NAKLADA 62.000

zdravenovice

brezplačni mesečnik

JUNIJ 2018

POPOLN SLOVENSKI BREZPLAČNI VODIČ ZA ZDRAVJE IN KAKOVOST ŽIVLJENJA

ZNEBITE SE BOLEČIN NA NARAVNI NAČIN!

Z DVOJNO MOČJO ROŽMARINA

Za naravno zdravljenje bolečine v mišicah redno uporabljajte zdravilo rastlinskega izvora v kremi Rosacta®. Kremo nanesite 2- do 3-krat na dan.

MEDIS

Na voljo v lekarnah.

www.rosacta.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Rosacta® je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

PRIPRAVE NA POTOVANJE

Potovalna lekarna • Glivične okužbe nohtov • Srbeča koža • Kožni raki
Družinska medicina • Povišan krvni tlak • Odkrivanje raka dojke
Težke noge • Rekreativni tek • Preprečevanje demence • Magnezij
Vitamin K2 • Antioksidanti • Gastritis • Prebava • Poletna prehrana

NOVO

Vas še vedno mučijo sklepi?

Ste poskusili že skoraj vse, kar obstaja?

ARTHRONAL®

ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

Farmacevtsko optimizirana sestava:

MSM + glukozamin + terminala c. + hondroitin sulfat
+ hialuronska kislina + vitamin C + cink + mangan + baker + vitamin D3

Končno kombinacija, ki res pomaga!

Prodajna mesta: Lekarne in specializirane trgovine.
Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

Panakea d.o.o.,
Savska cesta 10,
1000 Ljubljana

BREZPLAČNO SVETOVANJE
080 50 02
www.arthronal.com

INOVATIVNO

CARDIOVASC® plus

BREZ KONKURENCE PRI VAROVANJU SRCA IN OŽILJA!

PLOD ZNANSTVENIH RAZISKAV Z VRHUNSKO SESTAVO.

- **100% krilovo olje (500mg):** edinstvene Omega-3
- **Naravni koencim Q10:** po 40. letu telo tvori 30 % manj koencima Q10, do 80. leta že 60 % manj.
- **Magnezij:** 106 % boljša absorpcija v primerjavi z magnezijevim oksidom.
- **Železo:** 75 % boljša absorpcija in 4-krat večja biorazpoložljivost v primerjavi z železovim sulfatom.
- **Vitamin B6, B12, selen in cink:** za normalno delovanja srca in možganov.

- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pektoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

V kapsulah brez vonja in okusa.

* W. Tziomalos et al. Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hypertriglyceridemia. Hippokratia. 2014; 18(1): 70-76.

panakea

Prodajna mesta: lekarne, specializirane trgovine, Spar Supermarket Samoteborn

Kakovost - izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

BREZPLAČNA TELEFONSKA
080 50 02

www.srcnomozilje.si

UVODNIK

Temperature so zdaj že prav poletne. V vročini pa se še kako prileže ohladitev v morju. Oh, samo še malo in šole bo konec. Potem pa sonce, morje, vonj po borovcih, dobra družba in več časa za družino. Tudi vi že odštevate dneve do počitnic in letnega dopusta, do zamenjave okolja in novih dogodivščin? Kamorkoli boste potovali, se za pot dobro pripravite, da boste pozneje lažje opravili z vsemi morebitnimi nevšečnostmi ali se jim celo povsem izognili. Pomemben del prtljage naj bo tudi potovalna lekarna. In seveda ne pozabite na zaščito pred soncem, saj vas to lahko opeče mimogrede. Vsaka opeklina več pa pomeni večje tveganje za kožnega raka. Ne pozabite: najboljša zaščita je senca. Pazite nase in uživajte!

Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica

KAZALO

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

ZDRAVI V POLETJE
8 NA POT POJDIMO LE DOBRO PRIPRAVLJENI
NEGA
15 SRBEČA KOŽA – DAJE TUDI VAS?
NEGA
20 EVROPA IMA PROBLEM S KOŽNIM RAKOM
TEMA MESECA
28 POZNAJ SVOJ KRVNI TLAK
PREHRANA
36 KAJ LAHKO JEMO PRI GASTRITISU
PREHRANA
42 ČREVESJE – NAŠI DRUGI MOŽGANI
GIBANJE
56 REKREATIVNI TEK V POLETNEM ČASU
ZRELA LETA
64 KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA NASTANEK DEMENCE
ŽIVILO MESECA
66 SLASTNE IN ZDRAVE MARELICE

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), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglasnega trženja: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si
Asistent trženja oglasnega prostora: Matej Godec, matej.godec@media-element.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danijel.kmetec@media-element.si
Spletne vsebine: Sindi Kustec in Andrej Holcman
Koordinatorka uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projektov: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Simona Škrlec
Oblikovanje in prelom: Sonja Popović Terić
Fotografije: shutterstock, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: salomon
Naklada: 62.000 izvodov
Naslovnica: Medis d.o.o.

- doc. dr. Larisa Stojanovič, dr. med., spec. dermatologije z Medicinske fakultete v Ljubljani
- as. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., spec druž. med., primarijka
- Barbara Vajc, dr. med., spec. dermatovenerologije
- Nina Šterbenc, mag. farm.
- Borut Podgornik, tekaški trener in vaditelj
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže
- Kaja Perme, mag. inž. prehrane
- Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center
- Eva Žontar, univ. diplomirana biologinja in svetovalka za rastlinsko prehrano
- Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, Center Moje zdravje
- Lucija Koren, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane
- Anja Pristavec, mag. inž. prehrane, strokovnjakinja za zdravo prehrano, hujšanje in diabetes iz Befit
- Onkološki inštitut Ljubljana, Državni presejalni program za raka dojk DORA
- Europa Donna, Slovensko združenje za boj proti raku dojk
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Združenje za hipertenzijo
- Katarina Petrović
- Gea Klopčar
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Maša Novak

HISA IDEJ
Izdajatelj: HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.
Zagrebška cesta 90, 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.

FSC www.fsc.org MIX Papir iz odgovornih virov FSC® C120997

RAZŠIRJENA DISTRIBUCIJSKA MREŽA

Brezplačnik z naklado 62.000 izvodi ima edinstveno distribucijo v Sloveniji: Verige največjih lekarn (Lekarne Ljubljana + Notranjske lekarne, Mariborske lekarne, Mestne lekarne, Obalne lekarne, Dolenjske lekarne, Pomurske lekarne, Koroške lekarne), manjše zasebne lekarne v SLO (59), Zdravstveni domovi v Ljubljani (98), Zdravstveni Domovi na Štajerskem (72 domov), vse poslovalnice Sanolabor (27), UKC Maribor, UKC Ljubljana, Bolnišnice Celje, Novo mesto, Murska sobota, Brežice, Drogerije TUŠ (36), Trgovine Zdrave prehrane BIO (12 izbranih centrov, obešenke na policah), manjše privatne klinike in poliklinike, Terme Olimje, Thermana Laško, Veriga hotelov Sava hotels & resorts (6), Hotel Habakuk, Hoteli Hit Kranjska Gora, Hotel Natura in Planja – Rogla, Hoteli Bernardin Group (4), Hotel Vogel, Eko Park Hotel Bohinj, Hotel Krvavec, Hotel Cerkno, MTC Fontana, Rimske terme, Terme Olimje, Terme Zreče, Terme Krka, Optike in Diagnostičnib centri Clarus (9), Optike Sever (13), Alfa Dental, Zasebne zdravniške ordinacije, Rehabilitacijski center Soča, Trgovina z zdravo prehrano (22), Dom starejših občanov (15), Trgovine Perutnine Ptuj (24), Diagnostični center Bled in Rogaška Slatina, Trgovine Vita Care (3), Trgovine Mlinotest (12), Zavarovalnice Adriatic Slovenica, Veriga trgovin Maxximum (6), Mestna optika – po SLO (25), Trgovine Sensilab (6), Zavarovalnice Vzajemna (14), Zavarovalnice Adriatic Slovenica (8), Zavarovalnice Grawe (11),Centri Manualne medicine Mogy (3), Dentalni Center Babit, Dentalni center Ustna medicina, Centri No+wello (3). Vida Studio – diagnostični studio Lj, Center Moje Zdravje – Superhrana, Ginekološki center Bežigrajski dvor, Bodifit centri (7)...

Facebook: edine novice o zdravju in kvaliteti življenja z aktivnim FB-profilom. • Več kot 13.000 aktivnih sledilcev na www.facebook.com/ZdraveNovice/

NOVO! ARAŠIDOVA MASLA Z OKUSI

Nova linija arašidovih masel z okusi in dodanimi rastlinskimi beljakovinami. Arašidova masla **Nature's finest** so narejena iz praženih arašidov najboljše kakovosti z dodatkom rastlinskih beljakovin in izvrstnih okusov. Vse sestavine so seveda certificirano ekološke! Ne vsebujejo rafiniranih sladkorjev in palmove maščobe. Izzivamo vas, da jih poskusite! Na voljo v trgovinah Spar in Interspar, Mercator, hipermarketih Tuš in na www.nutrisslim.com.

MAGNEZIJ V PRŠILU PROTI ŠTEVILNIM TEGOBAM

Ker več kot 75 % ljudem primanjkuje magnezija, je morda smiselno, da tudi vi preverite stanje svojih ravni in jih dopolnite z odličnim magnezijem v pršilu, ki se takoj absorbira. Že en razpršek zagotovi dnevno priporočeni odmerek po tem potrebnem mineralu. Dokazano je, da se lahko z dodajanjem magnezija izognemo številnim boleznim in tegobam, ki nas pestijo v sodobnem življenju. Več informacij na: http://holistic.si/.

OHLADITE IN POMIRITE KOŽO

Aloe vera gel Fruit of the Earth je v Sloveniji že **22 let** sinonim za **učinkovito poletno nego kože** po prekomernem sončenju, pikih insektov, pri alergijah, za izsušeno kožo, odličen je tudi po britju in depilaciji. Na voljo so tudi losjoni in kreme (kakav, karite, vitamin E) za nego kože po sončenju. Delovanje, ki prepriča! **Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.** Informacije po telefonu: **080 80 12.**

ORAFLOGO JUNIOR – ZA NARAVNO CELJENJE IN ZAŠČITO USTNE SLUZNICE

Se vaš otrok spoprijema z bolečinami v ustih zaradi zobnega aparata? Ima vnete dlesni, afte, boleče razjede, krvaveče odrgnine? Pomagajte mu z naravnimi sestavinami, ki nudijo učinkovito, hitro in naravno rešitev za vse težave v ustih. ORAFLOGO® JUNIOR, posebej razvit za otroke in najstnike, je blažilen in zaščitni gel z naravnimi sestavinami in prijetnim okusom. Vsebuje izjemno visoko koncentracijo hialuronske kisline in 10 naravnih aktivnih sestavin, ki hitro celijo poškodovana tkiva. Učinkovito blaži bolečino in omogoča zaščito pred draženjem, saj tvori nevidni zaščitni sloj prek celotnega ustnega tkiva. Posebej primeren za vse ranice, nastale zaradi nošenja ortodontskega aparata.

ZAKORAKAJTE V POLETJE BOLJ LAHKOTNO

Poletje je zaradi obilice zdrave hrane po mnenju številnih idealen čas za hujšanje. Če bi tudi vi radi v poletje zakorakali lahkotno, vam pomagamo s posebej za vas sestavljenim jedilnikom, ki vsebuje hrano, ki jo imate radi, in vam omogočimo program spremljanja. Naši programi omogočajo hujšanje okvirno 0,8 kg na teden. Več informacij na 051 234 278, Anja Pristavec, mag. inž. prehrane iz Befita.

BIANCA – NOV NAČIN INTUITIVNEGA PRANJA

Podjetje Candy nas vedno znova preseneti z inovacijami, ki zadovoljujejo potrebe sodobnega človeka, mu olajšajo vsakodnevno življenje, hkrati pa so dostopne vsakomur. Tokrat ponuja podjetje najpametnejši, a hkrati najpreprostejši pralni stroj, s katerim se lahko tudi pogovorite. Z aplikacijo Simpy-Fi, ki jo upravljate prek tablice ali pametnega telefona, s svojim pralnim strojem lahko skoraj spregovorite. Posredujete mu navodila za pranje, preverite stanje pranja, vklopite funkcijo osveževanja perila ali pa ga vprašate za nasvet o odstranitvi trdovratnih madežev. Lahko mu celo samo poveste vrsto tkanine in stopnjo umazanosti perila, pralni stroj pa bo namesto vas izbral program pranja. Linija pralnih strojev Bianca združuje najsodobnejšo tehnologijo s kakovostnimi materiali in varčnostjo po dostopni ceni in je kljub širokim možnostim izbire programov (več kot 700) izjemno preprosta za uporabo. Smart ring – gumb na dotik z velikimi črkami in ikonami z 11-stopinjskim zaslonom omogoča preprosto uporabo in izjemno berljivost. Stroj odlikujejo 10-kilogramska zmogljivost pranja, energijski razred A+++ (– 40 %), nastavitev stopnje umazanosti perila in zapomnljivost najpogostejših programov pranja. Zoom pa je funkcija, ki bo poskrbela, da bo perilo oprano v manj kot eni uri. **Več na www.candy.si.**

PETI FESTIVAL ZDRAVJA NAJBOLJ OBISKAN DO ZDAJ

Lekarna Ljubljana je na Gospodarskem razstavišču organizirala že peti Festival zdravja. Obiskovalce so tudi letos najbolj pritegnili brezplačne preventivne meritve in nasveti strokovnjakov, veliko pa je bilo zanimanja tudi za predavanji o skrbi za možgane in venskem popuščanju. Festival je v središče postavil nekatere najpogostejše bolezni sodobnega časa, kot so sladkorna bolezen, povišan holesterol, visok krvni tlak, čezmerna telesna teža, osteoporoza, težave s prostato in vensko popuščanje. Obiskovalci, ki so jih organizatorji letos našteli skoraj pet tisoč in tako zaznali najboljšo obiskanost do zdaj, so se lahko s farmacevti in drugimi strokovnjaki posvetovali o dejavnikih tveganja in tem, kaj lahko sami storijo za boljše počutje. Tudi letos so bile najbolj obiskane stojnice, na katerih so izvajali brezplačne preventivne meritve, med njimi meritve glukoze v krvi, krvnega tlaka, EKG, srčnega utripa, venskega pretoka, ogljikovega monoksida v izdihanem zraku ter meritve kostne gostote. Udeleženci festivala so ob tem lahko prisluhnili dvema strokovnima predavanjema. Farmacevt Milan Balaban iz Lekarne Ljubljana je predaval o kroničnem venskem popuščanju in predstavil vaje za lajšanje in preprečevanje težav. »Gre za zelo pogosto bolezen sodobnega časa, zato smo v Lekarni Ljubljana letos uvedli brezplačne meritve s pletizmografom in svetovanje o lajšanju teh težav,« je pojasnil Balaban. Izjemno obiskano je bilo tudi predavanje znane slovenske avtorice Sanje Lončar, ki je predstavila nekatere naravne rešitve za zdrave in čile možgane. Dogodek je imel, kot običajno, tudi dobrodelno noto. Direktor dr. Marjan Sedej je ob tej priložnosti Ljubljanskemu potniškemu prometu (LPP) podaril pet defibrilatorjev, s katerimi bodo opremili pet mestnih avtobusov. »Dobro se zavedamo, da se večina nesreč z zastojem srca zgodi na javnih krajih in da so takrat sekunde odločilnega pomena. Zato verjamemo, da bodo defibrilatorji pomemben prispevek k reševanju življenj,« je povedal dr. Marjan Sedej. Šesti Festival zdravja bo po napovedih organizatorjev še bolj informativen, poučen in zabaven, saj bo Lekarna Ljubljana prihodnje leto praznovala častitljivo 70. obletnico obstoja.

NOVOST: NADOMESTEK OBROKA SUNWARRIOR ILLUMIN8

Sunwarrior izdeluje 100 % naravne beljakovine v prahu že leta in leta. Obožujemo jih zaradi visoke absorpcije in učinkovitosti, lahke prebavljivosti in odličnega okusa. Zdaj je čas za novost: beljakovinam so se pridružili **nadomestki obrokov. 100 % naravni, polnovredni, zdravi in okusni** – nič manj, kot bi lahko pričakovali od Sunwarrior. Polnovreden kakovosten nadomestek obroka vsebuje **vseh 8 osnovnih hranil:** beljakovine, dobre ogljikove hidrate, zdrave maščobe, vitamine, minerale, vlaknine, encime in probiotike. Pokrijte torej svoje osnovne prehranske potrebe z naravnimi živili, kot so baobab, chia, lanena semena, polnozrnati rjavi riž, alga kelp, bazilika, gvajava in kokos. Namešajte si hranljiv šejk, kadar se vam mudi; dodajte nekaj žlička kateremukoli obroku ali pa Illumin8 zaužijte pred treningom in po njem, da podprete obnovo svojih celic in napredek.

Čemu je namenjen Illumin8?

- polnovreden in naraven nadomestek obroka, ko zmanjka časa
- podpora hujšanju
- pred športno aktivnostjo in po njej
- višji vnos hranil v prehrano

popestritev brezglutenske ali veganske prehrane

ZMEŠAJTE SI hitro malico za na pot, obogatite hranilno vrednost kateregakoli obroka ali si ga privoščite pred vadbo in po njej, da celice preskrbite z vsem, kar potrebujejo za polno delovanje. Illumin8 je vse to in še več, njegov okus pa enako izjemen kot njegovo delovanje.

Prednosti:

- dober vir kalcija
- iz 25+ superživil
- brez soje
- brez dodanega sladkorja
- brez glutena
- brez gensko spremenjenih organizmov
- brez mleka in mlečnih izdelkov
- vegansko

Na voljo v 2 različnih pakiranjih (400 in 800 gramov) in 3 okusih: burbonska vanilja, azteška čokolada, mocha (okus kave s čokolado).

Več informacij na spletni strani www.super-hrana.si ali www.presniproteini.si ter v trgovini Superhrana na Zaloški cesti 167 v Ljubljani.

SUNWARRIOR

EDINSTVENOST, IMENOVANA PLUMETIS

V romantičnem francoskem jeziku PLUMETIS pomeni občutljivo satenasto tkanino z igrivim pikčastim vzorcem.
Nova podoba čudežnega suhega olja **NUXE Huile Prodigieuse®** odraža strast pariških ulic in zgodbe kabaretnih noči. Pikčast vzorec simbolizira dolge noge strastne dame, odete v zapeljive pikčaste hlačne nogavice, ki krade poglede in vzbuja poželenje. Njen črn klobuk in ovratnik pa še dodatno poudarita brezčasno pariško eleganco. Huile Prodigieuse® temelji na sestavinah naravnega izvora (98,1 %). Je edinstvena mešanica **7 dragocenih rastlinskih olj** (tsubaki, olje sladkega mandlja, olje kamelije, borečevo olje, lešnikovo olje, olje makadamije in arganovo olje), ki hkrati **nahranijo, obnavljajo** in **olepšajo** obraz, telo in lase. Obogateno je z antioksidacijskim vitaminom E in ne vsebuje mineralnih olj, silikona in konzervansov. S svojo edinstveno **suho teksturo** Huile Prodigieuse® hrani, vendar ob tem na koži ne pušča lepljivega in mastnega občutka. Njegov privlačen vonj predstavlja pravi užitek z zgornjimi notami **cvetov pomarančevca** in **bergamotke, cvetlično sredico vrtnic** in **magnolij** ter čutno osnovo **kokosa** in **vanilje**. Trenutek čistega zadovoljstva in edinstven podpis na vaši koži ...
Naravna kozmetika NUXE je na voljo v lekarnah po Sloveniji in trgovinah Maxi, Leposana (E.Leclerc) in Nama v Ljubljani.
www.nuxe.si

STOP DEBELOSTI OTROK

Kar 31 raziskovalnih, nevladnih in vladnih organizacij iz dvanajstih držav Evropske unije v sodelovanju z univerzami iz tujine je 4. in 5. junija letos v Londonu zagnalo STOP, največji evropski raziskovalni projekt proučevanja otroške debelosti, ki je ocenjen na 9,5 milijona evrov. Konzorcij STOP bo v naslednjih štirih letih (junij 2018–maj 2022) poskušal identificirati in preveriti najboljše pristope k preprečevanju in odpravljanju otroške debelosti ter pripraviti priporočila za izvajanje učinkovitih politik, še posebej med otroki do 12. leta starosti. Več kot desetina otrok med 5. in 19. letom starosti v južni ter delih osrednje in vzhodne Evrope ter Velike Britanije se spopada s prekomerno telesno maso, v nekaterih državah pa je prekomerno prehranjen kar vsak tretji otrok. Projekt **STOP** financira Evropska komisija v sklopu raziskovalnega programa Obzorje 2020 za Trajno varnost hrane. V projekt sta vključena kar dva partnerja iz Slovenije, Univerza v Ljubljani s Fakulteto za šport in Fakulteto za družbene vede in Nacionalni inštitut za javno zdravje.

»ZDRAVJE V VSAK DOM«

Lekarne Maribor so 9. junija na Trgu svobode v Mariboru že 12. leto zapored izpeljale prireditev **»Zdravje v vsak dom«**. Ta se odvija v čast priznanemu magistru farmacije Francu Minařiku, ki se je rodil prav na ta dan leta 1887. **Lekarne Maribor** in podjetje **Farmadent** so predali **3.500 EUR za letovanje otrok** iz socialno ogroženih družin Zvezi prijateljev mladine Maribor. Obiskovalci prireditve so od lekarniških farmacevtov dobili številne koristne informacije o pravilni in varni rabi zdravil, prav tako o preventivi in zdravem načinu življenja. Na stojnici z zdravilnimi rastlinami so lahko izvedeli vse, kar jih zanima o zdravilnih rastlinah, njihovem delovanju, in se seznanili tudi s pravilno uporabo in njihovo pripravo. Farmacevti Lekarn Maribor so obiskovalcem podrobneje predstavili storitev Pregled uporabe zdravil (PUZ). PUZ priporočajo vsem, ki:

- uporabljate več zdravil hkrati,
- imate več različnih bolezni,
- imate vprašanja in težave, povezane z zdravili,
- ste dobili novo zdravilo, zamenjali eno ali več zdravil,
- vam zdravila predpisuje več zdravnikov,
- so vas pred kratkim odpustili iz bolnišnice.

Tudi letos so bile zelo dobro obiskane brezplačne meritve glukoze v krvi, krvnega tlaka, pregledi kože, meritve vitaminsko-mineralnega statusa, togosti ožilja, venskega pretoka ipd. Kot vsako leto je bilo tudi tokrat dobro poskrbljeno za zabavo in animacijo otrok, ki so jih navdušili čarovnik Grega, brata Malek, avtomobilčki Jumicar in senzorične delavnice Zveze prijateljev mladine Maribor. Za zdrave prigrizke so poskrbeli dijaki Srednje gostinske in turistične šole Maribor.

N_J ŽIVLJENJE TEČE D_LJE.

Odmevna kampanja Missing type tudi v Sloveniji: Rdeči križ Slovenije in Zavod za transfuzijsko medicino se pridružujeta odmevni in uspešni mednarodni kampanji **Missing type** (Manjkajoča črka), katere osrednji namen je ozavestiti javnost o vsakodnevni potrebi po oskrbi bolnikov s krvjo ustrezne krvne skupine in pomembnosti darovanja krvi. V izvirni kampanji so pozvali podjetja, da iz svojih logotipov odvzamejo črke A, 0, B in AB, ki predstavljajo krvne skupine. Na ta način so opozorili na pomembnost krvnih skupin in zagotavljanje zadostnih količin krvi. Pri nas so kampanjo nadgradili in jo poosebili z imeni krvodajalcev in prejemnikov. Predstavili so redne krvodajalce ter hvaležne prejemnike, ki jim je darovana kri omogočila zdravljenje ali celo rešila življenje. Iz njihovih imen so umaknili črke, ki predstavljajo krvne skupine. **To so črke, ki rešujejo življenja.** Svetovni dan krvodajalstva smo obeležili 14. junija, dan slovenskega krvodajalstva pa praznujemo 4. junija. V zadnjih osmih letih je Rdeči križ Slovenije v sodelovanju z Zavodom Republike Slovenije za transfuzijsko medicino (ZTM) in družbo Petrol ozaveščal javnost o pomembnosti krvodajalstva z akcijo **Daruj energijo za življenje!.** Tudi zaradi tega imamo v Sloveniji zadostne količine krvi in do 100.000 krvodajalcev, ki se prijavijo na odvzem krvi.

DARUJ
ENERGIJO ZA ŽIVLJENJE
daruj-kri.si Daruj kri
EN_ ČRK_ L_HK_
REŠI ŽIVLJENJE!

STOP

PRŠILO PROTI KOMARJEM IN KLOPOM

- ZAŠČITA PRED PIKI KOMARJEV DO 4 URE.
- ZAŠČITA PRED UGRIZI KLOPOV DO 8 UR.
- UČINKOVITA ZAŠČITA ZA VSO DRUŽINO, ZA OTROKE OD TRETJEGA LETA DALJE.
- VSEBUJE CITRODIOL, KI JE IZVLEČEK AVSTRALSKEGA EVKALIPTUSA.

PRIJETEN VONJ PO CITRUSIH

IZDELANO V GALENSKEM LABORATORIJU • LEKARNE LJUBLJANA •

LEKARNA LJUBLJANA

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

NA POT POJDIMO LE DOBRO PRIPRAVLJENI

KAKO PRIPRAVITI OSEBNO POTOVALNO LEKARNO

Počitnice so pred vrati. Odmor od dela in šole bomo številni izkoristili za krajša ali daljša potovanja, nekateri tudi v daljne in eksotične dežele. Ne glede na trajanje in destinacijo pa se moramo na vsako potovanje dobro pripraviti, sploh če potujemo z majhnimi otroki, noseči ali imamo zdravstvene težave.

Besedilo: Simona Janček

Preden odpotujemo, si moramo urediti potrebne dokumente, potni list, vizum, ustrezno zdravstveno zavarovanje, morebitna dodatna zavarovanja, pridobiti potrdila in pravočasno opraviti še morebitna potrebna cepljenja. Vse to je odvisno od želene destinacije in časa potovanja.

Če potujete v eksotične kraje

Strokovnjaki priporočajo, da popotniki v daljne dežele že pred načrtovanjem potovanja obiščejo svojega osebnega zdravnika, Inštitut za varovanje zdravja ali območni zavod za zdravstveno varstvo, kjer bodo dobili več informacij o načrtovanem potovanju v tujino, nasvete o morebitnem obveznem cepljenju in po potrebi zdravila, ki v Sloveniji nimajo dovoljenja za promet (npr. zdravila proti malariji). Cepiva potrebujejo določen čas, preden začnejo učinkovati, poleg tega pa se ni mogoče cepiti naenkrat; zato se morajo potniki v ambulanti, v kateri cepijo, oglasiti osem tednov pred načrtovano potjo, opozarjajo strokovnjaki.

Pogoste težave na poti

- **Potovalna bolezen** – Za potovalno bolezen je značilen občutek utrujenosti, vrtoglavice in slabosti, ki se lahko stopnjuje do bruhanja. Nastane, kadar je telo izpostavljeno močnim pospeškom gibanja ali gibanju v različnih smereh oz. kadar ni vizualnega stika z dejanskim zunanjim horizontom. Potnikom, ki so nagnjeni k potovalni bolezni, svetujemo, da se med potovanjem obrnejo v smer gibanja in gledajo skozi okno. Za lajšanje slabosti na krajših potovanjih se uporabljajo zdravila brez recepta. Novejše raziskave kažejo, da so za lajšanje potovalne bolezni učinkoviti tudi pripravki iz ingverja, ki imajo manj neželenih stranskih učinkov.
- **Prebavne težave** – Potovalna driska je ena najpogostejših težav, s katerimi se srečujejo turisti in popotniki. Zdravljenje navadno poteka kot samozdravljenje, zato je pri tem nasvet farmacevta še posebej pomemben. Tudi pri potovalni driski je najpomembnejši ukrep ustrezna preventiva. Pomagamo si lahko z borovničevim čajem, ki ga otrokom sladkamo z glukozo. Ker lahko pri otrocih prebavne težave zelo hitro privedejo do dehidracije, se priporoča uživanje izdelka za nadomeščanje elektrolitov.
- **Venska tromboza** pri potovanju z letalom – Po nekaterih podatkih je pri osebah s trombofilijo in tistih, ki jemljejo peroralne kontraceptive, nevarnost trombembolije pri potovanju z letalom do 16- oz. 14-krat večja kot pri zdravih osebah, ki ne uporabljajo hormonskih kontracepcijskih sredstev. Za preprečevanje se po nekaterih priporočilih lahko uspešno uporablja acetilsalicilna kislina v enkratnem

Posebno pozornost moramo pred prekomernim izpostavljanjem sončnim žarkom posvetiti zaščiti otrok, ki jih lahko dodatno zaščitimo z lahkimi oblačili in pokrivali.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Potovalna lekarna naj poleg osnovnih sredstev prve pomoči vsebuje zdravila in druge izdelke, ki lahko olajšajo morebitne težave na poti, kot so poškodbe, bruhanje, driska, sončne opekline, piki žuželk ...

PREVENTIVA
Kako se izogniti prebavnim težavam na potovanjih?

- S pogostim umivanjem rok z milom.
- Kadar si ne morete umiti rok, z uporabo dezinfekcijskih robčkov ali razkužil.
- Z uživanjem prekuhane, še vroče hrane.
- Z izbiro hrane in pijače, ki je v originalno zaprti embalaži (preverite zamašek, da je nepoškodovan).
- Izbirajte sadje, ki se lahko olupi.
- Ne uživajte solat in druge hrane, ki ni toplotno obdelana ali je oprana oz. pripravljena z vodo.
- Ne pijte vode iz pipe.
- Izogibajte se ledu za pijače.
- Ne umivajte si zob z vodo, ki ni neoporečna.

odmerku, vendar za to ni znanstvenih dokazov. Kljub temu nekateri priporočajo, da se osebam, pri katerih je povečano tveganje za nastanek tromboze, pri potovanjih, ki trajajo več kot štiri ure, svetuje preventivno jemanje 100 mg acetilsalicilne kisline nekaj dni pred potovanjem. Za zmanjševanje tveganja za nastanek trombembolije

VSEBINA
Kaj vse je treba vključiti v potovalno lekarno?

V potovalno lekarno poleg zdravil, ki jih redno jemljemo, sodijo še:

PRVA POMOČ:
- sterilna obveza za rane
- razkužilo za rane
- mazilo za rane
- povoji, gaze, elastični povoj
- vodoodporni obliži
- škarjice
- pinceta
- varnostne zaponke
- trikotna ruta
- pinceta za klope
- termometer

SREDSTVA PROTI PREBAVNIM TEŽAVAM:
- Probiotiki: zmanjšajo rast patogenih bakterij, preprečujejo drisko, stimulirajo imunski sistem, preprečujejo razraščanje Candide albicans, izboljšajo odvajanje blata.
- Medicinsko oglje: nase veže toksine in pline iz prebavil.
- Peroralna rehidracijska sol: za nadomeščanje izgubljenih elektrolitov in tekočine pri driski, bruhanju in prekomernem potenju.
- Antacidi: zmanjšajo prekomerno izločanje želodčne kisline.
- Odvajala: glicerinske svečke za odrasle in otroke (pri občasnem zaprtju, nerednem odvajanju blata).

SREDSTVA PROTI BOLEČINAM:
- kombinirani praški
- paracetamol svečke (za otroke)
- antinevralgin (za primer udarcev in zvinov, ko poškodovani predel ali sklep boli, koža pa ni poškodovana; pospešuje okrevanje in lajša bolečine)

OSKRBA ZA MANJŠE POŠKODBE:
- razkužilna tekočina za izpiranje ran
- mazilo za rane (za hitrejše celjenje)

IZDELKI ZA VZDRŽEVANJE HIGIENE:
- razkužilo za roke
- robčki za intimno nego

ZAŠČITA PRED SONCEM:
- varovalni pripravki za sončenje s primernim zaščitnim faktorjem
- pripravki za nego po sončenju
- sredstva za lajšanje težav pri sončnih ali drugih opeklinah

DRUGA ZDRAVILA ZA SAMOZDRAVLJENJE:
- tablete proti potovalni slabosti
- sredstva za zaščito pred piki žuželk
- sredstva oz. zdravila za ublažitev alergijskih težav pri ljudeh, ki so nagnjeni k preobčutljivosti na sonce, pike insektov, ožigalkarjev ali hrano
- zdravila za zniževanje povišane telesne temperature
- zdravila za vneto grlo

strokovnjaki svetujejo uživanje zadostne količine tekočine, vendar ne alkoholnih pijač, saj delujejo diuretično. Svetujejo tudi gibanje in vaje, ki zmanjšujejo nastanek edema, za zmanjšanje hipoksije pa svetujejo večkratno globoko dihanje.

