zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO 62.000 IZVODOV

FEBRUAR 2015

PERNATON®

gel / kapsule / topla kopel

NOVO

ORIGINAL PERNA EXTRAKT

Izdelki Pernaton so bogat vir glukozaminoglikanov.

Za zdravje vezivnih tkiv in masiranje sklepov.

Zakaj se bojimo o zdravilstvu spregovoriti s svojim zdravnikom?

Pljučnica • Utrujenost • Stres • Bolečina • Bolezni srca in ožilja
Rak materničnega vratu • Cepljenje dojenčkov proti pnevmokoknim okužbam
Nehoteno uhajanje urina • Prebavne težave • Duda • Ljubezen • Kurkuma

Še več ugodnosti z osebnim računom za upokojence.

Osebni račun **Aračun senior** omogoča **zvestim uporabnikom** posebne ugodnosti:

- ugodnejše plačilo »položnic«,
- višje obrestne mere za depozite,
- brezplačno pristopnino za spletno banko Abanet.

Novi uporabniki Aračuna senior lahko do 30. 6. 2015 poleg navedenih pridobite še dodatne ugodnosti.

Obiščite nas v eni od 40 poslovalnic Abanke po Sloveniji in preverite ugodnosti. Za vas si bomo vzeli čas in vam po želji tudi svetovali.

ABANKA
Banka prijaznih ljudi

www.abanka.si | Abafon 080 1 360

UVODNIK

Se spomnite, kako je nekajkrat že zadišalo po pomladi, čeprav je na koledarju še zima? Ravno to neverjetno toplo vreme in spremenjene podnebne razmere so v tej zimi povzročili pravo epidemijo pljučnic in obolenj dihal. Bilo jih je več, kot je običajno za ta letni čas. Zaradi razsajanja gripe so za obiske zapirali številne oddelke v bolnišnicah, nevarnost okužb pa še vedno obstaja. Spremenljivo, hladno vreme in večinoma oblačni dnevi pač vse prej kot blagodejno vplivajo na naše telo, ne nazadnje pa tudi na duha. Kljub temu ni treba, da se s tem kar sprijaznimo. Saj veste, z ustrezno preventivo lahko poskrbimo za dober imunski sistem in zdravi dočakamo pomlad. Še malo, pa bo tu!

Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

10 Raka materničnega vratu zlahka preprečimo
14 »Zakaj se bojim o zdravilstvu spregovoriti s svojim zdravnikom?«
16 Redno cepljenje dojenčkov proti pnevmokoknim okužbam
18 Bolnikov s pljučnico vsaj za polovico več kot v enakem obdobju prejšnjo sezono
22 Zakaj smo utrujeni?
26 Kako se znebiti bolečine
28 Srčno-žilne bolezni ogrožajo ženske in moške
30 Več kot tretjini žensk nehote uhaja urin
34 Kako prebava vpliva na vaše zdravje
46 Naj bo vsak dan valentinovo
48 Recikliranje novoletnih zaobljub
50 Kurkuma – topla začimba, ki mora biti v vsaki kuhinji

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 janja@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: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel@zdrave-novice.si
Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukšič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorka uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: SET tiskarna
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Oglasna vsebina pidjetja Orbico d.o.o.

Strokovni sodelavci:
- doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec. internist in pnevmolog
- Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fiziatrije
- prim. asist. dr. Ksenija Tušek Bunc, dr. med., spec. splošne in družinske medicine
- Lidija Vertnik, univ. dipl. inž. živil. tehnol.
- Sandi Bitenc, strokovnjak za gibanje in prehrano, C. F. M. P.
- Barbara Sarić, psihoterapevtka, specializantka psihoanalize,
- Mitja Perat, specialist za človeški faktor, terapevt medicinske hipnoze
- Blaž Mlačak
- Simona Janček
- Urša Kalamar
- Mirjana Kovač
- Maša Novak
- Grega Jamnik

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.

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

SIRUPI BREZ KONZERVANSOV

Sirupe Smrekovi vršički, Črna redkev ter Apisirup z medom, slezom in timijanom so v Medexu po tradicionalnih receptih pripravili na medeni osnovi; na voljo je tudi Žajbelj in islandski lišaj na osnovi agavovega sirupa. Vsem so dodali zelišča, ki poskrbijo za dihala, ter jih obogatili z vitaminoma C in A. Slednji pripomore k ohranjanju zdravih sluznic, ki so prva telesna zaščita pred vdorom tujkov. Sirupa Smrekovi vršički in Črna redkev blagodejno vplivata na spodnje dihalne poti, Apisirup na žrelo, sirup Žajbelj in islandski lišaj pa na grlo. Vsi sirupi iz Medexa so brez barvil, umetnih arom ali umetnih sladil. Najdete jih v bolje založenih prodajalnah, drogerijah, v prodajalni Medex v Ljubljani in Medexovi spletni trgovini.

BAYER ZPM PODARIL RABLJENE RAČUNALNIKE

Podjetje Bayer je poleg donacije, ki je bila v celoti namenjena Zvezi prijateljev mladine (ZPM) Ljubljana Moste - Polje, zvezi podarilo tudi 33 rabljenih računalnikov. ZPM Ljubljana Moste - Polje je izbrala trideset družin, ki so jim Bayerjevi zaposleni izročili računalnike, trije računalniki pa bodo svojemu namenu služili v počitniških domovih, v katerih ZPM Ljubljana Moste - Polje izvaja počitniške tabore za otroke iz socialno šibkejših družin. Bayerjevi zaposleni so v dobrodelni akciji »Prezračimo« omare in pomagajmo! zbrali tudi za cel kombi oblačil in obutve za otroke in odrasle, otroških knjig, šolskih torb, družabnih iger, predmetov za osebno higieno in drugih stvari, ki jih v skladišču za humanitarno pomoč najpogosteje zmanjka. V podjetju so zaposlene povabili tudi k namenitvi 0,5 % dohodnine za podporo humanitarnih projektov te organizacije.

PRAKTIČEN SADNI OBROK YIPPY SQUEZZE

Za vse velike ali majhne, lačne in žejne sadja. S sončnimi očali in navihano razigran vas priljubljeni medvedek YIPPY odpelje na sadno malico. Rauchova blagovna znamka YIPPY predstavlja YIPPY SQUEZZE, praktičen sadni obrok brez dodanega sladkorja, brez konzervansov, z dodanima vitaminom C in kalcijem. Sadna čežana iz jabolk, hrušk, malin in banan zapeljuje v praktični in živobarvni embalaži s funkcionalnim zamaškom, ki ga lahko uporabite za igro in sestavljanje. Za uživanje sadne malice ne potrebujete žličke, saj jo je zabavno posrkati in iztisniti prav do zadnjega grižljaja. Izbirate lahko med tremi okusi: jabolko in hruška; malina, banana in jabolko ter jagoda, banana in jabolko.

ZDRAVE RITKE ZA MANJ ODPADKOV IN NIŽJE STROŠKE

S projektom Zdrave ritke društvo Ekologi brez meja spodbuja uporabo pralnih plenic za večkratno uporabo, ki pozitivno vplivajo na zdravje otroka ter zagotavljajo, da bo rasel v zdravem okolju. Številne občine in pokrajine v Evropi so se že odločile, da s kuponi, vračilom denarja, testnimi paketi, brezplačnimi vzorci in posojili promovirajo ter podprejo uporabo pralnih plenic. Ekologi so ocenili letni strošek odlaganja pralnih plenic v nekaterih slovenskih občinah in prihranek, če bi pralne pleničke uporabljalo 60 % otrok. Samo v Ljubljani bi letni prihranek znašal 327.000 evrov. Otrok do kahlice porabi okvirno 5.000 plenic za enkratno uporabo, kar letno pomeni 874 kg odpadkov, ki na odlagališčih razpadajo med 200 in 500 let. V Sloveniji se je leta 2012 rodilo 21.938 otrok, ki bodo plenice uporabljali 2,5 leta – letno tako nastane več kot 38.000 ton odpadnih plenic, njihovo odlaganje pa nas stane več kot 3,8 milijona evrov na leto.

NARAVNA KOZMETIKA ANNEMARIE BÖRLIND

Podjetje ANNEMARIE BÖRLIND, ki proizvaja naravno kozmetiko iz ekološko pridelanih rastlin, prilagojeno različnim tipom kože, predstavlja lepotne serume Beauty Pearls anti polution. Serumi Beauty Pearls kožo na naraven način zaščitijo pred vplivi okolja, ki povzročajo poškodbe kože in njeno prezgodnje staranje (UV-žarki, onesnaženje, izpušni plini, cigaretni dim). Med drugim vsebujejo izvleček zelene alge Caulerpa lentillifera (zeleni kaviar), ki stimulira sintezo kolagena in hialuronske kisline, omili gubice in napne kožo. V gelu se nahajajo perle iz različnih sladkorjev in polisaharidov, ki tvorijo na koži zaščitni film, naravni svetleči pigmenti iz perl pa optično zakrijejo nepravilnosti na koži in ji dajo nežen lesk.

OTROŠTVO BREZ CEPIV

Izšla je nova knjiga z naslovom Otroštvo brez cepiv avtorice Wendy Lydall. Gre za vodič o negi, zdravju in dobrobiti necepljenega otroka (v izvirniku Raising a vaccine free child, 2009), ki je letos doživel vsebinsko prenovo in slovenski prevod (na 334 straneh in v priročnem formatu). Na prvem mestu naslavlja starše, ki jih skrbi, kako pravi čas prepoznati in kako varno pozdraviti otroške in druge nalezljive bolezni. Neredko ga berejo tudi zdravstveni delavci, saj je opremljen z več kot 500 referencami iz strokovnih in znanstvenih virov. Več o knjigi lahko poiščete na spletni strani gibanja Naravna imunost http://www.naravnaimunost.si/Naravna%20imunost/otrostvo_brez_cepiv.php.

ZBIRANJE SREDSTEV ZA NOVI CTG-NAPRAVI V PORODNIŠNICI LJUBLJANA

Ultrazvočno društvo ob podpori družbe Pfizer organizira akcijo zbiranja sredstev za opremo Porodnišnice Ljubljana. V tej porodnišnici se rodi okoli 18 otrok na dan, v bolj živahnih dneh pa tudi več kot 25; na leto opravijo približno 6.500 porodov ter zdravijo najbolj ogrožene in bolne nosečnice in novorojenčke iz cele Slovenije, trenutno pa imajo v okvari kar štiri kardio-tokografske naprave CTG. Naprave so ključne za zdrav in varen porod, saj z njimi med porodom spremljajo stanje ploda in nosečnice. »Ob štirih okvarjenih CTG-napravah in pri takšni količini porodov bi nujno potrebovali vsaj eno novo CTG-napravo ali dve. Naprave so drage in žal jih ni v načrtu nakupov iz rednih sredstev, zato pozivamo dobrosrčne ljudi, da se pridružijo akciji zbiranja sredstev, da bomo s skupnimi močmi mamicam lahko podarili najlepše darilo – varen porod in zdravega novorojenčka,« je pozvala doc. dr. Nataša Tul Mandić, predsednica Ultrazvočnega društva Ljubljana in predstojnica Porodnišnice Ljubljana. Cene primernih naprav se gibajo od 10.000 evrov navzgor, podjetje Pfizer pa se je odločilo prispevati 4.500 evrov. Vsi, ki želijo pomagati, lahko po svojih močeh prispevajo z nakazilom na naslov Ultrazvočnega društva Ljubljana, na številko računa 02014-0089527957, s pripisom »Za CTG Porodnišnica Ljubljana«.

EKSPRES MAGNEZIJ UČINKOVITO ODPRAVI POMANJKANJE MAGNEZIJA

Prehranska dopolnila Magnesium-Diasporal® s čistim magnezijevim citratom in z visoko vsebnostjo magnezija so odslej na voljo tudi v novi embalaži. Magnezijev citrat se odlično resorbira ter hitro zagotovi občutno povišano koncentracijo magnezija v krvi. Na voljo v različnih farmacevtskih oblikah, odmerkih in okusih. Poiščite ga v najbližji lekarni. Več informacij na: www.magnezij.si.

OBNOVITE SVOJA JETRA

Originalna formula Liverin® Forte z edinstveno kombinacijo za trojno delovanje zagotavlja učinkovitost. Pegasti badelj pripomore k razstrupljanju, regeneraciji in normalnemu delovanju jeter. Učinke dopolnjujejo indijska kosmulja, sladki koren, vitamini skupine B in vitamin E. Liverin® Forte zaradi učinkovitosti uporablja vedno več ljudi. Trimesečna zaščita in obnova jeter sta priporočljivi za tiste, ki uživajo industrijsko predelano, mastno, sladko ali pogreto hrano. Prav tako tudi za občasne ali redne pivce alkoholnih pijač ter vse, ki uživajo veliko zdravil ali imajo povišano raven holesterola.

CELOSTEN PRISTOP H KREPITVI IMUNSKEGA SISTEMA

Pozimi potrebujeta naš organizem in imunski sistem dodatno podporo za svoje delovanje. Letos se skrbi za svoje zdravje lotimo celostno s kapljicami Soria Natural. Zime si brez ameriškega slamnika sploh ne znamo več predstavljati, saj je prepotrebna podpora našemu imunskemu sistemu. Pri Soria Natural smo ameriškemu slamniku dodali še timijan in propolis, ki delujeta protibakterijsko. Za učinkovito delovanje imunskega sistema je zelo pomembna dobra prebava. Artičoka, ta sredozemska lepotica, ki se nam prileže na krožniku, nam pride prav, ko potrebujemo spodbudo za prebavni sistem. Je bogata z antioksidanti in obenem pripomore k zmanjševanju telesne teže. Pegasti badelj, dobro poznana rastlina za razstrupljanje jeter, očisti naš organizem vseh nepotrebnih toksinov. Za dobro delovanje imunskega sistema potrebujemo dovolj spanca, ki nam ga z lahkoto pričarajo kapljice baldrijana. Baldrijan nas pomirja in pripravi na stres vsakdanjega življenja. Da pa vsega, kar je treba storiti za dobro delovanje imunskega sistema, ne bi pozabili, nam pomaga ginko, ki so ga Kitajci poimenovali kar drevo spomina. Kapljice Soria Natural so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in Sanolaborjih. www.soria-natural.si

PODARITE MODRO SRCE IN POMAGAJTE SOCIALNO ŠIBKIM OTROKOM DO IZOBRAZBE

Podjetje Beiersdorf v okviru blagovne znamke NIVEA v sodelovanju z Zvezo prijateljev mladine Slovenije (ZPMS) med 15. januarjem in 15. februarjem že deveto leto zapored pripravlja vseslovensko dobrodelno akcijo NIVEA – Podarite nam modro srce, ki je do zdaj na poti do izobrazbe pomagala že 82 otrokom in mladostnikom iz socialno šibkejšega okolja. Sredstva za Učni sklad NIVEA, ki je bil ustanovljen z ZPMS, bodo tudi tokrat zbirali z modrimi srci. Letos v njih zapisujemo lepe besede. Za vsako modro srce bo Beiersdorf v Učni sklad NIVEA podaril 0,25 evra. Modra srca lahko podarite prek spletne aplikacije na povezavi www.NIVEA.si/srce, lahko pa jih izdelate sami in po pošti pošljete na naslov Beiersdorf, d. o. o., p. p. 4130, 1001 Ljubljana. Modra srca bodo v družbi ambasadorjev projekta skupaj z otroki zbirali tudi na posebnih dogodkih na slovenskih osnovnih šolah. Vsako podarjeno modro srce šteje in prinaša svetlo prihodnost mnogo družinam.

AMERIŠKI SLAMNIK, TIMIJAN IN PROPOLIS – ZMAGOVALNA KOMBINACIJA

Naš organizem se vsak dan srečuje s povzročitelji gripe in prehlada. Od stanja našega imunskega sistema je odvisno, kakšen vpliv imajo na nas. Ameriški slamnik uspešno zaščiti imunski sistem. Kompleks Soria Natural iz ameriškega slamnika vsebuje tudi timijan in propolis, ki še dodatno poskrbita za našo odpornost. Timijan pomirja grlo in žrelo. Propolis poznamo že od antike in s pridom ga uporabljamo. Kapljice SORIA NATURAL so iz ekološke pridelave in so popolnoma naravne. Primerne so tudi za otroke od prvega leta. So brez alkohola, konzervansov, barvil in aditivov. Absorbcija kapljic je 95-odstotna, kar pomeni, da telo izkoristi praktično vse zdravilne učinkovine. Kapljice lahko kupite v lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah. Več na spletni strani www.soria-natural.si.

ESTETSKA KIRURGIJA V MTC FONTANA

Za estetske posege se v današnjem času odloča vedno več ljudi, saj si želijo spremembe zaradi prirojenih telesnih nepravilnosti, ki se ne ujemajo s sodobnim videnjem lepote, ali pa si želijo upočasniti proces staranja. Estetski poseg mora biti skrbno načrtovan, premišljen, strokovno opravljen in doseči mora pričakovanja stranke. Ker želijo svojim strankam ponuditi le najboljše, so v MTC Fontana odprli ambulanto za estetsko kirurgijo, v kateri bo za lepši videz in dobro počutje poskrbel specialist na področju plastične, rekonstruktivne in estetske kirurgije mag. Franci Planinšek, dr. med. (na fotografiji), ki pravi, da je treba lepoto vzdrževati vse življenje. Ob odprtju ambulante so predstavili tudi luksuzno kozmetično znamko Babor.

NAZIV »PRODUKT LETA« ZA DVE SKUPINI TOSAMINIH IZDELKOV

Tosama je lani blagovno znamko bombažnih vložkov in tamponov Natura Femina razširila z dvema novima linijama izdelkov – bombažne predloge z mikrokapsulami, ki vežejo urin in nevtralizirajo neprijeten vonj, za ženske z oslabljenim mehurjem in močnejšimi menstruacijami Natura Femina Special ter tamponi s probiotiki za zaščito vaginalne mikroflore, sposobnost obnavljanja ravnovesja v nožnici in zmanjšane nevarnosti vnetja Natura Femina by ellen®. V to linijo sodi tudi intimna krema, ki mehča kožo ter pomaga vzdrževati vlažno okolje in naravno mikrofloro zunanjih intimnih predelov.
Podjetje je z obema linijama sodelovalo v projektu Produkt leta – in bilo je uspešno. Potrošniki so namreč v javnomnenjski raziskavi tako med vložki kot tudi med tamponi najbolje ocenili Tosamine izdelke, zato sta obe skupini izdelkov prejeli naziv »produkt leta 2015«, ki je največja glasovalna nagrada potrošnikov za inovativne izdelke v svetu.

Prve bombažne predloge za ženske, ki jim urin uhaja nenadzorovano.

Naravni način uravnavanja nožnične mikroflore, učinkovita zašita pred vnetji in okužbami.

TREBUŠNA ZAMAŠČENOST VPLIVA TUDI NA JETRA! PREČISTITE JIH!

Nepravilna prehrana, alkohol, tobak, zdravila močno izčrpavajo delovanje jeter in povzročajo njihove bolezni. Utrujenost, povišan krvni tlak, trebušna zamaščenost so lahko znaki, da jetra pešajo. Pozitiven učinek izvlečkov pegastega badlja na delovanje jeter je znan že zelo dolgo, vendar vsi izvlečki pegastega badlja niso enako učinkoviti. SiliFit vsebuje najučinkovitejši izvleček silibin, povezan s fosfolipidi, ki tudi izboljšujejo funkcijo jeter. Tak pripravek ima 4,6-krat boljši izkoristek v telesu v primerjavi z običajnimi izvlečki pegastega badlja. Zato izberite SiliFit – samo 1 kapsula na dan za normalno delovanje jeter. Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si, info: 03/56-30-022, 040/214-620.

DOKAZANO 4,2 KG MANJ!*

Fidimed formoline L112 pomaga zmanjšati prekomerno telesno težo, dolgoročno ohranjati telesno težo in zmanjševati absorpcijo holesterola iz hrane. Izdelek je na voljo v vseh lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.fidimed.si. Za več informacij pokličite Fidimedovo posvetovalnico na brezplačno telefonsko številko 080 32 35.

**Otto C. et al.: formoline-Concept, Obesity treatment-new strategies. Neu-Isenburg 2009; 73–92.*

PREVENTIVNI ZDRAVSTVENI PREGLEDI ZA ZGODNJE ODKRIVANJE BOLEZNI

Danes je na voljo veliko preventivnih zdravstvenih pregledov, s katerimi se odkrijejo zgodnji znaki razvijajočih se bolezni, še preden jih občutimo. Diagnostični center Bled je zasebna zdravstvena ustanova, kjer zdravstvene preglede opravljajo tako samoplačniško kot na napotnico. Številni specialisti Diagnostičnega centra Bled na leto pregledajo in zdravijo več kot 30.000 ljudi. Poleg prostorov na Bledu ima Diagnostični center Bled od leta 2010 tudi podružnico v Ljubljani. Usmerili so se predvsem v bolezni prebavil (gastroenterologijo) in bolezni sečil (urologijo), opravljajo pa še številne druge preiskave, tako da lahko zdravstveno stanje posameznika ocenijo celostno in temeljito. Na voljo so še ambulante: rentgenska in ultrazvočna, kardiološka (bolezni srca in ožilja), ginekološka, ortopedska in tireološka (bolezni ščitnice), ambulanta za osteoporozo ter alergološka ambulanta, ki je specializirana predvsem za alergije s področja prebavil in druge vrste neželenih reakcij na hrano (npr. celiakija). Že 22 let izvajajo tudi preventivne »managerske« preglede.

SUHO SADJE IN IMUNO RESIST ZA DOBRO ZDRAVJE

Medex je ob praznovanju 60-letnice svojega obstoja v letošnje leto vstopil z novostmi: suhim sadjem in prehranskim dopolnilom Imuno resist, ki ublaži slabo počutje in povrne moči ob prvih znakih viroze. Bio suho sadje iz Medexa – brusnice, jagode goji in inkovske jagode – je pakirano v embalaži, ki jo lahko ponovno zaprete, tako da suho sadje ohrani sočno strukturo tudi po odprtju. Sadje ni žveplano, je brez dodanih konzervansov, arom in barvil. Suho sadje ohrani večino hranil, ki jih vsebuje tudi sveže sadje, zato ga imejte vedno pri roki. Uživate ga lahko samostojno ali kot dodatek k smutijem, kosmičem in sladicam. Izdelka Imuno resist in Imuno resist junior vsebujeta patentirani naravni izvleček iz macesna ResistAid in patentirano obliko betaglukana wellmune WGP ter vitamin C, ki vpliva na delovanje imunskega sistema. ResistAidTM zmanjša pogostost in trajanje okužb, betaglukan wellmune WGP®, ki je pridobljen iz celičnih sten pekovske kvasovke, pa v telesu pospeši delovanje imunskih celic. Imuno resist in imuno resist junior sta brez konzervansov, barvil in umetnih arom ter ne vsebujeta laktoze ali glutena.

