zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO 62.000 IZVODOV

FEBRUAR 2014

SIRUPI PO RECEPTU NAŠIH BABIC

Kaj je imunski sistem • Učinkovito in naravno nad prehlad in gripo • Pnevmokokne okužbe pri otrocih in odraslih Atopijski dermatitis • Glivične okužbe kože in nohtov • Pot do zdravih zob • Zlata načela zdrave prehrane • Zdrava in vitalna hrbtenica • Multipla skleroza • Zvišana raven holesterola

skintruth salon beauty

HRANILNA
Hranilna linija je profesionalno zasnovana z orhidejo & ginsengom in je namenjena normalni do suhi koži.

POMIRJEVALNA
Pomirjevalna linija je profesionalno zasnovana s kamilico & lavando, ki se srečujeta s potrebami občutljive kože.

URAVNALNA
Uravnalna linija je profesionalno zasnovana s pomarančnim cvetom & ingverjem in skrbi za mastno in mešano kožo.

DOPOLNILNA
Dopolnilna linija se lahko uporablja samostojno ali v kombinaciji z osnovnimi linijami, da izboljša rezultate pri posebnih potrebah kože.

TELO
Razgibana kolekcija proizvodov za telo, ki kožo naredijo mehko, voljno, navlaženo in zdravega tena.

PEDIKURA
Luksuzna kolekcija proizvodov za pedikuro, v katero so vkomponirana eterična olja, ki olajšajo bolečo in utrujena stopala.

MANIKIRA
Profesionalni proizvodi za nego rok so združeni z nerolijem in rožmarinom, ki obnavljata, vlažita ter pustita roke mehke in gladke.

PROFESIONALNA KOZMETIKA ZA SALONE

KLJUČNE SESTAVINE

ACAI JAGODE
so drobne, s temno vijolično bravo. Bogate so z esencialnimi maščobnimi kislinami OMEGA 6 in OMEGA 3, ki so izredno vlažilne, zagotavljajo antioksidantno zaščito in pomagajo ohranjati elastičnost kože. Glede na in-vitro raziskave, imajo acai večjo vsebnost antioksidantov kakor brusnica, malina, ribez, jagoda ali borovnica.

DIVJA ČEŠNJA
Nudi zaščito proti prostim radikalom, medtem ko vlaži in ohranja elastičnost kože, vsebuje tudi vitamin C. Posebej primerna za zrelo kožo.

ALOE VERA
Odličen vlažilec kože. Dovaja kisik kožnim celicam, kar povzroči povečanje čvrstosti in sintezo kožnega tkiva. Deluje tudi protivnetno, antibakterijsko in kot antioksidant.

AVOKADO
Pomirja in blaži. Dragocen vir hrane za kožo. Vlaži in mehča, odličen vir vitamina E.

GORNIK
Ima prečiščevalne in antioksidantske lastnosti in je še posebej koristen za mastno in mešano kožo. Deluje proti temnim madežem na koži, ki so ostali od mozoljev ali hiperpigmentacije.

VEČ O SKINTRUTH NA WWW.SKINTRUTH.SI

INVESTICIJE d.o.o., Tbilisijska 59, 1000 Ljubljana, 01 200 33 05, info@skintruth.si, www.skintruth.si.
Šolanja za salone in predstavitve salonov: 01 200 33 05 ali 040 885 003.
Fizične osebe: nakup preko spleta: www.skintruth.si

UVODNIK

Je možno, da je marsikatera bolezen povezana z dejstvom, da od sebe preveč pričakujemo? Da živimo stresno, zanemarjamo svoje telo in svoja čustva, si ne vzamemo časa zase, ampak se le pehamo za večjim zaslužkom, bolj urejenim družinskim življenjem, bogatim družabnim življenjem, skrbjo za zunanjo lepoto? In potem nekega dne zbolimo, izvor bolezni pa se zdi neznan. Temu strokovnjaki pravijo psihosomatski izvor bolezni. Ko namreč zanemarjamo svoja čustva, svoje misli in svoj notranji mir, lahko fizično zbolimo. Že v vsakdanjem življenju doživljamo psihosomatske reakcije, ki so normalen odziv telesa na stresno situacijo, na primer vrtoglavico po komaj uspelem pobegu pred nevarnostjo ali izgubo teka ob izgubi ljubljene osebe. Simptomi po navadi izginejo, ko okoliščine, ki je sprožila dražljaje, ni več. Strokovnjaki o psihosomatski motnji govorijo, ko se različni dejavniki ob neugodnem medsebojnem spletu razvijejo v bolezen in vplivajo na naše celotno delovanje. Gre torej za zdravstvene motnje, pri razvoju katerih so imeli pomembno vlogo psihološki ali vedenjski vplivi. Pogosteje se pojavljajo pri tistih, ki težje prepoznavajo in izražajo čustva, ki se tako odražajo skozi telesno reakcijo. Torej, negujmo svoj notranji mir, vzemimo si čas za svoje misli in jih domislimo ter razčistimo. Tudi tako bomo poskrbeli za svoje zdravje.

Eva Jandl,
glavna in odgovorna urednica

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

8 Kaj je imunski sistem
10 Učinkovito in naravno nad prehlad in gripo
12 Prva pomoč pri prehladu
16 Pnevmokokne okužbe pri otrocih in odraslih
18 Atopijski dermatitis
20 Glivične okužbe kože in nohtov
24 Pot do zdravih zob
28 Zlata načela zdrave prehrane
30 Zakaj občasno potrebujete razstrupljanje
36 Spodbudite prebavo in očistite telo
40 Zdrava in vitalna hrbtenica
44 Multipla skleroza
48 Zvišana raven holesterola

Drage bralke in bralci,
Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov eva@zdrave-novice.si ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Eva Jandl, eva@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Oglasno trženje: Vesna Resnik, vesna.resnik@media-element.si
Koordinatorka uredništva: Saša Schwartz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Alenka Peteršič
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, Fotolia, Mateja Jordovič Potočnik, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: SET tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: oglasna vsebina podjetja Medex d. d.

Strokovni sodelavci:
- Tina Kunič, dr. med.
- Adriana Dolinar, www.zazdravje.net, shop.zazdravje.net
- Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologije
- Nina Čelesnik, dr. dent. med.
- Karla Klander, svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricistka, www.karlaklander.com/sl
- Blaž Bertoncelj, mednarodni učitelj joge, somatski gibalni pedagog (SME), joga center Devi (devi-jogacenter.si), joga center Parinama (parinama.si)
- Boris Kos, dr. med. asist.
- dr. Nataša Kos, dr. med., fiziatrinja
- Peter Arčon, informacijski center Varna starost
- Sanja Lončar
- Sabina Topolovec
- Marija Kočevar Fetah
- Nadja Baćac
- Petra Skovik
- Ema Nasršen
- Katarina Iver
- Ema Slamič

HISA IDEJ INOVATIVNA SKUPINA

Izdajatelj: HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Prežihova ulica 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

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

Wellneo ELMAG Medicinski pripomoček
Pulzna elektromagnetna terapija
za blaženje oz. odpravljanje:
- bolečin v križu, ramenih, hrbtenici,
- glavobolov in migren,
- bolečin v sklepih,
- težav v predelu želodca, jeter, ledvic, pljuč in trebušne slinavke,
- bolečin pri menstrualnih ciklih, tegob pri bolezni prostate.

PRIROČNO MAJHEN
DOKAZANA UČINKOVITOST
BREZ STRANSKIH UČINKOV

Poskrbite za svoje zdravje z neinvazivno elektromagnetno terapijo! Za več informacij pokličite 080 24 50.

ŠTEVILKA 1

Vse več ljudi z bolečinami v sklepih in križu daje prednost naravnim rešitvam za svoje težave pred analgetiki. Linija izdelkov NODOL je že vrsto let najbolj priporočan naravni izdelek za tovrstne bolečine. Lajša bolečine, za razliko od analgetikov pa odpravlja tudi vzroke zanjo. Pospeši obnovo tkiv, poveča prekrvavitev, obnavlja hrustanec, umirja vnetja in zmanjša občutljivost. Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
NODOL - gibanje je življenje.

AKTIVNE VLAKNINE ZA AKTIVNO PREBAVO

100 % naravna vlaknina psilium vas lahko reši zaprtosti, uredi prebavo in očisti vaše črevo strupenih oblog. Psylliox aktivne vlaknine so naravno prehransko dopolnilo na osnovi vlaknine psilium in izvlečka slive, ki pomagajo pri urejanju prebave, odpravljanju zaprtosti in temeljitem čiščenju črevesja. Prehransko dopolnilo s temi lastnostmi je naravni zaveznik v prizadevanjih za zdravo prebavo. Psylliox aktivne vlaknine je na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

PSYLLIOX AKTIVNE VLAKNINE

ATOPIJSKI DERMATITIS JE NAJPOGOSTEJŠE SODOBNO KOŽNO OBOLENJE

V zahodnem svetu se z atopijskim dermatitisom spopada 15 odstotkov otrok in 5 odstotkov odraslih. Pojavi se z značilnimi rdečimi izpuščaji, srbečico in vnetjem. Gre za nadležno obolenje, ki ga lahko sproža tudi stres. Pojavi pa se že pri zelo majhnih otrocih, že pri dojenčkih, obolenje pa lahko nakazuje različne oblike alergij. Eucerin je s svojo novo linijo AtopiControl in izjemnimi kliničnimi študiji, zajel vso populacijo, tudi dojenčke. Izdelki AtopiControl so brez barvil, parabenov in dišav.

INCA INCHI - TEKOČE PERUJSKO ZLATO

Inca Inchi je rastlina, ki raste v amazonskih gozdovih Peruja, v neokrnjenem okolju, kjer je zemlja bogata z minerali in hranili. Semena inca inchi vsebujejo izjemno veliko nenasičenih maščobnih kislin omega-3, so najbogatejša z esencialnimi maščobnimi kislinami, imajo najvišji odstotek nenasičenih maščobnih kislin in najnižjo vsebnost nasičenih maščob. Semena vsebujejo tudi izjemno visok delež beljakovin, ki znaša kar 33 odstotkov. Olje BIO inca inchi iz Medexa lahko uživamo samostojno, a je odlično tudi za pripravo solat, omak, namazov, prelivov ter kot dodatek kuhanim in nekoliko ohlajenim jedem. Več informacij najdete na www.medex.si.

ČRNA REDKEV - ARTIČOKA - PEGASTI BADELJ - SOJIN LECITIN

Pozimi je naše telo še dodatno obremenjeno z različnimi zdravili proti prehladom in virozam. Poleg tega je na krožniku obilica hrane, saj smo v zimskem času vajeni jesti več, predvsem mastne in druge predelane hrane.
Tak način življenja zelo obremeni naša jetra. Zato potrebuje naš organizem spodbudo za dodatno izločanje strupov iz telesa. Priporoča se uživanje zdrave ali ekološko pridelane hrane, svežega sadja in zelenjave, piti je treba dovolj vode in svežih sokov ter se redno gibati na svežem zraku.
Jetra iz našega telesa izločajo strupene in druge odpadne snovi. Preobremenjena jetra to funkcijo težje opravijo.
Zato vam ponujamo izdelek CYRASIL, ki vsebuje koncentrirani sok artičoke, pegastega badlja in črne redkve ter obogaten sojin lecitin. Artičoka je že od nekdaj znana kot odličen razstrupljevalec. Priporočajo pa jo tudi pri povišanem holesterolu. Črna redkev vsebuje esencialne maščobne kisline, ki skrbijo za pravilno delovanje jeter, izboljšajo presnavljanje maščob in s tem čiščenje telesa. Pegasti badelj prav tako pripomore k boljšemu delovanju jeter. Obogaten sojin lecitin, ki je bogat s fosfolipidi, od katerih je eden od osnovnih fosfatidikolin, pa preprečuje nalaganje maščob.
Za učinkovito razstrupljanje se priporoča dvomesečna kura, po kateri se boste počutili občutno boljše.
Zavoj CYRASIL vsebuje tretma za očiščevalno kuro za 14 dni. Ker je v obliki tekočine, je absorpcija v telo bistveno boljša kot pri tabletah. Ta lični izdelek, primeren tudi za darilo, lahko kupite v lekarnah in specializiranih trgovinah.
Cyrasil ne vsebuje umetnih barvil in konzervansov.

ČE IMATE OKUŽENO RANO, PRIPOROČAMO PASTO ASKINA CALGITROL

Rane, kot so razjede, diabetične razjede, preležanine, opekline druge stopnje in odvzemna mesta, se hitro okužijo. Za zdravljenje in preprečevanje okužb omenjenih ran različne globine priporočamo pasto Askina Calgitrol. Ta deluje proti številnim bakterijam, ki se naselijo na in v rani. Rano dobro prekrije in tako prepreči tudi vstop novim bakterijam. Enostavno jo iztisnete na rano in jo na njej pustite do tri dni.

Na voljo je brez recepta v lekarnah. O uporabi se posvetujte z zdravnikom.

NARAVEN NAČIN ODPRAVLJANJA RAZLIČNIH BOLEČIN IN TEGOB

Ena od hudih težav, ki vsaj občasno prizadene marsikaterega človeka, je bolečina. Sodobna biomagnetna terapija, ki se je razvila v prejšnjem stoletju, uporablja tako imenovano pulzno magnetno polje. Pri ustrezni frekvenci se inducira šibko električno polje v tkivih. Pri bolečih tkivih deluje zlasti na živce in pospeši sproščanje endogenih substanc, na primer endorfinov, ki delujejo protibolečinsko. Vpliva tudi na ione ter na ionizacijo raznih molekul v plazmi in medceličnini, s čimer omogoči telesu boljšo izrabo energijskih virov. Medicinski pripomoček Wellneo Elmag Exclusive je majhen in prenosen, a izjemno učinkovit, saj spodbuja okrevanje celic, izboljšuje krvni obtok in dovaja kisik poškodovanemu ali bolnemu tkivu, prispeva k hitrejši regeneraciji in poveča psihofizično kondicijo ter dokazano pomaga pri več kot 40 različnih boleznih in tegobah.

NOVOST IZ NARAVNE LEKARNE ZA BOLEČE GRLO VAŠEGA OTROKA!

V hladnejšem delu leta se poveča možnost okužb, ki pogosto povzročajo tudi bolečine v grlu. Otroku lahko pomagate na povsem naraven in enostaven način. Novost iz naravne lekarne za otroke Fitobimbi je **GOLANIL junior** razpršilo za grlo. Kakovosten in preverjen medicinski pripomoček vsebuje propolis, ki preprečuje razvoj bakterij in virusov. Črni ribez ima protivnetni učinek, žajbelj pa blaži simptome bolečine in pekoči občutek. Poleg tega vsebuje tudi acerolo, ki pomirja vnetje žrela. Bolečine in oteženo požiranje odpravite z razpršilom, s pomočjo katerega naravne sestavine nanesete natanko na tisto mesto, kamor je potrebno. Brez alkohola, brez konzervansov in glutena. Otroci ga imajo radi, ker je prijetnega okusa.

BIO tuš
narava priporoča

Olupi, stisni in uživaj!

Kaj vemo o BIO POMARANČAH?

- So zakladnica vitaminov in mineralov: A, B1, C, kalija, kalcija ...
- Sveže iztisnjen, osvežilen sok ene pomaranče zadosti dnevnim potrebam organizma po vitaminu C.
- Pomaranče, ki so hranjene na sobni temperaturi imajo več soka kot tiste, ki jih hranite v hladilniku.
- Lupinica je užitna pri pripravi jedi in pijač.

Privoščite si okus pravih pomaranč tri mesece ceneje. Izberite bio pomaranče za vaš najljubši izdelek od 17. 2. - 11. 5. 2014 v akciji 10 najljubših.

Dobrodošli v trgovinah in franšizah Tuš!

ENDOVITAL PONUJA HARMONIJO SOŽITJA Z NARAVO IN JE REŠITEV ZA VAŠE ZDRAVJE

Izdelki Endovitala v sožitji z naravo, čebelami in ekološkim principom dela omogočajo krepitev vašega imunskega sistema, izboljšanje krvne slike, pomoč pri onkoloških boleznih, krepitev odpornosti nosečnic, doječim materam in slabotnim. Ponujamo vam sedem unikatnih izdelkov: pristni mešani med oplemeniten s cvetnim prahom, ekološki medeni sirup, ekološki energijski medeni napitek, pristni mešani med v satju oplemeniten s sokom rdeče pese, sirup rdeče pese, otroški sirup rdeče pese, macerat smrekovih vršičkov. Dva izdelka iz ekološke pridelave; cvetni prah in tinktura propolisa.

PETKOVO DRUŽENJE MAMIC Z DOJENČKI V ČOLNARNI TIVOLI

Vabljeni na vsakotedensko, brezplačno predstavitev razvojno gibalnih uric za dojenčke PEDOSANA v prijetno okolje Čolnarne Tivoli Ljubljana. Družili se bomo od 14.2.2014 do konca maja - med 10. in 12. uro. Vsak udeleženec dobi brezplačen topel napitek.
Predhodne prijave so obvezne: na elektronski naslov pedosana@pedosana.si ali na telefonsko številko 070 450 165. Število mest je omejeno.
Več na: www.pedosana.si

DRUŽBA PFIZER PRISOTNA NA PODROČJU REDKIH BOLEZNI

Med redke bolezni prištevamo tiste bolezni, za katere zboli manj kot pet ljudi na deset tisoč prebivalcev. Danes poznamo približno sedem tisoč redkih bolezni. Družba Pfizer je na tem področju prisotna z novimi zdravili za zdravljenje **hemofilije A** (rekombinantni faktor VIII) in **hemofilje B** (rekombinantni faktor IX). **Transtiretinska amiloidna polinevropatija** je posebna oblika bolezni živčevja, za katero do danes še ni bilo ustreznega zdravila. Na voljo bo prvo zdravilo, ki upočasni napredovanje nevropatije in bolnikom izboljša kakovost življenja. Ob dnevu redkih bolezni, ki ga letos praznujemo 28. februarja, bodo izpostavljeni glavni cilji: pomen pravočasne diagnostike, ozaveščanje o boleznih in različnih načinih zdravljenja.

EKO NOVOST 2013

Tudi v Sloveniji postaja čudežna molekula resveratrol eden najpomembnejših prehranskih dodatkov številnih posameznikov. Zaradi pozitivnih učinkov na naše celice ga priporočajo farmacevti in ostali strokovnjaki. Zato ni čudno, da je izdelek Resveratrol Forte postal Eko novost 2013 na prodajnih policah po izboru revije Bodi Eko. Je najbolj prodajan resveratrol v Sloveniji, saj edini vsebuje kar 200mg čistega resveratrola. Resveratrol Forte je na voljo v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah.

RJAVE MORSKE ALGE – RASTLINA PRIHODNOSTI

Kar resnično potrebujete, da bi dosegli naravno fizično stanje in ravnovesje na svoji življenjski poti, so prebiotiki, ki nudijo široko paleto klinično dokazanih zdravstvenih učinkov tudi za sicer zdravega človeka. Z lastno Divinitá tehnologijo™, za katero smo porabili kar 18 let, da smo jo razvili do popolnosti, smo odklenili celice rjave morske alge, ustvarili prebiotik in omogočili dostop do vseh elementov v rjavi morski algi v organski obliki. Več na www.divinita.com.

ŽITA ZA ZAJTRK ZLATO POLJE – NAJBOLJŠE RAZMERJE MED CENO IN KAKOVOSTJO

Sport müsli in Crispy žita Zlato polje so slovenski potrošniki ocenili kot izdelke z najboljšim razmerjem med ceno in kakovostjo, izmed vseh konkurenčnih ponudnikov na slovenskem trgu (raziskavo Best Buy Award je opravila v sept. 2013 švicarska hiša ICERTIAS). Sport müsli in Crispy žita odlikujejo visoka vsebnost prehranskih vlaknin, kakovostne naravne sestavine ter odličen okus. Zato so najboljši za zajtrk in malico, ker nas že zjutraj napolnijo z energijo.

PREBAVLJATE DOBRO?

Bodičasta gospa, ki se šopiri na vrtu primorske hiše ima nadvse zanimive lastnosti. Njeni cvetovi so specialiteta, ki jih radi pojemo.
Tekoče pripravke iz Artičoke uporabljajo v Španiji, Italiji in Grčiji kot najpomembnejšo naravno pomoč pri prebavi. Uporablja se tudi kot digestiv po obilnem obroku. SORIA NATURAL Artičokine kapljice so brez alkohola, brez barvil, brez konzervansov, aditivov in so prijetnega okusa.
Prednosti kapljic pred tabletami in kapsulami je v tem, da se absorbirajo skozi celotni prebavni trakt zato učinkujejo hitreje. Kapljice SORIA NATURAL so 6 do 25 krat učinkovitejše kot primerljivi izdelki na tržišču, zaradi uporabe najsodobnejše tehnologije v proizvodnem procesu.
Kupite jih lahko v lekarnah in specializiranih trgovinah.

SUPERHRANA IZ CVETLIC

V zimskih mesecih nas cvetlice sicer ne pričakujejo na vsakem koraku, a še nekaj tednov in že nas bodo začeli pozdravljati prvi zvončki, trobentice, mačice in telohi. Ti pa so prvi znanilci pomladi, ki prikličejo čebele, ki na cvetlicah nabirajo cvetni prah, ga zmešajo z nektarjem in encimi ter ga tako spremenijo v superhrano iz cvetlic. Takšen cvetni prah vsebuje encime in koencime, ki so pomembni za vitalnost. V njem najdemo tudi vitamine in minerale ter naravne hormone in pomembne maščobne kisline.

Uživanje cvetnega prahu ugodno vpliva na vitalnost, srce, prostato, imunski sistem in živčevje. Apiterapevti pravijo, da pomaga tudi pri alergijah. Izbirate lahko med tabletami, prahom ali granulami. Slednje naj bodo čim bolj raznolike v barvah. Barvitost granul pomeni, da prihaja prah iz več virov, kar pomeni večjo raznolikost hranil. Pri uživanju bodite pozorni, saj toplotna obdelava uniči encime v njem. Granule cvetnega prahu iz Medexa lahko kupite na www.medex.si po ceni 8,48 evra.

SIMBIOZA NOMINIRANA ZA PRESTIŽNO NAGRADO ORGANIZACIJE ZDRUŽENIH NARODOV

Ministrstvo za zunanje zadeve je predlagalo akcijo Simbioza za prestižno nagrado OZN – UN Population Award 2014. To je še dodatna potrditev doprinosa solidarnosti in sodelovanja, ki ga je v preteklih letih Simbioza začela širiti po vsej Sloveniji. Simbioza s svojim delovanjem na področjih spodbujanja vseživljenjskega učenja z računalniškim opismenjevanjem starejših, medgeneracijskega dialoga in socialne vključenosti starejših nedvomno prispeva k medsebojni povezanosti od najmlajših prostovoljcev do starejših računalniških navdušencev.

Akcija Simbioza z uresničevanjem medgeneracijskega sodelovanja in prenosa znanj v vsakdanjem življenju po prepričanju ministrstva za zunanje zadeve predstavlja izjemen primer dobre prakse, s pomočjo katerega Slovenija tudi krepi svoj ugled po svetu.

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.**

COW SLIP MOISTURIZING HAND CREAM 50ML

Blažilna krema za roke z eteričnimi olji sladke pomaranče in poprove mete. Hranilna in vlažilna nega rokam podari mehkobo. Olje sladkih pomaranč čisti, medtem ko poprova meta sprošča in osvežuje kožo. Vse sestavine so naravne, brez parabenov, petrokemikalij in sulfatov, ter vsebujejo samo certificirane organske sestavine.

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. S plačilom računa bo postala vaša naročilnica veljavna, v nabiralniku pa vas bo pričakala že naslednja številka Zdravih novic.

NAROČILNICA

IME IN PRIIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

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. STRINJAM SE TUDI S TEM, DA IZDAJATELJ MOJ ELEKTRONSKI NASLOV UPORABI V NAMENE OBVEŠČANJA.

KAJ JE IMUNSKI SISTEM?

V zadnjih letih veliko poslušamo in beremo o tem, kako okrepiti svoj imunski sistem z načinom življenja in raznimi prehranskimi dodatki. Pa vendar, če začnemo pri osnovah - ali veste, kaj imunski sistem pravzaprav je?

Besedilo: Tina Kunič, dr. med.

Imunski sistem je zapletena mreža obrambnih celic, organov in limfnih žil, ki organizem varujejo pred telesu tujimi snovmi. Navadno so te mikrobi; torej bakterije, virusi, paraziti in glive, ki lahko pri človeku povzročijo okužbo. Čeprav je delovanje obrambnega sistema kompleksno, je osnovni cilj preprost: prepoznati sovražnika (tujek), mobilizirati obrambne celice in ta tujek napasti.