- **Sončne opekline** – UVB-žarki na koži povzročajo opekline, medtem ko UVA-žarki v naravnem sončevem spektru ne povzročajo opeklin, temveč prodirajo globlje v kožo in lahko povzročajo trajnejše poškodbe kože, kot sta pospešeno staranje ali kožni rak. Opozoriti je treba tudi, da se reakcija kože na prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom razvije šele po nekaj urah. Pred soncem je treba kožo zaščititi s primernim varovalnim pripravkom za sončenje. Posebno pozornost moramo pred prekomernim izpostavljanjem sončnim žarkom posvetiti zaščiti otrok, ki jih lahko dodatno zaščitimo z lahkimi oblačili in pokrivali.

Potovalna lekarna

Pomemben del prtljage je potovalna lekarna. Njena vsebina nas namreč lahko

Novejše raziskave kažejo, da so za lajšanje potovalne bolezni učinkoviti tudi pripravki iz ingverja, ki imajo manj neželenih stranskih učinkov.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

na potovanju reši marsikatere nevšečnosti in nam omogoči bolj brezskrbno potovanje in bivanje daleč od doma.

Potovalna lekarna naj poleg osnovnih sredstev prve pomoči vsebuje zdravila in druge izdelke, ki lahko olajšajo morebitne težave na poti, kot so poškodbe, bruhanje, driska, sončne opekline, piki žuželk ...

Predpisana zdravila

Še posebno veliko pozornost je treba posvetiti zdravilom, ki jih redno jemljemo, poudarjajo strokovnjaki. Pred potovanjem se zato posvetujte s svojim zdravnikom, da boste imeli s seboj zadostno količino zdravil, ki jih morate redno jemati. Če imate zdravila, ki jih je treba na cilju prijaviti carini, ali če ste sladkorni bolnik in imate s seboj igle in brizge, prosite zdravnika za pisno potrdilo, drugače lahko nastanejo neprijetni zapleti. Še prej se posvetujte z zdravnikom, ali je načrtovano potovanje sploh primerno za vas.

Pred potovanjem preverite datume roka uporabnosti zdravil. Vsa zdravila hranite v originalni embalaži, skupaj s priloženimi navodili za uporabo. Na potovanje nikoli ne jemljite načetih zdravil, ki so vam jih podarili prijatelji, znanci, ali ste jih kupili po internetu, svarijo strokovnjaki. Nikoli namreč ne veste, pod kakšnimi pogoji so bila takšna zdravila shranjena. Za njihovo kakovost, varnost in učinkovitost vam nihče ne jamči, zato v takšnem primeru sami prevzamete odgovornost za morebitne škodljive učinke ali neučinkovitost zdravil.

Pravilno shranjevanje zdravil na poti

Pomembno je, da zdravila za na pot pravilno shranimo za ohranitev učinkovitosti. Potovalno lekarno si pripravimo v eni torbici, ki na potovanju ne sme biti dostopna otrokom in bo na poti zavarovana pred zunanjimi vplivi, kot so svetloba, toplota in vlaga. Zdravila morajo biti shranjena na ustrezni temperaturi, ki navadno ne sme biti višja od 25 °C. Za zaščito pred velikimi temperaturnimi spremembami lahko uporabite alu folijo ali drug izolacijski material. Posebno pozornost posvetite shranjevanju tistih zdravil, ki zahtevajo posebne pogoje shranjevanja (npr. inzulin), opozarjajo strokovnjaki.

Torbica z zdravili naj bo vedno pri roki. Pri potovanju z avtomobilom jo je priporočljivo imeti v potniškem prostoru, pri potovanju z letalom, vlakom ali ladjo pa v osebni prtljagi.

Ne pozabite na kartico zdravstvenega zavarovanja ali zdravstveno zavarovanje za tujino oz. evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja.

Opozoriti je treba tudi, da se reakcija kože na prekomerno izpostavljanje sončnim žarkom razvije šele po nekaj urah.

PRIPRAVITE SI SVOJO POTOVALNO LEKARNO

• Krema za zaščito proti soncu in po sončenju
• Pinceta za klope
• Zaščita pred komarji in klopi
• Povoji in obliži
• Vrečka hladno/toplo
• Dezinfekcijsko sredstvo
• Osvežilni/čistilni robčki
• Toplomer
• Zdravila brez recepta

(proti slabosti na vožnji, proti bolečinam, vročini in prehladu, proti alergijam)

Upokojencem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

SPLETNA TRGOVINA 24/7 WWW.SANOLABOR.SI

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

KAKO UČINKOVITO ODPRAVITI GLIVICE NA NOHTIH

Glivične okužbe so spremembe na koži ali nohtih, ki se pogosto pojavijo kot posledica poškodb, prekomernega potenja ali obilne izpostavljenosti vlagi. Opazimo jih lahko na različnih predelih telesa, zlasti na stopalih, nohtih in v kožnih gubah, in predelih, kjer se kožne površine stikajo in je koža vlažna in topla.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Glivične okužbe so pogostejše pri športnikih, bolnikih s sladkorno boleznijo in starejših, predvsem tistih, ki imajo bolezni perifernega ožilja ali živčevja ali so imunsko oslabeli. Tudi jemanje določenih zdravil (npr. za zdravljenje rakavih obolenj) pripomore k večji dovzetnosti za glivične okužbe. Okužimo se lahko tudi prek okužene živali.

Glivične okužbe kože in zlasti nohtov so trdovratna in pogosto ponavljajoča se tegoba, ki se je zlepa ne da odstraniti.

Kaj sploh so glivice?

Glivice so v vsakem živem organizmu, tudi če smo popolnoma zdravi. Živijo v prebavnem traktu, nožnici, ustih in drugih tkivih. Kadar pa se začnejo te kvasovke nenadzorovano množiti (premalo zdravih probiotičnih bakterij, zdravila, bolezni, slab imunski sistem, stres ...), se poruši ravnovesje med zdravimi probiotiki in kvasovkami, ki prevzamejo vodilno vlogo in se začnejo nenadzorovano množiti. Takrat nastanejo različne okužbe in glivična vnetja. Glavni povzročitelji so dermatofiti.

Značilna mesta glivičnih okužb na koži so v dimljah, kožnih gubah, pod dojkami in pazduhami. Okuženi predeli so po navadi okrogle oblike, srbeči, imajo ostro omejeno rdečino s poudarjenim robom, v notranjem delu okuženega območja rdečina izgineva.

Glivice na koži se kažejo kot:
- srbeča koža
- pordela koža
- luskasta koža
- majhne rane

Glivice na nožnih nohtih so ena najpogostejših glivičnih okužb. Kažejo se kot rumeno, zeleno ali celo rjavo do črno obarvani zadebeljeni in krhki nohti, zlasti na palcih.

- izpuščaji
- mehurčki

Glivice na stopalih

Na nogah se glivična okužba navadno začne med prsti. Lahko se pojavi glivična okužba stopal. Pojavi se kar pri vsakem 4. prebivalcu. Glivična okužba stopal poveča tveganje za razvoj onihomikoze – glivične okužbe nohtov.

Glivice na nožnih nohtih so ena najpogostejših glivičnih okužb. Kažejo se kot rumeno, zeleno ali celo rjavo do črno obarvani zadebeljeni in krhki nohti, zlasti na palcih.

Najpogosteje je pri glivicah na stopalih okužena koža na stopalih, glivice pa se kažejo kot:
- luščenje
- rdečina
- srbečica
- nabreknjena koža
- pokanje kože
- mehurčki, napolnjeni s tekočino
- skelenje in bolečine pri hoji

Glivice na nohtih so zelo pogoste, saj se z njimi sreča kar 40 % vseh Evropejcev, najpogosteje so to starejši in tisti z drugimi boleznimi, kot so sladkorna bolezen, levkemija ali rak.

Kateri so ugodni pogoji za razrast glivic?

- zaprta in tesna obuvala
- prisotnost vlage
- potenje
- poškodbe nohtov
- •vraščeni nohti
- nohti, ki so zaradi poškodb počrneli
- predel nohta, kjer je noht zaradi poškodbe odpadel

Kdo je najbolj nagnjen h glivicam?

- sladkorni bolniki
- srčno-žilni bolniki

Spremljajte nas na /Zdrave novice

- bolniki z rakom
- ljudje z oslabljenim imunskim sistemom
- moški in ženske v enakem razmerju
- 25 % prebivalstva

Simptomi preveč razširjenih glivic

- bele lise na nohtih
- odstopanje nohta
- zadebeljena površina nohta
- rumena obarvanost nohta
- lišaji po koži
- lišaji po lasišču
- občutek utrujenosti
- fibromialgija
- prebavne težave, kot so napenjanje, zaprtje ali driska
- avtoimune bolezni, kot so Hashimotov tiroiditis, revmatoidni artritis, ulcerozni kolitis, psoriaza, lupus, multipla skleroza

ZNAKI
Kako se kažejo glivice na nohtih?

- zadebeljen noht
- porumenel noht
- vneta obnohtna kožica
- lomljiv in krhek noht
- drobljiv noht
- spremenjena oblika nohta
- bolečine v prstih
- neprijeten vonj

Z glivicami se je treba spopasti čim prej. Manjša kot je površina prizadetega dela nohta, hitrejša in uspešnejša je pot odstranitve okužbe in obnove nohtne površine.

- težave s koncentracijo, motnje spomina, pomanjkanje osredotočenosti, ADD, ADHD
- ekcem, koprivnica in izpuščaji
- razdražljivost, nihanje razpoloženja, anksioznost, depresija
- vaginalne okužbe, okužbe sečil, srbenje danke ali nožnice
- hude sezonske alergije ali srbeča ušesa
- močna želja po ogljikovih hidratih in sladki hrani

Ali je pedikura priporočljiva, če imamo glivice?
Pri glivicah na nogah je osebna higiena nujno potrebna in zaželena, kadar pa se srečujemo z glivicami, še toliko bolj.

Ali so pogoste tudi glivice na rokah?
Glivice se lahko pojavijo kjerkoli, zelo pogosto prizadenejo tudi roke in nohte rok. Vedeti pa moramo, da se glivice razvijajo več let in se ne pojavijo kar čez noč.

Onytec
ciklopiroks

ZA ZDRAVLJENJE BLAGIH DO ZMERNIH GLIVIČNIH OKUŽB NOHTOV

LOKALNO ZDRAVLJENJE
Zdravilo v obliki laka za nohte, ki deluje na mestu okužbe

DOBRO PREHAJANJE V NOHT
Formulacija omogoča dobro prehajanje ciklopiroksa v noht

1 NANOS NA DAN
Lak je treba nanesti na umite in posušene nohte 1-krat na dan, najbolje zvečer pred spanjem

ENOSTAVNA UPORABA
Brez piljenja, zdravilnega laka ni treba odstranjevati

PRIMEREN ZA ŽENSKE IN MOŠKE
Brez barve

ANGELINI
Angelini Pharma d.o.o.
Predstavnik imetnika dovoljenja za promet

ZDRAVILO JE NA VOLJO BREZ RECEPTA V LEKARNAH

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

PR/ANGSI/QC/2018/029

Zdravljenje glivičnih okužb na nohtih in koži
Glivice se lahko razvijajo več let. So zelo nalezljive, lahko se širijo po telesu ali z dotiki s človeka na človeka; dobimo jih lahko na bazenih, v savnah ali telovadnicah.

Okužbo je treba zdraviti, da se ne prenese na druge dele telesa ali druge ljudi. Posledice nezdravljene okužbe so lahko brazgotine na koži, bolečine pri hoji zaradi zadebeljenih nohtov, večja je tudi možnost bakterijske okužbe.

Trenutno dosegljive možnosti za odstranjevanje glivic na nohtih in koži so:
- **Zdravniško zdravljenje:** poteka z zdravili, tabletami ali kremami. Zdravnik lahko predpiše zdravila za sistemsko zdravljenje glivičnih okužb, ki pa so precej toksična za jetra in ledvica. Terapija traja vsaj 3 mesece.
- **Samozdravljenje:** v lekarnah so na voljo antimikotiki v obliki kreme, pršila, tekočine, različna eterična olja čajevca, sivke in laki.
- **Naravno zdravljenje:** glivice so znak, da nekaj drugega v telesu ne deluje tako, kot bi moralo, da je porušeno telesno ravnovesje, in zdravljenje je treba začeti tam, kjer je vzrok težav.

Vloga prehrane

Razmnožene glivice so razširjene po vsem telesu in proizvajajo toksine, ki uničujejo naš imunski sistem, hormonsko ravnovesje in preostale sisteme v telesu. Zato je zelo pomembno vedeti, katera je tista hrana, ki se ji raje izognite, in katera vam bo pri preveč razmnoženih glivicah pomagala.

Katero prehrano odstranite iz svoje prehrane, če imate glivice?
- beli sladkor
- rjavi sladkor
- med
- javorjev sirup
- koruzni sirup
- javorjev sladkor
- melaso
- rižev sirup
- predelano in vnaprej pripravljeno hrano
- sadje – vsebuje veliko sladkorjev
- kvas in živila, ki ga vsebujejo
- gluten
- kis
- gobe
- arašide in pistacije
- alkohol
- kofein
- prekajene izdelke
- nasičene maščobe
- živalske beljakovine (mleko, sir, skuto, meso)

Vzdržite se prekomerne uporabe antibiotikov, razen če je to nujno potrebno. Poskusite najti druge zdrave alternative. Če jemljete antibiotike, si nujno priskrbite tudi probiotike. To vam bo pomagalo ohraniti zdrave bakterije, prisotne v telesu.

Hrana proti glivicam

Uživajte predvsem bazična živila:
- zelenjavo
- nesladko sadje (limona je odlična, kivi, kisla jabolka ...)
- mandlje in lešnike
- proso
- amarant
- kvinojo
- omega 3 maščobne kisline
- kokosovo maslo
- vlaknine (indijski trpotec, laneno seme)
- probiotike (najboljši je Saccharomyces boulardii)
- zelje in zelnico
- zelišča in začimbe: česen, origano, baziliko, kurkumo, kajenski poper, cimet
- zeolit, zelo drobno mleta lavina prst, ki je zelo močan razstrupljevalec

Čim prej ukrepajte

»Z glivicami se je treba spopasti čim prej. Manjša kot je površina prizadetega dela nohta, hitrejša in uspešnejša je pot odstranitve okužbe in obnove nohtne površine. Poskrbeti moramo tudi za postopno odstranjevanje prizadetega predela nohta z rednim piljenjem in striženjem prizadete površine nohta. Pri zdravljenju je treba biti vztrajen in počakati, da začne izraščati zdrav noht, ki izpodrine okuženo oziroma poškodovano območje,« svetuje Dominika Tompa Majcen, mag. farm. Zelo priporoča uporabo antiseptične raztopine, ki je enostavna ter primerna za odrasle kot otroke in jo samo razpršite v zadostni količini po predelu nohtov in kože vsaj 2-do 3-krat na dan. Ob nanosu raztopine na noht in kožo se lahko pojavi penjenje, kar kaže na sproščanje aktivnega kisika.

Pomemben pogoj pri odstranjevanju glivic sta tudi redna higiena kože in nohtov ter menjava nogavic in perila, ki sta v stiku z okuženo površino. Razkužiti moramo tudi čevlje in pribor, s katerim si urejamo in pilimo nohte, da ne prenašamo glivične okužbe še na druge predele kože in nohtov.

Pomemben pogoj pri odstranjevanju glivic sta tudi redna higiena kože in nohtov ter menjava nogavic in perila, ki sta v stiku z okuženo površino.

SRBEČA KOŽA – DAJE TUDI VAS?

Srbež je precej pogosta nadloga. Pojavlja se pri skoraj petini odraslih ljudi. Zelo pogosto je odraz suhe kože, lahko pa je povezan tudi z različnimi kožnimi boleznimi ali boleznimi notranjih organov.

Besedilo: Barbara Vajc, dr. med., spec. dermatovenerologije

Srbež (pruritus) je neprijeten občutek, ki nas sili k praskanju. Gre za obrambni mehanizem, katerega prvotni namen je bil odganjanje insektov s kože. Mehanizem srbeža je zapleten. Povezan je z različnimi snovmi v telesu, kot so histamin, serotonin, bradikinin, citokini in opiati, ki vzdražijo živčne končiče v vrhnjih plasteh kože. Impulzi se nato prenašajo po nemieliziranih živčnih vlaknih do hrbtenjače in naprej do možganske skorje. S praskanjem ali drgnjenjem kože neprijeten občutek srbeža začasno zavremo.

Kako je videti srbeča koža?

Pogosto na koži ni videti nobenih sprememb. Lahko so prisotne sekundarne spremembe, ki so posledica praskanja, ali pa spremembe, povezane z boleznijo, zaradi katere je srbež nastal. Ta je lahko lokaliziran (omejen le na določen del telesa) ali generaliziran, pri čemer nas srbi koža celega telesa. Intenzivnost in pogostost sta zelo različni: od blagega srbeža, ki se pojavlja občasno, do nenehnega neznosnega srbeža, ki moti spanje in običajne dnevne aktivnosti. Po navadi je najhujši ponoči, ko je zmanjšana količina drugih čutnih zaznav.

Vzroki srbeža

Srbež spremlja številne kožne bolezni (suho kožo, atopijski dermatitis, koprivnico, kontaktni dermatitis, luskavico, garje ...) ali pa je pridružen različnim boleznim notranjih organov (boleznim jeter in ledvic, endokrinim ali malignim boleznim). Lahko se pojavi tudi zaradi psihičnih vzrokov.

• Suha koža

Vzrok srbeža brez kožnih sprememb je največkrat suha koža. Ta se lahko pojavi v vseh starostnih obdobjih, vendar je pogostejša pri starejših ljudeh. Težave so izrazitejše, kadar smo izpostavljeni okolju z nizko zračno vlago (npr. v ogrevanih prostorih). S pogostim umivanjem, še posebej z vročo vodo, in prekomerno uporabo mil odstranjujemo snovi z zaščitne plasti kože, zato je suha koža tudi težava ljudi, ki se večkrat na dan tuširajo in kopajo.

STOP SRBEČI KOŽI

NOVO

Atoderm SOS Spray

Sprej za takojšnje blaženje srbenja

- zelo suha koža
- atopijski dermatitis
- kronična koprivnica
- kontaktni ekcem
- senilna kseroza
- luskavica

60 Sek.
Učinek pomiritve v 60-ih sekundah

6-urno delovanje

SABEX d.o.o., Poslovna cona A 18, 4208 Šenčur

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Na voljo v vaši lekarni. www.bioderma.si

Med kožne bolezni, ki jih vedno ali zelo pogosto spremlja srbež, sodijo atopijski dermatitis, koprivnica, alergijski in iritativni kontaktni dermatitis, preobčutljivostne reakcije na zdravila in UV-žarke, lihen, garje, ušivost, glivične in bakterijske okužbe kože in piki žuželk.

Suha koža navadno ni pordela ali vneta, lahko pa se drobno lušči. V hujših primerih se po okončinah pojavijo pordele in luščeče spremembe, ki jih imenujemo zimski ekcem.

• Kožne bolezni

Med kožne bolezni, ki jih vedno ali zelo pogosto spremlja srbež, sodijo atopijski dermatitis, koprivnica, alergijski in iritativni kontaktni dermatitis, preobčutljivostne reakcije na zdravila in UV-žarke, lihen, garje, ušivost, glivične in bakterijske okužbe kože in piki žuželk. Pri teh boleznih so na koži vidne spremembe, ki so značilne za določeno kožno bolezen, zato njihovo prepoznavanje po navadi ni težko. Včasih težko prepoznamo garje pri ljudeh, ki se redno umivajo, saj so spremembe na koži zelo diskretne.

• Bolezni notranjih organov

Pri srbežu, ki nastane zaradi bolezni notranjih organov, na koži ni videti sprememb ali pa so vidne sekundarne spremembe. Včasih se lahko pojavi tudi nekaj mesecev ali celo let pred znaki sistemske bolezni.

Za bolezni jeter (primarna biliarna ciroza, hepatitis, holestaza v nosečnosti ali zaradi zdravil ter zapora žolčnih izvodil zaradi različnih vzrokov) je sicer značilen srbež dlani in podplatov, vendar večino bolnikov srbi koža celega telesa.

Srbež je pogost spremljevalec kronične ledvične bolezni. Danes – predvsem zaradi izboljšane tehnologije hemodialize – povzroča manj težav kot pred leti, kljub temu pa zaradi njega trpi polovica dializnih bolnikov. Pogosto je najbolj izražen na hrbtu.

Med endokrinimi boleznimi (boleznimi žlez z notranjim izločanjem) je srbenje kože pogosto predvsem pri boleznih ščitnice in sladkorni bolezni.

Maligne bolezni so redek vzrok srbeža, kljub temu moramo ob hudem in vztrajnem srbežu pomisliti tudi na to možnost. Srbež je lahko prvi simptom Hodgkinovega limfoma; redkeje spremlja druge limfome, levkemije, multipli mielom in druge maligne bolezni. Neznosen srbež, ki se pojavlja po tuširanju ali kopanju, lahko včasih napoveduje pojav policitemije rubre vere, ki je sicer redka bolezen. Zanjo je značilna povečana tvorba eritrocitov (rdečih krvnih celic), pa tudi drugih krvnih celic.

• Psihogeni vzroki

Srbež lahko povzročajo tudi stres, anksioznost, depresija in drugi psihogeni vzroki.

• Redkejši vzroki

Redkejši vzroki srbeža so anemija zaradi pomanjkanja železa, multipla skleroza in okužba s HIV.

Včasih vzroka srbeža ne pojasnimo; ko izključimo preostale vzroke, govorimo o idiopatskem srbežu. Alergije niso vzrok kroničnega srbeža brez kožnih sprememb.

Kako si pomagamo?

Vedno zdravimo vzročno bolezen. Kadar srbež spremljajo kožne spremembe, je najbolje obiskati dermatologa, ki bo opredelil kožno bolezen in svetoval ustrezno zdravljenje.

Pri srbežu zaradi suhe kože svetujemo ustrezno nego. Kopanje ali tuširanje naj ne traja dlje kot deset minut. Uporabimo mlačno ali toplo vodo, ne vroče. Izogibajmo se penečim kopelim in tekočim milom, uporabljajmo trdo milo ali posebno olje za tuširanje. Enkrat tedensko si privoščimo oljno kopel, vendar le če koža ni vneta. Kožo po tuširanju nežno obrišemo, drgnjenje z brisačo ni priporočljivo. Takoj po kopanju ali tuširanju kožo namažemo z negovalno kremo, ki je primerna za nego suhe kože. Pri vztrajnem srbežu brez kožnih sprememb je treba obiskati zdravnika, ki bo na podlagi pogovora z bolnikom in pregleda opravil laboratorijske in druge preiskave.

Simptomatsko zdravljenje srbeža je težko in žal velikokrat neuspešno. Največkrat uporabljamo novejše, nesedativne antihistaminike, ki ne povzročajo zaspanosti, redkeje zdravila z antihistaminskim učinkom ali druga zdravila. Obsevanje z UV-žarki (najpogosteje uporabljamo ozek spekter UVB-žarkov) lahko olajša srbež zaradi jetrnih bolezni in kronične ledvične bolezni ter nekaterih kožnih bolezni. Vedno priporočamo tudi ustrezno nego kože in odsvetujemo praskanje, s katerim bi lahko sprožili nastanek sekundarnih kožnih sprememb.

Kopanje ali tuširanje naj ne traja dlje kot deset minut. Uporabimo mlačno ali toplo vodo, ne vroče. Izogibajmo se penečim kopelim in tekočim milom, uporabljajmo trdo milo ali posebno olje za tuširanje.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

FADE OUT

in težave vaše kože
bodo zbledele

FADE OUT

Klinično testirana belilna formula s koncentrirano kombinacijo visoko aktivnih naravnih sestavin – sladičem in murvo, posebej narejena za kožo z neželenimi madeži in njeno posvetlitev.
Rezultat viden že po 4 tednih!

PROMOCIJSKO PAKIRANJE:

50% večja embalaža za isto ceno.

Stirias

*Naprodaj v lekarnah in specializiranih trgovinah.

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

NAJBOLJŠA ZAŠČITA PRED SONCEM ... JE TISTA, KI ODGOVARJA VAŠI KOŽI!

3 PREPROSTI KORAKI ZA VARNOST KOŽE

Različne vrste kože in življenjski slogi zahtevajo ustreznejšo nego, ki bo lahko zadovoljila posebne potrebe zaščite pred soncem. Ne glede na barvo vaše kože ali okoliščine nezaščitena koža nikoli ni varna rešitev. Poskrbite za varnost s tremi preprostimi koraki.

Kljub kampanjam pregledovanja in ozaveščanja, kožni rak še vedno predstavlja 1/3 vseh rakov. Tveganje za razvoj kožnega raka obstaja tudi pri zagoreli koži, če ni zaščitena z ustreznim zaščitnim sredstvom. Osnovna zagorelost nudi le zaščito SPF 3 – to je le 10 minut na soncu, preden se pojavijo opekline.

1. ZAŠČITA: Uporaba zaščitnih sredstev
La Roche-Posay ustvarja najnaprednejše, praktične izdelke, ki so prijetni za uporabo, v teksturah in formatih, in primerni za vsakega uporabnika: za športnike na prostem, otroke in družine ali osebe s svetlobno občutljivimi zdravstvenimi težavami. Za vsako vrsto kože je na voljo zaščitna nega, ki ustreza njenim potrebam, da bi lahko VSAKDO in VEDNO našel zadostno zaščito:

My UV Patch je prvi »odlepi in prilepi« obliž La Roche-Posaya, povezan z napredno aplikacijo, ki spremlja izpostavljenost soncu, in deluje kot virtualni »vodnik na soncu« ter spodbuja pametno in varno vedenje.

• Ultraminimalistična formula, ki zmanjšuje draženje oči
Krema ANTHELIOS ULTRA z zelo visoko zaščito SPF 50+ vsebuje kar 12 sestavin manj kot v prejšnjih formulah in je brez kakršnihkoli konzervansov in parabenov. Nova formula oblikuje izjemno odporen film na koži, ki preprečuje draženje oči zaradi migracije zaščitne nege, zaradi tega je uporaba kreme varna tudi na nežnem predelu okoli oči.

• Rešitve za bolezni kože
Učinkovita zaščita pred soncem je ključnega pomena za vse vrste kože, zlasti za ljudi z določenimi bolezenskimi stanji kože (alergijami na sonce, občutljivostjo na sonce zaradi uporabe zdravil, hiperpigmentacijo in melazmo), ki so še bolj občutljivi na sonce. Bolezenska stanja, ki jih povzročajo UV-žarki, so vse pogostejša težava.

A. Koža, ki ne prenaša sonca
Intoleranca za sonce vključuje skupino zdravstvenih stanj, vključno z alergijami na sonce, pri katerih koža po izpostavitvi soncu občuti bolezenske simptome: močnejše izbruhe rdečih izpuščajev, neenakomerno rdečino, srbenje in druge oblike nelagodja. Ta stanja vključujejo polimorfni svetlobni izpuščaj in fototoksičnost, ki je posledica zdravljenja (reakcije na sonce zaradi uporabe določenih zdravil). Polimorfni svetlobni izpuščaj prizadene 20 % odraslega prebivalstva; bolj so ogrožene ženske in svetli fototipi (I in II). Prizadeti so obraz in ušesa, vrat in dekolte, roke in dlani.

Osebe z intoleranco za sonce iščejo izdelke, ki so posebej prilagojeni njihovemu stanju, da bi preprečili te simptome in občutke nelagodja. La Roche-Posay je posebej za osebe z alergijo na sonce ali kožo, ki je izjemno občutljiva na sončno svetlobo in nagnjena k intoleranci za UV-žarke, ustvaril kremo ANTHELIOS SUN INTOLERANCE SPF 50+. Ta ponuja izjemno visoko in zelo tolerantno zaščito s tehnologijo XL-protect, ki vsebuje sistem filtrov proti UVB-, UVA- in dolgim UVA-žarkom, združeno s posebno pomirjevalno aktivno sestavino Neurosensine. Preprečuje kožne reakcije, ki jih povzročajo UV-žarki, krepi naravno zaščito kože proti UV-žarkom s pomočjo okrepljenega antioksidativnega kompleksa, obogatenega z bajkalsko čeladnico in vitaminom E, omejuje nelagodne občutke, ki jih izzove sončna svetloba, in zmanjšuje rdečino.

•B. Motnje pigmentacije, ki jih povzroča sonce
Za številne ljudi se izpostavljanje soncu ne konča z enakomerno zlato zagorelostjo, ampak s hiperpigmentacijo. Gre za temno, neenakomerno pigmentacijo, na primer melazmo (nosečniška maska), ki se navadno pojavi nad zgornjo ustnico, na licih in čelu, pogoste pa so tudi sončne pege po obrazu in telesu. Tovrstne težave prizadenejo tretjino žensk, 9-krat bolj ogroženi pa so temnejši fototipi (IV–VI). Ker lahko to stanje, ko se enkrat pojavi, postane trajno, ženske iščejo formule, ki lahko preprečijo pigmentacijo, še preden se ustali.

60 %

ljudi izdelka za zaščito pred soncem ne uporablja dovolj ali pa ga sploh ne, potem ko njihova koža potemni.

Za vse osebe, nagnjene k hiperpigmentaciji, in osebe z vnetnimi kožnimi stanji, nagnjene k povnetni hiperpigmentaciji, je La Roche-Posay ustvaril posebno zaščito – ANTHELIOS PIGMENTATION SPF 50+, ki pokriva širok spekter UV-žarkov in vidno svetlobo, da prepreči nastanek hiperpigmentacije. Pomaga pri uravnavanju proizvodnje melanina, zahvaljujoč UV-filtrom; obogaten s sestavino procerad, ki poenoti polt že s prvo uporabo, zahvaljujoč tonirani formuli, ki v trenutku popravi neenakomerno pigmentacijo.

Nova študija o učinkovitosti zaščite pred vidno svetlobo

La Roche-Posay razkriva novo raziskavo, ki kaže ključni pomen filtriranja vidne svetlobe za preprečevanje razvoja pigmentacije. 20 oseb je bilo vsak dan, 12 dni zapored, izpostavljenih vidni svetlobi. Ena skupina je uporabljala izdelek ANTHELIOS PIGMENTATION, druga pa ni uporabljala nege. Na vsaki stopnji preizkusa se je ocenila pigmentacija kože. ANTHELIOS PIGMENTATION je že po 4 dneh pokazal pomembno učinkovitost pri zmanjševanju razvoja pigmentacije, ki jo povzroča vidna svetloba, v primerjavi z neobdelanimi predeli.

2. VARNO VEDENJE: My UV Patch zdaj tudi za otroke

My UV Patch je prvi »odlepi in prilepi« obliž La Roche-Posaya, povezan z napredno aplikacijo, ki spremlja izpostavljenost soncu, in deluje kot virtualni »vodnik na soncu« ter spodbuja pametno in varno vedenje. Zdaj My UV Patch spodbuja tudi uporabo pri otrocih z nagrajevanjem prek mobilne aplikacije in privlačnim interaktivnim avatarjem. Glavni namen najnovejše različice aplikacije My UV Patch je zagotoviti, da varno vedenje na soncu postane ključna točka pri vzgoji otrok, prav tako kot plavanje, kolesarjenje ali ščetkanje zob!

Uporaba obliža v obliki srca, povezanega z aplikacijo, ki je prilagojena otrokom, lahko pomaga pri vzgoji vsakega otroka, kako naj ostane varen na soncu, s pomočjo zabavnega tridnevnega programa z možnostjo odklepanja stopenj in osvajanja šampionskih medalj za varno vedenje na soncu. UV PATCH je na voljo v lekarnah kot darilo ob nakupu izdelkov ANTHELIOS.

3. PREVERJANJE: Pregledovanje kože lahko reši življenje

Pri obvladovanju tveganja za nastanek kožnega raka je ključna preventiva: če ga odkrijemo dovolj zgodaj, je v velikem odstotku ozdravljiv. Poleg vsakodnevne uporabe izdelka za zaščito pred soncem je tudi redno pregledovanje kožnih znamenj BISTVENEGA POMENA! Ker je kožnega raka mogoče preprečiti, in ker je to edini rak, ki je viden s prostim očesom, La Roche-Posay podpira pregledovanja kožnih znamenj že od leta 2001, tako pri dermatologu kot doma. Digitalna platforma Save Your Skin ponuja številne zabavne in informativne videoposnetke, ki pojasnjujejo, kako natančno pregledati kožna znamenja svojih najdražjih. Vključuje tudi vodnik po metodi ABCDE za pregledovanje kožnih znamenj in splošne informacije o raku kože.

Pregled kožnih madežev v slovenskih lekarnah

La Roche-Posay deluje tudi lokalno, in tako že več kot 30 let v boju proti kožnemu raku sodeluje s farmacevti in dermatologi, ki vsakodnevno igrajo ključno vlogo pri spodbujanju javnosti k odgovornemu vedenju na soncu. To vključuje tudi pregled kožnih madežev pred odhodom na sonce. Zato je La Roche-Posay v sklopu kampanje za zaščito pred soncem letos med 26. majem in 2. junijem organiziral brezplačne dermatološke preglede v petih lekarnah po Sloveniji. V akcijo so bile vključene enote Lekarne Ljubljana v Ljubljani - Centralna lekarna, Lekarna Citypark in Lekarna Supernova, v mariborskem centru Europark Lekarna v Europarku in enota Celjskih lekarn - Lekarna Citycenter v Celju. Dermatologi so tako pregledali približno 150 ljudi.