VISOKA ZAŠČITA KOŽE TUDI POZIMI

Sonce tudi pozimi oddaja precejšnjo količino UV-žarkov, ki so pogosto vzrok kratkotrajnih in tudi dolgotrajnih poškodb kože. Ker se kar 85 % sončnih žarkov odbije od snega, je sonce nevarno zlasti pri aktivnostih na snegu, na večji nadmorski višini pa je koža tudi bližje soncu. Vichy zato svetuje, da uporabite najvišji zaščitni faktor, da boste ohranili idealno kakovost, lepoto in zdravje kože. Za vse ženske, še posebej tiste s svetlo poltjo, je razvil prvo kremo Capital Soleil BB z visoko zaščito, ki zagotavlja »učinek zagorele, nenaličene kože« in idealno zaščito, tudi pred dolgimi UVA-žarki: obarvani »dry touch« fluid za obraz SPF 50 za mešano oz. mastno kožo in obarvana žametna krema za obraz SPF 50+ za normalno oz. suho kožo sta nova generacija obarvanih izdelkov Capital Soleil z visoko zaščito za idealno kožo na zimskem soncu.

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.**

Liverin®Forte je najbolj priporočan izdelek za zaščito in obnovo jeter. Zaradi učinkovitosti ga uporablja vedno več ljudi. Le originalna formula vsebuje vse potrebne snovi za razstrupljanje, urejeno prebavo in vitamine B in E v vsaki tableti.

Psylliox aktivne vlaknine so naravna pomoč proti zaprtosti, ki pripomore k redni prebavi in učinkovitem čiščenju črevesja. Čas je, da uredite prebavo in očistite stene črevesja.

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.

MANGOSTIN – KO NARAVA PREKAŠA ZNANOST

Ste eni tistih, ki zdravje iščete v naravi? Potem morate vsekakor prebrati članek oz. – tudi če niste takega mišljenja – nikar ne odnehajte, kajti v naslednjih vrsticah boste spoznali edinstven sadež mangostin.

Besedilo: Urša Kalamar

Pojdimo na jugovzhod Azije, na Malajski polotok. Tam boste namreč našli sadež tropske zimzelene rastline mangostin (Garcinia mangostana), drevesa, ki lahko doseže višino do petindvajset metrov. Rodi okrogle sadeže z okusno sredico in grenko lupino.
Pravijo mu tudi kraljevski sadež, saj ima izjemno učinkovite antioksidante – ksantone, ki jih vsebuje zelo malo rastlin. Mangostin jih vsebuje kar 50. Večinoma se nahajajo v njegovi lupini, zato je pomembno, da sta v prehranskem dopolnilu zmleta tako sadež kot tudi lupina. Najučinkovitejši so ksantoni alfa, beta in gama mangostini ter garcinon E, ki ima podobno, vendar močnejše učinkovanje kot vitamin E.

Najpomembnejši učinki mangostina

- Lajša težave pri refluksu, gastritisu, herniji, uroloških vnetjih, artritisu in bolečinah v mišicah.
- Zavira rast in razmnoževanje bakterij, virusov in drugih patogenih organizmov.
- Deluje protihistaminsko in blaži simptome alergij.
- Učinkuje protivnetno ter varuje celice pred degenerativnimi spremembami.

Mangostin navaja tudi Bryan Rosner v svoji knjigi »Deset najboljših načinov zdravljenja borelioze«, v kateri ga izpostavi kot najučinkovitejšo rastlino pri blaženju simptomov borelioze.
Imate hernijo ali morda bolečine v mišicah? Ste starejši in imate kronično urološko vnetje? Morda ste kronično utrujeni? Imate težave z refluksom, gastritisom ali artritisom? Vas težijo črevesne težave?
Če ste vsaj na eno vprašanje odgovorili pritrdilno, vam lahko pomaga sadež mangostin.

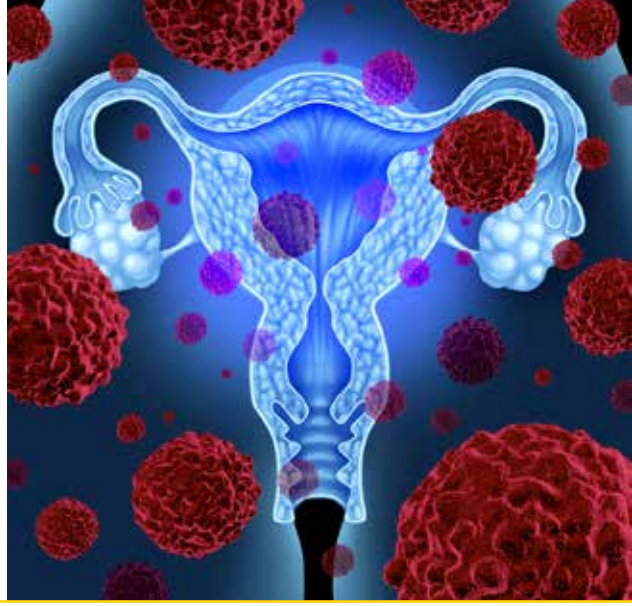
Mangostin je na voljo v obliki soka ali pa je zmlet v prah. Soku so običajno dodani konzervansi, sladila ali druge snovi, zato je najbolje uživati mangostin v prahu, ki ga lahko zmešate s tekočino po svojem okusu. Torej, celoten sadež – posušen in zmlet v prah brez dodatkov. Neželeni učinki uživanja mangostina niso znani, možne so le alergične reakcije, ki jih imajo nekateri ljudje po uživanju sadja.

Mangostin proti vnetju grla

K priznanemu znanstveniku in poznavalcu učinkov mangostina dr. Templemanu je prišel pacient, ki je imel močno vneto grlo, hude bolečine, ni mogel govoriti ter je težko jedel in pil. Dobival je zdravila, ki pa niso pomagala. Zdravniki niso poznali vzroka njegovih težav. Dr. Templeman je pacientu priporočil, naj dvakrat dnevno uživa mangostin. Preden ga pogoltne, naj ga nekaj časa zadrži v ustih. Po samo nekaj dneh so pacientove težave izginile. Vnetje, ki ga niso mogli pozdraviti niti z uporabo najučinkovitejših zdravil, so izginila.

Uradna poraba goriva: 3,3-7,7 l/100 km. Uradne specifične emisije CO_2: 85-179 g/km. Emisijska stopnja: Euro 5b, uradne emisije NOx: 0,0132-0,1770 g/km, specifične emisije trdih delcev: 0,0003-0,0006 g/km, število delcev: 0,008892-3,25 x 10^{11}. Slike so simbolične. Cene ne vključujejo stroškov transporta. Summit motors Ljubljana, d.o.o., Flajšmanova 3, 1000 Ljubljana.

RAKA MATERNIČNEGA VRATU ZLAHKA PREPREČIMO



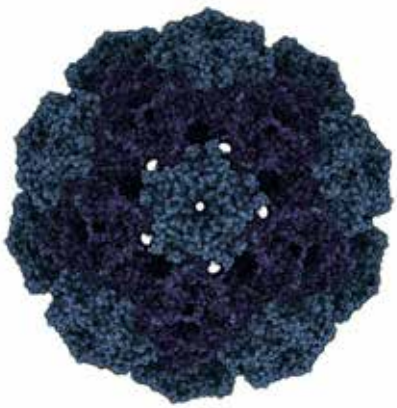
Rak maternični vratu je med raki izjema, saj o njem vemo dovolj, da lahko preprečimo skoraj vsak nov primer te vrste raka. Pri ženskah, ki redno hodijo na presejalne preglede, je kar 70–80 % manjša verjetnost, da bodo kadarkoli zbolele za rakom materničnega vratu. Prav tako je pri ženskah, ki so bile cepljene proti HPV še pred prvo okužbo.

Besedilo: Janja Simonič

Če je ženska cepljena proti HPV in se redno udeležuje presejalnih pregledov, je verjetnost, da bo zbolela za rakom materničnega vratu (RMV), izjemno majhna, so poudarili na Onkološkem inštitutu Ljubljana ob evropskem tednu preprečevanja raka materničnega vratu. Ta je pod okriljem Evropske zveze proti raku materničnega vratu (European Cervical Cancer Association, ECCA) letos potekal med 24. in 30. januarjem.

Zakaj nastane RMV

RMV je spolno prenosljiva bolezen, za njen nastanek pa je nujna okužba z enim izmed okoli 15 visokotveganih genotipov humanih papilomskih virusov (HPV).



Okužbe z visokotveganimi virusi HPV so izjemno pogoste, predvsem pri mladih dekletih (po podatkih raziskave NIJZ je z vsaj enim visokotveganim genotipim HPV vsak trenutek okuženih okoli 25 % mladih deklet med 20. in 25. letom).

Okužbe z visokotveganimi virusi HPV so izjemno pogoste, predvsem pri mladih dekletih. Po podatkih raziskave NIJZ je z vsaj enim visokotveganim genotipim HPV vsak trenutek okuženih okoli 25 % mladih deklet med 20. in 25. letom. S starostjo se prevalenca okužb s HPV manjša, veča pa se incidenca predrakavih sprememb CIN in RMV.

V življenju se s HPV okuži večina spolno aktivnih žensk in moških, vendar pri 90 % žensk okužba izzveni sama po sebi in brez posledic v enem letu ali dveh. Le pri manjšem deležu žensk okužba vztraja in pri teh se lahko postopoma, prek predrakavih sprememb CIN (cervikalna intraepitelijska neoplazija), razvije RMV. Od okužbe do razvoja RMV preteče navadno več let, najpogosteje od 10 do 15.

Tovrsten naravni potek okužbe s HPV in RMV omogoča različne načine preprečevanja in zgodnjega odkrivanja RMV, ki so komplementarni. To so predvsem zdrav življenjski slog, vključno z zdravo in varno spolnostjo, cepljenje proti okužbi s HPV in zgodnje odkrivanje in zdravljenje predrakavih in začetnih rakavih sprememb materničnega vratu v okviru organiziranih populacijskih presejalnih programov.

Presejalni program ZORA

V Sloveniji imamo organiziran populacijski preventivni presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb materničnega vratu (DP ZORA) že od leta 2003. Nosilec programa je Onkološki inštitut Ljubljana. Cilj programa je doseči, da bo 70 80 % žensk v starosti 20–64 let enkrat na tri leta opravilo ginekološki pregled in odvzem brisa materničnega vratu za citološki pregled. Ker rak materničnega vratu raste počasi in potrebuje več let, da iz predrakave oblike napreduje v raka, je mogoče z rednimi pregledi žensk na 3–5 let večino nevarnih sprememb materničnega vratu pravočasno odkriti in zdraviti.

Obolevnost in umrljivost se manjšata

Incidenca RMV se je v prvih desetih letih delovanja DP ZORA zmanjšala za skoraj polovico – z 211 novih primerov leta 2003 na 122 novih primerov leta 2013. Leto prej je bila ugotovljena najmanjša incidenca raka materničnega vratu v zadnjih 60 letih, odkar deluje Register raka RS. V tem letu je zbolelo 117 žensk, skoraj polovica žensk manj kot leta 2003 in okoli 60 % žensk manj kot v začetku 60. let, ko je bila incidenca raka materničnega vratu v Sloveniji največja – to je tudi v evropskem merilu odličen uspeh.

V zadnjih desetih letih se umrljivost povprečno zmanjšuje za okoli 2 % na leto. Letno v Sloveniji zaradi RMV umre 40–50 žensk. Umrljivost za RMV pri nas nikoli ni bila tako velika kot v državah s podobno incidenco; zagotovo tudi na račun večjega deleža rakov, odkritih v zgodnejših stadijih.

Tudi starejše ženske morajo na pregled!

Slovenske ženske so, kot kažejo podatki,

ImunoBran za močnejši imunski sistem

ImunoBran pripomore k boljšemu delovanju imunskega sistema ter s tem k izboljšanju prehranjenosti bolnikov, ki tako lažje prestanejo naporno zdravljenje. Boljša je tudi kakovost življenja bolnikov. ImunoBran – za dietetično uravnavanje imunskega sistema po kemoterapijah, obsevanju, operacijah.

program ZORA dobro sprejele, saj se jih več kot 70 % redno udeležuje presejalnih pregledov. Z vidika nadaljnjega manjšanja bremena raka maternicnega vratu v Sloveniji je pomembno, da se ženske redno udeležujejo presejalnih pregledov tudi po koncu rodne dobe, saj jih še vedno ogroža rak maternicnega vratu, opozarjajo na Onkološkem inštitutu Ljubljana. Večina žensk, ki zboli za to vrsto raka, se ne udeležuje redno programa ZORA. Tiste, ki se ne odzovejo, pa praviloma zbolijo za razširjeno ali razsejano obliko raka, pri katerem je napoved izida bolezni slabša. Pri ženskah, ki se redno udeležujejo presejalnih pregledov, praviloma odkrijejo že predrakave spremembe (in jih zdravijo, preden se rak sploh razvije) ali pa odkrijejo raka v začetnem stadiju, ko je z enostavnim operativnim posegom dobro ozdravljiv, so še povedali na Onkološkem inštitutu. Pregledanost v zadnjem triletju dosega 70 % v vseh slovenskih regijah, razen v zdravstvenih regijah Murska Sobota, Koper, Maribor in Novo mesto. Pregledanost presega ciljnih 70 % v starostni skupini 20–49 let, ko je število novih bolnic največje. V Sloveniji se presejalnih pregledov premalo udeležujejo predvsem starejše ženske, med 50. in 64. letom starosti. Pri teh je pregledanost še vedno manjša od želene.

Premajhna precepljenost proti HPV

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je v Sloveniji premajhna precepljenost proti HPV. Od leta 2009 pri nas poteka prostovoljno brezplačno cepljenje deklic proti HPV v 6., za zamudnice pa tudi v 8. razredu osnovne šole, a se po podatkih NIJZ vsako leto cepi le okoli polovica vseh deklic. Cepljenje je sicer dostopno tudi drugim ženskam, vendar ga morajo plačati.

V okviru primarne preventive lahko z dvema vrstama cepiva, ki sta na voljo, uspešno preprečimo okužbo z najbolj pogostima genotipoma HPV (16 in 18), ki povzročata okoli 70 % vseh novih primerov RMV. Na trg prihaja novo, 9-valentno cepivo, ki bo zaradi zaščite pred okužbami z dodatnimi visokotveganimi genotipi HPV omogočalo še večjo zaščito pred RMV – do okoli 90 %. Ker cepivo ni terapevtsko (ne pozdravi že obstoječih okužb) in ker se dekleta okužijo najpogosteje v prvem letu po začetku spolnih odnosov, je cepljenje najučinkovitejše, če ga opravimo pred prvim spolnim odnosom. Zato je pomembno, da čim prej dosežemo čim večjo precepljenost deklet proti HPV. Ker pa kljub cepljenju ostaja verjetnost za okužbo s preostalimi visokotveganimi HPV in razvoj RMV, je treba nadaljevati preventivne ginekološke preglede.

Število rakavih bolnikov se veča zlasti na račun staranja prebivalstva

Najpogostejše novoodkrite oblike raka v Sloveniji so rak kože, rak debelega črevesa in danke, rak pljuč, rak dojke in rak prostate. Za vse vrste raka skupaj pri obeh spolih lahko na podlagi podatkov ugotavljamo, da gre več kot polovica povečanja incidence raka na račun staranja prebivalstva. Navodila ljudem, kaj lahko sami naredijo za to, da zmanjšajo verjetnost bolezni in izboljšajo možnost zdravljenja, vsebuje Evropski kodeks proti raku. Sestavlja ga 12 nasvetov za zmanjšanje obolevnosti in umrljivosti za rakom. V Sloveniji je za zdaj na voljo še prejšnja izdaja, ki se sicer bistveno ne razlikuje od zadnje, v kateri je nekaj novosti. Te bodo predstavljene v slovenskem tednu boja proti raku, ki bo od 2. do 6. marca 2015.

40-50

žensk na leto v Sloveniji umre zaradi raka maternicnega vratu.

KEMOTERAPIJA SUŠI USTNO SLUZNICO

Zdravljenje raka lahko poleg kirurške odstranitve tumorja in/ali obsevanja vključuje tudi kemoterapijo. Bolnikom zaradi tovrstnega zdravljenja pade odpornost in so bolj dovzetni za različne okužbe. Med stranskimi učinki kemoterapije je tudi izsušena ustna sluznica. Težave olajšajo pastile Grether's, ki blagodejno učinkujejo na ustno sluznico, grlo in glas.

Besedilo: Mirjana Kovač

Kemoterapija ali zdravljenje s citostatiki pomeni zdravljenje z zdravili, ki uničujejo nenormalne, bolne celice ali preprečujejo njihovo rast. Žal ima kemoterapija tudi zelo neprijetne stranske učinke.

Stranski učinki zdravljenja s kemoterapijo so odvisni predvsem od vrste citostatika, ki ga dobi bolnik. Poleg tega je treba upoštevati dejstvo, da se vsak posameznik drugače odzove na kemoterapijo. Pri nekaterih ljudeh škodljivih stranskih učinkov praktično ne vidimo. Večino stranskih učinkov pa lahko omilimo ali povsem preprečimo.

Zaradi zmanjšanja števila belih krvnih telesc, ki pomagajo v boju proti okužbam, bolnikom pade odpornost, zato so med zdravljenjem s citostatiki bolj dovzetni za različne okužbe. Te se najpogosteje kažejo z znaki prehlada, bolečin v grlu, dražečega kašlja, vnetnih sprememb na ustni sluznici, pekočega, pogostega odvajanja vode.

Pogosti stranski učinki kemoterapije

Ker citostatiki zavirajo delovanje kostnega mozga, ki tvori bela in rdeča krvna telesca ter krvne ploščice, se zaradi kemoterapije zmanjša število krvnih telesc v krvi. Zaradi zmanjšanja števila belih krvnih telesc, ki pomagajo v boju proti okužbam, bolnikom pade odpornost, zato so med zdravljenjem s citostatiki bolj dovzetni za različne okužbe. Te se najpogosteje kažejo z znaki prehlada, bolečin v grlu, dražečega kašlja, vnetnih sprememb na ustni sluznici, pekočega, pogostega odvajanja vode. Največkrat se ob naštetih znakih pojavi tudi povišana telesna temperatura nad 38 °C, lahko tudi mrzlica. Draženje sluznic lahko pri mnogo bolnikih povzroča tudi slabost in bruhanje.

Ker se bolnik padcu levkocitov po prejemu citostatikov največkrat ne more izogniti, je zelo pomembno izvajanje preventivnih ukrepov in s tem znižanje možnosti nastanka okužbe. Citostatiki med drugim pogosto poškodujejo ustno sluznico, zato je zelo pomembno, da si bolnik po vsaki jedi temeljito očisti zobe z mehko zobno ščetko ter da si usta redno izpira (kamilice, žajbelj ...), prav tako zobno protezo. S primerno ustno higieno prepreči dodatno okužbo že tako občutljive ali celo ranjene sluznice. Če se ustna sluznica vname ali če se na njej pojavijo razjede, je treba obiskati zdravnika.

Zakaj Grether's?

Ročno izdelane pastile Grether's so narejene po originalni formuli iz leta 1850.
Blagodejno učinkujejo na ustno sluznico, grlo in glas ter stimulirajo nastajanje sline. Priporočajo jih pri vnetem grlu, raskavem glasu in hripavosti. Njihova glavna in aktivna sestavina je glicerol, ki ga pridobivajo iz rastlinskega olja, natančneje iz repičnega semena. Naraven in čist sok črnega ribeza daje pastilam črno barvo ter izrazito saden in hkrati blag okus. Slajene so z maltitolom v sirupu in kalijevim acesulfamom in so tako primerne tudi za sladkorne bolnike. Opravljene raziskave so pokazale, da ne povzročajo kariesa in ne poškodujejo zobne sklenine. Švicarsko društvo Aktion Zahnfreundlich za promocijo zaščite zob jim je podelilo znak do zob prijaznega izdelka. Pastile Grether's so brez konzervansov in glutena. Sladilo kalijev acesulfam, ki se uporablja pri izdelavi pastil, ne vsebuje fenilalanina, ki lahko povzroči presnovne bolezni.

Prednosti pastil

Glicerol ustvari zaščitni film na sluznici in glasilkah.
Ribezov sok ima protivnetni učinek, zavira in blaži vneto grlo in kašelj.
Edinstvena sestava pastil omogoča, da se počasi raztopijo v ustih.
Premaz pastile ščiti pred poškodbami (ki se lahko pojavijo zaradi trdih bombonov).

PREVENTIVNI UKREPI ZA ZMANJŠANJE MOŽNOSTI OKUŽBE:

- pred obroki hrane in po uporabi sanitarij si vedno umijte roke,
- izvajajte poostreno higieno telesa (tuširanje dvakrat na dan) in opazujte morebitne spremembe na koži in v telesnih gubah,
- uporabljajte suho britje, da preprečite ureznine na koži,
- zelo pomembno je, da vzdržujete ustno higieno, kot je navedeno pri poškodbah ustne sluznice,
- izogibajte se stikom z ljudmi, ki so prehlajeni, gripozni ali imajo katero koli drugo nalezljivo
- bolezen,
- pri delu na vrtu uporabljajte zaščitne rokavice.

Grether's Pastilles

Za GLAS in GRLO

Glavni in aktivni sestavini pastil sta **glicerol**, ki ga pridobivajo iz rastlinskega olja, in **zgoščeni ribezov sok**.

KDAJ PRIPOROČAMO PASTILE:

- pri začetnih vnetjih grla
- pri raskavem glasu
- pri hripavosti
- pri nadležnem praskanju v grlu
- po kemoterapijah zaradi izsušene ustne sluznice

PREDNOSTI PASTIL:

- edinstvena sestava pastil omogoča, da se v ustih počasi razstopijo
- ročno izdelane po recepturi, stari več kot 150 let

VEČ KOT 150-LETNA TRADICIJA. HAND MADE

Pastile so na voljo tudi BREZ SLADKORJA

www.grethers-pastilles.ch/si

Pastile so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Distributer za Slovenijo: ORBICO d.o.o., Verovškova 72,1000 Ljubljana

ZAKAJ SE BOJIMO O ZDRAVILSTVU SPREGOVORITI S SVOJIM ZDRAVNIKOM

Kdaj se bosta medicina in zdravilstvo končno zbližala tudi v Sloveniji? Zdravniki in zdravilci bi namreč morali stopiti skupaj za boljše zdravje bolnika. To so se spraševali in ugotavljali strokovni udeleženci okrogle mize, ki jo je v Cankarjevem domu v Ljubljani organiziral Zavod Viva

Besedilo: Janja Simonič

Rdeča nit pogovora, ki so ga naslovili z vprašanjem »Zakaj se bojim o zdravilstvu spregovoriti s svojim zdravnikom?«, sta bila bolnikova varnost in uspeh zdravljenja, ko se odloča za zdravilske metode. Sodelovali so specialistki družinske medicine asist. mag. Tatjana Cvetko in prim. doc. dr. Danica Rotar Pavlič, tudi predsednica odbora za pravno-etična vprašanja pri Zdravniški zbornici Slovenije, psihiatrinja asist. dr. Zdenka Čebašek Travnik in mag. Petar Papuga, spec. akupunkture.

