

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

NATISNILI SMO  
**62.000**  
IZVODOV

APRIL 2015

## Neuronal®

**Za boleč hrbet!**

- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

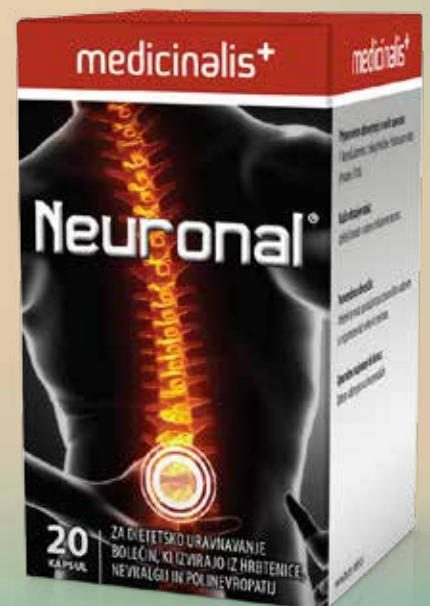
Naravno  
.....  
Brez  
stranskih  
učinkov

MODRA ŠTEVILKA

080 50 02

[www.bolec-hrbet.si](http://www.bolec-hrbet.si)

Prodajna mesta: lekarne in specializirane trgovine



## Varnost in zdravje pri delu

Možganska kap • Hemofilija • Astma • Alergije • Zaščita pred klopi  
Nevropatska bolečina • Spomladanska hrana • Vitamini in minerali  
Endometrioza • Priprave na rekreativni maraton • Treningi starševstva

KEUNE – BARVE ZA  
LASE VRHUNSKE  
KVALITETE

KEUNE  
THE ART OF HAIR DESIGN

NEOMEJENE MOŽNOSTI BARVANJA LAS  
- izvrstno prekrivanje  
- vrhunska nega  
- izjemen sijaj



#### TINTA COLOR

barva  
za trajno  
barvanje las  
s preko 100  
niansami in  
neomejenimi  
možnostmi  
kombiniranja



#### SEMI COLOR

poltrajna  
barva, brez  
amonijaka,  
ton na ton  
barvanje



#### MAN COLOR

posebna  
barva za  
moške lase  
(6 nians),  
naravne nianse,  
enostaven  
nanos (samo  
5 minut  
delovanja)



#### SO PURE COLOR

Najbolj  
negovalna  
barva, brez  
amonijaka,  
vsebuje  
fitokeratin  
arganovo olje,  
olje jasmina in  
sandalovine

»Najboljša barva za lase na svetu z izjemno nego in neverjetnim sijajem!«  
Ilham Mestour, global Art Director Keune Haircosmetics

Negovalni učinek Keune barv lahko občutite na svojih laseh.  
Keune barve so po vsebnosti negovalnega kokosovega olja v samem svetovnem vrhu!

Seznam frizerskih salonov, ki uporabljajo Keune barve najdete na spletni strani: [www.keune.si](http://www.keune.si)

Distributer: KEUNE ADRIA d.o.o., Ljubljana, tel. 0590 69640  
e-mail [info@keune-adria.si](mailto:info@keune-adria.si), facebook: Keune Slovenia

## UVODNIK

Pa smo jo le dočakali, pomlad. Daljši dnevi, višje temperature, boljše razpoloženje. Drevesa in trave zelenijo, rože cvetijo, ptički se oglašajo, naša srca se veselijo. Ampak – vedno mora biti tudi ampak, ali ne? – tako kot pri vsaki stvari obstaja tudi tukaj druga, nekoliko manj sončna stran. Spomladi se med drugim prebudijo tudi klopi in vsem, ki smo radi v naravi, grozijo z različnimi okužbami. Presneta nadloga! Velika nadloga pa je lahko za marsikoga tudi prekrasno cvetenje, saj cvetni prah povzroča seneni nahod. Takšne ali drugačne alergije ima menda že vsak tretji človek. Če ste tudi vi med temi, ki jih pomlad draži v nosu in očeh, če ste morda pravkar kihnili – aaaaačihaaa! – ali pa še boste: »Na zdravje!«



Janja Simonič,  
glavna in odgovorna urednica



## KAZALO

### V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

- 10 Varnost in zdravje pri delu: gradnja kulture preprečevanja
- 12 Umrljivost zaradi možganske kapi večja med moškimi kot med ženskami
- 14 Hemofilija – redka, a težka bolezen
- 16 Nezdravljena astma ogroža življenje
- 18 Ko zunaj začne cveteti, zacvetijo tudi alergije
- 20 Začenja se sezona klopotov – zaščitene še vedno premalo ljudi
- 24 Spoznavanje nevropatske bolečine z bolečinskim senzoriem
- 28 Naj bo naša hrana varna od kmetije do mize
- 29 Previdno pri nabiranju čemaza!
- 38 Živila za več energije in boljše spomladansko počutje
- 42 Vitamini in minerali za vitalnost in zdravje
- 48 Kako pomladiti videz kože naravno in učinkovito
- 50 Navade pri preprečevanju škodljivih učinkov sonca še vedno neustrezne
- 54 Endometrijoza, najpogostejša ginekološka bolezen v rodnem obdobju
- 60 Kako se pripravimo na rekreativni maraton
- 64 Inovativni in dokazano učinkoviti treningi starševstva
- 66 Regrat poživilja in razstruplja telo