LA ROCHE-POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

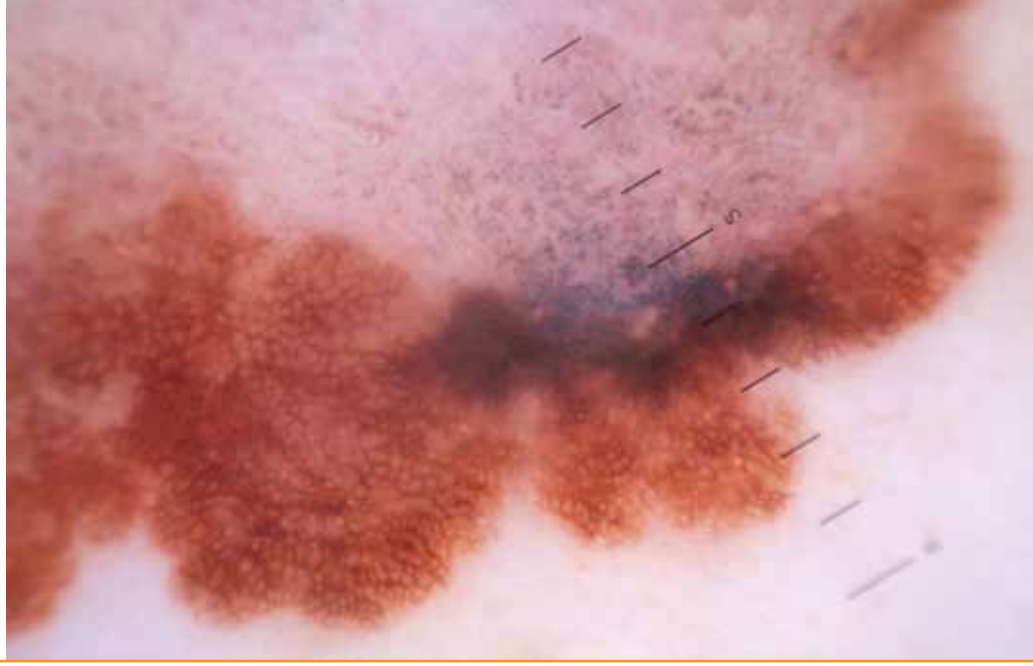
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE OBČUTLJIVE KOŽE

ANTHELIOS
Brez belih sledi. Nemasten. Ne draži oči.* Alergološko preizkušen.
Najboljša zaščita pred soncem je tista, ki odgovarja vaši koži.

WWW.LAROCHEPOSAY.SI/SKINCHECKER

*Preizkus uporabe izdelkov Anthelios Ultra pod oftalmološkim nadzorom.

EVROPA IMA PROBLEM S KOŽNIM RAKOM



Ali ste vedeli, da je kožni rak najpogostejši rak? Tako pravijo na uradni spletni strani za ozaveščanje o kožnem raku Euromelanoma day. Kožni rak lahko prizadene vsakogar v katerikoli starosti. Najpogosteje se pojavi pri starejših od 50 let in ljudeh, ki so bili v preteklosti predolgo izpostavljeni sončnim žarkom.

Besedilo: Janja Simonič in doc. dr. Larisa Stojanovič, dr. med., spec. dermatologije z Medicinske fakultete v Ljubljani

O kožnem raku je posebej za Zdrave novice spregovorila doc. dr. Larisa Stojanovič, dr. med., spec. dermatologije z Medicinske fakultete v Ljubljani in koordinatorka aktivnosti v sklopu evropskega dneva melanoma (Euromelanoma day), ki ga maja obeležujemo tudi v Sloveniji. V tem času je namreč sonce že močnejše in smo bolj izpostavljeni UV-žarkom. »Maj je vedno povezan z ozaveščanjem o kožnih rakih in zaščito pred soncem, kar je tudi glavni namen vseevropskega javnozdravstvenega projekta Euromelanoma day. Združenje slovenskih dermatovenerologov ob tej priložnosti organizira aktivnosti, kamor sodijo tudi brezplačni pregledi kožnih znamenj v ambulantah specialistov dermatologov. Podatki, ki jih zberemo na teh pregledih, se statistično obdelajo in predstavijo na vsakem letnem kongresu evropskih dermatovenerologov. V tem projektu Slovenija sodeluje že 11 let,« pravi doc. dr. Larisa Stojanovič.

Ozaveščanje javnosti v okviru Euromelanoma day vsako leto poteka pod izbranim sloganom. Lani je bil slogan kampanje Sonce sije vsepovsod, zaščitite se. Letos pa aktivnosti potekajo pod sloganom Evropa ima problem s kožnim rakom, Slovenija ima problem s kožnim rakom.

Kožni raki

»Ko govorimo o kožnem raku, mislimo predvsem na najpogostejše kožne rake – večino, 90 % kožnih rakov predstavljajo epiteliomi, in v 5 % maligni melanom, ki je med vsemi najnevarnejši, če ga ne odkrijemo pravočasno. Preostali kožni raki so redkejši. Koža je namreč zelo zapleten organ, ima veliko struktur in prav iz vsake lahko nastane določen tip raka,« pravi dermatologinja. Pojasni nam, da epiteliomi, kamor spadajo bazalnocelični in ploščatocelični karcinomi, rastejo iz celic, ki sestavljajo povrhnjico, maligni melanom pa nastane iz melanocitov – celic, ki tvorijo pigment melanin. Ta nas ščiti pred nastankom opeklin.

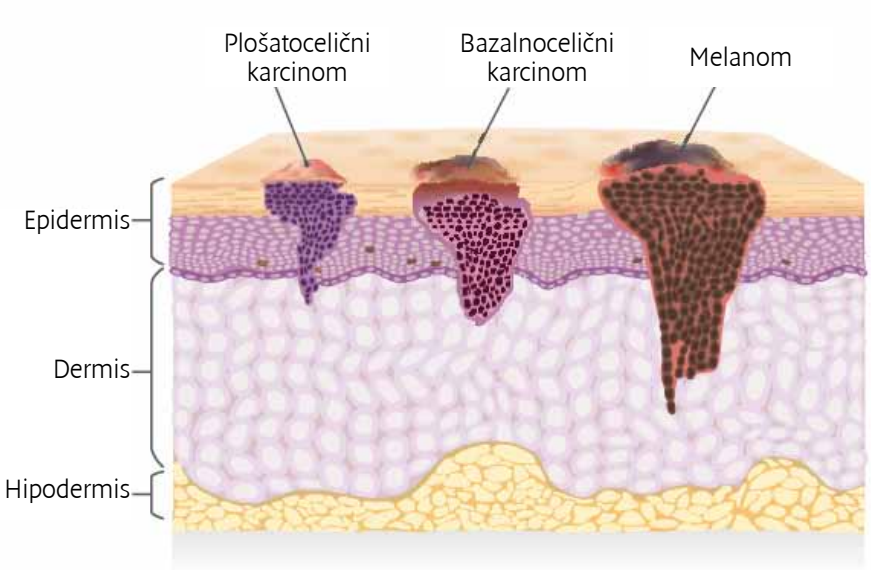
Epiteliomi so zelo povezani z izpostavljanjem soncu, melanomov pa je več tipov – določeni lahko nastanejo pod vplivom UV-žarkov, lahko pa se pojavijo tudi na predelih kože, ki ni izpostavljena soncu, pravi Stojanovičeva. Melanomi (gr. melas – črn) se po njenih besedah tudi klinično razlikujejo na koži: »Melanomi so rjave, temnorjave, črnikaste ali sivkaste barve. Obstaja tudi oblika, ki je rožnate barve. To so t. i. amelanotični melanomi, ki se jih najbolj bojimo, saj niso očitni, zato jih zlahka spregledamo. Hitro tudi prodirajo v globlje dele kože. Ljudi

EVROPA IMA PROBLEM S KOŽNIM RAKOM

Letos aktivnosti potekajo pod sloganom Evropa ima problem s kožnim rakom, Slovenija ima problem s kožnim rakom.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

TIPI KOŽNEGA RAKA



Epiteliomi, kamor spadajo bazalnocelični in ploščatocelični karcinomi, rastejo iz celic, ki sestavljajo povrhnjico, maligni melanom pa nastane iz melanocitov – celic, ki tvorijo pigment melanin.

opozarjamo, da morajo dobro poznati svojo kožo. Tisti, ki imajo veliko kožnih znamenj, morebitne spremembe na koži težje nadzirajo, zato jim svetujemo, naj redno obiskujejo dermatologa.«

Kaj pomeni veliko znamenj na koži?
»To pomeni več kot 50. Veliko ljudi ima znamenja na hrbtu, kar sami težko pregledujejo. Melanomi namreč lahko nastanejo povsem na novo ali pa se razvijejo iz obstoječega znamenja, ki se spreminja – postaja nesimetričen, nepravilnih oblik, spreminja barvo in se povečuje. Nekateri ljudje se spreminjanja znamenja zavedajo, saj ga lahko občutijo kot srbenje. Včasih imajo posamezniki celo po 300 ali več znamenj. Najverjetneje je, da se nobeno od teh ne bo spremenilo, ampak bo melanom nastal na novo. Večina melanomov namreč nastane na novo. Ključno je, da spremembo prepoznamo čimprej,« odgovarja Stojanovičeva. Poudarja, da je ta rak zelo nevaren, saj je usoden, če ga odkrijemo prepozno.

Diagnosticiranje

»Znamenja pregledujemo z napravo, imenovano dermatoskop, s katero vidimo morfološke spremembe 10-kratno povečane, zato lažje odkrivamo zgodnje stadije melanoma. To je povezano z boljšo prognozo, ki je tesno povezana z globino melanoma. Globlje ko seže, bolj postaja nevaren, saj prihaja v stik z limfnimi in krvnimi žilami, kar omogoča zasevanje v druge organe. Drugi kožni raki (epiteliomi) redko zasevajo – takih je manj kot 10 % in so navadno locirani na glavi, npr. ploščatocelični karcinom,« razlaga sogovornica. Prednost kože v primerjavi z notranjimi organi je po njenem mnenju ravno v tem, da jo lahko gledamo in spremembe lažje in hitreje opazimo.

Če melanom odkrijemo, ko je še omejen na zgornje plasti kože, na povrhnjico, je ozdravitev 100 %, z napredovanjem v globino pa ta delež pada. Odkar dermatologi pri pregledu uporabljamo dermatoskop in odkar v Sloveniji ozaveščenost o kožnem raku raste, odkrijemo tanke melanome z globino manj kot 1 mm skoraj v 90 %. V teh primerih je 5-letno preživetje še vedno več kot 90-odstotno, pravi sogovornica.

Razširjenost v Sloveniji

»Za kožnim rakom – brez melanoma – zboli v Sloveniji na leto precej več kot 2.400 ljudi; za melanomom zboli približno 700 ljudi in vsakih 10 let se ta številka podvoji,« opozarja dermatologinja. Po podatkih iz Registra raka za leto 2014 je melanom pri ženskah zavzemal 6. mesto, pri moških 7. mesto. Med vsemi kožnimi raki je melanom pri obeh spolih na 6. mestu. Čeprav predstavlja le 5 % med kožnimi raki, je razlog za kar 70 % smrti, ki jih povzročijo kožni raki.

»Zaradi melanoma umre v Sloveniji letno več kot sto prebivalcev: po podatkih za leto 2014 je bil ta rak usoden za 111 oseb. Ljudje zaradi preventivne angažiranosti dermatologov prihajajo na preglede prej, zato lahko raka odkrijemo bolj zgodaj, ko je možnost za ozdravitev velika,« pravi sogovornica. Po njenem mnenju je ozaveščanje sicer potrebno vse leto, saj se je tudi izpostavljanje soncu spremenilo in ljudje hodijo na počitnice ne le poleti, ampak potujejo tudi pozimi. »Cilj dermatologov in akcije Euromelanoma day je, da bi vsak prebivalec vedel, da na koži lahko nastane rak, ki je lahko smrtno nevaren. Tveganje skupine za nastanek raka so tiste, ki tega ne vedo – npr. manj izobraženi ali moški, ki so pogosto manj ozaveščeni kot ženske; velikokrat njim življenje reši žena.«

Tveganje

Največje tveganje za nastanek melanoma je pri ljudeh, ki imajo zelo veliko kožnih znamenj in ki jih je v mladosti večkrat opeklo sonce. »Zaradi velikega števila opeklin, ki jih v življenju dobimo zaradi sonca, lahko nastane kožni rak – že 5 opeklin pomeni dvakrat večje tveganje,« opozarja dermatologinja. Dodaja, da so večjemu tveganju podvrženi tudi ljudje, ki so svetlopolti, svetlooki in svetlolasi, lahko pa tudi tisti, ki so v družini že imeli melanom, saj poznamo tudi vrste melanoma, ki se dedujejo, čeprav so ti redki.

Znamenja pregledujemo z napravo, imenovano dermatoskop, s katero vidimo morfološke spremembe 10-kratno povečane, zato lažje odkrivamo zgodnje stadije melanoma. To je povezano z boljšo prognozo, ki je tesno povezana z globino melanoma.

Kožni raki ne nastanejo takoj – potrebujejo nekaj časa. »Problem kožnega raka je, da sodi med dolgoročne posledice izpostavljanja UV-žarkom, v nasprotju z opeklino, ki je akutna posledica. Včasih so posledice poškodb kože zaradi sonca vidne šele čez 20 let ali pozneje. UV-žarki namreč delujejo tako, da spreminjajo celična jedra, in ko je nakopičenih mutacij veliko, celica postane nesmrtna in iz nje vznikne rak,« razlaga Stojanovičeva. Melanom je zato predvsem bolezen odraslih; pri otrocih je izjemno redek, začne pa se pojavljati že po koncu najstniških let in je najpogostejši rak med mladimi (do 30. leta).

Preventiva

O primarni preventivi, ki pomeni ozaveščanje, se lahko pogovarjamo vse leto, sekundarna pa predstavlja aktivno iskanje kožnih sprememb, ki vključuje samopregledovanje kože in obisk pri dermatologu. V ta namen dermatologi v okviru dneva melanoma organizirajo brezplačne preglede kožnih znamenj.

Največje tveganje za nastanek melanoma imajo ljudje, ki imajo zelo veliko kožnih znamenj in ki jih je v mladosti večkrat opeklo sonce.

5

opeklin pomeni dvakrat večje tveganje za nastanek kožnega raka.

»Vsako leto pregledujemo določeno skupino ljudi– eno leto smo npr. pregledovali policiste, ki so pri svojem delu izpostavljeni soncu, lani je bil poudarek na moških nad 50 let, saj so študije pokazale, da niso toliko seznanjeni s kožnim rakom, letos pa smo sprejemali vse osebe, starejše od 50 let. Naš cilj je, da bi s temi pregledi zajeli in pregledali čim več oseb z večjim tveganjem, čeprav zboli lahko vsak,« pravi sogovornica in poudarja, »kožnega raka (zlasti epiteliomov) bi bilo bistveno manj, če bi se ljudje zaščitili pred nastankom opeklin zaradi sonca – to so akutne obsežne poškodbe, ki povzročajo nepopravljive dolgoročne posledice.«

Problem kožnega raka je, da sodi med dolgoročne posledice izpostavljanja UV-žarkom, v nasprotju z eklino, ki je akutna posledica.

EUROMELANOMA
Akcija ozaveščanja o kožnem raku

Euromelanoma je vseevropska akcija, usmerjena v preventivo kožnega raka, ki skuša informirati o preprečevanju, zgodnji diagnozi in zdravljenju kožnega raka. Začela se je v Belgiji leta 1999. Do zdaj se je akcija razširila na 29 držav, od Švedske do Cipra, Malte, Irske, Rusije – od severa do juga in z zahoda na vzhod po vsej Evropi. Že 11 let v tem projektu sodeluje tudi Slovenija. Akcijo vodi mreža evropskih dermatologov, ki delajo prostovoljno in brezplačno. Poleg vsakoletne akcije brezplačnih pregledov kože skušajo zagotoviti dostop do točnih informacij o kožnem raku.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

NAJ BO SKRB ZA KOŽO NA PRVEM MESTU

Sončni žarki so vsekakor pomembni za naše telo, a pretiravanje in pridobivanje »lepe« zagorele polti ima tudi škodljive učinke na kožo, saj je zagorelost njen obrambni mehanizem pred poškodbami. Koža je največji organ našega telesa, ki nas varuje pred škodljivimi vplivi ultravijoličnih žarkov, dehidracijo, pregrevanjem, poškodbami, mikrobi, strupi in kemikalijami.

Besedilo: Kaja Perme, mag. inž. prehrane

Pretirano izpostavljanje soncu pusti znake fotostaranja, ki se kažejo predvsem v suhosti kože, izrazitejših gubicah, sončnih pegah, hiperpigmentaciji, popokanih kapilarah in grobi, uveli, sivkasti povrhnjici brez sijaja. Koža, ki je bila izpostavljena UV-žarkom, slani vodi in vetru, postane izsušena in poškodovana ter ji primanjkuje hranil in vitaminov.

Pri stranskih učinkih sončenja je odlična rešitev gel aloe vere iz sredice sočnih listov. Kožo vlaži, zaščiti, regenerira, hladi ter mehča povrhnjico kože. Gel aloe vere koži nudi takojšnje olajšanje, obenem pa prepreči ali vsaj zmanjša nastajanje mehurjev. Učinkovito ohladi in pomiri kožo tudi pri opeklinah, pikih insektov, depilaciji ali britju.

Ker se hitro vpije in ne masti kože, se ga lahko uporablja kot vlažilno podlago pred nanosom kreme, losjona ali ličil. Glede na pH 4,5 je primeren za občutljivo kožo in tudi nekatere kožne bolezni, npr. pri ekcemu in aknah.

Kot vlažilna nega za vse tipe kože se uporablja tudi losjon aloe vere, ki so mu poleg čiste aloe vere dodane naravne vlažilne in negovalne sestavine. V globljih plasteh kože zadržuje vlago, odpravlja površinsko izsušenost in ščiti pred zunanjimi vplivi.

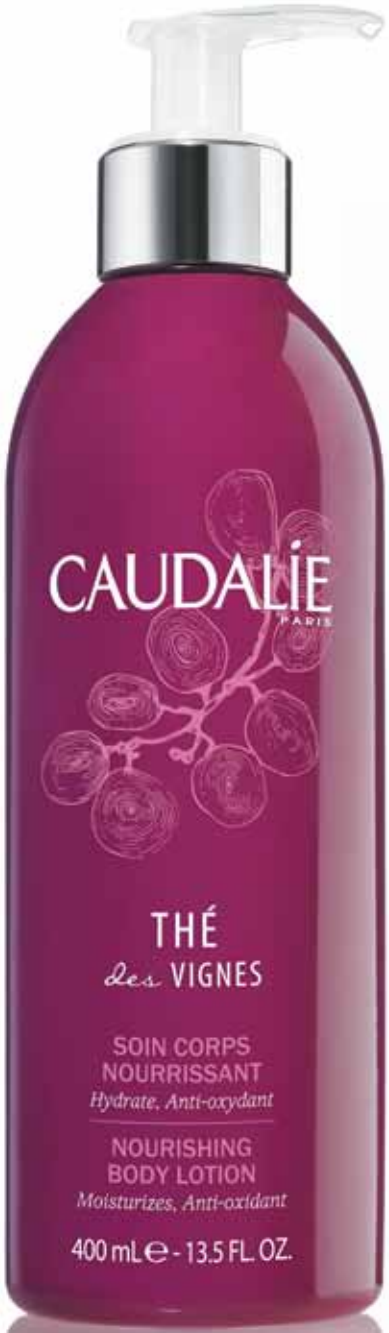
Odlična nega za regeneracijo kože po izpostavljenosti soncu, vzdrževanje zagorele polti ali po obisku solarija so tudi kakavov in karitejev losjon, ki s hranilnim in hidratantnim učinkom izboljšata elastičnost in prožnost kože, izpostavljene ekstremnim razmeram, in losjon z dodanim vitaminom E naravnih olj pšeničnih kalčkov, sončničnih semen in sezama, ki koži intenzivno povrne vlago tudi v globljih plasteh.

Pri stranskih učinkih sončenja je odlična rešitev gel aloe vere iz sredice sočnih listov. Kožo vlaži, zaščiti, regenerira, hladi ter mehča povrhnjico kože.

LEPOTNI RITUAL TELESA

Uživajte v paleti novih izdelkov THE des VIGNES telesne linije, s podpisom ingverja, nerolija in belega mošusa.

OGLASNO SPOROČILO



VLAŽILNI LOSJON ZA TELO THE DES VIGNES
Bogat z oljem grozdnih semen, antioksidativnimi polifenoli iz grozdja in ginko biloba. Vlažilni losjon bo pospešil mikrocerkulacijo hkrati pa globoko navlažil kožo, ki bo po uporabi udobna in navlažena.

KREMA ZA ROKE IN NOHTE THE DES VIGNES
Hrani, ščiti in popravi vaše roke s pomočjo polifenolov iz grozdja, shea masla in avokada.

VLAŽILNO OLJE ZA TELO&LASE
To večnamensko suho olje se takoj absorbira, ko stopi v stik s kožo, ki bo po uporabi nahranjena in navlažena zahvaljujoč koktejla rastlinskih olj (grozdno, hibiskus, sezam in argan), karitejevega masla in patentiranih antioksidativnih polifenolov. Temu vonju se preprosto ne boste mogli upreti.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

DRUŽINSKI ZDRAVNIKI VODIJO NA POTI DO DOBREGA ZDRAVJA

Dan zdravnika družinske medicine (19. maj) je priložnost za osvetlitev vloge te stroke v zdravstvenih sistemih v svetu. Značilnost naše stroke je osebna, celostna in kontinuirana oskrba bolnikov, ob negovanju partnerstva pri zdravljenju in vzpostavljanju medsebojnega zaupanja. Tema letošnjega dneva je bila Družinski zdravniki vodijo na poti do dobrega zdravja.

Besedilo: Janja Simonič*
*vir: as. dr. Nena Kopčavar Guček, dr. med., spec. druž. med., primarijka

Družinska medicina se je v zadnjih mesecih tudi pri nas kar nekajkrat znašla v središču pozornosti. Po mnenju strokovnjakov Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je razvoj primarne ravni zdravstvenega varstva ključen za kakovost zdravstvene oskrbe v vseh okoljih. Tako je bil 19. maj leta 2010 razglašen za svetovni dan družinskega zdravnika. Namen tega dne je osvetlitev vloge in deleža, ki ga zdravniki družinske medicine prispevajo v zdravstvene sisteme po svetu. Ta dan je priložnost, da spodbudimo zavedanje osebne, celostne in kontinuirane obravnavne vseh naših bolnikov. Daje nam priložnost za praznovanje napredka v družinski medicini in posebnih zaslug družinskih zdravnikov globalno. Letošnja tema, ki jo predlaga svetovna organizacija zdravnikov družinske medicine Wonca World, je bila Družinski zdravniki vodijo na poti do boljšega zdravja.

Združenje zdravnikov družinske medicine je ta dan obeležilo s predstavitvijo nekaterih tem, ki se nam zdijo aktualne:

- zakaj sem še vedno rad(a) zdravnica družinske medicine
- kakšna je naša perspektiva
- kritičen pogled na naš zdajšnji položaj
- je akademska pot v tej stroki sploh mogoča
- strokovni in organizacijski izzivi na našem strokovnem polju
- je med mladimi zdravniki (sploh še) zanimanje za našo stroko
- oditi (v tujino) ali ostati

O teh temah so spregovorili doc. dr. Mateja Bulc, dr. med., spec. druž. med., družinska zdravnica leta 2017, in predsednica evropskega združenja EUROPREV, izr. prof. dr. Davorina Petek, dr. med., spec. spl. med., primarijka, predsednica Strokovnega sveta za družinsko medicino in podpredsednica evropske mreže raziskovalcev v družinski medicini (EGPRN), asist. dr. Aleksander Stepanovič, dr. med., spec. spl. med., direktor Zdravstvenega doma Škofja Loka, strokovni vodja OZG in predsednik Republiške strokovne komisije (RSK) za družinsko medicino, ter Veronika Vezjak, dr. med., specializantka splošne medicine in članica Sekcije mladih zdravnikov Zdravniške zbornice Slovenije.

Slovenski zdravniki se ob tej priložnosti spominjamo prezgodaj pokojnega kolega, profesorja Janka Kersnika, in njegove misli: »Nihče med nami ni osamljen otok v množici ljudi, zato mora zdravnik družinske medicine razumeti zdravstvene potrebe širše in lokalne skupnosti.«

Zelo velik osip zanimanja za specializacijo je povzročil ukrep Ministrstva za zdravje, aneks k področnemu dogovoru, ki uvaja finančne kazni za zdravnike družinske medicine zaradi neustrezne napotitve. Ukrep nima primerjave v vsej Evropi.

Želeli bi več časa za bolnike

Kako po prehojeni poti razmišlja zdravnica o družinski medicini; kako bi se odločila, če bi svojo kariero lahko izbirala znova? »Ponosna sem in srečna, da sem lahko bila družinska zdravnica. Če bi izbirala znova, bi se odločila za isto specialnost. Seveda v našem sistemu vidim številne pomanjkljivosti. Zdravnikov družinske medicine bi moralo biti več, da bi vsi imeli več, dovolj časa za svoje bolnike. Zdravniki morajo ostati strokovno neodvisni, finančne kazni za neustrezno napotitev so nesprejemljive,« pravi doc. dr. Mateja Bulc.

Možnost akademske poti na polju družinske medicine

Raziskava med študenti zadnjega letnika medicinske fakultete o kariernih odločitvah je pokazala, da dvomijo o možnosti akademske poti na polju družinske medicine. Se taka ugotovitev zdi upravičena? »Slovenska družinska medicina v svetu uživa precejšen ugled. V Ljubljani je sedež organizacije Wonca Europe, ki združuje zdravnike družinske medicine vse Evrope, profesor Švab je bil dva zaporedna mandata njen predsednik. Profesor Švab je trenutni dekan Medicinske fakultete v Ljubljani, prvič v njeni zgodovini je dekan specialist splošne medicine. Pri našem predmetu študentom v dodiplomskem in podiplomskem obdobju nudimo veliko možnosti za raziskave, jih spodbujamo, smo mentorji Prešernovih nalog, tudi nagrajenih. Na katedri imamo povprečno vsako leto vsaj enega novega doktorja znanosti, za dosego specialnosti pa je pogoj raziskovalna specialistična naloga, ki marsikomu odpre pot na področje raziskovanja,« odgovarja izr. prof. dr. Davorina Petek.

Vloga komisije RSK za družinsko medicino

Kakšna je vloga komisije, s katerimi zadevami se trenutno ukvarja? »Razširjeni strokovni kolegij za družinsko medicino je najvišji strokovni organ na področju družinske medicine, ki usklajuje predloge klinik, strokovnih združenj in zbornic, visokošolskih zavodov, zdravstvenih zavodov ter posameznih strokovnjakov. Oblikuje strokovno doktrino o krepitvi zdravja, preprečevanju, ugotavljanju, zdravljenju, zdravstveni negi in rehabilitaciji. Pri svojih odločitvah je zavezan dosežkom znanosti, strokovno preverjenim metodam in razvoju stroke, upoštevaje javni zdravstveni interes. Ukvarjamo se s standardi in normativi, pripravljamo mnenja in soglasja k novim ukrepom, smernicam ...« pojasnjuje asist. dr. Aleksander Stepanovič.

Težave mladih zdravnikov

Mladi zdravniki imajo nedvomno svež in kritičen pogled na stroko, njen položaj, njeno prihodnost. Kje so potrebe, poti in možnosti za spremembe, ki se mladim zdijo nujne? »Predvsem bi si želeli možnosti za zaposlitev, dobre delovne pogoje ... Po končani specializaciji se pogosto zgodi, da ne dobiš 'svoje' ambulante, ampak si nadomestni zdravnik v več ambulantah. Zaskrbljeni smo tudi, ker se ne glede na premajhno število zdravnikov v družinski medicini ne odpirajo nova delovna mesta ... Zelo velik osip zanimanja za specializacijo je povzročil ukrep Ministrstva za zdravje, aneks k področnemu dogovoru, ki uvaja finančne kazni za zdravnike družinske medicine zaradi neustrezne napotitve. Ukrep nima primerjave v vsej Evropi. In kaznovana je samo naša stroka,« pravi mlada zdravnica Veronika Vezjak.

Mladi slovenski zdravniki odhajajo v tujino. Nedavna anketa je pokazala, da razlogi za to niso boljše finančne možnosti drugod, ampak slabi medosebni odnosi v našem zdravstvu, neprimerni načini vodenja, zdravstvena politika brez jasne usmeritve. »Morali bi ustvariti pogoje, da bi mladi ostali,« poudarja Bulčeva.

In vendar nekateri ostajajo in imajo radi svoje delo. »Rada sem zdravnica družinske medicine, ker je to privilegij. Spremljati svoje bolnike skozi življenje. Jih spoznati kot najstnike, mlade odrasle, kot starše, jih videti, kako zorijo, imajo sami otroke. Tudi hišni obiski so nekaj, kar je dano naši stroki ... Tako se odnosi gradijo, raste zaupanje, utrjuje se partnerstvo pri zdravljenju,« pravi Petkova.

Pomanjkanje družinskih zdravnikov

V Sloveniji zdravnikov družinske medicine v primerjavi z Evropo močno primanjkuje, trenutno nas je približno 900, do evropskega povprečja in zmanjšanja obremenitev bi nas moralo biti vsaj 1600. Letos smo že imeli razpis za specializacije družinske medicine. Kakšen je interes za specializacijo in kaj bi morali storiti, da bi bil večji? »Letošnji razpis za specializacije je že končan. Prvič v zadnjih letih se je zgodil izid, ki je za prihodnost družinske medicine skrb vzbujajoč. Na razpisanih 59 mest se je prijavilo 7 zdravnikov. Če želimo povečati število zdravnikov družinske medicine in omogočiti bolnikom boljši dostop in kakovostnejšo obravnavo pri izbranih zdravnikih,« meni Stepanovič.

Slovenija ali tujina?

Vendar nekateri mladi ostajajo v Sloveniji, vidijo možnosti za izboljšave, se povezujejo, so aktivni na več področjih. Zakaj bi komu svetovali specializacijo iz družinske medicine? »Že kot študentka sem vedela, da želim postati specialistka družinske medicine. Nobena druga stroka ni tako raznolika, zanimiva, bogata. Delam v ruralnem okolju, imam odlično mentorico, čeprav je delo zelo naporno, me zapolnjuje. Ostala bom,« zatrjuje Vezjakova.

Mladi slovenski zdravniki odhajajo v tujino. Nedavna anketa je pokazala, da razlogi za to niso boljše finančne možnosti drugod, ampak slabi medosebni odnosi v našem zdravstvu, neprimerni načini vodenja, zdravstvena politika brez jasne usmeritve.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

TEŽKE NOGE VČERAJ, POMOČ ŽILAM DANES, LAHEK KORAK JUTRI

Bolezen ven spremljajo otekle, boleče, težke noge, zelo pogosti so srbež, nemirne noge, krči ... Ali ste ob opisu simptomov začeli premišljevati o svojih nogah in zgoraj opisanih težavah?

Besedilo: Nina Šterbenc, mag. farm.

Preventiva se vedno začne z zmanjševanjem dejavnikov, ki poslabšajo bolezen: zmanjšanje čezmerne telesne teže, opustitev kajenja, zdrava, uravnotežena prehrana. Nošenje pretesnih oblačil (prek trebuha ali nog) in visokih pet odsvetujemo, prav tako dolgotrajno izpostavljenost virom toplote. Seveda na svojo starost, spol, genetiko, poklic težko vplivamo; lahko pa v svojo vsakdanjo rutino vključimo redno telesno dejavnost: najmanj 40 minut hoje na dan, kolesarjenje, plavanje, ples.

Nekaj praktičnih nasvetov za zaščito nog:

1. Izberite si primeren šport: ob vsakem koraku gibanje podplata požene kri v peto in meča, krčenje mišic nog pa naprej proti srcu. Zelo primerni so hoja, tek, tek na smučeh, golf, ples, kolesarjenje, plavanje. Za vaše noge niso primerni košarka, tenis, nogomet, rokomet, tek na trdih površinah.

2. Ob vsaki priložnosti gibajte z nogami: izogibajte se dolgotrajnemu sedenju ali stanju. Kadarkoli je mogoče, krožite s stopali oz. si privoščite kratko hojo. Na dolgem potovanju na vsake pol ure.

3. Nosite primerna oblačila in čevlje: pretesna oblačila lahko stiskajo vene in zavirajo pretok krvi. Ne nosite preozkih hlač in nogavic s tesno elastiko. Patent na nogavicah je pogosto pretesen, zato še poslabša pretok krvi. Peta na čevlju naj bo visoka od 3 do 4 centimetre in ne več.

4. Izogibajte se virom toplote: izogibajte se pretirani vročini in izpostavljanju soncu. Vroče kopeli, savna, solarij, grelne blazine niso primerne.