Vnetje

Vdor mikrobov skozi kožo in sluznice, ki so prve telesne pregrade, povzroči v okuženem tkivu reakcijo, ki jo imenujemo vnetje. Vnetje je način, s katerim se organizem bori proti tujim snovem. Poleg koristnih učinkov pa vnetje hkrati tudi zmoti delovanje vnetega tkiva; ta okvara je odvisna od obsežnosti in časa trajanja vnetja. Ne glede na vzrok tkivne okvare sledi sosledje reakcij, ki okrepijo obrambno zmožnost tkiva: povečata se prekrvljenost tkiva in prepustnost žil, s tem pa je večji prehod zaščitnih snovi iz žil v tkivo, vnetni mediatorji pa aktivirajo kopičenje obrambnih celic. Znaki vnetja so vsem dobro poznani: pordelost, oteklina (edem) in bolečina prizadetega predela. Pogost znak je tudi povišana telesna temperatura.

Obrambne celice

Poznamo več vrst obrambnih celic oziroma belih krvničk. Najstarejše so fagocitne celice, katerih naloga je, da tujke požirajo, nato pa jih razgradijo in uničijo. Kasneje so se razvili limfociti, ki tujke prepoznajo s posebnimi receptorji, nato pa izločijo različna protitelesa, ki tujek uničijo. Obstajajo tudi posebne vrste limfocitov, ki prepoznavajo tuje molekule na celicah lastnega organizma – na tak način uničujejo tudi tumorske celice, torej celice, ki povzročajo raka.

Po limfnih žilah, ki oskrbujejo prav vse organe v našem telesu (razen možganov), se pretaka limfa, to je tekočina, bogata z belimi krvničkami. Ob limfnih žilah so posebna mesta, kot so bezgavke, kostni mozeg in vranica, kjer se bele krvničke zberejo in usmerijo. Dobra organiziranost imunskega sistema omogoča odziv na vsakem mestu, kjer je potreben. Zagotovo ste že imeli povečane in boleče vratne bezgavke, ko ste imeli vneto žrelo. Bezgavke namreč otečejo, ker se po limfnih žilah do njih dovaja več vnetnih celic. V bezgavkah se te celice nato organizirajo in sprožijo imunski odziv.

Obrambne mehanizme delimo na prirojene in pridobljene

Mehanizmi prirojene odpornosti se proti tujkom odzovejo takoj, ne glede na to, ali se je naš organizem že srečal z enakim tujkom ali ne.

Mehanizmi pridobljene odpornosti pa ob prvem stiku s tujkom šele izoblikujejo imunski odziv. Za to pa je potreben čas, ki se pojavi z zakasnitvijo nekaj dni do nekaj tednov. Vendar pa je posebnost pridobljene odpornosti ta, da je po vzpostavitvi imunski sistem pripravljen na prepoznavanje enakih tujkov za obdobje več let oziroma celo desetletij, kar imenujemo imunski spomin. Ponoven vdor enakih tujkov zato izzove hitrejši in močnejši imunski odziv.

Cepljenje

Skozi zgodovino so ljudje odkrili, da lahko prebolela nalezljiva bolezen, povzročena z bakterijami ali virusi, v nekaterih primerih zaščiti pred ponovitvami iste bolezni. Značilnost takih bolezni je, da se proti njim razvije učinkovit in razmeroma trajen imunski odziv. To nam, kot že omenjeno, omogoča pridobljeni imunski sistem. Zato zbolimo samo ob prvem stiku s povzročiteljem, ko imunski sistem še nima zadostnega števila specifičnih imunskih celic. Ko pa se imunske celice namnožijo in izdelajo protitelesa, lahko bolezen zamejijo, hkrati pa te obrambne celice ostanejo v telesu in preprečijo nastanek bolezni pri ponovnih okužbah (imunski spomin).

Pri cepljenju se izognemo tudi temu, da bi oseba imela tudi znake prve okužbe, saj v telo vnesemo oslabljenega povzročitelja, ki ne more povzročiti bolezni, kljub temu pa sproži imunski odziv, ki ga navadno okrepimo z nekajkratnim ponovnim cepljenjem. Tako smo zaščiteni v primeru, ko pridemo v stik s povzročiteljem. Vendar pa moramo imeti dober lasten imunski sistem, da se lahko razvijejo obrambne celice in je s tem cepivo učinkovito. Zato vas v primeru določenih bolezni, ki oslabijo vaš imunski sistem, zdravnik ne bo cepil.

Okužbe in bolezni zaradi okvarjenega imunskega sistema

Določene skupine ljudi obolevajo za

Zbolimo samo ob prvem stiku s povzročiteljem, ko imunski sistem še nima zadostnega števila specifičnih imunskih celic. Ko pa se imunske celice namnožijo in izdelajo protitelesa, lahko bolezen zamejijo, hkrati pa te obrambne celice ostanejo v telesu in preprečijo nastanek bolezni pri ponovnih okužbah (imunski spomin).

nekaterimi infekcijskimi boleznimi zaradi motenj v imunskem sistemu.
Imunski sistem je manj aktiven pri dojenčkih, nosečnicah in starih ljudeh, zato so bolj dojemljivi za okužbe in razne bolezni, saj se proti njim težje borijo. Zato je pri dojenčkih pomembno, da se dojijo, saj prek materinega mleka dobijo zaščitna protitelesa, ki jih ščitijo, dokler njihov lastni imunski sistem ni dovolj močan. Nekateri ljudje pa imajo prirojene okvare imunskega sistema, še več okvar pa je posledica bolezni; na primer večjih poškodb, aidsa, levkemij in drugih rakastih obolenj. Prav tako je lahko imunski sistem okvarjen zaradi zdravljenja z določenimi zdravili (na primer kortikosteroidi) ali obsevanjem.
Pomembni dejavniki so tudi razni škodljivi vplivi, ki jim je človek lahko vsakodnevno izpostavljen – stres, pomanjkljiva in enolična prehrana, kajenje, pretirano uživanje alkohola in drog.
Kadar pa imunski sistem napade napačno tarčo, lahko sproži številne bolezni. Natančnega vzroka za to pa pravzaprav še ne poznamo – gre namreč za skupek genetskega nagnjenja in okoljskih dejavnikov.
Pri alergiji je imunski sistem preobčutljiv na telesu sicer neškodljive snovi oziroma tako imenovane alergene, kot so prah, živalske dlake, pik čebele in podobno. V tem primeru se telo ob stiku z alergenom odzove z izpuščaji, srbežem, nosnim izcedkom, kihanjem, ki so tipični znaki alergijske reakcije. Pri hudo preobčutljivih ljudeh lahko stik z alergenom povzroči tudi smrt.
Izraz avtoimunska bolezen pomeni nič drugega kot to, da si imunski sistem izbere za tarčo telesu lastne celice – na primer, ko napade celice trebušne slinavke, nastane oblika sladkorne bolezni; ko protitelesa napadejo ščitnico, pride do avtoimunske bolezni ščitnice. Obstaja preko 80 vrst avtoimunskih bolezni. To so kronične bolezni, kar pomeni, da se z njimi bolniki spopadajo vse življenje.

Kaj lahko storimo

Kako pa lahko sami izboljšamo lasten imunski sistem? Pomembna je zdrava in uravnotežena prehrana z dovolj vitamini in minerali. Gibanje na svežem zraku je zelo pomemben dejavnik, vendar velja, da tudi pretiravanje s fizično aktivnostjo ni priporočljivo, saj hujši napor slabi našo odpornost. Izogibajmo se kajenju in pretiranemu uživanju alkohola.
Pomembno vlogo igra tudi zdrav življenjski slog s čim manj stresa in dovolj kakovostnega spanca.
Kljub nasprotujočim si mnenjem je prav tako pomembna dovolj velika precepljenost populacije, saj lahko tako najlažje nadzorujemo pojav hudih nalezljivih bolezni, ki v državah v razvoju še vedno povzročajo hudo invalidnost oziroma smrtnost.
Ne smemo pozabiti, da lahko v preventivi pred okužbami veliko naredimo sami s primernim načinom obnašanja. Predvsem v jesenskem in zimskem času je veliko prehladnih obolenj, ki se jim lahko vsaj v določeni meri izognemo. Izogibajmo se pretiranemu dotikanju javnih površin. Pri kašljanju in kihanju si pokrijmo usta, najbolje z nadlahtjo oziroma komolcem. Pomembno je redno pranje oziroma razkuževanje rok, na kar poskušajmo navaditi tudi najmlajše.

Ne smemo pozabiti, da lahko v preventivi pred okužbami veliko naredimo sami s primernim načinom obnašanja. Predvsem v jesenskem in zimskem času je veliko prehladnih obolenj, ki se jim lahko vsaj v določeni meri izognemo. Izogibajmo se pretiranemu dotikanju javnih površin. Pri kašljanju in kihanju si pokrijmo usta, najbolje z nadlahtjo oziroma komolcem. Pomembno je redno pranje oziroma razkuževanje rok, na kar poskušajmo navaditi tudi najmlajše.

ENDOVITAL

ENDOVITAL PONUJA HARMONIJO SOŽITJA Z NARAVO IN JE REŠITEV ZA VAŠE ZDRAVJE

Izdelki Endovitala v sožitji z naravo, čebelami in ekološkim principom dela omogočajo krepitev vašega imunskega sistema, izboljšanje krvne slike, pomoč pri onkoloških boleznih, krepitev odpornosti nosečnic, doječim materam in slabotnim. Ponujamo vam sedem unikatnih izdelkov

Pristni mešani med oplemeniten s cvetnim prahom (1,2),Ekološki medeni siru(3),Ekološki energijski medeni napitek. (7),Pristni mešani med v satju, oplemeniten s sokom rdeče pese (4),Sirup rdeče pese (5),Otroški sirup rdeče (6),Macerat smrekovih vršičkov v (8) in dva izdelka iz ekološke pridelave *Cvetni prah (9),Tinktura propolisa (10)

VSE DODATNE INFORMACIJE LAHKO PRIDOBITE NA TELEFONU 05 9934819 IN 041 254 987

INFO@ENDOVITAL.COM • WWW.ENDOVITAL.COM

UČINKOVITO IN NARAVNO NAD PREHLAD IN GRIPO

Smo v obdobju, ko zimske težave marsikoga položijo v posteljo. To ni nič nenavadnega, če za svoje zdravje ne skrbimo. Presenečeni pa smo, ko kljub prizadevanjem, da telesu ponudimo vse najboljše in ga podpremo z naravnimi pripravki, vseeno končamo s hudim prehladom ali gripo. Mnogi v tem primeru obupajo nad naravnimi rešitvami, namesto, da bi se vprašali, kaj je šlo narobe, kaj so spregledali. Zato podajamo nekaj namigov, kako se lahko naravno in učinkovito lotimo tudi prehlada ali gripe.

Besedilo: Adriana Dolinar, www.zazdravje.net

Dokaz, da večina ljudi še vedno ne dojema zdravja na celosten način, je dejstvo, da kljub naravni krepitvi imunskega sistema nekateri zbolijo. Zbolijo pa ne zaradi neučinkovitosti naravnih pripravkov in metod, temveč zaradi pomanjkanja zavedanja, da nismo le materija, ki jo je treba dobro nahraniti, napojiti, obleči, okrepiti s to ali ono »rožco« in po potrebi zamenjati iztrošen del, ampak, da smo tudi energija, prana, bog, življenjska energija, chi ... – ki vse v nas in nas same poganja. Brez prostega pretoka te energije pa ni popolne okrepitve ali ozdravitve.
Za celostno krepitev obrambnih moči telesa je torej nujno razmisliti o potrebnih spremembah v načinu življenja, tako na fizičnem kot tudi na psihosocialnem in duhovnem nivoju.

Podprimo fizično telo

Popijmo vsaj 2–2,5 litra vode na dan, če seveda srce in ledvice delujejo normalno. Ob povečanem pitju vode ne pozabimo na minerale. Na dan naj bi ob tej količini vode zaužili eno čajno žličko naravne, nerafinirane in nejodirane soli. Pitje vode med drugim omogoča redno čiščenje in pravilno funkcioniranje telesa, za kar vam bo imunski sistem hvaležen. Predstavljajte si, kako je videti naša limfa, ko je telo dehidrirano. Nedvomno je prej podobna izsušeni strugi kakor mogočni reki, ki je sposobna hitro opraviti z vsiljivci v telesu.
Čim bolj se izogibajmo sladkanim in gaziranim pijačam, ki so običajno polne škodljivih umetnih snovi. Te počasi, a zagotovo načenjajo naš imunski sistem. Ob zaužitju polne plastenke (1,5 litra) gazirane sladke pijače zaužijemo še pol kozarca sladkorja (159 gramov)! Poleg tega, da nas to početje močno zakisa, ustvarja nemir, hiperaktivnost in debelost, tvegamo nastanek sladkorne bolezni, pa tudi dobesedno potegnemo ročno zavoro v funkcioniranju našega imunskega sistema. Sladkor namreč zavira delovanje imunskih celic.
Dajmo prednost domači oziroma ekološki hrani, ki ni obremenjena s škodljivimi težkimi kovinami, konzervansi, ostanki pesticidov ..., temveč je polna vitalnih snovi. Dobro je dvigniti glavo iz peska in končno spregledati, kako vse te škodljive snovi v hrani najedajo naše telo. Ko na primer zaužijemo nekaj, kar je obdelano z umetnimi konzervansi, ki imajo nalogo, da v živilu uničijo encime zato, da se živilo »ne pokvari« še par let, bomo podobnega pomora encimov deležni tudi v našem telesu. Posledica je logična – zmanjšana aktivnost naših encimov povzroči motnje v prebavi hrane, v presnovi ..., kar lahko na koncu občutimo tudi v slabši obrambi pred infekcijami.
Skrbimo za dobro delovanje prebavil! V področju prebavil je namreč skritih okrog 70 odstotkov našega imunskega sistema. Posebno pozornost posvetimo krepitvi črevesne flore, na primer z občasnim ali po potrebi rednim uživanjem prebiotikov – navadne sirotke, zeljnice, kefirja ... Če je treba, poškodovano črevesno floro okrepimo tudi s probiotičnimi pripravki v ampulah, kapsulah. Na ta način bomo izboljšali prebavo in absorpcijo vitalnih snovi in tako obrambne sile telesa oskrbeli s potrebnimi snovmi.
Po potrebi uživajmo super živila, kot so alge, ječmenova trava in druge zakladnice bazičnih mineralov, vitaminov, aminokislin ..., ki pomagajo telesu pri razkisanju in razstrupljanju, kar izboljša delovanje imunskega sistema.
Ob grožnji virusne okužbe lahko podpremo obrambni sistem tudi z

jemanjem večjih količin naravnega vitamina C, na primer v obliki soka rakitovca ali tabletk acerole, uživanja limon, kivija, goji jagod ...
Kadar je nevarnost pred vrati ali je imunost že padla in smo zboleli, poiščimo pomoč v naravnih rastlinskih zdravilih, kot je pripravek iz ameriškega slamnika. Ta dokazano uravnava odziv imunskega sistema in je odlična podpora tako za preprečevanje kot tudi za odpravljanje prehlada ali gripe.
Ko nas muči vneto grlo, je na mestu grgranje slane vode, sirotke, žajblja ... Draženje h kašlju umiri islandski lišaj. Gosto sluz v pljučih pa med drugim pomaga mehčati in izločati zdravilo iz bršljana, pripravki iz materine dušice in podobni.
Vsak dan si vzemimo čas za aktivno sprostitev, zbistritev. Hitra hoja, sprehod, kratek kolesarski izlet, delovna akcija na vrtu in podobno požene kri po telesu in

Kadar je nevarnost pred vrati ali je imunost že padla in smo zboleli, poiščimo pomoč v naravnih rastlinskih zdravilih, kot je pripravek iz ameriškega slamnika. Ta dokazano uravnava odziv imunskega sistema in je odlična podpora tako za preprečevanje kot tudi za odpravljanje prehlada ali gripe.

nedvomno razbremeni in zato postane učinkovitejši.

Odprimo vrata lastni zdravilni energiji

Odločimo se tudi za tiste spremembe v življenju (odpoved, ločitev ...), ki jih večina ljudi označuje z najtežje ali celo nemogoče. Kajti, če se v doglednem času s takšnimi problemi ne spopademo, nas zagotovo pripeljejo do padca energije, odpornosti in pojava bolezni.
V resnici pa se spopasti s takšnimi problemi ni tako težko, kot se zdi, če le zaupamo moči notranjega vodstva,

torej, ko bomo naredili tako, kot čutimo, oziroma se bomo izrazili tako, kot čutimo, pa naj si bo to na področju družinskih odnosov, partnerskih odnosov, med prijatelji, na delovnem mestu, v trgovini ali pa v šoli. S tem pa bomo odprli vrata tudi naši zdravilni energiji, ki nedvomno največ prispeva k ohranjanju zdravja!
V nasprotnem primeru bomo vse šibkejši in bomo imeli vse manj energije. Znak, da smo hudo skrenili s prave poti, je daljša ujetost v čustvih žalosti, jeze, strahu, skrbi ali pohlepa. Ker ujetost v čustvih ustavlja pretočnost energije, se telo spremeni v »zabasano« prometnico, kjer ves promet stoji. Promet stoji na različnih delih telesa, odvisno od čustva, ki se je izrazilo. Če je to jeza (nad šefom, ker vas sili delati mimo vesti), je med drugim ovirana funkcija jeter, zaradi česar vam primanjkuje moč organa za razstrupljanje. Če je to žalost (zaradi ujetosti v brezčuten zakon), je okrnjena funkcija in zdravje dihal in tako dalje.

V področju prebavil je skritih okrog 70 odstotkov našega imunskega sistema. Posebno pozornost posvetimo krepitvi črevesne flore, na primer z občasnim ali po potrebi rednim uživanjem prebiotikov - navadne sirotke, zeljnice, kefirja ... Če je treba, poškodovano črevesno floro okrepimo tudi s probiotičnimi pripravki v ampulah, kapsulah. Na ta način bomo izboljšali prebavo in absorpcijo vitalnih snovi in tako obrambne sile telesa oskrbeli s potrebnimi snovmi.

»prečisti ventile«, kar nedvomno zaznamo po dobrem počutju, elanu in svežini, ko aktivnost končamo. Imunski sistem se s pospeševanjem izločanja strupnin iz telesa ki dela čudeže. Stvarstvo nas bo vedno nagradilo z dobrim izidom, če bomo v vsakem trenutku zvesti samemu sebi in ne nadrejenim, močnejšim. Na naši strani bo

QUIXX®

Morska voda Atlantskega oceana za odmašen in čist nos!

3 x delovanje

- Zmanjša otekanje sluznice nosu in obnosnih votlin.
- Aktivno čisti nosne poti.
- Vlaži nosno sluznico.

Quixx® - odlična izbira za vso družino!

Pri prehladu in gripi, ob uporabi nosnih dekongestivov, ter alergijah. Tudi za nosečnice in doječe matere ter otroke in dojenčke starejše od 6 mesecev.

Quixx vsebuje naravno morsko vodo s pomembnimi minerali in elementi v sledovih, kot so: magnezij, kalij, kalcij, silicij, vanadij, mangan...

Quixx je registriran medicinski pripomoček, brez recepta, v lekarnah in specializiranih trgovinah.

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Bleiweisova cesta 30, 1000 Ljubljana, tel.: 01 300 21 60, faks: 01 300 21 69, e-pošta: berlin.chemie.menarini@siol.net

BERLIN-CHEMIE MENARINI

PRVA POMOČ PRI PREHLADU

Zdravnik vedno reče: prehlad bo trajal sedem ali štirinajst dni pa en ali dva tedna. Zdravila, s katerim bi prehlad lahko pozdravili, ni. Vendar pa obstaja kar nekaj načinov, s katerimi lahko posrbite za boljše počutje med samim prehladom.

Besedilo: Ema Slamič

Najprej izjemno pomaga, če pijete veliko tekočine. Najboljši je čaj z limono in medom, izjemno prija topla juha – poskusite se čim bolj hidrirati. To, da kokošja juha res pomaga, ni izmišljen mit, če ne verjamete, poskusite – gotovo se boste počutili bolje. Izogibajte se kavi in alkoholu, ker se boste zaradi njiju počutili slabše, saj vas bosta dehidrirala. Takrat nam tudi prija vlaga, saj suh zrak draži sluznico, zato si ob prehladu pripravite inhalacijo (zavrite nekaj vode, vanjo dodajte nekaj kapljic eteričnega olja poprove mete ali kaj podobnega in to vdihavajte nekaj krat dnevno).
Mnogi tudi trdijo, da zelo koristi, če se dobro spotite, zato se toplo zavijte in pijte vroč čaj. V lekarnah povprašajte farmacevte, kateri čaj vam priporočajo, na voljo so čaji za kašelj, za prehlad, prsni čaj...

Razpšila in tablete

Pomaga tudi razpršilo za nos, ki dobro očisti nosno sluznico in vsaj nekaj časa omogoča lažje dihanje. Tudi grgranje slane vode se priporoča, saj to začasno olajša vneto grlo (pol žlice soli zmešajte s toplo vodo in grgrajte po občutku).
Če čutite bolečine in splošno utrujenost, pomagajo protibolečinske tablete ali pa tablete s paracetomolom, ki pa delujejo le začasno in prehlada ne ozdravijo, vendar se boste počutili bistveno bolje.
Vitamin C bo pomagal vašemu organizmu, da bo prej vzpostavil ravnovesje, vendar z vnosom ne pretiravajte.
Ameriški slamnik bi sicer morali jemati preden zbolite, da bi okrepili imunski sistem in sploh ne bi zboleli, a tudi če ga jemljete med prehladom, vam bo zagotovo vsaj malo pomagal.
Vsekakor pa bodite na toplem in si vzemite čas za počitek – tako se boste spočili in si kar najhitreje povrnili moči.

Pomaga tudi razpršilo za nos, ki dobro očisti nosno sluznico in vsaj nekaj časa omogoča lažje dihanje. Tudi grgranje slane vode se priporoča, saj to začasno olajša vneto grlo (pol žlice soli zmešajte s toplo vodo in grgrajte po občutku).

KAŠELJ – ZA NAS NADLOGA, ZA TELO TUDI OBRAMBA

Kašelj sodi med najpogostejše zdravstvene težave, ki prizadenejo ljudi. Za človeka je po navadi moteč, jemlje pa mu tudi precej energije. In ne le, da moti posameznika, ki ga prizadene, neprijeten je tudi za okolico kašljajočega.

Besedilo: Katarina Iver

Kašelj je refleksni obrambni mehanizem telesa, ki služi za čiščenje dihal in pripomore k ohranjanju zdravih dihalnih poti ter pljučnih mešičkov. S pomočjo kašlja se izločijo tujki, ki so v dihala zašli z vdihom (prašni delci ali delci hrane), odstranijo se odmrle celice in odvečna sluz, ki se v celicah, ki pokrivajo notranjost dihalnih poti, povečano tvori ob vnetjih.

Ponoči boste moteč kašelj ublažili tudi z nekoliko višjim vzglavnikom. Dvignjeno vzglavje namreč prepreči kopičenje sluzi, z njim pa hkrati preprečimo tudi stekanje kislin snovi iz želodca v požiralnik, kar tudi lahko povzroča kašelj.

Vzroki za kašelj

Kašelj se povezuje z več kot stotimi različnimi stanji oziroma obolenji, ki so pri odraslih največkrat nenevarni in izzvenijo v nekaj dneh.

Vzroki kašlja so med drugim:

- vnetni (bakterijski ali virusni bronhitis, prehlad in kajenje);
- mehanični (sprožijo ga vdihani prašni delci, skrčene dihalne poti pri bronhialni astmi, izmeček, tujek in bolezenski izrastki);
- kemični (dražeči plini, cigaretni dim in klor, hlapi močnih kislin, baz);
- toplotni (vdihavanje vročega ali mrzlega zraka ob prisotni patološki spremembi povzroči kašelj);
- psihogeni dražljaji (živčna napetost, ki jo sprostimo s kašljem).

Prva pomoč pri kašlju

V pomoč pri suhem kašlju se že leta uporablja med. Primešajte mu žlico zmlete kurkume in mešanico uživajte večkrat dnevno. Lahko mu primešate tudi limonin sok z malo vode, raztopljen v toplem mleku pa bo pomiril kašelj pred spanjem.
Pri suhem kašlju lahko pomaga tudi slez, ki s svojo sluzjo ščiti sluznice notranjih organov pred dodatnim draženjem in pospešuje njihovo celjenje.
Izvlečke omenjenih zelišč lahko zaužijete v obliki naravnih sirupov, ki so jih za domačo lekarno pripravljale že naše babice, danes pa jih, pripravljene po tradicionalnih receptih, dobimo v lekarnah ali drogerijah.
Poleg sirupov, ki bodisi mehčajo sluz za lažje izkašljevanje ob produktivnem kašlju bodisi zaščitijo sluznico pred draženjem suhega kašlja, bodo ob prehladu s kašljem koristni tudi:

- oparjena zelenjava,
- zelenjavne juhe,
- začinjeni in zeliščni čaji,
- toplo mleko z medom in naribanim ingverjem ali toplo mleko s kurkumo.

Ob kašlju pa je priporočljivo čim manjše uživanje:

- hladnih pijač in hrane,
- sladkarij in sladkih sokov,
- mlečnih izdelkov (z izjemo mleka z zgoraj omenjenimi dodatki),
- pekovskih izdelkov,
- mesa,
- oreščkov.

IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI

od 12. 2. do 11. 3. 2014

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

LEKARNA LJUBLJANA

IDEJA ZA DARILO!

PUKKA EKOLOŠKI ČAJ,

na volja trije okusi: **Love - ljubezen, Three mint - trojna meta** ali **Elderberry&Echinacea - čaj z bezgom in ameriškim slamnikom,**
20 vrečk

redna cena: 6,05 €

1

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,84 €

popust: **20 %**

IDEJA ZA DARILO!

VICHY IDEALIA,

dnevna nega za bolj gladko kožo in zdrav sijaj. Na volja dve vrsti: **za normalno do mešano kožo** ali **za suho kožo**, 50 ml

redna cena: 27,49 €

5

akcijska cena s Kartico zvestobe

21,99 €

popust: **20 %**

VOLTAREN® EMULGEL® 11,6 mg/g GEL,

lokalni antirevmatik za lajšanje bolečin in oteklin v mišicah in mehkih tkivih, 100 g

redna cena: 12,10 €

3

akcijska cena s Kartico zvestobe

10,89 €

popust: **10 %**

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

Ca+Mg+D3 LEKARNA LJUBLJANA,

20 šumečih tablet

redna cena: 3,17 €

1

akcijska cena s Kartico zvestobe

2,54 €

popust: **20 %**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

SEPTOLETE PLUS,

z okusom mentola, 18 pastil

redna cena: 5,24 €

1

akcijska cena s Kartico zvestobe

4,72 €

popust: **10 %**

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

LEKADOL PLUS C,

30 vrečk

redna cena: 12,21 €

3

akcijska cena s Kartico zvestobe

10,99 €

popust: **10 %**

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

VICHY NEOVADIOL GF,

formula nove generacije obogatena z učinkovinami Proteic Gf + Pro-xylane krepi naravno bariero kože, kožo vlaži, ji daje polnost in vrača gostoto koži. Koža je bolj čvrsta in obrazne linije so zglajene, kot da so preoblikovane. Hipoalergeno in brez parabenov. Na voljo dve vrsti: **za normalno do mešano kožo** ali **za suho kožo,** 50 ml

redna cena: 32,02 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

25,62€ popust: 20 %

LA ROCHE-POSAY ISO-UREA,

nega za suho in grobo kožo, nagnjeno k luščenju. Pospešuje luščenje in zmanjšuje hrapavost kože, mehča grobo kožo telesa, krepi zaščitno pregrado kože ter pomirja občutke neudobja, 200 ml

redna cena: 19,90 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

15,92€ popust: 20 %

TEXENERGY BANDAŽA ZA KOLENO,

aktivno lajša bolečine na osnovi elektromagnetne terapije. Anatomska oblika sledi gibanju, brez stiskanja. Na voljo velikosti: **S, M** ali **L,** 1 kos

redna cena: 22,90 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

20,61€ popust: 10 %

GRELNA BLAZINICA ZA NOGE MYCOAL,

1 par

redna cena: 2,03 €

akcijska cena s Kartico zvestobe

1,62€ popust: 20 %

LEKARNA LJUBLJANA

Akcijske cene iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Nakup zdravil brez recepta iz kataloga ugodnosti je mogoč v količinah, ki jih določa 60. člen Pravilnika o razvrščanju, predpisovanju in izdajanju zdravil za uporabo v humani medicini (Uradni list RS, št. 86/2008), preostalih izdelkov pa v količinah, ki jih svetujejo magistri farmacije, inženirji farmacije in farmacevtski tehniki. Slike so simbolne. Popusti se ne seštevajo.

www.lekarna24ur.com

Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 12. 2. do 11. 3. 2014 oziroma do prodaje zalog.

MESEC DOBREGA POČUTJA

SKLEPI

20% popusta

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

KOŽA, LASJE IN NOHTI

30% popusta

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

IMUNSKI SISTEM

30% popusta

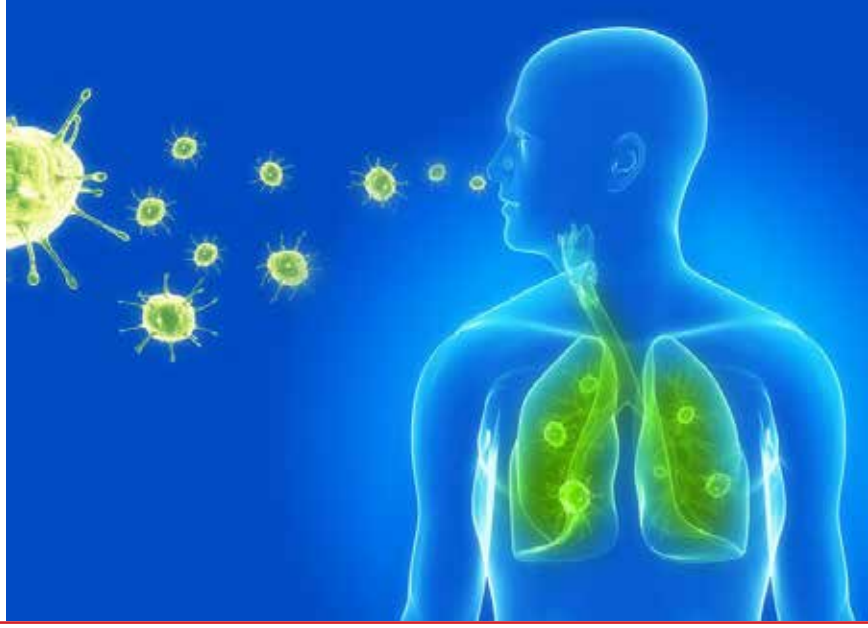
Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Fotografije so simbolne.

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

* Akcija - 20 % na izdelke znamke Walmark ArthroStop Gel, ArthroStop Hyal in Chondro Plus velja za imetnike Kartice zvestobe od 3. 2. do 31. 3. 2014 oziroma do prodaje zalog. Akcija - 30 % na izdelke znamke Walmark Acneon, Viaderm Complete, Viaderm Skin Beauty, Energy Spektrum Q10 in ImunEffect velja za imetnike Kartice zvestobe od 3. 2. do 31. 3. 2014 oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v Lekarna24ur: www.lekarna24ur.com. Popusti ne veljajo pri izdelkih, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti ter za pripravljena zdravila. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe.

PNEVMOKOKNE OKUŽBE PRI OTROCIH IN ODRASLIH



Pnevmokokne okužbe spadajo med najpogostejše bakterijske okužbe. Bakterije lahko povzročijo tudi smrtno nevarne bolezni, kot sta meningitis in sepsa, najpogostejša pnevmokokna okužba pa je vnetje srednjega ušesa. Zdravnika zaradi te okužbe vsako leto obišče več tisoč ljudi, od tega jih je skoraj polovica mlajših od štirih let. Zakaj pride do pnevmokoknih okužb in kako jih lahko preprečimo ter ozdravimo?

Besedilo: Ema Slamič

Pnevmokoki so bakterije, ki ves čas prebivajo v nosno-žrelnem delu glave. Od 40 do 50 odstotkov otrok in od 20 do 30 odstotkov zdravih odraslih je nosilcev bakterije. Pnevmokokne bolezni povzročajo bakterije, imenovane Streptococcus pneumoniae, ki jih je pogosto mogoče najti v nosu ali žrelu. V normalnih okoliščinah pri zdravi osebi obrambni mehanizmi preprečujejo nastanek okužbe. Ob virusni okužbi dihal, alergiji in drugih dejavnikih pa obrambne sposobnosti sluznice dihal oslabijo. Pnevmokoki imajo lahek dostop do sosednjih organov, kjer povzročijo vnetje srednjega ušesa, vnetje obnosnih votlin, vnetje dihalnih poti (vnetje sapnika in bronhijev) ali pljučnico, lahko pa vdrejo v kri in po njej pridejo do drugih organov, kjer povzročijo vnetje možganskih ovojnic (meningitis), vnetje sklepov, vnetje kostnega mozga, vnetje trebušne mrene (peritonitis) in druge manj pogoste invazivne okužbe.

Okužba pri otrocih

Ljudje smo nosilci pnevmokokov in okužba se kapljično širi na druge ljudi. Pnevmokokne okužbe se nemalokrat ponavljajo. To ne preseneča, saj je znanih več kot 90 tipov pnevmokoka. Otrok razvije imunost le za tisti tip pnevmokoka, ki ga je že prebolel, in za sorodne. Za istim tipom pnevmokoka lahko večkrat zboli otrok z motnjami imunosti. Ponavljajoča se vnetja so neprijetna, poleg tega lahko pustijo posledice.

Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je najbolje opraviti v prvem letu otrokovega življenja, saj je tako zaščiten, še preden bi začel zbolevati za tovrstnimi okužbami. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je najprimerneje priključiti cepljenju proti drugim otroškim boleznim.

Pnevmokoki se med otroki zlahka prenašajo s kašljanjem in kihanjem, kadar so v tesnem stiku.

Če se pnevmokoki iz nosu ali žrela razširijo drugam po telesu, lahko povzročijo pnevmokokne bolezni:

Pnevmokokni meningitis
Treba ga je zdraviti kot nujno stanje, ker lahko povzroči trajne okvare – duševno prizadetost, gluhost, paralizo in epilepsijo. Poleg tega je smrtnost zaradi tega v primerjavi z drugimi bakterijskimi okužbami zelo velika.

Bakteriemija
Pomeni prisotnost bakterij v krvi. Sepsa pa na splošno pomeni bolj resno stanje s stalno prisotnostjo bakterij v krvi ali telesnih tekočinah. Oboje je treba zdraviti kot nujni stanji.

Pljučnica
Pomeni hudo okužbo pljuč. Lahko je povezana s tveganjem za bolnišnično zdravljenje in možno smrtno nevarnostjo.

Vnetja srednjega ušesa
Posebno težavna so, če se začnejo ponavljati, ker jih je potem težje zdraviti. Na vsako od omenjenih oblik pnevmokokne okužbe pomislimo ob značilnih bolezenskih znakih. Vnetje srednjega ušesa navadno spremljata povišana telesna temperatura in bolečina v ušesu, lahko pa tudi naglušnost, ki pa jo je pri majhnem otroku pogosto

težko oceniti. Bolezen prepoznajo z otoskopskim pregledom bobniča. Za pnevmokokno pljučnico so značilni visoka vročina, kašelj, pogosto tudi bolečine v prsnem košu, ki jih otroci pogosto zaznajo v trebuhu. Meningitis poleg visoke vročine spremljata še bruhanje in glavobol, pogosto tudi motnje zavesti.

Pnevmokokne okužbe lahko preprečimo

Za zdravljenje pnevmokoknih okužb zdravniki predpisujejo antibiotike. Prepogosto predpisovanje pa ima lahko povratni učinek, saj sluznice naselijo odporne bakterije, in če nastopi nova okužba, antibiotiki niso več učinkoviti. Zaradi tega in zaradi neprijetnih okužb, ki lahko imajo dolgotrajnejše posledice, kot je denimo okvara sluha po meningitisu, je smiseln razmislek o cepljenju proti pnevmokoknim okužbam.
Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je najbolje opraviti v prvem letu otrokovega življenja, saj je tako zaščiten, še preden bi začel zbolevati za tovrstnimi okužbami. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je najprimerneje priključiti cepljenju proti drugim otroškim boleznim, kot so davica, tetanus, oslovski kašelj, otroška paraliza ... V višji starosti, pri treh, štirih letih, je cepljenje smiselno za otroke z osnovnimi boleznimi (kronične bolezni obtočil, dihal, jeter, ledvic, sladkorno bolezen, polžev vsadek, maligne bolezni, transplantacije, odstranitev vranice), zaradi katerih se poveča tveganje ali teža pnevmokoknih okužb, večja kot pri drugih otrocih. Cepljenje je priporočljivo z novejšimi, konjugiranimi pnevmokoknimi cepivi (10-valentno, 13-valentno), shema cepljenja pa zavisi od starosti otroka.

Okužbe pri odraslih

Sposobnost telesa za premagovanje okužb se z leti zmanjšuje, zato se tveganje za invazivno pnevmokokno bolezen povečuje. Glavni dejavniki tveganja za invazivno pnevmokokno bolezen pri odraslih so: starost nad 50 let ali osnovne bolezni (osebe s kronično boleznijo, na primer kronično boleznijo srca, pljuč, jeter ali ledvic, s sladkorno boleznijo ...) ali življenjsko okolje (prebivanje v negovalnem domu ali kakšni drugi ustanovi za dolgotrajno oskrbo)
ali drugi dejavniki, kot je kajenje.

Pri starejših ljudeh pa je daleč najpogostejša bolezen, ki jo povzroča okužba s pnevmokokom, pljučnica, pridobljena v domačem okolju, ki je zanje lahko celo usodna.

Skoraj polovica otrok in do 30 odstotkov zdravih odraslih je nosilcev te bakterije. V normalnih okoliščinah pri zdravih ljudeh njihov imunski sistem, ker je dovolj trden, preprečuje nastanek okužb, ob virusnih okužbah dihal, alergijah in drugih dejavnikih pa obrambne sposobnosti sluznice dihal oslabijo. Na ta način je omogočena lahka pot oziroma dostop pnevmokokom do sosednjih organov, kjer povzročijo različna vnetja.

Pnevmokokna pljučnica

Pri starejših ljudeh je daleč najpogostejša bolezen, ki jo povzroča okužba s pnevmokokom, pljučnica, pridobljena v domačem okolju, ki je zanje lahko celo usodna.
Pnevmokokne okužbe v redkejših primerih lahko povzročajo tudi nekatere težje bolezni, med katerimi naj omenimo zlasti gnojni meningitis. Povzročajo pa lahko še vrsto drugih obolenj, denimo akutno vnetje nosnih in obnosnih votlin, akutno vnetje rebrne mrene, zelo redko tudi gnojno vnetje sklepov, vnetje zaklopk in osrčnika ter vnetja kože.

Kriv je oslabel imunski sistem

Pljučnica lahko tudi pri otrocih poteka v zelo težki obliki, vendar si po njej praviloma dokaj hitro opomorejo, starejši pa imajo bistveno manj učinkovit imunski sistem kot otroci, poleg tega imajo starejši ljudje pogosto eno, dve ali več pridruženih kroničnih bolezni, ki se med pljučnico še poslabšajo in oslabijo ves organizem.

Pogosti sprejemi v bolnišnico

Starostnike, ki zbolijo za pnevmokokno pljučnico, zelo pogosto sprejmejo v bolnišnico. Pri vseh starostnikih, ki so preboleli pnevmokokno pljučnico, obstaja občutno višje tveganje, da vnovič zbolijo, kot pri drugih.

Zaščita pred okužbami pri odraslih

Zato je priporočljivo, da se vsi starejši ljudje zaščitijo pred okužbo s pnevmokokom. Nasvet velja zlasti za vse, ki so okužbo že preboleli.
Najučinkovitejša zaščita je cepljenje. Strokovnjaki priporočajo vsem starejšim od 65 let, da se vsako leto cepijo proti sezonski gripi, saj se iz nje pozneje zelo rada razvije še bakterijska oziroma pnevmokokna pljučnica. Zaščita je še učinkovitejša, če se cepijo ne le proti gripi, temveč tudi proti pnevmokokom.
Danes sta na voljo dve cepivi: že vrsto let uporabljamo 23-valentno polisaharidno cepivo ter novejše, konjugirano 13-valentno pnevmokokno cepivo. Konjugirano pnevmokokno cepivo sproži bolj specifičen in dolgotrajen imunski odziv ter omogoča daljšo zaščito.
Cepljenje se priporoča vsem osebah z dejavniki tveganja ne glede na starost ter vsem osebam nad 65. letom starosti.

POSKRBITE, DA BOSTE OSTALI ZDRAVI
ZDAJ LAHKO NAREDITE PRVI KORAK K PREPREČEVANJU
S SVOJIM ZDRAVNIKOM SE ŠE DANES POSVETUJTE O ZAŠČITI PROTI INVAZIVNI PNEVMOKOKNI BOLEZNI.
PFI-02-13
Pfizer

ATOPIJSKI DERMATITIS

Atopijski dermatitis je zelo pogosto kožno obolenje pri otrocih in dojenčkih, pojavlja se pri do 15 odstotkih vseh otrok, včasih tudi pri odraslih. Njegovi vzroki še vedno niso popolnoma pojasnjeni, njegovi najpogostejši znaki pa so pordelost in mehurčki na koži ter srbečica.

Besedilo: Peter Pila

Atopijski dermatitis lahko traja več mesecev, pri nekaterih pa se pojavlja vse življenje. Redko se atopijski dermatitis prvič pojavi po puberteti, najpogosteje se njegovi simptomi pojavijo že v prvih mesecih življenja.

Vzroki nastanka

Atopijski dermatitis še vedno nima popolnoma pojasnjenih vzrokov nastanka. Bolniki z atopijskim dermatitisom imajo zelo pogosto v družini še koga, ki trpi za eno od atopij, kot so seneni nahod ali astma. Sicer pa sta vzroka za nastanek bolezni tudi okvara naravne barierne funkcije kože, ki tako postane bolj občutljiva za draženje od zunaj, ali pa okužba z bakterijo Staphylococcus aureus. Kot dejavnika se čedalje bolj izpostavljata tudi pretirana higiena kože in prehrana. Pogosto pa je pri bolniku z atopijskim dermatitisom prisotno vse našteto. Lahko se pojavi tudi popolnoma brez nekega jasnega vzroka, po nekaterih raziskavah sodeč pa naj bi bil povezan tudi s čustvenim stresom.

Potek bolezni in simptomi

Najbolj značilni za atopijski dermatitis so izpuščaji oziroma ekcemi na koži in močno srbenje, na splošno pa zelo suha koža. Pri otrocih do drugega leta se izpuščaji pojavljajo na licih, lasišču, zapestjih in zunanjih delih nog in rok, pri tistih do okoli 12 let se izpuščaji pojavljajo na pregibih okončin, obrazu in vratu. Pri odraslih so bolj značilna mesta večji sklepi, pregibi vratu in obraz, ali pa se pojavijo zgolj izolirani izpuščaji na rokah. Srbenje kot glavni simptom vodi v praskanje, to pa v širjenje izpuščaja oziroma površinsko poškodbo kože. V najslabšem primeru se zaradi praskanja lahko pojavljajo brazgotine, vnet in poškodovan predel pa je bolj ranljiv tudi za okužbo s prej omenjeno Staphylococcus aureus, ki še dodatno zavira zdravljenje. Simptomi atopijskega dermatitisa se v zimskem času še poslabšajo, saj se zniža vlaga v zraku ter poviša okoljska onesnaženost.

Zdravljenje atopijskega dermatitisa

Pri kopanju in prhanju naj voda ne bo vroča oziroma naj ne presega 32 stopinj Celzija, čas umivanja pa naj bo krajši od 10 minut. Pri umivanju mora bolnik uporabljati preparate brez mila, ki kože ne dražijo. Po umivanju je kožo treba osušiti s pivnanjem , nikakor pa ne z drgnjenjem. Po umivanju, pa tudi sicer čez dan, je priporočljiva uporaba hidratantne kreme, prilagojene za lajšanje težav z atopijskim dermatitisom. Te kreme vlažijo, zmanjšujejo razpokanost, omejujejo ekceme ter obnavljajo in ščitijo kožo, predvsem pa lahko z redno uporabo omejijo potrebo po uporabi kortikosteroidnih krem. Na trgu je kar nekaj učinkovitih snovi za boj proti atopijskemu dermatitisu, ki jih vsebuje tudi čedalje več kozmetičnih preparatov: urea v koncentraciji od 3 do 10 odstotkov in emulziji voda/olje je lahko zelo učinkovita, a so zaradi možnosti draženja takšni pripravki priporočljivi šele po petem letu starosti. Uporabljajo se tudi cinkovi pripravki, saj cink pomaga pri presnovi maščobnih kislin, koristno pa je tudi dodajanje esencialnih maščobnih kislin v prehrano, ki se s pomočjo linolenske kisline (vsebujejo jo na primer svetlinovo, boragino in konopljino olje) vgrajujejo v celične membrane.
Zdravljenje akutnih oblik dermatitisa poteka z lokalnimi kortikosteroidi, v novejšem času pa so dostopna tudi lokalna protivnetna zdravila brez vsebnosti kortikosteroidov.

Pri kopanju in prhanju naj voda ne bo vroča oziroma naj ne presega 32 stopinj Celzija, čas umivanja pa naj bo krajši od 10 minut. Pri umivanju mora bolnik uporabljati preparate brez mila, ki kože ne dražijo. Po umivanju je kožo treba osušiti s pivnanjem, nikakor pa ne z drgnjenjem.

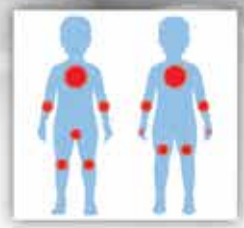
Simptomi atopijskega dermatitisa se v zimskem času še poslabšajo, saj se zniža vlaga v zraku ter poviša okoljska onesnaženost.

Eucerin®

ZNANOST ZA NEGO KOŽE

Pomirjujoča nega za atopijsko kožo

Nova AtopiControl acute negovalna krema. Klinično je dokazano, da njene negovalne lastnosti pomembno izboljšajo stanje kože med akutnimi fazami. Negovalna rešitev za vašo kožo, ki pomaga zmanjšati uporabo hidrokortizona med izbruhi.*



Na voljo samo v lekarnah. Za več informacij obiščite **www.eucerin.si** in Eucerin Slovenija.

*Klinična študija potrjuje, da ima izdelek primerljiv kozmetični učinek na ten atopijske kože kot uporaba kreme z 1 % hidrokortizonom. AtopiControl acute negovalna krema ni zdravilo in tudi ne more nadomestiti nobenega zdravila.

GLIVIČNE OKUŽBE KOŽE IN NOHTOV

Neprijetnim glivičnim okužbam kože in nohtov ne moremo uiti niti pozimi. O okužbi z glivicami, poteku okužbe in zdravljenju ter preventivi smo povprašali Jadranko Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologije.

Besedilo: Ema Nasršen

Kakšni so dejavniki tveganja, da pride do glivične okužbe kože in nohtov?

Glivične okužbe kože in nohtov so med ljudmi zelo razširjene. Vendar nismo vsi enako dovzetni za te okužbe, pomembno vlogo ima dedna nagnjenost k temu.
S starostjo se povečuje število glivičnih okužb predvsem na nohtih. Prav tako vidimo, da se glivice naselijo na koži ali nohtih pogosteje pri ljudeh s sladkorno boleznijo in pri tistih z boleznimi perifernega ožilja ali živčevja ter pri splošno oslabelih zaradi različnih obolenj. Pri mlajših ljudeh so pomembnejše poškodbe kože ali nohtov, ker na teh mestih glivice lažje vstopijo v organizem in se razmnožujejo. Tudi športno aktivni ljudje, ki pogosto obiskujejo plavalne bazene, savne in dvorane za fitnes so bolj dovzetni za glivične okužbe nohtov ali kože. Pri otrocih največkrat vidimo glivične okužbe kože in lasišča, ki jo povzroča gliva Microsporum canis in jo prenašajo potepuški mački, redkeje psi.

Ali lahko glivice prizadenejo vso kožo na telesu, nohte na rokah in nogah, lasišče?

Tako razširjene okužbe kože in nohtov z glivicami vidimo predvsem pri ljudeh, ki imajo zaradi različnih bolezni močno oslabljen obrambni sistem. Do tega pride zlasti pri aidsu in rakavih obolenjih, saj ta izčrpajo organizem. Razširjene okužbe vidimo včasih pri ljudeh, ki se zdravijo zaradi drugih kožnih bolezni in se mažejo s kortikosteroidnimi mazili. Ta mazila zmanjšajo odpornost kože za glivične okužbe in pospešujejo njihovo širjenje. Razširjene okužbe se zdravijo v bolnišnici, zaradi bolnika samega, pa tudi, da preprečimo širjenje okužbe med ljudmi.

Katera okužba z glivami je najpogostejša in zakaj?