»Zaradi hude bolezni sem komaj ušla smrti, za kar sem hvaležna uradni medicini. Toda zdravila so pustila posledice, kar sem nato reševala s pomočjo zdravilstva, ki je pomembno izboljšalo kakovost mojega življenja. Moje izkušnje z obema pristopoma so dobre. Prepričana sem, da bi ta dva svetova morala sodelovati, saj bi imeli uporabniki od tega večjo korist,« je poslušalcem na začetku zaupala igralka Nataša Tič Ralijan. Težko bolezen je, kot pravi sama, preživela zaradi šolske (uradne) medicine, zdravilstvo pa ji je pomagalo živeti bolj kakovostno.

Zdravniki imajo premalo časa

»Če si nekdo zlomi nogo, ni nobenih dvomov, kje bo poiskal pomoč. Ko pa ima številne težave, neredko obupa, je negotov in takrat išče različne poti do zdravja. Zdravnikom skozi predpisan šolski pregled ne uspe prepoznati vseh podrobnosti kot pomembne. Problem je čas, ki ga zdravniki nimamo, pa tudi pomanjkanje znanja in poznavanja teh metod. Niso redki primeri, ko so ljudje opravili številne preiskave, vsi izvidi so normalni, stanje pa ni bilo boljše. Taki bolniki gredo k zdravilcu, ki si vzame čas za celostno sliko, ponudi nasvet, kakšno zdravilo, predvsem pa zagotovi, da bo vse v redu, kar pogosto pomaga,« je povedala asist. mag. Tanja Cvetko.

Tudi pacienti lahko pomagamo graditi most

V nobenem primeru nas ne bi smelo biti strah pri zdravniku spregovoriti o skrbi za lastno zdravje, je poudarila asist. dr. Zdenka Čebašek Travnik, strokovna sodelavka Združenja za integrativno medicino. Pri tem je ponudila koristen nasvet, kako začeti pogovor o morebitni uporabi zdravilskih metod pri zdravniku. »Bolnik bi lahko začel pogovor z vprašanjem: 'Ali vas lahko nekaj vprašam?' Večina zdravnikov se bo odzvala pozitivno in takrat lahko vprašamo, kaj meni zdravnik o določeni obliki zdravljenja, ki nas zanima. Pozanimamo se lahko tudi, ali bi to vplivalo na zdravnikov odnos do nas, ali bi bili še vedno lahko njegovi pacienti? To je ključno vprašanje. Če se pogovor nadaljuje, postavite še zadnje vprašanje: 'Na kaj naj bom pozoren, če se grem zdravit po tej zdravilski metodi?'« Če bi se pacienti naučili postavljati ta

»Če želimo dobro zdravilstvo, je treba marsikaj na tem področju urediti, treba je vedeti, kaj posamezna metoda lahko stori. Zagotovo pa ne gre samo za placebo. Obenem morajo biti kritični tudi sami uporabniki in morajo se izobraziti o posameznih metodah.«

vprašanja, bi tako tudi sami pomagali graditi most med zdravniki in zdravilci, je prepričana Zdenka Čebašek Travnik.

Zdravniki naj spoznajo kakšno metodo

»Smo že tako zrela družba, da bi moral vsak imeti pravico izbirati, čeprav zdravniki pogosto mislijo, da ne,« meni prim. doc. dr. Danica Rotar Pavlič. »Če smo pošteni do sebe in do drugega, je skrajni čas, da se iskreno pogovorimo. Zdravniki se pogosto bolj negativno odzivajo na drugo mnenje zdravnikov kot na pomoč zdravilcev. Morda bi bil čas, da sami preverimo in se seznanimo s kakšno metodo tudi tako, da jo preizkusimo. Pacienti jo bodo v vsakem primeru poskusili. Sama sem preizkusila metodo zdravljenja z glasbo. Prav je, da se zdravniki angažiramo,« meni Rotar Pavličeva.

Ključna je širina duha

Slaba komunikacija med zdravilci in zdravniki je pogosto razlog, da je bolnike velikokrat strah spregovoriti s svojim zdravnikom o zdravilski metodi, je prepričan mag. Petar Papuga, dr. med., ki deluje kot zdravnik tradicionalne kitajske medicine. »To se bo izboljšalo šele takrat, ko bomo zmogli preseči obojestranski strah. Če želimo sodelovati, je ključna širina duha. Medtem ko imamo v medicini višave, pa je med skupinami zdravilcev veliko nezrelosti.« Glede na nezrelost dialoga bi ministrstvo moralo postaviti arbitrarne meje, je poudaril Petar Papuga. »Če želimo dobro zdravilstvo, je treba marsikaj na tem področju urediti, treba je vedeti, kaj posamezna metoda lahko stori. Zagotovo pa ne gre samo za placebo. Obenem morajo biti kritični tudi sami uporabniki in morajo se izobraziti o posameznih metodah.«

Udeleženci so se strinjali, da bi bilo koristno osnove zdravilstva vključiti v izobraževalni sistem, da bi študenti šolske medicine, tako kot je že praksa ponekod v tujini, tudi pri nas imeli možnost spoznati različne zdravilske metode vsaj v okviru izbirnih predmetov na dodiplomskem študiju ali kot možnost dodatnega usposabljanja v okviru zdravniške zbornice.

Na koncu je Nataša Tič Ralijan dodala, da kot uporabnica vidi v širjenju obzorij zdravnikov velik potencial. »K vam prihajamo po nasvet, zahtevamo, da bi bila vaše oko in uho odprta tudi za zdravilske metode, da bi jih poznali in nam znali svetovati, katera je za nas najprimernejša. Katero bomo izbrali, je naša odločitev. Predvsem pa nas ne sme biti strah o tem spregovoriti na glas.«

Udeleženci so se strinjali, da bi bilo koristno osnove zdravilstva vključiti v izobraževalni sistem, da bi študenti šolske medicine, tako kot je že praksa ponekod v tujini, tudi pri nas imeli možnost spoznati različne zdravilske metode vsaj v okviru izbirnih predmetov na dodiplomskem študiju ali kot možnost dodatnega usposabljanja v okviru zdravniške zbornice.

Izhodišča okrogle mize

Raziskave kažejo, da si večina ljudi v ordinaciji svojega zdravnika želi odprto spregovoriti tudi o metodah drugačnega zdravljenja, o katerih bi jim lahko svetoval tudi njihov zdravnik. Na strani zdravnikov pa še vedno velja odpor do vsega, kar ni v okviru na dokazih temelječe medicine. Razlog, zakaj zdravniki ne poznajo zdravilstva, je tudi v tem, da te vsebine niso del študija. Nedavna raziskava med več kot 700 zdravniki, ki jo je opravila prim. doc. dr. Danica Rotar Pavlič, dr. med., predsednica odbora za pravno-etična vprašanja pri Zdravniški zbornici Slovenije, je pokazala, da bi kar 77 % zdravnikov želelo o zdravilskih metodah izvedeti več, če bi jih o tem izobraževali zdravniki. Raziskava, ki jo je med 761 ljudmi, ki imajo zdravnika v koprski občini, izpeljala asist. mag. Tatjana Cvetko, dr. med, pa je med drugim razkrila, da dve tretjini vprašanih uporabljata dopolnilne metode, a le slaba tretjina vprašanih je o tem spregovorila s svojim zdravnikom.

Za zdravje in lahkotnost vaših nog!

Lioton® 1000 i.e./g
heparin
gel

Na prizadeto področje nanesite tanko plast gela v dolžini 3 - 10 cm dvakrat do trikrat na dan: za lajšanje začetnih simptomov venskega popuščanja (občutek težkih nog, bolečine v nogah, otekle noge)

Za zdravljenje in lajšanje oteklin in modric, ki so lahko posledica izvinov in izpahov.

Na voljo v 50 g in 100 g pakiranju brez recepta v vaših lekarnah!

S prijetnim vonjem sivke in brez sledi na vaši koži!

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

BERLIN-CHEMIE AG, PODRUŽNICA LJUBLJANA, Dolenjska cesta 242c ,1000 LJUBLJANA,
Tel:+ 386 1 300 21 60 Fax:+ 386 1 300 21 69, e-mail: slovenia@berlin-chemie.com

BERLIN-CHEMIE MENARINI

LIO 03-05/2014

REDNO CEPLJENJE DOJENČKOV PROTI PNEVMOKOKNIM OKUŽBAM

Z začetkom letošnjega leta se v Sloveniji uvaja redno cepljenje dojenčkov s konjugiranim cepivom proti pnevmokoknim okužbam. Cepljenje je neobvezno, krije pa se iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Besedilo: Simona Janček , vir: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Povzročitelj pnevmokoknih okužb (pnevmokok) se nahaja v žrelu zdravih nosilcev, med ljudmi pa se prenaša ob tesnih stikih s kužnimi kapljicami. Pri otrocih največkrat povzroči vnetje srednjega ušesa, redkeje pljučnico, včasih pa tudi invazivne pnevmokokne okužbe (meningitis, sepsa, invazivna pljučnica), ki se lahko končajo tudi smrtno.
V Sloveniji je obolevnost za invazivnimi pnevmokoknimi okužbami najpogostejša pri otrocih, starih manj kot 2 leti. Najbolj izpostavljeni so otroci v jaslih in vrtcih. V številnih evropskih državah, v katerih so uvedli to cepljenje, se je pogostost invazivnih pnevmokoknih okužb precej znižala. Povzročitelj teh okužb je vse bolj odporen proti številnim antibiotikom, kar otežuje zdravljenje okužb, zato je njihovo preprečevanje s cepljenjem še toliko pomembnejše.

Komu se priporoča cepljenje

Namen cepljenja proti pnevmokoknim okužbam je zaščititi otroke do 5. leta starosti in tiste s kroničnimi boleznimi in stanji, ki povečujejo tveganje za invaziven potek pnevmokokne okužbe.
V skladu z Navodili za izvajanje Programa cepljenja in zaščite z zdravili je cepljenje priporočljivo za otroke, ki imajo kronične bolezni obtočil, dihal, jeter, ledvic, anatomsko ali funkcionalno asplenijo, sladkorno bolezen, polžev vsadek, nevromišično bolezen, ki povečuje tveganje za aspiracijo, sum na likvorfistulo ter bolezni in stanja, ki slabijo imunski odziv (vključene nekatere maligne neoplazme, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov, presaditev krvotvornih matičnih celic ali notranjih organov). Indikacijo za cepljenje v teh primerih postavi zdravnik specialist. Cepljenje s konjugiranim pnevmokoknim cepivom je priporočljivo tudi za vse druge otroke do 5. leta starosti, še posebej za otroke s ponavljajočimi se vnetji srednjega ušesa in po preboleli težji pnevmokokni okužbi.

Kako cepimo

Osnovno cepljenje opravimo intramuskularno. Najprimernejše mesto injiciranja je anterolateralni del stegna pri dojenčkih in deltoidna mišica na nadlahti pri malih otrocih. Cepimo lahko sočasno z drugimi cepivi za otroke (živimi ali mrtvimi), skladno z veljavnim programom cepljenja, vendar ne na isto mesto.
Redno cepljenje se opravi s tremi odmerki cepiva pri otrocih, rojenih od oktobra 2014. Prva dva odmerka dobijo otroci v 1. letu starosti od dopolnjenih 3 mesecev starosti, praviloma hkrati s cepljenjem s 5-valentnim cepivom. V 1. letu starosti dobijo otroci 2 odmerka konjugiranega cepiva s presledkom vsaj 1 meseca, v 2. letu starosti pa še 1 odmerek. Za otroke z zdravstveno indikacijo in otroke, rojene pred oktobrom 2014, se cepljenje proti pnevmokoknim okužbam opravi v skladu s priporočili, objavljenimi na spletni strani NIJZ. Cepljenje otrok z zdravstveno indikacijo, ki jo ugotovi zdravnik specialist, se plača iz sredstev obveznega zdravstvenega zavarovanja (OZZ), cepljenje zdravih otrok, rojenih pred oktobrom 2014 (zunaj rednega programa cepljenja in pri katerih ni zdravstvenih indikacij za cepljenje), pa je samoplačniško.

Najbolj izpostavljeni so otroci v jaslih in vrtcih. V številnih evropskih državah, v katerih so uvedli to cepljenje, se je pogostost invazivnih pnevmokoknih okužb precej znižala.

V Sloveniji sta na voljo dve konjugirani pnevmokokni cepivi:
1. **13-valentno konjugirano pnevmokokno cepivo** – vsebuje polisaharidne antigene 13 pogostih serotipov in je namenjeno preprečevanju invazivnih bolezni, pljučnic in akutnih vnetij srednjega ušesa, ki jih povzroča Streptococcus pneumoniae pri dojenčkih, otrocih in mladostnikih, starih od 6 tednov do 17 let, ter preprečevanju invazivnih bolezni, ki jih povzroča Streptococcus pneumoniae pri odraslih, starih 18 let in več.
2. **10-valentno konjugirano pnevmokokno cepivo** – vsebuje polisaharidne antigene 10 pogostih serotipov in je namenjeno preprečevanju invazivnih bolezni, pljučnic in akutnih vnetij srednjega ušesa, ki jih povzroča Streptococcus pneumoniae pri dojenčkih in otrocih od 6. tedna do 5. leta starosti.

SAMBUCOL ČRNE JAGODE ZA VEČJO ODPORNOST!

Z naravnimi izdelki proti virusnim obolenjem.

Kratki dnevi, nizke temperature in v zadnjem obdobju predvsem spremenljivo vreme pomenijo večje tveganje za okužbe. Imunski sistem se na te spremembe odziva z izločanjem različnih hormonov, predvsem stresnih. Ti na eni strani uspešno kljubujejo omenjenim podnebnim spremembam, na drugi strani pa slabijo imunski sistem. Odpornost si lahko povišate s primerno prehrano, povečane potrebe organizma po antioksidantih pa zadovoljite z uživanjem prehranskih dopolnil (npr. iz črnega bezga). Tako izboljšate delovanje imunskega sistema.

Prav od imunskega sistema posameznika je namreč odvisna obrambna sposobnost organizma, da se zavaruje pred okužbami, tako da se ob vdoru bolezenskih mikrobov v telo proti njim učinkovito bojuje. Od imunskega sistema je odvisno, ali bo posameznik ob določeni okužbi zbolel in kako hudo bo zbolel. Vemo, da se imunski sistem od človeka do človeka razlikuje. To lahko opazimo pri različni občutljivosti in dovzetnosti posameznika za okužbe, različni nagnjenosti k boleznim in različnemu prebolevanju. V vseh obdobjih življenja, še posebno pa v obdobju intenzivne rasti, ko se otrokov imunski sistem aktivno razvija, lahko le uravnotežena prehrana in zadostna količina počitka ustvarita idealne razmere za optimalno delovanje imunskega sistema. Pomanjkanje osnovnih hranil, kot so beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali, odpornost zmanjšuje.

Na prvem mestu naj bo uravnotežena prehrana

Eden najpomembnejših dejavnikov varovanja zdravja je energijsko in hranilno uravnotežena ter potrebam posameznika prilagojena prehrana. Priporočila za uravnoteženo prehrano narekujejo

2/3

vseh okužb, ki nas prizadenejo, predstavljajo okužbe dihal.

zmernost pri količini ter raznolikost pri izboru živil in sestavi jedi. Pri tem pa ni pomemben samo primeren energijski in hranilni vnos, ampak je treba biti pozoren tudi na dinamiko prehranjevanja. Sodoben način življenja tega žal ne spodbuja. Prav nasprotno, vodi v pomanjkljiv vnos hranil, predvsem mineralov, vitaminov in antioksidantov, ne glede na to, kako dobro jemo, saj so živila manj kakovostna. Antioksidanti in naravne rastlinske zaščitne snovi, ki varujejo rastline pred neugodnimi zunanjimi dejavniki, kot so vreme in škodljivci, pa imajo pomembno vlogo tudi v zdravi prehrani. V človekovem telesu delujejo kot močni antioksidanti.

Antocianini v črnem bezgu med najmočnejšimi naravnimi antioksidanti

Močni naravni antioksidanti, ki ščitijo celice telesa pred morebitno škodo, ki bi jo povzročali prosti radikali, so flavonoidi. Najdemo jih v sadju in zelenjavi. Med flavonoidi so posebej zanimivi antocianini. Najdemo jih v pigmentih vijoličnega, temno modrega in rdečega sadja, kot so jagode črnega bezga. Jagode črnega bezga spadajo v skupino živil, ki vsebujejo veliko antioksidantov in imajo dvakrat močnejši antioksidativni učinek kot drugo sadje, tudi močnejšega od borovnic in brusnic. Kot prehransko dopolnilo so na voljo v obliki kapsul in sirupa Sambucol. Steklenička sirupa je enakovredna 1000 jagodam črnega bezga, ena kapsula pa vsebuje 3,8 g izvlečka črnega bezga. Izdelek , ki je na voljo tudi v različici za otroke od prvega leta starosti, je klinično in virološko preizkušen. Dobite ga v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.

Sambucol®
BLACK ELDERBERRY

Pomaga krepiti vaš imunski sistem

Sambucol® z jagodami črnega bezga je bogat s flavonoidi – potencialni antioksidanti. To zimo poskrbite za odpornost članov vaše družine, saj je njihovo zdravje odvisno tudi od vas.

www.sambucolslovenia.com

SAMBUCOL TUDI V OBLIKI PASTIL IN ZA PRIPRAVO TOPLEGA NAPITKA

Izdelki so na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji

BOLNIKOV S PLJUČNICO VSAJ ZA POLOVICO VEČ KOT V ENAKEM OBDOBJU PREJŠNJO SEZONO

Razlogi za več pljučnic konec lanskega in v začetku letošnjega leta so lahko v drugačnih podnebnih razmerah, saj vemo, da sta bila poletje in jesen 2014 zelo vlažna in topla. Med temi pljučnicami je bilo veliko pljučnic s t. i. atipičnimi povzročitelji, ki zahtevajo drugačno antibiotično zdravljenje.

Besedilo: doc. dr. Matjaž Fležar, dr. med., spec. internist in pnevmolog, direktor Klinike Golnik

Tako kot novembra in decembra lani je bilo tudi v prvem mesecu letos opaziti več okužb dihal in pljučnic kot v enakem obdobju leto prej. Na Kliniki Golnik smo septembra 2014 sprejeli in bolnišnično zdravili 56 bolnikov s pljučnicami, septembra 2013 le 50, oktobra lani 68, predlani 61. Primerjava pokaže, da smo v prvih treh tednih novembra lani zdravili kar 53 bolnikov s pljučnicami, novembra 2013 pa jih je bilo v celem mesecu le 43. Če gledamo proporcionalno, je bilo bolnikov s pljučnico vsaj polovico več kot v enakem obdobju leto prej.

Analiza kužnin je pokazala, da smo v respiratornih kužninah v 12 primerih izolirali bakterijo Mycoplasma pneumoniae – bakterijo, ki povzroča atipične pljučnice in se pogosteje pojavlja vsaka 4 leta ali 5 let. V 13 primerih smo izolirali bakterijo Streptococcus pneumoniae – najpogostejšo bakterijo, ki povzroča običajno lobarno pljučnico – in kar v 58 primerih bakterijo Haemophilus influenzae oz. parainfluenzae – to sta bakteriji, ki sta pogosteje prisotni v zgornjih dihalih bolnikov s kroničnimi boleznimi pljuč in ob padcu telesne odpornosti povzročita pljučnico. Na prenos pomembno vpliva (ne)higiena rok.

Klinični znaki in simptomi niso povsem specifični in nam pomagajo ugotoviti, da ima bolnik pljučnico, le pri polovici bolnikov, pri drugih pa nujno potrebujemo rentgenogram pljuč. Tudi na rentgenogramu pljuč začetne spremembe, ki se vidijo kot vnetni infiltrat na pljučih, niso nujno prisotne.

Vsi bolniki s pljučnico niso sprejeti v bolnišnico, tako da – upoštevajoč še bolnike, ki imajo pljučnico, zdravljeno ambulantno oz. doma – je ta številka še vsaj dvakrat tolikšna. Zavedati se moramo, da je pljučnica pri starejših bolnikih, ki imajo pridružene bolezni, lahko pomemben vzrok smrti, zato je zelo pomembno, da ukrepamo hitro.

Tipični znaki

Pljučnica se lahko razvije v nekaj urah, lahko pa v nekaj dneh. Za prve dni sta značilna visoka telesna temperatura in kašelj, ki sprva ni produktiven oz. bolnik ne izkašljuje izmečka ali gnoja. Nevaren znak pa je pojav težke sape. Klinični znaki in simptomi niso povsem specifični in nam pomagajo ugotoviti, da ima bolnik pljučnico, le pri polovici bolnikov, pri drugih pa nujno potrebujemo rentgenogram pljuč. Tudi na rentgenogramu pljuč začetne spremembe, ki se vidijo kot vnetni infiltrat na pljučih, niso nujno prisotne, še posebej, če je bolnik dehidriran oz. je zaradi potenja in premalo pitja izgubil veliko tekočine. Pri starejših ljudeh se pljučnica v akutni fazi lahko kaže kot zmedenost, vrtoglavica, bolniki lahko tudi padejo ali izgubijo zavest. Pri starejših bolnikih, ki živijo sami, je to nevarno, če ne morejo pravočasno poklicati pomoči.

Kako ukrepati?

Dva dni povišane telesne temperature nad 38,5 °C ali že prvi dan povišane telesne temperature s težko sapo (ob tem lahko hitrost dihanja presega 20 vdihov na minuto) zahteva pregled pri zdravniku. Poleg težav s pljuči se lahko pojavijo težave s prebavo, bolečine v želodcu in bolečine v prsnem košu zaradi pridruženega vnetja rebrne mrene ali hudega vnetja bronhialne sluznice.

Vsekakor je pomemben podatek o obolelih v domačem okolju ali na delovnem mestu, kjer bolnik dela. Prvi ukrep je uvedba antibiotičnega zdravljenja in obenem zadostna hidracija bolnika, ki mora zaužiti toliko tekočine, da lahko v normalnih količinah odvaja urin. »Težo« oziroma obliko pljučnice najlažje oceni zdravnik pri pregledu bolnika. Težka oblika pljučnice po pravilu potrebuje zdravljenje z nadomeščanjem tekočin v veno in dodajanjem kisika. Najtežje pljučnice pa zahtevajo predihavanje bolnika na napravah za umetno ventilacijo. Učinek delovanja antibiotika pričakujemo po približno dveh dneh rednega jemanja antibiotika. Če po treh dneh uvedbe antibiotika ni izboljšanja stanja, je potreben ponoven pregled pri zdravniku. Pregled pri zdravniku je potreben tudi,

Težka oblika pljučnice po pravilu potrebuje zdravljenje z nadomeščanjem tekočin v veno in dodajanjem kisika. Najtežje oblike pljučnic pa zahtevajo predihavanje bolnika na napravah za umetno ventilacijo.

če se pojavijo novi znaki in simptomi, ki kažejo, da gre za večjo prizadetost bolnika.

Trenutno zbolevajo tako mlajši kot starejši bolniki, bolezen pa vedno težje poteka pri starejših, ki imajo pridružene še druge bolezni.

Kaj lahko naredimo sami?