5. Nogam omogočite hlad: vene se skrčijo, ko so na hladnem. Tuširanje nog s hladno vodo izboljša delovanje ven, zmanjša občutek utrujenosti in bolečino. Tuširanje s hladno vodo začnite pri gležnju in nato približno minuto do dve postopno proti stegnom. Hoja po vodi pa je višek dobrega za vaše noge, saj združuje gibanje in hlad.

6. Zmanjšajte čezmerno telesno težo: uživajte hrano, polno vlaknin, pijte vodo (liter do liter in pol). Izogibajte se kavi, pravemu čaju, alkoholu in tobaku.

7. Počitek čez dan: med počitkom noge dvignite oz. jih podložite s pručko. To še posebej svetujemo starejšim ljudem, ki težje hodijo.

8. Nočni počitek: nog ne pokrivajte preveč, da se izognete nepotrebnemu pregrevanju. Pred spanjem pa vadite tako, da vozite kolo.

Preventivo z zmanjševanjem dejavnikov tveganja nadgradimo tako, da venam nudimo dodatno zunanjo podporo. To so lahko preventivne kompresijske nogavice ali povoji. Oba načina podpore venam imata prednosti in slabosti, zato se je o njihovi uporabi zelo pomembno posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!

SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

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

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

Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11 / DTX 021800 VB / KRAFT&WERK

POZNAJ SVOJ KRVNI TLAK

Visok krvni tlak ali hipertenzija je kronična bolezen, ki jo spremlja vzdevek "tihi ubijalec". Po podatkih svetovnega združenja za hipertenzijo ima povišan krvni tlak že vsak četrti (skupno skoraj 1,8 milijarde ljudi), v Sloveniji pa že skoraj vsak drugi odrasel. Bolezen se vedno pogosteje pojavlja tudi pri mladostnikih.

Besedilo: Simona Janček*
*Vir: Združenje za hipertenzijo

V sklopu ozaveščanja o problematiki in resnosti posledic nezdravljene hipertenzije so najuglednejši predstavniki stroke spregovorili o razsežnostih problema hipertenzije v Sloveniji in načinih obvladovanja te bolezni.

»Skrb vzbujajo podatki, da se s povišanim krvnim tlakom spopada že skoraj polovica odraslih Slovencev. Ker bolezen nima simptomov, se je večina ne zaveda; med tistimi, ki se je zavedajo, pa jih polovica ne stori ničesar. Med zdravljenimi je kar 75 odstotkov takih, ki zaradi neupoštevanja zdravnikovih navodil in nerednega jemanja zdravil nimajo dobro urejenega krvnega tlaka,« opozarja dr. Jana Brguljan Hitij, dr. med., predstojnica Kliničnega oddelka za hipertenzijo, UKC Ljubljana, in predsednica slovenskega Združenja za hipertenzijo. To pomeni, da je približno 75 odstotkov bolnikov s hipertenzijo izpostavljenih povečanemu tveganju, da zbolijo za srčnimi obolenji, možgansko kapjo, ledvičnim obolenjem ali doživijo nenadno smrt. Brez zdravljenja se možnost za možgansko kap poveča za sedemkrat. V Sloveniji možgansko kap doživi 4.400 ljudi na leto, 2.100 jih umre. Še pogostejša je invalidnost. Dolgotrajno povišan krvni tlak je tudi vzrok za okvare srca, ki se prav tako lahko končajo usodno. Akutni koronarni sindrom doživi 5.000 bolnikov na leto, približno 700 jih umre. Po svetu hipertenzija vsako leto terja 10 milijonov življenj.

Prekomeren vnos soli in s tem natrija je dokazan neposredni prehranski dejavnik tveganja za povišan krvni tlak, ta pa predstavlja pomemben vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja.

»Hipertenzija predstavlja najpomembnejši dejavnik tveganja za omenjena težka bolezenska stanja. To ni le številka na nadlahti, temveč deluje na celo telo in ga zelo prizadene, če bolezen ni prepoznana in zdravljena,« poudarja predsednica Združenja za hipertenzijo.

Mesec meritev

Svetovni dan hipertenzije smo praznovali 17. maja, bil je že kar 14. po vrsti. Leta 2005 ga je uvedla Svetovna liga za hipertenzijo, z namenom povečati zavedanje svetovnega prebivalstva o nevarnostih visokega krvnega tlaka. Zadnji dve leti pa se tudi v Sloveniji pridružujemo svetovni akciji Mesec meritev maj. Ker je zaradi narave bolezni ozaveščanje najširšega kroga ljudi ključnega pomena za njihovo zdravje, so zato ves maj v zdravstvenih ustanovah in lekarnah po Sloveniji brezplačno merili krvni tlak. Lani je v tej akciji skupno sodelovalo 2.883 ljudi – od vseh preiskovancev jih je 58,1 % imelo hipertenzijo. Skoraj 30 % se jih ni zdravilo.

Ciljni krvni tlak pri zdravljenju je 140/90 mmHg.

Dejavniki tveganja

Prekomeren vnos soli in s tem natrija je dokazan neposredni prehranski dejavnik tveganja za povišan krvni tlak, ta pa predstavlja pomemben vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja. Prevelika količina zaužite soli je dejavnik tveganja tudi za nastanek drugih kroničnih bolezni – bolezni ledvic, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, debelosti in raka želodca. »Za odrasle je varen dnevni vnos soli do pet gramov, to je ena čajna žlička, vključno z zaužito soljo v živilih oz. obrokih. Glavni viri soli v naši prehrani so živila in jedi z visoko vsebnostjo dodane soli – kruh, suhomesnati izdelki, konzervirana hrana, dosoljevanje pri pripravi hrane in pri mizi ter obroki, zaužiti zunaj doma,« pojasnjuje izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič, univ. dipl. inž. živ. tehnol., Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Obravnava

Preventiva zvišanega krvnega tlaka in prepoznava bolnikov z arterijsko hipertenzijo sta dva ključna koraka, kjer ima ob javnozdravstvenih ukrepih pomembno vlogo tim družinske medicine na primarnem nivoju, ki vključuje tudi diplomirano medicinsko sestro z dodatnimi znanji s področja hipertenzije in bolezni srca in ožilja. »Timska obravnava, kjer se delo zdravnika in sestre dopolnjujeta, je pripomoglo k povečanju znanja in večji vključenosti bolnikov v zdravljenje, kar se kaže s samomeritvami krvnega tlaka, za katere velja, da prispevajo k večji zavzetosti bolnikov za zdravljenje in s tem bolje nadzorovanim krvnim tlakom. Seveda pa bolnik s hipertenzijo potrebuje celostno obravnavo po modelu bio-psiho-socialne obravnave, ki poleg obravnave hipertenzije obsega tudi obravnavo srčno-žilnih dejavnikov

5.000

bolnikov na leto v Sloveniji doživi akutni koronarni sindrom, približno 700 jih zaradi tega umre.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Samomeritve krvnega tlaka prispevajo k večji zavzetosti bolnikov za zdravljenje in s tem bolje nadzorovanemu krvnemu tlaku.

tveganja in spremljajočih stanj, tako telesnih kot duševnih in socialnih težav,« pravi prof. Maja Petek Šter, dr. med., spec. druž. med., Združenje zdravnikov družinske medicine, Zdravstveni dom Trebnje.

»Z odprtjem referenčnih ambulant je bil dosežen velik korak v obravnavi ljudi s hipertenzijo. Izobraževalni programi za delo medicinskih sester v referenčnih ambulantah so skrbno načrtovani, kar dokazujejo pozitivni rezultati v prvih letih delovanja. Dobro pripravljeni in zastavljeni programi z dolgoročnimi cilji so ključ do uspeha,« meni Ernica Jovanović, dipl. m. s., glavna medicinska sestra Kliničnega oddelka za hipertenzijo, UKC Ljubljana.

Program farmacevtske skrbi

»Glavni cilj programa farmacevtske skrbi pri hipertenziji v lekarnah je svetovanje pacientom o varni in pravilni uporabi zdravil na recept in brez recepta ter prehranskih dopolnil, prav tako izboljšanje nadzora nad pacientovim povišanim krvnim tlakom, ki vključuje občasno preverjanje krvnega tlaka za prebivalce in svetovanje o zdravem življenjskem slogu. Vsak bolnik, ki je vključen v program, prejme zanj narejeno osebno kartico zdravil, kjer so vpisana vsa zdravila, ki jih prejema, in kartonček Moj krvni tlak, v katerega vpisuje meritve krvnega tlaka ter po potrebi predlagane rešitve za težave, povezane z zdravili. Magister farmacije pa mora ob vsakokratni izdaji zdravila na obnovljiv recept opraviti skrbno farmacevtsko obravnavo,« pravi Ivanka Brus, mag. farm., spec., nacionalna koordinatorica Programa farmacevtske skrbi pri hipertenziji pri LZS.

Dolgotrajno povišan krvni tlak je tudi vzrok za okvare srca, ki se prav tako lahko končajo usodno.

Pravočasno poskrbite za svoje ***srce*** *in* ***ožilje***

NOVO

Kardio3Aktiv®

Edinstvena kombinacija naravnih hranil, ki podpirajo delovanje vašega srca in ožilja.

razvito v Sloveniji

Visoka vsebnost omega-3, Abigenola, koencima Q10 in izbranih vitaminov.

3 ključne sestavine za vaše srce in ožilje

Omega-3 EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca*.
Abigenol je slovenska naravna učinkovina iz skorje bele jelke, ki je izjemno bogat vir biološko aktivnih polifenolov.
Koencim Q10 je prisoten v vseh celicah našega telesa. Še posebej veliko ga je v našem srcu.

Kardio3Aktiv®

- Kombinacija treh ključnih sestavin za srce in ožilje v samo eni kapsuli, podkrepljena z izbranimi vitamini, ki ojačajo delovanje.
- Optimalno razmerje omega-3 namenjeno delovanju srca.
- Omega-3 najvišje kakovosti.
- Študija o učinkovitosti Abigenola izvedena s člani Društva za zdravje srca in ožilja.
- Majhne kapsule in enostavno jemanje.
- Brez spahovanja in neprijetnega okusa po ribah.
- Brez GSO in dodanih arom.

* (z dnevnim vnosom 250 mg EPK in DHK).

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com T 080 8766

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Narava je modra ARS PHARMAE®

ZGODNJE ODKRIVANJE RAKA DOJK ZA VSE SLOVENSKE ŽENSKE

10 LET PROGRAMA DORA

Deset let je minilo aprila, odkar je bila na Onkološkem inštitutu Ljubljana (OI) slikana prva ženska v državnem presejalnem programu za odkrivanje raka dojk DORA. Od začetka delovanja programa so opravili 312.262 mamografij in odkrili raka pri 2.004 ženskah. Ključni cilj v naslednjih 10 letih je zmanjšati umrljivost žensk v starosti od 50 do 69 let, ko je rak dojk najpogostejši, za 25 do 30 odstotkov.

Besedilo: Onkološki inštitut Ljubljana, Državni presejalni program za raka dojk DORA

Epidemiologinja dr. Livia Giordano iz Centra za preventivo raka Torino, ki je tudi članica delovne skupine za razvoj smernic za celostno obravnavo raka dojk pri Evropski komisiji, je pohvalila odlično organiziranost slovenskega presejalnega programa za raka dojk. Navdušena je bila nad vrhunskim sistemom spremljanja in nadzora kakovosti v presejanju, ki ga je označila za zelo inovativnega in pogumnega. Po izkazanih kazalcih kakovosti je namreč med boljšimi presejalnimi programi v Evropski uniji. Kot je dejala dr. Giordano, so lahko slovenske ženske zelo zadovoljne, da živijo v državi, ki tako dobro skrbi za njihovo zdravje.

Slikanja dojk v državnem presejalnem programu za odkrivanje raka dojk DORA se je v desetih letih povprečno udeležilo 73 odstotkov vabljenih žensk. Program DORA je danes po obsežni širitvi in s centralizirano vodenim izvajanjem po visokih evropskih smernicah kakovosti enakopravno dostopen za vse slovenske ženske.

Začetki programa DORA

Mednarodna agencija za raziskave raka, ki deluje v okviru Svetovne zdravstvene organizacije, je leta 2002 potrdila, da je dovolj znanstvenih dokazov za to, da populacijski presejalni programi lahko zmanjšajo breme smrti zaradi raka dojk. Slovenija se je odločila slediti evropskim priporočilom in se začela pripravljati na uvedbo presejalnega programa za raka dojk. Priprave so potekale na Onkološkem inštitutu Ljubljana med leti 2003 in 2007, ko je načrt centraliziranega presejanja potrdil tudi Zdravstveni svet. 21. aprila 2008 je program DORA začel delovati na Onkološkem inštitutu Ljubljana, ko je bila slikana prva ženska. Poleg OI so program DORA na začetku izvajali še v mobilnih enotah na širšem območju Ljubljane, nato pa se je slikanje žensk z mamografijo razširilo v Splošno bolnišnico Trbovlje, Zdravstveni dom Ljubljana, Zdravstveni dom Maribor in Univerzitetni klinični center Maribor.

Zgodnje odkrivanje raka dojk, ko še ni tipnih ali vidnih sprememb, omogoča večjo verjetnost ozdravitve in bolj kakovostno življenje žensk, pri katerih je bil rak dojk ugotovljen.

Širitev programa DORA po Sloveniji

Leta 2015 so partnerji programa, Ministrstvo za zdravje, Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije in Onkološki inštitut Ljubljana kot nosilec programa DORA, pripravili nov strateški načrt širitve do leta 2020. Revizijo prvotnega koncepta širjenja programa za vse slovenske ženske v starosti od 50 do 69 let so narekovale predvsem zaostrene finančne razmere v državi. Ključni novosti novega načrta širitve sta bili uporaba obstoječih digitalnih mamografov v zdravstvenih ustanovah po Sloveniji in širitev znanja za delo v programu DORA na sodelujoče izvajalce.

Po novem načrtu širitve se je program DORA najprej širil v Splošno bolnišnico

Spremljajte nas na /Zdrave novice

dr.organic®

NAHRANITE KOŽO S KAKAVOVIM MASLOM IN SI PRIVOŠČITE DIŠEČO NEGO Z OMAMNIM VONJEM ČOKOLADE

KAKAVOVO MASLO JE DARILO NARAVE, KI SE PRIDOBIVA IZ PLODOV KAKAVOVCA. GRE ZA NARAVNO VLAŽILNO SREDSTVO, KI POMIRI RAZDRAŽENO KOŽO. MAŠČOBNE KISLINE, KI JIH VSEBUJE SO ZELO PODOBNE TISTIM, KI JIH PROIZVAJA NAŠA KOŽA, ZATO JE MASLO ZELO UČINKOVITO PRI VLAŽENJU CELOTNEGA TELESA. IN .... **OMAMNO DIŠI...PREIZKUSITE!**

ČUDEŽNO OLJE 150 ML

UČINKOVITO POMIRJA SUHO KOŽO, JO NAVLAŽI, NAREDI MEHKO IN VOLJNO. SUROVEMU KAKAVOVEMU MASLU SO ZA ŠE BOLJŠO NEGO DODANI KOKOSOVO, MANDLJEVO IN ŠIPKOVO OLJE.

GEL ZA TUŠIRANJE 250 ML

BOGAT KREMNI GEL, KI KOŽE NE IZSUŠI, AMPAK JO NAHRANI IN NAREDI MEHKO IN GLADKO.

PILING ZA TELO 200 ML

NEŽEN A HKRATI BOGAT PILING, KI KOŽO OČISTI IN ODSTRANI ODMRLE OSTANKE KOŽE. ZA MEHKO KOŽO POSKRBIJO KAKAVOVO MASLO, SOK ALOE VERE, MANDLJEVO IN KOKOSOVO OLJE ZA PILING PA POSKRBITA VULKANSKI MINERAL PERLIT IN PRAH KOKOSVIH LUPIN.

DNEVNA IN NOČNA KREMA 50 ML

DNEVNA KREMA JE LAŽJE TEKSTURE, MEDTEM KO JE NOČNA BOLJ BOGATA IN HRANILNA. OBE PA IMATA ODLIČNE SESTAVINE KAKAVOVEGA MASLA, ALOE VERE, KOKOSOVEGA IN AVOKADOVEGA OLJA, SADNE IZVLEČKE DATELJEV, MARELIC IN KOKOSA. NOČNI NEGI PA JE DODAN ČEBELJI VOSEK IN OLJE MANGA IN ŠIPKA. ZA SIJOČO KOŽO, KI JE POTREBNA DODATNE VLAGE IN SE ŽE SREČUJE S PRVIMI ZNAKI STARANJA.

Bioactive Skincare

NE VSEBUJE:

• PARABENOV • SLS • SINTETIČNIH BARVIL • FTALATOV • PETROLEJA • GLIKOLOV • DEA • BHT • IZOTIAZOLINOV • MINERALNIH OLJ • SILIKONA

tusdrogerija

Izdelke linije s kakavovim maslom so že na voljo v vseh Tuš drogerijah.

@TusDrogerija

drorganicslovenija

Bio Activ

Za zniževanje umrljivosti v ciljni populaciji je pomembno, da se najmanj 70 odstotkov žensk odzove vabilu na presejalno mamografijo, ki je edina strokovno priznana metoda za zgodnje odkrivanje raka dojk.

Ptuj (2015), Bolnišnico za ginekologijo in porodništvo Kranj, Splošno bolnišnico Izola, Splošno bolnišnico Nova Gorica in Zdravstveni dom Novo mesto (2016) ter nato v letu 2017 še v murskosoboško, slovenjgraško in celjsko splošno bolnišnico. S tem je postal dostopen vsem slovenskim ženskam med 50. in 69. letom, kar je pogoj za doseganje ključnega cilja programa zgodnjega odkrivanja raka dojk DORA, zmanjševanja umrljivosti v ciljni populaciji za 25 do 30 odstotkov.

V letu 2018 bil je z začetkom delovanja programa DORA v Zdravstvenem domu Celje, mobilni enoti OI na Jesenicah in začetkom slikanja na mamografu v Splošni bolnišnici Brežice dosežen tudi cilj, da so vse ustrezne ženske iz cele Slovenije aktivno vabljene vanj. Letos se načrtuje tudi otvoritev presejalno-diagnostičnega centra programa DORA v Univerzitetnem kliničnem centru Maribor, kamor bodo ženske iz severovzhodne Slovenije vabljene na nadaljnje preiskave in zdravljenje.

Odkritih več kot 2.000 rakov, večinoma v začetni stopnji

Od aprila 2008, ko je bila na OI slikana prva ženska, do aprila 2018 so v programu DORA opravili 312.262 mamografij in pri 2.004 ženskah odkrili raka dojk, ki ga ženske večinoma niso same zatipale. Zgodnje odkrivanje raka dojk, ko še ni tipnih ali vidnih sprememb, omogoča večjo verjetnost ozdravitve in bolj kakovostno življenje žensk, pri katerih je bil rak dojk ugotovljen.
Od začetka uvedbe programa DORA je bila udeležba vabljenih žensk 73 odstotkov, kar je med drugim potrditev, da program izvajajo na učinkovit in ženskam prijazen način. Za zniževanje umrljivosti v ciljni populaciji je pomembno, da se najmanj 70 odstotkov žensk odzove vabilu na presejalno mamografijo, ki je edina strokovno priznana metoda za zgodnje odkrivanje raka dojk, ko še niso vidni ali tipni znaki bolezni. Danes v programu DORA izvajajo slikanje žensk na 20 mamografskih aparatih po vsej Sloveniji (https://dora.onko-i.si/presejalni-centri/), kamor letno povabijo okoli 140.000 žensk. Vsi presejalni centri programa DORA delujejo po enotnih standardih kakovosti, v njih pa poteka stalen strokovni nadzor.

Program DORA prepoznan kot odlična zdravstvena storitev

Program DORA je centralizirano voden in organiziran populacijski program, ki slovenskim ženskam med 50. in 69 letom starosti zagotavlja enakopraven dostop do sistema zgodnjega odkrivanja in pravočasne obravnave raka dojk. Deluje po visokih evropskih smernicah kakovosti, kar omogoča stalen nadzor skozi celoten postopek izvajanja presejalnega programa za raka dojk – slikanje, odčitavanje mamografskih slik in nadaljnja obravnava. Poleg tega si sodelavci v programu DORA prizadevajo, da ne le s svojo strokovnostjo, temveč tudi s prijaznostjo ustvarjajo program DORA prijazen, učinkovit in uspešen. V slovenskem zdravstvenem sistemu je prepoznan kot odlična zdravstvena storitev, ki izkazuje transparentne in jasno merljive učinke tudi s pomočjo enotne informacijske tehnologije in stalnega izobraževanja zaposlenih. Na ta način je prepoznan tudi kot dober primer državnega presejalnega programa za raka v Evropi in svetu.

140.000

žensk v Sloveniji na leto povabijo na slikanje dojk v okviru programa DORA.

Do aprila 2018 so v programu DORA opravili 312.262 mamografij in pri 2.004 ženskah odkrili raka dojk, ki ga ženske večinoma niso same zatipale.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Revolucionarne metode za samozavestnejšo pomlad in poletje

VENUS LEGACY

Napredna 4D TM tehnologija za superiorni anti-ageing in preoblikovanje telesa!

Klinično dokazano, s FDA certifikatom, povsem neinvazivno. Venus LegacyTM je revolucionarna inovacija medicinske kozmetologije, ki v obliki napredne 4D TM tehnologije združuje delovanje 4 različnih tehnologij. Gre za kombinacijo:

· multipolarne radiofrekvencE (RF), ki zagotavlja neboleče, homogeno in globinsko segrevanje kožnega tkiva, s čimer poveča sintezo kolagena, spodbudi limfno drenažo, učinkuje lipolitično ...

· pulzirajočih elektromagnetnih polj (PEMF) z dokazanimi regenerativnimi učinki, ki se že več desetletij uporabljajo v tradicionalni medicini. Rezultat je spodbujanje stimulacije kolagena, intenziviranje delitve fibroblastov, spodbujanje naovaskularizacije ...

· vari-pulsetm (VP) tehnologije prilagodljivega vakuma, ki pospešijo cirkulacijo in spodbudijo limfno drenažo, ter

· real-time thermal feedback tehnologije termometra, integriranega v aplikatorje in grafikona za natančno spremljanje temperature kožnega tkiva, ki terapevtu omogoča zagotavljanje ustrezne temperature tkiva, optimalne za doseganje najboljših možnih rezultatov.

ULTRASHAPE TM CONTOUR I VER3

EDINI V SLOVENIJI: UltraShape TM Contour I ver3 je revolucionarna neinvazivna metoda za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje maščobnih oblog. Storitev je namenjena moškim in ženskam z normalno do prekomerno telesno težo, odstranjuje pa predvsem maščobne obloge na trebuhu, stegnih in pasu. Postopek se izvaja pri strokovno usposobljenem medicinskem kadru in traja približno eno uro, klinični preizkusi pa dokazujejo, da trije tretmaji zmanjšajo obseg telesa do 8 cm.

Sistem UltraShapeTM Contour I ver3 predstavlja dokazan terapevtsko fokusiran ultrazvok, ki je že desetletja varno in učinkovito rabljen v medicinskih postopkih in ima vgrajeno patentirano ultrazvočno tehnologijo, pri kateri se energija osredotoči na točno določeno globino podkožnega maščevja-raztrga ovojnicomaščobnih celic na treh globinah (8 mm,12 mm,20 mm). Zasnovana je tako, da uniči maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, živci in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano. Akustični ultrazvočni valovi se skoncentrirajo v določeni točki in ustvarijo selektiven mehanski učinek. Mehanski (in ne termalni) efekt se ustvari zaradi optimiziranih akustičnih parametrov in pulzne oblike valov.

V januarju 2014 je aparat pridobil FDA CLASS certifikat kot najbolj učinkovita tehnologija za trajno odstranjevanje maščobnih celic.

Pulzi fokusirane ultrazvočne energije pretrgajo membrano maščobnih celic, njihova vsebina pa se razlije v limfni sistem, od koder ga telo varno odstrani s pomočjo metabolizma. Uničene celice izginejo za vedno!

V MESECU JUNIJU 2018 VAM NA PLAČILO VSEH TERAPIJ NUDIMO 20% POPUST NA OBE STORITVI!

Več informacij na www.alfaestetica.si

Krumperška ulica 11, 1230 Domžale
T: +386 599 41 304, M: 041 606 477
E: info@alfaestetica.si

Alfa Estetica
ESTETSKA, ZDRAVSTVENA IN ANTI-AGING MEDICINA

ZDRAVJE SLABŠE PROTI VZHODU SLOVENIJE

ZDRAVJE V OBČINI 2018

Zdrava občina za zdravo Slovenijo

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je pripravil nove informacije o zdravju prebivalcev za vse slovenske občine. Novi podatki na ravni celotne Slovenije kažejo izboljšanje deleža delovno aktivnih prebivalcev, višje doseženo izobrazbo, hkrati pa povečanje deleža prebivalcev, starejših od 80 let. Prebivalci umirajo starejši, k čemur pomembno prispeva manjša umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja pred starostjo 74 let. Razlike med občinami pri posameznih kazalnikih so velike.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Tako pripravljeni podatki so objavljeni tretjič, na spletni strani NIJZ pa so dostopni tudi vsi prejšnji prikazi in omogočajo primerjave s preteklimi leti. Sklopa kazalnikov o dejavnikih tveganja in preventivi letos izpostavljamo na karti Slovenije, ki kaže, da se ti kazalniki v povprečju poslabšujejo proti vzhodu Slovenije.

Leta 2018 je dodan nov kazalnik, ki prikazuje podatke o deležu oseb, ki si umivajo zobe vsaj dvakrat na dan. Kazalniki, za katere nimamo novih podatkov, to so sosedska povezanost, delež kadilcev, delež visoko tveganega opijanja in samoocena zdravja, v objavi 2018 niso prikazani, saj izhajajo iz anketnih raziskav, ki se izvajajo v večletnih ciklih in bodo znova objavljeni po izvedbi novega kroga raziskav. Trije kazalniki o umrljivosti zaradi določenih vrst raka (na pljučih, dojkah in debelem črevesju) so nadomeščeni s kazalniki o novo odkritih primerih raka. Tako kot vsako leto je tudi letos za vsako občino pripravljena 4-stranska publikacija, primerna za tiskanje, ki poleg prikaza kazalnikov kot osrednjo temo izpostavlja neenakosti v zdravju in skrb za ustno zdravje.

Tako se je povečalo število prometnih nezgod z alkoholiziranimi povzročitelji in število bolnišničnih obravnav zaradi bolezni, ki so neposredno pripisljive alkoholu.

Pri nekaterih kazalnikih izboljšanje, pri drugih poslabšanje

Podatek o manjšem številu prejemnikov zdravil za zdravljenje duševnih bolezni posredno nakazuje, da je duševnih stisk manj, nižja je tudi umrljivost zaradi samomora. »Razveseljivo je tudi dejstvo, da se prebivalci bolj udeležujejo obeh preventivnih programov za odkrivanje raka, ki pokrivata celo državo, to sta Program Svit in Zora,« je dodala Ada Hočevar Grom z NIJZ. Pri nekaterih kazalnikih pa smo na ravni Slovenije zaznali poslabšanje. Tako se je povečalo število prometnih nezgod z alkoholiziranimi povzročitelji in število bolnišničnih obravnav zaradi bolezni, ki so neposredno pripisljive alkoholu.

Pozorno pri interpretaciji podatkov o spremembah kazalnikov

Ker kazalnike letos objavljamo že tretjič zapored, to omogoča tudi časovno primerjavo. Vendar je treba spremembe med obdobji interpretirati pazljivo in upoštevati dejstvo, da v občinah z majhnim številom prebivalcev tisti kazalniki, ki kažejo manj pogoste dogodke, kot so obolevanje in smrti zaradi posameznih vzrokov, močno zanihajo že pri nekaj primerih več ali manj. Ta pojav smo skušali uravnotežiti z izračunavanjem kazalnikov iz večletnih povprečij (v nekaterih primerih tudi 10-letnih). Podatki za vsako posamezno občino in izračunane absolutne in relativne razlike med lansko in letošnjo objavo so dostopni v tabeli na spletni strani.

S podatki o zdravstvenem stanju po občinah do boljšega zdravja prebivalcev Slovenije

Ada Hočevar Grom z NIJZ je še povedala, da »z omogočanjem boljše dostopnosti in dosegljivosti zdravstvenih podatkov na nivoju lokalne skupnosti želi NIJZ spodbujati krepitev zdravja in preprečevanje bolezni v okoljih, kjer ljudje živijo in delajo. Vsako leto je nova objava Zdravja v občini deležna velike pozornosti medijev, županov in lokalnih odločevalcev. Na nivoju občin spodbuja razpravo, pripravo akcijskih načrtov in izvedbo aktivnosti za izboljšanje zdravja in prispeva k zaznanim izboljšanjem vrste kazalnikov zdravja v številnih občinah.«

Zdravje v občini - izkaznica zdravja za vsako slovensko občino

Podatki o razširjenosti dejavnikov tveganja za zdravje in preventivi, zdravstvenem stanju in umrljivosti predstavljajo izkaznico zdravja za vsako slovensko občino in temeljijo na podatkih, ki so na voljo v zbirkah NIJZ, Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, Onkološkega inštituta, Javne agencije za varnost v cestnem prometu, Inštituta RS za socialno varstvo, Ministrstva za finance RS in Statističnega urad RS.

Območne enote NIJZ nudijo podporo pri interpretaciji podatkov in iskanju učinkovitih ukrepov. Letošnja publikacija ima namen motivirati, da se podobne aktivnosti začne v okoljih, kjer te potrebe še niso prepoznali, in aktivnostim v okoljih, kjer že potekajo, dati dodaten zagon.

Razveseljivo je tudi dejstvo, da se prebivalci bolj udeležujejo obeh preventivnih programov za odkrivanje raka, ki pokrivata celo državo, to sta Program Svit in Zora.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

KORISTI ANTIOKSIDANTOV

Antioksidante pogosto povezujemo z dobrim zdravjem in preprečevanjem bolezni. Te močne snovi, ki jih večinoma dobimo z uživanjem svežega sadja in zelenjave, preprečujejo oksidacijo drugih molekul v telesu.

Besedilo: Monika Hvala

Antioksidanti so molekule, ki zavirajo oksidacijo drugih molekul. Oksidacija je kemična reakcija, ki lahko proizvaja proste radikale, kar vodi do verižnih reakcij, ki lahko poškodujejo naše celice. Antioksidanti prekinejo te verižne reakcije. Izraz antioksidant se večinoma uporablja za dve različni skupini snovi: industrijske kemikalije, ki se dodajo proizvodom za preprečevanje oksidacije, in naravne kemikalije, ki jih najdemo v živilih in telesnem tkivu in za katere velja, da imajo koristne učinke na zdravje.

Človeško telo proizvaja proste radikale, ki lahko povzročijo številna bolezenska stanja in kronične bolezni. Antioksidanti preprečujejo njihove škodljive učinke, tako da nevtralizirajo in odstranjujejo proste radikale iz krvnega obtoka.

Vplivi na telo

Obstajajo številni antioksidanti, ki jih najdemo v naravi, in ker so tako raznoliki, različni antioksidanti prinašajo koristi za različne dele telesa. Betakaroten (in drugi karotenoidi) je zelo koristen za zdravje oči; likopen je za ohranjanje zdravja prostate; flavonoidi so še posebej koristni za zdravje srca; proantocianidini za zdravje sečil.

Ko je koža izpostavljena visokim ravnem ultravijolične svetlobe, različne oblike reaktivnih vrst kisika povzročijo fotooksidativne poškodbe. Te oblike reaktivnega kisika poškodujejo celične lipide, beljakovine ter DNK in naj bi primarno prispevale k sončnim opeklinam, prezgodnjemu staranju kože, fotodermatozam in kožnim rakom. Ena najmočnejših antioksidantnih kombinacij za zaščito kože pred reaktivnimi oblikami kisika je antioksidant astaksantin, ki mu sledi betakaroten v kombinaciji z vitaminom E.

Astaksantin

Za astaksantin in spirulino je bilo dokazano, da spodbujata nespecifični in specifični imunski sistem ter zaščitita celične membrane in celično DNK pred mutacijami. Astaksantin je do desetkrat močnejši od drugih karotenoidov (vključno z betakarotenom) in do 500-krat močnejši od alfa tokoferola (vitamin E), medtem ko vsebuje spirulina različne antioksidante in druge snovi, ki so koristne za povečanje imunske odpornosti.

Povečanje vnosa antioksidantov je torej bistvenega pomena za optimalno zdravje, zlasti v današnjem onesnaženem svetu. Ker telo preprosto ne more samo proizvesti vseh potrebnih antioksidantov, mora zadostno količino vitaminov, mineralov, fitokemikalij in encimov prejeti iz vsakodnevne prehrane.

Povečanje vnosa antioksidantov lahko pripomore k dodatni zaščiti telesa pred:

- boleznimi srca
- težavami z očmi
- težavami s spominom
- motnjami razpoloženja
- težavami z imunskim sistemom

ASTAXIN®

KRALJ ANTIOKSIDANTOV

ZAUPANJA VREDNA ŠVEDSKA BLAGOVNA ZNAMKA

NOVO!

