brez slehernega napora, zdravil ali diete izgubile 10, 15 in celo 25 kilogramov, ko so pile kavo *Café Mince*. Če je pomagala njim, zakaj ne bi tudi meni? Poslala sem sms-sporočilo na številko iz oglasa in naročila *Café Mince*.

Dolgo pričakovana izguba telesne mase s Café Mince

Kava *Café Mince* se mi je zazdela zanimiva. Vzela sem v roke prospekt in prebrala, da je to kakovostna naravna kava, ki jo lahko pijem enkrat ali dvakrat na dan in tako izgubljam kilograme. Če z rezultatom ne bi bila popolnoma zadovoljna, bi mi povrnili ves denar, razen poštnine in stroškov embalaže.

V 21 dneh sem izgubila 11 kilogramov

Café Mince ima močno aromo s komaj opazno kiselkastim priokusom. V skodelico stresem vsebino vrečke, dolijem toplo vodo, dodam žličko sladkorja in prilijem malo posnetega mleka.
V prvih dveh dneh sem izgubila en kilogram, v dveh tednih pa osem kilogramov, brez napora, diet ali tablet, čeprav sem si privoščila vse, kar rada jem.
Kmalu so mojo vitkejšo postavo opazili tudi drugi. Bilo je res čudovito, spet sem postala dobre volje, nisem se več hitro ujezila in veselilo me je cel kup stvari.
Tretji teden sem z lahkoto izgubila še tri kilograme. Z vsako skodelico *Café Mince* so se mi krepili samozavest, volja in upanje. Nenasitni apetit in utrujenost sta izginila, jedla pa sem lahko vse, kar mi je teknilo.

Ko sem po šestih tednih spet stopila na tehtnico, sem komaj verjela: brez kakršne koli diete sem izgubila 19 kilogramov!

Odtlej je minilo že leto dni, namesto prejšnjih 71 kilogramov jih zdaj tehtam 52, zredila pa se nisem niti po rojstvu sina.

Bolj podrobno o *Café Mince* lahko preberete na naši spletni strani

www.cafemince.eu

Pred to presenetljivo izkušnjo sem pri 167 centimetrih tehtala 71 kilogramov. Vedela sem, da je to preveč, toda po tem, ko razne metode za zmanjšanje telesne mase niso zalegle, sem izgubila sleherno upanje. Zdaj pa se mi nikoli več ne bo treba odpovedovati nečemu, kar imam rada! Rada si privoščim skodelico močne dišeče kave slastne arome, rada pojem, rada kuham in rada se pogovarjam s svojimi otroki. Mož še kar ne verjame, da sem brez slehernega napora izgubila 19 kilogramov! Vem, da zdaj lahko na novo zaživim. In moja hčerkica mi je podarila to veselo risbico:

Café Mince lahko naročite z sms-sporočilom na številki **070/811-811*** ali po elektronski pošti: **globaltop.si@gmail.com**, pri čemer navedite kodo izdelka, ceno, svoje ime in priimek, poštno številko, polni naslov in kodo kupona 11/2.

Za naročilo Café Mince pošljite ta kupon na naslov:
GLOBALTOP, d. o. o.,
Ljubljanska cesta 12 f, 1236 Trzin

Koda kupona:
11/2

NAROČAM:

☐ Enotedenska kura
• koda izdelka KM01
IZGUBA 3-5 KG oz.
1 konfekcijska številka manj
Cena: 29** EUR

☐ Dvotedenska kura
- koda izdelka KM02
IZGUBA 5-9 KG oz.
2 konfekcijski številki manj
Cena: 39** EUR

☐ Tritedenska kura
- koda izdelka KM03
IZGUBA 10-15 KG oz.
3 konfekcijske številke manj
Cena: 49** EUR

☐ Štiritedenska kura
- koda izdelka KM04
IZGUBA VEČ KOT 15 KG oz.
4 konfekcijske številke manj
Cena: 59** EUR

Ime in priimek:

Ulica in hišna številka:

Poštna številka in kraj:

Telefon:

**V ceni ni zajeta provizija za nakazilo odkupnega zneska

* Cena poslanega in prejetega sms-sporočila je enaka ceni navadnega sms, kot jo zaračunava vaš mobilni operater.

Garancija zadovoljstva ali vračila denarja: kava Café Mince je učinkovala pri več kot 90 odstotkih oseb. Če s Café Mince iz kakršnega koli razloga ne boste zadovoljni, nam lahko vrnete v dveh tednih eno odprto ali eno polprazno embalažo in druge nepoškodovane, mi pa vam bomo takoj nakazali denar na vaš TRR, razen poštnine in stroškov embalaže.
Kupcem, ki bi želeli naročiti večjo količino Café Mince zase in za svoje prijatelje, priznamo popust. Za ceno lahko povprašate na navedenem elektronskem naslovu.

ZASEBNOST IN VARSTVO OSEBNIH PODATKOV: Podjetje Globaltop d.o.o. vodi, vzdržuje in nadzoruje zbirko osebnih podatkov posameznikov v skladu z Zakonom o varovanju osebnih podatkov (ZVOP-1) z namenom zbiranja naročil. V času upravljanja osebnih podatkov ima posameznik možnost vpogleda, ažuriranja in trajnega ali začasnega prenehanja uporabe svojih osebnih podatkov.

ZIMSKA PONUDBA REKREACIJE V ŠPORTNIH OBJEKTIH MARIBOR

V zimskih dnevih naše športne aktivnosti in skrb za zdravje nehote postavimo na stranski tir. Toplo zavetje doma, obiski prijateljev in slastne praznične jedi nas potegnejo v tako imenovano zimsko lagodje, katerega posledice so dodatni kilogrami, oslabljen imunski sistem in lastno nelagodje.

Na vprašanje kako se temu izogniti v Športnih objektih Maribor poznamo odgovor. Maribor, ki je znan po vrhunskih športnih dogodkih, ne ponuja športnih površin le vrhunskim športnikom. Športni objekti so odprti in nudijo športa željnim obilo možnosti za rekreacijo v vseh letnih časih.

Zimska idila pod streho

Drsanje je šport za vse generacije. Dobro vpliva na srce in krvno-žilni sistem, vendar moramo z rezultati počakati, saj se pokažejo šele pri daljšem treningu in hitrejšem tempu. Pri drsanju krepimo mišice nog in zadnjice.

V Mariboru se lahko pohvalimo z urejenim pokritim drsališčem – Ledno dvorano, ki nudi odlične pogoje za rekreativno drsanje. Ugodna cena, možnost izposoje drsalk in disco drsanje vabi na ledeno ploskev številne obiskovalce iz Maribora in okolice. V času novoletnih in šolskih počitnic (februarja) organiziramo tečaje drsanja za otroke, kjer naše tečajnike naučimo osnov drsanja. Po opravljenem tečaju so otroci pripravljeni na samostojno, varno drsanje.

Za vse, ki si želijo prazničnega vzdušja in drsanja na prostem, smo letos pripravili odprto zimsko drsališče na Trgu svobode. Možnosti rekreacijskega drsanja in zabave na ledu je tako na pretek.

Plavanje in savna

Dobro zdravje in imunski sistem sta izjemnega pomena, saj vodita v manjše izostanke na delovnem mestu, v boljšo kondicijo in dobro počutje. Plavanje je prav zaradi tega odličen način za izboljšanje tako telesnega kot tudi psihičnega zdravja. Ker telo lebdi na vodi, ni nobenih pritiskov na sklepe. Pri plavanju lahko veliko naredite za svoje telo in ob tem ne obremenjujete kolen ter kolkov, zato je primerna vadba tako za mlade kot tudi za malo starejše ljudi. Po številnih raziskavah pa plavanje tudi izboljšuje točnost, dviguje samodisciplino in samospoštovanje.

Kopališče Pristan obsega mali bazen, 25-metrski bazen s skakalnico, čofotalnik in 50-metrski olimpijski bazen. Za športno preživljanje prostega časa so vam na voljo oba bazena in čofotalnik ves dan od 7.00 do 22.00, olimpijski bazen pa od ponedeljka do petka med 8.00 in 15.30, ob koncih tedna pa ves dan.

Na kopališču so vam na razpolago tudi veliki prostori za savno, ki zajemajo infra savno, finsko savno, parno savno, whirlpool, vroči in mrzli kneipp bazen ter udoben prostor z ležalniki, kjer se lahko sprostite in pripravite svoje telo za hladne zimske dni. Savna omogoča razstrupljanje telesa, s čimer poskrbite za svoje zdravje in dober imunski sistem.

V želji, da bi kopališče Pristan izbralo za svoj kraj za preživljanje prostega časa čim več ljudi, tako mladih kot malo starejših, smo z decembrom 2012 za vse pripravili ugodno ponudbo – 50 odstotkov popusta za letne sezonske karte za plavanje.

Ker se v Športnih objektih Maribor zavedamo, kako pomembno je v današnjem hitrem tempu življenja preživeti čim več časa s svojimi družinami, smo poskrbeli tudi za posebne družinske karte: 12 evrov (dve odrasli osebi in en otrok) in 15 evrov

(dve odrasli osebi in do trije otroci). Če pa spadate med tiste ljudi, ki se radi ukvarjajo z več različnimi športi in vam plavanje oziroma savna predstavljata le mesečno rekreacijo, smo za vas pripravili tudi točkovne karte z več vstopi.