Če zbolimo za pljučnico, je treba počivati, saj je obremenitev srca in drugih organskih sistemov ob visoki telesni temperaturi in vnetju velikega dela pljuč zelo velika. Tudi ko antibiotiki dosežejo svoj učinek in bolnik nima več povišane telesne temperature, je vsaj štiri tedne potrebno izogibanje večjim telesnim naporom. Velikokrat se pljučnica pozdravi, tako da na pljučih ne pusti sprememb, so pa mogoči tudi zapleti, kot so bronhiektazije, plevralni parapnevmonični izliv ali celo ognojek v plevralnem prostoru – empiem. Zaplete naj obravnava specialist za pljučne bolezni.

O atipični pljučnici

Atipična pljučnica se razlikuje od navadne pljučnice po dveh glavnih lastnostih. Prva je netipičen potek, kar pomeni počasnejši začetek s simptomi, ki lahko izvirajo iz drugih organov, ne samo iz pljuč, na primer slabost, bruhanje, psihične spremembe ter nenormalni ledvični in jetrni testi. Po drugi strani pa se od tipične pljučnice razlikuje po tem, da povzročitelja ne moremo najti z enostavnimi metodami in tudi v mikrobiološki kulturi ne, zato uporabljamo metodo detekcije genetskega zapisa (delcev dednega materiala teh bakterij) v izpirkih žrela, brisih žrela ali nosnega organa ali pa v izmečkih. Seveda pa ni nujno treba najprej odvzeti kužnine, pljučnico lahko začnemo zdraviti tudi prej. Pri tem je še ena pomembna razlika od tipične pljučnice – penicilinski in cefalosporinski antibiotiki namreč ne pomagajo in ne dosežejo izboljšanja, tako da je potrebno zdravljenje z makrolidnimi antibiotiki ali kinoloni zadnje generacije. V tem primeru spet velja pravilo, da moramo preveriti antibiotično zdravljenje in diagnozo (vseeno gre lahko za virusno pljučnico, pri kateri antibiotik ne pomaga), če v dveh dneh ni izboljšanja klinične slike.

Flavamed®
(ambroksolijev klorid)
... učinkovito lajša moker kašelj

Na voljo v lekarnah brez recepta!

- Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj*
- Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur
- Primeren za vso družino

* z dvojnim delovanjem (mehča in redči sluz)

FLA-03-2012

BERLIN-CHEMIE MENARINI

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Dolenjska cesta 242 c, 1000 Ljubljana. telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: slovenia@berlin-chemie.com

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

PODPRITE SVOJ IMUNSKI SISTEM IN OSTANITE ZDRAVI

Gripe, prehladi in druge dihalne okužbe se pojavljajo vse pogosteje. Na obdobja povečanih izbruhov bolezni se lahko pripravimo. Težava ni v tem, da enkrat ali dvakrat na leto zbolimo za gripo, ampak v tem, da nam s tem telo sporoča, da zanj ne skrbimo dovolj dobro in da je naš imunski sistem oslabljen. Ko je naš imunski sistem slab, se velikokrat razvijejo druge bolezni, ki so veliko bolj problematične. Zdaj je čas, da poskrbite zase s preventivo in si zagotovite zdravo prihodnost.

Besedilo: Simona Janček

Če preventivno skrbimo za imunski sistem, bo le-ta zdrav in močen ves čas ter bo takšen tudi pri najzahtevnejših obremenitvah. Imunski sistem nas ne brani le pred gripo in prehladom. Velikokrat oslabi zaradi drugih vzrokov in nato, ko je oslabljen, hitreje zbolimo za različnimi boleznimi.

Navade, ki ogrožajo zdravje

Najpogosteje je naš imunski sistem obremenjen zaradi pretiranega stresa, ki nas obdaja tako v službi kot doma v družinskem okolju. Zelo malo ljudi zna stresne situacije obvladati in nadzirati. Večina podleže stresnim dejavnikom, ki so velikokrat vzrok za nastanek resnih obolenj in vnetij. Stres občutimo tako, da smo čez dan pod raznimi pritiski, ne moremo se sprostiti, nenehno razmišljamo o službi ali osebnih težavah, težko ali slabo spimo. Vse to so najpogostejši znaki, da smo pod stresom, naš imunski sistem pa je posledično pod velikim bremenom. Obremenjen je tudi takrat, ko si naložimo preveč dejavnosti, kadar si ne vzamemo časa zase, nimamo časa za sprostitev ali rekreacijo in smo nenehno v gibanju. Posledice so največkrat pomanjkanje energije, kronična utrujenost, nenaspanost. Če se prepoznate v navedenih okoliščinah, nikar ne odlašajte, saj je vaš imunski sistem potreben preventivne nege. V nasprotnem primeru boste prikrajšani za zdravje in energijo.

Gripa je alarm, vzemite ga resno

Večina misli, da je popolnoma normalno, da enkrat ali dvakrat na leto zbolimo za gripo. Če bi preventivno poskrbeli za imunski sistem, se to ne bi zgodilo. S tem nam telo sporoča, da je njegova obramba – imunski sistem – v slabem stanju in da že pri manjšem vdoru tujkov podleže bolezni.

Preventiva je prava rešitev

Pomembno je, da na preventivo pomislimo pravočasno, ne šele takrat, ko se pojavijo prvi znaki oslabitve ali – še slabše – ko smo že hudo bolni. Takrat je namreč že prepozno in lahko posežemo le še po kurativi, ki pa je za telo veliko bolj agresivna in naporna. Že sama antibiotična terapija, ki je vedno pogostejša pri zdravljenju različnih bolezenskih stanj, nam v daljšem obdobju povzroča veliko in resno škodo. Po zadnjih raziskavah smo Slovenci, kar zadeva jemanje antibiotikov, v samem vrhu. Tudi druge oblike kurative, s katerimi si pomagamo, kadar zbolimo, zelo utrudijo imunski sistem in nam na dolgi rok škodujejo. Zato je pomembno, da na svoje zdravje in imunski sistem pomislimo že pred pojavom bolezni in da poskrbimo, da ostanemo zdravi ves čas. Tako si lahko zagotovimo, da antibiotiki in druga kurativna sredstva ne bodo več potrebni.

Pripravljen in močen imunski sistem

Tudi pri preventivi moramo ravnati previdno in izbrati primeren način za krepitev imunskega sistema. Pomembno

Skrajni čas, da preventivno poskrbite za imunski sistem:

- v času grip in prehladov,
- ob stresu in večjih psihofizičnih naporih,
- pri pomanjkanju energije,
- pri nezdravem načinu prehranjevanja,
- pri večjih fizičnih naporih.

je namreč, da ga ne stimuliramo premočno takrat, ko to ni potrebno. Tako kot mi mora tudi imunski sistem počivati. S pravo preventivo dosežemo, da deluje optimalno in je v visoki pripravljenosti ob morebitnih tveganjih. Najbolj zanesljiva, učinkovita in priporočena so naravna prehranska dopolnila na osnovi rastlinskih izvlečkov, mineralov in vitaminov. Med najbolj znanimi in učinkovitimi rastlinskimi izvlečki sta grahovec (astragalus) in mačji krempelj. Za podporo imunskemu sistemu so splošno znani in priporočeni minerali, kot so cink, baker in selen.

Prehitite bolezen

S preventivo poskrbimo, da je imunski sistem močen in v nenehni pripravljenosti za boj proti najrazličnejšim tujkom. Tako se boste počutili vitalni, polni energije in veseli. Poskrbite za svoje zdravje in se izognite nevšečnostim v prihodnosti.

Bolje preventiva kot kurativa

Slovenci smo v samem vrhu, kar zadeva jemanje antibiotikov, to pa je skrb vzbujajoče. Zavedati se moramo, da po vsaki antibiotični terapiji telo potrebuje najmanj 3 mesece, da ponovno vzpostavi zdravo ravnovesje. Antibiotiki namreč popolnoma porušijo razmerje med dobrimi in slabimi bakterijami v črevesju.

BODITE
NEPREMAGLJIVI

Učinkovita kombinacija rastlinskih izvlečkov, mineralov in vitaminov bo v obdobju povečanih življenjskih izzivov poskrbela za optimalno stanje vašega imunskega sistema.

- ✓ Pripomore k **zaščiti pred stresom** in **dviguje raven energije** (astragalus in sibirski ginseng).
- ✓ Sodeluje pri **delovanju imunskega sistema** (cink, selen, baker).
- ✓ Pomaga **preprečevati utrujenost** in **zvišuje nivo koncentracije** (pravi ginseng).
- ✓ Prispeva k **zaščiti celic** pred povečanimi zunanjimi dejavniki (astragalus).

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.
www.sanofarm.si

Pharmalife RESEARCH

ZAKAJ SMO UTRUJENI?

Utrujenost ni bolezen, je pa lahko znak pomanjkanja psihofizične kondicije in izčrpanosti zalog vitaminov in mineralov v telesu. Lahko je posledica stresa ali pa simptom katere od resnih bolezni, na primer depresije ali motenj v delovanju ščitnice.

Besedilo: Simona Janček

Pomanjkanje prostega časa in pogoste stresne situacije zelo vplivajo na naše počutje, zdravje in telesno vitalnost. Kadar smo telesno ali duševno preobremenjeni, prej ali slej postanemo utrujeni. Zato pravzaprav ni naključje, da se utrujenost najpogosteje pojavlja med delovno populacijo, ki je najbolj v zagonu in na višku ustvarjalnih moči, torej med 20. in 40. letom, ter v starosti po 75. letu zaradi pešanja življenjskih moči. Pogostejša je pri ženskah, zlasti pri nosečnicah ter zaposlenih mamicah majhnih otrok.

Kratkotrajna utrujenost

Povsem normalno je, da smo v določenih situacijah utrujeni, na primer po naporni telesni vadbi ali zahtevnem delu v službi. Po telesni in/ali duševni obremenitvi organizem potrebuje počitek in čas, da se obnovi. Ni nujno, da zato ležimo in spimo; lahko se tudi lotimo stvari in opravil, v katerih uživamo, in to nam lahko da nov zagon, pravijo strokovnjaki. Če je utrujenost kratkotrajna, ni treba skrbeti. Pogost vzrok kratkotrajne utrujenosti so na primer tudi infekcije, kot sta gripa ali pljučnica (utrujenost spremlja večino stanj z zvišano telesno temperaturo). Utrujeni smo lahko tudi zaradi dehidracije ali pomanjkanja pomembnih hranil, ki jih dobimo iz hrane.

ZDRAV IN URAVNOTEŽEN NAČIN ŽIVLJENJA

Sproščenost, večjo vitalnost in psihofizično pripravljenost lahko dosežemo samo z redno telesno vadbo, dovolj kakovostnega spanca, duševno sprostitvijo (ukvarjanje z dejavnostmi, ki nas navdihujejo in nam dajejo občutek smisla), dovolj tekočine (1,5–2 litra vode na dan) in ustrezno, zdravo prehrano. Ta naj vsebuje čim manj škodljivih maščob in sladkorja ter veliko svežega sadja in zelenjave. Izčrpane vitaminske zaloge lahko dodatno nadomestimo z vitaminskimi dodatki.

Spomladanska utrujenost

Značilni znaki spomladanske utrujenosti so zaspanost, razdražljivost, preutrujenost, brezvoljnost, pogostejši glavoboli in splošno slabše počutje, nič se nam ne ljubi početi. Domnevajo, da se z daljšanjem svetlega dela dneva začnejo spreminjati koncentracije hormonov serotonina in melatonina, to pa posledično zaznamo kot izčrpanost in zaspanost. Ko se vzpostavi novo ravnovesje hormonov, se izboljša tudi naše počutje. Poleg tega spomladi povišane zunanje temperature čez dan povzročajo širjenje ožilja in padec krvnega tlaka, zato smo dodatno zaspani in utrujeni.
Spomladansko utrujenost lahko uspešno premagujemo z redno telesno vadbo, dovolj tekočine (vsaj 2 litra vode na dan) in hrano, bogato z vitamini in minerali. Med slednjimi sta najpomembnejša magnezij in železo. Prvi preprečuje zakrčenost mišic in glavobole, železo pa pomaga celice preskrbeti s kisikom in posledično z energijo. Od prehranskih dopolnil strokovnjaki priporočajo koencim Q10 in omega 3 maščobne kisline, ki dokazano zmanjšajo utrujenost.

Kronična utrujenost

Če utrujenost traja dolgo, več kakor šest mesecev, in ni posledica telesne bolezni, duševne motnje ali hudih telesnih naporov, govorimo o kronični utrujenosti. Ta se kaže kot nespečnost, spremenjena telesna teža, tesnoba, težave s spominom in koncentracijo, bolečine. V tem primeru je treba obiskati zdravnika, saj so vzroki za kronično utrujenost lahko slabokrvnost, sladkorna bolezen, motnje v delovanju ščitnice, bolezni srca, mišična in revmatična obolenja, bolezni zaradi motene odpornosti organizma, kronične jetrne in pljučne bolezni, depresija ter številne duševne motnje, ki se zrcalijo v telesnih znakih. Pogosto je utrujenost posledica uživanja zdravil ali zlorabe pomirjeval ter alkohola. Pri tretjini bolnikov vzroka utrujenosti ne odkrijejo. Kronična utrujenosti človeka povsem onesposobi za vsakodnevne dejavnosti: delo v službi in doma, druženje z znanci, konjičke, načrtovanje dejavnosti ...

Fibromialgija

Vzrok za kronično utrujenost je lahko tudi fibromialgija. To je kronični mišično-skeletni sindrom, za katerega so značilni bolečine ali zbadanje, večna utrujenost, splošna jutranja otrdelost, spanec, s katerim se ne odpočijemo, in boleče točke v mišicah, ki so ključne pri ugotavljanju bolezni. Bolečina se pogosto najprej pojavi na enem mestu, predvsem na vratu ali ramenih, pozneje se razširi, utrujenost pa večino bolnikov muči tako zjutraj kot zvečer, pogosti so tudi glavoboli in bolečine v trebuhu, pri bolnicah pa še dismenoreja.
Vzroki obolenja še niso povsem jasni; večina najnovejših raziskav je pokazala,

1/3

vseh bolnikov kot razlog za obisk zdravnika navaja utrujenost, pri tretjini primerov pa vzroka utrujenosti žal ne odkrijejo.

DOBRO SPANJE ZA DOBRO POČUTJE

Za dobro počutje je potreben tudi dober spanec, pri tem pa ni pomembna samo količina spanca, ampak tudi kakovost. Prav kakovost lahko vpliva na to, ali se bomo zbudili polni energije ali povsem utrujeni. Za kakovosten spanec je treba končati celoten cikel spanja. Ta je sestavljen iz petih faz, v zadnji tudi sanjamo (REM). Odstranimo dejavnike, ki motijo naš spanec – glavni so alkohol in kofein (v popoldanskem in večernem času), prenizka ali previsoka temperatura ozračja v prostoru, luči in zvok. Če torej radi zaspimo ob prižganem televizorju, naj se ta čez čas samodejno izklopi. Ohranjajmo ustaljen urnik spanja tudi ob koncu tedna, da ne zmotimo svoje notranje ure.

da je vzrok zanj v centralnem živčnem sistemu. Zaradi čezmerne vzdraženosti v centralnem živčevju je oseba preobčutljiva za različne dražljaje, ki drugim ne povzročajo težav (zvoke, toplotne dražljaje, svetlobo, vonje ...). Dejavniki, ki poslabšajo bolezen, so lahko vremenske spremembe, hormonske spremembe, čustveni ali telesni stresi, nerazumevajoče okolje, neprilagojeno delovno mesto, telesne preobremenitve in pomanjkljiva telesna dejavnost. Telesna dejavnost je zelo pomemben del terapije, vendar je pri fibromialgiji pomembno, da s športom ne pretiravamo, saj lahko dosežemo tudi nasproten učinek.

V tem primeru je treba obiskati zdravnika, saj so vzroki za kronično utrujenost lahko slabokrvnost, sladkorna bolezen, motnje v delovanju ščitnice, bolezni srca, mišična in revmatična obolenja, bolezni zaradi motene odpornosti organizma, kronične jetrne in pljučne bolezni, depresija ter številne duševne motnje, ki se zrcalijo v telesnih znakih.

ImmunoGran

Originalna receptura!

- **Pri ponavljajočih se in kroničnih okužbah** grla, nosu in žrela,
- **za dvig odpornosti**,
- **za dvig energije** ob večjih obremenitvah in stresu.

Vitamini A, B_6 in B_{12} ter cink in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema, vitamini C, B_6, B_{12} ter folna kislina pa skupaj z magnezijem prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamini C, B_6, B_{12} in B_{12}, folna kislina in magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.

ImmunoGran je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si.
Dietno (dietetično) živilo za posebne zdravstvene namene. Izdelek ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči. Prehransko nepopolno živilo. Živilo za posebne zdravstvene namene morate uporabljati pod zdravniškim nadzorom.

Fidimedova posvetovalnica
BREZPLAČNA ŠTEVILKA 080 3235 Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss

STRES SLABI IMUNSKI SISTEM

Stres je čustveni, duševni, telesni in vedenjski odziv posameznika na morebitno škodljiv stresni dejavnik. Lahko je pozitiven ali negativen, čustveni, vedenjski in fizični simptomi stresa pa se pri različnih ljudeh različno odražajo.

Besedilo: Simona Janček

Neprijetni dogodki, prevelike zahteve, časovne stiske, spori, slabe novice, izguba službe, izguba bližnjih, duševne obremenitve, poškodbe telesa, zoprni ljudje ... Vse to je lahko samo po sebi ali v različnih kombinacijah dejavnik, ki začasno zamaje človekovo notranje ravnovesje in povzroča stres. Pri obvladovanju stresa je zelo pomemben odziv posameznika. Tega določajo njegova osebnost, življenjska naravnanost, izkušnje, znanje, telesna pripravljenost in okoliščine, v katerih živi. Kar je za nekoga stres, je za drugega izziv in spodbuda.

Stres je v današnjem času naš stalni spremljevalec. Tempo življenja je zelo hiter in povsod se od nas zahteva vedno več. Ljudje, ki so izpostavljeni močnemu stresu, imajo pogosto nezdrav način življenja, med nezdrave navade štejemo prekomerno uživanje alkohola, kajenje in uživanje prepovedanih drog. Vse to vodi v slabo telesno aktivnost in motnje v prehranjevanju, kar pa še poslabša simptome stresa in vodi v spiralo kroničnega stresa.
Akutni stres navadno hitro prepoznamo po potenju dlani, suhih ustih, cmoku v grlu, pospešenem bitju srca in plitvem dihanju. Ko pa govorimo o kroničnem stresu, ljudje opažajo, da se težje koncentrirajo, imajo manjšo toleranco za frustracije, celo težave s spanjem in prebavo. Posameznik je bolj razdražljiv, pozabljiv, manj odziven kot navadno.

Za kronični stres je značilna stalno zvišana količina izločenega hormona kortizola, ki povzroča presnovne spremembe in bolezni (sladkorna bolezen, zvišana raven maščob, debelost), zmanjšano sposobnost imunskega odziva (imunska oslabitev), psihične znake.

Počitek je nujni del delovnega procesa

Pod dodatnimi stresnimi obremenitvami delamo manj učinkovito, naredimo več napak, porabimo več časa in energije. To nas lahko hitro privede do začaranega kroga, ki pod določenimi pogoji vodi v izčrpanost in izgorelost. Počitek je zato pomemben del delovnega in ustvarjalnega procesa. Biološko gledano, narejeni smo tako, da vire energije uravnavamo in obnavljamo v mikrociklusih, torej z dnevnim počitkom in spanjem ter dodajanjem deficitarnih snovi s hrano. Če želimo kakovostno delati, se moramo za regeneracijo in počitek ravno tako potruditi in si postaviti jasne in realne meje. Na razbremenitev moramo misliti vse leto, noben dopust ne bo nadomestil sprotne regeneracije, opozarjajo strokovnjaki. Nemogoče je namreč uspešno razvijati kompetence in veščine, če se telo nenehno trudi s preveliko izčrpanostjo. Ne pozabimo, da dolgotrajni stresni odziv vodi v bolezni in včasih tudi nepopravljivo poškoduje tako telo kot duševnost. Marsikatere sodobne bolezni so večinoma povezane prav s stresom.

Reakcija telesa in psihe

Stres je reakcija celega telesa (ne le psihe). Stres predvsem vpliva na tri pomembne sisteme v našem telesu: srčno-žilnega, živčnega in endokrinega. Pri vsakem odzivu na stres se v našem telesu

sproži vrsta biokemičnih sprememb na različnih ravneh, kar je posledica izločanja stresnih hormonov, to pa lahko povzroča spremembe na vseh organih in celicah.
Za kronični stres je značilna stalno zvišana količina izločenega hormona kortizola, ki povzroča presnovne spremembe in bolezni (sladkorna bolezen, zvišana raven maščob, debelost), zmanjšano sposobnost imunskega odziva (imunska oslabitev), psihične znake. Slednji se lahko kažejo kot napetost, razdražljivost, težave s spominom in koncentracijo, pomanjkanje volje, neorganiziranost, težave s spanjem, težave v odnosih in medsebojni komunikaciji, občutek nemoči, tesnoba, depresija ...). Simptomi odziva na stres se razvijejo že v nekaj minutah po stresnem dogodku, trajajo pa lahko več ur ali tudi nekaj dni.

Magnezij je antistresni mineral, ki varuje naše srce pred hudo obremenitvijo zaradi stresa.

Kako se zavarujemo

Na nekatere vzroke stresa lahko vplivamo, na druge ne. Da bi postali odpornejši proti stresu, moramo predvsem izoblikovati ustrezne prilagoditvene odzive, pravijo strokovnjaki. Ker pa se ljudje zelo razlikujemo tako v sposobnosti odzivanja na stres kot v stopnji prenašanja stresne napetosti, ni mogoče dati univerzalnega recepta. Najbolje si je prizadevati za stabilno in avtonomno osebnostno strukturo. Da lahko dobro obvladamo stres, moramo ugotoviti vzročno povezavo med povzročiteljem stresa in odzivom na stres, saj šele razumevanje vzroka in posledice omogoči boj proti posledicam. Idealno je, da sproti razrešimo stresne situacije in s tem ohranimo notranje ravnovesje organizma.

Protistresna hrana

Za preprečevanje stresa je zelo pomembna zdrava, uravnotežena in pestra prehrana, ki ne obremenjuje telesa in pokriva povečane potrebe po vitaminih (skupine A, C, E, B) in mineralih (Fe, Ca, Se, Mg, Cu, Zn). Magnezij je na primer antistresni mineral, ki varuje naše srce pred hudo obremenitvijo zaradi stresa. Še posebej pomembni so vitamini skupine B. Hrana, ki vsebuje velike količine kalorij, škodi imunskemu sistemu in je lahko neposreden vzrok stresa. Tudi kofein in alkohol povečata stres zaradi sproščanja adrenalina. Vsebujejo ga kava, pravi čaj, kola, čokolada. Alkohol omeji sposobnost ledvic, da odstranjujejo iz telesa strupe, zato ti krožijo po telesu. Uživajmo vlaknine; te ohranjajo gibanje črevesja, saj stres povzroča krče in zaprtje. Živila, ki vsebujejo vlaknine, so sadje, zelenjava, žita. Ob zdravi prehrani se priporoča tudi jemanje Omega 3 maščobnih kislin. Učinkovita obramba proti stresu pa so tudi pozitivno razmišljanje, smeh in telesna vadba.