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](mailto:janja@zdrave-novice.si), ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

**Sedež uredništva:** Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana

**Glavna in odgovorna urednica:** Janja Simonič, [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si)

**Vodja oglasnega trženja:** Danijel Kmetec, [daniyel@zdrave-novice.si](mailto:daniyel@zdrave-novice.si)

**Vodja projekta:** Danijel Kmetec, [daniyel@zdrave-novice.si](mailto:daniyel@zdrave-novice.si)

**Administrator FB Zdrave novice:** Dejan Pukšič, [dejan@hisa-idej.si](mailto:dejan@hisa-idej.si)

**Koordinatorica uredništva:** Saša Schwarz, [sasa@zdrave-novice.si](mailto:sasa@zdrave-novice.si)

**Vodja projekta:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)

**Lektoriranje:** Barbara Frelih

**Koncept celostne podobe:** Zlatko Jendek, Slavica V. Okorn

**Oblikovanje in prelom:** Splet99.net

**Fotografije:** 123rf.com, Hiša idej, osebni arhivi strokovnih sodelavcev

**Tisk:** SET tiskarna

**Naklada:** 62.000 izvodov

**Naslovnica:** Oglasna vsebina podjetja Panakea d.o.o.

#### Strokovni sodelavci:

- Janez Fabijan, predsednik Zbornice varnosti in zdravlja pri delu
- izr. prof. dr. Bojana Žvan, dr. med., primarij, višja svetica
- doc. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., spec. internistka in hematologinja, Klinični oddelek za hematologijo, UKC v Ljubljani
- prof. dr. Stanislav Šuškovič, dr. med., upokojeni spec. internist, strokovnjak za zdravljenje astme
- dr. Tatjana Trajkovska, dr. med., spec. družinske medicine, Medical center Rogaška
- Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center
- dr. Nataša Grebenšek, dr. med., spec. dermatovenerologije, Arsderna
- dr. Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologije, Arsderna
- Sandi Bitenc, strokovnjak za gibanje in prehrano, C. F. M. P. (certified functional medicine practitioner), BP team
- Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne drže s certifikatom univerze Egoscue (ZDA)
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Mojca Mavec
- Simona Janček
- Maša Kovač
- Monika Hvala

**HISAIDEJ**  
INOVATIVNA SKUPINA

**Izdajatelj:** HIŠA IDEJ, Inovativna skupina, d. o. o.  
Prežihova ulica 21, 2000 Maribor, [www.hisa-idej.si](http://www.hisa-idej.si)

**Direktorica:** Andreja Ilijaš, [andreja@zdrave-novice.si](mailto:andreja@zdrave-novice.si)

VPIS V RAZVID MEDIJEV pod številko 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](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](https://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 presojo le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih novicah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglasna sporočila niso lektorirana. V reviji so podana mnenja različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

**FD FARMADENT d.o.o.**

Minaškova ul.6  
2000 Maribor

Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove  
in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili,  
zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki

Telefon: +386 2 450 28 11  
Telefax: +386 2 462 20 52



## KAMPANJA PROTI KOŽNEMU RAKU LA ROCHE-POSAY

Dermokozmetična blagovna znamka La Roche-Posay je marca predstavila novo viralno mednarodno kampanjo ozaveščanja o kožnem raku Skinchecker. Namen kampanje je podučiti splošno javnost o njeni aktivni vlogi pri zgodnjem odkrivanju kožnega raka, ki je postal deveta najpogostejša vrsta raka v Evropi. Spremembe na koži je mogoče videti s prostim očesom in ob zgodnjem odkritju bolezni jo je mogoče tudi učinkovito zdraviti. Cilj kampanje je spodbuditi širjenje jasnega in preprostega sporočila: vsak lahko postane ambasador boja proti tej bolezni. Podjetje na svoji spletni strani predstavlja zgoščene in lahko razumljive informacije. S poudarjanjem enostavne kratic ABCDE znamka La Roche-Posay ponuja vsem Skincheckerjem oz. »pregledovalcem kože« metodo petih točk, s katero lahko hitro prepoznajo morebitno težavo. Kampanja je zasnovana tako, da je vse čim bolj preprosto: en klik za prenos metode ABCDE, en klik za deljenje s prijatelji ali najdražjimi, da bi jih spodbudili k sodelovanju in pregledovanju kože.