Glivične bolezni kože delimo na saprofitije, dermatofitije in okužbe, povzročene s kvasovkami. Med saprofiti je najbolj znana in med ljudmi zelo razširjena gliva Pityrosporum ovale. Ta je del običajne kožne flore, ki pa lahko v ugodnih pogojih zanjo postane naš parazit. Po zgornjem delu trupa, ramenih in nadlahteh vidimo

številne za noht velike rjavkaste madeže, ki se drobno luščijo. Pogovorno ji rečemo tudi kožna plesen. Večkrat jo vidimo pri mladih ljudeh, ki imajo bolj mastno kožo, saj se v takih pogojih hitreje razmnožuje, še posebno v toplejših mesecih leta, ko so zanjo na koži ugodne razmere.
Dermatofite razdelimo v zoofilne, ki se, kot že ime pove, prenašajo iz živali na človeka. Največkrat jo prenašajo govedo, mačke, psi ali glodavci. Med njimi je bolj znana okužba z Microsporum canis, ki jo prenašajo potepuški mački, redkeje psi. Pogosto gre za mlade mačke, ki jih otroci najdejo na cesti in se z njimi okužijo. Okužba lahko prizadene kožo na odkritih delih telesa, najtrdovratnejša za zdravljenje je okužba na lasišču.
Na koži vidimo za kovanec velika rožnata žarišča, ki v sredini bledijo. V lasišču pa so okrogla žarišča, kjer so lasje odlomljeni.
Antropofilni dermatofiti se prenašajo s človeka na človeka, širjenje takih okužb vidimo predvsem v kopališčih, savnah in povsod, kjer hodimo ljudje bosi. Pojavijo se na koži podplatov, med prsti nog in na nohtih.
Med okužbami s kvasovkami pa je vsem znana Candida albicans. Je prebivalka prebavnega trakta in ob ugodnih pogojih zanjo postane za nas parazit. Pojavi se na sluznicah, koži ali nohtih. Najbolj ji ustreza toplo in vlažno okolje. Pri ženskah, ki veliko močijo roke, se pojavi sprva na obnohtju prstov rok, ki je pordelo, oteklo in vneto.
Kasneje se začnejo spreminjati tudi nohti, ki postanejo motni in rumenkasti.

Kako prepoznamo glivično okužbo kože, nohtov, lasišča?

Med okužbami na koži najdemo glivice največkrat na koži med prsti nog.
Še posebno pri tistih, ki so pogosti obiskovalci kopališč in savn. Vlažna in topla klima pospešuje razvoj teh okužb.

Glivične okužbe kože in nohtov so med ljudmi zelo razširjene. Vendar nismo vsi enako dovzetni za te okužbe, pomembno vlogo ima dedna nagnjenost k temu. S starostjo se povečuje število glivičnih okužb predvsem na nohtih. Prav tako vidimo, da se glivice naselijo na koži ali nohtih pogosteje pri ljudeh s sladkorno boleznijo in pri tistih z boleznimi perifernega ožilja ali živčevja ter pri splošno oslabelih zaradi različnih obolenj.

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?

Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje

• medicinski pripomočki • zdravila brez recepta in prehranska dopolnila • izdelki za nego telesa in ustno higieno • izdelki za boljše počutje • izdelki za nosečnice in otroke • zdrava prehrana

Prodajalne z eko kotičkom

- **Citypark,** Šmartinska 152 g, Ljubljana
- **Interspar Vič,** Jamova 5, Ljubljana
- **Ljubljana center** (za sodiščem), Cigaletova 9
- **Qlandia Kamnik,** Qlandia center, Domžalska 3
- **Qlandia Novo mesto,** Qlandia center, Otoška 5

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico ZZZS.

Upokojenci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na www.sanolabor.si

Pojavijo se najraje med 3. in 4. prstom, kjer koža postane belkasta, kot bi bila skuhana in srbi. Na stopalih in prstih pa vidimo številne vodene mehurčke na pordeli podlagi. Okužba se začne vedno enostransko in se kasneje razširi na drugo nogo. To okužbo najpogosteje povzročajo antropofilni dermatofiti, kot sta Trichophyton rubrum in Trichophyton mentagrophytes. Na rokah so znaki okužbe podobni. Pri nohtu se začne okužba na njegovem prostem robu, od koder se razširi na celotno nohtno ploščo. Na nohtih palcev na nogah največkrat vidimo prve spremembe, ki se kasneje razširijo na preostale nohte, če jih ne zdravimo. Tak noht postane moten, rumenkast, zadebeljen in luščeč. Kasneje odstopi od podlage. Tudi to okužbo povzročata isti glivi, kot okužbo kože na nogah. Kadar je okuženo lasišče, vidimo okroglo žarišče, kjer so lasje odlomljeni in sivkasto obarvani. Pri nas vidimo največkrat okužbo z Microsporum canis, ki jo prenašajo okuženi mački.

Ali so glivične okužbe kronične ali minejo same po sebi? Kdaj je smiselno obiskati zdravnika?

Predvsem glivične okužbe nohtov so po navadi kronične. Začnejo se počasi, neopazno, tako, da jih večina spregleda. Spremembe so odvisne od povzročitelja in od mesta okužbe. Na nohtih nog je najpogosteje prizadet noht palca. Na prostem delu nohta se pojavi rumenkasta obarvanost, noht se zadebeli in se začne luščiti. Če se v tem času ne začne zdravljenje, okužba napreduje, dokler ne prizadene celega nohta. Nohtna plošča začne odstopati od nohtne posteljice. To okužbo povzročajo antropofilni dermatofiti in gre za prenos s človeka na človeka. Na rokah pa poteka okužba drugače,

Čeprav te okužbe niso nevarne in predstavljajo na začetku zgolj estetsko motnjo, pa ne minejo same po sebi in jih je treba zdraviti. Po navadi se večina odloči za obisk pri zdravniku, ko so težave že precejšnje in jih celo motijo pri različnih aktivnostih.

začne se na obnohtju in se kasneje razširi na nohte. Povzročajo jo kvasovke in je prav tako velikokrat kronična. Infekcija je najpogostejša pri ženskah, ki veliko močijo roke in imajo stik s kvasovkami, predvsem v živilski industriji ter gostinstvu ali gospodinje doma.
Čeprav te okužbe niso nevarne in predstavljajo na začetku zgolj estetsko motnjo, pa ne minejo same po sebi in jih je treba zdraviti. Po navadi se večina odloči za obisk pri zdravniku, ko so težave že precejšnje in jih celo motijo pri različnih aktivnostih.

Kako poteka zdravljenje in kako dolgo traja?

Pred začetkom zdravljenja moramo najprej dokazati prisotnost glivic na koži ali nohtih z laboratorijsko preiskavo. Preiskava je zelo preprosta, s skalpelom popraskamo nekaj materiala s prizadete površine kože ali nohta, nato ta vzorec ustrezno pripravimo za pregled pod mikroskopom. Del tega vzorca cepimo še na posebna gojišča, kjer potem rastejo 5–6 tednov. Ta postopek imenujemo kultura in nam na koncu pove, katera gliva je povzročiteljica okužbe. Ko je diagnoza potrjena, začnemo čim prej zdraviti. Kadar je na koži eno samo žarišče, ga lahko zdravimo z lokalnimi pripravki v obliki krem, gelov ali razpršil. Če pa je prizadeta večja površina kože, nohti ali celo lasišče, moramo zdraviti okužbo s tabletami. Noben lokalni pripravek ni tako učinkovit, da bi prodrl v nohtno ploščo in tam uničil glive.
Seveda pogosto kombiniramo zdravljenje tako, da bolnik poleg tablet tudi maže prizadete predele. Zdravljenje po navadi pri okužbi nohtov in lasišča poteka več mesecev. Vmes kontroliramo brise, dokler ne dobimo negativnega rezultata in smo prepričani, da okužba ni več prisotna. Med zdravljenjem pa je treba zaradi zdravil kontrolirati tudi jetrne teste.

Ko je diagnoza potrjena, začnemo čim prej zdraviti. Kadar je na koži eno samo žarišče, ga lahko zdravimo z lokalnimi pripravki v obliki krem, gelov ali razpršil. Če pa je prizadeta večja površina kože, nohti ali celo lasišče, moramo zdraviti okužbo s tabletami. Noben lokalni pripravek ni tako učinkovit, da bi prodrl v nohtno ploščo in tam uničil glive.

Kako preprečimo glivične okužbe nohtov in kože?

Poskrbimo za redno osebno higieno, v kopališčih, savnah ali skupnih umivalnicah nosimo plastične natikače, po prhanju in kopanju si kožo v predelu kožnih gub še posebno skrbno posušimo, uporabljajmo svoje brisače in jih ne posojajmo, nosimo nogavice in obuvala iz naravnih materialov, ki dihajo, v poletnih mesecih naj bo obutev čim bolj zračna, izogibamo se stikom s potepuškimi živalmi, še posebno, kadar opazimo na dlaki kakršne koli spremembe, če pa kljub vsemu opazimo na koži ali nohtih bolezenske spremembe, obiščemo osebnega zdravnika.

Na vprašanja je odgovarjala Jadranka Korsika Mrak, dr. med., spec. dermatovenerologije, Zasebna ambulanta, Savska cesta 10, Ljubljana.

L'ERBOLARIO

Odkrijte skrivnosti lepote naravne kozmetike L'ERBOLARIO 100 % Made in Italy

L'Erbolario ima že 35 let globoko vez z naravo iz katere črpa osnovne surovine sveže iztisnjenega rastlinskega olja, rožnih vodic in zeliščd, destilira kapljico za kapljico, z obrtniškim potrpljenjem, da iz njih uporabi najboljše lastnosti za našo lepoto. Predstavljamo vam VELIKE SPOMLADANSKE NOVOSTI, ki so kupcem v Sloveniji od februarja letos na voljo na prodajnih mestih z izdelki L'Erbolario.

Anticelulitna linija: ANANAS CELL L'ERBOLARIO

* V Sloveniji bodo v liniji ANANAS CELL na voljo: Superučinkoviti koncentrat ANANAS CELL Dnevni in nočni z intenzivnim lokaliziranim delovanjem 100 ml (25 €); Superučinkovita krema za telo ANANAS CELL z intenzivnim delovanjem – Dnevna in nočna 200 ml (28 €); Superučinkovita krema za trebuh in boke z intenzivnim delovanjem – Dnevna in nočna 150 ml (24 €).

Laboratorij za raziskave in razvoj L'Erbolario, ki si nenehno prizadeva za odkrivanje novih in učinkovitih kozmetičnih izdelkov z najbolj dragocenimi učinkovinami rastlinskega izvora, svetu kozmetike ponosno predstavlja izdelke linije Ananas Cell. Super učinkovit kompleks z izjemnim delovanjem bo odlično pripomogel k uspešnemu spopadu z vidnimi estetskimi nepravilnostmi celulita na koži, tudi tistimi bolj trdovratnimi in nakopičenimi že dlje časa. Rastline priznane in kompleksne učinkovitosti, kot so guarana in zelena kava ter učinkovine zadnje generacije, sinefrin grenke pomaranče in vezana linolna kislina, na čelu z učinkovitim naravnim kompleksom na osnovi ananasa, sobne koprive, divjega kostanja in izvlečkov jeseni, spodbujajo naravne procese razgradnje maščobnih celic in mikrocirkulacijo povrhnjice. Linija negovalnih krem Ananas cell L'Erbolario bo zaokrožena tudi s prehranskimi dopolnili Ananas cell Erbamea (bio čaj, tekoči koncentrat ali stisnjenke) in Caffè verde (zelena kava, kapsule).
Vsi izdelki L'Erbolario ANANAS CELL so klinično testirani. Rezultati kliničnih testov in druge koristne informacije o novi anticelulitni liniji bodo na voljo v praktičnih brošurah ANANAS CELL v vseh prodajnih mestih z izdelki L'Erbolario ANANAS CELL.

Negovalna linija MANDORLA *(mandelj)*

Nežen, hranljiv in sladek plod mandljevca, slastni mandelj, je s svojo čistostjo že od nekdaj navdihoval skrivnostne simbole bistva, ki so nasprotje vidnega. S svojim blagim vonjem je začaral vse okuse, tudi najbolj prefinjene in zahtevne. Čarovnija se bo sedaj ponovila in vsakogar omrežila s plemenitim, ne presladkim in ne pretrpkim vonjem te prečudovite negovalne linije L'Erbolario.

* V Sloveniji bodo v liniji MANDORLA na voljo: krema za telo 300 ml (17,80 €); peneča kopel 250 ml (9,5 €); hranljiva obloga za roke 200 ml s priloženimi bombažnimi rokavicami (13,50 €); olje za masažo 125 ml (9 €); milo 100 g (3,5 €).

Prodajna mesta z idelki L'ERBOLARIO v Sloveniji: Trgovina MAXI Ljubljana, Veleblagovnica NAMA, Ljubljana, trgovina Leposana - center E.Leclerc Rudnik, Ljubljana, Trgovina Modni dom Nova Gorica. • **LEKARNE**: Goriške LEKARNE, Gorenjske LEKARNE, Celjske LEKARNE, Kraške LEKARNE, LEKARNA Solkan, Velenjske LEKARNE, Mestne LEKARNE, LEKARNA U.R.I. Soča, Lekarna Brod, Apoteka Lavrica, LEKARNA Flerin, LEKARNA Cvetka, LEKARNA Prebold, LEKARNA TOP LEK, LEKARNA pri Sv. Martinu, LEKARNA Ribnica J.Z., LEKARNA Krško J.Z., LEKARNA Sevnica, LEKARNA Dren, LEKARNA v Supernovi Kranj. Vsa prodajna mesta so objavljena na spletni strani www.lettim.si in www.erbolario.com.

www.erbolario.com
www.facebook.com/LErbolarioSlovenija

* navedene so okvirne maloprodajne cene

POT DO ZDRAVIH ZOB- UČINKOVITO ČIŠČENJE

Kako pravilno čistimo zobe in ob katerih težavah je smiselno obiskati zobozdravnika? Na takšna in podobna vprašanja je odgovarjala Nina Čelesnik, dr. dent. med., ki poudarja, da so najpomembnejši tehnika, temeljitost, pogostost in trajanje čiščenja zob.

Besedilo: Maja Snegovič

Kako najučinkoviteje skrbimo za ustno higieno – kolikokrat dnevno naj si umivamo zobe, po vsaki jedi ali zadostuje dvakrat dnevno?
Najbolje je umiti zobe po vsaki jedi, vendar po navadi to ni mogoče, zato priporočamo umivanje vsaj dvakrat dnevno, zvečer pa obvezno z zobno nitko ali medzobnimi ščetkami, da se odstranijo vsi ostanki hrane, ki so ostali med zobmi in se z navadno ščetko ne morejo odstraniti. Temeljito umivanje zob naj traja vsaj tri minute, saj moramo očistiti vse površine zob.

Kakšno zobno pasto naj uporabljamo? Je nitkanje res tako pomembno ali je dovolj ščetkanje?
Zobnih past je na tržišču veliko, večinoma so vse dobre, pri čiščenju so vsekakor pomembnejši ščetka ter tehnika in pogostost čiščenja. Nitkanje je nujno potrebno, saj lahko le tako odstranimo ostanke hrane med zobmi ter preprečimo nastanek kariesa in vnetje dlesni.

Kaj najbolj škodi zobem – s čim in kako vse jih lahko poškodujemo (kajenje, rdeče vino, sladkarije)?
Kajenje škoduje bolj obzobnim tkivom kot zobem, ki jih le obarva. Sladkor je vsekakor glavni vzrok za karies, vendar to lahko preprečimo s čiščenjem. Pozorni moramo biti na sladke pijače, ki škodujejo prav tako kot sladka hrana, zato lahko potem, ko smo si zvečer umili zobe, pijemo le vodo ali čaj brez sladkorja.

Zakaj pri večini ljudi kljub rednemu ščetkanju nastane zobni kamen? Se mu je mogoče izogniti?
Zobni kamen ni nič drugega kot mineralizirane zobne obloge. Torej, če ni zobnih oblog, ni zobnega kamna, zobnih oblog pa ni, če je čiščenje zadostno in pravilno. Po navadi se nabere na mestih, ki se jih ne doseže z zobno ščetko, največ je zobnega kamna ob izvodilih žlez slinavk, to je spodaj na jezični strani sekalcev in zgoraj na lični strani kočnikov.

Kaj storiti, ko nam zakrvavijo dlesni? Znak česa je to, kdaj je smotrno obiskati zobozdravnika?
No, pa smo spet pri čiščenju zob. Zobne obloge ne škodujejo le zobem, temveč tudi dlesni, ki se vname, če so prisotne obloge na zobeh in med zobmi. Posledica vnetja dlesni – gingivitisa – je krvavenje,

Nitkanje je nujno potrebno, saj lahko le tako odstranimo ostanke hrane med zobmi ter preprečimo nastanek kariesa in vnetje dlesni.

največkrat pri čiščenju zob. Dlesen postane rdeča in rahlo otečena. To je začetek parodontalne bolezni, ki poteka počasi in prikrito, brez posebnih bolečin, vodi pa v majavost zob in tudi njihovo izgubo. Torej je treba ukrepati takoj z izboljšano individualno higieno zob in rednim obiskovanjem zobozdravnika, ki izvaja profesionalno ustno higieno v smislu čiščenja mehkih in trdih zobnih oblog.

Ali priporočate beljenje zob? Naj to poteka v ordinaciji ali doma s kupljenimi pripravki?
Beljenje zob je dopustno, če je pod nadzorom zobozdravnika, saj so na tržišču najrazličnejši izdelki, ki so dostikrat premočni in poškodujejo zobno sklenino. Tudi profesionalni belilni geli so bili včasih močnejši in so zdaj zamenjani s šibkejšimi in varnejšimi. Beljenje se lahko izvaja v ordinaciji, pri čemer je efekt dosežen v krajšem času z močnejšimi belilnimi sredstvi ali pa doma s posebej izdelanimi šablonami in šibkejšimi geli, kar pa traja nekaj dni do dosega končnega efekta. Treba je tudi upoštevati navodila, da se beljenje ne izvaja prepogosto.

Vse več ljudi se odloča za estetsko korekturo zob – tako imenovane luske oziroma fasete. Je zadeva trajna? Katere so prednosti in katere slabosti? Jih priporočate?
Za paciente, ki so nezadovoljni z videzom svojih zob, so porcelanske luske zelo lepa rešitev, saj se z minimalnim posegom v strukturo zob lahko doseže velik estetski učinek. Tehnika izdelave faset je zelo dovršena in ob upoštevanju vseh pravil pri cementiranju, izdelavi in vzdrževanju pomeni zelo trajno in kakovostno rešitev, predvsem pa veliko veselje pacientov, ki dobijo lep nasmeh.

Katere bolezni so lahko posledica slabe ustne higiene?
Končna posledica slabe ustne higiene je izguba zob, s tem je motena funkcija hranjenja in prebavnega trakta. Parodontalna bolezen, ki vodi do izgube zob, je pa povezana z vnetnimi spremembami v ustni votlini, ki včasih tudi lahko vplivajo na sistemsko zdravje ljudi.

Na vprašanja je odgovarjala Nina Čelesnik, dr. dent.med., www.celesnik.info.

SUHA USTA – KAJ LAHKO STORIMO?

Občutek suhih ust oziroma pomanjkanje sline v ustih je zelo razširjen simptom. Kljub temu se le redko zdravi, pogosto pa ostane celo neprepoznan.

Pomanjkanje sline v ustih je najpogostejše pri starejših ljudeh. Vzroki so zelo različni – onesnaženost zraka, uporaba klimatskih naprav, ogrevanje, zdravljenje. Vendar pa se težavam ne morejo izogniti niti mlajši. Najpogosteje so to ljudje, ki veliko govorijo, kot so učitelji, pevci, novinarji, odvetniki...

Kako deluje slina?

Slino proizvajajo in izločajo žleze slinavke. Sestavljena je iz vode, elektrolitov, sluzi in encimov. Slina skoraj neprestano napolnjuje ustno votlino in izpira ostanke hrane z zob in ustne sluznice. Slina ima več nalog: skrbi za vlažnost ustne votline, pomaga pri prebavi hrane, omogoča žvečenje in požiranje ter pomaga pri zaščiti zob pred zobno gnilobo.

Vzroki za nastanek suhih ust

Največkrat je vzrok suhih ust dehidracija, ko slina postaja vse gostejša in vlečljiva, nato pa je skoraj več ni. Pri tem težje požiramo in govorimo, pojavi se slab zadah.
Zmanjšano izločanje sline povzročijo tudi številna zdravila. Ljudje, ki se sistemsko zdravijo s kemoterapijo, večkrat tožijo zaradi občutka suhih ust. Ta težava je navadno prehodne narave. Največ težav imajo ljudje, ki so lokalno obsevani na področju glave in vratu. Ta vzrok suhih ust je najresnejši, saj pušča trajne posledice, še posebno pri visokih obsevalnih odmerkih.
Kadar so poleg ust suhe tudi ostale sluznice (oči, nosna sluznica) in koža, moramo pomisliti tudi na možnost avtoimunske bolezni (Sjögrenov sindrom).

Kako omiliti občutek suhih ust

Ob pomanjkanju sline v ustih je potrebno poskrbeti za povečanje izločanja sline. Strokovnjaki svetujejo vlaženje ustne sluznice z vodo, pitje zadostne količine tekočine, lizanje bonbonov ali žvečenje žvečilnih gumijev brez sladkorja.

Izbira primernih bonbonov ali pastil za lizanje je zelo pomembna. Potrebno je izbrati tiste, ki vsebujejo sestavine, namenjene vlaženju ustne sluznice. Ena izmed teh sestavin je glicerin. Glicerin ustvari zaščitni film na ustni sluznici in glasilkah, s tem pa pomirja in vlaži usta in grlo. Stimulira izločanje sline in zagotavlja dolgotrajno vlaženje ustne sluznice. Zelo učinkoviti so tudi izdelki, ki vsebujejo naravne sadne sokove. Ti vsebujejo vitamine in antioksidante, ki v zimskem času pomagajo v boju proti prehladu, ki sicer dodatno razdraži ustno sluznico. Ribezov sok ima protivnetni učinek in blagodejno vpliva na vneto grlo in kašelj.

Pomanjkanje sline v ustih je zelo nadležno stanje. Vendar pa s pravilnim pristopom in uporabo kakovostnih vlažilcev ustne sluznice težavo lahko znatno zmanjšamo.

VAM VEČ POMENI LEPOTA ALI ZDRAVJE?

V času nenehnega hitenja in mnogih obveznosti, ki nam jemljejo vse preveč časa, se zelo težko odločimo za spremembo v življenju, ki bi predstavljala dodatno časovno obremenitev. Tudi ko to odločitev dejansko sprejmemo, bo motivacija zanjo zelo verjetno močna želja po izboljšanem videzu. Vse drugo, tudi naše lastno zdravje, nam je žal manj pomembno. Na tem področju žal še vedno velja, da raje gasimo že nastale požare, namesto da bi preprečili, kar je možno preprečiti že z minimalnim naporom.

Besedilo: Tadeja Belak Šafhalter

Z obiskom zdravnika in zobozdravnika običajno odlašamo do trenutka, ko nas zaplet ali bolečina prisili v ukrepanje. Šele takrat pomislimo in morda celo priznamo, da bi dali vse, kar imamo, samo da bi bili zdravi. Niso več pomembni cena, čas in energija, ki jih moramo vložiti. Ukrepamo šele takrat, ko so posledice odlašanja in iskanja izgovorov že tako napredovale, da je očiten njihov vpliv na kakovost življenja oziroma da moramo za njihovo sanacijo že precej globoko poseči v denarnico, če sploh lahko z investicijo še kaj uredimo. Obžalovanju, ki nastopi v tem trenutku, bi se lahko s pravočasnimi minimalnimi napori popolnoma izognili.

Pomembne niti so v naših rokah

No, pa se vrnimo na začetek. Verjetno se strinjate, da je **bolje preprečiti kot zdraviti**. Seveda velja to tako za zdravje celotnega telesa kot za zdravje naših zob in dlesni. Če čiščenju z zobno ščetko, na katerega smo navajeni že od malih nog in ga sprejemamo kot samoumevno opravilo v dnevni rutini, dodamo učinkovito čiščenje medzobnih prostorov, **smo dejansko naredili vse, kar lahko sami naredimo** za zdravje svojih zob in dlesni. S tem minimalnim dodatkom v vsakodnevni rutini preprečujemo težave, ki se razvijejo iz vnetja površinskih slojev dlesni.

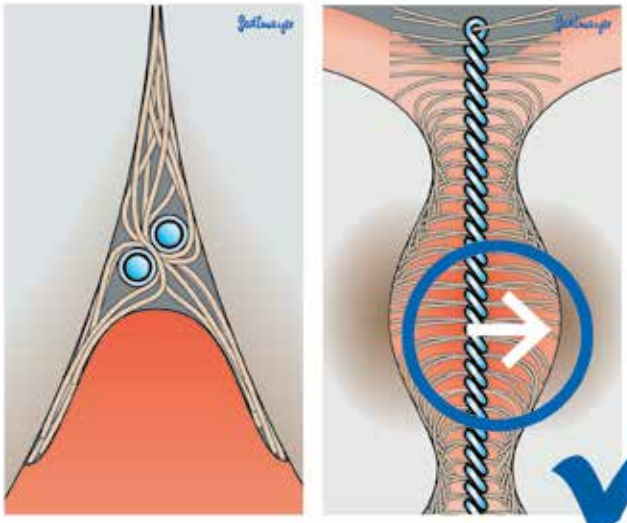
Ignoranca ima lahko dramatične posledice

Do vnetja dlesni (gingivitis) smo na splošno zelo neobčutljivi. Brez večjih pomislekov sprejemamo enega bolj očitnih znakov vnetja dlesni – krvavenje ob čiščenju oziroma ob ugrizu v tršo hrano. Ta krvavitev je konec koncev vidna samo nam, v intimi domače kopalnice, kjer čistimo zobe. Pri tem pozabljamo, da je lahko kri, ki se dalj časa zadržuje v ustih, eden od povzročiteljev slabega zadaha. Ta ista krvavitev je tudi zelo pomemben simptom vnetja dlesni, ki bi mu morali posvetiti več pozornosti. Če se že pojavi, nas opozarja na vnetje površinskih slojev dlesni, ki ga lahko s poostreno higieno enostavno odpravimo. Ko ta simptom toleriramo dalj časa in ne spremenimo ničesar v naši vsakodnevni navadi čiščenja zob, bo vnetje površinskih slojev dlesni (gingivitis) napredovalo v globlja obzobna tkiva. Pri tem ne prizadene le obsežnejšega območja dlesni, temveč lahko v napredovali obliki povzroči tudi raztapljanje kosti, ki daje zobu oporo. Gre za parodontalno bolezen, ki jo bolj razširjeno prepoznamo po na videz daljših zobeh. Seveda se ni spremenila dolžina zob, ima pa zob veliko manj opornih tkiv, ki mu sicer zagotavljajo stabilnost in funkcionalnost v ustih. Nič nenavadnega ni, če zob v tem stanju izpade in ga moramo nadomestiti s protetičnim nadomestkom.