Igra hitrosti in refleksov

Verjetno ste takoj pomislili na badminton ali namizni tenis. Vaša ugotovitev je pravilna, pri nas vam nudimo oboje. V dvorani Tabor lahko stopite za mizo in odigrate svojo igro namiznega tenisa, v večnamenski dvorani Železničar pa vas pričakujemo na igriščih za badminton.
Zadnja leta je badminton v vzponu popularnosti. Vedno več otrok in starejših se odloča za to zanimivo igro, ki prinaša sodelujočim kopico užitkov. Badminton nam nudi široke možnosti igranja. Lahko igramo umirjeno, zmerno ali pa izrazito dinamično z nič, malo ali veliko znanja. Lahko smo igralci sredine, omejimo gibanje na nekaj korakov levo in desno, lahko pa badminton igramo z vsemi značilnostmi tega športa. Torej z mnogimi kratkimi, hitrimi starti in sprinti, predkloni, razkoraki, obrati, poskoki. Udarci so lahko hitri in močni ali pa jih skoraj ni. Slog igranja je popolnoma stvar naše želje in sposobnosti.

Hipodrom – zimsko jahanje

V lepem mirnem okolju sredi narave v Kamnici pri Mariboru je Hipodrom Kamnica, ki obsega površino sto kvadratnih metrov, kjer je urejena kasaška steza dimenzij 800 x 14 metrov. Hipodrom je primeren za izvajanje treningov in organizacijo kasaških tekem ter jahalnih tekem v preskakovanju ovir, saj je za potrebe kasačev urejena kasaška steza, za potrebe jahačev pa sta urejeni dve maneži in en parkur z ovirami.
Tudi v zimskem času je prav čudovito jahati v neokrnjeni naravi ter tako sprostiti telo in duha. Po predhodnem dogovoru lahko doživite tudi jahanje v zimski idili. Kontakt: kdpiramida@gmail.com ali rvadnjal@siol.net, za več informacij pa obiščite spletno stran www.sportni-objekti-maribor.si.

Ste za pravljico na ledu?
Ste za igro hitrosti in refleksov?
Ste za plavanje in sproščanje v vodi?
Ste za razvajanje v savnah in whirlpoolu?
Ste pripravljeni na učenje?
Ste pripravljeni na dobro ponudbo in nizke cene?
Potem nas vsekakor obiščite in se prepričajte – mi smo pripravljeni na vas!
www. sportni-objekti-maribor.si

Športni objekti Maribor vabijo na zimsko rekreacijo

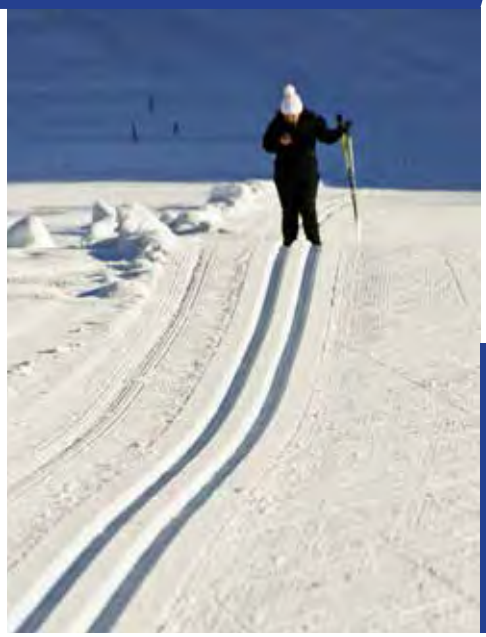
Drsanje za vse generacije – Ledna dvorana Maribor:
- izposoja drsalk: 2,5 EUR
- 90 minut drsanja: za odrasle 3 EUR, za otroke 2,5 EUR

Badminton – dvorana Železničar, Popovičeva ulica 14:
- najem igrišča (60 minut): 10 EUR

Namizni tenis – dvorana Tabor:
- najem mize (60 minut): 5 EUR

Plavanje – Kopališče Pristan:
- termin: 90 minut
- posebnost v decembru: 50-odstotni popust na letne sezonske karte za plavanje

Savne – Kopališče Pristan:
- termin: 5 ur
- cena: 12 EUR na osebo



AKTIVIRAJTE SE: TELESNA DEJAVNOST JE KOT UNIVERZALNO ZDRAVILO

Člani in članice Slovenskega zdravniškega društva (SZD) so na nedavnem 13. kongresu razpravljali o vplivu telesne dejavnosti na zdravje posameznika. V tem prispevku smo zbrali nekaj nasvetov oziroma ugotovitev, s katerimi strokovnjaki opozarjajo, da ima primerna telesna aktivnost mnogo pozitivnih preventivnih in zdravilno-terapevtskih učinkov.

Rudi Čajavec, specialist medicine dela, prometa in športa, pravi, da je zdravje enkratna vrednota in da pri tem lahko največ naredi vsak sam. »Pričakujemo, da vsak od nas osebno pripomore k svojemu zdravju (počitek, redna higiena, zaščitne vaje in iztegovanje, ustrezna oblačila in obutev, normalna telesna teža, zdrava prehrana, redna rekreacija v aerobnem območju, brez odvisnosti, urejeno družinsko življenje, socializiranost in strpnost, zadovoljstvo in veselje, kultura in hobi).«

O pomenu in odmerjanju telesne vadbe

»Stroka se zaveda koristnosti zdravega življenjskega sloga. Telesna dejavnost gotovo v marsikaterem primeru preprečuje kronične bolezni, tako kot tudi ohranja odpornost pa tudi pospešuje zdravljenje po posegih,« je poudaril predsednik SZD, prof. dr. Pavel Poredoš in dodal, da žal v nekaterih bolnišnicah in nekaterih oddelkih določene bolezni še vedno zdravijo s strogim mirovanjem, čeprav bi bila zmerna aktivnost precej bolj primerna. »Odmerjanje telesne aktivnosti mora biti individualno, prilagojeno bolnikovi starosti, spremljajočim boleznim, treniranosti in ne nazadnje tudi bolnikovim interesom oziroma željam. Zagovarjam individuialni pristop in sem mnenja, da bi morali telesno dejavnost predpisovati kot zdravila na recept, vsakomur tisto, ki je po oceni zdravnikov najbolj primerna in koristna.«

»V zadnjem času je bilo objavljenih več metaanaliz, ki kažejo na ugodne učinke telesne aktivnosti na zdravje. Gre za od 20 do 40 odstotkov manjšo umrljivost pri tistih, ki se ukvarjajo s telesnimi dejavnostmi v primerjavi s primerljivo neaktivno starostno skupino. Poleg zmanjšane umrljivosti se ti učinki kažejo zlasti pri kardiovaskularnih boleznih, sladkorni bolezni, depresiji in demencah, zlomih kolka in nekaterih vrstah raka (rak na črevesu in dojki). Redna telesna vadba izboljša umske sposobnosti pri mladih in starih. Pri otrocih je bila na primer dodatna ura športne vzgoje bolj učinkovita za napredovanje v bralnih sposobnosti kot dodatna ura branja. Pomembne so vse oblike telesne aktivnosti, od aerobne vadbe, vadbe proti uporu, vadbe raztegljivosti in vadbe za ravnotežje. Vadba mora biti dovolj pogosta (nekajkrat na teden), dovolj intenzivna, vendar ne predolga,« meni prof. dr. Vito Starc.

Telesna aktivnost in kronične bolezni

Prof. dr. Marija Pfeifer je na kongresu spregovorila o telesni dejavnosti in osteoporozi ter telesni dejavnosti in uravnavanju telesne teže, ki vse pogosteje tare tudi Slovence in Slovenke. Prepričana je, da so ljudje premalo ozaveščeni o resnično velikem potencialu rednega gibanja v vseh mogočih oblikah, pa tudi o nedostopnosti športnih aktivnosti, ki postajajo vse dražje. Posebej je izpostavila, da je telesna aktivnost ključna za vzdrževanje zdrave telesne teže, da ima ugodne presnovne učinke na insulinsko občuljivost, da nevtralizira škodljive provnetne učinke maščevja, da pomaga pri hujšanju in je še pomembnejša pri vzdrževanju dosežene teže po njem ter da redno gibanje zmanjša pojavnost sladkorne bolezni tipa 2. Zelo pomembno pa je ukvarjanje z nekim športom ali rekreacijo tudi pri bolnicah (in bolnikih) z osteoporozo. »V otroštvu in adolescenci si s tem nabiramo maksimalno kostno maso, konkretno najbolj učinkovito s poskoki in hitrim tekom. V starosti pa telesna aktivnost pomaga vzdrževati obnovo kosti. Velja tudi, da dobra telesna pripravljenost ohranja gibčnost in koordinacijo ter s tem posledično preprečuje padce in zlome.« Prof. dr. Marija Pfeifer priporoča aktivnosti v pokončnem položaju, kot so poskoki, hoja, tek, planinarjenje ali aerobika.