Natural Wealth
BOGASTVO NARAVE

Stres pogosto obravnavamo kot psihološki problem, a ima tudi zelo hude telesne posledice. Pri povečanem stresu je potreba po hranilih večja, zato jih je nujno zagotoviti s hrano ali prehranskimi dopolnili.

HITREJŠE DELOVANJE
ŠUMEČE TABLETE

MAGNEZIJ 375 mg +B1+B6+C
20 šumečih tablet, okus grenivke in pomaranče
Kaj vsebuje? 375 mg magnezija, 1,1 mg vitamina B1, 1,4 mg vitamina B6, 120 mg vitamina C.
Način uporabe: 1 šumečo tableto dnevno raztopiti v kozarcu (2 dl) vode. Popiti takoj po pripravi. Izdelek je primeren za odrasle osebe in mladostnike od 14. leta dalje. Primeren tudi za diabetike in vegetarijance.
Komu in kdaj se priporoča? Za vsakodnevno dopolnitev prehrane z magnezijem in vitamini B1, B6 ter C.
Zakaj? Mg skupaj z vitamini B1, B6 in C prispeva k delovanju živčnega sistema in normalnemu psihološkemu delovanju. Magnezij tudi prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, normalnemu delovanju mišic, ravnotežju elektrolitov ter ohranjanju zdravih kosti in zob. Vitamin C tudi prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti in ima vlogo pri delovanju imunskega sistema ter pri nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca, kože, dlesni ter zob.

B KOMPLEKS VITAMINI
100 tablet
Kaj vsebuje? Vitamin B1, B2, B3-niacin, B6, B12, folat, pantotensko kislino in biotin.
Komu in kdaj se priporoča?
- prispevajo k normalnemu psihološkemu delovanju
- prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- prispevajo k sproščanju energije pri presnovi
- pri povečanih potrebah po vitaminih B skupin
- Športnikom
Način uporabe: Izdelek je primeren za odrasle in mladostnike od 14. leta dalje. Otroci od 7. do 14. leta lahko zaužijejo pol tablete. Primerno za vegetarijance.

OMEGA-3 1000 mg
100 kapsul
Z MOLEKULSKO DESTILACIJO PREČIŠČENO RIBJE OLJE
Kaj vsebuje? 1000 mg naravnega ribjega olja s 300 mg omega-3 (EPK in DHK) in vitaminom E.
Komu in kdaj se priporoča?
- EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca (pri dnevnem vnosu 250 mg DHK in EPK)
- DHK ima vloga pri delovanju možganov (pri dnevnem vnosu 250 mg DHK)
- DHK ima vloga pri ohranjanju vida (pri dnevnem vnosu 250 mg DHK)
- predvsem starejšim osebam
Način uporabe: 1 kapsulo do 3-krat dnevno po obroku.

V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABOR

080 12 36 www.difar.si

KAKO SE ZNEBITI BOLEČINE

Bolečina je izjemno neprijetna osebna izkušnja. Povezana je z različnimi povzročitelji: s poškodbo tkiva ali celo brez nje. Na doživljanje in trajanje bolečine močno vplivata okolje in čustvena stiska tistega, ki jo trpi.

Besedilo: Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fiziatrije, Zdravstveni zavod Flis Maribor

Bolečina je po definiciji Mednarodnega združenja za proučevanje bolečine (IASP) neprijetna čutna in čustvena zaznava, povezana z dejansko ali potencialno poškodbo tkiva. Vendar vzrok za bolečino ni nujno poškodba tkiva, hkrati pa ni nujno, da vsako poškodbo tkiva spremlja bolečina.

Kako prijetno je življenje brez bolečine, se v resnici zavemo šele tedaj, ko se z njo soočimo. Vendar, bolečina ni izključno negativna izkušnja. Lahko je prvi signal ali alarm, da se v telesu dogaja nekaj nenormalnega. V nekaterih primerih je koristna ali celo nujna za preživetje, saj izzove refleksen umik pred nevarnim dejavnikom. Pri obolenjih in tkivnih poškodbah pa pogosto vodi v kronično bolečinsko stanje, nato v depresijo, zmanjša kakovost življenja, poslabša socialno stanje bolnika. V takih primerih jo je nujno lajšati ali odpraviti.

Vrste bolečin

Poznamo akutne in kronične bolečine. Akutne so tiste, ki izbruhnejo nenadoma ob poškodbi ali vnetju in lahko izzvenijo same od sebe. Kronične bolečine so prisotne dalj časa, vzroki zanje so najpogosteje kronična obolenja, rakave bolezni (maligna bolečina). Pri kroničnih bolezenskih težavah tako z bolečino živimo več desetletij (nemaligna bolečina). Dolgotrajna bolečina zelo prizadene kakovost bolnikovega življenja. Primer, ki ga pogosto srečamo, je bolnik z obrabo kolka, pri katerem se bolečina krepi in postaja vse hujša. Ob tem je njegovo gibanje močno oteženo, boleče, bolnik se izogiba socialnim stikom iz več razlogov: nenehno slabo počutje, nejevolja, nerazpoloženje, utrujenost ...

V Sloveniji trpi za kronično bolečino kar četrtina vseh prebivalcev. Več kot polovica od njih navaja hudo bolečino, ki sodi v zgornji del lestvice za oceno in merjenje bolečine (VAS nad 5).

Ob hudi bolečini, ki traja dlje časa, se sproži mnogo hormonov, ki naredijo ogromno škode. V današnjem času znamo bolečino učinkovito zdraviti, zato res ni nujno, da bi bolnik trpel.

Kronične bolečine in gibalni aparat

Gibalni aparat je med najpogostejšimi izvori kronične bolečine. Velikokrat bolečina v gibalnem aparatu nastane zaradi obrabe sklepov (artroze), pogosto tudi zaradi vnetnih procesov v sklepih in obsklepnih strukturah, zaradi nepravilnih obremenitev hrbtenice, kolkov, kolen, preobremenitev med delom in športom, zaradi osteoporoze. Kronične bolečine v ledvenem predelu (lumbalgija in lumboishialgija) so že tako razširjene, da veljajo za bolezni celotnih narodov.

Zdravljenje kroničnih bolečin

Bolnikom se predpiše terapija za zdravljenje bolečin, vendar le zdravila pogosto ne dajo pričakovanega olajšanja in v celoti ne odpravijo bolečin. Pri bolečinah v gibalnem aparatu sta zelo pomembna telesna aktivnost in sprememba načina življenja.

Jakost in kakovost bolečine zmeraj opiše bolnik – tisti, ki ga boli. Za ocenjevanje jakosti bolečine, njene lokacije in kakovosti se lahko uporabijo standardizirani vprašalniki in bolečinske lestvice. Podani odgovori so lahko izpraševalcu v veliko pomoč pri ugotavljanju narave in vzroka bolečine in so tako pomemben diagnostični pripomoček.

Pogosto nas učijo, naj potrpimo, ko nas nekaj boli. Nikakor ni potrebno, da bi trpeli dlje časa, zlasti ne pri hudih bolečinah. Ob hudi bolečini, ki traja dlje časa, se sproži mnogo hormonov, ki naredijo ogromno škode. V današnjem času znamo bolečino učinkovito zdraviti, zato res ni nujno, da bi bolnik trpel. Na voljo imamo številne tehnike, fizioterapijo in zdravila za lajšanje bolečin.

Kaj se dogaja v telesu

Ob pojavu bolečine se v telesu razvije zelo zapleten proces. Poenostavljeno bi rekli takole: iz mesta poškodbe (na ali v telesu) se prenesejo bolečinski dražljaji v hrbtenjačo, nato pa po živčnih poteh v možgane. Tam se sporočila preoblikujejo v zaznavo. Postopek poteka tudi v obratni smeri: iz centra prejema poškodovani predel sporočilo, kaj storiti in kako reagirati. In kaj je tisto, kar boli? Dražljaj, ki sproži zaznavo in ovrednotenje bolečine v naših možganih. Dražljaji so lahko fizični ali psihični.

Rehabilitacija in alternativa

Postopki fizikalne medicine in rehabilitacije, fizioterapija in tudi nekatere alternativne metode bolnikom lajšajo bolečine. Protibolečinska elektroterapija, najbolj poznan je aparat TENS (transkutana električna stimulacija živcev), ultrazvok, laser, magnetoterapija, vodne terapije, topli in hladni obkladki, infrardeče obsevanje, manipulacija, masaža in drenaža – vse to so običajni postopki v rehabilitaciji, ki jih uporabljamo za lajšanje bolečin.

Med alternativnimi oblikami zdravljenja se največ uporablja akupunktura z različnimi dodatki in stimulacijami (elektro, laser, moxa). Med podporno terapijo sodijo različne vrste obkladkov, mazil in obližev, ki jih pogosto preslabo poznamo in premalo izkoristimo. Zelo dobro namreč učinkujejo, če se uporabijo v prvi fazi pojavljanja bolečine, pri kroničnih bolečinah in oteklinah.

Pripomočki za samozdravljenje

V osnovi se ljudje vse premalo zavedamo, da je telo naša last in da moramo najprej sami poskrbeti zase. Ob upoštevanju osnovnih pravil zdravega življenja (primerna prehrana, veliko gibanja, razvedrilo in smeh, dovolj spanja) bo bolečin manj in bodo manj pogoste. Če pa se pojavijo, jih lahko sami »pogasimo« in lajšamo s pripomočki in dodatki, ki so nam na voljo. Že dalj časa so na trgu številne kreme in geli za lajšanje bolečin v gibalnem sistemu, v zadnjem času je vse več tudi učinkovitih protibolečinskih obližev iz naravnih sestavin. Vsekakor so kreme in protibolečinski obliži iz naravnih sestavin zelo priročni in primerni za lajšanje bolečin. Praviloma nimajo stranskih učinkov ali jih imajo zelo malo, enostavni so za nanašanje in učinkujejo hitro. Pa še zelo dostopni so – brez čakalne vrste jih imamo lahko vedno pri roki.

Med alternativnimi oblikami zdravljenja se največ uporablja akupunktura z različnimi dodatki in stimulacijami (elektro, laser, moxa). Med podporno terapijo sodijo različne vrste obkladkov, mazil in obližev, ki jih pogosto preslabo poznamo in premalo izkoristimo.

Milgamma® 100

benfotiamin, piridoksinijev klorid

Zdravilo brez recepta se uporablja pri odraslih za zdravljenje bolezni živčevja, ki jih povzroča pomanjkanje vitaminov B1 in B6.

Milgamma® 100 pomaga pri lajšanju težav kot so:

- **nevropatije** *(okvare delovanja živcev pri sladkorni bolezni, prekomernem uživanju alkohola, ...)*
- **nevralgije** *(hude bolečine, ki se pojavijo na mestih, ki jih oživčuje določen živec)*
- **nevritisi** *(vnetja živcev)*
- **dolgotrajne bolečine** *(bolečine hrbta, radikulopatije, ...)*

Milgamma® 100 je zdravilo brez recepta na voljo samo v lekarnah. Za razliko od prehranskih dopolnil je registrirana pri Javni agenciji Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke, kar potrjuje njeno kakovost, varnost in učinkovitost.

Registrirano zdravilo z največ vit. B1 (100mg/tbl.) in vit. B6 (100mg/tbl.) na slovenskem tržišču.

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

www.woerwagpharma.si

WÖRWAG PHARMA

SRČNO-ŽILNE BOLEZNI OGROŽAJO ŽENSKE IN MOŠKE

Srčno-žilne bolezni so pri nas in v razvitem svetu vodilni vzrok zbolevnosti in umrljivosti pri moških in ženskah. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje so v Sloveniji bolezni srca in žilja v letu 2012 povzročile 39 % vseh smrti, 32 % pri moških in 45 % pri ženskah. Pri obvladovanju teh bolezni je pomembno prevzemanje načel zdravega življenjskega sloga.

Besedilo: Blaž Mlačak, Vir: Revija Za srce

Tveganje za srčno-žilno smrt je za moške do 64. leta starosti 3,1-krat višje kot za ženske, za moške do 74. leta starosti še 2,5- krat višje kot za ženske enake starosti, po 80. letu starosti pa razlik med spoloma ni več. Največji porast umrljivosti zaradi srčno-žilnih obolenj se pojavi pri ženskah približno 10 let po menopavzi.

Sestava srčno-žilnega sistema

Srčno-žilni sistem sestavljajo srce in mreža krvnih žil: arterije ali odvodnice, ki vodijo kri od srca k tkivom, kapilare, v katerih kri tkivom oddaja kisik in hranila ter sprejema ogljikov dvokis in odpadne snovi, ter vene ali dovodnice, ki vodijo kri proti srcu. Zdrava srčna mišica, funkcionalno neoporečne srčne zaklopke, prehodne arterije, dobro delujoča kapilarna mreža in funkcionalne vene zagotavljajo zadostno prekrvitev vseh organov in preskrbo vseh celic s kisikom in hranili.

Bolezenske spremembe na arterijah, ki jih povzročita ateroskleroza in vnetje, bolezenske razširitve ven ter nastali strdki v arterijah in venah povzročajo pretočne motnje s posledično okvaro tkiv in organov, ki ima najhujše posledice v srcu in možganih.

Bolezni arterij

Periferna arterijska bolezen ali poapnitev arterij udov je skupno ime za bolezen, ki zoži ali zamaši večje arterije na spodnjih ali, redkeje, na zgornjih udih. Več kot 90 % bolezni je posledica ateroskleroze, redkeje arterijsko zaporo povzročijo krvni strdki, ki priletijo iz srca ali se odkrušijo iz aorte ali večje arterije. Še redkeje so arterijske zapore posledica vnetnih žilnih bolezni, vaskulitisov.

Ateroskleroza je splet številnih bolezenskih sprememb med notranjo in srednjo plastjo arterijske stene, kjer se nalagajo holesterol ter vnetne celice, v napredovali fazi pa tudi vezivno tkivo in kalcij. Ključni dogodek v razvoju ateroskleroze je poškodba notranje plasti arterije z različnimi dejavniki, kot so holesterol v lipoproteinih nizke gostote, sestavine cigaretnega dima in zvišan krvni tlak. Nastaja aterosklerotična leha, ki postopoma oži svetlino arterije in zmanjšuje krvni pretok. Ob raztrganju lehe lahko novonastali krvni strdek nenadoma povsem zapre žilno svetlino in povzroči hudo poslabšanje bolezni. Če se zapre arterija, ki oskrbuje srčno mišico, pogosto pride do srčnega infarkta; če se zamaši možganska arterija, pa do možganske kapi.

Ateroskleroza pri ženskah in moških

Rezultati raziskav potrjujejo, da ateroskleroza ogroža moške in ženske, vendar se pri ženskah pojavlja v povprečju 10 let kasneje. Pri moških se pojavi v srednjih letih, pri ženskah po 55. letu starosti in se postopoma približa zbolevnosti moških. Po nastopu menopavze se tveganje žensk za

DEJAVNIKI TVEGANJA

Glavni dejavniki, ki sodelujejo pri razvoju ateroskleroze so:

- kajenje
- zvišan krvni tlak
- zvišana raven maščob v krvi
- sladkorna bolezen
- debelost
- nepravilna prehrana in sedeč način življenja

Posebej so ogroženi bolniki, ki imajo hkrati več dejavnikov tveganja za aterosklerozo.

nastanek bolezni srca in žilja poveča kar za 8-krat v primerjavi z 10 let mlajšimi predstavnicami nežnejšega spola.

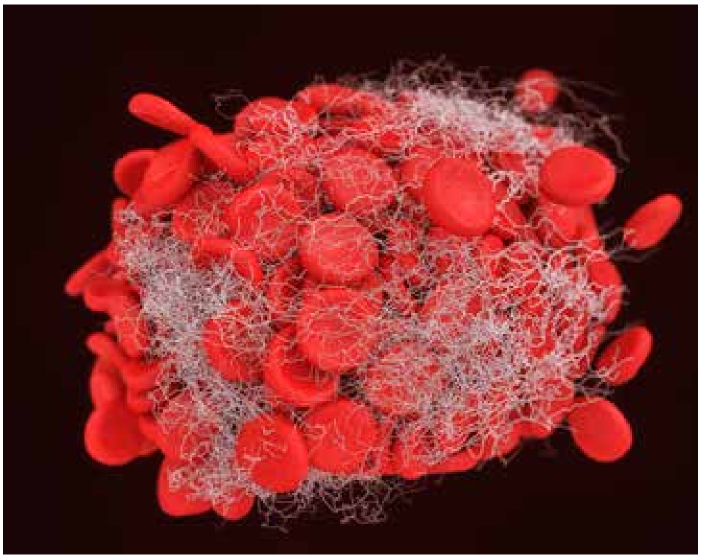
V številnih raziskavah so dokazali, da ženski spolni hormon estrogen znižuje raven celotnega holesterola, zvišuje raven zaščitnega holesterola HDL, razširja srčne arterije in zavira nastanek aterosklerotičnih leh na notranji plasti arterij.

Pri pospešenem razvoju ateroskleroze pri ženskah po menopavzi sodelujejo poleg pomanjkanja estrogena enaki dejavniki tveganja kot pri moških: od razvad, kot so kajenje, nepravilna prehrana in sedeč način življenja, do bolezenskih stanj, kot so visok krvni tlak, zvišane vrednosti maščob v krvi, sladkorna bolezen in debelost, predvsem trebušnega tipa. Sladkorna bolezen, kajenje ob sočasni hormonski kontracepciji in debelost trebušnega tipa že v rodnem obdobju praktično izenačijo srčno-žilno zbolevnost žensk z moškimi.

Različno izražanje znakov srčnega infarkta

Eden od pomembnih vzrokov za podcenjevanje pomena srčno-žilnih bolezni pri ženskah je tudi razlika v izražanju znakov in simptomov miokardnega infarkta pri moških in ženskah. Pri ženskah so značilni simptomi za srčni infarkt, kot so huda bolečina za prsnico, občutek pritiska na prsni koš in izguba zavesti mnogo redkejši kot pri moških, prevladujejo pa bolečine v vratu, čeljusti, zgornjem delu hrbta ali v trebuhu, težka sapa, siljenje na bruhanje, potenje, vrtoglavica in nepojasnjena utrujenost. Simptome srčnega infarkta pri ženskah lahko zamenjamo za zgago, prehlad ali težave s hrbtenico.

Tudi poapnitev perifernih arterij pri večini bolnikov, posebej pri ženskah poteka brez značilnih simptomov in znakov. Z meritvijo gleženjskega indeksa (razmerje med sistoličnim tlakom v gležnju in na nadlakti) odkrijemo veliko število brezsimptomnih bolnikov, pri katerih že obstaja nevarnost za nastanek življenjsko ogrožajočih zapletov ateroskleroze – srčne in možganske kapi.



Ob raztrganju lehe lahko novonastali krvni strdek nenadoma povsem zapre žilno svetlino in povzroči hudo poslabšanje bolezni. Če se zapre arterija, ki oskrbuje srčno mišico, pogosto pride do srčnega infarkta; če se zamaši možganska arterija, pa do možganske kapi.

VEČ KOT TRETJINI ŽENSK NEHOTE UHAJA URIN

Splošno prepričanje, da inkontinenca doleti samo ženske po menopavzi, je povsem zgrešeno. Težave z nenadzorovanim uhajanjem urina ali urinsko inkontinenco, kot jo strokovno imenujemo, imajo tako ženske kot moški, res pa zaradi te nadloge trpi precej več žensk kot moških.

Besedilo: prim. asist. dr. Ksenija Tušek Bunc, dr. med., spec. splošne in družinske medicine, Katedra za družinsko medicino Medicinske fakultete v Mariboru

Marija, zajetna kmetica v najboljših letih, je zardelih lic mladi zdravnici zaupala, da ji uhaja voda med spolnimi odnosi. Uporabljene besede so bile okorne, tako da je mlada zdravnica le stežka razumela pomen povedanega. V zadregi pa ni bila samo Marija, morda je bila še bolj v zadregi mlada zdravnica. Takrat, v času, ko še ni bilo interneta in pametnih telefonov, ko je bila spolnost prepovedana tema še posebej v kmečkem okolju, kjer je bila vloga cerkve in zapoved vzdržnosti zakon, je zaupana stiska imela še toliko večji pomen. Mlada zdravnica je vedela za inkontinenco, saj jo je najpogosteje prepoznavala po neprijetnem vonju, ki se je širil od njenih bolnikov, ki so ga ona in njeni bolniki korektno ignorirali. Še nikoli pa z njo o tej zoprni težavi ni nihče spregovoril na tak način, tudi na fakulteti je na to niso pripravili. Lica so bila škrlatna, in čeprav je zdravnica pobrskala po knjigah, je bila priložnost izgubljena in težava nikoli odpravljena ...

Statistično je dokazano, da imajo več težav ženske v menopavzi, ženske, ki so večkrat rodile, mlade mamice, telesno manj dejavne ženske, ženske, ki so imele operativni poseg v mali medenici, ter tiste, ki opravljajo težko fizično delo; dokazana sta tudi vpliv prekomerne telesne teže in prirojena slabost veziva.

Ogrožene skupine

Inkontinenca je nadloga, s katero se lahko srečujejo že zelo mladi ljudje, dejstvo pa je, da zaradi te nadloge trpi precej več žensk kot moških. Statistično je dokazano, da imajo več težav ženske v menopavzi, ženske, ki so večkrat rodile, mlade mamice, telesno manj dejavne ženske, ženske, ki so imele operativni poseg v mali medenici, ter tiste, ki opravljajo težko fizično delo; dokazana sta tudi vpliv prekomerne telesne teže in prirojena slabost veziva.

Zdravstveni, higienski in socialni problem

Odveč je govoriti, da je nehoteno uhajanje urina za človeka velik problem – ne samo zdravstveni in higienski, temveč (ali predvsem) socialni. Prizadeti ljudje težko spregovorijo o svoji težavi, jo prikrivajo in običajno ne poiščejo strokovne pomoči dovolj zgodaj ali pa obiščejo zdravnika le, ko se stanje poslabša in postane nevzdržno. V težjih primerih urinske inkontinence se bolniki zaradi sramu in strahu pred neprijetnim vonjem začno celo izogibati socialnim stikom in se umaknejo v osamo. Nenadzorovano uhajanje urina pri spolnih odnosih privede do zavračanja partnerja in do postopnega odtujevanja ter motenj v partnerskih odnosih. Le malo znan je podatek, da ima vsaka četrta spolno aktivna ženska težave z nenadzorovanim uhajanjem urina. Tako lahko sprva nepomembna težava privede do precejšnjih psiholoških obremenitev in zlasti do slabše kakovosti življenja. Ker niso prizadeti samo

MoliMed® Comfort - predloge za srednjo stopnjo inkontinence

"V zrelih aktivnih letih sem se začela srečevati s tegobami urinske inkontinence. Ob obisku osebne zdravnice sem se seznanila s pripomočki za inkotinenco. Tako sem začela uporabljati vložke za inkontinenco HARTMANN MoliMed® Comfort. Ob njihovi uporabi se počutim varno in prijetno. Vestno upoštevam tudi nasvet o rednem izvajanju Keglovih vaj, ki krepijo mišice medeničnega dna."

Mojca Ž.