Krvaveče dlesni so pomemben simptom vnetih dlesni, ki ga ne smemo prezreti.

Več rešitev, različne investicije

Danes je možnosti za protetično nadomestitev manjkajočega zoba že zelo veliko, materiali so vedno boljši in tako so prevleke, luske, mostički in proteze tudi na pogled zelo estetski. Edino nezanemarljivo dejstvo pri tem je strošek, ki ga takšni nadomestki predstavljajo. Ta je zagotovo precej višji, kot bi bila pravočasna investicija v preventivne ukrepe – redne preglede pri zobozdravniku in ustnem higieniku ter nakup kakovostne zobne ščetke, medzobne ščetke in/ali zobne nitke, kar bo omogočilo učinkovito in



Prerez medzobnega prostora z vstavljeno medzobno ščetko, ki medzobni prostor popolnoma zapolni.

atravmatsko čiščenje vseh kritičnih mest med zobmi.

Usta niso osamljen otok v telesu

Morda pa bi se lažje odločili za čas, ki bi ga dnevno namenili čiščenju medzobnih prostorov, če bi se zavedali povezanosti zdravja naših ust in sistemskega zdravja. Dokazana je namreč povezava med prisotnostjo parodontalne bolezni in pogostostjo pojava možganske kapi, srčnega infarkta, prezgodnjega poroda in nižje porodne teže novorojenčka. Parodontalna obolenja pa lahko vplivajo tudi na zaplete pri obvladovanju krvnega sladkorja pri diabetikih.

Najvišja kakovost za najboljši učinek

Če vam je mar za vaše zdravje in se boste odločili za dodatne minute, ki jih boste dnevno namenili svojim zobem in dlesnim, naj se ta naložba karseda dobro obrestuje. Medzobne prostore boste res učinkovito in atravmatsko očistili le z ustrezno velikimi medzobnimi ščetkami. Pri podjetju Curaden, ki ima pionirsko vlogo v izdelavi medzobnih ščetk in oblikuje izjemno kakovostno linijo izdelkov za ustno higieno pod blagovno znamko Curaprox, imajo zelo stroga merila kakovosti za svoje izdelke. Biti morajo **učinkoviti, atravmatski in sprejemljivi**. Ni namreč dovolj, da medzobna ščetka poseže v mehke zobne obloge v medzobnem prostoru, temveč mora to narediti brez poškodb dlesni, hkrati pa mora biti njena uporaba enostavna. Vse te kriterije izpolnjuje **serija medzobnih ščetk Curaprox CPS prime**. Odlikuje jih izjemno tanka kirurška legirana žica CURAL®, ki je elastična in težje lomljiva, ter vanjo vpete dolge in prožne ščetine. Medzobna ščetka je učinkovita le takrat, ko s svojimi ščetinami zapolni ves medzobni prostor in tako poseže v mehke zobne obloge vse od žleba med zobom in dlesnijo do stične točke sosednjih zob. Pogoj za takšno čiščenje je ustrezna velikost medzobne ščetke, pri določanju te pa so lahko v veliko pomoč nasveti zobozdravnika ali ustnega higienika.

Minimalne spremembe za pomemben uspeh

Seveda je odločitev za spremembo življenjskega sloga in dnevne rutine stvar posameznika. Pa vendar bi bila veliko lažja, če bi se zavedali, da lahko že **z minimalno investicijo in zgolj nekaj minutami dnevno** zelo pomembno vplivamo na zdravje naših zob, dlesni, v neki meri na zdravje celotnega telesa ter si lahko na tak način prihranimo skrbi in stroške obsežnejših zdravljenj in popravil.

ZLATA NAČELA ZDRAVE PREHRANE

Človek je dandanes z vseh strani obdan s takšnimi in drugačnimi nasveti ter navodili glede zdrave prehrane. Nič koliko informacij si je celo nasprotnih in v nas vzbujajo dvom ter nas puščajo zmedene ter praznih rok. Kaj storiti? Komu verjeti? Kaj je sploh pomembno? Komu lahko zares zaupamo, kaj pa je samo plod različnih interesov po dobičku in marketinške manipulacije?

Besedilo: Karla Klander, Svetovalka za zdravo prehrano, hujšanje in zdrav življenjski slog, certificirana nutricistka (www.karlaklander.com/si, info@karlaklander.com, 040 471 522)

Jejte samo naravno hrano

Naravna hrana je hrana, ki zraste na plodnih tleh, brez dodajanja kemikalij, ki ni predelana in nima dodatkov. Torej, naj bodo vaši obroki sestavljeni iz sveže, ekološko pridelane zelenjave, sadja, stročnic in drugih polnovrednih živil. Seveda čim večkrat v surovi oziroma čim manj predelani obliki.

Jejte samo popolno hrano

Popolna hrana je enostavna hrana, ki vsebuje vse prehrambne snovi, ki jih je dala narava. Primeri popolne hrane: cela pšenična zrna, krompir v olupkih, neprečiščen riž, sveže sadje in zelenjava ... Po drugi strani pa beli kruh, instant krompir, prečiščen riž, beli sladkor, pomarančni sirup ... ni popolna hrana. To je prečiščena, nepopolna in potvorjena hrana. Iz takšne hrane je večina elementov, ki so pomembni za zdravje, odstranjenih ali uničenih. Po drugi strani pa so neredko takšna živila »obogatena« z raznimi sintetičnimi vitamini in minerali, kar jih dela še bolj škodljive. Dodajanje štirih sintetičnih prehrambnih snovi, potem ko jih je odstranjeno ali zaradi predelave uničenih 20, lahko povzroči nevarno nutritivno neravnovesje v organizmu! Nepopolna, prečiščena in predelana hrana lahko postopno pripelje do bolezni in prezgodnjega staranja, poleg tega pa prispeva k prekomernemu kopičenju kilogramov.

Jejte čim več surove hrane

Kuhanje popolnoma uniči encime, ki so življenjski katalizatorji, nepogrešljivi za ustrezno prebavo in asimilacijo hrane ter za vse druge dejavnosti organizma. Ti so v surovih živilih seveda nedotaknjeni. Surova hrana ravno tako vsebuje veliko vitaminov, mineralov in drugih hranil. Dokazano je, da je dovolj pol manj beljakovin, če jih pojemo v surovem stanju in seveda iz rastlinskih virov!

Presna hrana ima dokazano zdravilno vrednost, gradi zdravo telo in preprečuje obolenja ter prezgodnje staranje. Najmanj 75 odstotkov hrane, ki jo dnevno zaužijemo, bi morali pojesti v naravnem, surovem stanju.

Jejte samo hrano brez strupov

Strupi v hrani so danes največja nevarnost za zdravje. Poskusite sami pridelati čim več svoje hrane ali pa kupujte tako hrano, ki je pridelana ekološko.

Jejte počasi in svojo hrano dobro prežvečite. To je nujno za vaše dobro zdravje. Nikdar ne jejte, če niste zares lačni. Vedno jejte v atmosferi, ki pomirja, in uživajte v hrani, ki jo jeste. Koristi vam namreč edino hrana, ki jo zaužijete z resničnim zadovoljstvom.

Jejte več naravnih ogljikovih hidratov, zmanjšajte pa porabo beljakovin živalskega izvora

Hrana, bogata z beljakovinami živalskega izvora, lahko škoduje vašemu zdravju, po drugi strani pa hrana, ki je bogata z naravnimi ogljikovimi hidrati in siromašna z beljakovinami, krepi zdravje, vitalnost in omogoča dolgo življenje. To prepričljivo dokazujejo tako sodobne znanstvene raziskave kot tudi empirične izkušnje. Priporoča se prehrana, ki je polna naravnih in nerafiniranih ogljikovih hidratov. Naravni ogljikovi hidrati so cele žitarice (tudi pri teh bodimo zmerni), zelenjava, sadje, krompir (zmerno) ... Ko posegamo po ogljikovih hidratih, pazimo, da uživamo tiste, ki na naše telo delujejo bazično in imajo čim nižji glikemični indeks. In ne nazadnje velja omeniti tudi to, da bodimo tako kot pri vsem tudi pri ogljikovih hidratih zmerni, še posebno, ko imamo v mislih žita in krompir.

Razvijajte pravilne navade v prehrani

Na naše zdravje vpliva tudi to, kako jemo in koliko. Raziskave so pokazale, da je redno uživanje večjih količin hrane, kot je potrebno, velik vzrok večine bolezni. Nasprotno pa je umirjeno hranjenje najpomembnejši dejavnik dobrega zdravja in dolgega življenja. Prevelike količine hrane so tudi glavni razlog za prezgodnje staranje, umirjeno hranjenje pa podaljšuje življenje in zmanjšuje pogostost degenerativnih bolezni. Več hrane, kot je telo potrebuje, deluje na organizem kot strup. Torej, četudi uživate še tako zdravo hrano, vam v prevelikih količinah lahko škoduje!

Jejte počasi in svojo hrano dobro prežvečite. To je nujno za vaše dobro zdravje. Nikdar ne jejte, če niste zares lačni. Vedno jejte v atmosferi, ki pomirja, in uživajte v hrani, ki jo jeste. Koristi vam namreč edino hrana, ki jo zaužijete z resničnim zadovoljstvom.

VITAMIN D

Vitamin D je edini vitamin, ki ga telo lahko proizvaja samo. V telesu deluje kot hormon, saj se tvori v enem delu telesa, svojo vlogo pa opravlja v drugem delu. Znanstveniki so zaenkrat odkrili pet oblik vitamina D in jih poimenovali kar z zaporednimi številkami. Za človeka sta najpomembnejša D2, ki nastaja v rastlinah in glivah, in D3, ki je živalskega izvora.

Besedilo: Petra Skovik

Pravzaprav je izpostavljenost soncu edini naravni vir velike količine vitamina D. Vendar pa je dovolj izpostavljanja soncu za proizvodnjo zadostne količine vitamina D lahko težavno. To se lahko močno razlikuje glede na čas dneva, letni čas, zemljepisno širino, starost, pigmentacijo kože in površino kože, ki ni pokrita z obleko ali zaščitena pred soncem.
Za zadostno tvorbo lastnega vitamina D mora biti človeško telo (obraz in roke ali hrbet) brez zaščitne kreme izpostavljeno sončnim žarkom najmanj dvakrat tedensko po 15 minut. UV-indeks sončnih žarkov mora biti v tem času večji od tri, kar je v našem časovnem pasu v večini poletnih dni med 10. in 15. uro, v manjšem obsegu pa v ostalih letnih časih.

Vitamin D iz hrane

Delno lahko telo dobi vitamin D tudi iz hrane, največ iz rib, na primer lososa in tune ter ribjega olja, v manjših količinah tudi iz govejih jeter, sira in jajčnega beljaka. Edini rastlinski vir vitamina D so gobe.
Ker dnevno redko zaužijemo zadostne količine vitamina D iz naravnih virov, je dopolnitev običajno najbolj praktična rešitev.

Vitamin D in zdravje

Zaradi svojega edinstvenega statusa vitamin D presega vse druge vitamine v številnih koristih za zdravje. Pred mnogimi leti je veljalo, da je edina pomembna nevarnost pomanjkanja vitamina D razvoj rahitisa pri otrocih. Zato so mleku in drugim živilom začeli dodajati vitamin D že leta 1930. Kot se je izkazalo, je bil rahitis samo vrh ledene gore.
Nato je bilo ugotovljeno, da je pomanjkanje vitamina D ključni dejavnik za druge bolezni kosti, kot je osteopenija (redčenje kosti), osteoporoza (porozne, krhke kosti) in osteomalacija (mehčanje kosti pri odraslih, ki se pogosto začne z zahrbtno šibkostjo v mišicah in bolečinami v spodnjem delu hrbta in stegen, kasneje pa širjenje na ramena ter rebra). V zadnjih letih so znanstveniki odkrili, da lahko pomanjkanje vitamina D prispeva še k nastanku drugih zdravstvenih težav.

Ker dnevno redko zaužijemo zadostne količine vitamina D iz naravnih virov, je dopolnitev običajno najbolj praktična rešitev.

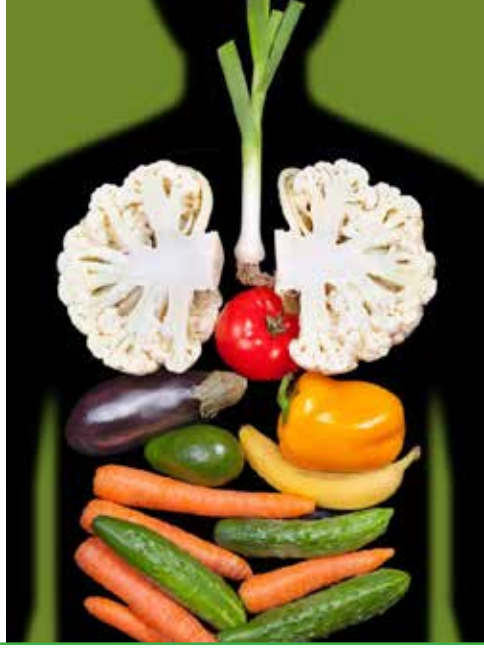
DARILO

Bi se želeli prepričati, ali imate dovolj vitamina D? Izpolnite in izrežite ta kupon in ga do 10. 3. 2014 pošljite na Medex d. o. o., Linhartova 49A, 1000 Ljubljana ali pošljite elektronsko sporočilo z enakimi podatki na naslov marketing@medex.si. Med prejetimi kuponi in elektronskimi sporočili bomo izžrebali 5 srečnežev, ki bodo lahko brezplačno opravili krvni test vitamina D.

Ime in priimek: _____ Naslov: _____ E-naslov ali telefonska številka: _____

S podpisom potrjujem sodelovanje v nagradnem žrebanju in soglašam z uporabo navedenih podatkov v namene nagradnega žrebanja. Nagrajence bomo objavili v naslednji številki Zdravih novic.

ZAKAJ OBČASNO POTREBUJETE RAZSTRUPLJANJE?

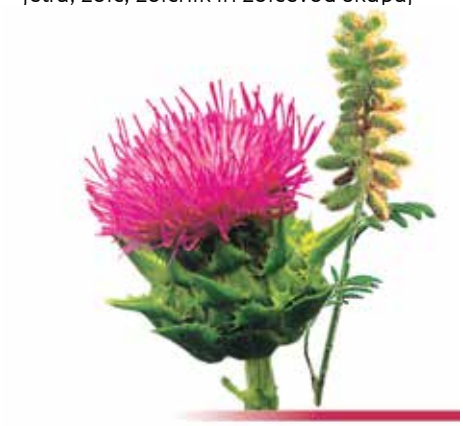


Najpomembnejši razstrupljevalni organ v telesu so jetra, ki izločajo toksine in presnovne ostanke. Za ohranjanje dobrega počutja je priporočljivo občasno narediti trimesečno razstrupljevalno kuro.

Besedilo: Ema Nasršen

Jetra so center za očiščevanje, proizvodnjo in shranjevanje ter opravljajo več kot tisoč različnih funkcij:

- jetra predelajo vso hrano, ki jo absorbirajo iz črevesja, preden preide v krvni obtok;
- pomagajo pri uravnavanju sladkorja v krvi;
- krvna funkcija: jetra so skupaj z vranico pomembni krvni rezervoar in v primeru močnih krvavitev se krvne zaloge vključijo v krvni obtok;
- kot največja žleza v telesu dnevno proizvedejo skoraj liter žolča;
- čistijo kri in odstranijo ali ponovno predelajo odpadke, strupe in bakterije;
- jetra, žolč, žolčnik in žolčevod skupaj tvorijo izjemno pomemben sistem za presnovo maščob;
- v jetrih se shranjujejo v maščobah topni vitamini A, D, E in K;
- izločajo prebavne sokove.



Pegasti badelj je najbolj raziskana zdravilna rastlina za razstrupljanje in zaščito jeter. Znano je, da se jetrne celice obnavljajo in tako nadomestijo propadle celice, ki so jih poškodovali toksini iz hrane, alkohola, zdravil in tako dalje, ki jih vnašamo v telo.

Vedno več je težav zaradi zamaščenosti jeter pri ljudeh. Jetra, obdana v maščobni obroč, ne morejo pravilno razstrupljati telesa in tako se začnejo težave. Obolenj in poškodb jeter se ob začetku težav običajno sploh ne zavedamo, saj jetra ne bolijo. Kljub temu pa lahko po naslednjih znakih sami prepoznamo, ali imamo obremenjena jetra: slaba in počasna prebava, ki jo spremljajo napihovanje, občasne slabosti in občutek neprestane utrujenosti.
Pogosto se pojavijo tudi težave s kožo: srbež kože, izguba sijaja in zdrave barve kože. Opozorilni znak, ki ga nikakor ne smete spregledati, je tiščanje pod desnim rebrnim lokom, kar kaže na to, da so jetra povečana.

Utrujenost

Jetra imajo pomembno vlogo pri zalaganju telesa z energijo. Sodelujejo pri presnovi ogljikovih hidratov in odvečno glukozo shranjujejo. Ko se v krvi zmanjša količina sladkorja, jo kot nov zagon energije pošljejo v krvni obtok. Če so jetra poškodovana ali zabrazgotinjena, nimajo možnosti shranjevanja zadostne količine glukoze, in ko postanemo utrujeni in bi potrebovali energijo, je ni.

Odpornost

V zdravih jetrih nastajajo imunski faktorji, ki so pomembni za naravno odpornost telesa. Ljudje z dobro delujočim imunskim sistemom veliko manj zbolevajo za nalezljivimi boleznimi, ki jih povzročajo virusi in bakterije. Poleg tega pa jetra delujejo kot filter in iz telesa odstranjujejo vse škodljive snovi, med njimi tudi bakterije in viruse.

Kaj obremenjuje naše telo?

- Pakirana, vnaprej pripravljena hrana, ki za zagotavljanje obstojnosti vsebuje konzervanse, za izboljšanje okusa pa

Najpomembnejši razstrupljevalni organ v telesu so jetra, ki izločajo toksine in presnovne ostanke. Delujejo kot filter. Zato je tako pomembno, da jih ohranimo zdrava. Dolgotrajno obremenjena jetra svoje funkcije ne morejo več opravljati pravilno in s tem lahko nastanejo številni zapleti.

arome, barvila in druge dodatke;
- kava, sladice iz bele moke in sladkorja, cigarete in alkohol;
- onesnažen zrak, izpušni plini, virusi v neprezračenih javnih prostorih;
- ostanki toksičnih čistil doma in na delovnem mestu ter kemične snovi v kozmetičnih izdelkih;
- presnova nekaterih zdravil.

Razstrupljevalna kura

Najpomembnejši razstrupljevalni organ v telesu so jetra, ki izločajo toksine in presnovne ostanke. Delujejo kot filter. Zato je tako pomembno, da jih ohranimo zdrava. Dolgotrajno obremenjena jetra svoje funkcije ne morejo več opravljati pravilno in s tem lahko nastanejo številni zapleti.
Za zdravje jeter in s tem celotnega telesa lahko največ naredite sami. Priporočljivo je uživanje sveže sezonske hrane. Ne pozabite na zadosten vnos vode. Prav tako je zelo pomembna redna telesna dejavnost. Za ohranjanje dobrega počutja je priporočljivo občasno narediti trimesečno razstrupljevalno kuro. Za razstrupljanje in obnovo jeter so zelo učinkoviti pripravki iz pegastega badlja v kombinaciji s sladkim korenom in indijsko kosmuljo. Pri izbiri bodite pozorni, da izdelek vsebuje kakovostne in preverjene izvlečke zdravilnih rastlin brez nepotrebnih dodatkov ali barvil. Vse, kar zaužijete, se namreč presnavlja skozi jetra. Pegasti badelj je najbolj raziskana zdravilna rastlina za razstrupljanje in zaščito jeter. Znano je, da se jetrne celice obnavljajo in tako nadomestijo propadle celice, ki so jih poškodovali toksini iz hrane, alkohola, zdravil in tako dalje, ki jih vnašamo v telo. Pri tem jim vsekakor koristi pomoč silimarina iz pegastega badlja. Pri razstrupljanju pa je pomembna tudi urejena prebava, da se odpadne snovi izločijo iz telesa. Tu pa ima sladki koren pomembno vlogo, saj prispeva k normalni prebavi.

Nasveti za razstrupljanje

Spremenite prehranjevalne navade in izberite mediteranski način prehranjevanja.
Vaša prehrana naj bo sestavljena iz:
polnovrednih ogljikovih hidratov (testenine, krompir ...), svežega sadja in zelenjave, polnozrnatih žit, rib in olivnega olja.

1. **So pečenke in suhomesnati izdelki redno na vašem jedilniku?**
2. **Ste pretežki in se vam maščoba nabira v predelu trebuha?**
3. **Imate povečane vrednosti holesterola v krvi?**
4. **Ali popijete več kot 1 dcl vina ali 2 dcl piva na dan?**
5. **Kadite?**
6. **Ste utrujeni in imate počasno prebavo?**

Če ste na več kot štiri vprašanja odgovorili z DA, vam priporočamo zdrav način prehrane, redno telesno aktivnost in trimesečno kuro za razstrupljanje jeter.

Bi radi živeli dlje? Razstrupite se.

LIVERIN® FORTE za vaša jetra. Originalna formula s pegastim badljem, ki prispeva k razstrupljanju, regeneraciji in normalnemu delovanju jeter. Je popolnoma naravno in varno prehransko dopolnilo, ki ga zaradi učinkovitosti uporablja vedno več ljudi.

ZAČNITE DANES IN ŠE DOLGO ŽIVITE BREZ SKRBI.

ŠTEVILKA 1 V SLOVENIJI med izdelki za razstrupljanje ter zaščito in obnovo jeter.

V lekarnah in specializiranih trgovinah.
080 12 77 | www.liverin.si

www.sanofarm.si

tusdrogerija

Sestavite si svojo akcijo!

Zdravo telo vodi k zdravemu duhu. Izdelki, ki jih vnašamo v telo naj bodo naravni in ekološki.

V katalogu, ki ga najdete na prodajnih mestih drogerij Tuš in na spletni strani, vam predstavljamo 24 izdelkov priznanih blagovnih znamk BIO prehrane, hrane brez glutena in prehranskih dopolnil. Izmed teh si izberite 10 vam najljubših, jih **IZREŽITE** in s predložitvijo Tuš klub kartice **aktivirajte na blagajni Tuš drogerij.** Svoje najljubše izdelke lahko hitro in enostavno iz domačega naslanjača **aktivirate tudi na spletni strani** www.tusdrogerija.si.

Akcija Mojih 10 velja od 17. 2. do 11. 5. 2014. Različni popusti se med seboj ne seštevajo. Slike so simbolične. Engrotuš d.d., Cesta v Trnovlje 10 a, 3000 Celje

POSKRBIMO ZA ZDRAVO OSNOVO

Črevesje modernega človeka, še posebno debelo črevo, postaja vedno bolj leno. Znanstveniki so dokazali, da je v trebuhu 100 milijonov nevtronov, kar je več, kot jih ima hrbtenjača, zato moramo dobro negovati predel trebuha

Besedilo: Ema Presršen

Črevesje modernega človeka, še posebno debelo črevo, postaja vedno bolj leno. Zaprtje sicer še ni bolezen, lahko pa do nje hitro pripelje. Vzrokov kroničnega zaprtja je več. Hrana, siromašna z vlaknastimi snovmi, s preveč konzervansi in premalo sveže hrane, preveč sedenja in premalo gibanja ter stresen, nervozen način življenja črevesju ne dajejo možnosti za normalno delovanje. Ko telo za svoje delovanje nima dovolj energije, nima sposobnosti, da te blokade prebije, postopoma začne popuščati tudi sposobnost organov, ki imajo velik prispevek pri presnavljanju. Kadar naše telo dobro presnavlja, z lahkoto vzdržujemo zdravo telesno težo, kadar pa telo slabo presnavlja, se začnejo težave. Želodec ne predaja naprej zadostno predelane hrane, tanko črevo nezadostno prebavi kašo hrane iz želodca, kar pomeni nepopolno absorpcijo življenjsko pomembnih substanc skozi stene prebavnega trakta. Tudi debelo črevo zgosti neprebavljene ostanke hrane in jih prepočasi pošilja naprej, danka pa nima zadostne moči za izpraznjenje.