Dr. Nada Kozjek z Onkološkega inštituta pa poudarja: »Odrasli, ki povečajo svojo telesno aktivnost, znižajo možnost za razvoj raka debelega črevesja za 30–40 odstotkov, ne glede na indeks telesne mase. Optimalno priporočene je vsaj 30–60 minut telesne aktivnosti na dan. Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Vsak dan smo budni 15 ur, telesno aktivni pa moramo biti vsaj 30 minut (otroci 60 minut) oziroma od tri do pet ur na teden. To je minimum za ohranjanje zdravja. Ne nazadnje smo telesno aktivni lahko tudi na poti, doma ali v službi, le da v različnih oblikah.«

ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE VAŠIH NOG

Večina nas ima zvečer utrujene, otekle, boleče noge, saj sodobni človek veliko sedi, stoji in se premalo giblje. Prav gibanje je najpomembnejši dejavnik za črpanje venske krvi iz nog.

Utrujenost nog je posledica zastajanja venske krvi. Sčasoma se lahko venska stena razširi in pojavijo se krčne žile (varice). Najprej se pojavijo na površini nog, počasi pa se bolezen širi tudi v globlje vene, če jih ne zdravimo. Krčne žile zdravimo s sklerozacijo (zamašitvijo vene), kirurško z izrezanjem vene, z raznimi kremami in zdravili, v vseh primerih pa bi morali nositi medicinske kompresijske nogavice. Te so bistvene za preprečevanje širjenja krčnih žil ali nastanka resnih bolezenskih stanj, kot so tromboza, venska golenska razjeda in vensko vnetje (phlebitis). Zunanja kompresija stene ven stisne in to pripomore k boljšemu pretoku krvi. Pri krčnih žilah je priporočljivo stalno nositi kompresijske nogavice, saj bolezen ni ozdravljiva.

Pri utrujenih, oteklih, bolečih nogah, kjer ni razvitih krčnih žil, zadošča že nošenje preventivnih kompresijskih nogavic. Vaše noge bodo spočite na dolgih potovanjih, pri dolgotrajnem stanju ali pa pri pohajkovanju v naravi in pri športu.

MEDI MOTION

Če imate že razvite krčne žile, nosite medicinske kompresijske nogavice, če ne želite, da se njihovo stanje poslabša. Podjetje Medi je vodilni svetovni proizvajalec medicinskih in preventivnih kompresijskih nogavic. Široka izbira barv, modelov, velikostnih razredov, različnih materialov, ki zagotavljajo udobje, eleganco ali »robustno« kompresijo, modni dodatki in izdelava po meri zagotovo zadovoljijo še tako zahtevnega potrošnika. Visokotehnološki materiali, ki dihajo, prevajajo vlago navzven, so prosojni ali pa posebno udobni, zagotavljajo pravilno medicinsko kompresijo, dolgo življenjsko dobo in dobro počutje vas in vaših nog.

MEDI BUTLER

Podjetje Medi je razvilo tudi posebne pripomočke, ki vam omogočajo enostavno in hitro obuvanje kompresijskih nogavic.

medi compression since 1951

Na voljo v prodajalnah Sanolabor, izbranih lekarnah in bolje založenih specializiranih trgovinah.

Mitral d.o.o.,
Kolodvorska ulica 1,
SI-1241 Kamnik
telefon 059 952 182
www.mitral.si,
info@mitral.si

O uporabi kompresijskih nogavic se posvetujte z zdravnikom.

POMOČ ZA SAMOPOMOČ PROTI STAROSTNEMU PEŠANJU SPOMINA

Se zavedate, da v Sloveniji demenca letno prizadene okoli šest tisoč novih bolnikov? Ste vedeli, da je med obolelimi za demenco v starosti nad 65 let približno dvakrat več žensk kot moških?

Besedilo: mag. Vanja Jus, Univerzum Minerva

Ob tem je alarmantno dejstvo, da se bo zaradi večjega števila starejših in daljše pričakovane življenjske dobe v prihodnje število obolelih hitro povečevalo. Očitno je dejstvo, da skorajda ni posameznika, ne glede na starostno obdobje, ki se še ni srečal s pozabljivostjo. S to nadlogo sodobnega in udobnega življenja. Na srečo poznamo »učinkovino«, ki deluje, če se jo začne dovolj hitro jemati z veliko žlico. Zdravilna učinkovina se imenuje MemoHELP. Preden se opravite v lekarno, vas lahko prijazno povabim, da si preberete, kje lahko brezplačno prejmete to zdravilno učinkovino. Med prebiranjem boste najbrž uvideli, da jo že imate doma ... Najboljše stvari so vedno pri roki.

Pozabljivost – vsakodnevna nadloga

Poznam veliko ljudi, ki jih jezi in obenem žalosti dejstvo, da imajo strašansko slab spomin, da pozabljajo imena, telefonske številke ali navodila. Verjetno se je tudi vam zgodilo, da ste prišli v trgovino in ste pozabili, po kaj ste prišli. Pozabljivost zna biti vsakodnevna nadloga. Nevarno postane, ko začne pešanje možganov preraščati

v bolezen. Tudi pri mlajših generacijah se odraža pešanje spomina kot trenutna pozabljivost, ki pa premosorazmerno s starostjo postaja čedalje bolj intenzivna in nas začne ovirati pri vsakdanjih opravilih ter greniti življenje.

Pešanje spomina lahko vodi starejše ljudi v duševne spremembe, v njihovo pasivnost in izgubo socialnih stikov ter negotovost, strah in nelagodje. To je še posebno značilno za ljudi po 65. letu. Ob tem pa se moramo zavedati, da pešanje spomina ne prizadene zgolj starostnika, ampak tudi njegove bližnje, ki zanj skrbijo, saj je oseba s slabim spominom povsem odvisna od tuje pomoči in predstavlja breme zase in za okolico. Svetla iskrica, ki lahko zaneti požar – to je trajanje »dobrega« spomina – so izsledki posameznih raziskav, da si lahko vsak posameznik pri pešanju spomina pomaga sam. Nujno je, da se tega začnemo zavedati in da hitro ukrepamo.

Urjenje spomina

Pomembno je že v ranem otroštvu, vendar na srečo še tudi ni prepozno, če se treniranja možganov lotimo tudi po 65. letu. Pomembno je, da se sploh zavemo in da začnemo intenzivno delati. Intenzivno delo na srečo ne pomeni, da se potimo in treniramo naše možgane kot vrhunski atleti – vse dni na mučnih in obremenjujočih treningih. Intenzivna možganska telovadba je lahko zabavna in sproščujoča, če se je lotimo na pravilen način.

Preden se lotimo načrtne možganske telovadbe, je pomembno, da uvidimo, da slabega spomina pravzaprav sploh ni, ampak, da obstaja samo spomin, ki je slabo izurjen. Naš spomin je skupek izkušenj, ki jih nabiramo, je skupek doživetij, krajev, kjer smo bili, dogodkov, ki so se nam pripetili, in znova in znova pričakuje nove izkušnje. Ozavestiti moramo, da naš spomin še ni slab in da smo na dobri poti, da nam nikoli ne oslabi popolnoma. Tako bomo sami sebi prilili pozitivno voljo do vadbe in bomo pri treniranju svojih možganskih celic še uspešnejši.

»Presenetite« svoje možgane

Treniranje možganov že sedaj opravljamo vsakodnevno, vendar se naši možgani na stvari in dogajanje okoli nas navadijo. S ponavljajočimi se vsakodnevnimi aktivnostmi jih še bolj razvadimo, tako da se ne »trudijo« več pri opravljanju teh nalog. Naši možgani potrebujejo nekaj novega, svežega in nevsakdanjega. Prvi namig za trening možganov, ki ga lahko stresem takole iz rokava, je, da se začnete zavedati sebe in dogajanja okoli vas. Pri tem mislim na to, da se vsakodnevno spomnite rutinskih dejanj in jih naredite deloma nerutinske. Na primer zjutraj si umijte zobe z levo roko, če ste desničar, oziroma z desno roko, če ste levičar. Zanimivo se bo opazovati nekaj dni v ogledalu. Sčasoma se bodo možgani navadili na novo nalogo in zopet jih bomo morali presenetiti.

Voda, hrana, gibanje

Za odlično delovanje možganskih celic je zelo pomembno, da vsakodnevno

zaužijemo dovolj tekočine – vode, ki jo možgani nujno potrebujejo za nemoteno delovanje. Nujna je tudi primerna in zdrava

prehrana. Še posebno so dobrodošli oreščki in borovnice pa tudi druga hrana z veliko cinka ... Za dobro delovanje možganov moramo zagotoviti svojemu telesu zadostno količino gibanja na svežem zraku. Povezovanje telesnih gibov in delovanje možganov je neverjetno dopolnjujoče. Gibanje nam dviguje frekvenco delovanja možganov in zato je še posebno koristna hitra hoja, saj s tem postavljamo možgane v nepredvidljivo situacijo in morajo delovati hitreje in učinkoviteje. Nekaj nanizanih napotkov so pravzaprav drobne malenkosti, ki jih imamo vsi ponotranjene, vendar se jih premalokrat zavemo in jih uporabimo.