ASTAXIN JE PRVO PREHRANSKO DOPOLNILO NA SVETU, KI VSEBUJE NARAVNI ASTAKSANTIN, NAJMOČNEJŠI ANTIOKSIDANT, KAR JIH POZNA ZNANOST

Morda niste vedeli, da v naravi astaksantin živalim nudi podporo v njihovem boju proti težkim okoljskim razmeram. Lososom omogoča, da lahko v dobi drstenja plavajo po mogočnih rečnih brzicah navzgor. Klinične raziskave so pokazale, da naravni astaksantin s svojimi izjemnimi antioksidativnimi in protivnetnimi lastnostmi koristi ljudem. ***Astaxin®*** *je učinkovita kombinacija antioksidanotov, ki varujejo organizem pred prostimi radikali.* ***Astaxin®*** *vsebuje karatenoid astaksantin, ki sinergično deluje s pomembnima vitaminoma C in E. Astaksantin v izdelku* ***Astaxin®*** *je naravno pridobljen iz* ***mikroalge Hameatococcus pluvalis.*** ***Astaxin®*** *ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, pri nastajanju kolagena za normalno delovanje kože, kosti, zob, žil in hrustanca. Prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, k normalnemu psihološkemu delovanju, k delovanju živčnega sistema in sproščanju energije pri presnovi.*

ZA IMUNSKI SISTEM | ZA NORMALNO DELOVANJE KOŽE | ZA ZDRAVJE MIŠIC IN SKLEPOV | ZA ZDRAVO SRCE IN OŽILJE | ZA ZDRAV ŽIVČNI SISTEM | ZA DOBER VID

NOVO V LEKARNAH, SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH IN PRODAJALNAH SANOLABORJA

Difar d.o.o., Ljubljanska 12c, Trzin 1236, T: 080 12 36

KAJ LAHKO JEMO PRI GASTRITISU

Gastritis je vnetje želodčne sluznice, ki je lahko akutno, kronično, omejeno ali difuzno. Pesti vedno več ljudi zahodnega sveta, saj njegov nastanek močno spodbuja sodobni način življenja – stres, nepravilna prehrana, alkohol, premalo gibanja in umirjenosti.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Akutni gastritis nastane zaradi delovanja dražečih snovi na želodčno sluznico in je posledica jemanja zdravil, prekomernega uživanja alkohola, stresa in nepravilne prehrane. Kronični gastritis pa povzroča gramnegativna bakterija Helicobacter pylori.

Zdravje pride iz zdravega črevesja

Tudi če imamo v želodcu bakterije Helicobacter pylori, lahko naše zdravo črevesje popravi sluz, preden te naredijo dejansko škodo. Če pa naša prebava ni zdrava, bakterije poškodujejo naše celice. Torej, če imamo Helicobacter pylori, nezdravo jemo, smo ves čas pod stresom in se premalo gibamo, takrat se bakterija nemoteno množi in nam povzroča resne težave.

Kakšni so simptomi gastritisa?

- Znaki gastritisa so:
- spahovanje
- napenjanje
- dražeč občutek v grlu
- pekoč občutek v prsih
- slabost
- bruhanje
- izguba apetita
- izguba teže

Helicobacter pylori povzroča vnetja in je tudi njihov dejavnik.

Kako si lahko pomagamo?

Večinoma ljudje ob težavah z gastritisom posežejo po zdravilih za zgago, vendar sama za najboljše in dolgoročne uspehe svetujem odpravo vzroka, s čimer lahko uspešno odstranimo tudi posledico. Prav tako imate vsi, ki trpite zaradi gastritisa, veliko večje tveganje za razrast strupenih kvasovk, parazitov in bakterij, kot sta helikobakter in kandida.

Kaj je Helicobacter pylori?

Bakterija Helicobacter pylori je vrsta bacila iz rodu Helicobacter, ki nevtralizira kislost v svojem neposrednem okolju, povzroča vnetje želodčne sluznice in razjede v želodcu ter dvanajstniku. Leta 1982 sta jo odkrila Barry Marshall in Robin Warren in dokazala, da je bakterija navzoča pri bolnikih s kroničnim gastritisom in peptičnimi razjedami, povzroča pa tudi raka na želodcu.

Bakterija se zelo hitro množi in lahko zavzame celotno telo. Več kot 80 % ljudi, okuženih s to bakterijo, pa sploh ne ve, da jo ima in nima nobenih znakov okužbe.

Okužba z njo je pogostejša v državah v razvoju, v zahodnem svetu pa se obolevnost zmanjšuje.
Dobra pomoč pri ugotavljanju, ali imamo Helicobacter pylori, je testiranje z medicinskim laserjem, ki nam pokaže razširjenost bakterije.

Kakšni so simptomi prekomernega razrasta bakterije Helicobacter pylori?
Simptomi vključujejo ne le težave s prebavo in želodcem, kot marsikdo misli. Ne ostane le v želodcu, ampak potuje v katerikoli organ. Helicobacter pylori v želodcu zmanjšuje želodčno kislino in tako poskrbi za želodčne razjede ter zelo znani gastritis.

Dodajte omega 3 maščobe, saj pomagajo pri absorpciji vitamina D.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

AM Ljubljana, d.o.o., Bleiweisova 30, Ljubljana

IMA VAŠ OTROK VROČINO?

ENOSTAVNO IN HITRO
DO DIAGNOZE.

Prenos iz App Store

NA VOLJO V Google Play

Družinski medicinski priročnik, ki je vedno pri roki! Moja diagnoza vsebuje podrobne opise zdravstvenih težav in konkretne nasvete, kako ukrepati. Vključuje tudi preglednice za 48 najpogostejših simptomov, s katerimi enostavno preverite svojo diagnozo. Vzemite skrb za zdravje v svoje roke! Če želite, lahko preko Moje diagnoze naročite tudi posvet z zdravnikom specialistom. Do vsebine priročnika **Moja diagnoza** lahko preprosto dostopate prek spletne strani www.moja-diagnoza.si ali si naložite aplikacijo na tablico ali mobilni telefon. Preizkusite jo še danes – prvih 14 dni je uporaba brezplačna!
Storitev omogoča Adria Media Ljubljana.

www.moja-diagnoza.si

PARTNERJA PROJEKTA

A1 GENERALI

MD **MOJA DIAGNOZA**
Naročite se na boljše zdravje

Tudi sok aloe vere hitro olajša težave zaradi želodčne kisline.

Številne simptome lahko povezujemo z okužbo s Helicobacter pylori:
- težave s spominom in zbranostjo
- težave s ščitnico, nadledvičnimi in spolnimi žlezami
- alergije
- avtoimunska obolenja
- anemija
- utrujenost
- druge kronične bolezni

Velikokrat pa simptomov in težav sploh ne povezujemo s to bakterijo.

Kako lahko preprečimo težave

Bakterije Helicobacter pylori se je zelo težko znebiti, saj v našem telesu najde ogromno načinov, da tam tudi ostane. Ima možgane in ravno zato se odloči, da se skrije in zakoplje v sloj sluzi v želodčni sluznici in drugod. Bolj kot si jo prizadevamo izkoreniniti iz telesa, bolj se zakoplje globoko v naša tkiva. Najraje se zadržuje v oblogah sluznice želodca in dvanajstnika, kopiči pa se tudi v celicah, ki obdajajo želodec.

Želodec je zelo kislo okolje, in če želi Helicobacter pylori preživeti, sprošča encim ureaza. Ta encim obrne sečno kislino v želodčnih sokovih v amonijak. Ves ta amonijak nevtralizira želodčne sokove okoli bakterije, tako da se ta lahko nemoteno razmnožuje in živi.

80 %

razjed na želodcu in 90 % razjed v dvanajstniku povzroča bakterija Helicobacter pylori.

Navadno naše telo pošlje imunske celice, da napadejo in ubijejo bakterijske vsiljivce. Toda imunske celice se ne morejo zakopati v našo želodčno sluznico, kjer se bohoti Helicobacter pylori. Obstajajo tudi dokazi, da bakterija lahko blokira delovanje imunskega odziva, tako da celice imunskega sistema sploh ne pridejo do bakterijskih okužb.

Kako Helicobacter pylori povzroča razjede?

Raziskovalci niso povsem prepričani, kako se bakterija prenaša, najverjetneje prek ust in kontaminirane hrane. Poznali so jo že pred več kot 100 leti. Šele pred nedavnim pa so spoznali, da ta bakterija povzroča razjede. Leta 1970 je avstralski patolog, Robin Warren, ugotovil, da vnetja v želodcu ni, če tam ni tudi bakterije Helicobacter pylori. Najpogostejša teorija je, da poškoduje podlogo sluznice želodca in dvanajsternika. Brez te zaščitne plasti sluzi lahko kislina iz želodca poškoduje svoje celice. Nekateri imajo simptome, kot so bolečine v želodcu, riganje, slaba prebava, napenjanje, in druge simptome vnetja želodca.

Rak na želodcu

Dejstvo je, da Helicobacter pylori povzroča vnetja in je tudi njihov dejavnik. Danes vemo, da povzroča približno 80 % razjed na želodcu in 90 % razjed v dvanajstniku. Bakterija je povezana tudi s številnimi vrstami raka na želodcu. Teorija je, da je vnetje, ki ga povzročajo bakterije, predispozicija za nastanek rakavega tkiva. Poškodovane celice zelo lahko mutirajo v rakave. Glede na študijo v klinični mikrobiologiji imajo ljudje s Helicobacter pylori več možnosti za raka na želodcu kot tisti, ki bakterije nimajo.

Večina ljudi (85 %) z bakterijo nima nobenih težav ali simptomov. Približno 10–20 % ljudi pa bo zbolelo za rakom na želodcu.

Zdravljenje Helicobacter pylori

Ker je Helicobacter pylori bakterija, zdravniki za zdravljenje najpogosteje predpišejo antibiotike in zaviralce protonske črpalke, ki zmanjšujejo nastajanje želodčne kisline. Mišljeno je, da zdravila, ki zmanjšujejo želodčno kislino, pomagajo. Žal pa dolgoročna uspešnost te terapije vztrajno pada. Razlog za to je, da bakterije postanejo odporne proti antibiotikom.

Sodobna medicina in antibiotiki so usmerjeni na trenutno stanje in trenutno zdravljenje ter ne gledajo naprej, dolgoročno, kakšne posledice puščajo ta hitra zdravljenja. Prav tako zaviralci protonske črpalke blokirajo nastanek želodčne kisline, Helicobacter pylori pa izloča encime za zmanjševanje želodčne kisline, in to je tisto, kar bakterijam omogoča, da uspevajo in se nemoteno množijo. Torej, če zmanjšujemo želodčno kislino, naše okolje naredimo še bolj gostoljubno za razvoj Helicobacter pylori. Poleg tega antibiotiki poleg te bakterije ubijejo tudi dobre bakterije v želodcu in črevesju. Dobre bakterije, probiotiki, pa so bistvenega pomena za zmanjševanje vnetja in ohranjanje zdravja naše želodčne sluznice. Številne študije zdaj celo kažejo, da lahko jemanje antibiotikov celo

PRAVILA
Izberite prava živila ob pravem času

1. Ne pretiravajte s sadjem, jejte ga le do 12. ure in izbirajte med naribanim jabolkom, stlačeno banano in jagodičevjem.
2. Od žitaric izberite proseno kašo, kvinojo ali riž. Žitarice jejte le enkrat na dan, najpozneje do 15. ure
3. Po 15. uri lahko jeste le še zelenjavne juhe, pokuhano zelenjavo, zelenjavo, popečeno na kokosovi maščobi.
4. Če uživate meso, jejte le puranje ali piščančje meso.
5. Po 18. uri ne jejte ničesar več, pijete lahko metin čaj.
6. Ne uživajte mlečnih izdelkov.
7. Izpustite uživanje pšenice, pire, ječmena, rža, ajde in koruze.
8. Vse, kar pečete, pecite na kokosovi maščobi.
9. Ne pretiravajte s solatami, od sveže zelenjave si stiskajte zelenjavne sokove.
10. Ne pijte sadnih sokov, gaziranih pijač, kave.
11. Vsak dan se vsaj 30 minut hitro gibajte na svežem zraku.
12. Zjutraj na tešče in pred spanjem si v malo tople vode vmešajte zeolit.
13. Stročnice pred uživanjem vedno namakajte, nato splaknite in po kuhanju dobro pretlačite.
14. Uporabljajte le naravno morsko sol.
15. Ne pozabite na dovolj tekočine v obliki sveže vode.

Žlico sode bikarbone vmešajte v kozarec hladne vode in popijte.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Veganski izdelki Pekarne Pečjak

Slastna izbira, čista vest.

BI ŠE?

Zelenjavni polpeti, sojini polpeti in polpeti brokoli-cvetača

Jabolčni zavitek iz vlečenega in polnozrnatega vlečenega testa

Francoski rogljički brez mleka in jajc

Kraljeva štručka fit

Testenine z visoko vsebnostjo beljakovin Pure

Listnato testo

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGAN

PEKARNA PEČJAK, d. o. o., Dolenjska 442, SI-1291 Škofljica, EU
pekarna-pecjak.si

Preden posežete po zdravilih, najprej poskrbite za uravnano in zdravju prijazno prehrano.

povečuje pojavnost bolezni, povezanih s črevesjem. Te študije kažejo tudi, da zaužite zares dobre probiotične bakterije dobro izkoreninjajo Helicobacter pylori.

Primerna prehrana, dobre probiotične bakterije, zeolit v malo vode ter gibanje nam pomagajo, da bakterijo izženemo iz našega telesa za vedno.

Stvari, ki povzročajo gastritis

1. Prekomerna telesna teža, sključenost, kajenje, pitje alkohola in gaziranih pijač, slab življenjski slog.
2. Hiatalna kila, nosečnost, sladkorna bolezen, hitro pridobivanje teže.
3. Hranjenje tik pred spanjem.
4. Prehrana, ki je bogata s čebulo, česnom, mastno hrano, začinjenimi stvarmi, kofeinom, citrusi.
5. Nekatera zdravila, kot so antihistaminiki.

Kako si lahko pomagate

- Nosite ohlapnejša oblačila.
- Jejte večkrat na dan, manjše obroke.
- Po hranjenju se ne uležite, ampak pojdite na sprehod.
- Ponoči spite z dvignjeno glavo.
- Prenehajte kaditi, piti alkohol, kofein in gazirane pijače.

Spremenite svojo prehrano

Telovadite, saj telesna aktivnost povzroča hitrejše delovanje srca, ki po telesu razpošilja več s kisikom bogate krvi.
Potrebna je sprememba prehrane:

- Uživajte dodatek vitamina D3, ki preprečuje uničevanje požiralnika z želodčnimi kislinami, saj pomaga ustvarjati peptide, ki odpravljajo okužbe. Več časa preživite zunaj.
- Dodajte omega 3 maščobe, saj pomagajo pri absorpciji vitamina D.
- Odličen je dodatek zeolita, saj nase veže strupene bakterije in druge toksine in težke kovine ter jih odnaša iz telesa, sočasno pa telesu oddaja potrebne minerale.
- Uživajte v sveže stisnjenih zelenjavnih sokovih, saj vsebujejo encime, ki pomagajo v boju proti gastritisu. Pri kuhanju se ti encimi uničijo.
- Tudi sok aloe vere hitro olajša težave zaradi želodčne kisline.
- Soda bikarbona je pravzaprav naravni antacid. Žlico sode bikarbone vmešajte v kozarec hladne vode in popijte.
- Glutamin je aminokislina, ki je v peteršilju, ribah, jajcih in špinači. Pomaga zmanjšati vnetja, ki so posledica refluksa.

Iz prehrane izpustite:

- paradižnike in limone
- pomarančni sok, sok grenivke, limonado in brusnični sok
- mleto govedino, predelane mesnine, suhomesnate izdelke
- špagete s paradižnikovo omako
- pire krompir, pomfrit, čebulo, česen, jajčevce
- vino, kavo, likerje in čaje ter vse vnaprej pripravljene sokove
- solatne prelive, piškotke, pecivo, čokolade, čips
- skuto, mleko, kislo smetano, mlečne napitke in sladoled

Vsa ta živila povzročijo nastajanje več kisline v želodcu, ki jih potrebujemo za prebavo.

Tudi hujšanje oz. izguba kilogramov sta pomemben člen, ki pomaga pri gastritisu.

Prehrana igra pomembno vlogo pri gastritisu in drugih težavah prebavnega trakta. Zato, preden posežete po zdravilih, najprej poskrbite za uravnano in zdravju prijazno prehrano.

Nikoli vsa živila ne vplivajo na vse enako. Tudi sami morate preučiti, katera živila dražijo vaš želodec.

Vsekakor pa v dražečo hrano spadajo čokolada, začinjena hrana, hrana z visokim odstotkom maščob, alkohol, kofein, mleko, siri in drugi mlečni izdelki, pravi čaji, citrusi in sokovi iz njih, poper, česen, ingver, mesnine, salame, klobase, rdeče meso, šunke, narezki, jajca, čili, čebula, vsi izdelki iz paradižnika, nikotin.

Kdaj po pomoč k zdravniku ali prehranskemu svetovalcu?

Ko vas kislina peče v požiralniku.
Ko ste že dalj časa zaprti, napihnjeni ali imate drisko.
Ko imate v blatu kri.
Ko imate občutek, da ne morete nič več jesti, saj imate z vsako hrano težave.
Ko ste že naredili preiskave presežka kislin, bakterij in gliv, pa so bile te negativne.

Kako vam lahko pomagamo?

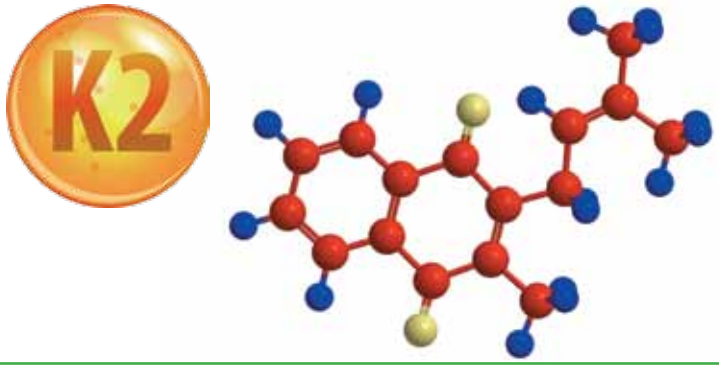
Zdravnik in prehranski svetovalec vam bosta na podlagi testiranj in pogovora predlagala zdravljenje in sestavila prehranski načrt s priporočenimi prehranskimi dodatki, ki so za ljudi z gastritisom izjemno pomembni.

3 NASVETI
Kako se prehranjevati

1.Ne jejte tik pred spanjem:
Prenehajte jesti vsaj 2 uri pred spanjem.
2.Jejte majhne, pogoste obroke:
Vaš želodec lahko prenaša majhne, pogoste obroke.
3.Razstrupite se in odstranite presežke bakterij in toksinov z uporabo bazičnega prahu.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

POZNATE VITAMIN K2?



Vitamin K2 je močan antioksidant, ki je klinično dokazano izjemno koristen za zdravje kosti in kardiovaskularni sistem. Pomaga sklepom in črevesnemu zdravju, skrbi tudi za preprečevanje neželene kalcinacije ožilja in hrustanca.

Besedilo: Maša Novak

Ali ste vedeli, da je za zdravo okostje pomemben ne samo zadostni vnos kalcija in vitamina D3, ampak tudi zadostna količina vitamina K2?

Vitamin K je bil zaradi svoje vloge pri strjevanju krvi sprva znan kot vitamin koagulacije. Vendar pa so raziskave v zadnjih nekaj desetletjih pokazale, da je njegova vloga pomembnejša, kot so sprva mislili. Najprej so odkrili K1, v zadnjem času pa se je večina raziskav obrnila k učinkovitejšemu vitaminu K2, ki ga imenujemo tudi menakinon 7 (ali krajše »MK-7«).

Koristi

Študije dokazujejo pomembno vlogo vitamina K2 – ključen je predvsem pri izkoristku kalcija, ki ga potrebujemo za gradnjo kosti in zob, elementaren pa je tudi za delovanje srca in ožilja ter prenos živčnih impulzov. Ugotovili so, da je vitamin K2 sestavni del encima, ki igra pomembno vlogo pri mineralizaciji kosti. Tako je ta vitamin glavni dejavnik pri ohranjanju kostne gostote in trdnosti ter pri zdravju srčno-žilnega sistema. Kalcij se s pomočjo tega vitamina v telesu veže samo tam, kjer je to za telo koristno, preprečuje pa njegovo nalaganje v ožilje, hrustanec in mehka tkiva. Zato je tudi izkoristek kalcija v telesu veliko boljši. Brez vitamina K2 pa se kalcij ne veže pravilno na kosti, nabira se na stenah krvnih žil in jih maši ter vodi v napredovanje ateroskleroze, ki je glavni dejavnik tveganja za srčni infarkt.

K2 znižuje holesterol v krvi, kar prispeva k preprečevanju ateroskleroze in zmanjšuje tveganje koronarne srčne bolezni. Potencialne zdravstvene koristi ima tudi za kožo, možgane, prostato in preprečuje številne oblike raka.

Viri v prehrani

Vitamina K telo ne more samo sintetizirati, razen majhnih količin v prebavilih, zato ga moramo vnašati s hrano. Vitamin K1 je v zelenolistnati zelenjavi, kot so špinača, brokoli in ohrovt. Vendar se iz hrane zelo slabo absorbira – le približno 10 %, kar pomeni, da zelo majhna količina lahko pride v telo. Naravni vitamin K2 pa se proizvaja med fermentacijo bakterij v živilih, kot je sir. Ta živila vsebujejo relativno majhne količine vitamina K2, kar pomeni, da bi morali zaužiti zelo veliko teh živil, da bi ga dobili dovolj za doseganje njegovih koristi za zdravje. Najboljši vir K2 v prehrani je tradicionalna japonska jed natto, izdelana iz na pari obdelanih in fermentiranih sojinih zrn.

Študije so jo povezale z boljšim zdravjem kosti pri japonskem prebivalstvu. Prehrana v Evropi pa je precej revnejša s tem vitaminom, več kot 80 % vitamina K v zahodni prehrani sestavljajo vitamini K1. Posledično ne zaužijemo dovolj vitamina K2 in je pomanjkanje v telesu pogosto, sploh pri otrocih, ki pogosto ne marajo zelenolistnate zelenjave in zelenjave na sploh. Zato je priporočljivo, da ga nadomeščamo s prehranskimi dopolnili.

Najboljši vir K2 v prehrani je tradicionalna japonska jed natto, izdelana iz na pari obdelanih in fermentiranih sojinih zrn.

ZA TRDNE KOSTI

K2 + D3 z naravnim vitaminom K2

- Vitamina K in D prispevata k ohranjanju zdravih kosti.
- Vitamin D prispeva k normalni absorpciji kalcija.
- Vitamin K prispeva k normalnem strjevanju krvi.

Naravni vitamin K2 se, v primerjavi z drugimi oblikami vitamina K, v telesu absorbira najbolje in zadrži najdlje.

1 kapsula na dan

NutriLAB
www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah, drogerijah dm in Müller.

ČREVESJE – NAŠI DRUGI MOŽGANI

Črevesje je v današnjem času pod vse večjim drobnogledom. Nekoč skoraj tabu tema, zdaj pa aktivno področje znanosti, medicine in tako rekoč vsakdanjega življenja vseh nas. V ospredje prihaja vse več resnic in novo odkritih dejstev o črevesju in njegovem pomenu za naše zdravje.

Besedilo: Lucija Koren, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, povzeto po predavanju Diane Vlahinič v Centru moje zdravje 4. aprila 2018

V črevesju prebiva več milijonov bakterij, desetkrat več, kot je sploh vseh celic v našem telesu. Znanstveniki zato danes govorijo o črevesju kot o naših drugih možganih. Možgani, črevesje in mikrobiota ves čas komunicirajo. Od tega 80 % informacij potuje iz črevesja v možgane in 20 % informacij iz možganov v črevesje. Vse bolj torej postaja jasno, da vse, kar pojemo, vpliva na naše črevesje in mikrobioto ter s tem posledično na naše zdravje, odpornost, prehranjevalne navade in vsesplošno dobro počutje.

Že Hipokrat je pred več kot 2000 leti dejal, da ima vsaka bolezen svoj izvor v črevesju. Danes je jasno, da vse bolezni le ne izvirajo iz črevesja (npr. genetske bolezni), je pa znano, da se veliko kroničnih bolezni tam začne.

Sedež imunskega sistema

Črevesje je sedež imunskega sistema. Kar 60–70 % našega imunskega sistema je v gastrointestinalnem traktu. Torej: če nimamo zdravega črevesja, nimamo zdravega niti imunskega sistema. Slabo zdravstveno stanje črevesja se lahko odraža v psihičnih težavah, avtoimunskih in degenerativnih boleznih, težavah z možgani itd. Črevesna mikrobiota je odvisna od nas, od tega, kaj dajemo v usta in kaj jemo. Pred vsakim obrokom bi se morali vprašati: kaj s tem obrokom hranim – ali zdravje ali bolezen. Ne moremo hraniti obojega.

Vse, kar pojemo, vpliva na naše črevesje in mikrobioto ter s tem posledično na naše zdravje, odpornost, prehranjevalne navade in vsesplošno dobro počutje.

Želja po določeni hrani je pravzaprav želja črevesnih bakterij po hrani, ki jo želijo. Če v telo vnašamo veliko sladkorja, bodo tudi črevesne bakterije hrepenele po sladkorju. Ko spremenimo način prehranjevanja, se tudi želja črevesnih bakterij po določeni hrani spremeni. Sladko nas ne mika več in vse bolj nam prija zelenjava.
Ko ljudje, ki so prej pogosto jedli le sladkor in predelano hrano, začnejo uživati zelenjavo, jih po navadi najprej napihne. Bakterije niso navajene zelenjave. V črevesju se začne boj med slabimi in dobrimi bakterijami. Slabe bakterije začnejo umirati, ker nimajo več hrane (sladkorja), dobre pa rasti, saj so prejele zelenjavo (vlaknine). Smrt slabih bakterij se izrazi v napihnjenosti in težkem občutku v želodcu, kar je v tem primeru popolnoma normalno. V takih primerih moramo samo počakati in vztrajati kak teden ali dva, da se mikroflora spremeni, in dobre bakterije v našem črevesju zaživijo. Potem se izboljšajo prebava, počutje, čistost kože in vsesplošno stanje telesa ter psihe.

Mehko blato, patogene bakterije, antibiotiki

Ob slabi prehrani (prehrani z visokim vnosom sladkorja, maščob in procesirane hrane ter malo zaužitih vlaknin iz zelenjave) se v črevesju lahko pojavita presežek patogenih bakterij, kot so Candida albicans, Helycobacter pylori, Clostridium difficile, Escherichia coli, Salmonella enterica, in tvorba enterotoksinov. Pojavijo se lahko tudi vnetje mehurja, vaginalna vnetja, glivice ...

Določeni mikroorganizmi, kot je kandida, so v našem telesu tako ali tako navzoči, vendar nam, ko se naselijo v preveliki količini, povzročajo težave.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Navadno imamo ob tem mehko blato, ki ga odvajamo trikrat ali večkrat na dan, in diarejo. V takih okoliščinah je odlična pomoč probiotična kvasovka Saccharomyces boulardii. Omenjena kvasovka je odporna proti antibiotikom, zato je primerna pri zdravljenju želodčnih težav po zdravljenju z antibiotiki, ko je črevesna flora okrnjena. Ker je kvasovka, je zdravilo ne uniči in pomaga pri vzdrževanju zdrave črevesne mikroflore. Kot pomoč pri zdravljenju diareje jo lahko uživajo tako otroci kot odrasli.

Sindrom razdražljivega črevesja

Zaradi mešane črevesne flore in disbioze (neravnovesja v razmerju zdravih in slabih bakterij) pogosto trpimo za sindromom razdražljivega črevesja. Kaže se v izmenjujočih se prebavnih težavah, kot so diareja, mehko blato, zaprtje, napihnjenost, vetrovi, bolečine v trebuhu. Slabo črevesno stanje vpliva tudi na mentalno zdravje. S probiotikom, ki vsebuje bakterije Lactobacillus acidophilus NCIMB 30157, Lactobacillus acidophilus NCIMB 30156, Bifidobacterium bifidum NCIMB 30153 in Bifidobacterium animalis subspecies lactis NCIMB 30172, se bistveno izboljša naša črevesna flora. Probiotik je učinkovit tudi ob zdravljenju anksioznosti in stanjih depresije. Priporoča se ga ob jemanju antibiotikov, saj pomaga pri vzdrževanju zdrave črevesne flore, in so tako učinki antibiotika, ki močno zmanjšajo številčnost bakterij v črevesju, v tem pogledu manjši.

Sestava črevesne mikroflore

Gastrointestinalni trakt ima skoraj 200 m2 mukozne plasti (površina v velikosti teniškega igrišča), ki jo naseljujejo mikroorganizmi. Gre predvsem za bakterije Bacteroidetes in Firmicutes. Sestava črevesne mikrobiote pa ni ves čas homogena in se spreminja s starostjo, med raznimi boleznimi in pod drugimi okolijskimi dejavniki, kot so stres, kajenje, pomanjkanje vitamina D in prehrana. Naseljevanje mikroorganizmov in bakterij se začne pri vsakem posamezniku že takoj ob rojstvu. Vsak razvije svojo lastno mikrobioto, ki pa je v prvi vrsti pogojena z načinom poroda (prek vaginalnega kanala ali s carskim rezom), dojenjem, starostjo, jemanjem antibiotikov in prehranjevanjem matere. Te bakterije so pomembne za vzdrževanje telesne homeostaze s tem, da sodelujejo pri prebavnih procesih, regulaciji energije, proizvodnji kratko verižnih maščobnih kislin, sintezi vitaminov, obrambi pred patogenimi mikroorganizmi in delovanju imunskega sistema.

60–70 %

našega imunskega sistema je v gastrointestinalnem traktu.

Najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na sestavo mikrobioma pri dojenčku, je torej, kot rečeno, način rojstva. Dojenčki, ki so rojeni vaginalno, prejmejo floro, ki je navzoča v vaginalnem kanalu mame. Gre predvsem za bakterije rodov Lactobacillus, Prevotella in Sneathia spp. Nasprotno pa črevesni mikrobiom dojenčkov, ki so bili rojeni s carskim rezom, sestavljajo bakterije, ki so se po rojstvu nanje prenesle s kože mame, porodničarja, babice in s površin kraja poroda. Tu floro sestavljajo predvsem bakterije iz rodov Staphylococcus, Corynebacteria, in Propionibacterium spp. z manjšim razmerjem bakterij iz rodov Bifidobacteria in Bacteroides spp.

Te razlike v sestavi mikroflore pri novorojenčkih igrajo pomembno vlogo in lahko imajo negativne zdravstvene posledice, saj se bakterije iz rodov Bifidobacterium in Lactobacillus štejejo za zdravju zaščitne, medtem ko so Staphylococcus in Clostridium spp. potencialno patogene bakterije. Flora, ki jo dojenček prejme pri rojstvu, vpliva na mikrofloro otroka vse do sedmega leta starosti.

Za nosečnice in malčke

Za nosečnice, doječe mamice in dojenčke se je med raziskavami kot izjemno učinkovit izkazal probiotik Lactobacillus rhamnosus GG. Gre za bakterijo, ki je naravno prisotna v našem črevesju. Prav tako ima zmožnost prehajanja prek placente in naselitve v plodu. Lactobacillus rhamnosus GG namreč vpliva na zmanjšanje prepustnosti črevesne pregrade in s tem prepreči vdor antigenov (tujkov) v naš krvni obtok. Lactobacillus rhamnosus GG je zelo učinkovit pri zdravljenju atopijskega dermatitisa pri dojenčkih. Probiotik, ki vsebuje Lactobacillus rhamnosus GG, je primeren za dojenčke od rojstva. Dojenčku ga damo enostavno tako, da mu prah s prstom nanesemo na ustnice oziroma v usta. Mamice, ki dojijo, si lahko prah nanesejo na bradavice pred dojenjem, in tako ga bo dojenček lahko enostavno zaužil. Bistveno pri tvorbi prebavnega trakta pri dojenčku je hitra vzpostavitev čvrste barierne funkcije črevesne stene, da hrana pomotoma ne uhaja skozi luknje v črevesni steni. Telo jo lahko namreč v takem primeru sprejme kot tujek, tvori proti njej protitelesa in se tako ob vsakem stiku s to hrano brani kot proti tujku, kar se kaže kot alergija.

Pri odraslih se to kaže kot sindrom propustnega črevesja, kar prav tako vodi do alergij in intolerance za hrano. Epitelijske celice črevesne sluznice niso dovolj močno skupaj in ne delujejo kot močna pregrada, zato delci hrane uhajajo skozi črevesje v kri. Telo to hrano prepozna kot tujek, in se zato nanjo odzove z vnetnim odzivom, kar se kaže kot alergija in intoleranca.

Ko spremenimo način prehranjevanja, se tudi želja črevesnih bakterij po določeni hrani spremeni. Sladko nas ne mika več in vse bolj nam prija zelenjava.