Če neprebavljeni ostanki hrane ostajajo predolgo v debelem črevesu, se nanj zalepijo in ovirajo pretok. Strupene snovi se vrnejo nazaj v krvni obtok, kar vpliva na sestavo krvi, ki tako kot hrana k drugim organom prinaša usedline in toksine.

Blokade črevesja

To otežuje delovanje jeter, ki na preobremenitev reagirajo tudi s slabim razpoloženjem in z negativnimi čustvi. Tudi delovanje drugih organov postane tako moteno in ovirano, ob tem pa prispevajo svoj delež k splošni izčrpanosti in nervozi. Čez čas posledično postane tudi koža hrapava in nečista, tilnik in ramena so boleča, na drugih delih telesa se kažejo otrdine in napetost. Na splošno velja, da več je blokad v črevesju, več je v telesu problemov. Kirurgi poročajo, da lahko v črevesju večkrat najdejo zelo staro blato, zalepljeno na črevo (tudi iz otroštva).

Redno praznjenje črevesja (enkrat na dan) je odvisno od peristaltike črevesja, torej od tistega spontanega delovanja črevesja, ki nastaja zaradi dražljaja za iztezanjem. Če v hrani ni zadostne količine vlaknin (na primer celuloze), ki daje potreben volumen, potem se ta dražljaj za iztezanje ne zgodi. Če se v takšni situaciji jemljejo razna odvajala, se črevesje navadi na umetno pomoč in dejansko postaja še bolj leno in hromo. Na koncu lahko črevesje deluje le še s pomočjo odvajal, tega si pa vsekakor ne želimo.

Torej še danes poskrbimo za pravilno delovanje izvora, pravilno sprostitev, raztrupljanje in čisto odvajanje blokad tega za zdravje in počutje zelo pomembnega predela.

ČUDEŽNA MOLEKULA

Eden od močnih antioksidantov je tudi resveratrol – majhna v maščobi topna molekula, ki lahko preprosto prehaja skozi celično membrano in preventivno ali celo zdravilno deluje na človekov organizem.

Besedilo: Katarina Iver

Zanimanje za resveratrol, spojino s številnimi biološkimi učinki, že desetletja ne pojenja. Raziskujejo ga že zadnjih 20 let. V naravi se nahaja v številnih rastlinah, največ pa ga najdemo v japonskem dresniku, ki velja za najboljši vir, pa tudi v rdečem grozdičastem sadju (borovnicah, robidnicah), v lupinici arašidov, v smrekovih iglicah, evkaliptusovih listih. In zakaj ga rastline sploh tvorijo? Resveratrol je močno protibakterijsko in protiglivno sredstvo, ki ščiti grozdje in druge rastline pred napadi mikroorganizmov, predvsem plesni.

Kako učinkuje

Resveratrol je zelo močan antioksidant, ki spada v skupino polifenolov, njegove zdravilne učinkovine pa imajo zelo širok spekter. Številni znanstveniki se strinjajo, da je ta učinkovina eno največji odkritjih zadnjih dvajsetih let. Poleg tega, da resveratrol zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, ščiti naše celice pred uničujočimi prostimi radikali, znižuje slab holesterol ter zvišuje vrednost dobrega holesterola, pomaga pri zmanjševanju možnosti za razvoj sladkorne bolezni, našim celicam pa daje energijo. Naj bi tudi zaviral staranje celic in s tem posledično celotnega organizma.

Uporabljala ga je že tradicionalna azijska medicina

Že prej smo našteli kar nekaj pozitivnih učinkov tega čudežnega antioksidanta, zdaj pa pojdimo še korak naprej. Resveratrol na naše celice deluje neposredno, saj povečuje aktivacijo proteina SIRT1, s tem pa močno prispeva k boljši regeneraciji celic, zmanjša njihovo odmiranje ter izboljšuje njihovo presnovo. Še preden so obstajale raziskave, ki so potrjevale učinke resveratrola pri ohranjanju večne mladosti, pa so ta močan antioksidant v okviru tradicionalne azijske medicine uporabljali za zdravljenje povišanega krvnega tlaka. Tudi sicer ima resveratrol na zdravje našega srca in ožilja številne pozitivne učinke. Zmanjšuje tveganje za nastanek krvnih strdkov in uravnava raven trigliceridov v krvi.

Nad odvečno maščobo in rak

Resveratrol dobro deluje tudi proti nalaganju odvečne telesne maščobe, saj vsebuje naravno spojino, ki lahko napade maščobne celice in jih razbije. V eni od raziskav so podgane uživale kalorično zelo bogato hrano, ki je vsebovala ogromno nasičenih maščob, a se zahvaljujoč uživanju resveratrola niso zredile – ravno nasprotno pa je bilo s podganami v kontrolni skupini, ki resveratrola niso prejemale.
Ta čudežni antioksidant se je kot učinkovit izkazal tudi pri obrambi pred različnimi rakavimi obolenji. Pri tem velja opozoriti, da so bile v raziskavah, v katerih so se ukvarjali s tovrstnimi učinki resveratrola, uporabljene precej velike količine tega antioksidanta. Sicer pa resveratrol povezujejo predvsem z zmanjšanjem tveganja za razvoj raka na debelem črevesu in danki, ki je danes eno najpogostejših rakavih obolenj pri nas. Resveatrol je zagotovo antioksidant, ki si zasluži vso in še več pozornosti, ki se mu jo namenja. Zdaj je tudi na našem trgu že mogoče dobiti prehranska dopolnila, ki vsebujejo ta močan antioksidant.

Poleg tega, da resveratrol zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, ščiti naše celice pred uničujočimi prostimi radikali, znižuje slab holesterol ter zvišuje vrednost dobrega holesterola, pomaga pri zmanjševanju možnosti za razvoj sladkorne bolezni, našim celicam pa daje energijo. Naj bi tudi zaviral staranje celic in s tem posledično celotnega organizma.

Zanimanje za resveratrol, spojino s številnimi biološkimi učinki, že desetletja ne pojenja. Raziskujejo ga že zadnjih 20 let. V naravi se nahaja v številnih rastlinah, največ pa ga najdemo v japonskem dresniku, ki velja za najboljši vir, pa tudi v rdečem grozdičastem sadju (borovnicah, robidnicah), v lupinici arašidov, v smrekovih iglicah, evkaliptusovih listih. Na voljo pa je tudi kot prehransko dopolnilo.

Že 20 let raziskav

Do marca 2013 je bilo v eni od največjih zbirk znanstvenih člankov s področja medicine (PubMed) objavljenih več kot štiri tisoč znanstvenih člankov o resveratrolu. Znano je, da je eden od

močnejših antioksidantov in aktivator mnogih biokemijskih procesov v organizmu in celicah, kar vodi do zaščitnega delovanja srca in ožilja. Verjetno je to eden od najbolj verjetnih pozitivnih učinkov resveratrola, ki se bo pokazal z leti jemanja pripravkov, ki to učinkovino vsebujejo. Pri eksperimentalnih živalih je zmanjšal koncentracijo slabega (LDL) holesterola in popravil razmerje med slabim in dobrim holesterolom (HDL). Tako resveratrol pripomore h krepitvi žilnih sten in zmanjševanju napredovanja ateroskleroze. V raziskavah so prav tako ugotovili, da zmanjšuje verjetnost nastanka preddiabetičnega stanja in sladkorne bolezni, deloval pa naj bi tudi proti razrastu nekaterih rakavih celic pri živalskih modelih in v laboratorijskih pogojih. Seveda je z njim povezana tudi večna tema o pomlajevanju, saj naj bi nekateri antioksidanti zavirali procese staranja.
Da bi lahko pričakovali pozitivne učinke, ki jih pripisujejo resveratrolu, se priporoča vnos vsaj 200 miligramov snovi na dan.

Japonski dresnik

Podobno kot za druge predstavnike družine dresnovk (Polygonaceae) je tudi za japonski dresnik značilno kolenčasto členjeno steblo. In kakšna je ta rastlina, vir resveratrola ? Nad kolenci, iz katerih izraščajo listi, steblo obdajajo v cevasto tvorbo, škornjico, preoblikovani prilisti. Steblo je votlo in zaradi kolenčaste členjenosti nekoliko podobno steblom bambusa, pogosto rdečkasto lisasto. Za rastlino je značilna grmičasta razrast. Do dva ali tri metre visoki grmi zrastejo iz podzemnih delov vsako vegetacijsko sezono, pozimi pa nadzemni deli odmrejo. Podzemne korenike, ki so zelo razrasle in lahko segajo več metrov stran od materinske rastline, prezimijo. Če rastlino kosimo, iz njenih korenik na različnih mestih vsakič znova poženejo do nekaj decimetrov visoka stebla, ki običajno ne cvetijo. Premenjalno nameščeni celorobi listi so široko jajčasti, od 5 do 15, redkeje 20 centimetrov dolgi in do 10 centimetrov široki, s prisekanim dnom in naglo zoženim vrhom. Japonski dresnik pri nas vzcveti konec julija. Podobno kot številne druge invazivke (na primer žlezava nedotika, topinambur) je to pozno poleti cvetoča rastlina, z drobnimi belkastimi do zelenkastimi cvetovi, združenimi v pokončna latasta socvetja. Cvetovi so enospolni, z zakrnelimi, vendar opaznimi zasnovami organov drugega spola (na primer ženski cvetovi imajo zasnove prašnikov). Cvetnih listov je pet, zunanji trije se s širokimi robovi stikajo in obdajajo razvijajoč se plod, trikotni orešek, ki je zrel črno obarvan.

Rastline tvorijo resveratrol, saj je močno protibakterijsko in protiglivno sredstvo, saj jih ščiti pred napadi mikroorganizmov, predvsem plesni. Največ ga najdemo v japonskem dresniku.

VAŠ ADUT ZA DOLGO ŽIVLJENJE

EKO NOVOST 2013*

ANTIOKSIDANT **RESVERATROL FORTE** VSEBUJE IZVLEČEK JAPONSKEGA DRESNIKA, KI PRISPEVA K ZAŠČITI CELIC PRED OKSIDATIVNIM STRESOM.

- eden najmočnejših znanih antioksidantov,
- učinkovito pospešuje regeneracijo celic,
- popolnoma naravna učinkovina, s katero se rastline ščitijo pred infekcijami, stresom in ultravijoličnim sevanjem.

Redno jemanje pripomore k ohranjanju srčno-žilnega sistema.

RESVERATROL FORTE vam omogoča celovito zaščito z vnosom antioksidanta resveratrol, saj vsebuje 200 mg najkakovostnejšega resveratrola iz korenine japonskega dresnika.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.

*EKO NOVOST leta 2013 na prodajnih policah izbrana s strani revije *Bodi eko*

www.sanofarm.si

SPODBUDITE PREBAVO IN OČISTITE TELO

Prebavne težave niso prav nobena redkost, z njimi se srečuje vedno več ljudi. Sodobne nezdrave prehranske navade so glavni vzrok, zakaj ima vedno več ljudi težave z zaprtjem in počasno prebavo. Nezdrava prehrana in premalo fizične aktivnosti vpliva tudi na nabiranje strupenih oblog v prebavnem traktu, ki po tihem zastrupljajo naše telo in upočasnjujejo prebavo.

Besedilo: Katarina Iver

Zaprtost in počasna prebava

O zaprtju govorimo takrat, ko se odvajajo manjše količine blata, blato je trše, njegovo odvajanje je oteženo in manj pogosto. Normalno odvajanje blata je vsaj enkrat dnevno, drugače lahko že govorimo o zaprtju in počasni prebavi. Do zaprtja in počasne prebave pride predvsem zaradi nezdravih prehranskih navad. Danes uživamo pretežno industrijsko predelano hrano in večji del te hrane se prebavi na manjše delce, ki se hitreje vsrkajo v kri. Zaradi tega ostane v črevesju zelo malo neprebavljivega dela, ki ne spodbudi dovolj črevesne peristaltike in črevo se poleni.

Zaprtost je nevarna

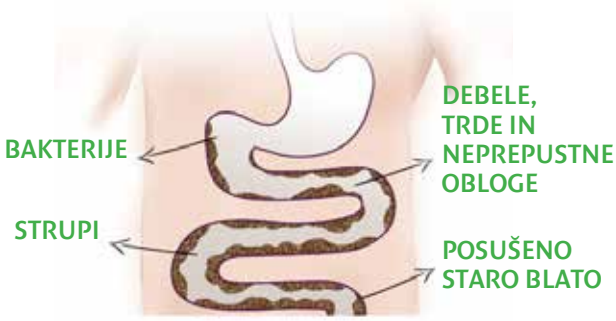
Pri nerednem odvajanju blata se v prebavnem traktu nabirajo strupi, ki bi jih praviloma morali sproti odvajati iz telesa. Ustvarjajo se strupene obloge, ki oslabijo črevesno steno, ta postane prepustna in v krvni obtok spušča škodljive substance. Pri tem v telesu nastaja še več toksičnih snovi, ki uničujejo prebavila, polenijo črevo in zastrupljajo telo. Zavedati bi se morali, da so toksini v črevesju glavni povzročitelj številnih motenj in bolezni današnjega časa.

Očistimo se

Skozi leta napačnega prehranjevanja z nezdravo hrano se v debelem črevesju kopičijo strupene obloge starega blata. Ker je blato po uživanju industrijsko predelane in mastne hrane zelo lepljivo, dodobra oblepi stene črevesja. Na stenah se tako naredijo precej debele, trde in skoraj neprepustne obloge. Te strupene obloge črevesju preprečujejo črpanje hranljivih snovi, onemogočajo normalno delovanje črevesne peristaltike in zastrupljajo telo.

Strupene obloge

Odpadni material, ki se zadržuje v črevesju dalj časa, nam povzroča kar nekaj težav. Iz strupov v črevesju in gnitja nastaja vrsta črevesnih obolenj, iz katerih se marsikdaj razvije črevesni rak. Če strupi iz črevesja vstopijo v cirkulacijo, lahko povzročijo obolenja tudi drugje v telesu. Plasti starega materiala zmanjšajo tudi sposobnost črevesja, da vsrka pomembne minerale in vitamine. Zaradi plasti odpadnega materiala na stenah črevesja se upočasni normalno krčenje (peristaltika) črevesja, kar povzroči zaprtost in druge s tem povezane težave. Odpadki se morajo redno in vsakodnevno odvajati iz telesa, saj če ne začnejo trohneti in s tem vplivajo na razvoj bakterij v našem telesu. Posledica tega je, da se naše črevo zelo hitro napolni s strupenimi snovmi.



VSE TO POVZROČA:

- Zastrupljanje celotnega telesa
- Nezmožnost absorbiranja hranljivih snovi
- Polenitev črevesja in zaprtost
- Neurejena prebava
- Utrujenost
- Razjedanje črevesne stene
- Razmnoževanje škodljivih bakterij

Za urejeno prebavo lahko v veliki meri poskrbimo sami, saj so težave s prebavo velikokrat posledica nezdrave prehrane, premalo gibanja in pomanjkanja tekočine. Velik vpliv na urejeno prebavo imajo vsekakor vlaknine, ki jih s hrano velikokrat premalo zaužijemo.

Če torej nismo v našem življenju naredili ničesar, da bi ohranjali naše črevo čisto, obstaja velika verjetnost, da starejši smo, bolj je naše črevo polno z vse mogočimi odpadnimi in strupenimi snovmi.

Te odpadne snovi pa so zelo primeren teren za uspevanje nekaterih nezdravih bakterij in mikrobov, ki sčasoma povzročijo nedvomno škodo našemu telesu. Čiščenje črevesja bo tako počasi izboljšalo svoje predvidene funkcije in se bo tako povrnilo v svoje prvotno naravno ter zdravo stanje.

Prednosti čistega črevesja

- **Urejena in redna prebava**

- **Boljša absorbcija**

Pogosto nalaganje strupov in odpadkov vse povprek po črevesni steni ovira funkcijo absorpcije hranljivih snovi. Z očiščenim črevesjem bomo bo naše črevo ponovno uspešno absorbiralo hranljive snovi in ponovno se bomo počutili polni energije.

- **Izboljšanje delovanje drugih organov**

Ko je črevo zamašeno, pritiska na jetra in tako moti njihove funkcije. Jetra so skupaj z debelim črevesjem, ledvicami

in kožo, eden od glavnih organov za odstranjevanje toksinov iz telesa. Zdravo in čisto črevo pomaga odstraniti odpadke iz telesa, še preden ti postanejo strupeni. Zdravo črevo je tore prvi večji korak k temu, da tudi drugi organi opravljajo svoje naloge nemoteno in učinkovito.

• **Boljši imunski sistem**
V naših prebavilih se nahaja kar 70 odstotkov našega imunskega sistema. Torej zdravje prebavil in urejena prebava vpliva na odpornost in splošno boljše počutje.

Naravna moč vlaknin

Za vzdrževanje zdrave prebave strokovnjaki svetujejo redno gibanje in uživanje hrane, bogate z vlakninami. Vlaknine imajo velik vpliv na urejanje prebave, vendar jih s hrano velikokrat premalo zaužijemo. Vlaknine so prisotne tako v žitaricah, sadju in zelenjavi. Optimalna količina zaužitih vlaknin je 30 gramov na dan. Ni vedeti veliko, vendar v resnici je to zelo težko doseči. Po zadnjih raziskavah nas večina zaužije približno 15 gramov vlaknin na dan ali pa še manj. Poleg vlaknin pa na urejeno prebavo vpliva tudi gibanje in pitje tekočine.

Vlaknina psiliuma

Ena izmed najbolj cenjenih in učinkovitih vlaknin za urejanje prebave je vsekakor vlaknina psiliuma. Vlaknina psiliuma spada med topne vlaknine, kar pomeni, da v stiku z vodo nabrekne in ustvari naraven gel. Vlaknina v obliki gela pri potovanju skozi črevo nase veže vse strupe in obloge, ki so se skozi leta nabirala na stenah črevesja in jih po naravni poti izloči iz telesa. Zaradi prisotnosti naravnega gela postane tudi blato mehkejše in lažje za odvajanje.

Vlaknine psiliuma bodo zato sposobne vašo črevo očistiti dolgoletnih oblog, kot da bi to storili s krtačko .

Poleg tega pa na naraven način pripomore k redni in urejeni prebavi. Uspešno odpravite zaprtost na naraven način s pomočjo vlaknin psiliuma.

Pri ohranjanju zdravega črevesja in redne prebave je najpomembnejša zdrava prehrana. Uživati moramo hrano, bogato z vlakninami. Zato je vedno bolj priljubljeno dodajanje vlaknin v prehrano. Vlaknina psiliuma spada v sam vrh živil, ki uredijo prebavo, odpravljajo zaprtost in driske, čistijo debelo črevo in na naraven način ohranjajo zdrav prebavni trakt.

ZDRAVA PREHRANA JE URAVNOTEŽENA PREHRANA

Če želimo shujšati, ni treba omejevati svojega telesa z nizkokaloričnimi dietami, ki so preveč restriktivne in časovno omejene. Res je, da boste izgubili nekaj kilogramov na kratek rok, toda takoj, ko boste znova začeli jesti kot prej, se bodo izgubljeni kilogrami vrnili. Zelo verjetno je, da se boste zredili še bolj, ker ste organizem navadili na prikrajšan vnos kalorij.

Besedilo: Ema Slamič

Pomembno je, da svojo pozornost usmerite v pravilno izbiro živil. Ko vam bo to uspelo, bodo odvečni kilogrami skopneli brez odrekanja hrani ali omejevanja telesa z omejevalnimi dietami. Želen rezultat tudi ne bo težko vzdrževati, saj se bodo nove prehrambene navade zakorenilile v vaš vsakdan in ne

boste imeli razloga, da bi se prepustili neuravnoteženemu in škodljivemu prehranjevanju.

Prehranska uravnoteženost

Spremenite prehrambne navade! Odvečni kilogrami, ki so se vam nakopičili v obdobju slabega prehranjevanja, so posledica pretiranega uživanja slabih ogljikovih hidratov in slabih maščob. Vodilo vašega novega prehrambnega sloga naj bo hrana z dobro hranilno vrednostjo, torej izbira hrane glede na njeno hranilno vrednost in metabolični potencial. Štetje kalorij verjetno ne bo obrodilo želenih rezultatov, kar je bilo že večkrat znanstveno dokazano, vendar se še vedno zelo razširjeno uporablja. Dokazano je tudi, da je debelost povezana z visokim krvnim tlakom in da gre za organsko nepravilnost, ki jo posredno povzročajo določene vrste hrane. Hrana, ki spada v isto kategorijo in vsebuje enako količino kalorij, lahko povzroči, da se posamezniku bodisi poveča, bodisi zmanjša telesna teža. To pomeni, da kalorije niso tisto, zaradi česar se redimo!

Dnevni vnos živil

Priporočljivo je dnevno zaužiti:
- 40 odstotkov ogljikovih hidratov
- 30 odstotkov maščob
- 30 odstotkov beljakovin

Za uravnoteženost hidratov, beljakovin in maščob nam ni treba skrbeti pri vsakem obroku. Dovolj je, da so skupine uravnotežene, tako kot celota vseh zaužitih dnevnih obrokov.

Ogljikovi hidrati in glikemični indeks

Vir energije. Ogljikove hidrate najdemo v široki paleti živil in predstavljajo enega od najboljših virov energije v telesu. Prebavni sistem večino prebavljivih ogljikovih hidratov pretvori v glukozo, znano tudi kot sladkor v krvi. Glede na to, kako ogljikovi hidrati vplivajo na raven glukoze v krvi, se ogljikovi hidrati razvrščajo z glikemičnim indeksom (GI). Ogljikovi hidrati z nizkim GI se prebavljajo počasi in s tem povzročijo počasen dvig in nežen padec sladkorja v krvi. Nasprotno pa se ogljikovi hidrati z visokim GI prebavljajo hitreje ter povzročijo hitro rast in hiter padec krvnega sladkorja.

Hrana, ki povzroča visok in hiter glikemični odziv, vam bo sprva dala energijo, vendar temu sledita cikel shranjevanja maščobnih oblog ter povečan apetit. Prehod na dieto z nizkim GI pa ohranja raven vaše energije uravnoteženo, med obroki se boste počutili bolj site in boste s tem tudi

preprečili shranjevanje maščobnih oblog. **Torej, najboljši ogljikovi hidrati so tisti z nizkim glikemičnim indeksom** (polnozrnat kruh, polnozrnate testenine, žitarice brez dodanega sladkorja, basmati riž, rjavi riž, kuskus, kvinoja, pirina moka, ovseni kosmiči, čičerika, leča ...)!

Vlaknine
Ena od značilnosti ogljikovih hidratov z nizkim glikemičnim indeksom je, da te vsebujejo veliko vlaknin. Vlaknine, še zlasti netopne, zmanjšujejo glikemični indeks ogljikovih hidratov ter s tem znižujejo odziv krvnega sladkorja.

Maščobe
Maščobe so v živih bitjih pomembna tako za zgradbo kot za presnovo. Najdemo jih v vseh mastnih živilih in na splošno v vseh tolščah. Ko jih prebavimo, se razgradijo ter so organizmu na voljo v obliki maščobnih kislin. Te so ključna sestavina celičnih ovojnic, saj se v njih skladišči energija.

Maščobe, ki redijo:
- nasičene maščobne kisline (meso, mlečni izdelki, jajca ...),
- nenasičene predelane maščobne kisline (kruh, piškoti, tortice, slaščice ...).

Maščobe, ki skoraj ne redijo:
- enojno nenasičene maščobne kisline (oljčno olje, gosja in račja maščoba),
- večkrat nenasičene maščobne kisline (sončnično olje, oreščki ...).

Maščobe, ki ne redijo:
- večkrat nenasičene maščobne kisline omega 3, 6 in 9 (ribe, lupinarji, semena ...).

Beljakovine
Beljakovine predstavljajo 15 odstotkov telesne teže in so takoj za vodo najpomembnejša komponenta v telesu. Največ jih najdemo v skeletnih mišicah, kar pojasnjuje pomen beljakovin pri gibanju. Poleg omenjenega pa igrajo tudi pomembno vlogo pri vnosu in shranjevanju drugih hranil, pri imunski odpornosti in pri zagotavljanju strukturne integritete naših teles. Priporočljiv dnevni vnos beljakovin je vsaj 15 odstotkov.

Vir beljakovin v hrani:
- beljakovine živalskega izvora (meso, ribe, jajca, mleko),
- beljakovine rastlinskega izvora (stročnice, žita, oreščki, semena).

Zajtrk
Začnite dan z polnovrednim obrokom ogljikovih hidratov. So najpomembnejši vir energije, vendar bodite pazljivi pri njihovi izbiri. Popolna izbira so polnozrnati müsliji ali kosmiči, ki zagotavljajo nizek glikemični indeks, imajo velik delež vlaknin in ne vsebujejo dodanih sladkorjev ali soli.