Program MemoHELP

Zaradi premajhnega zavedanja in poudarjanja treniranja možganov smo na EIC Univerzum Minerva razvili celosten koncept za urjenje možganov, ki smo ga poimenovali MemoHELP. MemoHELP je usmerjen v krepitev vloge starejših ljudi, v njihovo izobraževanje in usposabljanje za učinkovitejše zoperstavljanje pešanju njihovega spomina. S projektom starejše ljudi »opremljamo« z novimi znanji, veščinami in vrednotami, da bodo sposobni razumeti svojo odgovornost do zoperstavljanja pešanja spomina. Dejstvo je namreč, da lahko starejši človek (podobno kot lahko to naredi z mišicami telesa, ki ob redni uporabi ohranjajo moč in okretnost, ob zanemarjanju pa izgubljajo v življenju že pridobljene sposobnosti) trenira tudi možgane. Tako kot potrebujejo mišice stalno vadbo, da telo zmore določene telesne napore, tudi možgani potrebujejo miselno vadbo, da zmorejo premagovati miselne napore. Zato starostnikom s skrbno

načrtovanimi aktivnostmi in osebnimi načrti vadbe pomagamo, da se uspešno izobrazijo na področju urjenja spomina in si sami pomagajo k boljši možganski kondiciji ter se na takšen način izognejo pešanju spomina in prehitremu nastopu starostnih možganskih bolezni.

KAJ JE MEMOHELP?

Program MemoHELP za samopomoč pri pešanju spomina zajema osnovne informacije o delovanju možganov, prehrani, ki vpliva na delovanje možganov, spoznavanje s tehnikami pomnjenja, spoznavanje z vajami za krepitev in urjenje spomina. Program je naravnan tako, da lahko starostniki pridobljeno znanje uporabljajo sami doma. Vse aktivnosti, ki so izvedene v okviru projekta MemoHELP, so in bodo za udeležence brezplačne, saj je projekt sofinanciran iz Slovensko-švicarskega programa sodelovanja za zmanjševanje gospodarskih in socialnih razlik v razširjeni Evropski uniji, Sklad za NVO in Sklad za male projekte v okviru partnerstva v Sloveniji. Naša želja je, da s projektom MemoHELP v Sloveniji ustvarimo gibanje, ki bo rastlo in ozaveščalo starostnike ter širšo družbo o koristnosti in uporabnosti urjenja spomina. Vse, ki jih še dodatno zanima, kako okrepiti spomin in vzdrževati možgansko kondicijo, vljudno vabimo, da se pridružijo projektu MemoHELP tako, da obiščejo spletno stran www.memohelp.si, oziroma da nam pišejo prek elektronske pošte na naslov MemoHELP@umi.si ali nas pokličejo na telefonsko številko 051 244 399. Z veseljem se bomo pogovorili ter vam posredovali zanimive in koristne napotke za »kravžlanje« možganov in ostale koristne informacije za boljše pomnjenje.

Treniram svoje možgane.

Izboljšam spomin!

V Sloveniji je vsako leto 6000 ljudi več s težavami demence. Slabšanje spomina prizadene 10% ljudi, starejših od 65 let, in kar polovico starejših od 85 let. Da naši možgani ostanejo v kondiciji potrebujejo trening.

MemoHELP je preventivni program za samopomoč proti starostnem pešanju spomina. Možganska vadba skupaj z zdravim življenjskim slogom pomaga ohranjati spomine in krepiti možgane za vsakdanja in posebna opravila. Vaje in več informacij na www.memohelp.si.

Informacije:
051 244 399
memohelp@umi.si
www.memohelp.si

UniverzumMinerva
Energija znanja

Swiss contribution

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

MEMO HELP

MemoHELP je financiran iz Slovensko-švicarskega programa za zmanjševanje gospodarskih in socialnih razlik v Evropski uniji, Sklad za NVO in Sklad za male projekte v okviru partnerstva v Sloveniji.

ŠVICARSKO - SLOVENSKI PROJEKT JE PODPRT Z DONACIJO ŠVICE V OKVIRU ŠVICARSKEGA PRISPEVKA RAZŠIRJENI EVROPSKI UNIJI.

Dober spanec, po katerem se zjutraj zbudimo spočiti, je za zdravje zelo pomemben. Spanje je počitek za možgane in telo. Za občutek dobrega počutja in zadovoljstva potrebujemo ljudje kakovosten spanec. Naspanost omogoča normalne socialne in intelektualne aktivnosti čez dan, dolgoročno vpliva na ohranitev zdravja, ohranja normalno hormonsko ravnotežje in omogoča normalno delovno storilnost.

Besedilo: mag. Vlasta Kuster, EFT svetovalka

DOBER SPANEC JE POL ZDRAVJA

Posledice nezadostnega spanja so številne: pešanje kognitivnih funkcij, povečano tveganje za srčno-žilne, presnovne in psihiatrične bolezni. Pomanjkanje spanja se odraža tudi v oslabljenem imunskem sistemu, kar vodi do prehladov in drugih bolezni, med njimi pa je na žalost tudi rak. Nespečnost strokovnjaki povezujejo tudi z debelostjo, saj nespečnost povzroča razdražljivost in nihanje v razpoloženju, zaradi česar ljudje pretirano posegajo po hrani.

Kaj je nespečnost?

Nespečnost je posledica količinsko nezadostnega spanja ali po kakovosti slabega spanja, kjer gre za težje uspavanje, pogosto prebujanje ali prezgodnje zbujanje. Kaže se kot utrujenost, razdražljivost, dnevna zaspanost, otopelost, slabša koncentracija in spomin, manjša storilnost. Nespečnost je simptom, in ne bolezen. Ko enkrat ugotovimo nespečnost, je treba ugotoviti vzroke zanjo.

Kratkotrajna nespečnost traja od ene noči do enega tedna in je posledica treme, zaskrbljenosti, težav, stiske, sporov in podobnega. Prehodna nespečnost traja do treh tednov in je posledica težjih življenjskih dogodkov (smrt, ločitev ...). Kronična nespečnost pa traja več kot tri tedne. Vzrok je po navadi prikrit.

Zakaj se pojavi nespečnost?

Pravi vzrok nespečnosti je stres, ki je nakopičen v telesu. Stres in nespečnost sta tesno povezana – stres povzroča nespečnost in nespečnost še povečuje stres.

Kadar je tega stresa malo, si lahko pomagamo s toplo kopeljo in s sproščanjem in verjetno bo pomagalo. Pri težjih oblikah nespečnosti pa bo treba poiskati pravi vzrok in ga tudi odpraviti. Kadar smo pod stresom, naši možgani dojamejo, da nam preti nevarnost. Ne gre toliko za dejansko nevarnost, kot za našo subjektivno presojo (velikokrat podzavestno), da je neka situacija ogrožajoča. Takrat naši možgani informacijo o »nevarnosti« posredujejo vsaki celici našega telesa. In kadar doživljamo stres dan za dnem, kadar smo neprestano v stanju alarma, da se okoli nas dogaja nevarnost, takrat preprosto ne moremo spati. Naše telo je pripravljeno za »boj ali beg« in nespečnost je samo logična posledica tega prastarega mehanizma.

Nespečnost se redno pojavlja ob depresiji, kadar doživimo smrt koga od svojih bližnjih, kadar imamo finančne ali kakšne druge skrbi. Nespečnost nastane tudi zaradi preobremenjenosti na delovnem mestu, zaradi težav v medsebojnih odnosih ali zaradi strahu pred prihodnostjo. Nespečnost je torej rdeča luč, ki nam govori, da ne skrbimo dovolj za svoje psihično in fizično dobro počutje in da je nujno treba nekaj spremeniti.

Nekaj nasvetov, ki vam bodo pomagali odpraviti nespečnost

1. Poskrbite za zdravo in lahko prehrano

Če želite dobro spati, se morate na spanje tudi pripraviti. Poskrbite, da boste zvečer jedli le lahko hrano, ki vam ne bo preveč

Rembraco Slim

z Garcinijo in Katehinom
+ ekstrakt kave

Rembraco Slim
je **edinstvena kava** na tržišču, ki s svojo revolucionarno 3 smerno delujočo formulo odlično vpliva na Vaše razpoloženje!

Je prva kava obogatena z izvlečkom Garcinie in Katehina, s katero tako uživamo in hkrati uravnavamo telesno težo. Nova, popolnoma edinstvena formula, združena v kavi prefinjenega okusa, ki deluje na tri načine:

Zmanjšuje potrebo po hrani

Pospešuje in uravnava metabolizem
(Catechin & Coffee extract)

Izgoreva nakopičene maščobe-Termogeneza

Doživite takojšen občutek sitosti -
naročite si brezplačni vzorec!

Več na **www.rembracoslim.si** ali pokličite **0590 777 99**

PRODAJNA MESTA: Sanolabor, tušdrogerija, INTERSPAR, mimovrste in specializirane trgovine.

Vas muči boleča DIABETIČNA NEVROPATIJA ?

NOVO! Zdravili, ki vam bosta olajšali tegobe in pomagali pri bolezni že od prvih simptomov.

- manj otrplosti, mravljinčenja stopal in nog
- manj ostre, pekoče bolečine, še posebej ponoči
- izboljšata občutke za hladno, toplo, dotik
- izboljšata kvaliteto življenja sladkornega bolnika

POVPRAŠAJTE VAŠEGA ZDRAVNIKA

Preventiva in zdravljenje diabetičnih nevropatij od prvih simptomov do zmernih komplikacij.