Če smo zaprti, si lahko pomagamo tudi z jemanjem probiotika v kombinaciji z magnezijem, ki deluje odvajalno.

Črevesje in stres

Sestava mikrobioma vpliva na povezavo med hipotalamusom, hipofizo in nadledvično žlezo, s tem da vpliva na izločanje kortizola in normalno oblikovanje stresnega odgovora. Proinflamatorni citokini aktivirajo vse ravni povezave med hipotalamusom, hipofizo in nadledvično žlezo, tako da se lahko pojavi indirekten učinek prek s strani mikrobioma stimulirano proizvodnjo proinflamatornih citokinov. Testi na živalih kažejo, da povečane ravni kortizola, ki se pojavijo pri akutnem ali kroničnem stresu, povečajo prepustnost črevesja in uhajanje bakterij prek črevesne sluznice, ki vzpostavlja nevaren pozitiven povratni cikel med kroničnim stresom, mikrobiomom in sistemskim vnetjem. Testi na živalih prav tako kažejo, da izpostavitev kroničnemu stresu zmanjša raznovrstnost črevesnih bakterij in vpliva na povečanje proinflamatornih citokinov, vključno z interlevkinom 6 in tumor nekroznim faktorjem. Spremembe, ki se zgodijo pod vplivom stresa v črevesnem mikrobiomu, vključujejo zmanjšane ravni bakterij rodu Lactobacillus, ki imajo v črevesju zaščitno vlogo.

Stres ima neposreden vpliv na želodec. Vpliva na spodnji požiralnikov sfinkter (zapiralko, ki varuje pred vstopom hrane in želodčne kisline iz želodca nazaj v požiralnik) in ga odpira, kar zaznamo kot udarjanje želodčne kisline v grlo.

Pomanjkanje želodčne kisline

Na zapiralko vpliva tudi pomanjkanje želodne kisline, in sicer tako, da se ta ne more pravilno zapreti, zato želodčna kislina uhaja v grlo. Pojavi se pekoč občutek v grlu, spahovanje, bolečine v trebuhu, občutek, da nam je vsa hrana obtičala v želodcu, zgaga. Zaviralci želodčne kisline vsebnost kisline v želodcu še zmanjšajo, kar privede do vnovičnih težav z zgago in refluksom. Prav tako se hrana zaradi pomanjkanja želodčne kisline ne more pravilno in ustrezno prebaviti. Vse to privede do pomanjkanja hranil in malabsorbcije. Premalo želodčne kisline pomeni tudi slabo delovanje encimov, zaradi česar se hrana slabo prebavi. Iz hrane tako ne dobimo pomembnih vitaminov (B12) in mineralov (magnezij, cink) ter drugih hranil, npr. aminokislin, ki so pomembni gradniki v našem telesu.

Vitamin B_{12}

Vitamin B_{12} je vezan na beljakovine, in če nimamo dovolj želodčne kisline, ki bi omogočila cepitev vitamina B_{12} in njegovo sprostitev v telo, ga naše telo ne more izkoristiti. Pomanjkanje vitamina B12 se kaže kot pogosto mravljinčenje v udih, otopel jezik, utrujenost, pomanjkanje koncentracije, slab spomin ... Pomanjkanje vitamina B_{12} povezujejo celo z nevrološkimi boleznimi, kot sta Alzheimerjeva bolezen in demenca. Danes se možganske bolezni ciljno zdravi prek črevesja.
Pri pomanjkanju želodčne kisline si pomagamo z betainom HCl, ki raven želodčne kisline dvigne. Ne smejo pa ga uživati ljudje, ki jemljejo zaviralce želodčne kisline, ljudje, ki imajo klinično potrjeno stanje odvečne želodčne kisline, ljudje z razjedami na želodcu, gastritisom ali kakšnimi drugimi želodčnimi boleznimi. V tem primeru je treba želodčno sluznico prej obnoviti. Pri tem sta izjemno učinkovita 100 % sok iz aloe vere in aminokislina L-glutamin.

Kaj je dober probiotik?

Pri nakupu probiotika si lahko sami pomagamo, in sicer tako, da znamo izbrati dobrega. Probiotična kura se izvaja minimalno 2 meseca z vnosom vsaj 1 milijarde bakterij na dan. Zgornje meje jemanja probiotikov ni. Dober probiotik ima poleg imena bakterije (roda in vrste) napisane še določene črke in številke, ki pomenijo točno določen sev, in s tem vemo, da je sev klinično preverjen. Pri klinično preverjenem sevu smo lahko prepričani, da:

- gre za živo kulturo,
- pride do želodca,
- prenese želodčno kislino,
- prenese encime,
- pride do črevesja,
- v črevesju naseljuje kolonije,
- se iz telesa ne izloči,
- v telesu dela merljive rezultate.

Kadar kupujemo probiotik (tudi v lekarnah in drugod), moramo povprašati po sevu probiotika. Tako vemo, da je bil klinično preizkušen in da so na njem narejene raziskave.

Kaj pomeni dobra prebava?

Po končani probiotični kuri oziroma ko imamo občutek, da se je težavno stanje črevesja izboljšalo in blato normalno odvajamo, se za vzdrževanje črevesne flore priporoča dnevni probiotik. Normalno izločanje blata pomeni vsakodnevno odvajanje enkrat do dvakrat na dan, brez težav in neprijetnih vonjav. Blato mora biti prave konsistence, kar pomeni, da ostane toaletni papir, ko se obrišemo, popolnoma čist. V vseh drugih primerih, ko blata ne odvajamo tako, predstavljamo kandidate, primerne za začetek probiotične kure.

Če smo zaprti, si lahko pomagamo tudi z jemanjem probiotika v kombinaciji z magnezijem, ki deluje odvajalno. Kronično zaprtje lahko namreč vodi v hude težave. Privede tudi do nealkoholne ciroze jeter. Zaradi zaprtja se hrana kopiči v debelem črevesju in tam fermentira. Jetra in črevo sta povezana organa in alkohol iz fermentacije udarja nazaj v jetra in lahko tako povzroča hude zaplete.

Kaj pa otroci?

Za mlajše (od enega leta) je primeren otroški probiotik v prahu z vitaminom C. Probiotik zelo pomaga pri dobrem imunskem sistemu otroka, še posebej pred vstopom v vrtec in šolo, ko se otrok sreča z različnimi bakterijami iz okolja, ki jih njegov organizem ni vajen. Pomaga pri lajšanju težav prehladov, bolečega grla, kašlja in viroz, obenem pa okrepi črevesno floro otroka.

Od rojstva do smrti

Sestava naše črevesne mikroflore odločilno vpliva na naše zdravstveno stanje. Kot vemo, je zdravje stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, in ne le odsotnost bolezni ali napake. Ljudje ne smemo težav in bolečin vzeti za samoumevne, temveč se moramo vedno vprašati, zakaj nas nekaj boli, zakaj imamo glavobol, zakaj nas boli v trebuhu, zakaj smo zaprti itd. Naše telo nam ves čas sporoča, kaj se z nami dogaja, in prav bi bilo, da bi se ga znali naučiti poslušati. Simptomov ne smemo le blažiti, temveč skušamo ugotoviti njihov izvor, da jih potem lahko učinkovito odpravimo. Samo tako lahko iz dneva v dan izboljšujemo kakovost svojega življenja in živimo polno ter uravnovešeno življenje. Če bo srečna naša črevesna mikroflora, bomo srečni tudi mi.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

7 PRAKTIČNIH NASVETOV OB POJAVU DRISKE

Driska je pogostejše odvajanje tekočega blata (več kot 3-krat na dan) z vročino ali bruhanjem oz. brez njih. Pri otrocih se pojavlja pogosteje. Glavni povzročitelji so virusi (predvsem rota- in norovirusi), bakterije, zdravljenje z antibiotiki, alergije, redkeje pa okužbe s paraziti ali drugo.

Ob pravilnem zdravljenju je driska sicer neprijetna, ampak nenevarna bolezen.

1.Ključno je nadomeščanje tekočin
V skladu s svetovnimi priporočili se svetuje takojšnje nadomeščanje tekočin z oralnimi rehidracijskimi raztopinami (ORR).[1] To so posebej pripravljeni praški, ki so na voljo v lekarni in vsebujejo ustrezen delež elektrolitov in glukoze.
Bolni otroci tekočino pogosto zavračajo, zato je pomembno, da ste pri ponujanju tekočine vztrajni! Po začetnem nadomeščanju tekočin lahko otroka dojite ali hranite.

2.Posebna dieta ni potrebna
Priporoča se, da otroku ponudite običajno prehrano, saj z drisko in bruhanjem izgublja energijo in moč. Pri dojenčkih vedno nadaljujte dojenje.

3.Nadomeščanje dobrih bakterij v črevesju z dokazano učinkovitimi probiotiki
Ob pojavu driske se čim prej priporoča jemanje probiotikov, saj raziskave kažejo, da so učinkovita pomoč pri preprečevanju in lajšanju driske. Treba je izbrati dokazano učinkovite probiotike (npr. *Lactobacillus rhamnosus GG*) in v zadostni količini.[1]

4.Poskrbite za higieno rok
Izjemno pomembno je natančno in pogosto umivanje rok s tekočo vodo in milom, ki traja vsaj 20 sekund. Pri tem otroka nadzorujte, da bo higiena temeljita in da boste odstranili čim več bakterij.

5.Razkuževanje okolice
Poskrbeti moramo tudi za čiščenje in razkuževanje predmetov in površin, ki so v stiku z blatom ali se jih pogosto dotikamo. Očistite in vzdržujte čistočo igrač, previjalne mize, kljuk, igralne površine, kuhinje in vseh drugih predmetov, na katere bi okužen otrok lahko prenesel virus ali bakterijo, ki sta najpogosteje vzrok akutne driske pri malčkih.[2]

6.Ne v vrtec, šolo ali službo!
Ljudje, ki imajo drisko, ne sodijo v vrtec, šolo ali službo. Doma morajo ostati toliko časa, da so en dan brez driske. O pojavu driske obvestite osebje v vrtcu in šoli, da se bodo prostori in predvsem igralne površine temeljito očistili in razkužili. Rotavirus, pogost povzročitelj akutne driske, je npr. zelo kužen in lahko na površinah ostane še več tednov ali mesecev.

7. Kdaj k zdravniku?
Obisk zdravnika je vedno potreben pri:
- dojenčkih do 3. meseca starosti
- hujši osnovni bolezni (npr. sladkorna bolezen, avtoimunska pomanjkljivost)
- neustavljivem bruhanju
- pogostem odvajanju (več kot 8-krat na dan) večjih količin tekočega blata
- močnih bolečinah v trebuhu
- znakih zmerne in hude dehidracije (suha usta in jezik, jok z malo ali nič solzami, udrte oči, malo ali nič urina, vrtoglavica, omotičnost, izguba telesne teže)

Več na www.waya.si.

OGLASNO SPOROČILO

Driska?

OD PRVEGA DNE PREBAVNIH TEŽAV[1] PROBIOTIK

ORR + WAYA® kapsule WAYA® kapljice =

peroralna rehidracijska raztopina

probiotik *Lactobacillus rhamnosus GG*

urejena prebava

180613 Informacije za uporabnike

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo prehrano.

1. Guarino A, Ashkenazi S, Gendrel D, Lo Vecchio A, Shamir R, Szajewska H. European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition/European Society for Pediatric Infectious Diseases Evidence-based guidelines for the management of acute gastroenteritis in children in Europe. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2014;59:132-5.
2. Rotaviroza (okužbe z rotavirusi). NIJZ, 2016. Dostopno na http://www.nijz.si/sl/rotaviroza-okuzbe-z-rotavirusi (13.6.2018)

www.waya.si | MEDIS

VAS MUČI ZAPRTOST?

Vedno več ljudi se srečuje s prebavnimi težavami, kot sta zaprtje, počasna in neurejena prebava. Po dolgotrajni zaprtosti marsikdo poseže po odvajalih, ki pa niso ravno najboljša odločitev.

Besedilo: Maša Novak

Znano je, da je v črevesju več kot 70 odstotkov celic imunskega sistema in da je od zdravega črevesja precej odvisno tudi naše počutje in zdravje celotnega telesa. Težav s prebavo zato nikakor ne smemo zanemariti.

Zakaj je zaprtost nevarna?

Če se na črevesnih stenah nalagajo strupene obloge starega blata, onemogočajo normalno delovanje črevesne peristaltike in oslabijo steno prebavil, da postane prepustna in sprošča v kri škodljive snovi, ki zastrupljajo telo. Tako se v telesu nabira vedno več toksičnih snovi in tudi jetra so preobremenjena s toksini, ki jih ne moremo sproti izločati. Obloge na črevesju tudi preprečujejo črpanje nekaterih hranilnih snovi iz črevesja in so odlično gojišče za nezdrave bakterije.

Posledice neurejene prebave se kažejo kot slaba imunska odpornost, napenjanje, plini, razdražljivost, utrujenost, glavoboli, težave s sklepi in kožo, alergije ...

Zaprtje in počasna prebava nastaneta predvsem zaradi nezdravega življenjskega sloga, premalo gibanja, premalo tekočine in neustrezne prehrane. O zaprtju govorimo takrat, ko se odvajajo manjše količine blata, blato je trše, njegovo odvajanje je oteženo, boleče in manj pogosto. Normalno se blato odvaja vsaj enkrat na dan.

Kako si pomagamo

Odvajanje lahko spodbudimo na več načinov, najboljša pa je seveda preventiva, še preden se pojavijo resne težave. Takrat marsikdo poseže po odvajalih, kot so odvajalni čaj, tablete ali svečke. Odvajala imajo sicer lahko hiter učinek, vendar niso vedno najboljša rešitev. Zakaj ne? Odvajala v resnici ne rešijo težave, ampak ga lahko še poslabšajo, saj ob pogosti uporabi polenijo črevo. Ker povzročajo driske, se lahko črevo refleksno odzove z zaprtjem. Najresnejši stranski učinek dolgotrajne uporabe spodbujevalnih odvajal pa je odvisnost, saj brez njihovega jemanja črevesje čez čas ne more več normalno delovati.

Dobro prebavo lahko dosežemo tudi brez odvajal. Zelo pomembno je, da za mehčanje blata skrbimo, še preden se pojavi zapeka. Delovanje črevesja lahko na naraven način spodbudimo z uživanjem hrane, bogate z vlakninami, ki pa delujejo le, če čez dan popijemo tudi dovolj vode – vsaj dva litra. Pozitivno delujeta tudi mineralna voda ali topla pijača pri zajtrku (vendar ne kava ali pravi čaj). Poskrbeti pa je treba še za redno gibanje, saj to spodbudi črevesno peristaltiko.

Pomen vlaknin

Vlaknine, znane tudi kot balastne snovi, gredo praktično nedotaknjene skozi želodec, tanko in debelo črevo iz našega telesa. Spodbujajo naravno gibanje črevesja, mehčajo blato in čistijo črevesje. Na dan bi morali zaužiti 30 gramov vlaknin, ki pa jih s hrano velikokrat zaužijemo premalo.

Pri prehrani z malo vlakninami čas prehoda hrane skozi prebavni trakt znaša približno 60–90 ur, pri prehrani, bogati z vlakninami, pa se ta čas skrajša na 30 ur ali manj. Več vlaknin ko zaužijemo, hitrejši je torej čas prehoda skozi prebavila, kar varuje črevesje. Da bi imeli največjo korist za zdravje, je torej dobro zaužiti čim več živil z visoko vrednostjo vlaknin.

Uživanje hrane z več vlakninami ima tudi druge koristi. Volumen hrane se z vlakninami med prebavo nekoliko poveča,

30

gramov vlaknin naj bi zaužili na dan.

Delovanje črevesja lahko na naraven način spodbudimo z uživanjem hrane, bogate z vlakninami.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Suhe slive so izjemno odvajalo in nasploh skrbijo za dobro prebavo. Pektin v njih namreč mehča blato in pomaga pri odvajanju strupenih snovi iz telesa.

želodec pa se počasneje izprazni, zato smo po obroku tudi pozneje lačni. Daljši občutek sitosti zmanjša energijski vnos hrane in po obroku povzroči manjši dvig krvnega sladkorja. Vlaknine imajo pozitiven učinek tudi na zniževanje holesterola – holesterol, zaužit z obrokom, se veže na vlaknine in izloči z blatom.

Viri vlaknin

Glavni viri vlaknin v prehrani so sadje, zelenjava in polnozrnata žita. Več vlaknin vsebujejo (na 100 g živila):

- riž, testenine, polnozrnat kruh (8,5 g)
- stročnice (4–7 g): fižol, grah
- žita in kaše: ovseni otrobi (5 gramov), rž, ječmen, ajda ...
- sadje (do 3 g): jabolka, agrumi
- listnata zelenjava (2,5–4 g)
- krompir, gomoljasta in korenasta zelenjava (1–2,5 g)
- oreščki

Kraljica med sadjem, ki ugodno vpliva na prebavo, je sliva. Pomaga, če nimate apetita ali če ste zaprti. Suhe slive so izjemno odvajalo in nasploh skrbijo za dobro prebavo. Pektin v njih namreč mehča blato in pomaga pri odvajanju strupenih snovi iz telesa. Učinkovite so tudi pri drugih zdravstvenih težavah. Svetujemo pa, da ste pri uživanju zmerni.

PSILIUM
Deluje nežno, a učinkovito

Vlaknina psiliuma je ena najbolj cenjenih in učinkovitih vlaknin za urejanje prebave. Psilium vsebuje kar 71 gramov topnih vlaknin na 100 gramov teže. V stiku z vodo vlaknina nabrekne in ustvari naravni gel, ki potuje po prebavnem traktu in ima številne blagodejne učinke na prebavo. Mehča blato, ki je zato lažje za odvajanje. Poveča volumen blata, kar spodbudi gibanje črevesja na naraven način. Vlaknina črevesje tudi očisti dolgoletnih oblog, kot da bi to storili s krtačko. Kako? Pri potovanju skozi črevo nase veže tudi strupe in obloge, ki so se skozi leta nabirali na stenah črevesja, in ti se skupaj z vlaknino po naravni poti izločijo iz telesa.

www.sanofarm.si

Psilium aktivne vlaknine
na naraven način pripomorejo
k čiščenju črevesja in urejeni prebavi.

Najin recept za lahkoten dan.

V lekarnah in specializiranih trgovinah.

LAHKA POLETNA PREHRANA NAJ NE BO PRELAHKA

5 TRIKOV ZA VITKEJŠI SKOK V KOPALKE TIK PRED ZDAJCI

Pogosto se zgodi, da nam v poletni vročini »ne paše jesti« ali pa na plaži zanemarimo ritem prehrane, ki ga vpeljemo čez leto. Pogosto šele zvečer, ko vročina popusti, opazimo signale za lakoto. Pogosto se ravno zaradi tega tudi vrnemo s počitnic ne le z lepo poltjo, temveč tudi nekaj dodatnimi kilogrami, razlog za katere je pogosto večerno prenajedanje.

Besedilo: Anja Pristavec, mag. inž. prehrane, strokovnjakinja za zdravo prehrano, hujšanje in sladkorno bolezen iz Befita

Kako tik pred zdajci še izgubiti zadnji kilogram ali dva in kako prilagoditi prehrano poleti, pišemo v tokratnem članku.

Kako izgubiti zadnjih nekaj kilogramov?

1. Izbira zdravih sestavin za pripravo obrokov

V prejšnji številki smo pisali o živilih, s katerimi bo pot do vitke postave in več zdravja enostavnejša. Najprej je pomembno poznati živila, ki jih želite v svoji prehrani v večinskem deležu. To naj bodo nepredelana živila, ki imajo le eno ali največ toliko sestavin, kot jih lahko preštejete na prste ene roke (manj je bolje). Namesto testenin izberite cela zrna (npr. ajdovo kašo, ješprenj), namesto predelanih mesnin puste kose mesa, mastne ribe, tofu, skuto, jajca, namesto olja pa uporabljajte polnovredne vire maščob, kot so avokado, oreščki v zmernih količinah. Zelenjavo lahko uživate v neomejenih količinah.

2. Ogljikovi hidrati

Ne pozabite na ogljikove hidrate, a njihov vnos omejite na najpozneje 16. uro. Ali z drugimi besedami, če si zapišete vse, kar ste v današnjem dnevu pojedli, vsa živila, ki so ogljikovi hidrati (sadje, testenine, kaše, kruh, krompir, stročnice, rdeča pesa, sladki krompir, sladice, smutiji, energijske ploščice, priboljški), umestite v prve tri obroke zajtrk, malico in kosilo. Načelno lahko za popoldansko malico še uživate sadje, a naj bo količina manjša, torej do 200 g jagodičevja ali melone ali pa npr. eno jabolko. Klasičnih virov ogljikovih hidratov pa po 16. uri med hujšanjem ne uživajte. To pravilo je zelo pomembno, ko želite hiter rezultat, ko se dogovorite za individualno sestavo jedilnikov, lahko tudi zvečer uživate ogljikove hidrate, potrebna je omejitev porcij in prilagajanje jedilnika celega dne.

3. Med obroki ne grizljajte

Praksa je pokazala, da ravno s prigrizki, ki jih pojeste mimogrede, zaužijete težavni presežek dnevnih kalorij, ki je vzrok za pridobivanje teže. Če si izračunate vaš priporočljiv dnevni energijski vnos (upoštevajoč bazalni metabolizem in porabo energije za aktivnosti), od njega odštejte 500 kalorij, kar bo omogočilo učinkovito hujšanje 0,5 do 1 kg na teden. Rigorozno znižan energijski vnos na dolgi rok ni smiseln, predvsem zato, ker ni vzdržen, in tako se vsi na hitro izgubljeni kilogrami hitro vrnejo po prehodu na star način prehrane. Če se le da, imejte obroke vsak dan ob čim bolj podobnem času in ritem ohranjajte tudi med vikendom.

4. Pravilo 25, 25, 50 %

Obroke si zamislite kot krožnik, katerega v 1/4 zapolnijo nepredelani viri ogljikovih hidratov (za večji učinek tu čim večkrat uvrstite stročnice, na primer lečo, čičeriko, fižol), 1/4 zapolnite s pustimi viri beljakovin (meso, ribe, jajca, tofu, pusta skuta, grški jogurt), preostalo polovico naj zavzema neškrobna raznovrstna zelenjava. V obrok vključite še solato in zelenjavno juho oz. iščite vstopne točke, kje lahko povečate vnos zelenjave, ki praktično nima energije, je pa zelo nasitna. Ker po 2. nasvetu zvečer ne uživate ogljikovih hidratov, kadar želite shujšati, prilagodite krožnik, da dopoldansko malico sestavljajo pretežno ogljikovi hidrati, ki pa jih zvečer izpustite na račun več zelenjave. Hrano pripravljajte z malo maščobe, saj to potrebujemo za absorpcijo maščobotopnih vitaminov. Treba se je zavedati, da hrana že sama po sebi vsebuje maščobo in lahko pretiravanje z njo (čeprav je »zdrava«, npr. avokado in oljčno olje, oreščki) vpliva na presežek dnevnih kalorij, ki jih je za hujšanje treba omejiti. Za zabelo solate zadošča žlica kakovostnega olja (ali masla iz oreščkov), za praženje pa žlička masla ghee ali kokosove maščobe.

Zelenjavo lahko uživate v neomejenih količinah.

Klasičnih virov ogljikovih hidratov pa po 16. uri med hujšanjem ne uživajte. To pravilo je zelo pomembno, ko želite hiter rezultat.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

V obrok vključite še solato in zelenjavno juho oz. iščite vstopne točke, kje lahko povečate vnos zelenjave, ki praktično nima energije, je pa zelo nasitna.

ŽIVILO	PRIMERNA PORCIJA
kruh	velikost dlani brez prstov
meso	velikost iztegnjene dlani
trdi sir	velikost 2 igralnih kock
skuta	3 velike žlice
sadje	1 banana ali skodelica jagodičevja 250 g ali mali grozd ali 2 jabolki ali 2 breskvi
oreščki	1/2 pesti
majoneza, kečap	1 žlička
nekuhan riž	1 pest
polnozrnati špageti	debelina 7 svinčnikov

5. Porcije

Ni pomembno le, kaj jeste, temveč tudi, koliko. Za pomoč sem pripravila tabelo s primeri okvirnih količin, primernih za hujšanje.

Če jeste v restavraciji, so porcije, primerne za hujšanje, za polovico manjše; naročite pa dvojno porcijo solate ali zelenjave brez zabele, ki jo začinite sami, ne pa juh, niti zelenjavnih, saj lahko vsebujejo skrite maščobe in gostila.

Če boste upoštevali zgoraj napisana navodila, so vam lahko resnično v pomoč, da osvojite želeno težo. Če kljub 100 % držanju nasvetov ne bo šlo (za uspeh je treba biti strikten), se obrnite po pomoč k strokovnjaku, ki vam bo svetoval individualno in posebej za vas sestavil načrt prehrane. Novega načina prehrane se je treba držati na dolgi rok, da bo rezultat hujšanja trajen.

Zdaj pa si poglejmo, kako prilagoditi prehrano poleti, da boste pridobljeno težo vzdrževali in imeli hkrati dovolj energije.

Surova hrana!

Poletje je čas, da pojeste čim več surove hrane, ki vsebuje obilico vode in v vodi topnih snovi. Posebej hladi grenka hrana, kot je zelena listnata zelenjava (rukola, radič, cikorija, višnje, grenivke, šparglji). Grenka zelenjava tudi zmanjšuje željo po sladkih jedeh, to bo koristen podatek za sladkosnede.

tuš

Jabolčni sokovi z domačije Grčin

Polnovredni zakladi iz domačega sadovnjaka

SLOVENSKE DOBROTE

Kontrolira SI-EKO-001
Kmetijstvo Slovenija

brez dodanega sladkorja

brez umetnih dodatkov

z izvrstnimi sadeži malin, bezga, aronije ...

Jabolčni sokovi so izdelani po najnežnejših postopkih iz svežih, skrbno prebranih zdravih sadežev jabolk iz slovenskih kmečkih sadovnjakov in takoj shranjeni v steklenice, da ohranijo vrhunsko kakovost.

Jabolčni sokovi Slovenske dobrote so že bili prejemniki najprestižnejših nagrad za prehrano Great Taste Award in medalj Agra. Kvaliteten in prvinski poln okus pa dokazujejo z vsakim požirkom vedno znova.

Slovenske dobrote – sokove družine Jabolčnik iz Domačije Grčin poiščite v vseh supermarketih Tuš.

ENGROTUŠ d.o.o., Cesta v Trnovlje 10a, 3000 Celje

Za zabelo solate zadošča žlica kakovostnega olja (ali masla iz oreščkov), za praženje pa žlička masla ghee ali kokosove maščobe.

Tekočina!
100 g jagod vsebuje 91 g vode, 100 g melone 90 g vode. Kumara vsebuje 95 g vode na 100 g, paradižnik enako. Poleg tega, da vsebujeta vodo, sta zelenjava in sadje okusen paket vitaminov in mineralnih snovi. Slednje v poletnih mesecih zaradi povečanega potenja izgubljamo več, zato so potrebe po njih večje. Če se veliko potite, povečajte vnos vode, ki jo uživajte med obroki in ne medtem ko jeste. S pitjem med hranjenjem namreč razredčimo prebavne sokove in posledično lahko iz hrane izkoristimo manj hranljivih snovi.

Po požirkih pijte tekočine sobne temperature, ne pa mrzle iz hladilnika. Za okus lahko dodate limono, rezine ingverja in metine lističe ali pa skuhate blag čaj. V primeru večjih izgub vode s potenjem je treba telesu dati več soli, lahko uporabite nerafinirano piransko (dodate jo ščepec v kozarec vode), ali pa si tu in tam kot naravni izotonik privoščite naravno kokosovo vodo.

Osvežilno delujejo tudi ohlajeni fermentirani mlečni izdelki za malico; če jim dodate borovnice ali maline, so prava poslastica tudi za otroke. Iz grškega jogurta, banan in borovnic lahko pripravite okusne domače sladoledne lučke.

Grenka zelenjava tudi zmanjšuje željo po sladkih jedeh, to bo koristen podatek za sladkosnede.

Če se veliko potite, povečajte vnos vode, ki jo uživajte med obroki in ne medtem ko jeste. S pitjem med hranjenjem namreč razredčimo prebavne sokove in posledično lahko iz hrane izkoristimo manj hranljivih snovi.

Tu in tam si kot naravni izotonik privoščite naravno kokosovo vodo.

Sestava in razporeditev obrokov
Poletni jedilniki naj bodo raznoliki, bolje več manjših kot eden ali dva večja obroka na dan. Tako se boste vse poletje počutili lahkotno, imeli boste stalno raven energije in ne boste imeli težav s prebavo. Da bi se izognili napihnjenosti, hrano dobro prežvečite in jejte sproščeno, v mirnem okolju. Obrokov ne izpuščajte, če želite preprečiti večerno prenajedanje.

Sadje in zelenjava
Jejte čim bolj raznobarvno: privoščite si rumene in zelene bučke, raznobarvne paprike, rdečo peso, paradižnik (rdeča), blitvo in špinačo ter kumare (zelena), jajčevce in zelje (vijoličasta), cvetačo in šampinjone (bela barva). Ne pozabite na češnje, jagodičevje (borovnice, maline, jagode), breskve, marelice in lubenice, ki so tudi polne vode. Prav z raznobarvnim krožnikom, na katerem so zastopane vse skupine živil, zagotovite celoten spekter vitaminov, mineralov, polifenolov, ki so potrebni za tvorbo energije iz hrane in nemoteno delovanje organizma v vročih dneh.

Bodite vztrajni
Za resničen uspeh je treba vztrajati in vsak dan upoštevati drobne, a resnično zelo pomembne prilagoditve v prehrani, ki omogočajo hujšanje. Rezultat ne bo viden čez noč, gotovo pa bo izboljšanje počutja prvo, ki vam bo povedalo, da ste na pravi poti.

Iz grškega jogurta, banan in borovnic lahko pripravite okusne domače sladoledne lučke.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

ARAŠIDOVO MASLO – DA ALI NE?

Arašidovo maslo poznamo kot namaz, ki ga v neomejenih količinah radi uživajo v ameriških filmih in naj ne bi bil na jedilnikih ljudi, ki se zdravo prehranjujejo. Zadnje čase pa se oglašuje kot živilo, priporočljivo za uživanje, kar nas lahko nekoliko zmede. Kaj je torej res?

Res je oboje. Vendar arašidovo maslo iz ameriških filmov in tisto, ki se ga priporoča v vsakodnevni zdravi prehrani, nista enaka. Pri nakupu arašidovega masla moramo biti pozorni pri branju etikete.

Nasvet

Pozorni bodite pri izbiri arašidovega masla! Izberite tistega, ki ne vsebuje palmove maščobe in rafiniranih sladkorjev!

Če izberemo arašidovo maslo brez palmove maščobe in rafiniranih sladkorjev (po možnosti tudi ekološko), pa je zgodba povsem drugačna. Takšno je namreč bogato z beljakovinami in nenasičenimi maščobami, ki so naravno prisotne v arašidih, poleg tega pa predstavlja tudi bogat vir vlaknin.

Predstavljamo vam najbolj okusna arašidova masla!

Nova linija arašidovih masel z okusi in dodanimi rastlinskimi beljakovinami. Arašidova masla Nature's finest so narejena iz praženih arašidov najboljše kakovosti z dodatkom rastlinskih beljakovin in izvrstnih okusov. Vse sestavine so certificirano ekološke!

Prednosti arašidovih masel Nature's finest:
- 100 % ekološko
- vegansko
- brez rafiniranih sladkorjev
- brez palmove maščobe
- bogato z beljakovinami – kar 30 g beljakovin na 100 g
- premium sestavine
- izvrsten okus

Izberite svoj najljubši okus!

- **Čokolada**
Slastno arašidovo maslo s koščki temne čokolade in presnim kakavom.

- **Banana in vanilja**
Ekstra odmerek banan v mešanici s ščepom naravne arome vanilje – izvrsten okus!

- **Jagoda**
Okusna mešanica hrustljave ajde in jagode – neizmerno zadovoljstvo!

- **Piškot**
Hrustljava pražena ajda, ščep cimeta in veliko arašidov – izvrstna tekstura!

- **Kakav in kokos**
Kombinacija čokolade, presnega kakava in hrustljavih delcev kokosa – izvrsten okus!

Nova razvada

Če je uživanje oreščkastih masel na žlico vaš prepovedani užitek, bodo nova arašidova masla vaša nova razvada epičnih razsežnosti. Izzivamo vas, da jih poizkusite!

Zasvojeni v trenutku! Izvrstno! Neizmerno zadovoljstvo! Izvrstna tekstura! Izvrsten okus!

OGLASNO SPOROČILO

Napadi ga z žlico...

NATURE'S FINEST by Nutrisslim

Bio arašidovo maslo z visoko vsebnostjo beljakovin, brez rafiniranega sladkorja in tako slastnega okusa, da ga boste napadli kar z žlico.

Na voljo v trgovinah Spar in Interspar, Mercator, hipermarketih Tuš ter na **nutrisslim.com**.