## OTROCI – VEČNI IZZIV ZA STARŠE, VZGOJITELJE IN UČITELJE

Kako mladim v sodobnem času zagotoviti varno, zdravo, nezastrupljeno mladost? S temi in drugimi vprašanji se bodo ukvarjali na mednarodni konferenci Izzivi sodobne pedagogike, ki bo v Ljubljani 17. in 18. aprila. Poleg predavateljev mednarodnega slovesa, ki ju slovenska javnost že pozna, Davida L. Brierleyja in Godija Kellerja bo prvi dan zasijala tudi zvezda sodobne pedagogike v svetu Sue Palmer z dvema predavanjema. Drugi dan bo namenjen praktičnemu prikazu in izmenjavi znanj z izjemno zasedbo uveljavljenih pedagogov. Več na: [www.w-dogodki.si](http://www.w-dogodki.si)



## GEL ORAFLOGO REŠUJE TEŽAVE V USTIH

Izjemna sestava gela Oraflogo je adut za učinkovito pomoč pri zdravljenju gingivitisa, parodontoze, aft in razjed (operativni posegi, neprilegajoče se zobne proteze, ortodontski aparati). Gel Oraflogo zmanjša krvavitve dlesni. Takoj olajša bolečino in blagodejno vpliva na ustno sluznico. Vsebuje naravne aktivne sestavine devetih rastlin in visoko koncentracijo hialuronske kisline. Gel Oraflogo poiščite na policah lekarn. Informacije: 080 50 02. <http://si.oraflogo.com/>



## KONCENTRAT ZA RAZSTRUPLJANJE CYRASIL

Spomladi ima čiščenje organizma za telo največjo moč. Ne marate tablet in zato iščete drugačne rešitve? Čas je, da poskusite Cyrasil – izredno učinkovit koncentrat v stekleničkah, ki vsebuje artičoko, pegasti badelj in črno redkev. To je pravi izbor zdravnih rastlin, ki telo pripravijo na razstrupljanje po bogatejši, praznični hrani. Zakaj je prav ta kombinacija tako učinkovita? Hkrati pristopimo k dvema pomembnima procesoma: presnovi maščob (holesterol) in razstrupljanju jeter. Cyrasil je izdelek podjetja Soria Natural, v katerem v neokrnjeni naravi pridelajo zdravilne rastline in jih z najmodernejšimi metodami tako pripravijo za vas, da v višjih koncentracijah ohranijo vse pomembne učinkovine. Vstopite v pomlad polni energije in dobrega počutja.



## VALMONT PRAZNUJE 30 LET



Celična kozmetika VALMONT se je pojavila v Švici v 80. letih kot del rezultatov raziskav v medicini. Leta 1985 je Valmont predstavil HP DNK iz lososa, leta 2004 pa DNK pripojil še tri makroelemente (natrij, kalcij in magnezij) ter tako

dobil trojni DNK, ki je jedro njihovih formul. Klinika Valmont je bila oaza zdravja in dobrega počutja, slovela pa je po regenerativnih negah. Kozmetične izdelke za nego doma so razvili, da bi pomagali regenerirati kožo po kirurških posegih in da bi podaljšali dosežene učinke. Valmont v boju proti vidnim znakom staranja ponuja selektivne aktivne sestavine v najvišjih koncentracijah za vidne in dolgotrajne rezultate: HP DNK, kolagen, peptide, čiste rastlinske izvlečke in ekstrakcijske protokole najboljših švicarskih fitobiologov.

## NARAVNA NEGA KOŽE ZA VSAKODNEVNO RAZVAJANJE

MIRATI je slovenska blagovna znamka naravne kozmetike, primerna za nego ter zaščito suhe in normalne kot tudi dehidrirane in občutljive kože. MIRATI izdelki so kombinacija prečiščenega masla Ghee, naravnih sestavin in organskih eteričnih olj. Maslo Ghee je bogat vir vitaminov in antioksidantov, ki upočasnjujejo staranje kožnih celic, zmanjšujejo gubice in povečujejo prožnost kože. Dermatološko testirani izdelki pomagajo zadržati naravno količino vlage v koži, jo nahranijo, pomirijo in ji nudijo dolgotrajno zaščito. Izdelki niso testirani na živalih in ne vsebujejo koži škodljivi snovi, kot so parabeni, ftalati, SLS ter sintetične dišave. Več na [www.KozmetikaMirati.com/](http://www.KozmetikaMirati.com/)



## OČISTITE TELO IN OBLIKUJTE POSTAVO

Prehranski dopolnili Detox in BodiSlim iz Medexa, ki tudi letos nadaljuje lastni razvoj novih izdelkov, sledita strategiji ponuditi uporabnikom najboljše iz narave. Detox je namenjen 30-dnevnu popolnemu čiščenju telesa, saj njegove sestavine (rman, breza in pegasti badelj) delujejo na organe, ki imajo pri razstrupljanju ključno vlogo. BodiSlim pa je s skrbnim izborom naravnih izvlečkov (L-tirozin, sabljasti triplat, grifonija), z vitaminom C in kromom (kromov pikolinat) naravna pomoč pri oblikovanju postave.