Zdravljenje hudih, bolečih diabetičnih polinevropatij.

Pakiranje:
30 in 60 tablet

Milgamma® 100 & **Thiogamma® 600**

benfotiamin, piridoksinijev klorid

tioktinska kislina

WÖRWAG PHARMA
www.woerwagpharma.si

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

obtežila želodca. Izogibajte se pitju kave ali alkohola v večernih urah. Dokazano je tudi, da kajenje slabo vpliva na kakovost spanja.

2. Poskrbite za redno gibanje

Poskrbite za redno gibanje (vsaj trikrat tedensko po 30 minut). Gibanje vas bo utrudilo in sprostilo. Počutili se boste bolje, kar vam bo pomagalo, da boste tudi lažje zaspali. Gibanje je odličen način, da razbremenimo svoje telo stresa, ki ga doživljamo čez dan. Posebno priporočljiva je kontinuirana športna aktivnost, kor so recimo hitra hoja, tek, plavanje ... Če boste vsaj 30 minut tekli, plavali ali hitro hodili, boste na koncu opazili, da se vam bodo misli zbistrile, da boste hitreje našli rešitev in da boste tudi bolj mirni. Vse to je pozitiven učinek gibanja na psihično počutje poleg vseh znanih koristi za zdravje. Ne priporočam pa športov, pri katerih je prisotna tekmovalnost (tenis, odbojka, košarka, kjer se hitri in sunkoviti gibi mešajo s trenutki neaktivnosti). Po taki športni aktivnosti boste sicer fizično utrujeni, prepoteni, vendar se vaše telo ne bo razbremenilo stresa.

3. Pred spanjem sprostite svoje telo

Pred spanjem si privoščite toplo kopel, ki vas bo dodatno sprostila in v vas okrepila občutke prijetne utrujenosti. S toplo vodo se bodo vaše mišice sprostile in posledično boste lažje zaspali.

4. Pred spanjem umirite svoj um

Pred spanjem se izogibajte intelektualno napornim dejavnostim. Pravočasno ugasnite računalnik, prekinite delo, tudi če vas lovijo roki. Izogibajte se težkim, čustveno napornim pogovorom, ki vas bodo vznemirili in bodo v vas odmevali še vso noč. Ne lotevajte se zahtevnih projektov in ne pogovarjajte se o stvareh, ki so za vas neprijetne in naporne.
Težave s spanjem lahko zmanjšate tako, da preberete sproščujočo knjigo ali poslušate umirjeno glasbo. Poskrbite, da bo vaš um umirjen in čim bolj sproščen, ko pride čas za spanje.

5. Uredite si svoj spalni prostor

Poskrbite, da bo prostor, v katerem spite, prijeten, čist in urejen, brez televizije. Pripravite si čisto, svežo posteljnino in mehko pižamo, v kateri se boste dobro počutili. Poskrbite za zatemnitev in za tišino (v mnogih primerih pomagajo tudi čepki za ušesa).

6. Razbremenite svoje telo nakopičenega stresa s pomočjo EFT

Obstaja hitra in naravna rešitev, ki jo po svetu uporabljajo že milijoni ljudi, s katero trajno in hitro odpravimo nespečnost. Gre za EFT – emotional freedom technique, to je tehnika, s katero tapkamo po akupunkturnih točkah po obrazu in po zgornjem delu telesa. Z njim si boste lahko pomagali zmanjšati skrbi, ki ste jih prepoznali kot vzroke za nastanek motenj spanja. EFT je namreč tehnika, s katero sprostimo nakopičen stres v telesu – deluje hitro in učinkovito in že po nekaj minutah se boste lahko prepričali, da res deluje.

EFT, KI SPREMINJA ŽIVLJENJE NA BOLJE ...

Obiščite www.vlastakuster.si, kjer vam je brezplačno na voljo sodoben priročnik EFT s slovenskimi pričevanji.

Ustanovitelj tehnike EFT Gary Craig je postavil hipotezo, da naša čustva niso v naši glavi, ampak se pojavljajo kot motnja v energijskem sistemu telesa. Ko je teh močnih stresnih dogodkov preveč, naše telo ne more več normalno funkcionirati, kar se kaže na različne načine, zelo pogost način pa je tudi nespečnost.
Kadar imate težave s spanjem, si pomagajte s tehniko EFT. Tapkajte s temi besedami: »Kljub temu, da ne morem spati, se popolnoma in globoko sprejemam ter ljubim.« Tapkajte nekaj minut, dokler ne boste začutili, da postajate zaspani.
Nespečnost je večinoma povezana s skrbmi, z našimi strahovi in nemirom. Prvi korak je, da prepoznate, kaj se podi po vaši glavi ponoči, ko ne morete spati, drugi korak pa je ta, da uporabite tehniko EFT in odpravite te skrbi. Posledično se bo vrnil spanec in vi se boste zjutraj zbudili spočiti. Najbolje, da tapkate že čez dan. Vprašajte se, kaj je tisto, kar vas najbolj skrbi, zaradi česar ne morete spati. Uporabite tehniko EFT, da zmanjšate čustveno vznemirjenost.
Tapkate lahko s temi besedami: »Kljub temu, da me skrbi, se popolnoma in globoko sprejemam in ljubim,« ali »Kljub temu, da sem žalostna zaradi ..., se popolnoma in globoko sprejemam in ljubim,« ali »Kljub temu, da sem jezen na ..., se popolnoma in globoko sprejemam in ljubim.« Težave s spanjem boste za vedno odpravili, če boste sistematično uporabili tehniko EFT za vse tisto, kar vas skrbi, vznemirja in čustveno obremenjuje.

7. Poiščite si pomoč pri izkušenem svetovalcu EFT

Tehnika EFT je preprosta in učinkovita, zato si boste z njo lahko učinkovito pomagali tudi sami. Zelo pomembno pa je, da se naučite, kako deluje naš čustveni in miselni svet in da znate izbirati pravilne besede, s katerimi boste sprostili vse svoje napetosti. Kadar že dalj časa opažate motnje spanja pri sebi, bo najbolje, da se obrnete po pomoč k izkušenemu svetovalcu EFT, ki vam bo pomagal najti pravi vzrok vaše nespečnosti. V vodenem tapkanju namreč poiščemo najtežje dogodke iz vašega življenja (pogosto so to smrt, ločitev, stres na delovnem mestu, skrbi ...), s tapkanjem pa dosežemo, da nas ti dogodki ne motijo več – niti na zavestnem niti na podzavestnem nivoju. Pri tem dosežemo, da spomin na stresni dogodek ostane, vendar ob misli nanj ne čutimo več nobene čustvene intenzivnosti. Na tak način sprostimo stres iz svojega telesa in nespečnost izgine. In spet lahko mirno ter trdno spimo kot nekoč ...

FIZIOTERAPIJA
v diagnostičnem centru Fontana

V diagnostičnem centru Fontana deluje tudi center za fizikalno terapijo in rehabilitacijo. Z uporabo terapevtskega gibanja in različnih fizikalnih postopkov stimuliramo fiziološke mehanizme in vzpostavljamo funkcionalno ravnovesje. Cilji so odpravljanje bolečin v gibalnem aparatu, krepitev mišične moči in izboljšanje gibljivosti.
Fizioterapevtski programi so namenjeni bolnikom z akutnimi ali kroničnimi obolenji v gibalnem sistemu, zdravljenju po poškodbah in operacijah na gibalnem sistemu, zdravljenju obolenj perifernega živčevja, zdravljenju motenj krvnega obtoka, preventivi in zdravljenju osteoporoze.

PROGRAM PROTI OSTEOPOROZI

- 1x posvet pri zdravniku 10 min
- 1x terapevtska masaža 20 min
- 1x magnetoterapija ali elektroterapija
- 1x Individualne vaje 15 min

CENA PROGRAMA 66 €
cena s popustom 53,40 €

PROGRAM PROTI BOLEČINAM V HRBTU

- 1x terapevtska masaža hrbta 20 min
- 1x fango terapija
- 1x individualne vaje 15 min za zdravo hrbtenico

CENA PROGRAMA 42 €
cena s popustom 29,40 €

Ugodnosti veljajo do 31.3.2013

Informacije in naročanje:
MTC Fontana d.o.o., Koroška c. 172, Maribor, tel.: 02 23 44 100, e-mail: fontana@termemb.si, www.termemb.si

Darila za zdravje in dobro počutje

- grelne blazine termoforji
- masažni aparati
- vlažilniki zraka
- grelno perilo copati
- naravna kozmetika prehranska dopolnila
- merilniki krvnega tlaka
- superhrana
- darilni boni

Vesel božič in srečno v letu 2013!

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

www.sanolabor.si

ADIJO, GLAVOBOL!

Ko vas napade glavobol, ne posezite takoj po tabletah. Najprej popijte kozarec vode, saj je za bolečino pogosto kriva dehidracija, ali pa poskusite z masažo obraza, ki je pri odpravljanju težave lahko enako učinkovita.

Besedilo: Manca Kraševec

Le redki ne poznajo tega scenarija: po neprespani noči vstanete v megleno in deževno jutro, ugotovite, da že zamujate v službo in se v naglici odpravite od doma. Nato obtičite v prometnem zamašku, stresnemu prihodu na delo pa sledijo naporni sestanki in dolge ure sedenja za računalnikom. Tisti zoprni občutek v glavi ste ves dan nekako odganjali, na poti domov pa vas premaga in v vsej svoji moči zavlada – glavobol.