Naročam brezplačni vzorec MoliMed Comfort (mini, midi, maxi):

Ime in priimek:

Naslov:

Pošta in poštna št.:

Izpolnjen kupon pošljite na naslov: PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., Letališka cesta 3c, 1000 Ljubljana ali pa oddajte naročilo na spletni strani www.diskretnoinudobno.com. Z izpolnjenim kuponom, dovoljujem podjetju PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o., uporabo mojih podatkov v internet namene in namene obveščanja o HARTMANN izdelkih.

Nenadzorovano uhajanje vode pri spolnih odnosih privede do zavračanja partnerja in do postopnega odtujevanja ter motenj v partnerskih odnosih. Le malo znan je podatek, da ima vsaka četrta spolno aktivna ženska težave z nenadzorovanim uhajanjem urina.

bolniki, temveč tudi njihova ožja in širša okolica, in ker je z ekonomskega vidika urinska inkontinenca tudi precejšen finančni zalogaj, jo lahko uvrščamo med pomembne družbene probleme.

Zakaj se o tem ne govori

Realnost žal dokazuje, da je urinska inkontinenca še vedno tabu, o katerem bolniki ne upajo ali ne znajo spregovoriti odkrito in na glas. Še bolj pa skrb vzbuja dejstvo, s katerim je postreglo Mednarodno združenje za inkontinenco (ICS), da kar 70 % ljudi s tovrstnimi težavami nikoli ne poišče zdravniške pomoči, zaradi česar po nepotrebnem trpijo. Prepogosto je žal prepričanje, da je nenadzorovano uhajanje urina nekaj povsem normalnega, kar pride s starostjo, da pomoč ni mogoča in da je treba uhajanje vode kot takšno sprejeti in s tem tako ali drugače živeti. V zadnjem času zavest o tej motnji narašča in čedalje več bolnikov poišče nasvet pri osebnem zdravniku, ginekologu in urologu, ki morajo pogosto odgovoriti na različna vprašanja, začenši s podatkom o pogostnosti te motnje.

70%

ljudi s tovrstnimi težavami nikoli ne poišče zdravniške pomoči, kažejo podatki Mednarodnega združenja za inkontinenco (ICS).

Pogostnost urinske inkontinence

Pogostnost (prevalenca) urinske inkontinence je izražena v odstotkih in predstavlja število žensk z urinsko inkontinenco med vsemi ženskami določenega starostnega obdobja. Podatki o pogostnosti urinske inkontinence se v literaturi med seboj precej razlikujejo. Razlog je bodisi različna velikost in struktura preiskovane populacije bodisi samo tolmačenje urinske inkontinence. Podatki o pogostnosti so najboljši, če so zbrani na veliki populaciji žensk, vendar so takšne raziskave težko izvedljive, saj so precej drage in zahtevajo veliko časa. Ena takšnih največjih raziskav je raziskava EPINCONT, ki je potekala od leta 1995 do 1997 na Norveškem. Izsledki so pokazali, da znaša povprečna pogostnost urinske inkontinence 25 %, kar je primerljivo z izsledki drugih raziskav (26,0–27,6 %), pri katerih je bil preiskovani vzorec bistveno manjši. Če pa upoštevamo novo definicijo urinske inkontinence po ICS, pri kateri se za urinsko inkontinenco šteje vsakršno uhajanje vode, ne le tisto, ki ženski povzroča socialno in osebno težavo, potem je pogostnost urinske inkontinence bistveno višja. To je potrdila novejša raziskava Hunskaarja s sodelavci, ki je potekala v štirih evropskih državah. V tej raziskavi so 29.500 ženskam, starejšim od 18 let, poslali na dom vprašalnike, na katere je odgovorilo 17.080 žensk oz. 58 %. Na vprašanje, ali so opazile urinsko inkontinenco v zadnjem mesecu dni, je pritrdilno odgovorilo 35 % anketirank. Ti rezultati so zelo podobni pogostnosti urinske inkontinence Sloveniji, ki jo navaja prof. dr. Božo Kralj. V svoji raziskavi iz leta 1987, opravljeni na vzorcu 3.047 žensk, je namreč ugotovil, da je inkontinenca prisotna pri kar 34,4 % žensk, starih 20 let ali več.

35%

anketirank različnih raziskav je priznalo, da imajo urinsko inkontinenco.

Fontana
Medicinsko termalni center

Poskrbite za vaše zdravje. Vse na enem mestu.
Kratke čakalne dobe za samoplačnike.

NOVO
Magneto STYM

Magneto STYM – zdravljenje oslabelega medeničnega dna in urinske inkontinence z magnetnim poljem.

Pulzno magnetno polje, ki ga naprava proizvaja, povzroča krčenje mišic medeničnega dna, brez neprijetnega vstavljanja elektrod.

Terapija je primerna za vse urinske in fekalne inkontinence. Uporablja se za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih na urogenitalnem področju, po porodu in tudi pri nekaterih spolnih motnjah ter kroničnih bolečinah v medenici in križu.

T: 02 23 44 102 | E: zdravstvo@termemb.si | www.fontana.si

PRIPOROČAMO **QDR – kvantitativna kostna denzitometrija**

Preventivno odkrivanje znakov osteoporoze omogoča uvedbo terapije in po potrebi tudi nadomestne hormonske terapije, predvsem pa prilagoditev rednih telesnih aktivnosti in prehrane.

Obravnava poleg slikanja vključuje tudi laboratorijske preiskave, ki kažejo presnovne motnje kosti (Ca, P, alkalna fosfaza) ter posvet pri zdravniku specialistu.

IZBRANO IZ KATALOGA
UGODNOSTI

VELJA DO 9. 3. 2015

LEKARNA LJUBLJANA

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

HIGIENSKI TAMPONI NATURA FEMINA BY ELLEN*,

vsebujejo probiotike, ki so naravno prisotni v zdravi nožnici in ščitijo nožnično mikrofloro, vzdržujejo njeno pH vrednost ter zmanjšajo neprijetnosti kot so srbenje, draženje, povečan izcedek in neprijeten vonj. **Na voljo 3 velikosti oz. vpojnosti: mini (14x), normal (12x) ali super (8x)**

redna cena: 8,80 €

cena s Kartico zvestobe

7,04 € + 2 popust: **20 %**

KYO-DOPHILUS ŽVEČLJIVE TABLETE,

vsebujejo probiotične kulture *(Lactobacillus gasseri, Bifidobacterium bifidum in Bifidobacterium longum)*, ki so toplotno stabilne in odporne na želodčno kislino. Imajo zagotovljeno stabilnost v roku uporabe tudi po odprtju. Brez konzervansov, natrija, mleka in mlečnih derivatov, kvasa, glutena, umetnih barvil in okusov, 60 žvečljivih tablet

redna cena: 16,46 €

cena s Kartico zvestobe

14,81 € + 3 popust: **10 %**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

A-DERMA EXOMEGA KREMA D.E.F.I,

sterilna emolientna nega za atopično in zelo suho kožo, blaži suhost in pomirja razdraženost, primerna za dojenčke, otroke in odrasle, 200 ml

redna cena: 19,00 €

cena s Kartico zvestobe

15,20 € + 4 popust: **20 %**

VICHY NUTRILOGIE,

celovita hranilna nega, ki kožo takoj pomiri in jo trajno obnovi. Sphingo-lipide, patentirana hranilna učinkovina kožo spodbudi, da začne ponovno tvoriti svoje lastne lipide in ji tako omogoči oblikovanje hidrolipidnega sloja, s katerim prepreči uhajanje vode. Izgine občutek izsušenosti in zategovanja. **Na voljo tri različice: za suho (1), za zelo suho (2) ali za izjemno suho kožo (balzam),** 50 ml

redna cena: 22,81 €

cena s Kartico zvestobe

18,25 € + 4 popust: **20 %**

VITAMIN C 500 mg, LEKARNA LJUBLJANA,

vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, hkrati pa prispeva k delovanju živčnega sistema ter zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, 90 tablet

redna cena: 13,98 €

cena s Kartico zvestobe

11,18 € + 3 popust: **20 %**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

ŽAJBELKE,

pastile s sladilom, z izvlečkom žajblja, 20 pastil

redna cena: 4,56 €

cena s Kartico zvestobe

3,65 € + 1 popust: **20 %**

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

NE SPREGLEJTE!

- **19. 2. 2015** brezplačno predavanje: **KAJ JE BOLEČINA IN KAKO JO PREMAGATI?**

Za več informacij prelistajte **nov katalog ugodnosti** ali pa nas pokličite na **080 71 17!**

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja do 9. 3. 2015 oziroma do prodaje zalog.

KAKO PREBAVA VPLIVA NA VAŠE ZDRAVJE

Danes je moderno govoriti o zdravi hrani. Solate, presne tortice in brezglutenski obroki so zelo priljubljeni, a vendar pozabljamo na osnovo. Še tako zdrava hrana vam ne bo koristila popolnoma nič, če je ne boste prebavili.

Besedilo: Sandi Bitenc, strokovnjak za gibanje in prehrano, C. F. M. P. (certified functional medicine practitioner), BP team

Zgodba se pri zdravi hrani šele začne. Ko boste hrano prebavili, jo morate še absorbirati, vaša kri jo mora prenesti po telesu do celic, ki jo potrebujejo, vaše celice jo morajo biti sposobne sprejeti vase in tam pravilno uporabiti. To je proces, ki vodi k zdravju.
Kadar omenjamo težave s prebavo, najpogosteje govorimo le o treh motnjah, in sicer o zaprtju, driski in vse pogosteje o zgagi in refluksu želodčne kisline. Seveda obstaja še kopica prebavnih motenj, ki so bolj ali manj neprijetne, niso pa resno škodljive zdravju. Ali pač?

Hrana kot opeka

Premislite, kako deluje vaše telo. Iz česa tvori nove celice in energijo? Iz hrane. Si predstavljate, da bi za gradnjo vaše hiše uporabili napol polomljeno opeko ali pa površne delavce? Za vaše telo je hrana opeka in prebava delavci. Vse, kar pojeste, se mora najprej razgraditi do majhnih sestavnih delcev. Vsaka beljakovina se mora razgraditi na posamezne aminokisline, vsak ogljikov hidrat v enostavno molekulo sladkorja in vsaka maščoba v samostojno maščobno kislino. Šele v takšni obliki bo telo hrano lahko absorbiralo.
Menite, da bo vaše telo delovalo optimalno, če mu po primanjkovalo kakšnega hranila? Vsekakor ne, nepravilno delovanje telesa pa pomeni bolezen, pomanjkanje energije in na splošno slabo počutje.

Če vam primanjkuje kakšnega prebavnega encima, lahko razvijete intoleranco na več vrst hrane. Najpogostejša je intoleranca na laktozo zaradi pomanjkanja encima laktaze.

Kaj sploh je zdrava prebava

Vaša prebava se začne v ustih in konča pri anusu. Med tema točkama hrana v približno 20 urah prepotuje več kot 7 metrov. Težave lahko nastopijo na katerikoli točki in povzročajo najrazličnejše bolezenske težave.
V ustih je hrano treba dobro prežvečiti in pomešati s slino, ki že vsebuje nekaj prebavnih encimov. Hrana nato potuje v želodec, kjer pa se običajno začnejo prve težave. Želodec izloča želodčno kislino, prebavne encime in nekatere druge snovi za absorpcijo hranil. To je mesto, kjer se začne prebava beljakovin; če želodčne kisline ni dovolj, je okrnjen ves nadaljnji proces prebave. Če vas peče zgaga, je to prej znak premalo želodčne kisline kot preveč. Premalo želodčne kisline pomeni tudi slabši obrambni mehanizem pred patogenimi bakterijami, ki jih zaužijemo

Bolečine v želodcu ali črevesju, težave s prebavo, driska, bruhanje, napihnjenost? Testirajte se. Ugotovite vzrok težav in ukrepajte pravočasno!

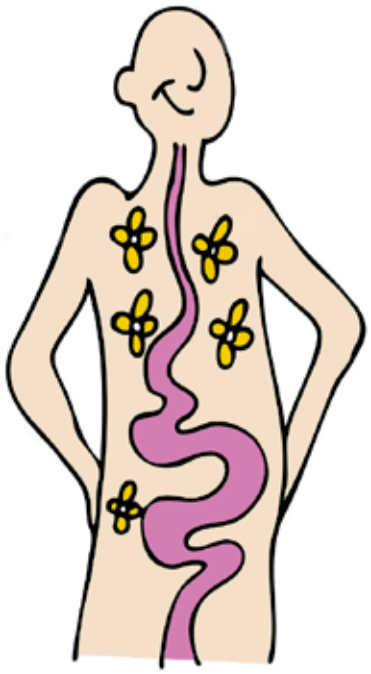
Gluten Check - home test za ugotavljanje celiakije (vnetje tankega črevesja)

Heli-C-Check - home test za ugotavljanje okužbe z bakterijo Helicobacter pylori, ki povzroča gastritis in rano na želodcu

MilchCheck – home test za ugotavljanje alergije na mleko

Prodajna mesta: prodajalne Sanolaborja, lekarne, prodajalne Farcom (Izola, Koper). Naročite preko spletnih strani lekarn www.lekarnar.com ali www.moja-lekarna.com. Hitra dostava. www.pharmagena.si

s hrano.
Za želodcem se v dvanajsterniku iz žolčnika izloča žolč ter iz trebušne slinavke raznovrstni prebavni encimi. Ob pomanjkanju žolča boste imeli težave s prebavo maščob, blato je lahko rumeno, mastno, močno zaudarja in plava na vodi. Če vam primanjkuje kakšnega prebavnega encima, lahko razvijete intoleranco na več vrst hrane. Najpogostejša je intoleranca na laktozo zaradi pomanjkanja encima laktaze. Pomanjkanje prebavnih encimov bo pomenilo tudi večje molekule hrane, ki se ne bodo absorbirale, ampak bodo hranile napačne bakterije črevesne flore, poškodovale črevesno steno in povzročale razne alergije ali občutljivostne reakcije. Posledice so pogosto napihnjenost, vetrovi, podhranjenost in razna sistemska vnetja, ki lahko vodijo do večine sodobnih obolenj.
Končni prebavni encimi pa se pojavljajo neposredno na steni tankega črevesa, na resicah enterocitov. Ti so zadolženi za zadnjo razgradnjo hrane na najmanjše delce pred samo absorpcijo v kri.
Med potjo skozi tanko črevo se absorbira večina vseh hranil, vključno z elektroliti, železom, kalcijem, magnezijem, cinkom, ogljikovimi hidrati, vodo- in maščobotopnimi vitamini, aminokislinami, maščobami, holesterolom, žolčnimi solmi, alkoholom in vitaminom B12. Hrana nato potuje v debelo črevo, kjer poteka absorpcija natrija, kalija in preostale vode. Glavna funkcija debelega črevesa je oblikovanje blata ter fermentacija preostale hrane in prehranskih vlaknin s pomočjo bakterij črevesne flore. Dobra črevesna flora skrbi za zdravo debelo črevo in preprečuje nastajanje karcinogenih snovi, spodbuja delovanje imunskega sistema, preprečuje alergije in ščiti pred raznimi črevesnimi obolenji.



Znaki slabe prebave

Veliko je indikatorjev slabe prebave in kar nekaj jih lahko opazite sami. Bodite pozorni na:

- pekočo zgago,
- napihnjenost hitro po jedi,
- pogoste vetrove,
- blato je svetle ali črne barve,
- blato se ne potopi,
- blato ima izrazit vonj,
- na blato ne greste vsak dan,
- blato je zelo trdo ali mehko ali pa se neprestano spreminja,
- blato je tanko kot svinčnik ali pa v manjših kroglicah,
- v blatu opazite koščke neprebavljene hrane.

Kaj lahko naredimo

Če opazite katerega od zgornjih simptomov, lahko sklepate, da vaša prebava ni optimalna. Odpravljanje težav zahteva najprej ugotavljanje vzrokov zanje. Morda je težava v želodčni kislini, morda v žolču, prebavnih encimih ali pa črevesni flori. Nekatere težave se lahko odkrijejo ob samih simptomih, za druge pa je potrebnega nekoliko več raziskovalnega dela in testiranja.
Ko ugotovimo težavo, lahko nanjo neposredno vplivamo – z uravnavanjem želodčne kisline, žolča, encimov, s probiotiki ali pa morda s samo rutino prehranjevanja in fizične dejavnosti. Pogosto je potrebna tudi posebna dieta, ki začasno odstrani vso hrano, ki povzroča težave.
Ne pozabite, slaba prebava lahko vpliva na katerokoli sodobno bolezen. Je vir vseh hranil, iz katerih so zgrajene vse naše celice. Ima močan vpliv na imunski sistem, s tem pa tudi na vnetja v celem telesu, ki so podlaga za večino sodobnih bolezni.

Dobra črevesna flora skrbi za zdravo debelo črevo in preprečuje nastajanje rakotvornih snovi, spodbuja delovanje imunskega sistema, preprečuje alergije in ščiti pred raznimi črevesnimi obolenji.

DRUŽBA POVEŠENIH GLAV

Katero čustvo vam najprej pride na misel, ko pomislite na nekoga s povešeno glavo? Glava je sestavni del našega telesa, zato je njen položaj tudi sestavni del naše telesne drže. Vzravnana drža nista samo mišično ravnovesje in funkcionalnost telesa. Eden od sistemov, s katerim je telesna drža tesno povezana, je hormonski sistem.

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

Naša telesna drža vpliva na raven različnih hormonov v krvi. Neka drža nam vzbuja občutek moči, uspešnosti in zaupanja vase. Druga drža pa povzroči žalost, zdolgočasenost, prestrašenost, jezo, lahko nas žene tudi v agresivnost. Slednje velja za ljudi, katerih glave zapustijo nevtralen položaj in se pomaknejo naprej ter se sčasoma zaradi delovanja sile gravitacije in pomanjkanja gibanja začno povešati.
Intenzivno sedeč način življenja in gibalna podhranjenost sta dejavnika, za katera lahko rečemo, da sta kot voda na mlin pri nepravilni drži. Svoje dodajo še pametni telefoni in tablice, ki vlečejo naše poglede, z njimi pa naše glave, neprestano navzdol. Najbolj žalostno pri vsem tem je, da dandanes skoraj ni več videti mladega človeka, katerega glava ne bila pomaknjena naprej, ramena pa povešena. Resno sem zaskrbljena, v kakšno družbo to vodi. Če bi bila privrženka teorij zarot, bi lahko celo pomislila, da je sodobna tehnologija orodje za ustvarjanje žalostnih in prestrašenih ljudi, ki so veliko bolj vodljivi od samozavestnih oziroma tistih, ki imajo glave dobesedno na svojem mestu.
Čeprav položaj ni rožnat, ni brezizhoden. Družbo ustvarjamo mi. Posamezniki. S ciljnimi vajami lahko prav vsak svojo telesno držo izboljša in glavo postavi na mesto, ki ji pripada. Vsak posameznik lahko prispeva, da se izvijemo iz krempljev družbe povešenih glav.

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

KAKO Z VLAKNINAMI DO UREJENE PREBAVE?

Zavedati se moramo, da zaprtost ni le neprijetna težava, ampak resen klic telesa na pomoč. Gre za zastrupljanje telesa, ki vpliva tudi na zdravstveno stanje drugih organov. Če ste zaprti, se morate zavedati, da so vaše črevesne stene oblepljene s strupenimi oblogami.

Besedilo: Simona Janče

Zaprtja je več med starejšimi ljudmi; prizadeta naj bi bila vsaka tretja ženska in vsak četrti moški. Vsak, ki ne odvaja redno, na črevesnih stenah nalaga strupene obloge starega blata, ki steno prebavil oslabijo, da postane prepustna in sprošča v kri škodljive snovi. Obloge so tudi odlično gojišče za nezdrave bakterije. Teh je še bistveno več ob uživanju industrijsko predelane hrane, ki ustvarja lepljivo blato, le-to pa tvori debele, trde in skoraj neprepustne obloge. Te črevesju preprečujejo opravljanje njegove funkcije črpanja nekaterih hranilnih snovi in onemogočajo normalno delovanje črevesne peristaltike ter zastrupljajo telo. Zavedati bi se morali, da so toksini v črevesju glavni povzročitelji številnih bolezni današnjega časa. Utrujenost, glavobole, težave s sklepi, problematično kožo, razdražljivost, črevesne pline, slab zadah, alergije – vse to lahko povežemo z neurejeno prebavo.

Ste zaprti?

Največja težava je še vedno v tem, da se večina ljudi ne zaveda, da je njihova prebava neurejena in da se tudi sami srečujejo z zaprtostjo. Zdrav človek z urejeno prebavo bi moral blato odvajati najmanj enkrat dnevno. V nasprotnem primeru že lahko govorimo o zaprtosti. Neurejeno in počasno prebavo pa imamo tudi takrat, ko sicer odvajamo vsakodnevno, vendar imamo neprestano občutek nepopolne izpraznjenosti in občasne bolečine pri odvajanju. Zaprtost pa ni le neprijetnost, ampak je resna zdravstvena težava, saj vpliva na splošno zdravje, odvajanje strupov iz telesa in zdravstveno stanje drugih organov.

Veliko vlaknin, ki pripomorejo k redni in urejeni prebavi, se nahaja prav v svežem sezonskem sadju in zelenjavi. Prav pomaranče, jabolka in hruške vsebujejo največ vlaknin, ki pa se v večini nahajajo prav v olupku.

Trpijo tudi drugi organi

Nezdravo črevo vpliva tudi na druge organe. Jetra so skupaj z ledvicami in kožo eden glavnih organov za odstranjevanje strupov iz telesa. Ko se v zaprtem črevesju začno kopičiti strupi, prehajajo ti naprej v krvni obtok, posledično pa do vseh delov telesa, tudi omenjenih »čistilnih servisov«, kot so jetra in ledvice. Dodaten stres v jetrih vodi do stresa v ledvicah in začaran krog je sklenjen. Zdravo črevo je torej prvi korak k temu, da tudi drugi organi opravljajo svoje naloge učinkovito. Marsikdo ne ve, da je tudi učinkovitost delovanja imunskega sistema odvisna od stanja črevesja. Če vas odpornost pogosto pušča na cedilu, razmislite še o tej možnosti.

Odvajala le polenijo črevo

Za urejeno prebavo lahko večinoma poskrbimo sami. Pa ne z odvajali. Odvajala, kot so odvajalni čaj, tablete ali svečke, imajo hiter učinek, vendar ne rešijo problema, ampak ga lahko še poslabšajo, saj ob pogosti uporabi polenijo črevo. Ker povzročajo driske, se lahko črevo refleksno odzove z zaprtjem. Odvajalni čaj na primer ne more pomagati takoj, posebno če se je blato že pošteno zasušilo. Zelo pomembno je, da mislimo na mehčanje blata, še preden se pojavi zapeka. Odvajanje lahko spodbudimo na več načinov.

Rešitev so vlaknine. Jih zaužijemo dovolj?

Prve na seznamu zdravih pomočnikov, ki pomagajo prebavi, so vlaknine, ki jih s hrano velikokrat zaužijemo premalo.

Zasušene obloge blata lahko tehtajo tudi do 10 kilogramov!

Če niste storili še ničesar, da bi temeljito prečistili svoje črevesje, so lahko njegove stene obložene s strupenimi oblogami. Nikoli ni prepozno, da jih »poščetkate« in tako poskrbite za urejeno prebavo ter boljše zdravje celega telesa.