## BAOBAB ZA BOLJŠO PREBAVO IN ZMANJŠEVANJE TELESNE TEŽE



Baobab ali opičji kruhovec je starodavno drevo, ki izvira iz savan osrednje Afrike. Sadeži baobaba so bogat vir vlaknin, vitaminov in mineralov. Vlaknine pomagajo pri zmanjševanju telesne teže, saj uravnavajo presnovo in podaljšujejo občutek sitosti. Sadeži baobaba vsebujejo kar do 60 % topnih in netopnih vlaknin v idealnem razmerju 1:1. Topne vlaknine pomagajo zmanjševati raven holesterola in uravnavajo količino krvnega sladkorja

in uravnavajo količino krvnega sladkorja ter maščob v krvi, netopne vlaknine pa preprečujejo zaprtje, čistijo in ščitijo prebavni trakt, blagodejno vplivajo na črevesno mikrofloro. Tako baobab učinkovito deluje prebiotično in tudi probiotično.

## KAJ VAM BO NAJBOLJ OLAJŠALO VSTOP V POMLADNE MESECE?

Spomladi si želimo lahkotnosti, svežih barv in optimizma. Z **razstrupljanjem** boste očistili jetra in prebavni trakt. Po razstrupljanju se ljudje počutijo lažji in kot prenovljeni. Ne želite jemati tablet? Idealen pomočnik so **kapljice pegastega badlja Soria Natural**, ki vsebujejo visoko koncentracijo silibina. S kapljicami artičoke boste vplivali na **maščobe v krvi** in prispevali k uravnavanju telesne teže. Hitre spremembe vremena vplivajo tudi na ritem spanja. **Nespečnost** je težava, s katero se srečuje vse več ljudi. Ne želite več prebedeti polovice noči in zjutraj s težavo vstati iz postelje? Vzemite naravne kapljice baldrijana Soria Natural, ki so 25-krat močnejše od nekaterih tinktur. Se v prehodnem obdobju srečujete s pogostimi **težavami s sečili**? Vas peče pri uriniranju in ste pogost obiskovalec stranišča? Poskusite z učinkovito pomočjo iz narave. Zlata rozga je za številne resnično zlata. Prav zdaj je čas za regrat, ki z grenčinami prispeva k boljši **prebavi**, kar je še posebej dobrodošlo po dobrem kosilu. Kapljice regrata prispevajo k normalnemu delovanju želodca in jeter.

**POMLADNO PREBUJENJE**  
Zdravilna moč narave v kapljicah

**PEGASTI BADELJ**  
Naravni ekstrakt

**Razstrupljanje**

**ARTIČOKA**  
Naravni ekstrakt

**Holesterol**

**BALDRIJAN**  
Naravni ekstrakt

**Spanje**

**ZLATA ROZGA**  
Naravni ekstrakt

**Sečila**

**REGRAT**  
Naravni ekstrakt

**Prebava**

Naravna medicina  
**Soria Natural®**

- 25-krat učinkovitejše od tinktur
- Brez alkohola
- Brez konzervansov in aditivov
- Ekološko pridelano

[www.soria-natural.si](http://www.soria-natural.si)  
☎ 030 280 271

## NATURA FEMINA ORGANIC PRIJAZNA DO UPORABNIC IN PLANETA

22. april je svetovni dan Zemlje, ki ga praznujemo že več kot 30 let. Namen tega dne je opozoriti javnost na ranljivost in neponovljivost našega planeta. Linija 100-odstotno organskih vložkov, ščitnikov za perilo in tamponov Natura Femina Organic iz Tosame v razgradljivi embalaži je narejena za ženske, ki se zavedajo odgovornosti do svojega telesa in spoštujejo okolje, kar je ena od pomembnih zavez Tosame. Natura Femina Organic je izdelana iz 100-odstotno certificiranega organskega bombaža, ki je prijazen do kože in okolja. Izdelki so mehki na dotik, ne spreminjajo naravne kislosti, zagotavljajo optimalno raven vlažnosti, niso beljeni s klorom, so zelo vpojni brez kemičnih praškov, so brez parfumov in posamično pakirani. Izberite tisto, kar ohranja modri planet radoživ in živahen, vam pa zagotovi ultimativno udobje in varnost.