Kosilo in večerja
Izberite polnovredna živila z dobro hranilno vrednostjo. Ne mešajte ogljikovih hidratov (testenine) z beljakovinami (meso). Raje jih zaužijte z zelenjavo. Pazite se slabih maščob (nasičene maščobe). Izberite raje srcu prijazne maščobe, kot je morska hrana ali olivno olje. Zaužijte tudi veliko sadja in zelenjave.

Pozabite na prigrizke
Izogibajte se sladkorju in sladkarijam. Gibajte se! Redna kardiovaskularna vadba je odlična za vaš um in telo. Nordijska hoja je še posebno priporočljiva, saj razgiba vse telo.

Znanstvevo dokazani učinki diete z nizkim GI
Raziskave in študije so pokazale, da dieta z nizkim GI lahko:
- pomaga ljudem shujšati in odpravljati debelost,
- zmanjšuje apetit,
- znižuje raven inzulina, kar omogoča kurjenje maščobnih oblog,
- znižuje trigliceride in (slabi) LDL-holesterol,
- zvišuje raven (dobrega) HDL-holesterola,
- • zmanjšuje tveganje za nastanek sladkorne bolezni,
- uravnava raven krvnega sladkorja,
- zmanjšuje tveganje za bolezni srca,
- ohranja nivo energije za dlje časa.

Dieta z nizkim GI lahko pomaga preprečevati in nadzorovati:
- diabetes,
- bolezni srca in ožilja,
- nekatere vrste raka,
- druge kronične bolezni.

Nutrisslim

Moja izbira je **Nutrisslim!**

Ekološko pridelane žitarice za zajtrk, zasnovane po svetovno znani **Montignac** zdravi prehrani. So brez dodanega sladkorja, sladil, soli in konzervansov.

www.nutrisslim.com

ZDRAVA IN VITALNA HRBTENICA

Hrbtenica je osnovno ogrodje našega fizičnega telesa. Redkokdaj pomislimo, da je arhitektura našega celotnega telesa, kot tudi hrbtenice, nekaj zelo izjemnega. Hrbtenica je sestavljena iz 33 do 34 vretenc. Med večino njih, z izjemo trtice in križnice, imamo posebne blažilce pritiskov, ki se imenujejo medvretenčne ploščice. Samo okostje hrbtenice obdajajo trije sloji trebušnih in hrbtnih mišic in veliko slojev obmišičnega tkiva oziroma fascije. V svojem bistvu ima hrbtenica dve primarni funkciji. Prva je ta, da nam omogoča gibanje, druga pa, da varuje našo hrbtenjačo, ki je pomemben del avtonomnega živčnega sistema.

Besedilo: Blaž Bertoncelj, mednarodni učitelj joge, somatski gibalni pedagog (SME), joga center Devi (devi-jogacenter.si), joga center Parinama (parinama.si)

Kdaj je hrbtenica zdrava

Iz funkcionalnega pogleda je hrbtenica zdrava toliko, kolikor nam omogoča neboleče in učinkovito vsakodnevno gibanje. Iz strukturnega pogleda pa je hrbtenice zdrava, če ima okostje obliko tako imenovane dvojne krivine S. Na strukturo in funkcijo hrbtenice vplivajo različne mišične skupine, ki so v neposrednem odnosu s hrbtenico. Ker se okostje ne more premikati samo, imamo v sebi nevro-mišični komunikacijski sistem. Ta omogoča, da naš centralni računalnik, torej možgani in živčni sistem, usmerja delovanje mišic. Njihova glavna funkcija je krčenje, kar posledično vodi v premikanje okostja in sklepov. Ko je naša nevro-mišična komunikacija optimalna in se znajo naše mišice primerno skrčiti in sprostiti, ko imajo hrbtne mišice primerno vzdržljivost, globlje trebušne mišice pa dober tonus, običajno ni posebnih težav s hrbtenico. Te nastanejo, ko pride do oslabljenih ali kronično napetih mišic ali pa motenj v komunikaciji med možgani in mišicami. Relativno pogosto sodobno obolenje hrbtenice je tako imenovana hernija diska oziroma zdrs medvretenčnega diska. Tudi do tega, kot do drugih bolečin, pride primarno zaradi slabo okrepljenih in slabo odzivnih mišic ob hrbtenici, tako hrbtnih kot trebušnih, ki bi sicer morale omogočati stabilnost in s tem zdravje hrbtenice kot celote.

Vpliv telesne drže na zdravje hrbtenice

Če vam je vsaj malo mar za dobro počutje v vašem telesu, je sila pomembno, kako svojo hrbtenico uporabljate vsak dan. Zelo je pomembno je, kako se gibljemo ter kako stojimo in sedimo. Čim bolj se bomo nenasilno trudili ohranjati nevtralno lego hrbtenice v vsakodnevnih situacijah, bolj nam bo naša hrbtenica hvaležna. Pozorni moramo biti že na jutranja dvigovanja s postelje (najbolj varno je, da greste najprej na bok skrčenih nog in se nato postopoma dvignete s postelje) ter na jutranji izbor telovadbe, joge ali kakšnega drugega sistema prebujanja telesa. Ne pozabite, da si lahko še največ škode naredite takoj zjutraj, zato morate dobro vedeti, kateri gibi hrbtenice so zjutraj varni in kateri ne.

Namig: najbolj nevarni za hrbtenico in njene medvretenčne diske so predkloni z rotacijami. Predvsem zato, ker smo zjutraj vsi en do dva centimetra višji (zato, ker med spanjem postanejo medvretenčni diski zelo dobro hidrirani) in tako lahko

s preveč grobim gibanjem ali napačnim raztezanjem, ki se ga zjutraj odsvetuje, ustvarimo prevelik šok za hrbtenico. Seveda moramo čez dan tudi paziti, kako sedimo (v avtu ali na službenem stolu ali doma v udobnem fotelju). Osnovno pravilo bo vedno isto: kadar je le mogoče, ohranite nevtralne krivine hrbtenice in ne ostajajte predolgo v nenavadnih položajih hrbtenice. Prav tako bodite pozorni, kakšen je vaš položaj glave, ramen, rok in nog.

Za optimalno držo telesa morate biti še najbolj pozorni na položaj glave in medenice. Položaj okostja vaše glave vpliva na položaj sedmih vretenc vratu in tonus mišic vratu. Položaj medenice pa vpliva na ledveno krivino in stanje spodnjih trebušnih in hrbtnih mišic. Velika težava sodobnega človeka ni prevelika ledvena krivina, na katero še vedno opozarjajo nekateri terapevti, ampak premajhna. Glede na to, da sem pri svojem delu poučevanja joge in somatike videl preko tri tisoč različnih struktur hrbtenic, lahko to potrdim tudi sam. Večina ljudi ima danes v sedečem položaju premajhno ledveno krivino, izjemoma pa preveliko. Ker vsi preveč sedimo, je to izvor mnogih naših bolečin v ledveno-križnem predelu hrbtenice.

Sodobni človek ima zelo slabo razvito somatsko inteligenco

Somatska inteligenca je izraz za neposredno zavedanje fizičnega telesa kot tudi globljega dela nas samih, ki uporablja naše telo. Današnja kultura in celoten šolski izobraževalni proces nas od ranega otroštva dalje spodbuja k razvijanju mentalne inteligence (IQ). Zato večina ljudi živi bistveno več v glavi, v povezavi s svojim racionalnim umom, kot pa znotraj svojega telesa. Zaradi slabega stika s telesom se sploh ne zavedamo, kakšna sta naša drža telesa in način gibanja. Zavedati se začenjamo šele prvih večjih bolečin. Te so vedno znak neverbalne komunikacije našega tkiva hrbtenice z možgani. Zato morate najprej izboljšati zavedanje svojega telesa, če želite živeti z manj bolečinami. Dodaten pozitiven učinek dobrega stika s telesom in hrbtenico je nevtralizacija močnih negativnih čustev in negativnega stresa. Vsakič, ko preidete v stik s somatsko inteligenco, namreč v sebi zmanjšate potencialni negativni vpliv čustev in stresa. To vedenje danes učinkovito uporabljajo tudi nekatere psihoterapevtske

šole pri zdravljenju anksioznih motenj, psiho-somatskih obolenj in depresije.

Holistični pogled na hrbtenico

Na zdravje hrbtenice ne vplivajo samo mišice, vezivno tkivo in sklepi, temveč tudi naše notranje, čustveno – mentalno stanje. Kronične skrbi nam dodatno povečajo bolečine v ramenih, strah pa povzroča še večjo nestabilnost ledvenega dela hrbtenice. V Indiji verjamejo, da drža telesa in položaj hrbtenice direktno vpliva na kakovost energijske pretočnosti. Ta vitalna življenjska energija se v Indiji in jogi imenuje prana, na Kitajskem pa jo imenujejo či. Kadar koli nastanejo v vašem telesu bolečine ali zdravstvene težave, to pomeni, da je subtilna življenjska energija nekje blokirana oziroma nepretočna.

Za optimalno držo telesa morate biti še najbolj pozorni na položaj glave in medenice. Položaj okostja vaše glave vpliva na položaj sedmih vretenc vratu in tonus mišic vratu. Položaj medenice pa vpliva na ledveno krivino in stanje spodnjih trebušnih in hrbtnih mišic.

Kako si lahko pomagate sami?

Enostavno. Osredotočiti se morate na tri bistvene stvari. Najprej izboljšajte zavedanje svoje hrbtenice, večkrat na dan preverite, v kakšnem položaju je vaša hrbtenica ter kaj vam sporoča. Telo seveda ne govori z besedami, ampak z občutki. Drugi pomemben del je vsakodnevno primerno gibanje. Sedite manj, hodite in gibljite se več. Da, že čisto enostavna hoja po ravni površini je odlična dnevna terapija za vašo hrbtenico. Vendar to ni dovolj, zato vedno poskrbite za varne vaje, ki naj vključujejo tako krepitev pomembnih mišičnih skupin hrbtenice (sprednje in stranske trebušne mišice) kot seveda tudi hrbtnih mišic. Po drugi strani pa so pomembne tudi vaje sprostitve mišic. Za preventivne namene so določene klasične raztezne vaje mišic trupa, kot tudi rok in nog, dobre. Vendar lahko te vaje v primeru večjih težav (kot so hernija diska ali kronično napete in boleče mišice) postanejo nevarne ali pa vsaj neučinkovite. Zato sam v programu Zdrava in vitalna hrbtenica nikoli ne učim klasičnega raztezanja mišic, temveč te vaje zamenjam z bolj blagimi in varnimi somatskimi vajami na tleh, ki zelo učinkovito in predvsem nenasilno sprostijo kronično napete mišice. Zadnji del skrbi za lastno zdravje (tudi hrbtenice) je ne samo čutenje svoje hrbtenice, ampak tudi čutenje čustev. Vendar to ni dovolj. Kot moramo hrbtenico vsak dan gibati, se moramo tudi vsak dan čustveno izražati. Idealno bo asertivno izražanje, kjer v svoji komunikaciji upoštevate sebe kot tudi drugo osebo, s katero ste v trenutnem odnosu. Tako kot lahko joga in somatika vplivata na večjo lahkotnost telesa, nam tudi primerno izražanje čustev pomaga, da je hrbtenica bolj zdrava in lahkotna.

Program Zdrava in vitalna hrbtenica je desettedenski program, ki poteka pod okriljem centra Parinama in v katerem se udeleženci naučijo, kako izboljšati telesno držo ter vaj zavedanja hrbtenice; vaj za krepitev in gibljivost hrbtenice, kar vodi v optimalen mišični tonus; kako zmanjšati negativne posledice stresa; kako sta telo in um povezana ter izvajanja vaj na pravilen, prijeten in varen način, da jih boste lahko nato nadaljevali sami doma. Program temelji na interdisciplinarnem znanju, ki primarno izhaja iz učenj terapevtske joge Iyengar, somatike in sodobnih dognanj kinezioterapije. Program je namenjen predvsem tistim, ki imajo kronične bolečine v hrbtenici (ledveno-križni in/ali vratni predel), so obremenjeni z negativnimi posledicami stresa ter tistim, ki ne želijo več živeti s kroničnimi bolečinami in omejitvami gibanja oziroma si želijo pomagati tudi sami in tako prebuditi sposobnost naravnega samozdravljenja.

Vaje in tehnike, ki se izvajajo v okviru programa Zdrava in vitalna hrbtenica, so relativno preproste in so prilagojene vsakemu udeležencu.

GOVORICA TELESNE DRŽE

Vzravnana drža je lepa na oko zato, ker so leva in desna ter sprednja in zadnja stran telesa v ravnovesju. Vse, kar je v ravnovesju, daje občutek harmonije, to pa zaznamo kot lepo. A ni vse samo v videzu. Ljudje nismo samo fizična bitja. Svojo celostno bit ustvarjamo s čutenjem, razmišljanjem in duhovnostjo. Vse to je nerazdružljiva celota. Zato ne preseneča, da naša telesna drža pripoveduje tudi o naši čustveni in miselni naravnanosti.

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)

Za ljudi, ki so nenehni zbiratelji dokazov o tem, kaj je res in kaj ne, ter za katere je resnično le tisto, kar lahko vidijo, slišijo, vonjajo, okusijo in česar se lahko dotaknejo, je značilno, da je njihova medenica nagnjena naprej. Na dolgi rok tak položaj medenice vodi do najrazličnejših težav, od bolečin v križu, kolkih in kolenih do povešenega črevesa in zdrsa medvretenčne ploščice.

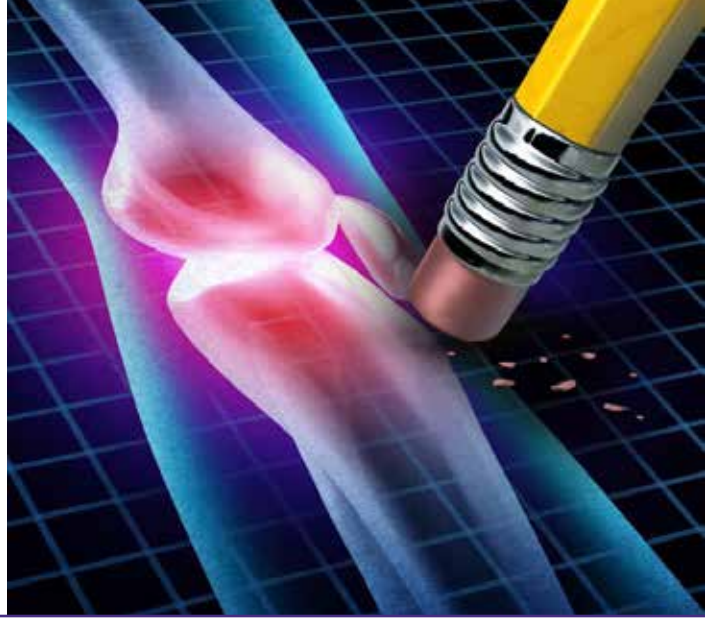
Za pesimiste, pa tudi žalostne in depresivne ljudi, take, ki so izgubili skoraj vse upanje, je značilno, da je njihova medenica nagnjena nazaj. Tak položaj medenice dolgoročno vodi v bolečine v križnici, ki se lahko širi tudi v nogi, zdrs medvretenčnih ploščic v ledvenem in vratnem delu hrbtenice, poškodbe ramen, zvine gležnjev in bolečin v vratu.

Tretja skupina ljudi, ki jih lahko prepoznamo po značilni drži, so dvomljivci oziroma skeptiki. Imajo zasukan trup ali medenico ali pa kar oboje. Lahko v isto smer ali nasprotno. V tem primeru je ena stran telesa bolj obremenjena kot druga, kar pomeni, da so nosilni sklepi – rama, kolk, koleno, gleženj – na eni strani telesa izpostavljeni večjim obremenitvam, kar dolgoročno vodi v bolečine.

Vsako neravnovesje v drži telesa pripomore k izgubljanju življenjske energije, zato izboljšanje telesne drže ne bo izboljšalo samo fizičnega zdravja, temveč bo vplivalo na ravnovesje naše celostne biti.

Viva La Vida
Perhavčeva 36, 2000 Maribor
Tel.: 02/620 47 45, www.vivalavida.si

BOLEČINE V SKLEPIH, KRIŽU IN RAMENIH IN VZROKI ZANJE



Skoraj ni nikogar med nami, ki ga kdaj ne bi zaboleli sklepi in mišice. Mišice in sklepi telesa so vsakodnevno izpostavljeni mnogim obremenitvam, z leti pa pride v sklepih tudi do starostnih sprememb, ki jim lahko sledi razvoj vnetnih in degenerativnih bolezni. Te je treba čim prej prepoznati in zdraviti.

Besedilo: Petra Skovik

Posledice razvoja vnetnih in degenerativnih bolezni so različne težave, ki sčasoma začnejo omejevati gibanje in tako pomembno vplivajo na kakovost našega življenja. Skeletne mišice in sklepi, zlasti kolena, komolci in hrbtenica, so vsakodnevno izpostavljeni mehanskim naporom, nepravilnim gibom ter vnetnim procesom, seveda pa tudi povsem naravnim težavam, povezanim s staranjem. Mišično-skeletni sistem je lahko poškodovan ali obolel zaradi različnih vzrokov. Pogosto so okvarjeni ali oboleli sklepi.

Vnetje sklepa (artritis)

Kadar se poleg bolečine v sklepu pojavijo še oteklina, rdečina in pozneje še slabša gibljivost, govorimo o vnetju sklepa (artritisu), ki lahko zajame enega ali več sklepov. Če gre za vnetje, so po določenem trajanju mogoče hujše okvare in deformacije sklepov. To se najpogosteje zgodi pri vnetnih revmatičnih boleznih, zato te lahko z oteženo gibljivostjo in bolečinami občutno poslabšajo kakovost življenja. Artritis je vnetno revmatsko obolenje z značilnim otekanjem prizadetih sklepov, ki ga spremljajo bolečina, občutljivost in okornost, zlasti v jutranjih urah. Prizadeti predel je običajno topel in rdeč. Sčasoma lahko sklepi popolnoma otrdijo. Pogosto so prizadeti prsti rok in nog, kasneje tudi gležnji, kolena, komolci in zapestja.

Obraba sklepov (artroza)

Artroza je najpogostejša kronična revmatična bolezen. Razširjena je po vsem svetu in je v razvitih državah za boleznimi srca in ožilja drugi najpogostejši vzrok invalidnosti. Pojavlja se predvsem pri starejši populaciji. Razširjenost bolezni je več kot 80-odstotna pri starejših od 55 let. Artroza je revmatična bolezen, pri kateri pride do obrabljenosti sklepov, kar je posledica izginevanja hrustanca. Hrustanec je gelu podobna snov, ki blaži tresljaje v sklepu in tako lahko sklep normalno gibljemo. V hrustancu je zaradi različnih sprememb vse več tekočine, zato celice otekajo. Zaradi sprememb na hrustancu postane sklep manj gibljiv, njegovi koščeni deli so zadebeljeni in mišice okoli njega oslabljene. Zaradi izginevanja hrustanca se kosti drgnejo ena ob drugo, kar pripelje do bolečine, ki lahko vodi v motnje spanja, zmanjšano mobilnost in depresijo. Artroza je počasi napredujoča bolezen in potrebno je dolgotrajno zdravljenje.

Skeletne mišice in sklepi, zlasti kolena, komolci in hrbtenica, so vsakodnevno izpostavljeni mehanskim naporom, nepravilnim gibom ter vnetnim procesom, seveda pa tudi povsem naravnim težavam, povezanim s staranjem.

Osteoartritis

Osteoartritis je najpogostejša oblika artritisa. Takšno obolenje prizadene predvsem hrustanec, in ne kost. Pri osteoartritisu govorimo o razgrajevanju hrustanca iz različnih vzrokov, ki pripeljejo do obrabe. Hrustanec izgubi enovitost, začne se drobiti, sčasoma se stanjša ali povsem izgine. Temu sledi povečana tvorba kosti in nastanek kostnih izrastkov. Pojavi se bolečina v kolenu pri obremenitvah, okorelost kolena zjutraj in po mirovanju ter zmanjšana gibljivost.

Bolečine v križu

Bolečine v križu se občasno pojavljajo kar pri 25 odstotkih ljudi, starih od 30 do 50 let, njihovo pojavljanje pa s starostjo še narašča. Pogoste so pri delavcih, ki opravljajo težka fizična dela, povzročajo pa veliko odsotnost z dela. Vzrokov za bolečino v križu je veliko. Kratkotrajne bolečine, ki trajajo največ šest tednov, so navadno posledica mehanskih vplivov. Nastanejo pri nategu obhrbtenične mišic in vezi, pri slabi drži in nefiziološkem položaju na delovnem mestu ter pri čezmernih športnih obremenitvah. Povzročijo jo lahko poškodbe, pri katerih pride do zdrsa medvretenčne ploščice, ki pritisne na okoliški živec. Pogosto spremljajo tudi čezmerno telesno težo in nosečnost. Kronične bolečine v križu pa se pojavijo pri vnetnih revmatskih obolenjih hrbtenice in izrabi medvretenčne ploščice. Vzrok je lahko tudi zlom hrbteničnega vretenca

zaradi osteoporoze ali pa bolezni trebušnih organov, novotvorbe in okužbe. Skoraj vsak človek pozna bolečino v križu. Pomembno je vedeti, da večinoma ni znak bolezni in ne predstavlja nevarnosti za zdravje. Pri 90 odstotkih ljudi mine v 2–3 tednih. Po navadi jo lahko obvladamo sami brez zdravniške pomoči. Predvsem pa lahko v skrbi za svoje zdravje naredimo ogromno, da jo preprečimo. Kadar bolečina v križu preide v bolezen, je njeno zdravljenje zapleteno in dolgotrajno. Tudi takrat je zelo pomembno, da sami poskrbimo za lajšanje bolečine in prilagodimo svoj ritem življenja. Bolečina v križu kot bolezensko stanje se pojavlja pri petih odstotkih ljudi.

Športne poškodbe – zvin, udarnine, teniški komolec, poškodbe kolena

Pri športu se lahko hitro poškodujemo, ne glede na starost. Pri udarninah nastane oteklina in kasneje modrica, poškodovani del telesa pa nas boli. Pri zvinu sklepa pride do natega sklepne ovojnice in obsklepnih vezi, kjer se pojavijo bolečine, oteklina, morebitna podplutba in zmanjšana gibljivost sklepa. Težave lahko nastanejo tudi zaradi vnetnih procesov v komolcu (teniški komolec) in zaradi poškodb kolena pri prevelikih obremenitvah.

Kako si lahko pomagamo

Bolečine v sklepih in mišicah lahko samo blažimo, saj zdravilo ne obstaja. Protibolečinska sredstva pomagajo na kratki rok, saj je njihovo delovanje časovno omejeno in povezano s številnimi neželenimi učinki. Strokovnjaki kot najboljšo rešitev ponujajo počitek in izogibanje obremenitvam. Pomagata tudi redno gibanje in pravilna prehrana, sicer pa je na voljo mnogo pripravkov, ki temeljijo na izkoriščanju moči naravnih učinkovin za negovanje prizadetih delov telesa. Ti so voljo v obliki krem, gelov in obližev. Pomembno je, da izdelki ne samo lajšajo bolečino, ampak odpravljajo tudi vzroke zanjo.

Strokovnjaki kot najboljšo rešitev ponujajo počitek in izogibanje obremenitvam. Pomagata tudi redno gibanje in pravilna prehrana, sicer pa je na voljo mnogo pripravkov, ki temeljijo na izkoriščanju moči naravnih učinkov in za negovanje prizadetih delov telesa.

Znane pa so tudi naravne učinkovine, ki naj bi imele blažilne učinke. Bela vrba, ki deluje protivnetno, zunanje pa se uporablja pri sklepnem in mišičnem revmatizmu. Glukozamin sulfat se nahaja v zdravem hrustancu in sodeluje pri tvorbi kosti ter hrustanca in je osnova za sintezo glikozaminoglikanov. Uporablja se pri zdravljenju osteoartritisa, saj deluje protivnetno in pomaga pri obnovi poškodovanega hrustanca. Hudičev krempelj pri revmatičnih boleznih zmanjšuje vnetje in bolečine. Kafra se nahaja v lesu in skorji kafrovca, lokalno deluje protibolečinsko in protirevmatično ter pospešuje prekrvavljenost. Arnika deluje protibolečinsko in pomaga pri težavah s sklepi (revmatizem, vnetje sklepov, nevralgije). Je rubefaciens, to pomeni, da izdatneje prekrvavi kožo ali sluznice, v obolelem tkivu prepreči krvni zastoj. Poznano je njeno protivnetno in antiseptično delovanje. Če pa so vaše težave hude in nikakor ne prenehajo, se vsekakor posvetujte z zdravnikom.