Za začetek

Glavobol lahko odpravite s tabletami, lahko pa se ga za spremembo lotite drugače. Pojejte nekaj lahkega, popijte skodelico toplega čaja, lezite na kavč ali v posteljo, umirite dihanje in se sprostite. Nekaj trenutkov počivajte in mislite na kaj lepega, nato pa si privoščite masažo. Bolečina bo velikokrat minila brez pomoči tablet.

Sami ali v dvoje

Masažo obraza lahko izvajate sami, in to zelo dobro, saj najbolje veste in čutite, kaj vam prija. Le nekaj vaje potrebujete, da si zapomnite zaporedje gibov, in kmalu se boste lahko masirali kar miže. Če imate v bližini koga, ki bi vas lahko zmasiral, pa ga le prosite za pomoč. Navodila spodaj so sicer napisana kot vodič za samomasažo, a jih lahko prilagodite tudi za masažo v dvoje. Oseba, ki vas bo masirala, naj sedi na vaši desni strani ali pri vrhu glave in če najdeta dovolj udoben položaj za oba, naj vaša glava počiva v njenem naročju.

Zakaj deluje?

Clare Maxwell-Hudson, britanska specialistka za masažo, v svojem priročniku Masaža za sprostitev, zdravje in dobro počutje, pravi, da glavobol povzroča sprememba krvnega tlaka v žilah, ki vodijo skozi možgane. »Kadar mišico zgrabi krč, ta žilo stisne in zoži. Če mišico sprostimo, se kri neovirano pretaka, kar olajša glavobol.« Rezultat, ki vam bo gotovo všeč: včasih že po nekaj minutah masaže izgine tudi zelo hud glavobol. Masaža obraza pa ima tudi dodatni učinek: ker sprošča mišice in izboljšuje prekrvavitev, bo vaša koža po njej videti bolj sijoča in mlajša.

Osnovna pravila

Masaža obraza sicer ni zapletena, a da glavobola ne poslabšate, je tukaj nekaj pravil, ki jih morate upoštevati:

- koža na obrazu je občutljiva, zato naj bodo vaši gibi vedno nežni, pritiski pa tako rahli oziroma močni, da vam bo prijetno,
- naredite lahko toliko ponovitev, kot vam ustreza, kakšnega od gibov pa lahko tudi izpustite, če se ob njem ne počutite dobro,
- imeti morate čiste in tople roke, enako pa velja tudi za obraz,
- masirajte se z blazinicami prstov in nikoli z nohti, saj bodo vašo kožo prej poškodovali kot ji koristili,
- med masažo prstov nikoli ne odmaknite z obraza, ampak jih drseče po isti poti vrnite v začetni položaj (vsak korak se začne tam, kjer se je prejšnji končal),
- če glavobol postaja vedno hujši, namesto da bi ponehal, masažo prekinite, nikar pa se ne masirajte, če imate povišano temperaturo.

Pa začnimo

1. korak

Zamižite, dlani položite na lica (1), prsti pa naj vam prekrivajo oči in del čela (2). Usta in nos pustite prosta. Dlani nekajkrat narahlo pritisnite ob obraz, vmes pa pritisk popuščajte, da dotik postane čisto nežen.

2. korak

Dlani odmaknite od obraza, s srednjimi tremi prsti, ki še vedno počivajo na čelu (2), pa gladite kožo od obrvi (4) do lasišča (3). Po nekaj ponovitvah prste za 90 stopinj obrnite in gladite kožo od sredine čela (5) navzven (6).

3. korak

S kazalcema in sredincema počasi zarišite majhne kroge v senca (7). Pritisnete lahko malo bolj ali malo manj – sami veste, kaj vam najbolj ugaja. Če roke malo spustite, lahko kroge rišete tudi nižje: preko lic (1) vse do brade (8), nato pa se v loku po čeljustnici (13) in ob robu obraza spet vrnite do senc.

4. korak

Od senc (7) kazalca in sredinca zapeljite pod očmi (9) do točke med obrvmi (10). Z enim prstom jo počasi krožno masirajte v smeri urinega kazalca.

5. korak

Palca položite tik pod, kazalca in sredinca

KLJUČNE TOČKE

Če nimate časa za masažo celega obraza, bo pomagala tudi instant različica: pomasirajte si lasišče, kot bi si umivali lase, ali pa se osredotočite na ključne točke:

- na robu lasišča, med točkama 3, je center za blaženje glavobola, ki je posledica prekrokane noči,
- pritisk na točke 4, 7, 9 in 10 pomaga odpravljati glavobol in migreno,
- masaža točke 12 zmanjšuje napetost v sinusih in pomirja utrujene oči,
- če zmasirate kotiček ob nosu (14), se boste znebili napetosti obraza, bolečine v sinusih in zobobola.

pa tik nad začetek obrvi (11). Od sredine proti stranema obrvi zelo rahlo in izmenično (desna, leva) ščipajte, v izhodišče pa se s kazalcema in sredincema vrnite preko senc (7) in točke pod očmi (9). Nazadnje se s kazalcem ustavite pri nosnem korenu (12).

6. korak
S kazalcem in sredincem nežno božajte predel pod očmi (9). Prste vsakič spustite malo nižje, da boste po nekaj ponovitvah prišli do čeljustnice (13) in brade (8), nato pa se vrnite ob ustih in kotičkih nosu (14) nazaj do vrha nosu (12).

7. korak
Od brade (8) mimo čeljustnice (13) z ravnimi gibi pogladite svojo kožo vse do senc (7) in se nazaj do brade po isti poti vrnite z nežnim drsenjem. Nekajkrat se lahko ustavite tudi pri ušesih (15) in jih med palcema in kazalcema ter sredincema narahlo pognetite po robu od zgoraj navzdol. Ko se spet dotaknete obraza, pot nadaljujete do brade.

8. korak
Za konec naj vam dlani zdrsijo čez obraz od spodaj – najprej pokrijte brado (8), nato čeljustnico (13), lica (1), oči in čelo (2). Nekajkrat pritisnite, potem pa naj vaše roke nadaljujejo svojo pot še proti lasišču, vse dokler ne pridete do konca obraza.

AYURVEDA – UMETNOST ŽIVLJENJA IN VEČ KOT PET TISOČ LET STAR NAČIN ZDRAVLJENJA

Zdrav način življenja v zadnjem desetletju s svojimi izdelki in storitvami pri potrošnikih pridobiva pomen.

Besedilo: Janja Urankar, vodja programa wellness, Thermana Laško

Vse več je organizacij, ki aktivno promovirajo tako zdrav način življenja kot tudi individualno odločitev posameznika za zdravje, ki pa ne izključuje zdravnika, marveč opozarja, da moramo sami postoriti vse za preprečitev bolezni. Moderna znanost potrjuje, da lahko s pravilnim celovitim pristopom (zdrava uravnotežena prehrana, redna fizična aktivnost, osebna sprostitev ...) za dolgoročno ohranjanje zdravja storimo veliko.

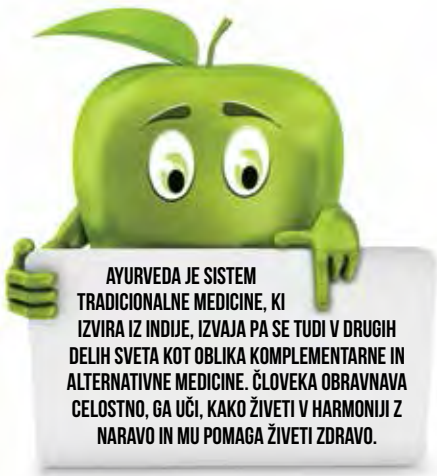
Kaj je ayurveda?

Ayurveda je sistem tradicionalne medicine, ki izvira iz Indije, izvaja pa se tudi v drugih delih sveta kot oblika komplementarne in alternativne medicine. Beseda ayurveda je v sanskrtu sestavljena iz besed āyus, kar pomeni življenje, in veda, kar pomeni znanje. Ayurveda ali v prevodu znanje o življenju, pokriva štiri aspekte človeka: dušo, um, čustva in telo. To pomeni, da človeka obravnava celostno, ga uči, kako živeti v harmoniji z naravo in mu pomaga živeti zdravo. Pokriva vse vidike zdravja, saj spodbuja telesno, umsko, čustveno in duhovno dobro počutje. Razlaga, kako naše misli, prehrana in način življenja vplivajo na naše fizično stanje.

Ayurveda poudarja pomen posameznika, njegovo enkratnost, unikatnost. Ni vsestransko učinkovita, pač pa sledi značilnostim vsakega individuuma. Je zdravljenje, ki je zelo natančno prikrojeno točno določenim potrebam.