## PREOBRAZBA KOŽE Z MOČJO VITAMINA C

Sistem Obagi C-Fx je namenjen pacientom, ki imajo:

- blage oz. srednje močne hiperpigmentacije in starostne pege;
- vsem, ki niso pripravljeni na invazivnejše pomlajevalne posege;
- neenakomerno obarvano polt
- fine linije in prve gube;
- želijo bolj gladko kožo;
- želijo bolj prožno kožo.



## ČISTILNA AKCIJA Z EUCERINOM

Pomlad je čas prebujanja in razstrupljanja. V zraku je že čutiti vonj po brezskrbnih poletnih dneh, na katere želimo biti vsi dobro pripravljene. Vendar k spomladanskemu čiščenju ne spada samo pospravljanje stanovanja in čiščenje vrta, treba je poskrbeti tudi za svoje telo. Njegov najopaznejši del je zagotovo koža, ki zaradi hormonskih neravnovesij potrebuje prav posebno nego. Zato ji moramo v tem času nameniti posebno skrb in odstraniti vse nečistoče zimskega obdobja. Linija izdelkov Eucerin za nego različnih tipov kože, od normalne in mešane do najbolj občutljive, že dolga leta številnim ženskam pomaga pri ohranjanju lepe in zdrave polti ter pri učinkovitem vsakodnevnem čiščenju kože. Inovativna kombinacija aktivnih sestavin Eucerinovih izdelkov ustvari blago, a učinkovito podlago za ličila. Eucerin vam pomaga pri vstopu v pomladne dni, saj bo kožo uspešno očistil, nahranil in navlažil, rezultati pa bodo opazni že po enem tednu uporabe. V akcijo!



## REN PRAZNUJE IN NAGRAJUJE

REN letos praznuje 15. rojstni dan, zato bo vse leto nagrajeval svoje kupce. Do konca leta bosta na voljo dva nova seta in izdelki po zelo ugodni ceni. Ren set EVERCALM™ GLOBAL PROTECTION DAY CREAM DUO vsebuje dvojno pakiranje. Zaščitna dnevna krema za obraz za občutljivo kožo pomirja, vlaži, ščiti in koži podari lep, zdrav videz. Zmanjšuje rdečico in občutljivost kože, ki lahko vodi k prezgodnjem staranju. Koža je po uporabi sijoča in zdrava. REN SET INSTANT BEAUTY BOOSTER SET vsebuje izbor izdelkov, s katerimi boste v treh korakih – piling, poživitev z vitaminom C in takojšnja učvrstitev – prišli do lepe, sijoče in napete kože. Vsebinsko učinkovita bioaktivna maska za luščenje kože na obrazu, ki obnovi kožo, briše fine linije in gube, dramatično popravi teksturo kože. Intenzivna enominutna gel-masko z vitaminom C, ki se aktivira ob stiku z vodo. Gel-serum s tekočo matriko hialuronske kisline napolni kožo z vlago in spodbuja sintezo elastina.

Dermatološko preizkušeno in odobreno. REN nasprotuje testiranju na živalih. Vse sestavine so navedene na embalaži.



## IZJEMNE ŽENSKO O VLOGI ŽENSK V 21. STOLETIJU



Svoje izkušnje in poglede na vlogo žensk v 21. stoletju so v Kristalni palači na dogodku Zavoda Ypsilon Speak up: What a real woman is all about? delile evropska poslanka

Tanja Fajon, antropologinja in profesorica na Fakulteti za družbene vede v Ljubljani Vesna Vuk Godina, izvršna direktorica Združenja Manager Sonja Šmuc, direktorica in lastnica podjetja Identiks Jasna Triller, generalna direktorica Bisnode južnih trgov Maria Anselmi, direktorica NP Consulting Nevenka Črešnar Pergar, novinarka, soustanoviteljica in urednica spletne postaje Metina lista ter prva ženska voditeljica športnega programa Nataša Briški in Tanja Skaza, direktorica družinskega podjetja Skaza Group. Ženskam je uspelo kot podjetnicam, znanstvenicam, umetnicam, vrhunskim športnicam in voditeljicam držav. Sodobna ženska je tako razpeta med družino in kariero. »Srčno si želim, da bi se kot družba znebili predsodkov do uspešnih, vodilnih žensk,« je udeležence v videoposnetku iz Bruslja nagovorila Fajonova. Sonja Šmuc verjame, da ženske spreminjajo družbo na bolje. Opozorila je na »dvojne standarde, ki jih imamo vsi, tudi ženske do žensk,« in ob tem pozvala, naj ne ocenjujemo dela glede na spol, temveč naj ocenjujemo delo posameznika. »Ženske smo najmočnejše po porazih, zato pogumno naprej,« je dejala Nevenka Črešnar Pergar (na sliki) in dodala, da se ženske, ki živijo uravnoteženo življenje, tudi z neuspehi spopadajo bistveno bolje.