Zaužili naj bi jih 30 gramov na dan, kar na prvi pogled ni slišati veliko, toda 30 gramov vlaknin skriva 12 kosov črnega kruha, 9 banan, 15 pomaranč ali 20 jabolk. Pojeste toliko? Naravni preparati s koncentrirano vrednostjo vlaknin so lahko v ta namen v veliko pomoč. Poleg zadostnega vnosa vlaknin moramo poskrbeti še za to, da je naša hrana raznolika, da se redno gibamo (gibanje namreč spodbudi črevesno peristaltiko) in da na dan zaužijemo vsaj dva litra vode. Nezadostno uživanje vode se kaže tudi v bolj kompaktnem in trdem blatu, ki ga je težje odvajati. Poleg tega vlaknine delujejo le, če popijemo dovolj vode. Tudi mineralna voda ali topla pijača pri zajtrku spodbudita delovanje črevesja, vendar kot »topli pijači« nista mišljeni kava ali pravi čaj.

Vlaknina psiliuma deluje nežno, a učinkovito

Ena najbolj cenjenih in učinkovitih vlaknin za urejanje prebave je vlaknina psiliuma. Sodi med topne vlaknine, kar pomeni, da v stiku z vodo nabrekne in ustvari naravni gel, ki ima mnoge blagodejne učinke na prebavo. Poveča se volumen blata, kar spodbudi črevesno peristaltiko na naraven način, in tako odpravi zaprtost. Vlaknina pri potovanju skozi črevo nase veže tudi strupe in obloge, ki so se skozi leta nabirali na stenah črevesja in jih po naravni poti izloči iz telesa.

VLAKNINE PSILIUMA ZA LAŽJE ODVAJANJE BLATA

Zakaj so vlaknine psiliuma tako učinkovite pri odpravljanju zaprtosti in čiščenju črevesnih sten?

Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka (NTP-Nutritional Therapist Practitioner), trenutno tudi v pridobivanju naziva Certified Natural Health Professional (CNHP), v Sloveniji pa licence za diagnostiko in opravljanje terapij iz tradicionalne kitajske medicine (TKM):

»Vlaknine psiliuma po tem, ko jih popijemo z vodo, potujejo po našem prebavnem traktu, ob tem pa nase vežejo strupe iz črevesja. Ker vlaknine psiliuma spadajo med v vodi topne vlaknine, nase vežejo vodo, s čimer rahljajo in mehčajo blato, kar nam pomaga pri odvajanju. Vlaknine ob absorpciji vode zelo nabreknejo, s čimer pripomorejo tudi k redni in urejeni prebavi.«

SOL POTREBUJEMO, A Z NJO NE PRETIRAVAJMO

Sol je krajše ime za navadno, kuhinjsko sol, ki se kemijsko imenuje natrijev klorid (NaCl). Ravno natrij v soli je tisti, ki zbuja pozornost strokovnjakov, tako na področju medicine kot na področju prehrane.

Besedilo: Lidija Vertnik, univ. dipl. inž. živil. tehnol., Inštitut za nutricionistiko

Sol naš organizem vsekakor potrebuje, saj je natrij med drugim pomemben za uravnavanje prehodov vode in elektrolitov skozi celične membrane, s tem pa vpliva na naš krvni tlak.
Količina soli, ki jo naše telo dnevno potrebuje, znaša 1,4 g za odrasle, do 1 g za otroke do sedmega leta ter 0,3–0,5 g za otroke do prvega leta starosti. Če kruh v povprečju vsebuje približno 1,4 g soli na 100 g, lahko torej odrasel človek že z dvema kosoma takega kruha zadosti svojim dnevnim potrebam po natriju. Na podlagi raziskav so opredeljene tudi zgornje meje količine soli, ki bi jih morali vsakodnevno upoštevati, da bi zaščitili svoje telo pred negativnimi posledicami prevelikih količin soli. Ta količina pri odraslih znaša do 5 g soli na dan, pri otrocih do 3 g, pri dojenčkih do prvega leta starosti pa le 1 g. 5 g soli je količina polne čajne žličke, vendar se sol večinoma »skriva« v živilih, saj je najmanj tri četrtine zaužijemo ravno s predelano hrano, zadnjo četrtino pa si delita sol, ki jo zaužijemo z dosoljevanjem pri mizi, in sol, ki je že naravno prisotna v živilih.

5 g soli je količina polne čajne žličke, vendar se sol večinoma »skriva« v živilih, saj jo najmanj tri četrtine zaužijemo s predelano hrano, zadnjo četrtino pa si delita sol, ki jo zaužijemo z dosoljevanjem pri mizi, in sol, ki je že naravno prisotna v živilih.

Glede na vsebnost soli v živilih prebivalci Slovenije že z običajno nakupljeno hrano (kruh in krušni izdelki, testenine, zelenjava, sadje, sveže in predelano meso, mleko in mlečni izdelki, pijače) dosežemo zgornjo mejo 5 g soli na dan. Ko prištejemo še dejstvi, da kar polovica prebivalcev dosoli svojo hrano, potem ko jo poskusijo, in da se vse več ljudi prehranjuje zunaj doma, kjer obroki lahko vsebujejo ogromne količine soli, ne preseneča podatek, da odrasli prebivalci Slovenije v povprečju zaužijemo kar 12 g soli na dan! Živila in obroki, ki so največji viri soli (in s tem natrija), so pred- oz. polpripravljeni obroki, obroki hitre ulične prehrane, obroki v restavracijah, predelani mesni izdelki, lahko pa so to tudi kruh in drugi pekovski izdelki ter žita za zajtrk. Treba je še omeniti, da se natrij nahaja tudi v nekaterih drugih snoveh, ki se dodajajo pri predelavi hrane, zato bodimo pri branju sestavin na živilih pozorni tudi na te.

Napotki za uživanje soli

Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da na dan ne zaužijemo več kot 5 g soli (manj kot čajna žlička), a ta cilj je za mnoge še vedno velik izziv. Večino soli, ki jo zaužijemo, namreč ne dobimo iz dodane soli, ampak je v jedeh, ki jo vsebujejo že same po sebi. To so predelana živila, kot so kruh, sir, salame, klobase, omake ...

HERBA MEDICA

RAZGRADNJA MAŠČOB V TELESU

Poleg spremembe prehranjevalnih navad ter ustrezne telesne aktivnosti se vse več ljudi kot pomoč pri premagovanju prevelike telesne mase odloči tudi za uporabo prehranskih dopolnil, kakršno je **FATLESS VITAL+**. Prehransko dopolnilo vsebuje hidroksi citronsko kislino, ki zavira sintezo maščobnih kislin in zmanjša apetit ter malinove ketone, ki vplivajo na metabolizem in razgradnjo maščob.

OHRANITEV NORMALNE RAVNI HOLESTEROLA

Povišana vsebnost holesterola v krvi je posledica nezdravega prehranjevanja in nezadostne telesne dejavnosti. Prehransko dopolnilo **CHOLESS VITAL+** vsebuje naravne statine (rdeči kvasni riž) v kombinaciji z beta-glukani iz ovsa, ki prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi.

OKREPITEV IMUNSKE ODPORNOSTI

Prehransko dopolnilo **IMMUNO VITAL+** vsebuje bio ekstrakt medicinskih gob, obogaten z naravnim vitaminom C, ki ugodno vpliva na imunski sistem. Namenjeno je vsem, ki želijo ohraniti ali povečati naravno odpornost organizma, vzdrževati odpornost po končanem zdravljenju, so izpostavljeni hudim telesnim naporom, pogosto utrujeni ali izpostavljeni stresu.

HERBA MEDICA

Preserska cesta 5, SI - 1235 Radomlje
www.herba-medica.si

Na voljo v prodajalnah dm

NAJ BO TEK UŽITEK IN ZABAVA

Ljubezen do teka je za marsikoga nerazumljiva strast. Ob teku lahko začutimo zadovoljstvo, kar je na prvi pogled v nasprotju z logiko.

Besedilo: Grega Jamnik

Narava je najhitrejšim živim bitjem na planetu dala krila, plavuti oz. štiri noge. To na prvi pogled nerazumljivo zadovoljstvo gibanja lahko omejijo poškodbe. Pri teku se v sklepih pojavljajo trikrat večje sile kot pri hoji, zato lahko hitro pride tudi do poškodb. Razumevanje biomehanike teka in narave poškodbe je ključ do hitrega in popolnega okrevanja.

Kaj se dogaja med daljšim tekom

Na težkih in daljših tekih se telo močno izčrpa in utrudi. Zaloge goriva so izčrpane, mišice boleče, prihaja do hormonskih neravnovesij, sklepi in vezivna tkiva so obrabljeni. V mišicah se pojavijo manjša vnetja in poškodbe, za katere telo potrebuje dobrih 14 dni, da jih odpravi. Mišice so v tem času šibkejše in težje je razviti hitrost. Tudi imunski sistem je po težkem teku načet in oslabljen, zato potrebuje vsaj tri dni, da se okrepi.

Regeneracija pomemben člen teka

Regeneracija in regeneracijski treningi so zelo pomemben del tekaškega načrta, ki ga marsikateri tekač zanemari. Če ste aktiven tekač, ki načrtuje v nekaj mesecih odteči tudi po dva maratona, na katerem želite doseči boljši rezultat, je regeneracija med posameznimi maratoni še kako pomembna. Z zanemarjanjem regeneracije namreč povečujete možnost nastanka poškodb, hitreje lahko pride do pretreniranosti. Posledično lahko torej izgubljate formo in škodujete zdravju.

Vzroki poškodb

Poškodbe lahko nastanejo kot posledica nesreč, lahko pa so kronične (torej dolgotrajne), kadar nastanejo zaradi napačnega ali pretiranega treninga. Okvare lahko nastanejo zaradi malenkosti, ki jim na začetku ne posvetimo dovolj pozornosti. Temu lahko mirno rečemo »samozanemarjanje«. Večino okvar povzročijo t. i. mikrotravme. To so mikroskopsko majhne poškodbe tkiva, ki nastanejo pri obremenitvah. So nujna posledica in vsebina treninga, saj povzročijo prilagajanje tkiva na obremenitve, ki so jim tkiva izpostavljena. Adaptacija tkiva po mikrotravmi je z drugo besedo napredek, ki je seveda namen treninga. Pri treningu se po približno treh tednih že opazi hipertrofija mišic, medtem ko se kite in vezi ne morejo tako hitro prilagoditi večjim silam. Zato na teh tkivih pogosteje nastanejo patološke spremembe.

Najpogostejša težava – tekaško koleno

Tekaško koleno oz. bolečine v kolenu so najpogostejše težave, nad katerimi se tekači pritožujejo. Vzrok je najpogosteje nenormalen položaj stopala med tekom. Koleno mora med tekom v fazi opore prenašati od tri- do štirikratno težo telesa. Če se stopalo pri tem preveč obrača navznoter oz. navzven, vleče koleno v dve smeri. Posledica pa je stara znanka – bolečina.

Številnim poškodbam kolena se lahko izognemo že samo z nakupom novih tekaških copat, ki bodo popravile položaj stopala med tekom. S tem se zmanjša pritisk na koleno.

Kako se izogniti poškodbam kolena?

Številnim poškodbam kolena se lahko izognemo že samo z nakupom novih tekaških copat, ki bodo popravile položaj stopala med tekom. S tem se bo zmanjšal pritisk na koleno. Koleno bo postalo stabilnejše, če boste delali krepilne vaje za štiriglavo stegensko mišico. Ne pozabite, da tudi vezivna tkiva, ki imajo vlogo stabilizatorja, potrebujejo redni »servis«. Pripravite si kopel, negujte jih z ustreznimi geli pred tekom in po njem, privoščite si športne masaže.

Priprave na tek

Tekaški uspehi ne bodo prišli čez noč. Potrebujete leta, ne mesece. Razvoj vrhunskih športnikov (zlasti tistih, ki se ukvarjajo z vzdržljivostnimi športnimi panogami) običajno traja približno desetletje, podoben čas pa je potreben tudi za poln razvoj tekaških potencialov. Vaš tekaški domet bo torej precej odvisen prav od vaše vztrajnosti in potrpežljivosti. Postanite tekač in ostanite to vse življenje, tako boste postali tudi hiter tekač. Z vsakim letom tekaškega staža se bo vaš tekaški kapital povečal.

Seveda je v prvi vrsti pomembna dobra forma. Bolje kot ste fizično pripravljeni, manjši je stres za telo in hitreje se regenerirate.

Poleg same priprave je pomembna tudi prehrana. Če boste jedli zdrave stvari v pravih količinah in ob pravem času, bo regeneracija mnogo hitrejša (povečati je treba vnos proteinov in ogljikovih hidratov).

Trening naj bo užitek, ne vsakodnevna obveznost. Če postane to, ste kronično preutrujeni in potrebujete počitek. Napredek in s tem vaše zadovoljstvo v teku bosta večja, če boste tekaško vadbo kombinirali z drugimi alternativnimi aerobnimi aktivnostmi, z vadbo za gibljivost in moč ter z regeneracijskimi sredstvi, kot so na primer sproščanje, masaža, kopeli.

NOVO PERNATON® Gel forte

Intenzivni ogrevalni gel

PERNATON® Gel forte vsebuje visokokakovostni originalni Perna ekstrakt (izvleček zelenoustne školjke):

- originalni Perna ekstrakt (ne izvleček)
- izvleček kajenskega popra
- glukozaminoglikane (GAG)
- hondroitin
- eterična olja evkaliptusa, rožmarina, citrusov, mentola

PERNATON® Gel forte ustvarja intenziven, dolgotrajen in prijeten občutek toplote, ki spodbuja tudi pretok krvi v koži.

Komu koristi PERNATON® Gel forte?

- Osebam, ki imajo zaradi čezmernega stresa hudo obrabljene sklepe – kot dodatek PERNATON® kapsulam.
- Za ogrevanje pred športnimi aktivnostmi ali sprostitev mišic po naporni vadbi.

Priporočena uporaba:

PERNATON® Gel forte vmasirajte večkrat na dan na prizadete dele, npr. vrat, ramena, hrbet, komolce, roke, kolena, noge in stopala.

Prednosti:

- Takoj se vpije v kožo
- Prijeten vonj
- Ni masten

Maruša Mišmaš

Ambasadorka blagovne znamke Pernaton
in zmagovalka teka na 10km na Ljubljanskem maratonu 2013 in 2014

Atletika je moj način življenja. Obožujem šport, treniram dvakrat na dan in ne iščem lažjih poti. Za menoj je dolga in naporna sezona. Regeneracija je ključnega pomena za zmanjšanje možnosti poškodb. Pripravljam se na Ljubljanski maraton in po intenzivnih treningih uporabljam izdelke Pernaton, da poskrbim za obnavljanje vezivnih tkiv. Vsem tekačem priporočam, da poskrbite za regeneracijo. Le tako bomo osvojili cilje in se obvarovali pred poškodbami. Vesela sem, da lahko tečem, potrudila se bom, da ubranim prvo mesto, skupaj s Pernatonom.

Regeneriraj se.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

2. 2. – 28. 2. 2015

MESEC **NOW**

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com

Prehranska dopolnila za izvrstno počutje

NOW®

15 % POPUSTA

Slike so simbolne.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Akcija velja za imetnike Kartice zvestobe **od 2. 2. do 28. 2. 2015** oziroma do prodaje zalog v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni **Lekarna24ur.com.** Popust ne velja za izdelke, ki so že v akciji ali katalogu ugodnosti in za promocijska pakiranja. Popusti se ne seštevajo. Akcija je predvidena za prodajo v količinah, običajnih za gospodinjstva, in ne velja za pravne osebe.

LEKARNA LJUBLJANA

zvesta vašemu zdravju

KO OTROCI NE MARAJO SADJA IN ZELENJAVE

Fuj, tega že ne bom jedel! Mami, ne bi brokolija. Zveni znano? Sadje in zelenjava sta zdrava, vendar pa ju veliko otrok zavrača. Premalo svežega sadja in zelenjave pomeni tudi premalo vitaminov in mineralov. Rešitev te težave so lahko prehranska dopolnila, ki so posebej narejena za naše najmlajše.

Besedilo: Maša Novak

Prehrambne navade, ki jih je otrok osvojil prvi dve leti, se ohranjajo še nekaj let. Težave, ki se pokažejo do otrokovega približno petega leta starosti, naj bi izvirale iz siljenja otroka z določeno hrano. Starši otroke seveda na vse mogoče načine poskušajo prepričati, prelisičiti ali celo prisiliti, da bi jedli zelenjavo in sadje, saj jih skrbi, da otrok za svojo rast in razvoj ne bi dobil dovolj pomembnih in potrebnih hranil. Ampak otrok se ne da kar tako prepričati, sploh pa jim podatki o zdravih obrokih in njihovih vrednosti ne povedo nič. Zanje so pomembni predvsem videz, okus in vonj hrane. Zato nima prav veliko smisla, da svojega nadobudneža poskušate navdušiti s podatki o tem, kako zdrava sta sadje in zelenjava. A kako bi otroku, ki ne mara zelenjave in sadja, kljub vsemu zagotovili vnos pomembnih vitaminov, mineralov in vlaknin v telo? Ko otrok poje premalo svežega sadja in zelenjave, mu starši lahko potrebna hranila zagotovijo s prehranskimi dopolnili. To so živila, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih ali kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. Najdemo jih v obliki kapsul, pastil, tablet in v drugih podobnih oblikah, v vrečkah s praškom, ampulah s tekočino, kapalnih stekleničkah in drugih podobnih oblikah s tekočino in praškom, ki so oblikovane tako, da jih lahko otrok uživa v odmerjenih majhnih količinskih enotah. Veliko prehranskih dopolnil pa ima preveč konzervansov, sladil, umetnih barvil in alergenov, kot so jajca ali gluten. Prehransko dopolnilo Chevy vites je narejeno posebej za otroke od tretjega leta starosti. Vsebuje vse vitamine in minerale, ki jih otroci potrebujejo, vendar pa je brez konzervansov, umetnih barvil in alergenih dodatkov.

OGLASNO SPOROČILO

Chewy Vites

Multi Vitamin Plus

NOVO prehransko dopolnilo za otroke z vitamini in minerali Chewy Vites.

Chewy Vites so narejeni tako, da prepričajo tudi najbolj trmoglave male izbirčneže in omogočijo staršem, da lažje kot kadarkoli doslej poskrbijo, da njihovi otroci zaužijejo vse vitamine in minerale, ki jih potrebujejo.

Vitamini, ki jih otroci obožujejo:

- ne vsebujejo konzervansov
- ne vsebujejo umetnih barvil
- ne vsebujejo kvasa, pšenice, glutena ali jajc
- so primerni za vegetarijance in vegane.

Ni primerno za otroke mlajše od 3 let.

Sanolabor Ko gre za zdravje!

Distributer za Slovenijo: ORBICO d.o.o., Verovškova 72, 1000 Ljubljana

Na voljo v lekarnah in trgovinah Sanolabor.

ZA MIREN SPANEC DOJENČKA IN STARŠEV

Že od nekdaj so starši posegali po pomagalih in pripomočkih, da bi otrokom olajšali različne tegobe, jim ponudili tolažbo ob izraščanju zob in si zagotovili kakšno dodatno minuto miru. Duda v preteklosti seveda ni bila podobna današnji.

V začetku 19. stoletja se je v Angliji pojavila duda z dodatkom gume, vendar po obliki ni bila enaka danes poznani klasični dudi. Vendar, če je služila svojemu namenu, je bila v »glasnih« trenutkih vredna zaupanja, torej zelo uporabna, in tako je še danes.

Z najboljšimi nameni in ne najboljšimi posledicami

Neželene posledice uporabe dude niso redek pojav, pa vendar je duda pripomoček, ki ga starši kupijo hkrati s prvimi oblačili in drugo opremo, namenjeno novorojenčku, že pred rojstvom. V želji, da bi otroku ponudili tolažbo, pripomoček, pomagalo ... Karkoli, kar bi ga v pomirilo. Največkrat niti ne pomislimo na vse vidike in mogoče posledice uporabe tovrstnih pomagal. Duda je v teh trenutkih najboljši prijatelj dojenčkov in njihovih staršev. Pa je res tako? Obstaja več raziskav, ki dokazujejo, da je lahko dolgotrajna uporaba dude

Največkrat niti ne pomislimo na vse vidike in mogoče posledice uporabe tovrstnih pomagal. Duda je v teh trenutkih najboljši prijatelj dojenčkov in njihovih staršev. Pa je res tako?

(tudi po dopolnjenem prvem letu starosti) razlog za nepravilen razvoj ust, ugriza in položaja zob.

Visoka kakovost za varen in miren spanec

Pripomočki za ustno higieno, ki jih v sodelovanju s strokovnjaki na univerzah in strokovnjaki iz prakse (zobozdravniki, specialisti) razvija podjetje Curaden iz Švice, morajo ustrezati trem strogim zahtevam – biti morajo učinkoviti, atravmatični in sprejemljivi. Ker se skrb za zdravje ustne votline začne že ob rojstvu, obsega linija pripomočkov za ustno higieno blagovne znamke Curaprox tudi pripomočke, ki omogočajo ustrezen razvoj ustne votline že takrat, ko uporaba zobne ščetke še ni potrebna. Prav tako kot drugi izdelki iz linije Curaprox mora tudi duda izpolnjevati zahteve učinkovitosti, atravmatičnosti in sprejemljivosti. Dudo Curaprox CMP je po mnogo letih raziskav razvil ortodont Herbert Pick. Križni ugriz njegovega sina je bil zadostna spodbuda za razvoj ortodontsko optimizirane dude, ki zaradi posebne oblike in uporabljenih materialov bistveno zmanjšuje tveganje za neustrezen razvoj ust, čeljusti in ugriza.

Majhne spremembe za veliko prednost

Ortopedska duda Curaprox CMP je že na prvi pogled drugačna od običajnih dud. Njen sesalni del je opazno nižji in širši. Tako je oblikovan, da v ustih ne pritiska na srednji del neba, temveč podpira nebo ob straneh. Širši sesalni del dude ima uravnalni učinek in spodbuja stranski razvoj zgornje čeljusti, kar preprečuje razvoj križnega ugriza. Druga zelo pogosta posledica dolgotrajne uporabe dude je stanje odprtega ugriza, ki se pojavi z izrastom sekalcev. Duda Curaprox CMP ima karseda plosko povezavo med zunanjim obročkom in sesalnim delom, kar zmanjšuje tveganje za razvoj odprtega ugriza.

Ne le učinkovito, naj bo tudi varno

Zagotovo velja, da je bolje preprečiti kot zdraviti, in to pravilo je vsekakor uporabno tudi na področju razvoja in rasti zob. Neustrezen razvoj čeljusti lahko vodi v zapleteno ortodontsko stanje mladostnika ali celo odraslega, kar pa potrebuje dolgotrajno ortodontsko terapijo. Ta ni prijetna, zahteva poostreno ustno higieno, lahko pa je tudi precejšen strošek, če se začne šele v odraslosti. Nič ni narobe, če starši pri tolažbi otroka uporabijo igračo, pesem ali drug pripomoček, ki pripomore k pomiritvi otroka. Edini pogoj pri tej izbiri je, da je pomagalo varno, zato staršem ob tem, ko ga ponudijo otroku, ni treba sprejemati kompromisov.