ZAKAJ JE KONOPLJA ČUDEŽNA RASTLINA

SPOZNAJTE TOMAŽA ROSIČA, OBRAZ PODJETJA IN ZNAMKE BE HEMPY

»Pred tremi leti smo na podlagi preučevanja znanstvenih raziskav in zgodovine konoplje prišli do šokantnih odkritij, ki jih je farmacevtska industrija zaradi svojih interesov uspešno skrivala zadnjih 80 let. Odločili smo se, da moramo informacije posredovati slehernemu Slovencu za dobrobit in zdravje slovenskega naroda,« je za Zdrave novice povedal Tomaž Rosič, ustanovitelj blagovne znamke Be Hempy.

Besedilo: Monika Hvala

Konoplja, čudežna rastlina, eliksir nesmrtnosti in še bi lahko naštevali. Ste eden prvih, ki se je v Sloveniji začel ukvarjati s konopljo. Nam lahko poveste, kako se je vse skupaj začelo, kje ste se srečali z njo? Kaj vas je pri tej izjemni rastlini navdušilo?

Res je. V Sloveniji smo leta 2016 na police specializiranih trgovin prvi postavili prehranska dopolnila iz industrijske konoplje. Danes smo vodilna blagovna znamka, ki je prisotna v več kot 120 specializiranih prodajnih mestih po Sloveniji in tujini. Naši izdelki se uspešno prodajajo v 4 največjih evropskih državah. Tovrstni izdelki dokazano delujejo farmakološko, zdravilno na človeški organizem. Navdušilo nas je predvsem, da se lahko s pomočjo konoplje in čudežnosti našega organizma uspešno povsem naravno pozdravi 80 % bolezni sodobnega časa.

Bili ste eno prvih slovenskih podjetij, ki izdeluje izdelke iz konoplje. A ne samo to, konopljo tudi sami gojite, kar pomeni, da so vaši izdelki lokalne proizvodnje. Kaj je prednost takšnih izdelkov?

Konopljo gojimo sami, saj se od vsega začetka zavedamo, da so za posameznika najprimernejši izdelki iz lokalnega okolja. Na naš organizem izdelki iz lokalnega okolja delujejo bistveno ugodneje in terapevtske lastnosti so še izrazitejše, kot bi bile sicer.

»Lahko se pohvalimo tudi s tem, da nam je prvim v Sloveniji uspelo doseči, da so bolniku z epilepsijo predpisali zdravljenje z našim CBD-jem in mu je zavarovalnica plačala celoletno zdravljenje,« je povedal Tomaž Rosič, Be Hempy.

Pri konopljinih izdelkih je poleg lokalne pridelave pomembnih še kar nekaj dejavnikov, ki vplivajo na kakovost rastline in njene terapevtske potenciale. Nas lahko seznanite s temi dejavniki? Prav tukaj se pokaže izjemna prednost konoplje, ker ne potrebuje obdelav s škropivi, herbicidi, pesticidi ... Raste skoraj po vsem svetu in je popolnoma nezahtevna za pridelavo. Naša konoplja je ročno pobrana, naravno posušena in iz nje z ljubeznijo ustvarjamo izdelke, kot so CBD-kapljice, konopljina pasta, kapsule, čaji, proteini, mazila.

Potem je tu še sintezna (pogovorno tudi sintetična) konoplja. Vendar so raziskave pokazale, da njeni terapevtski učinki niso niti približno tako učinkoviti kot učinki naravne konoplje. Kako to komentirate?

To drži. Sintezna zdravila, ki so bila izdelana v laboratorijih, niso pokazala niti približno takšnega učinka, kot ga dajejo naravna zdravila iz konoplje. Razlog se skriva v tem, da konoplja vsebuje približno 450 učinkovin. Vse te učinkovine skupaj delujejo celostno na naš organizem in spodbujajo ravnovesje celic in organov. Človek še dolgo ne bo mogel narediti nekaj tako dobro, kot je to naredila narava.

Potem je tu še črni trg. Kako naj potrošnik torej loči kakovosten izdelek od nekakovostnega?

Črni trg je problematičen predvsem zato, ker je nenadzorovan. Tako potrošnik nikoli

Ko dodamo kanabinoide, ki so v konoplji, s tem aktiviramo samozdravljenje našega telesa povsem naravno. Naše telo natančno ve, kje v našem telesu je težava, in jih tja tudi usmeri.

ne ve, kaj je kupil. Izkazalo se je tudi, da so izdelki iz črnega trga vsebovali strupene in nevarne učinkovine. Svetujemo, da potrošniki kupujejo preverjene izdelke, ki prihajajo iz kontrolirane pridelave, so preizkušeni in imajo vse potrebne certifikate.

Poleg tega je na trgu zelo veliko število konopljinih izdelkov: smola, kapljice, kapsule, čaji, semena ... Kako naj kupec ve, kateri izdelek je pravi zanj in za njegovo težavo ali le za preventivo?

Prav s tem razlogom smo razvili svoj strokovni svetovalni center na številki 080 34 29, kamor lahko stranke pokličejo in dobijo brezplačni nasvet od visoko usposobljenih in izkušenih strokovnih svetovalcev.

Vaše podjetje je edino, ki spremlja stranke od začetka terapije do ozdravitve. Kako to sploh izvajate? Kakšni so rezultati?

Be Hempy ima edinstveno metodo, TORO, ki smo jo razvili skupaj z zdravniki, znanstveniki in na podlagi izkušenj z 22.000 strankami. Tovrstnega sistema zdravljenja in razvoja izdelkov ni do zdaj uspelo razviti nobenemu na svetu, kar nas postavlja na prvo mesto med vsemi svetovnimi proizvajalci.

Konoplja je verjetno res čudežna rastlina. Nam lahko razložite, kako je mogoče, da ista sestavina nekomu pomaga proti nespečnosti, pri drugem pa dviguje raven energije. To se sliši prav neverjetno.

To je zaradi »čudežnosti« našega organizma. Naše telo ima svoj endokanabinoidni sistem, ki proizvaja lastne endokanabinoide. Ti skrbijo za ravnovesje celic in organov ter komunikacijo med njimi. Vsaka človeška celica ima tudi receptorje za kanabinoide. Ko telo ne proizvaja več dovolj lastnih endokanabinoidov, se začnejo različne težave in bolezni. Ko dodamo kanabinoide, ki so v konoplji, s tem aktiviramo samozdravljenje našega telesa povsem naravno. Naše telo natančno ve, kje v našem telesu je težava, in jih tja tudi usmeri. Zato lahko pri nekom odpravijo raka, pri drugem epilepsijo ali depresijo, nespečnost, dermatitis, različne bolečine, kožne težave, krepi srčno-žilni sistem in rešuje še številne druge bolezni, kot so Crohnova bolezen, artritis, Parkinsonova bolezen, hormonski problemi, pritisk, psihoze, stres, multipla skleroza, anksioznost, holesterol, sladkorna bolezen, prebavne težave. Dejstvo je, da brez kanabinoidov življenje na Zemlji sploh ne bi obstajalo v obliki, kot ga poznamo danes.

Imate unikatne izdelke, nekatere ste razvili povsem sami. Recimo mešanico za čiščenje jeter in mešanico s probiotiki, mazilo s smiljem ... Na podlagi česa se odločate o razvoju novega izdelka? Vam pomagajo informacije vašega svetovalnega studia in povratne informacij uporabnikov ali imate tako nadarjen kader?

Izdelke razvijamo na podlagi izkušenj, ki smo jih pridobili z 22.000 strankami in v sodelovanju z zdravniki ter znanstveniki. Smo ekipa 21 ljudi, ki imamo veliko strokovnega znanja na različnih področjih in prav vsi smo zaljubljeni v svoje delo in zavezani poslanstvu »spremeniti svet na bolje«.

Zakonodaja sprva ni bila naklonjena izdelkom iz konoplje. Zdaj so v Ameriki potrdili, da CBD ubija rakave celice in pri tem ne poškoduje zdravih celic, deluje pa tudi kot odlična podpora kemoterapiji. Kaj se na tem področju dogaja v Sloveniji?

Tudi v Sloveniji veliko zdravnikov že posega po naravnih zdravilih iz konoplje. Med našimi strankami je kar nekaj zdravnikov, ki sami uporabljajo naše izdelke za svoje zdravje. Nekateri zdravniki nas priporočajo tudi pacientom, ki jim sami ne morejo pomagati. Lahko se pohvalimo tudi s tem, da nam je prvim v Sloveniji uspelo doseči, da so bolniku z epilepsijo predpisali zdravljenje z našim CBD-jem in mu je zavarovalnica plačala celoletno zdravljenje z naravnimi zdravili Be Hempy. V prihodnosti tega pričakujemo še več.

Konoplja vsebuje približno 450 učinkovin.

BE HEMPY
SPREMINJAM SVET NA BOLJŠE

KONOPLJINI IZDELKI
SLOVENSKI IZDELEK IZ INDUSTRIJSKE KONOPLJE

Konopljina pasta, narejena iz vršičkov industrijske konoplje, slovi po celotnem spektru kanabinoidov, ki bodo poskrbeli za vaše zdravje in imunski sistem.

STROKOVNO SVETOVANJE
080 34 29

www.be-hempy.net

Hitrejši in močnejši!
Magnezij 375 PLUS 9 vitaminov

MiVita Magnezij PLUS šumeče tablete in
MiVita Magnezij Direkt PLUS granule priporačamo:

- **Za zdravje mišic in živčevja**
- **Proti utrujenosti in izčrpanosti**
- **Za normalno tvorbo energije**

hamapharm

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

VAM PRIMANJKUJE MAGNEZIJA?

Magnezij je mineral, ki je bistven za več kot 300 regulativnih in biokemičnih procesov v telesu in vpliva na delovanje vseh organskih sistemov. Poznamo cel spekter bolezni, ki jih povezujemo s pomanjkanjem magnezija.

Besedilo: Alja Dimic, certificirana prehranska terapevtka, Holistic Center

Ali se pomanjkanje magnezija nazorno kaže? Da, simptomi so zelo nazorni, pogosto pa jih zamenjujejo z različnimi boleznimi. Obsegajo tako fizične kot mentalne in bolezenske znake in vključujejo tike, krče, napade tesnobe in nepravilen srčni ritem.

Klasični simptomi pomanjkanja magnezija kažejo njegovo pomembno fiziološko vlogo v organizmu in vpliv tega minerala na delovanje in ravnotežje drugih mineralov, kot sta kalcij in kalij.

Drugi znaki pomanjkanja magnezija so latentni oz. prikriti in jih povezujemo s pojavom številnih bolezni, kot so glavoboli, migrene, nespečnost, tesnoba, depresija, napihnjenost, prebavne težave in utrujenost. Prav tako povezujemo pojav številnih novodobnih, kroničnih bolezni s pomanjkanjem magnezija.

Zakaj nam pravzaprav primanjkuje magnezija?

Najnovejše študije dokazujejo, da telo zaradi stresnih okoliščin in zakisanosti, samo iz sebe, za svojo nevtralizacijo, iz svojih celic, organov, tkiv, kosti in zob ter las črpa kalcij in magnezij. Zato ima večina ljudi, čeprav imajo sicer v telesu dovolj magnezija, na koncu tega premalo za svoje optimalne potrebe. Potrebe po magneziju pa so še povečane pri športnikih in nosečnicah.

Torej, če ste pod stresom, premalo spite, jeste nezdravo hrano, uporabljate neekološko kozmetiko in čistila, jemljete zdravila in živite v urbanem okolju, je velika verjetnost, da vam magnezija primanjkuje. Zato morate ob določenih težavah, boleznih in različnih simptomih vedno pomisliti tudi na njegovo pomanjkanje.

Kakšno pomanjkanje magnezija poznamo?

Poznamo dve glavni razliki simptomov pomanjkanja magnezija – simptomatsko in asimptomatsko. Kadar je asimptomatsko, telo ne kaže nobenih klasičnih znakov, in pri tej obliki pomanjkanja magnezija postane že zelo hudo, kar se pokaže v obliki simptomov.

Teh je lahko veliko; med njimi so na primer glavoboli, migrene, vrtoglavice, težave s spanjem, nereden ali hiter srčni utrip, mišični krči, slaba koordinacija mišic, ...

Testiranje

Pomanjkanje magnezija npr. lahko vpliva na pojav kalcinacij in neravnovesje kalcija, pomanjkanje kalcija v kosteh, zobeh in možganih, lahko pa povzroči tudi sladkorno bolezen tipa 2.

KAKO SE ZNEBITI BOLEČIN NA NARAVNI NAČIN?

V službi preživimo v povprečju 250 dni na leto, kar vključuje dolgotrajno sedenje za računalnikom, stanje ves dan ali fizično delo. Omembe vredno je, da sodobni življenjski slog s seboj prinaša tudi stres, ki nemalokrat povzroča napetost in zakrčenost v mišicah, predvsem v predelu vratu in ramenskega obroča. Poznano, kajne?

Z nekajminutnim aktivnim odmorom z raztezanjem zmanjšamo mišično napetost, možnosti za bolečine in občutek utrujenosti. Hkrati izboljšamo krvni pretok in mentalno budnost, kar izboljša naše počutje in olajša delo. Vsekakor pa je pomembno, da gibanju namenimo tudi prosti čas. Slovenci smo znani po tem, da nam šport in rekreacija ogromno pomenita. A žal se velikokrat zgodi, da prehitro želimo doseči želen učinek oz. izboljšanje počutja, zato pretiravamo in se pojavijo mišične bolečine ali celo športne poškodbe.

Kaj je bolečina?

Bolečina je neprijetna čutna in čustvena izkušnja, ki je povezana z dejansko ali možno okvaro tkiva.
Glede na predel telesa, kjer se pojavlja, je bolečina lahko lokalizirana ali obsežna. Glede na trajanje pa je lahko akutna (trenutna ali kratkotrajna) ali kronična (dolgotrajna). Akutna nastane zaradi poškodbe tkiva, vnetja ali bolezenskega procesa in lahko traja do nekaj tednov. Če jo prezremo ali neustrezno zdravimo, lahko to povzroči nastanek dolgotrajnejše kronične bolečine.
Bolečine v mišicah in sklepih nastanejo zaradi različnih vzrokov in so posledica poškodbe ali obrabe mišice ali sklepa.

Najpogostejši vzroki za nastanek bolečin so:
- športne poškodbe
- opravljanje dela v prisilni telesni drži
- prevelike telesne obremenitve
- premalo ali prekomerno telesno gibanje

Ne glede na to, ali trpimo za bolečinami zaradi prekomernega sedenja ali pretirane telesne aktivnosti, bolečina pomembno vpliva na našo kakovost življenja, opravljanje vsakodnevnih aktivnosti, spanje in posledično razpoloženje. Zato je pomembno, da prepoznamo vzrok bolečine in jo zdravimo. Najučinkovitejše zdravljenje bolečine pa je z zdravili.

Zdravljenje bolečine

Rosacta® je zdravilo rastlinskega izvora, ki vsebuje rožmarinovo eterično olje in prinaša naraven pristop k lajšanju mišičnih bolečin, kot so bolečine zaradi prekomerne aktivnosti (»musklfiber«), športne poškodbe (zvini, nategi, izpahi), zakrčenost vratu in ramenskega obroča zaradi stresa, bolečine v hrbtenici zaradi nepravilne drže pri delu ter boleče in utrujene noge. Pomaga tudi pri blagih motnjah perifernega krvnega obtoka. Bolnikom ob redni uporabi omogoča zdravljenje bolečine neposredno na mestu njenega izvora. Je enostavna za uporabo – nanesemo jo na boleč predel 2–3-krat na dan.

Kako deluje Rosacta®?

1.Deluje protibolečinsko, tako da ublaži bolečino, zmanjša oteklino in okorelost sklepov, in izboljša gibljivost.
2.Poveča prekrvavitev prizadetega dela, kar pripomore k hitrejšemu zdravljenju in regeneraciji prizadetega dela.

Več informacij na www.rosacta.si.

DAR NARAVE
Blagodejni rožmarin

Narava nam ponuja številne darove, med njimi navadni rožmarin *(Rosmarinus officinalis, L.)*, ki je pomembna zdravilna rastlina že iz časov starih Grkov in Rimljanov in je že tisočletja prisoten v zdravilstvu, saj je znan po svojih protibolečinskih lastnostih in povečanju perifernega krvnega obtoka.

OGLASNO SPOROČILO

REKREATIVNI TEK V POLETNEM ČASU

V prejšnjem prispevku smo govorili, kako se pripraviti na tek. Spoznali smo, da začetek ni tako enostaven, kot se zdi, ampak je treba marsikaj upoštevati. Kako pa se pripravimo na tek v poletnem času?

Besedilo: Borut Podgornik, tekaški trener in vaditelj

Ko smo ugotovili, da smo zdravstveno sposobni za tek, imamo željo in cilje, podporo bližnjih in smo se opremili s primerno opremo, začnemo redno teči v skladu z našim razpoložljivim časom. Morda imamo tudi tekmovalne cilje, saj je tekma najboljši trening.

Potem pa kmalu ugotovimo, da je prijetnega spomladanskega vremena konec, saj prihaja poletje z vsemi svojimi značilnostmi: sonce, vročina, sopara, cvetni prah, nevihte in podobno. Kako se torej pripravimo na tek v poletnem času?

Smo dovolj močni, da sprejmemo izziv? Ali bi vendarle rajše počakali na zgodnjo jesen, ko bodo razmere prijaznejše? In tako svojo dobro pripravljenost, ki smo jo skrbno načrtovali spomladi, žrtvovali za ugodne občutke poletne »sieste«, ko nam zaradi dopustov ni treba početi (skoraj) ničesar?

Kdaj na tek?

Tukaj je nekaj odgovorov, kako smo lahko tudi poleti kljub neugodnim razmeram tekaško aktivni. Vsekakor je prvi nasvet ta, da za tek izberemo hladnejši del dneva, torej zgodaj zjutraj ali pozno zvečer. Priporočam zjutraj, saj so takrat temperature vseeno nižje, smo naspani in polni energije, tek nam sproži dodaten vir motivacije in energije za prihajajoči dan, naj bo ta delovni ali ne.

Najbolje je, da vsak tek začnemo dobro hidrirani, torej že zjutraj pred tekom spijemo vodo, sadni ali zelenjavni sok.

Zvečer se temperature običajno ne spustijo tako hitro, da bi še ujeli beli dan in bi bile razmere že »znosne«, pa tudi po napornem dnevu smo precej bolj utrujeni.

Ne pozabite na vodo in minerale

Izberemo zračna oblačila, saj skušajo kožne pore z izhlapevanjem potu znižati telesno temperaturo, poskrbimo za zadosten vnos tekočine med tekom, pa tudi pred njim. Zaradi potenja izgubljamo tudi mineralne snovi, zato moramo poskrbeti tudi za vnos teh. Najbolje je, da vsak tek začnemo dobro hidrirani, torej že zjutraj pred tekom spijemo vodo, sadni ali zelenjavni sok, vsekakor pa ne kave, črnega čaja, kokakole ali celo alkohola. V poletnem času lahko izjemoma jedi nekoliko bolj solimo, saj tako poskrbimo za izravnavo izgub, ki nastanejo s potenjem.

Zaščitite kožo

Izberemo bolj senčne trase za tek (recimo po gozdu ali gozdnih robovih), glavo si zaščitimo s čepico in se opremimo s sončnimi očali s primernimi stekli. Oblačila naj bodo svetle barve (bele), da odbijajo sončne žarke, in iz funkcionalnih vlaken, ki pomagajo pri odvajanju znoja. Po potrebi se namažemo s kremo za sončenje z dovolj visokim zaščitnim faktorjem, vendar le tiste dele kože, ki so izpostavljeni soncu. Z vazelinom namažemo vsa mesta, kjer bi se koža lahko drgnila (pod pazduho, v dimljah, med stegni).

Tecite počasneje

Če treniramo glede na srčni utrip, bo hitrost našega teka pri enakem utripu tako ali tako nižja kot v normalnih razmerah, če pa ne, se je za to treba posebej potruditi in teči nekoliko počasneje kot po navadi. Kdor ima tekmovalne ambicije, naj se torej izogiba zelo intenzivnim treningom v vročini. Vedno se izplača počakati na kakšno priložnost po nevihti, ko je zrak čist in svež in lahko takrat s kakšnim bolj »hudim« treningom vse nadoknadimo. Sicer pa je ponudba rekreativnih tekaških prireditev v poletnem času iz razumljivih razlogov prav zato precej skromna, tako da s tem ne bi smeli imeti prehudih težav.

Prilagajanje na vročino

Še posebej neprijetna je vročina, kadar je v zraku tudi visoka vlaga. Na takšne razmere se naše telo zelo slabo prilagodi tudi na daljši rok, zato moramo biti v takšnih razmerah še posebej previdni. Poleti imamo velikokrat daljša obdobja zelo

Kdor ima tekmovalne ambicije, naj se torej izogiba zelo intenzivnim treningom v vročini. Vedno se izplača počakati na kakšno priložnost po nevihti, ko je zrak čist in svež.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Vsekakor je v poletnem času alternativa teku kolesarjenje, saj nas zaradi vožnje hladi veter in ni neprijetnega občutka vročine, lažje kot med tekom se med vožnjo tudi hidriramo.

vročega vremena, in če je takrat ta vročina suha, torej z nizkim odstotkom vlage, se relativno hitro navadimo na takšne razmere in se nam po 7 do 10 dneh vročina ne zdi več tako grozna.

Seveda imamo v poletnem času še eno možnost, da ubežimo vročini in odtečemo brez prekinitev. Odhitimo lahko namreč v hribe. Na nadmorski višini 1.000 do 1.500 m vročina ni več tako neznosna in tam lahko precej bolj sproščeno in brez nevarnosti pred dehidracijo tečemo. V Sloveniji imamo kar nekaj takšnih možnosti, na primer Roglo. Pri teku na višji nadmorski višini moramo biti pripravljeni na večjo zadihanost (ker je parcialni pritisk kisika nižji od običajnega), hlastanje za zrakom in posledično na hitrejšo utrujenost. Zato moramo tam obvezno teči počasneje in sploh na začetku po količini precej manj kot po navadi.

Alternative

Vsekakor je v poletnem času alternativa teku kolesarjenje, saj nas zaradi vožnje hladi veter in ni neprijetnega občutka vročine, lažje kot med tekom se med vožnjo tudi hidriramo. Lahko pa tudi plavamo, tečemo v vodi ali izvajamo »aquajogging«, ki ga ambicioznejši rekreativni tekači uporabljajo v primeru poškodb. Tudi to bi bila lahko nova in zanimiva izkušnja za tekače, ki poletnega časa nikakor ne želijo preživeti brez redne telesne aktivnosti.

Navedli smo kar nekaj dejstev v zvezi s poletnim tekom, še posebej takrat, ko razmere niso najugodnejše. Vendar, kot rečeno, če smo se odločili za neko spremembo v življenju in nam tek postaja všeč, bomo zagotovo tekli tudi poleti, zato zgornji nasveti ne bodo odveč.

Alternativa pa je tudi tek v vodi ali »aquajogging«, ki ga ambicioznejši rekreativni tekači uporabljajo v primeru poškodb. Tudi to bi bila lahko nova in zanimiva izkušnja za tekače, ki poletnega časa nikakor ne želijo preživeti brez redne telesne aktivnosti.

PREVENTIVNI PREGLEDI Z MAGNETNO RESONANCO

MEDICAL CENTER ROGAŠKA
IZVIR ZDRAVJA

Magnetna resonanca (MR) je metoda, ki jo navadno uporabljamo pri ciljani razjasnitvi diagnostičnih problemov, in sicer kot dodatno preiskavo pri opredelitvi sprememb, ki jih z običajnimi CT- ali UZ-preiskavami ne moremo zanesljivo opredeliti. Z vrhunskimi specialisti radiologi pa kot edini v Sloveniji omogočamo MR-preiskavo celega telesa.

MR-preiskava celega telesa

To je koristen, hiter in neinvaziven diagnostični postopek za odkrivanje naključnih patoloških sprememb. Porast malignih tumorjev in skrb za zdravje sta dva od glavnih razlogov, da s tako preiskavo pravočasno poskrbimo za zgodnje odkrivanje morebitnih bolezni. Različne študije v tujini so pokazale, da so kar pri 70 odstotkih naključno izbranih ljudi našli spremembe.

Preiskava dojk in prostate ter slikanje ožilja celega telesa z magnetno resonanco

Preiskava dojk z magnetno resonanco je metoda za odkrivanje že majhnih karcinomov ali njihovih začetnih oblik, saj lahko odkrijemo tumorje, ki jih na mamografiji ali ultrazvoku dojk še ne vidimo. MR dojk priporočamo predvsem pri zgodnjem odkrivanju raka na dojkah pri ženskah z visokim družinskim tveganjem ali pri dodatni razjasnitvi sprememb, ki so bile odkrite na predhodnih preiskavah.

Rak na prostati je najpogostejši rak pri moških in drugi najpogostejši vzrok smrti zaradi raka. Bolezen se najpogosteje razvije pri starejših moških in se lahko razširi v sosednje organe. Preiskava prostate z magnetno resonanco se najpogosteje uporablja za oceno razširjenosti bolezni zunaj prostate po tistem, ko je rak že bil potrjen; čedalje pogosteje pa tudi za odkrivanje in oceno razširjenosti raka na prostati, za sledenje in oceno že znanih rakov na prostati in odkrivanje ponovitve bolezni.

Slikanje ožilja celega telesa z magnetno resonanco oz. angiografija omogoča odkrivanje zamašenih žil in anevrizem, ki so glavni razlogi za možgansko in srčno kap.

OGLASNO SPOROČILO

ODPRAVA BOLEČIN Z ELEKTROSTIMULACIJO

VADBA FORMA X – S SAMO DVAKRAT NA TEDEN PO 20 MINUT VADBE DO OPAZNIH REZULTATOV

Forma X je 20-minutna vadba z elektromišično stimulacijo (EMS), ki se uporablja v rekreativno-športne namene kot pomoč pri preoblikovanju telesa in kot terapevtska vadba pri poškodbah in bolečinah. Vadba poteka 1–3-krat na teden pod strokovnim nadzorom osebnega trenerja. Kratka je zato, ker je tako zelo učinkovita: raziskave kažejo, da je 20-minutna vadba forma X primerljiva z 90-minutnim konvencionalnim treningom.

Besedilo: Gea Klopčar, Center Osebni pristop, www.forma-x.si, 070 144 262, info@forma-x.si

Najpomembnejše pri vadbi forma X je, da je prilagojena posamezniku, kar pomeni, da je primerna tako za začetnike kot rekreativce, starejše, poklicne športnike ali posameznike po poškodbah.

Delovanje elektromišične stimulacije

Elektromišična stimulacija z električnimi impulzi aktivira senzorična in motorična vlakna v mišici, kar povzroči občutek mravljinčenja in krčenje mišice. Pri tem posnema naravno mišično krčenje, ki je prisotno pri katerikoli drugi telesni dejavnosti. Vadba z EMS se uporablja v rekreativno-športne namene kot pomoč pri preoblikovanju telesa in kot terapevtska vadba pri poškodbah in bolečinah.

Učinki vadbe

- zmanjšanje vsebnosti maščobe,
- povečanje mišične mase,
- izboljšanje splošne kondicije,
- izboljšanje vzdržljivosti,
- preoblikovanje telesa,
- izboljšanje ravnotežja,
- anticelulitno delovanje.

Terapevtski učinki

- zmanjšanje bolečin v hrbtenici,
- zmanjšanje simptomov inkontinence,
- izboljšanje drže,
- uravnavanje prebave,
- izboljšanje mišičnega neravnovesja,
- okrevanje po poškodbah,
- okrevanje po porodu.

Terapevtska vadba

EMS je bil primarno uporabljen v fizioterapiji kot protibolečinsko sredstvo in kot začetni del rehabilitacije po poškodbah, saj se z njim doseže enostavno in varno okrepitev mišic.

Rehabilitacija po poškodbi ali operaciji

Enako kot s protibolečinsko elektrostimulacijo, ki je poznana s fizioterapije, se s formo X blokira bolečinske signale na poti do možganov.

Rezultat je olajšanje tako akutne kot kronične bolečine, brez stranskih učinkov. Zaradi povečanja lokalne cirkulacije krvi, ki jo povzroči elektrostimulacija, se doseže tudi hitrejše celjenje tkiva po poškodbi. Z usmerjeno vadbo se poskrbi za ohranitev oz. izboljšanje obsega giba, za reedukacijo mišic in okrepitev obsklepnih struktur, za varno izvedbo pa skrbi stalen nadzor trenerja.

Okrevanje po porodu

Specifičen program je namenjen regeneraciji in učvrstitvi mišic in vezivnega tkiva, ki so med nosečnostjo postali šibkejši. Kmalu po porodu lahko s takšno vadbo mišice pridobijo tonus in kondicijo, ki so jo imele pred nosečnostjo. Hkrati pomaga pri oblikovanju postave in izboljšanju kondicije.

Med dojenjem vadba z elektrostimulacijo ni priporočljiva, saj lahko povzroči (tako

Eden najpomembnejših učinkov stimulacije mišic z elektriko je zmožnost aktivacije globljih tkiv – globokih stabilizacijskih mišic hrbtenice.

kot druge vadbe) spremembe v vsebnosti mlečne kisline, kar spremeni sestavo in okus mleka. V fazi dojenja, ko otrok začne jesti trdo hrano, se lahko izvaja nizkointenziven trening za spodnji del telesa, po končanem dojenju pa se lahko stopnja intenzivnosti treningov postopoma povečuje. Elektrostimulacija pomaga do prednosečniške forme v kratkem časovnem obdobju.

Zmanjšanje simptomov inkontinence

Vsaka peta ženska po 35. letu starosti trpi za urinsko inkontinenco, s starostjo pa incidenca še narašča. Olajšanje je lahko doseženo s krepitvijo mišic medeničnega dna, h kateri pripomore elektrostimulacija. S treningom forma X so aktivirane in okrepljene tudi najgloblje mišice telesa. Raziskave so pokazale, da je 54–77 % uporabnikov opazilo znatno zmanjšanje simptomov inkontinence.

Zmanjšanje bolečin v hrbtenici

Eden najpomembnejših učinkov stimulacije mišic z elektriko je zmožnost aktivacije globljih tkiv – globokih stabilizacijskih mišic hrbtenice. Mišice, odgovorne za držo zaradi sedečega načina življenja, postanejo prešibke, kar vodi v težave v spodnjem delu hrbta. Usmerjena vadba pomaga pri okrepitvi teh mišic, kar jim omogoča povrnitev njihove vloge in s tem kakovostnejšo stabilizacijo hrbtenice. Zmanjša se breme na vretenca in medvretenčne diske, izravnajo se mišična neravnovesja in okrepi se trup.

Raziskave so pokazale učinkovitost takega treninga: pri 73 % uporabnikov je bolečina v hrbtenici po nekaj obiskih vadbe povsem izginila, pri preostalih pa sta se intenzivnost in frekvenca bolečine znatno zmanjšali.

EMS celotnega telesa in specifične vaje imajo za posledico močan in zdrav hrbet. Vadba je prijetna in vam vzame le malo časa.

Forma X zmanjšuje bolečine v hrbtenici na tri načine:

1. Z elektrostimulacijo, ki sama po sebi deluje protibolečinsko:
   - tako da spodbuja telo k sproščanju endorfinov in,
   - inhibira dostop bolečinskim impulzom po principu teorije vrat (tako kot deluje TENS, ki ga poznamo iz fizioterapije).
2. S stimulacijo in s tem krepitvijo globokih mišic trupa, ki so odgovorne za stabilizacijo in zaščito hrbtenice.
3. Z nadzorovanimi in usmerjenimi vajami za moč stabilizatorjev trupa, ki so prilagojene potrebam in ciljem posameznika.

Za zmanjšanje bolečin v hrbtenici se trening forma X priporoča 2-x na teden, med treningi pa naj bo 1–4 dni časa za regeneracijo tkiv. Občasno se lahko občuti olajšanje bolečine, kar je odvisno predvsem od resnosti in trajanja težav. Uporabnikom ta vadba za hrbtenico zelo prija, nekateri opazijo olajšanje že takoj, po prvem treningu, vsi pa vsaj po 6. obisku.

Kakšen je prvi trening forma X?

Trener se najprej z uporabnikom pogovori o težavah, željah in ciljih, ki jih želita skupaj doseči. Nato uporabnik obleče posebno obleko z elektrodami, priklopi se ga na napravo in nastavi parametre glede na njegovo občutenje. Pod vodstvom trenerja začne ogrevanje sklepov in mišic ter nadaljuje izvajanje vaj, specifičnih glede na svoje cilje. V večini gre za vaje z lastno težo ali lažjimi utežmi, elastikami in žogami. Po efektivnih 20 minutah sledijo še 3 minute sproščanja ob prijetni elektrostimulaciji, ki jo uporabnik občuti kot mikromasažo. Pred odhodom se ga nauči pravilnih vzorcev gibanja (pobiranje stvari s tal, vstajanje, sedenje ...) in pokaže vajo ali dve za izvajanje doma. Med prvim treningom trener še posebej opazuje telo uporabnika in izvajanje vaj. Zanima ga, katere mišice so šibke, kateri sklepi so nestabilni in kje se kažejo mišična neravnovesja, da ima to za vodilo, kako sestaviti prihodnje treninge.