## UKC LJUBLJANA MED FINALISTI ZA PRIZNANJE RS ZA POSLOVNO ODLIČNOST ZA LETO 2014

UKC Ljubljana je v okviru razpisa za priznanja Republike Slovenije za poslovno odličnost za leto 2014 (PRSP) dosegel po modelu EFQM mednarodno priznano oceno v intervalu med 451 in 500 točkami in je ponovno uvrščen med tri finaliste PRSP za leto 2014. Omenjeno priznanje je najvišje državno priznanje na področju kakovosti in odličnosti poslovanja, kot rezultat razvoja znanja in inovativnosti ter nenehnih izboljšav. V PRSP 2013 je UKC Ljubljana prejel mednarodno priznani certifikat EFQM »Prepoznani v odličnosti – 4 zvezdice« in je edina zdravstvena organizacija v Sloveniji, ki ima ta mednarodno veljavni certifikat odličnosti. Vizija vodstva UKCL je pridobitev najvišjega mednarodno priznanega certifikata EFQM »Prepoznani v odličnosti – 5 zvezdic«.



## NLB PODARILA CTG IN ZAČELA ZBIRATI SREDSTVA ZA ŠE ENO NAPRAVO



V prostorih ljubljanske porodnišnice je predsednik uprave NLB Janko Medja pretekli mesec predal Ultrazvočnemu društvu ček za nakup nujno potrebne CTG-kardio-tokografske naprave. Sredstva v višini 13.500 evrov je sprejela predstojnica Kliničnega oddelka za

perinatologijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana in predsednica društva doc. dr. Nataša Tul Mandić, dr. med. Predaja sredstev je uvod v akcijo, s katero bo NLB do 15. maja od vsakega naročila brezstične kartice NLB MasterCard in Maestro z motivom po lastni izbiri v sklad Ultrazvočnega društva prispevala po en evro. Zbrana sredstva bodo namenjena nakupu še ene CTG-naprave. Zbiranje sredstev za nakup CTG-naprav, ki so ključnega pomena za zdrav in varen porod, je Ultrazvočno društvo začelo konec decembra, ko so bile v Porodnišnici Ljubljana kar štiri CTG-naprave v okvari. V porodnišnici bi sicer potrebovali 11 novih CTG-naprav, v okviru te akcije pa so si zadali cilj kupiti štiri res nujno potrebne. Odziv podjetij in posameznikov je presegel vsa pričakovanja. Z njihovo pomočjo so doslej zbrali sredstva že za tri naprave.

## IDEALNA POLT Z LINIJO PUDROV VICHY

Linija pudrov Vichy je zasnovana tako, da izpolni potrebe vseh tipov kože: naraven videz, idealna polt in bleščeč sijaj ne glede na tip kože, starost ali barvo polti. Vsi pudri so prilagojeni občutljivi koži, dermatološko preizkušeni, nekomedogeni, hipoalergeni in obogateni s termalno vodo Vichy. Vsebujejo tudi minerale zelo visoke čistosti. Ta mesec Vichy predstavlja posebno ponudbo: ob nakupu najljubšega pudra vam Vichy podari ekskluzivno torbico za ličila z vzorci izdelkov za čiščenje in nego občutljive kože obraza. Več koristnih informacij o odkrivanju idealne polti in nasvete strokovnjakov najdete na [www.vichy.si](http://www.vichy.si).



## 4. KRKIN TEDEN HUMANOSTI IN PROSTOVOLJSTVA



Krkin teden humanosti in prostovoljstva  
Tudi dobrodelnost je del nas.

V tovarni zdravil Krka v Novem mestu med 13. in 18. aprilom 2015 že četrtič zapored organizirajo družbenoodgovorno akcijo Krkin teden humanosti in prostovoljstva. Več o dobrodelni akciji in rezultatih akcij v preteklih letih si lahko preberete na <http://www.krka.si/sl/o-krki/druzbeno-odgovornost/teden-humanosti-in-prostovoljstva/2014/>.

## NAROČITE SE NA zdravenovice

Drage bralke, spoštovani bralci,

mnogi ste nam pisali, da si želite Zdrave novice prejemati na dom, zato je revijo možno tudi naročiti.

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

**Kreme Amai** z novimi in učinkovitejšimi formulami za nego kože na obrazu, telesu in rokah. Vsebujejo bogate naravne in visoko učinkovite aktivne sestavine, ki se hitro vpijejo v kožo, ne puščajo mastnih madežev, koži pa dajejo izjemno mehko in svilnat občutek. Krema za roke in nohte so dodatno obogatene s keratinom. Vse kreme so brez parabenov in mineralnih olj ter so dermatološko preizkušene. Ilirija novim naročnikom Zdravih novic podarja komplet krem za nego telesa in rok. Več na: [www.ilirija.si](http://www.ilirija.si).