Pregled pri ayurvedskem zdravniku

Pregled pri ayurvedskem zdravniku temelji predvsem na dobrem opazovanju. Zdravnik veliko sprašuje in dobro posluša. Ne uporablja posebnih diagnostičnih aparatov, dela zgolj s svojimi rokami. Pomembno je, da mu zelo natančno opišemo svoje navade – življenjske, bivanjske, delovne, prehrambne ..., dobre in slabe. Ko zdravnik zbere vse potrebne podatke, ki naj jih bo res kar največ, te analizira in nas seznani z zaključki, kaj naj vsak posameznik spremeni in kako naj spremeni svoj način življenja. Poda nam navodila, katero hrano naj uživamo in katere ne, katere sprostilne tehnike so za nas primerne, predlaga terapijo in hkrati določi mešanico olj ter naravna zelišča kot prehransko dopolnilo. Skozi vso zdravljenje nas budno spremlja in prilagaja terapijo. Ko doseže ravnovesje duha in telesa v nas, je njegov cilj dosežen, naše zdravje pa trajno izboljšano.



Zdrava prebava – osnova zdravja

Ayurveda navaja motnje v prebavi kot temeljni vzrok večine bolezni. Zanjo je bistvenega pomena zdrava prebava, ki hrano spreminja v telesu uporabno obliko. Če je naše ravnovesje pri vnosu, izbiri in prebavi hrane porušeno, se to izraža v stanju duha, kasneje pa je vidno tudi fizično, na telesu.

Ayurveda povezuje šest okusov (kislo, slano, jedko, sladko, grenko, trpko) s petimi osnovnimi življenjskimi elementi (zemlja, voda, ogenj, zrak, eter), došami (Vata, Pita, Kapha), prehrano, prebavo in vplivom na naše duševno ter telesno počutje. Energija, ki jo hrana nosi s seboj, je lahko ogrevalna, kar pomeni, da je lažje prebavljiva in pospeši prebavo, ali pa hladilna, torej težje prebavljiva in počasna. Kisle, slane in jedke jedi ogrevajo in pomagajo pri prebavi, medtem ko sladke, grenke in trpke jedi hladijo ter prebavo upočasnijo.

Hrana ne pomeni zgolj energije za telo,

zelo pomembna je namreč njena barva, sestava in oblika na krožniku. Prav tako so pomembne začimbe ter dodana olja, vonj, ki ga zaznavamo, in ne nazadnje dejanski učinki v telesu in došah posameznika.

Novo v Thermani Laško

Thermana & Veda Ayurveda Center z ayurvedskim zdravnikom, mojstrom joge, terapevti in kuharjem ponuja način harmoničnega življenja kot splet telesa, čutov, duha in razuma ter usmerja k zdravemu načinu življenja.

Načini za doseganje človeške celovitosti so predvsem zdrava načela za zdravo življenje. Ljudje, ki želijo biti zdravi in ki verjamejo, da so lahko zdravi, so pripravljeni sprejemati pomembne odločitve v zvezi s svojim načinom življenja. V Thermani si prizadevamo ponuditi celovit pristop k zdravemu načinu življenja v skladu z načeli ayurvede. Nudimo individualen pristop, celostno obravnavo in pomoč pri zdravljenju, hkrati pa tudi možnost spoznavanja ayurvede. K nam gostje ne pridejo le na obravnavo k specialistu, pridejo, da se naučijo živeti zdravo – ne samo na aktivnih počitnicah, temveč v svojem vsakodnevnem življenju, izvedo, kaj jesti, kar jim predstavimo z ayurvedskim kuharjem, kako se sprostiti, kar jim prikažejo ayurvedski terapevti in maserji; skratka, deležni so celostne individualne obravnave, poleg tega pa se lahko sproščajo tudi v drugih wellness prostorih Thermane.

K zdravljenju oziroma pomoči pri zdravljenju bolezni, kot so visok krvni tlak, diabetes, prekomerna telesna teža, revmatizem, dihalne težave, alergije, kožne bolezni, multipla skleroza, fibromialgija in druge, so pristopili strokovnjaki iz Indije.

AYURVEDA DETOX

Čistilni ali razstrupljevalni program je serija postopkov, ki spodbudijo aktivno odvajanje strupenih snovi iz našega telesa, saj povzročajo ali pa še bodo povzročili neprijetne simptome in bolezni. Edinstveni čistilni in razstrupljevalni program, ki bo znatno izboljšal vaše zdravje, zahteva uživanje hranil najvišje kakovosti. Med ta hranila spadajo vitamini, minerali, aminokisline, beljakovine, ogljikovi hidrati, maščobe in voda. Razstrupljevalni program obsega spremembe prehranjevanja skupaj z jemanjem terapevtskih hranil v obliki praškov, tekočin in/ali kapsul in podobno. Poleg tega so za uspešno razstrupljevanje enako pomembne tudi »tihe« dejavnosti, kot so molitev, meditacija in počasno preponsko dihanje.

HUJŠAJMO Z AYURVEDO

Glavni vzrok za debelost oziroma prekomerno telesno težo so prenajedanje, neredni obroki in neupoštevanje pravil prehranjevanja, kot je na primer napačna mešanica različnih vrst hrane v enem obroku. Debelost je stanje, pri katerem se prevelike količine maščobe odlagajo v maščobna tkiva. Pri tem programu boste dobili določene napotke za pravilno prehrano in življenjski slog.

POMLAJEVALNI PROGRAM AYURVEDA

Pomlajevalni program panchakarma temelji na povečevanju telesne moči in duševne jasnosti. Pomaga vsem tistim, ki imate prenatrpan delovnik in se počutite telesno in/ali duševno izčrpani. Vaše telo nahrani, okrepi imunski sistem ter vzdržuje telo in duha v najboljšem stanju. Joga in meditacija sta pri tem programu obvezni.

PROGRAM AYURVEDA ANTI-AGING

Veda o podaljševanju življenja, znana tudi kot pomlajevalna medicina, eksperimentalna gerontologija in biomedicinska gerontologija, je veda, ki preučuje upočasnitev staranja ali pomlajevanje ter s tem podaljšanje maksimalne in povprečne življenjske dobe. Na voljo vam je nova, revolucionarna metoda tretmajev in podaljševanja življenjske dobe po načelih ayurvede. Razmerje med različnimi silami nam da dejansko hitrost staranja, zato je treba čim bolj okrepiti pomlajevalne sile in upočasniti sile staranja.

PROGRAM BURN-OUT AYURVEDA

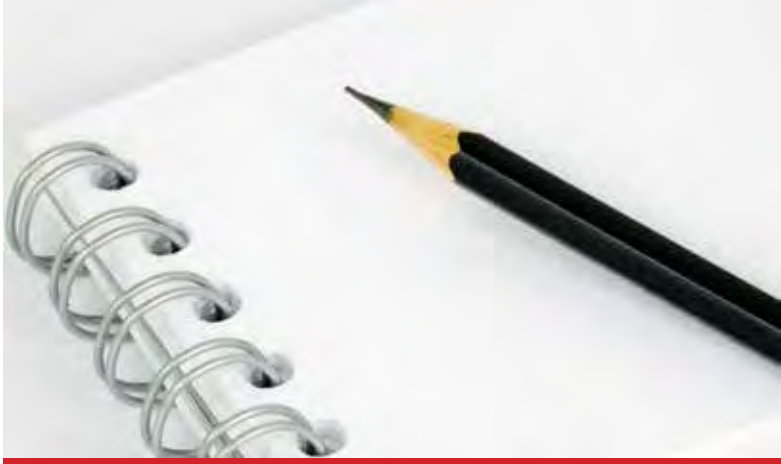
Večina od nas trpi zaradi stresa, ki je postal stalnica sodobnega življenjskega sloga. Ne poznamo več umirjenega tempa prejšnjih rodov. Sedaj živimo v času urnih alarmov, zastojev na poti na delo, kratkih rokov oddaje projektov in sporov na delovnem mestu. Temu moramo dodati še kulturo hitre prehrane, velike količine kave in drugih kofeinskih pijač, mestni hrup, onesnažen zrak in pasivno (ali celo aktivno) kajenje, delo pozno v noč, zgodnje vstajanje. Zato se ne moremo čuditi, da se včasih počutimo izgoreli. Privoščite si ayurvedske sprostitvene programe.

JOGA & MEDITACIJA

Joga in ayurveda sta sorodni vedi, ki sta neločljivo povezani. Če združimo jogo in ayurvedo, je učinek na naše zdravje zelo dobrodejen. Obe sta del starodavne indijske tradicije. Joga in ayurveda skupaj tvorita celosten pristop k optimalnemu zdravju, vitalnosti in višji zavesti.

LEPOTA PO AYURVEDSKO

Ne delajte si skrbi zaradi gub, peg in drugih telesnih znakov, ki motijo vaš videz. Te lahko odpravimo s tretmaji, ki temeljijo na najnovejših ayurvedskih lepotilnih procesih, in vam tako pomagamo pri izgradnji osebnosti.



ŽE VESTE, KAKŠNE BODO VAŠE NOVOLETNE ZAOBLJUBE?

Na prehodu v novo leto, ko delamo »bilanco« preteklega časa in načrte za prihodnost, pogosto razmišljamo o tem, kako bi svoje življenje lahko spremenili, da bi postalo lepše, boljše, prijetnejše, bolj zdravo ...

Besedilo: M. K.