NI ZDRAVE HRBTENICE BREZ NEVTRALNE MEDENICE

Ko beseda nanese na telesno držo, ima večina ljudi, tudi strokovnjakov, v mislih predvsem hrbtenico in njene krivulje. Večina težav s kroničnimi bolečinami se pojavi v hrbtu, predvsem ledvenem delu, zato je skrb za zdravo hrbtenico povsem upravičena. A dobro se je zavedati, da je položaj hrbtenice odvisen od položaja medenice.

Besedilo: Nataša Sinovec, specialistka za poravnavo telesne drže

Še tako vestno in pravilno izvajanje vaj za zdravo hrbtenico ne bo prineslo dolgoročnih rezultatov, če ne bomo poskrbeli tudi za nevtralno lego medenice.

Telesna drža je več kot samo hrbtenica z njenimi krivuljami, saj je tudi telo več kot samo trup. Na našo telesno držo vpliva položaj vseh nosilnih sklepov (gležnji, kolena, kolki in ramena). Lahko je anatomsko nevtralen in takrat je naša drža vzravnana. Že kadar samo eden od nosilnih sklepov zapusti svoj anatomsko nevtralen položaj, se naša telesna drža zamakne, torej ni več vzravnana.

Medenica je v sredini anatomskega dogajanja in povezuje spodnji in zgornji del telesa. S kolki se povezuje z nogami, s hrbtenico pa s trupom. Je kot temeljna ploščad, ki daje hrbtenici oporo. Kadar je v nevtralni legi, je ta opora stabilna, kadar pa se nagne naprej, nazaj, v stran ali kadar se zasuče, se hrbtenici slabo piše. Zaradi spremembe položaja medenice se spremenijo krivulje hrbtenice. Niso več anatomsko nevtralne, temveč povečane ali zmanjšane, kar zliva vodo na mlin obrabam oziroma degenerativnim spremembam, bolečinam ... torej težavam.

Mišice so tiste, ki premikajo kosti, zato se z rednim izvajanjem pravilno izbranih vaj vsakič približamo k bolj nevtralnemu položaju medenice, hrbtenice in nosilnih sklepov oz. ohranjamo nevtralen položaj. Ker pa telo ni sestavljeno iz posameznih sklopov, temveč je ena velika povezana celota, boljši oz. bolj nevtralen položaj kosti in sklepov ne koristi samo kostno-mišičnemu sistemu, temveč tudi prebavnemu, hormonskemu, dihalnemu, srčno-žilnemu, imunskemu ... A o tem kdaj drugič.

OGLASNO SPOROČILO

KAKOVOSTNE ZDRAVSTVENE STORITVE PO UGODNIH CENAH

Postanite član zdravstvenega sistema Modus Health Card (MHC) in s kartico ali aplikacijo MHC koristite popuste na zasebne zdravstvene storitve pri partnerjih MHC. Za vas smo izbrali najboljše. Tokrat predstavljamo naše reške partnerje.

DENTALNI KIRURŠKI CENTER VILADENS

- Popust z MHC: **20 %** na plačilo z gotovino, **10** % na plačilo s kartico

VILADENS je specializirano podjetje za zobozdravstvo in oralno kirurgijo. Ustanovljeno je bilo za potrebe vsakdanje prakse po svetovanju in oralni kirurški terapiji brez dolgega čakanja. Center poleg osnovnih posegov oralne kirurgije ponuja tudi nadstandardne posege na področju dentalne implantologije in estetske medicine, prav tako terapijo z laserjem. Nudi kakovostne zobozdravstvene storitve in je opremljen z vrhunsko tehnologijo, kot sta laserska in rentgenska naprava.

Naslov: Primorska ulica 8, Reka
Telefon: +385 51 639 512
Mobilnik: +385 91 543 28 19
E-naslov: viladens@gmail.com
Spletni naslov: www.viladens.hr

DENTALNI STUDIO DR. ALEKSOVSKA

- Popust z MHC: **10 %** na plačilo z gotovino

Vesna Aleksovska je ordinacijo ustanovila leta 1991. Bolniki že več kot 25 let k njej prihajajo le po priporočilih. Ordinacija vsakega bolnika obravnava individualno in z njim skrbno načrtuje potek zdravljenja. Zobozdravstvene storitve nudi v dveh sodobno opremljenih ordinacijah s pogledom na Kvarnerski zaliv. Izkušnje in stalno izobraževanje jo vodijo k čim bolj kakovostni in strokovni oskrbi vašega zdravja v skladu z današnjimi trendi.

Naslov: Prolaz Marčeljeve drage 11, Reka
Telefon: +385 51 621 282
Mobilnik: +385 98 971 48 12
E-naslov: vesna.aleksov@gmail.com
Spletni naslov: www.dental-aleksovska.it

MARODENT

- Popust z MHC: **15 %** na plačilo z gotovino

Tretja generacija zobozdravnikov v družini, Zobozdravstvena ordinacija dr. Siniša Maroević, je na Reki in zasebno prakso izvaja že več kot 30 let. Pri nas lahko brez skrbi opravite posvete in želene zobozdravstvene posege. Način dela in skrb za paciente dajeta občutek varnosti in umirjenosti, kar je zelo pomembno za to, da vaš obisk pri zobozdravniku poteka bolj prijetno in neboleče. Sproščeno vzdušje in prijeten ambient sta prednost pri našem delu.
Na enem mestu nudimo:splošni stomatološki posegi, zobozdravstvo za otroke, implantologija, protetika,kirurgija.

MARODENT
Naslov: Pomerio 21, Reka
Mobilnik: +385 91 133 19 11
E-naslov: info@marodent.com
Spletni naslov: www.marodent.com

ORDINACIJA DENTALNE MEDICINE JURICA HODAK

- Popust z MHC: **15 %** na plačilo z gotovino, **5 %** na plačilo s kartico

Ali ste si že kdaj želeli, da bi bil obisk zobozdravnika hiter, neboleč in prijeten? In da bi vam strokovno znanje in natančnost zobozdravnika vlila veliko zaupanja? Vsi si želimo imeti zdrave zobe in lep nasmeh, in ravno to vam z vrhunsko zobozdravstveno storitvijo nudi ordinacija Jurice Hodak. Našim bolnikom želimo zagotoviti najboljše v zobozdravstvu, od najbolj kakovostne storitve, vrhunske tehnične in tehnološke opreme do strokovne zobozdravstvene ekipe. Preprosto želimo, da so naši bolniki srečni in zadovoljni, zato si osebje ordinacije Hodak prizadeva za vrhunsko zobozdravstveno oskrbo s posebnim poudarkom na splošni in estetski stomatologiji.

Zasebna ordinacija dentalne medicine Jurica Hodak, dr. dent. med.
Naslov: Osječka 74/A1, Reka
Telefon: +385 51 268 269
Mobilnik: +385 91 764 08 23
E-naslov: jurica.hodak@gmail.com
Spletni naslov: www.juricahodak.hr

DENTALNI CENTER FABRIS

- Popust z MHC: **15 %** na plačilo z gotovino, **5 %** na plačilo s kartico

Vizija dr. Fabrisa je popoln nasmeh za vse. Ta misel ga spremlja pri vsakodnevnem delu. Dr. Fabris je prvi na Hrvaškem začel stomatološko zdravljenje, prilagojeno ljudem s posebnimi potrebami, v zasebni praksi. Vodi ga strast do dela in umetnosti, z idealno kombinacijo tradicije in izkušenj ter svežim pogledom na svet Center Fabris ustvarja edinstven koncept zobozdravstva in estetike v službi zdravja, lepote in kakovosti življenja. Bolnikom zagotavljamo vrhunsko storitev, dodatno udobje in ugodne cene, prav tako individualen pristop ter prijetno in nebolečo izkušnjo zdravljenja. V centru menimo, da mora biti zobozdravstvena terapija nadgradnja vašega načina življenja, ne pa odpovedovanje zadovoljstvu. Pri nas vas torej čaka tudi dodana vrednost, kot so razkošni interier, storitve »concierge« in številne druge ugodnosti naših partnerskih centrov wellness a.

Naslov: Titov trg 3, Reka
Mobilnik: +385 99 430 00 37
E-naslov: info@dentalfabris.com
Spletni naslov: www.dentalfabris.com

Kako do kartice MHC?

Postanite član MHC in takoj koristite popuste pri zdravstvenih storitvah MHC-partnerjev. Do ugodnosti lahko dostopate s **plastično kartico** ali prek **mobilne aplikacije** za pametne telefone (z operacijskim sistemom iOS ali Android). Aplikacijo si na telefon brezplačno prenesete iz trgovin **App Store** ali **Google Play.**

Za več informacij o pridobitvi plastične kartice ali aktivacijske kode za aplikacijo nas pokličite na številko **040 77 87 87** ali nam pišite na **mhc@cenejedozdravja.eu.**

Spletni nakup in več o kartici na spletni strani **http://modushealthcard.com/.**

*Opomba: Vse cene v evrih so zaokrožene. Znesek že vsebuje davek na dodano vrednost.

OGLASNO SPOROČILO

V ZAGREBU NE ZAMUDITE ...

Zagreb HRVAŠKA

Številni zanimivi dogodki v Zagrebu poleg zdravstvenega turizma ustvarjajo dodano vrednost in bogatijo celotno doživetje. Tokrat vas bodo zabavali številni festivali.

Besedilo: Turistična zveza mesta Zagreb

FESTIVAL

Design District
14.–17. 6.

Interdisciplinarni in multimedijski festival je pravi četrtni festival, ki v nekaj dneh okolico Martićeve ulice v samem središču preoblikuje v območje oblikovanja, umetnosti in zabave. Obiskovalci lahko uživajo v promociji gastronomskih in turističnih izdelkov, glasbenih in literarnih večerih, kreativnih delavnicah in izobraževalnih sprehodih, ogledih prostorskih posegov in instalacij ter oblikovalskih studiev in arhitekturnih pisarn.

FESTIVAL

INmusic festival
25.– 27. 6.

INmusic je največji festival na prostem na Hrvaškem in eden najboljših in najpomembnejših evropskih festivalov. Poteka na treh otokih jezera Jarun, poskrbljeno je za nastanitev v kampu. Poleg vrhunskega vzdušja in uglednih svetovnih glasbenikov obiskovalcem ponuja užitke v edinstvenem okolju in posebnostih festivala, kot so replika Teslinega stolpa, skriti oder ali novo presenečenje. Med letošnjimi nastopajočimi so ugledna imena Queens of the Stone Age, Nick Cave & Bad Seeds, Interpol, Alice in Chains, David Byrne in St. Vincent.

FESTIVAL

Zagreb Classic
20. 6.–10. 7.

Vsem ljubiteljem klasične glasbe festival, ki se odvija na Trgu Kralja Tomislava, ponuja edinstveno doživetje in večere s klasično in zabavno glasbo, opernimi arijami in simfonijami ter jazzovskimi orkestri.

FESTIVAL

Fantastic Zagreb Film Festival
28. 6.– 8. 7.

Poletni festival je prava poslastica za ljubitelje fantastike in podobnih zvrsti. Poleg zanimivih filmskih naslovov je festival znan tudi po lepi lokaciji na prostem – letnem kinu Tuškanac.

Uživajte v Zagrebu in prihranite

Zagreb HRVAŠKA

HRVAŠKA Polna življenja

RAZKRIJTE KRIVCA, KI POVZROČA TEŽAVE V USTIH

CURAPROX PLAQUEFINDER

Tehnike ščetkanja in čiščenja skritih kotičkov v ustih se razlikujejo, vsi pa si zobe umivamo z enim ciljem – očistiti jih tako, da se izognemo težavam, ki vodijo k izrednim obiskom zobozdravnika. To je tudi eden od razlogov, zaradi katerih je priporočljivo, da starši preverjajo, kako si otroci ščetkajo zobe vsaj do njihovega dopolnjenega osmega leta. Kako, razen ob obisku zobozdravnika ali ustnega higienika, pa učinkovitost ščetkanja lahko preverijo odrasli?

Besedilo: Katarina Petrović

Enostavneje, kot da gledamo drug drugemu v usta, je, da občasno posežemo po pripomočkih za razkrivanje zobnih oblog, ki nam pokažejo, kje nismo bili dovolj temeljiti. Enako velja za preverjanje pri otrocih in vseh s fiksnim ortodontskim aparatom, ko je kakovostno ščetkanje večji izziv.

Kaj ogroža zdravje naših ust?

Glavni povzročitelji težav v ustni votlini so mikroorganizmi, ki so ves čas v ustih. Kopičijo se na zobeh in dlesnih ter lahko povzročijo zobno gnilobo ali vnetje dlesni, če vanje vsak dan znova ne posežemo z zobno in medzobno ščetko. S kopičenjem bakterij na zobeh nastajajo mehke zobne obloge ali zobni plak, v katerem so ugodne razmere za njihovo razmnoževanje. Če z neustreznim načinom ščetkanja dovolimo, da mehke zobne obloge poapnijo, nastane zobni kamen, ki ga z ustreznimi pripomočki lahko očistita le zobozdravnik ali ustni higienik. Pomembno je poudariti, da bakterije s svojimi izločki lahko poškodujejo tako mehka kot trda tkiva, zato je ustrezna ustna higiena edini način, da se izognemo težavam z ustnim zdravjem.

»Težave« so obarvane svetlo in temno vijoličasto

Mehke zobne obloge so s prostim očesom težko vidne, zato nam jih lahko pomagajo razkriti različni pripomočki, na primer dvobarvni sistem CURAPROX Plaquefinder. Njegova prednost je, da sveže zobne obloge obarva svetlo, starejše pa temno vijoličasto. S tem pokaže, kje v naših ustih so tista kritična mesta, ki jih pri čiščenju nevede zanemarjamo in jih moramo temeljiteje očistiti. Hkrati so to kritična mesta tudi za nastanek zobnega kamna in vnetja dlesni. Sisteme za razkrivanje zobnih oblog je priporočljivo uporabiti po ščetkanju zob brez zobne paste, torej le z vodo, saj bomo le tako lahko ugotovili, na katerih mestih nam ni uspelo temeljito odstraniti mehkih zobnih oblog.

Na splošno velja, da bodo, če ignoriramo rdeče obarvane zobne obloge, te v doglednem času postale trdovratnejše in se bodo ob naslednjih preverjanjih obarvale vijoličasto. Če pa preziramo vijoličasto obarvane zobne obloge, so resne težave le korak stran.

Katere so najpogostejše težave, ki jih povzroči nezadostno obvladovanje mehkih zobnih oblog v ustih?

- **Nastanek zobnega kamna:** zaradi neustrezne higiene nakopičene mehke zobne obloge poapnijo in nastane zobni kamen, ki je pogost dejavnik za razvoj parodontalne bolezni. Očistita ga lahko le zobozdravnik ali ustni higienik.
- **Zobna gniloba ali karies:** pojavi se kot rjavkast madež na sklenini in je posledica neustrezne ustne higiene. V prvi fazi je karies prisoten samo na sklenini, nato prodre skozi njo in načne zobovino. Zob je občutljiv na hladno, vroče, sladko in kislo. Če ga ne zdravimo pravočasno, lahko vodi do odmrtja živca.
- **Vnetje dlesni:** vnete dlesni so občutljive na dotik, pordele, nabrekle in krvaveče. Če takoj ne ukrepamo s poostreno in učinkovito ustno higieno, lahko vnetje dlesni vodi v zgodnji ali celo napredovali parodontitis.

Zakaj je rob dlesni pomemben?

Rob dlesni oz. žleb med dlesnijo in zobom je mesto, na katerem se mehke zobne obloge hitreje nabirajo. Glavni vzrok vnetja in razgradnje obzobnih tkiv so bakterije v mehkih zobnih oblogah. S svojim škodljivim delovanjem povzročijo vnetje, ki najprej prizadene dlesni, pozneje pa tudi druga obzobna tkiva. Zobne obloge moramo zato redno odstranjevati z zobno ščetko, medzobnimi ščetkami in zobno nitko, zelo koristna in učinkovita pa je še čopasta ščetka z enim snopom ščetin. Gre tudi za mesto, ki ga med ščetkanjem velikokrat izpustimo ali ne očistimo dovolj dobro, zato ne preseneča, da se prav ta rob ob uporabi sredstva za razkrivanje oblog obarva pogosteje. To je tudi razlog, da ob uporabi izjemno mehke zobne ščetke priporočamo čiščenje z majhnimi krožnimi gibi po robu med zobom in dlesnijo.

Naslednji korak – izboljšajmo tehniko ščetkanja

Potem ko smo preverili, kje v naših ustih so najbolj »pisani« kotički, je treba nekoliko prilagoditi tudi tehniko ščetkanja. Le tako bomo namreč poskrbeli, da bodo vsa vijoličasto obarvana mesta prihodnjič čista. Upoštevati je treba, da ščetkanje zob ne sme biti rutinsko opravilo. Zato tudi ni pomembno, koliko časa jih ščetkamo, ampak da to delamo zbrano in sistematično – tako da s ščetinami zobne ščetke očistimo vse dostopne ploskve vseh zob v ustih. Samo tako lahko poskrbimo, da smo si zobe in rob dlesni očistili resnično temeljito. Dva nasveta, ki bosta v pomoč, pa sta: ponavljanje istega vzorca ščetkanja in čiščenje z majhnimi krožnimi gibi brez pritiskanja.

Dvobarvni sistem CURAPROX Plaquefinder sveže zobne obloge obarva svetlo, starejše pa temno vijoličasto. S tem pokaže, kje v naših ustih so tista kritična mesta, ki jih pri čiščenju nevede zanemarjamo in jih moramo temeljiteje očistiti.

CURAPROX

www.popolnaizbira.si

Nos za detajle

Ker se za aparatom zatakne več umazanije kot mislite.

NEGA ORTODONTSKIH APARATOV

Čopasta zobna ščetka **CURAPROX CS SINGLE** je izjemna pri čiščenju najbolj skritih kotičkov in nepogrešljiva pri negi ortodontskih aparatov.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Zobni ščetki CURAPROX CS 1006 single in CS 1009 single 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 02/460 53 42.

KAKO ZMANJŠATI TVEGANJE ZA NASTANEK DEMENCE

V Sloveniji ima demenco približno 32 tisoč oseb, v Evropi 10 milijonov, na svetu pa kar 47 milijonov ljudi. Še bolj skrb vzbujajoče so ocene strokovnjakov, da je diagnosticiran le vsak četrti bolnik. Čeprav je največji dejavnik tveganja za demenco starost, obstajajo dokazi, da z nekaterimi ukrepi lahko tveganje za pojav te bolezni zmanjšamo.

Besedilo: Simona Janček

Ali ste vedeli, da so prevelika telesna teža, visok krvni tlak in sladkorna bolezen tesno povezani z večjim tveganjem za Alzheimerjevo boleznijo in vaskularno demenco, ne le z boleznimi srca in ožilja? Bolezni srca in ožilja, kot sta kap in srčni infarkt, so sicer tudi same po sebi dejavnik tveganja za Alzheimerjevo in vaskularno demenco, ki sta najpogostejša tipa demence.

Pomemben dejavnik tveganja za demenco je tudi nezdravljena depresija – slabo razpoloženje, tesnoba ali depresija namreč vplivajo na sposobnost, da smo družbeno aktivni in se vključimo v duševno spodbudne dejavnosti.

Raziskovalci demence ugotavljajo, da lahko s spremembo tistih dejavnikov tveganja, na katere lahko sami vplivamo, tveganje za demenco zmanjšamo do 30 %. Zdrav življenjski slog v zrelih letih torej pomaga zmanjšati tveganje za razvoj demence (kot tudi bolezni srca in ožilja).

Pomemben dejavnik tveganja za demenco je tudi nezdravljena depresija – slabo razpoloženje, tesnoba ali depresija namreč vplivajo na sposobnost, da smo družbeno aktivni in se vključimo v duševno spodbudne dejavnosti.

Simptomi

Demenca ni bolezen sama po sebi, ampak skupek simptomov, ki nastanejo zaradi poškodb možganov, te pa povzročajo različne bolezni, kot je Alzheimerjeva bolezen. Ti simptomi se razlikujejo glede na del možganov, ki je poškodovan.

Različne vrste demence lahko različno vplivajo na ljudi, tako da vsak simptome bolezni doživlja po svoje. Vendar obstaja nekaj splošnih zgodnjih simptomov, ki se lahko pojavijo že kar nekaj časa pred uradno diagnozo demence. Ti simptomi so:

- izguba spomina
- težave s koncentracijo
- težave pri opravljanju vsakodnevnih nalog, npr. zmedenost pri nakupovanju
- težave pri sledenju pogovoru ali iskanju prave besede
- zmedenost glede časa in prostora
- spremembe razpoloženja

Ti simptomi so pogosto blagi in se lahko slabšajo zelo postopoma. Pogosto jih označimo kot »blago kognitivno poslabšanje«, saj simptomi niso dovolj resni, da jih je mogoče diagnosticirati kot demenco. Teh simptomov sami morda najprej niti ne boste opazili, pa tudi družina in prijatelji jih nekaj časa morda ne bodo opazili ali jih vzeli resno. Pri nekaterih ljudeh bodo ti simptomi ostali enaki in se ne bodo poslabšali, nekateri ljudje z blagim kognitivnim poslabšanjem pa bodo razvili demenco.

Najpogostejši vzrok za demenco je Alzheimerjeva bolezen. Pogosti simptomi Alzheimerjeve bolezni so:

- težave s spominom – redno pozabljanje nedavnih dogodkov, imen in obrazov
- ponavljajoče se postavljanje vprašanj
- povečevanje težav pri nalogah in dejavnostih, ki zahtevajo organizacijo in načrtovanje
- zmedenost v neznanih okoljih
- težave pri iskanju pravilnih besed
- težave s številkami in/ali pri ravnanju z denarjem v trgovinah
- vse večja odmaknjenost in/ali zaskrbljenost

PREVENTIVA
Ukrepi za zmanjšanje tveganja za nastanek demence:

- jejte zdravo, uravnoteženo prehrano – nasičene maščobe, sol, sladkor in premalo vlaknin povečujejo tveganje za hipertenzijo, povišane ravni holesterola, debelost in sladkorno bolezen
- ohranjajte zdravo telesno težo – debelost povečuje visok krvni tlak in tveganje za sladkorno bolezen, ki sta dejavnika tveganja za razvoj demence
- redno se gibajte – gibanje spodbuja cirkulacijo in znižuje telesno težo
- izogibajte se alkoholu – prevelike količine med drugim poškodujejo živčni sistem, vključno z možgani
- prenehajte kaditi – kajenje povzroča zoženje žil in posledično višja krvni pritisk
- poskrbite za ohranjanje normalnih ravni krvnega tlaka – urejen krvni tlak zmanjšuje tveganje za bolezni srca in ožilja, ki so dejavnik tveganja
- redno razgibavajte tudi možgane: npr. rešujte križanke, uganke, sestavljanke ...

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Z napredovanjem demence izguba spomina in težave s komunikacijo pogosto postanejo zelo hude. Tem težavam se priključijo še spremembe osebnosti, vedenjske težave, težave pri gibanju, inkontinenca, težave s požiranjem, posledično izguba apetita in hujšanje ... V poznejših fazah bolniki povsem zanemarijo svoje zdravje in zahtevajo stalno skrb in pozornost.

Čim prej k zdravniku

Demenca ni naravni del staranja. Zato je pomembno, da se pogovorite z vašim zdravnikom čim prej in ne odlašate s tem, če ste opazili težave s pomnenjem ali druge simptome, opozarjajo strokovnjaki. Izjemnega pomena za zdravljenje demence je namreč zgodnje odkrivanje bolezni. »Zdravila, ki so predpisana v zgodnejši fazi bolezni, so učinkovitejša, hkrati pa je izjemnega pomena, da zdravimo oz. odkrijemo stanja, ki le posnemajo demenco in lahko imajo dobro prognozo,« pravi strokovnjakinja za demenco doc. dr. Milica Gregorič Kramberger, dr. med., spec. nevrologije, z Nevrološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Asist. dr. Lea Žmuc Veranič, dr .med., specialist psihiatrije, z Univerzitetne psihiatrične klinike Ljubljana poudarja, da sta »prepoznavanje in diagnoza demence prvi korak pri obravnavi bolnikov z demenco in le vrh ledene gore bolezni, s katero se v prvi vrsti spoprijemajo bolniki in njihovi svojci. Med nadaljnjim bolezenskim potekom se lahko pojavijo številni zdravstveni in socialni zapleti same bolezni, zaradi katerih bolnik in negovalci – partnerji, družina – potrebujejo pomoč v obliki akutnega in prolongiranega zdravljenja, usmerjanja z informacijami o nadaljnjih postopkih, načinu obravnave bolnika in ne nazadnje potrebujejo podporo širše družbe. Demenca je bolezen, zaradi katere je pogosto potrebna namestitev v instituciji, kar bolnika in družino poleg bolezni dodatno prizadene tako čustveno kot finančno.«

Izzivi za družbo

Največji izziv obvladovanja demence v Sloveniji je predvsem psihološka in socialna podpora bolnikom in njihovim svojcem. To spoznanje bi morali v prihodnje upoštevati tudi odločevalci in oblikovalci politik, poudarjajo strokovnjaki. Pravočasna in natančna diagnoza je po njihovem mnenju sicer nujen, ne pa zadosten pogoj, da bi lahko bili kos vsem negativnim vidikom, ki jih prinaša starajoča se družba.

DEJAVNIKI TVEGANJA

Nekatere dejavnike tveganja za demenco je težko ali nemogoče spremeniti. Med te sodijo:

- starost: starejši kot ste, bolj verjetno je, da boste razvili demenco, vendar pa demenca ni neizogiben del staranja
- geni: nekateri genetski dejavniki so vključeni v nekatere bolj nenavadne oblike demence, večinoma pa se demenca razvija kot kombinacija genetskih in okoljskih dejavnikov, kot so kajenje in pomanjkanje redne telesne vadbe
- nizka izobraženost

Najnovejše raziskave kažejo, da so pomembni tudi drugi dejavniki:

- izguba sluha
- nezdravljena depresija
- osamljenost ali socialna osamitev
- sedeči način življenja
- nezdravo življenje
- debelost
- visok krvni tlak
- bolezni srca
- kap
- sladkorna bolezen
- bolezni ledvic

Spomin in zbranost

Acutil®

prehransko dopolnilo z omega-3 maščobnimi kislinami, folno kislino ter vitaminoma E in B12

Omega-3 maščobne kisline so sestavni del membran živčnih celic, ki so bistvenega pomena za obdelavo informacij v možganih. DHK ima vlogo pri delovanju možganov. Koristni učinek se doseže z dnevnim vnosom 250 mg DHK (ena kapsula prehranskega dopolnila Acutil).

Izvleček ginka je izvleček iz listov rastline *Ginkgo Biloba*.

Fosfatidilserin je sestavni del celičnih membran živčnega in možganskega tkiva.

Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Folna kislina prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Vitamin B12 prispeva k delovanju živčnega sistema, presnovi homocisteina in zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

ANGELINI

PR/ANGSI/ACU/2018/005

SLASTNE IN ZDRAVE MARELICE

Kot majhna sonca so, ko se poleti pojavijo na tržnicah. Že živooranžna barva marelic nam pove, da so polne koristnega betakarotena, vsebujejo pa še marsikaj zdravega. Marelice vsebujejo veliko vitamina C, kalija in vlaknin za dobro prebavo.

Besedilo: Maja Jeereb, certificirana nutricionistka, Center Moje zdravje, in Eva Žontar, univ. diplomirana biologinja in svetovalka za rastlinsko prehrano, www.mojezdravje.net

Izvor marelice je neznan. Ocenjujejo, da se je v gojeni obliki prvič pojavila v današnji Armeniji, kjer so jo z veseljem jedli že v antiki. Arheologi so v Armeniji našli marelične koščice iz bakrene dobe (5000 let nazaj). Iz tega ugibanja izvira tudi njeno latinsko ime, Prunus armeniaca (dobesedno bi to pomenilo sliva iz Armenije), a drugi viri pravijo, da naj bi marelico udomačili na Kitajskem, spet tretji pa, da so jo prvič gojili v Indiji.

Iz Azije naj bi jo v Grčijo prinesel Aleksander Veliki, od tam pa naj bi se razširila po Evropi. Verjetno smo največ marelic pojedli svežih, za Perzijce pa so bile na njihovih trgovskih poteh zelo pomembne tudi suhe marelice. Še danes bližnjevzhodne tržnice žarijo od oranžnih kupov posušenih marelic (mimogrede, pri izbiri suhih rajši izberimo nežveplane, ki niso več tako lepo oranžne, so pa bolj zdrave). Suhe marelice vsebujejo manj vode, zato so bolj koncentriran vir sladkorjev in vlaknin kot sveže.

Gojenje marelic

Marelice najbolje uspevajo v celinskem podnebju s hladnimi zimami (da, v Sloveniji!), a jih lahko gojimo tudi v sredozemskem podnebju, če so zimske temperature dovolj nizke za njihov počitek (tako imenovana dormanca). Plodovi najlepše zorijo v suhem podnebju in pozimi prenesejo nižje temperature kot breskev (tudi do -30 °C). Ker cvetijo zgodaj, je nevarnost le, da zgodaj spomladi pomrznejo, kar vsako leto določa to, kako dobra je sezona.

Po obiranju marelice še vedno zorijo, zato lahko kupite tudi nekoliko manj zrele (trde na otip) in počakate, da dozorijo. Najbolj sladke in lahko prebavljive so, ko tekstura navznoter že skorajda spominja na marmelado. Sezono svežih marelic lahko izkoristite tudi za to, da njihove polovičke posušite v dehidratorju ali pečici – tako boste imeli na zalogi 100 % naravne suhe marelice – običajno namreč suhe marelice vsebujejo sulfite.

Vitamini in minerali

Marelice so, tako kot večina sadja, polne vitaminov in mineralov. Med njimi je najbolj pomemben betakaroten, ki se v telesu pretvarja v vitamin A (marelicam pa daje njihovo značilno oranžno barvo). Mimogrede – če pojemo veliko marelic (ali drugih živil, ki vsebujejo veliko betakarotena), se tudi naša koža obarva nekoliko bolj oranžno.

Bogate so tudi z vitaminom C, ki deluje kot močan antioksidant in prispeva k zaščiti kože pred sončnimi žarki ter nas hkrati pripravlja za hladnejše mesece, ko bomo potrebovali močnejši imunski sistem. Poleg vitamina C vsebujejo marelice še veliko drugih snovi, ki delujejo antioksidativno. Omenimo samo nekatere: kercetin, katehini, epikatehini, galična kislina, proantocianidini in hidroksicinamiki. Imena zvenijo zapleteno, a pomembno je, kaj omenjene snovi počnejo v telesu: varujejo nas pred prostimi radikali in preprečujejo številne novodobne bolezni.

Suhe marelice vsebujejo manj vode, zato so bolj koncentriran vir sladkorjev in vlaknin kot sveže.

RECEPT
Presne marelične ploščice

Preizkusite recept za energijske domače ploščice iz 4 enostavnih sestavin.*

Sestavine za 5 ploščic:

- 1/2 skodelice suhih marelic
- 5 velikih medjool datljev
- 1/3 skodelice neoluščenih sezamovih semen
- 1/3 skodelice drobnih kokosovih kosmičev

Priprava:

1. V multipraktiku zmeljemo suhe marelice in datlje. Mešamo, dokler se ne oblikuje lepljiva kepa, ki se obrača naokrog po posodi.
2. Nato dodamo sezamova semena in kokosove kosmiče ter znova prižgemo aparat. Mešamo, dokler vse sestavine ne tvorijo enotne kepe.
3. Maso razvaljamo med dvema papirjema za peko, približno 1 cm na debelo v obliki kvadrata. Narežemo na ploščice.

*recept je bil objavljen v knjigi Eve Žontar, Simpl sladice.

Spremljajte nas na /Zdrave novice

Lekovita

DOBRODEJNA KREMA

LAHKONOG

DIVJI KOSTANJ, ARNIKA, MENTOL, KAFRA, OGNJIČ

MODROST NARAVE
WISDOM OF NATURE

NAREJENO V SLOVENIJI
MADE IN SLOVENIA

V lekarnah,specia-
liziranih trgovinah,
Tosama belih štacuncah,
ter v spletni trgovini:
www.lekos.si

Dodatne informacije:
Lekos d.o.o. Sevnica
Tel: 07 81 63 180
info@lekos.si

Lekovita
www.lekovita.si

Lust

PARADAJZ D.O.O.

LUŠTNA DRUŽINA
SOČNIH IN OKUSNIH PARADIŽNIKOV

VELIKI PARADIŽNIK LUŠT

GROZDASTI PARADIŽNIK LUŠT

MALI GROZDASTI PARADIŽNIK LUŠT

LUŠTEK

SLIVOV PARADIŽNIK LUŠT

ČEŠNJEV PARADIŽNIK LUŠT

NARAVNO OPRAŠENO

ORGANSKI SUBSTRAT

WWW.LUST.SI

ROČNO OBRANO

OGREVANO Z GEOTERMIJO