MULTIPLA SKLEROZA

Multipla skleroza je bolezen osrednjega živčnega sistema, prizadene hrbtenjačo in možgane. Vzrok za pojav ni znan, uvrščamo pa jo med avtoimune demielinizacijske bolezni. Najpogosteje se pojavi pri mlajših odraslih osebah med 20. in 40. letom starosti in je pogostejša v osrednji zemljepisni širini, kamor spada tudi Slovenija. Pogostost pojava bolezni je pri ženskah trikrat večja kot pri moškem spolu.

Besedilo: Boris Kos, dr. med., in asist., dr. Nataša Kos, dr. med., fiziatrinja

Živčna celica je ovita z ovojnico, ki jo imenujemo mielinska ovojnica. Pri multipli sklerozi prihaja do propadanja te mielinske ovojnice, kar povzroči upočasnjeno prevajanje po živčnih vlaknih ali ga celo prekine. Pojavijo se t. i. demielinizacijski plaki, najpogosteje v belini velikih in malih možganov, možganskih živcih in tudi v hrbtenjači.

Pri starejših so lahko prvi znaki multiple skleroze motnje gibanja, poviša se lahko napetost v mišicah, sposobnost narediti hoten gib se zmanjša, razvije se oslabelost mišic, negotovost pri gibanju, tresenje rok, gibi postanejo nenatančni.

Težave, ki jih imajo bolniki, so različne, odvisne od mesta, kjer se je pojavilo propadanje mielinske ovojnice. Kliničnih znakov, ki bi bili tipični za multiplo sklerozo, ni, so pa nekateri pogostejši. Tako najdemo v ospredju motnje pri gibanju zaradi okvare motorike spodnjih udov in motnje ravnotežja, prizadeta je motorika zgornjih udov, okvarjen je lahko vid in sluh, pojavi se hitra utrudljivost, motnje pri odvajanju vode in blata ter izpadi na področju višjih živčnih dejavnosti.

Začetki bolezni so zelo različni, pri vsakem bolniku nekoliko drugačni, odvisni tudi od starosti bolnika. Tako opažamo pri mlajših v začetku predvsem motnje občutljivosti, pojav mravljincev in mrtvenja. Bolezen se lahko začne tudi z vnetjem očesnega živca, kar spremlja zamegljen vid, bolečina za očesom in zmanjšana ostrina vida. Pri starejših pa so lahko prvi znaki motnje gibanja, poviša se lahko napetost v mišicah, sposobnost narediti hoten gib se zmanjša, razvije se oslabelost mišic, negotovost pri gibanju, tresenje rok, gibi postanejo nenatančni. Zelo pogosto se kasneje pojavijo težave pri koncentraciji ter težave s spominom, nastopi lahko tudi problem pri požiranju ali celo pri govoru. Vse to vodi v pojav funkcijskih omejitev, v odvisnost bolnika pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti, potrebne so spremembe življenjskega sloga, kakovost življenja se spremeni.

Potek

Multipla skleroza je nepredvidljiva bolezen. Zanjo so značilna obdobja brez simptomov, tako imenovana faza remisije bolezni, ki se izmenjujejo z obdobji akutnega poslabšanja nevrološke simptomatike. Glede na potek bolezni se loči štiri glavne tipe. Manjši odstotek bolnikov ima tako imenovano benigno obliko bolezni, za katero je značilen zagon bolezni, ki mu sledi dolgo obdobje brez poslabšanja. Bolj pogosta je recidivantno-remitentna oblika, ki se kaže kot izmenična poslabšanja in izboljšanja; izboljšanja so lahko popolna ali delna. O tretji obliki govorimo, ko po poslabšanju (ali zagonu bolezni) simptomi ne minejo popolnoma, ampak ostanejo in vodijo postopno v pojav invalidnosti. Najhujša oblika multiple skleroze pa je progresivna oblika, ko bolezen napreduje brez vmesnih stanj izboljšanja.

Osnovne oblike multiple skleroze so sedaj opredeljeni na sledeč način:

- Za recidivno-remitentno obliko so značilni jasno definirani akutni napadi, ki trajajo od nekaj dni do več tednov, s popolnim ali skoraj popolnim okrevanjem. Ne glede na to, ali je po napadih okrevanje popolno ali ne, so obdobja med napadi stabilna in brez napredovanja bolezni.
- Za primarno-progresivno obliko sta

Multipla skleroza je nepredvidljiva bolezen. Zanjo so značilna obdobja brez simptomov, tako imenovana faza remisije bolezni, ki se izmenjujejo z obdobji akutnega poslabšanja nevrološke simptomatike.

ZBIRKA KNJIŽIC O MULTIPLI SKLEROZI

Zbirka knjižic o multipli sklerozi (MS) povezuje različna področja življenja in MS. Namen knjižic je seznaniti bolnike, njihove sorodnike in prijatelje kako živeti s to boleznijo.

Knjižice lahko dobite pri izbranem nevrologu, medicinski sestri, specializirani za delo z obolelimi z MS, ali na Združenju za multiplo sklerozo. Posamezne knjižice so že objavljene na spletni strani izdajatelja knjižic, podjetja Pliva Ljubljana d.o.o. (www.tevasi.si).

TEVA *živeti življenje* www.tevasi.si

Pliva Ljubljana d.o.o.
Pot k sejmišču 35, 1231 Ljubljana
www.tevasi.si

Ena od diagnostičnih tehnik, ki se pri ugotavljanju multiple skleroze najpogosteje uporabi, je magnetno resonančno slikanje možganov. Na slikah se prikažejo spremembe v beli možganovini, ki so značilne za multiplo sklerozo, razen tega pa z magnetno resonanco izključimo druga bolezenska stanja.

značilna napredovanje ali invalidnost od samega začetka, brez nekih jasnih obdobij stabilnosti ali remisij ali samo z občasnimi obdobji stabilnosti in začasnimi, manjšimi izboljšanji.

- Sekundarno-progresivna oblika se na začetku začne z recidivno-remitentnim obdobjem, ki kasneje postane napredujoča. Zdravniki ne morejo predvideti, kdo bo ostal pri recidivno-remitentni obliki in kdo bi lahko kasneje razvil sekundarno-progresivno obliko bolezni. Tako je težko bolniku dati zanesljivo prognozo.

- Progresivno-recidivna oblika kaže jasno napredovanje stopnje invalidnosti od začetka bolezni, vendar z jasnimi, akutnimi ponovnimi zagoni, ki jim lahko sledijo nekakšna izboljšanja ali pa ne.

Te definicije jasno kažejo, da je multipla skleroza nepredvidljiva in se lahko med boleznijo spreminja. Raziskave kažejo, da ima velika večina obolelih (približno 85 odstotkov) recidivno-remitentno obliko ob diagnozi, medtem ko ima progresivno obliko le 15 odstotkov. Iz študij naravnega poteka multiple skleroze vemo, da bi brez zdravljenja bolezni več kot polovica tistih, ki so jim na začetku postavili diagnozo recidivno-remitentne oblike, razvila progresivno obliko v obdobju desetih let; v obdobju 25 let bi več kot 90 odstotkov bolnikov spremenilo obliko iz recidivno-remitentne v progresivno.

Postavitev diagnoze

Diagnostiko v primeru suma na multiplo sklerozo izvajajo specialisti nevrologije. Ti opravijo več različnih testiranj, temelj je natančen nevrološki pregled in usmeritev na dodatne preiskave. Ena od diagnostičnih tehnik, ki se pri ugotavljanju multiple skleroze najpogosteje uporabi, je magnetno resonančno slikanje možganov. Na slikah se prikažejo spremembe v beli možganovini, ki so značilne za multiplo sklerozo, razen tega pa z magnetno resonanco izključimo druga bolezenska stanja.

Zdravljenje - rehabilitacija

Zdravila, ki bi pozdravilo multiplo sklerozo, še ni, poznamo pa kar nekaj zdravil, ki ugodno vplivajo na potek bolezni. Ta zdravila zmanjšajo pogostost izbruha bolezni pa tudi jakost njenih izbruhov, razen tega preprečujejo napredovanje bolezni. Pogosto pa potrebujejo bolniki tudi simptomatsko zdravljenje (zdravljenje utrudljivosti, spastičnosti), kar lahko ravno tako izboljša kakovost življenja posamezniku.

Na potek bolezni, predvsem pa na ohranjanje samostojnosti pri funkcioniranju lahko v veliki meri vplivamo z ustreznim kompleksnim timskim rehabilitacijskim pristopkom. Pogosto bolniki poleg fizioterapije potrebujejo tudi pomoč delovnega terapevta, psihologa, logopeda, včasih tudi socialnega delavca.

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

vplivamo z ustreznim kompleksnim timskim rehabilitacijskim pristopkom. Pogosto bolniki poleg fizioterapije potrebujejo tudi pomoč delovnega terapevta, psihologa, logopeda, včasih tudi socialnega delavca. Vse je seveda odvisno od simptomov, ki so del bolezni, in od vpliva težav na posameznikovo funkcioniranje. Ko so v ospredju motorične motnje, lahko z izbiro ustreznih fizioterapevtskih postopkov ohranjamo dobro gibljivost sklepov, primerno napetost mišic, vplivamo na izboljšanje ravnotežja telesa in z uporabo najrazličnejših pripomočkov omogočimo bolniku gibanje. Včasih so potrebne prilagoditve, s katerimi lahko bolniki izvajajo aktivnosti samostojno, in v takih primerih je svetovanje delovnih terapevtov zelo koristno. Motnje govora ovirajo komunikacijo, pravilna ocena teh motenj in ustrezna terapija logopeda lahko olajša sporazumevanje. Ne nazadnje, psihične spremembe pogosto privedejo do slabšega funkcioniranja in zgodnje ukrepanje ter pogovor s psihologom lahko bolniku pomagata pri reševanju tovrstnih problemov.

Ko se bolnik z multiplo sklerozo vključi v rehabilitacijsko obravnavo, moramo pri izbiri te poleg ocene bolnika upoštevati tudi utrudljivost, ki je prisotna pri več kot 70 odstotkih bolnikov. Zaradi utrudljivosti bolniki pogosto težko opravljajo dnevne aktivnosti. Opisujejo jo kot pomanjkanje energije, kot upad pozornosti pojav nemoči izvajanju aktivnosti. Ravno zaradi prisotne utrudljivosti je potrebna zmernost, tako pri izvajanju rehabilitacijskih postopkov kot tudi v vsakodnevnem življenju. Aktivnosti, ki jih izvajajo bolnik ne smejo biti prezahtevne prepogoste, ravno tako pa tudi ne dolgotrajne. pa seveda priporočljiva redna dnevna telovadba, lahko poteka vodeno ali pa jo posameznik izvaja sam.

Možnosti rehabilitacije

Kompleksno rehabilitacijsko obravnavo izvajajo v URI – Soča kamor sprejmejo bolnike, pri katerih je bila na novo odkrita bolezen, so končali zdravljenje na nevrološkem oddelku in imajo nevrološke izpade, ki se lahko po rehabilitaciji izboljšajo. Tudi v primeru zagona bolezni je pogosto potrebna dodatna rehabilitacijska obravnava v URI – Soča. Tu se izvajajo tudi programi obnovitvene rehabilitacije v primeru jasnega poslabšanja nevrološke simptomatike, lahko pa se bolniki udeležijo tudi obnovitve rehabilitacije v Centru za zdravljenje multiple skleroze Term Topolščica.
Bolezen je res kronična, nepredvidljiva in močno posega v samostojnost posameznika, vendar, če se z njo soočimo, jo sprejmemo in se vključimo dejavno v preprečevanje njenih posledic, je življenje z multiplo sklerozo lažje. Združenje Multiple skleroze Slovenije je izdalo kar nekaj publikacij o bolezni multipla skleroza in o posledicah te bolezni. Na ta način si lahko vsak, ki ga to zanima, pridobi veliko koristnih informacij v zvezi z boleznijo, kar mu olajša načrtovanje bodočih aktivnosti, saj danes večina bolnikov doseže normalno življenjsko dobo.

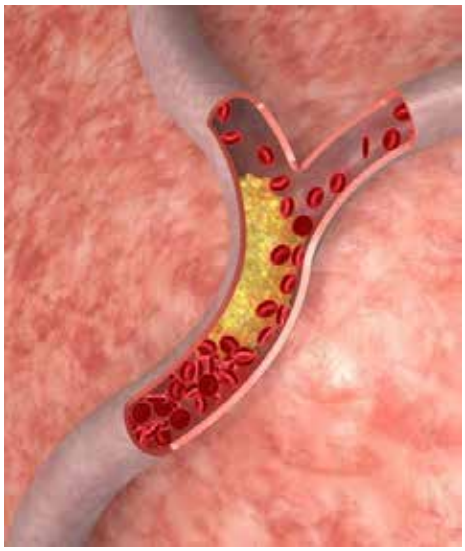
ZVIŠANA RAVEN HOLESTEROLA

Holesterol je v človeškem telesu nepogrešljiv, težave pa nastanejo takrat, kadar ga je preveč. Visok nivo holesterola je glavni faktor za razvoj bolezni srca in ožilja. Zato je dobro vedeti, kaj holesterol sploh je in kako ga lahko nadzorujemo s hrano.

Besedilo: Peter Pila

Holesterol je voskasta, maščobi podobna snov, ki se nahaja v vsaki telesni celici, saj je sestavni del vseh celičnih membran. Najdemo ga tudi v živčnem tkivu in žolču, potreben je za nastanek nekaterih pomembnih hormonov in vitamina D. Maščobe v krvi so holesterol in trigliceridi. Kadar je koncentracija krvnih maščob zvečana, govorimo o hiperlipidemiji. Holesterol in trigliceridi so v vodi netopni. Za prenos s krvjo po telesu se nahajajo v posebni obliki, imenujemo jih lipoproteini. Lipoproteine poleg holesterola sestavljajo še trigliceridi, posebne beljakovine in fosfolipidi.

Raven holesterola v krvi odražata predvsem dve vrsti lipoproteinov:
LDL –Imenujemo ga tudi slabi, škodljivi holesterol, saj se lahko začne kopičiti v žilni steni in jo s tem oži. Ta škodljivi proces lahko vodi do angine pektoris, srčnega infarkta, možganske kapi ali motenj v prekrvitvi okončin.
HDL –Imenujemo ga tudi dobri, koristni, zaščitni holesterol. Po krvi se prenaša z dobrimi lipoproteini, ki omogočajo, da se holesterol iz različnih tkiv in tudi iz žilne stene odstranjuje in prenaša nazaj v jetra, od koder se z žolčem izloča iz organizma.



Zakaj je zvišana raven holesterola v krvi nevarna
Zvišana raven holesterola je pomemben vzrok srčno-žilnih bolezni. Težave nastanejo, ko je raven holesterola v krvi previsoka in se začne kopičiti v žilni steni. Ta proces imenujemo ateroskleroza. Obloge iz maščobno spremenjenih celic, prostih

Zvišana raven holesterola je pomemben vzrok srčno-žilnih bolezni. Težave nastanejo, ko je raven holesterola v krvi previsoka in se začne kopičiti v žilni steni. Ta proces imenujemo ateroskleroza.

TERME SNOVIK
ekosvet termalnih užitkov

- *Nudimo vam zelo ugodne počitnice s polpenzionom*
- *Smo družinam prijazne terme, pri nas tudi dva otroka bivata brezplačno*
- *Nudimo pester animacijski program za vso družino (ustvarjalne delavnice s palčkom Snovičkom, družabne igre, vodne vragolije, večer z Okusi Kamnika, slovenski večer .. .)*
- *Razvajajte se z masažami in savnami*
- *Odlično izhodišče za smučarje – ugodni smučarski paketi s Krvavcem*
- *Smo le dobre pol ure oddaljeni od Ljubljane, Celja ali Kranja*

EU Ecolabel www.ecolabel.eu

www.terme-snovik.si • info@terme-snovik.si • 08 08 123

maščob in veziva nastanejo predvsem v stenah srednje velikih in velikih žil. Stena take žile ni več gladka, notranji premer žile se postopoma zoži. Zaradi tega se zmanjša pretok krvi do organa ali tkiva, ki ga prehranjuje prizadeta žila. Aterosklerotične obloge v žilni steni so sprva mehke in lahko počijo. Na razpoko se začnejo prilepljati trombociti in nastane krvni strdek. Ta lahko zaradi ateroskleroze že tako zoženo žilo popolnoma zamaši. Posledice so zelo nevarne:

Angina pektoris
Bolečina za prsnico ali angina pektoris nastane, kadar so žile v srcu tako zožene, da postane prekrvitev srčne mišice nezadostna. Posledica so bolečine, ki se pojavijo sprva ob telesnih obremenitvah, pozneje pa tudi v mirovanju.

Srčni infarkt
Če se žila v srcu zamaši, neprekrvavljeni del srčne mišice odmre. To je srčni infarkt, ki se lahko konča s smrtjo bolnika, vsekakor pa s trajnimi posledicami za človekovo zdravje.

Možganska kap
Tudi žile v možganih se lahko zožijo zaradi ateroskleroze. Zamašitev žile v možganih povzroči možgansko kap, katere posledica je lahko trajna invalidnost ali celo smrt.

Periferna arterijska bolezen nog
Pri tej bolezni so arterije spodnjih okončin slabše prehodne ali se celo povsem zaprejo, kar povzroči značilne simptome.

Gangrena
Posledica ateroskleroze je lahko tudi zamašitev žil, ki prehranjujejo roko, nogo in podobno. Zaradi zamašene žile lahko odmre tkivo, kar imenujemo gangrena.

Kako lahko zmanjšamo vsebnost holesterola v krvi

Potrebno je spremeniti življenjske navade in osvojiti zdrav življenjski slog:

- uravnotežena prehrana
- zmanjšanje vnosa kalorij
- zmanjšanje porabe soli in alkohola
- opustitev kajenja
- redno telesno dejavnost

Prehranska priporočila za uravnavanje holesterola
Katero hrano priporočajo strokovnjaki za uravnavanje holesterola, katera je uravnotežena hrana in katera odsvetovana?

	Priporočeno	Zlata sredina	Odsvetovano
Žitarice, kosmiči	polnozrnati izdelki	kruh iz rafinirane moke, riž, testenine, prepečenec, koruzni kosmiči	pecivo, kolači, pite, rogljički
Zelenjava	surova in kuhana zelenjava		zelenjava, pripravljena z maslom ali smetano
Stročnice	vse		
Sadje	sveže ali zmrznjeno sadje	sušeno sadje, marmelada, džem, vloženo sadje	
Oreščki in semena		vse vrste	kokos
Meso in ribe	puste in modre ribe, perutnina brez kože	pusta govedina, jagnjetina, svinjina, teletina, morski sadeži	klobase, salame, slanina, rebrca, hrenovke, drobovina
Mlečni izdelki in jajca	posneto mleko in posneti jogurt, jajčni beljak	mleko, sir in drugi mlečni izdelki z malo maščob	navadni sir, smetana, jajčni rumenjak, polnomastno mleko in polnomastni jogurt
Sladkarije in sladila	sladila brez kalorij	saharoza, med, fruktoza, glukoza, čokolada, bomboni	torte, sladoledi
Kuhane maščobe in prelivi	kis, kečap, gorčica, prelivi brez maščob	rastlinska olja, mehke margarine, solatni prelivi, majoneza	maslo, trde margarine, palmino in kokosovo olje, svinjska mast, slanina, prelivi iz jajčnih rumenjakov

Crispy žita z ječmenovo vlaknino
Naravna izbira za zajtrk!
Za zniževanje holesterola
Beta-glukani iz ječmena dokazano znižujejo holesterol v krvi.
BestBuy AWARD
NAJBOLJŠE RAZMERJE MED CENO IN KAKOVOSTJO ZA CRISPY IN SPORT MüSLI ZLATO POLJE.

Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. Za koristen učinek je potrebno dnevno zaužiti 3 g beta-glukanov, lahko iz različnih virov ali iz 3 obrokov Crispy žit z ječmenovo vlaknino. Za razvoj koronarne bolezni srca obstaja več dejavnikov tveganja, med njimi tudi visok krvni holesterol. Sprememba enega teh dejavnikov ima lahko ugoden učinek, kar pa ni nujno. Zato ne pozabimo na pomembnost raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

INGVER

Ingver povsod po svetu sodi med najpomembnejša zdravilna zelišča, v medicini pa je cenjen zlasti na Kitajskem, kjer velja za čudežno zdravilo.

Besedilo: Sanja Lončar, Sabina Topolovec, Marija Kočevar Fetah, Nadja Bačac, avtorice knjige Ščepec rešitve, www. shop.zazdravje.net

Ingver krepi moč dihanja in pomaga pri bogatenju življenjske moči či. Blagodejen je tudi za vse prebavne organe: želodec, vranico in jetra. TKM (Tradicionalna Kitajska Medicina) glede na njegovo delovanje ločuje med svežim in posušenim ingverjem: svež ingver učinkuje toplo, posušen pa celo vroče. Tudi ajurveda glede na njegovo delovanje ločuje med svežim in suhim ingverjem: svežemu ingverju pripisujejo lastnosti težak, suh in oster, suhemu pa lahek in oljnat. Energijsko v obeh primerih učinkuje vroče.

Za krepitev dihal

Pekoče snovi v ingverju redčijo sluz. Pri prehladih se združujejo še ingverjevo antiseptično delovanje in njegove

Ingverjev čaj z limono in medom je odlično krepčilo za telo.

ogrevalne sposobnosti. Ingver krepi imunski sistem, zato je v pomoč tudi pri kašlju, piskajočem dihanju in zasluzenosti.

Za cirkulacijo

Kogar zebe v noge ali v prste rok, lahko hitro preizkusi, kako učinkovit je ingver pri pospeševanju periferne cirkulacije in ogrevanju telesa.

Za prebavo

Ker ima danes veliko ljudi upočasnjeno prebavo in težave z zaprtostjo, je ingver predvsem v vlogi pospeševalca. Deluje tudi protimikrobno pri črevesnih klicah vseh vrst ter poveča izločanje prebavnih sokov. Po preobilni hrani je dobro spiti skodelico ingverjevega čaja, ki v tek požene želodec in črevesje.

Protivnetno delovanje

Ingver je antiseptik in naravni antibiotik. Če ga grgramo, lahko z njim odpravimo vnetje grla. Prav posebno je učinkovit, če se v grlu nabira gnoj.

Proti raku

Protirakavo delovanje ingverja pripisujejo predvsem dejstvu, da je

močan antioksidant. Najboljše rezultate dosežemo z njim pri različnih predrakavih spremembah.

Proti slabosti

Komur je v avtomobilu ali na ladji pogosto slabo, naj ima pri sebi zavitek kandiranega ingverja ali termo steklenico ingverjevega čaja, saj ingverjeva korenina prežene potovalno bolezen. Z njim lahko učinkovito odpravimo tudi nosečniško slabost in delno tudi slabost, ki je včasih spremljevalka pooperativnega okrevanja po anesteziji.

Pri sladkorni bolezni

Ingver znižuje raven krvnega sladkorja.

Pri artritisu

Jemanje ingverja omili bolečine v sklepih.

Za spolno in življenjsko moč

V indijskem zdravilstvu se ingver uporablja kot zdravilo proti depresiji. Pomemben je tudi v afrodizični kuhinji in se v ta namen pogosto uporablja. Paracelzus je ingver uporabljal kot zdravilo za znojenje.

Kdor želi okrepiti trebušne in medenične organe ter vzbuditi duha v sebi, naj uporablja veliko ingverja.

Priporočal ga je vsem, ki so trpeli za pomanjkanjem življenjske toplote. S tem Paracelzus ni mislil le na neprestano drgetanje ali bolehanje, temveč tudi na slabo prebavo in pomanjkanje spolne moči. Kdor torej želi okrepiti trebušne in medenične organe ter vzbuditi duha v sebi, naj uporablja veliko ingverja. Pozorni moramo biti, da jedi vendarle ne začinimo preveč, zlasti, če imamo težave z želodcem.

favn®
Zdravilna moč zelišč

Iz narave v zdravje vaših nog

Pravočasno prepoznavanje znakov venskega popuščanja in ustrezna nega sta ključnega pomena pri skrbi za zdravje in vitalnost vaših nog.

Balzam za noge iz Favna vam je pri tem še kako v pomoč, saj s standardiziranim izvlečkom divjega kostanja, karitejevim maslom in dragocenimi eteričnimi olji bosvelije, limone, ciprese, zelenke ter poprove mete učinkovito neguje kožo, prizadeto s krčnimi žilami, jo prijetno hladi ter ji povrne prožnost, napetost in mehkobo.

Za več informaciji pokličite na 01 43 63 188.

*Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na **www.favn.si**.*

Favn d. o. o., Adamičeva 12, 1290 Grosuplje, www.favn.si

Za nego krčnih žil

Moja srčna izbira

FIDIMED

MISLITE NA PRIHODNOST, POSKRBITE ZA SVOJE ZDRAVJE

Srčni izbor

Zaupajte naravi in nam.

Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek www. fidimed.si.

Fidi koencim 10®: Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. **Ribamed® 1000, FidiAlin® plus, FidiVit® Multi:** Prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo prehrano ter zdrav način življenja.

Fidimedova posvetovalnica

MODRA ŠTEVILKA 080 3235

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.

PharmaSwiss
Choose More Life

Januar 2014, FKO0114-01