Čitljivo izpolnite obrazec in ga po pošti pošljite na naslov **Hiša idej, Prežihova 21, 2000 Maribor** ali ga skeniranega posredujte na **elektronski naslov [narocnina@zdravenovice.si](mailto:narocnina@zdravenovice.si)**. Po prejetju naročilnice vam bomo po pošti poslali račun. S plačilom računa bo postala vaša naročilnica veljavna, v nabiralniku pa vas bo pričakala že naslednja številka Zdravih novic.

## NAROČILNICA

IME IN PRIMEK NAROČNIKA:

ULICA IN HIŠNA ŠTEVILKA:

POŠTNA ŠTEVILKA IN KRAJ:

ELEKTRONSKI NASLOV:

ŽELIM (USTREZNO OZNAČITE):

ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILOK)\* REVIE ZDRAVE NOVICE BREZ DARILA.

■ CENA: 15,00 EUR (DDV VKLJUČEN).

ENOLETNO NAROČNINO (10 ŠTEVILOK)\* REVIE ZDRAVE NOVICE IN ENO UPORABNO DARILO NA LETO.

■ CENA: 21,90 EUR (DDV VKLJUČEN).

KRAJ IN DATUM:

PODPIS:

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

S PODPISOM NA NAROČILNICI POTRDIJEM, DA SE STRINJAM S SPLOŠNIMI POGOJI IN PRAVILI NAROČANJA IZDAJATELJA REVIE ZDRAVE NOVICE, KI SO OBJAVLJENI NA SPLETNI STRANI [WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVENOVICE](http://WWW.FACEBOOK.COM/ZDRAVENOVICE). STRINJAM SE TUDI S TEM, DA IZDAJATELJ MOJ ELEKTRONSKI NASLOV UPORABI V NAMENE OBVEŠČANJA.

# ŠISANDRA ZA VITALNO IN DOLGO ŽIVLJENJE



Šisandra (*Schisandra chinensis*) je manjše drevo, ki izvira s severa Kitajske. Rodi drobne rdeče sadeže, ki so že tisočletja ena najbolj cenjenih zdravnih učinkovin tradicionalne kitajske medicine.

Besedilo: Maša Kovac

Kitajsko ime za šisandro je vu vei zi, kar pomeni sadež petih okusov. Jagode imajo namreč okus po sladkem, grenkem, kislem, pekočem in slanem ter skrbijo za pet najpomembnejših organov – srce, jetra, pljuča, vranico in ledvice. Kot prehransko dopolnilo jih je najbolje uživati posušene in zmlete v prah.

## Kako šisandra učinkuje

Šisandra vsebuje šisandrine, lignane, esencialna olja ter vitamine A, C in E. Zaradi teh sestavin deluje rastlina protivnetno, antioksidativno in razstrupljajoče. Šisandra je prilagodljiva rastlina, ki povečuje odpornost proti različnim boleznim in stresu, povečuje energijo ter fizično in psihično vzdržljivost s povečevanjem energije na celični ravni. Uživa se za preprečevanje prezgodnjega staranja in podaljšanje življenjske dobe, spodbujanje imunskega sistema ter hitrejšega okrevanja po operacijah.

## Najpomembnejša lastnost je uravnavanje delovanja nadledvičnih žlez

Nadledvični žlezi se nahajata nad ledvicami in sta izredno pomembni, saj uravnavata sproščanje steroidnih hormonov. Najbolj ju prizadene kronični stres. Človeško telo ni ustvarjeno za kronični stres, temveč zgolj za občasne. Človek v pravadnini doživlja v nevarnih razmerah. Današnje življenje pa je bistveno drugačno. Ljudje smo kar naprej pod stresom: zaradi službe, skrbi za plačilo računov, osebnih težav, pomanjkanja časa, skrbi za otroke in te se kar kopicijo.

Na stres se žlezi odzivata s sproščanjem hormona kortizola, ki je potreben, vendar bi moralo biti njegovo učinkovanje kratkotrajno. Dolgotrajno povečana raven kortizola pa negativno učinkuje na številne procese in funkcije v telesu: na imunski sistem, presnovo in prebavo, spanje, raven krvnega sladkorja, krvni tlak ter sproščanje drugih hormonov – od DHEA, testosterona, estrogena do progesterona in ščitničnih hormonov. Človek postane razdražljiv, depresiven, nezmožen koncentracije, zmanjša se spolna želja ter povečajo alergijske reakcije. Šisandra poživilja in uravnava delovanje nadledvičnih žlez ter s tem zmanjšuje negativno učinkovanje kortizola.

## Drugi učinki šisandre

Varuje jetra pred toksičnimi snovmi. Jetra so pomemben organ, saj pomagajo izločati strupe iz telesa in shranjujejo pomembna hranila. Snovi v šisandri izboljšujejo delovanje jeter s spodbujanjem izločanja encimov (beljakovine, ki pospešujejo biokemične reakcije).