Njen sesalni del je opazno nižji in širši. Tako je oblikovan, da v ustih ne pritiska na srednji del neba, temveč podpira nebo ob straneh. Širši sesalni del dude ima uravnalni učinek in spodbuja stranski razvoj zgornje čeljusti, kar preprečuje razvoj križnega ugriza.

CURAPROX

Duda, ki pomiri tudi starše

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Učinkovita tolažba brez neželenih učinkov

- Potolaži dojenčka in hkrati pripomore k naravnemu in zdravemu razvoju otrokovih zob in čeljusti
- Omogoča naraven razvoj spodnje čeljusti in mišic v ustnicah
- Razširjen sesalni del pritiska na ustno nebo ob straneh in s tem preprečuje razvoj križnega ugriza
- Protialergijska, koži prijazna in zelo trpežna

Otroške dude Curaprox lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com, v drogerijah, lekarnah in specializiranih prodajalnah. Za več informacij pišite na prodaja@flegis.si ali pokličite na 02/620 47 49. **www.flegis.si**

NAJ BO VSAK DAN VALENTINOVO

Čas Valentina je za marsikoga še vedno poseben čas ... V osnovnošolskih klopeh je takrat čutiti posebno vznemirjenje, ali bo kdo dobil kakšno pisemce pod klopjo, v omarici ali osebno. V najstniških letih je valentinovo priložnost, da fantje povabijo dekleta na sprehod, zmenek, pijačo ... Pa vendar, tudi pri odraslih ostane kanček otroškosti in skrivnostnosti, ko se 14. februarja prikrade kakšno sporočilce na telefon.

Besedilo: Barbara Sarić, psihoterapevtka, specializantka psihoanalize, Holistic center BTC, Ljubljana

Seveda ima vsak praznik svoj čar, vendar takšen praznik bi moral biti v naših srcih vsak dan. Kaj pravzaprav sploh je ljubezen? Ljubezen je v nas. Če jo ohranjamo budno, jo čutimo do vsega, kar počnemo vsak sleherni dan. Nam lahko ljubezen da nekdo drug, če je v sebi nismo zmožni čutiti? V naši naravi je, da ljubimo, pripadamo, imamo čustvene potrebe, skrb za druge ... Ta občutek lažje razvijamo, ko spoznamo sami sebe.

Na splošno vsakega posameznika zaznamuje določena energija, ki lahko drugega prevzame ali pa je zanj odbojna. Vendar, ko smo čustveno in osebnostno zreli, če se dobro poznamo, vemo, kako delujemo, kaj potrebujemo, česa ne maramo, s čim bi lahko preživeli in s čim ne. S tem lahko prvotno energijo okrepimo ali ovržemo. Omenjeno nam je v pomoč, da znamo človeka oceniti, ali ustreza naši »energiji« ali ne.

Kemija ni dovolj

Tako bi morala delovati ljubezen v zrelih letih. Kemija ni dovolj. Pomembna je podlaga, zaradi katere se čustva razvijejo. Velikokrat slišim v psihoterapiji »Prestara sem za ljubezen« ali pa »Navadila sem se na to, da sem sama, težko bi sprejela novega človeka v svoje intimno življenje« ali pa »Pravijo, da sem prezahteven«.

Za ljubezen ni nikoli prepozno in to, da smo se navadili na »samost«, je le navada ter strah pred ponovno izgubo. Ali smo lahko preveč zahtevni? Ali morda to pomeni le, da smo bolj pazljivi in ne spuščamo vseh ljudi preblizu na podlagi slabih izkušenj? Je mogoče biti iskren s seboj ter do drugih, če ni tako? Običajno se kakovostni odnosi gradijo ravno takrat, ko smo »zahtevni«.

Zakaj bi si lagali, da obožujemo hribe, če jih ne? Zakaj bi hodili v kino, če nismo filmofili? Zakaj bi morali biti v tišini, ker si po 10 letih nimamo več kaj povedati? To so le naši izgovori. Pravi odnos, zgrajen na trdnih temeljih, se z leta v leto poglablja, postaja vse zanimivejši, vse bolj izpopolnjen.

Potrebna je nega

Vse, kar negujemo, ima v naravi enak princip. Brez truda in vlaganja sebe, ne moremo pričakovati čudežev. Dober partnerski odnos nas uči potrpežljivosti in prebuja v nas novo noto, ki je ne bi poznali, če ne bi ljubili. Tako je v vseh obdobjih starosti. Z leti, ko imamo družino, se pozornost s partnerstva preusmerja na mnogo stvari, čeprav bi morala biti najprej namenjena partnerskemu odnosu, saj je le-ta temelj za celotno družino.

Pri tem se lahko marsikateri par zamisli – kje vse je njuna pozornost? Kaj počnete,

Lepo je videti moškega, ki je verjetno že dedek, a je v sebi do svoje žene še vedno kavalir, ne pozabi nanjo na noben praznik, prav tako je pozoren do nje vsak dan. Vedno moramo ohraniti nekaj domišljije in žara v svojem partnerskem odnosu ter najti priložnosti, da valentinovo ni le enkrat na leto.

da ohranjate svoj odnos »živ«? Ali se znata skupaj sproščati? Sta partnerja pravi vzor za otroke? Če je njun fokus le na otrocih, jih s tem učita, da so pomembni le oni in da imata oče in mama samo eno vlogo – biti starša.

Za trden temelj je treba delati in razvijati ljubezen do tega. Lepo je videti moškega, ki je verjetno že dedek, a je v sebi do svoje žene še vedno kavalir, ne pozabi nanjo na noben praznik, prav tako je pozoren do nje vsak dan. Vedno moramo ohraniti nekaj domišljije in žara v svojem partnerskem odnosu ter najti priložnosti, da valentinovo ni le enkrat na leto.

Ljubezenske zgodbe

Nekoč mi je neka stranka dejala: »Joj, kako vesela bi bila, če bi imela srečo, da bi spoznala moškega, kot je moj oče. Vseh 365 dni si vzame vsak večer čas za mojo mamo. Več mu pomeni čas, preživet z njo, kot da bi bil kjerkoli drugje in s komerkoli drugim. Objema jo, poljublja in ji govori, kako rad jo ima. Zna jo pohvaliti ob njenih dobrih dejanjih in ji povedati, če se včasih s čim ne strinja. Spoštuje jo in jo ceni. Včasih se mi zdita kot najstnika.« Vprašala sem jo: »Zakaj?« »Hm, ker sta včasih otročja in ker so samo najstniki tako pozorni, ko je zveza še sveža.« Razmišljala je kot večina ljudi. Toda ravno ta »najstniška narava«, kot jo je poimenovala, je pomembna za kakovosten odnos.

Ravno tako mi je otrok ločenih staršev nekoč razlagal, kako lepo se mu je zdelo, ko je slišal ljubezensko zgodbo svojega pradedka. »V tistih časih je imel na voljo, da izbere nevesto iz meščanske družine s šestimi hčerami, vendar je izbral drugo. Bil je tako zaljubljen, da se je odločil za svojo srčno izbranko, čeprav ga je oče razdedinil. Šel je s culo na rami in

Sta partnerja pravi vzor za otroke? Če je njun fokus le na otrocih, jih s tem učita, da so pomembni le oni ter da imata oče in mama samo eno vlogo – biti starša.

postavil leseno uto, kjer sta za začetek lahko bivala z njegovo ljubeznijo. Težko sta preživela, a sta imela močno voljo. Rodila sta se jima dva otroka, ki sta zaradi mraza skoraj zmrznila. Sčasoma sta si opomogla. Kot v pravljici sta srečno živela, drug za drugega v dobrem in slabem do konca svojih dni.« Dečku sta s svojo življenjsko zgodbo dala upanje, ki bi ga lahko z izkušnjo s starši izgubil. S tem sta mu nevede postavila temelje.

Čas za razmislek

Morda je to čas, ko se lahko zamislimo nad seboj. Kakšen vzor smo svojim otrokom? Ali smo srčno izpolnjeni? Zakaj ne? Ali si lažemo, da smo zadovoljni, ker smo sami? Morda čutite do nekoga nekaj in mu zaradi strahu tega ne pokažete. Morda tvegate srečo najmanj dveh ljudi. Ali lahko valentinovo zbliža dolgoletno partnerstvo, ki se je ohladilo? Razmislite, kaj čutite do svojega partnerja. Gre za novo priložnost iskanja sreče. Morda je ljubezen še vedno prisotna in ni dovolj ognja v njej. Poskusite presenetiti svojega dragega/drago in izvedite nekaj drugačnega, čarobnega, kar ima v sebi otroško, nagajivo noto. To lahko storite kadarkoli, ni treba čakati novega valentinovega.

15% POPUST za prijave do 15.03.2015

PROTIBOLEČINSKI PAKET VALETUDA

Veljavnost paketa do: 23. 12. 2015

Paket vključuje: namestitev v hotelu s štirimi zvezdicami; polpenzion; **vaje v Re-Ha bazenu** pod vodstvom fizioterapevta (pon-sob); posvet pri zdravniku; 18x TERAPIJO V MEDICINSKEM CENTRU (po predpisu strokovnega osebja Rimskih term); kopanje v **termalnem bazenskem kompleksu**; uporabo **kopalnega plašča in copat**; **dostop do interneta**; celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda, brez doplačila za klasično enoposteljno sobo ...

6x POLPENZION že od **472 €/osebo**
(cena že vključuje 15% popust)

SENIOR PAKET

Veljavnost paketa do: 23. 12. 2015

Paket vključuje: namestitev v hotelu s štirimi zvezdicami; polpenzion; meritve v medicinskem centru (krvni tlak, tehtanje, EKG...); **vaje v Re-Ha bazenu** pod vodstvom fizioterapevta (pon-sob); najem kolesa ali palic za nordijsko hojo (1x za dve uri); 20% popust za koriščenje ene medicinske storitve v vrednosti nad 20 € na osebo; kopanje v **termalnem bazenskem kompleksu**; uporabo **kopalnega plašča in copat**; **dostop do interneta**; celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda, brez doplačila za klasično enoposteljno sobo ...

3x POLPENZION že od **147 €/osebo**

Na spletni strani **www.rimske-terme.si** ne spreglejte paketov: Antistresni paket, Anticelulitni paket, Program za seniorje, Wellness program ...

RIMSKE TERME
MDCCCXLVII

WWW.RIMSKE-TERME.SI | BOOKING@RIMSKE-TERME.SI | 03/ 574 20 11
RIMSKE TERME, Toplice 10, 3272 Rimske Toplice

RECIKLIRANJE NOVOLETNIH ZAOBLJUB

Vsako leto si množica ljudi znova in znova zastavlja novoletne zaobljube, podatki ameriških raziskovalcev pa kažejo, da jih uresniči le slabih 10 odstotkov. Ker se po mesecu dni nadobudnih načrtov še drži več kot polovica ljudi, je skrajni čas, da pogledamo, kako lahko sami prispevate k uspehu in se umestite v med tistih 10 odstotkov ljudi, ki novoletne zaobljube izpeljejo do konca.

Besedilo: Mitja Perat, specialist za človeški faktor, terapevt medicinske hipnoze, Inštitut za razvoj človeških virov

Oprostite si in nadaljujte proti cilju

Če si napako oprostite in iz nje ne delate večje drame, imate bistveno večje možnosti za končni uspeh. Skoraj vedno pri napredovanju naredimo korak nazaj, zato ni razloga, da bi ob najmanjšem spodrsljaju vrgli puško v koruzo. Ravno nasprotno, vsak neuspeh je lahko kot smerokaz, po kateri poti ni vredno hoditi.

Premislite, kaj so vaše prednostne naloge

Prav vsak neuspeh lahko izkoristite za temeljito analizo lastnega deleža pri tem. V življenju je pač tako, da na nekatere okoliščine lahko zelo močno vplivamo, na nekatere pa prav nič, čeprav nam lahko možgani »pravijo« drugače. Le če se dobro in realno zavedamo, kje so meje našega vpliva in kje so naše prednosti in pomanjkljivosti, lahko uspešno in samozavestno krenemo na pot samospreminjanja. Spreminjanje navad zahteva precej več energije, kot se sprva zdi, saj nas vsakodnevno možgani usmerjajo k rutinskemu obnašanju. Spreminjanje preveč stvari naenkrat je za večino ljudi prevelika in predvsem nerealna obremenitev, ki se prepogosto konča tako, da ne spremenimo prav nič. Če ste si zadali prevelik zalogaj sprememb, ki jim niste več kos, si vzemite čas in premislite, katera sprememba vam trenutno največ pomeni.

Vsak dober akcijski načrt ima jasno opredeljen cilj in postopke, kako ga dosežemo. Ni potrebno, da že v začetku določimo prav vse stopnje, dovolj je, da določimo prvo fazo, pri kateri pa moramo opredeliti čas in način izvajanja spremenjenega obnašanja.

Akcijski načrt

Zelo malo verjetno je, da boste spremembe dosegli brez dobrega načrta. Uspeh namreč ne pride po naključju ali zato, ker »čutite«, da vam bo uspelo, temveč pride z aktivnim prizadevanjem v želeni smeri. Tudi čakanje na »dovolj močno« motivacijo se lahko kaj hitro sprevrže v opuščanje obnašanja, ki vodi v spremembe. Vse več je tudi napačnih spodbud t. i. »popularne psihologije« in množice laičnih nasvetov vsebin iz rubrike »samopomoč« in »osebnostna rast«, ki so večinoma vsaj nefunkcionalne, če ne celo škodljive. Med take nerealne spodbude spada predvsem mit o pozitivnem razmišljanju.

Ko imate realen in učinkovit akcijski načrt, kako do želenega cilja, ga začnite izvajati. Vsak dober akcijski načrt ima jasno opredeljen cilj in postopke, kako ga dosežemo. Ni potrebno, da že v začetku določimo prav vse stopnje, dovolj je, da določimo prvo fazo, pri kateri pa moramo opredeliti čas in način izvajanja spremenjenega obnašanja. Do vsakega večjega cilja nas vodi več manjših in obvladljivih ciljev, zato je zelo pomembno, da se osredotočimo na tiste cilje, pri katerih lahko sami usmerjamo svoje obnašanje. Vmesni cilji naj bodo realno zastavljeni tako, da čim manj »motijo« ustaljen način življenja.

Postopnim spremembam se hitreje in lažje privadimo, vendar pa se moramo ob tem sprijazniti z realno časovno komponento, ki jo zahteva vsaka sprememba. Motivacija se ob vsakem

10 %

10 % ljudi samo uresniči svoje novoletne zaobljube.

doseženem podcilju okrepi in dlje kot vztrajamo, večja je verjetnost, da bomo prišli do konca.
To se sliši nadvse preprosto, a kljub temu izredno malo ljudi doseže zastavljene cilje v življenju. Spremembe v obnašanju vas bodo pripeljale do želenega cilja, ne pa dobre misli. Če pomisleke in t. i. »negativne misli« odrivate, obstaja veliko večja verjetnost, da se bodo vračale še bolj intenzivno. Dvom, negotovost, skrb, strah ipd. imajo pomembno varovalno vlogo, zato ni razloga, da se jih otepate kot komarjev, ki prinašajo malarijo. Ob izvajanju sprememb boste gotovo naleteli na ovire in nepredvidljive dogodke, ki jih boste lahko sproti uspešno razreševali le z realnim pregledom na nastali položaj in odločnostjo, da kljub določenemu neugodju nadaljujete po zastavljeni poti.

Akcija

Gram prakse je vreden več kot tona teorije, zato je najbolje začeti čim prej. Odlašanje je oblika izogibanja, vsako izogibanje pa povečuje strah, dvom in negotovost. Še tako dober načrt ne more predvideti vseh pogledov na želeno spremembo, zato prej ko začnete, prej se boste lahko realno soočili z morebitnimi ovirami na poti. Največja past, v katero se ujamejo ljudje, je, da čakajo, da se bodo počutili tako močno motivirane, da ob spremembah ne bodo čutili neugodja in dvoma. To je eden glavnih razlogov, zakaj ljudje

opuščajo zasledovanje ciljev, četudi se jim zdijo vredni napora. Nekateri celo mislijo, da nekaj počnejo narobe, ker se ne počutijo povsem blaženi in polni »pozitivnih misli«. Vsaka sprememba je stres in zahteva tako od telesa kot od uma določeno stopnjo prilagajanja, ki ni vedno najprijetnejše. Iskanje hitrih rešitev za razreševanje neugodja se po navadi konča z razočaranjem, ki mu sledi opuščanje ciljev. Iskanje idealnih razmer, idealnega počutja, idealnih tehnik itd. je samo še ena oblika izogibanja in zadovoljevanje nerealnih, največkrat vsaj nevrotičnih pričakovanj. S tem ne bi bilo nič narobe, če se ne bi prav vsaka idealizacija končala z dezidealizacijo, ki pa čustveno tako zamaje duševnost, da človek ne gleda proti realni streznitvi, pač pa mrzlično išče nove idealne postopke in metode za doseganje ciljev. Žal je trg marketinško usklajen s to človeško slabostjo in nerealne predstave samo podpihuje ter spodbuja tudi s »pričevanji«, ki imajo izredno močan učinek na tiste nezrele dele osebnosti, ki zlahka podležejo magičnemu mišljenju.

Vsaka sprememba je stres in zahteva tako od telesa kot od uma določeno stopnjo prilagajanja, ki ni vedno najprijetnejše. Iskanje hitrih rešitev za razreševanje neugodja se po navadi konča z razočaranjem, ki mu sledi opuščanje ciljev.

KURKUMA – TOPLA ZAČIMBA, KI MORA BITI V VSAKI KUHINJI

Kurkumo že tisočletja uporabljajo v kulinariki in zdravilstvu Bližnjega vzhoda in Indije, med zahodnjaki pa je vse bolj priljubljena ravno zaradi svojih zdravilnih lastnosti. Pospešuje prebavo in ima antiseptične učinke.

Besedilo: Simona Janček

Rastlina kurkuma (Curcuma) raste v tropskih gozdovih jugovzhodne Azije. Gojijo jo na jugu Kitajske, v Indiji in Indoneziji, še posebno na Javi. Trsju podobna trajnica v višino zraste do enega metra. Ima izredno dekorativne in velike liste ter čudovite belorumene cvetove. Imenujejo jo tudi »indijski žafran«, »rumeni ingver« ali »kitajske korenine«. Izrazito rumeno barvo, zaradi katere kurkumi pravimo tudi »rumena začimba«, ji dajejo podzemna stebla (rizomi). Korenika vsebuje eterično olje in močno rumeno barvilo (kurkumin), ki je glavna zdravilna učinkovina. Kurkumin sodi med aditive, označene s kodo »E 100«.

V kulinariki in zdravilstvu

Kurkuma je tesna sorodnica ingverja, oba pa sodita med tople začimbe, ki lahko v hladnih zimskih dneh okrepijo naš imunski sistem. Po okusu je blago pikantna, malce grenka, jedka, kot nekakšna mešanica ingverja in pomaranče. Dodamo jo lahko v juhe, enolončnice, testenine ali omake. V Indiji jo kot začimbo ali rumeno barvilo dodajo v skoraj vsako jed, v njihovi tradicionalni medicini (ajurveda) pa se že tisočletja uporablja tudi v zdravilne namene. Koreniko izkopljejo pozimi, ko rastlina počiva. Razrežejo jo na kose, jo prevrejo in posušijo. V zeliščnem zdravilstvu jo uporabljajo predvsem za pripravo praška in tinktur, iz nje pa lahko pripravimo tudi čaj. Na našem trgu jo lahko dobimo kot začimbo ali prehransko dopolnilo.

SESTAVINE KURKUME:

- eterično olje, ki vsebuje seskviterpene (artumeron, alfatumeron in betatumeron), zingiberen, kurkumol, felandren, sabinen, cineol in borneol),
- mangan,
- železo,
- vitamin B6,
- kalij,
- vlaknine.

Zdravilni učinki

Kurkuma je eno najmočnejših živil za vzdrževanje zdravih jeter. Ščiti jih pred strupi in kemikalijami ter celo regenerira poškodovane jetrne celice. V naravnem zdravilstvu jo uporabljajo za pospeševanje izločanja žolča. Eterično olje kurkume topi žolčne kamne, skupaj z barvilom pa razkužujeta žolčni mehur in žolčevod ter blažita njuno vnetje. Blagodejno deluje na želodec. Ker deluje antiseptično in antibakterijsko, je uporabna za dezinfekcijo ran in opeklin.

V ajurvedi in kitajski tradicionalni medicini jo uporabljajo proti vnetjem, pri napenjanju, menstrualnih težavah, slabosti, vročini in bolezni jeter, za preventivo in zdravljenje rakavih obolenj. Upočasnjuje namreč rast in širjenje rakavih celic ter tako lahko ščiti pred rakom debelega črevesa in melanomom. Prav zaradi protivnetnih učinkov jo že od nekdaj uporabljajo za zdravljenje revmatizma, artritisa, ekcemov, astme, luskavice (psoriaze) in drugih vnetnih obolenj. Na Kitajskem so ugotovili, da je zelo učinkovita pri zdravljenju virusnega hepatitisa. Poleg tega kurkuma deluje depurativno, lokalno pa ima protimikrobni učinek. Deluje kot oksidant in uničuje bakterije, pripisujejo pa ji tudi zniževanje koncentracije holesterola v krvi. Zavira strjevanje krvi oz. nastajanje krvnih strdkov.

Kurkuma je tesna sorodnica ingverja, oba pa sodita med tople začimbe, ki lahko v hladnih zimskih dneh okrepijo naš imunski sistem.

4

grame ali ena zvrhana čajna žlička je priporočen dnevni odmerek kurkume za zdravljenje omenjenih težav; najboljše rezultate dobimo, če to količino razdelimo na 3 dele, ki jih zaužijemo zjutraj, opoldne in zvečer. Za preventivo so dovolj že manjši dnevni odmerki (od 0,5 do 1,5 grama).

Bi radi živeli dlje? Razstrupite se.

LIVERIN® FORTE za vaša jetra.
Zaupajte edini originalni formuli.
Zaradi učinkovitosti jo uporablja vedno več ljudi.

ZAČNITE DANES IN ZAŠČITITE SVOJA JETRA.

Najbolj priporočan izdelek za obnovo jeter.

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

Vaš nasmeh je lahko zdrav in sijoč

V dvoje je učinkoviteje!

Vrhunska električna zobna ščetka Sonicare s svojo patentirano sonično tehnologijo in 31.000 gibi na minuto ustvarja dinamično fluidno delovanje, ki nežno in temeljito očisti vaše zobe. Za popolno ustno higieno ter s tem zdrave zobe in dlesni pa prha Sonicare AirFloss z inovativno tehnologijo mikrosunkov poskrbi za nežno, a učinkovito čiščenje medzobnih prostorov.

Izkoristite POSEBNO PONUDBO!

Akcijsko pakiranje: ščetka Sonicare HealthyWhite + prha AirFloss

Več informacij in prodaja
na www.zdrav-nasmeh.com
in na telefonski številki 02/460 53 49

PHILIPS
sonicare