Po navadi temu sledi vrsta zaobljub in kot idealni datum za nov začetek se kot na dlani ponuja prvi dan v novem letu. Takrat smo prepričani, da nam bo tokrat pa res uspelo, saj je za spremembo že skrajni čas. Najpogosteje se novoletne zaobljube nanašajo na bolj zdrav življenjski slog, ki vključuje izgubo telesne teže, več gibanja, zdravo prehranjevanje, manj stresa, opustitev kajenja in podobno. Nekateri si zadajo, da bodo več časa namenili svojim bližnjim, drugi se odločijo, da si bodo večkrat vzeli čas samo zase in počeli stvari, v katerih resnično uživajo.

Ključna načela

Kakršne koli zaobljube si boste dali, ne pozabite, da le odločitev ni dovolj. Na poti do cilja so nujne tudi motivacija, vztrajnost in moč, da v ključnih trenutkih ne odnehate. Tule je nekaj nasvetov, ki vam bodo v pomoč, da se boste sklepov v nadaljevanju novega leta držali bolj (in ne manj) striktno oziroma da boste pri njih vztrajali vse do cilja.

1. Izberite realne cilje, ki jih lahko dosežete

Če bodo vaši cilji prezahtevni, boste obupali na pol poti ali še prej. Raje se osredotočite na cilje, ki jih lahko dosežete ali celo presežete – to vas bo še dodatno motiviralo. Dobra ideja je tudi več manjših ali kratkoročnih ciljev, ki postopno vodijo v resnično velik dosežek.

2. Sklepe in razloge zanje skrbno zapišite

Preden se lotite pisanja, se vprašajte, zakaj bi radi dosegli ta cilj – uspelo vam bo le, če bo vaš cilj premišljeno izbran in bo za njim stala res pomembna želja, pa naj gre za plod vaše osebne odločitve ali zdravniškega priporočila. Sklepe opredelite čim konkretneje, zabeležite pa si tudi razloge, ki so vas pripeljali do odločitve, da boste v življenju nekaj spremenili.

3. Naredite načrt za trenutke šibkosti

Prepričani ste lahko, da bo pri še tako dobrem načrtu nastopil čas, ko boste le korak od tega, da vržete puško v koruzo. Takrat se ustavite in premislite: ali res želite izničiti ves svoj dosedanji trud? V roke vzemite seznam in razloge za zaobljube, da se boste spomnili, zakaj jih hočete uresničiti. Če to ne bo dovolj, se zamotite z nečim, kar vam bo odvrnilo pozornost od trenutne šibkosti.

4. Prepričajte se, da vas okolica podpira

Če sklepi vplivajo tudi na vaše bližnje (odločili ste se na primer za bolj zdravo prehranjevanje, kar pomeni, da boste kuhali drugače kot do sedaj, ali pa ste sklenili opustiti cigarete, kar pomeni, da se v kadilski družbi ne boste več dobro počutili), vam bo v veliko pomoč, če vas bodo pri spremembi podprli. V nasprotnem primeru boste nov način življenja težko uveljavili, s tem pa je ogrožen tudi vaš cilj. Če uresničevanje načrta omogoča druženje (zadali ste si na primer, da se boste več gibali), k aktivnosti pritegnite partnerja ali prijatelje ali pa cilje oblikujte skupaj. V družbi bo prijetneje, čas bo hitreje minil in deležni boste spodbude ter pohvale, ki vas bodo motivirale za nadaljevanje.

ZAOBLJUBE NAŠIH BRALK IN BRALCEV

Nekaj mimoidočih smo povprašali, katere cilje bodo poskusili doseči v letu 2013.

Marija, 62 let, Ljubljana: »Ker sem nekoliko obilnejša, bom poskusila izgubiti nekaj kilogramov. Prejšnje leto sem se trudila pri prehrani, vendar to ni bilo dovolj. Malo sem sicer že shujšala, ampak bi rada še. V novem letu bom poskusila tudi s telovadbo. Mislim, da bo to bolj učinkovita kombinacija.«

Ana, 31 let, Novo mesto: »Rada bi si uredila življenje in se nekako ustalila. Predvsem moram poskrbeti za bolj zdravo prehrano in za več spanja.«

Peter, 48 let, Kranj: »Odločil sem se, da bom nehal kaditi. Upam, da mi bo uspelo, ker se čedalje bolj zavedam škodljivih posledic, ki jih imajo cigarete na moje zdravje.«

Jože, 54 let, Maribor: »Veliko na novoletne zaobljube ne dam, ker se mi zdi, da se lahko kadar koli v letu odločim za neko spremembo. No, res pa si želim, da bi imel manj skrbi. Časi so takšni, da smo vsak dan priča slabim novicam, ki zelo negativno vplivajo na naše zdravje. Če bi tukaj lahko kaj spremenil, bi bil zelo srečen in tudi bolj zdrav!«

favn
Zdravilna moč zelišč

Imate suho in razpokano kožo?

Imate poškodovano kožo, ki se težko celi?

FAVN KALENDA - ognjičevo mazilo z eteričnim oljem čajevca in karitejevim maslom.

Kalendo priporočamo za:

- nego predelov z otrdelo in razpokano kožo (komolci, pete, podplati),
- nego kože po manjših poškodbah in opeklinah,
- nego suhe in opečene kože po sončenju,
- nego razdražene kože po britju in depilacijah,
- zaščito kože pred neprijetnimi vremenskimi vplivi (mraz, veter),
- zaščito rok pri delu z agresivnimi mediji (čistila, kisline, lugi).

Tanek nanos Kalende na kožo naredi zaščitni film, iz katerega se sproščajo zdravilne učinkovine, ki kožo obnavljajo in negujejo.

Debelejši nanos Kalende zmanjšuje otrdelost stopal in suhe kože na komolcih ter pospešuje celjenje prask in odrgnin.

Zakaj je Favn Kalenda tako učinkovita?

Kalenda vsebuje kvalitetne naravne izvlečke ter eterično olje čajevca, in sicer v večjih koncentracijah kot v konkurenčnih proizvodih.

Izvleček ognjiča na koži deluje protivnetno, pospešuje celjenje ran, kožo pomirja in neguje. Izvleček iz vrtnega ognjiča, ki ga sami pridelujemo, smo vgradili v blago maščobno podlago iz rastlinskih olj in lanolina.

Olje čajevca s svojim protimikrobnim delovanjem ščiti kožo pred razvojem glivic.

Karitejevo maslo kožo neguje in mehča.

Kalenda ne vsebuje umetnih barvil in konzervansov.

Izdelek Kalenda je prisoten na tržišču že 20 let. V tem času smo od uporabnikov prejeli mnogo pohval za njeno kakovost in pobud za njeno doslej še neomenjeno uporabo. Nam in mnogim uporabnikom velja Kalenda enostavno za »naj mazilo«. Če imate težave s suho in razpokano kožo na rokah, komolcih in petah in če imate poškodovano kožo, poizkusite Favn Kalendo in se pridružite mnogim zadovoljnim uporabnikom Favn Kalende ognjičevega mazila.

Na voljo v vseh lekarnah in zeliščnih prodajalnah.
Za več informacij nas lahko pokličete ob delavnikih med 8. in 15. uro na tel.: 01 4363 188

e-pošta: info@favn.si
FAVN d.o.o., Adamičeva 51, Grosuplje
www.favn.si

Kakovostno ležišče že za 0,10 € na dan

Za ceno smetane na kavi se boste vsak dan odlično naspali

V življenju je mnogo stvari, ki so manj pomembne od dobrega spanca, pa vendar zanje zapravimo veliko denarja. Kakovostno ležišče stane povprečno okoli 600 evrov. Uporabljamo ga 10 let in več. Če znesek, vložen v kakovostno ležišče, razdelimo na leta uporabe, lahko ugotovimo, da nas spanje in dobro počutje letno stane 60 evrov. To je 5 evrov mesečno ali samo 0,16 evra na dan. Če dobro pomislimo, kaj dobimo za 16 centov, ne najdemo prav veliko stvari. Toliko verjetno stane smetana na kavi.

Ležišče Optimal Support iz 100% lateksa za 0,10 € na dan!

Za ležišče Optimal Support smo uporabili izključno lateks. Jedro je iz 100% lateksa, brez dodatnih drugih materialov in kovinskih vzmeti, kar vam zagotavlja občutek izjemnega udobja. Lateks je predelani naravni kavčuk, ki je zelo elastičen, s čimer nudi hrbtenici in celemu telesu konstantno opro po vsej dolžini. Ležišče Optimal Support vam bo pomagalo odpraviti bolečine v hrbtenici, bokih in drugih delih telesa.

25% popust

Plačilo na 12 obrokov s kartico Diners

Klicni center: (01) 520 93 00
Vsak delovnik med 8. in 18. uro, v soboto do 14. ure.

info@dollar.si www.dollar.si

Redna cena: ~~529,80 €~~

Akcijska cena: 397,35 €

Cena s popustom:
377,48 € oziroma 0,10 € na dan.

Cena za ležišče Optimal Support dimenzije 90x200 cm. Na voljo tudi ostale dimenzije po pripadajoči akcijski ceni.

Kupon za dodatni popust

5% in 10%

5% popust velja za akcijske cene in 10% popust na neakcijske cene. Različni popusti in akcije se med sabo ne seštevajo. Kupon velja do 15.2.2013.

DOLLAR

Prodajalni Dollar:
Ljubljana – City park | **Domžale** – Spar center

www.dollar.si