Kitajci so razvili zdravilo DBD za zaščito jeter, ki je narejeno iz šisandrine, ene od sestavin šisandre. Na univerzitetnem oddelku za botanično medicino Materia Medica so ugotovili, da šisandra spodbuja ponovno rast jetrnih celic in izboljšuje njihovo delovanje s pomočjo znanj značilnih snovi – šisandrinov. Razstruplja organizem ter pomaga lajšati jetrna obolenja, kot sta kronični hepatitis in zamaščenost jeter.

Šisandro so že v daljni preteklosti uporabljali pri težavah z ledvicami in pljuči. Po ugotovitvah središča za zdravljenje raka Memorial Sloan Kettering rastlina pomaga pri astmi, kašlju in gripi. Na oddelku za mikrobiologijo na univerzi za znanost in tehnologijo v Hongkongu so raziskovalci odkrili, da šisandrin B, ki je ena glavnih sestavin šisandre, odlično vpliva na zaviranje procesov staranja. Prav tako so na tej univerzi raziskali, da šisandrin B in C odlično učinkujeta kot zaščita pred škodljivimi žarki UVA in UVB, ki so eni glavnih krivcev za prehitro staranje kože.

Uživanje šisandre je zelo razširjeno med ženskami zaradi učinkovanja na kožo, saj jo šisandra naredi mehko, gladko in sijočo. Predpostavlja se, da je to posledica uravnavanja tekočine v koži. Šisandra je varna za uživanje. Zaradi pomanjkanja raziskav se njeno uživanje ne priporoča med nosečnostjo in dojenjem.

**Bio SCHISANDRA v prahu**

Naravno zgoščena v razmerju 5:1, vsebuje petkrat več za organizem blagodejnih učinkovin, kot navadna šisandra.

Prodajalne **dm** in specializirane trgovine.  
Informacije in nakup: [www.izvir-zdravja.si](http://www.izvir-zdravja.si) / tel.: 040 25 00 25

# SORIA NATURAL: DO ZDRAVJA IN LJUDI PRIJAZNO PODJETJE



Soria Natural je osebna zgodba ustanovitelja podjetja Antonia Estebana. Z več kot 500 zaposlenimi in najsodobnejšo tehnologijo pridelave je danes eno vodilnih podjetij na področju naravne medicine v Evropi. Jeseni je odprlo vrata tudi za delegacijo strokovnih sodelavcev in predstavnikov podjetja FITOSAN iz Slovenije.

Besedilo: Mojca Maver



Soria je z nekaj manj kot 40.000 prebivalci ena najmanjših španskih provinc. Pusta, skromno naseljena pokrajina brez industrije je kot nalašč za ekološko kmetovanje. Pri podjetju Soria Natural zdravilne rastline, hrano in skoraj ves osnovni material, ki ga uporabljajo za izdelke, pridelujejo na lastnih poljih na več kot 320 hektarih zemljišč. Pot od polja do laboratorija je kratka in tako se v rastlini ohranijo vse pomembne snovi.

## Ekološka rastišča

Več kot 70 različnih zdravnih rastlin (ameriški slamnik, pegasti badelj, baldrijan, artičoka, melisa in druge) je iz ekološke, biodinamične pridelave. V podjetju Soria Natural so v zadnjih letih dosegli pomemben korak, uspelo jim je zasaditi največje ekološko rastišče vedno bolj priljubljenega ginsenga v Evropi. Ugodno podnebje, čista zemlja in voda te španske province pripomorejo, da so aktivne učinkovine v zeliščih tako kakovostne. Nekatere zdravilne rastline potrebujejo prav moč sonca, da razvijejo vse svoje moči. »V osemdesetih letih, ko smo bili na začetku, smo izdelali mnogo strojev kar sami,« reče Hans Buysrogge, vodja oddelka za poslovanje s tujino, in ujame moj začuden pogled. »Ni bilo denarja, ni bilo priložnosti in Antonio je ure in ure izumljal stroje, ki jih ni bilo na trgu ali ki si jih nismo mogli privoščiti.« Danes temu težko verjameš.

## Moderni farmacevtski laboratoriji

Tovarna na robu mesta je več kot 25.000 kvadratnih metrov velik kompleks neskončnih sterilnih površin in laboratorijev. Soria Natural ima enega najmodernejših laboratorijev v Evropi, v

katerem sestavine in izdelke testirajo v vseh fazah proizvodnje. Ko smo vstopili v prvi del znanstvenoraziskovalnega centra, so ravno analizirali DNK tinkture. Za pridobivanje ekstraktov iz zdravnih rastlin uporabljajo več načinov obdelave. Razlikujejo se glede na vrsto in del rastline, njeno uporabnost ter koncentracijo koristnih učinkovin. Tako iz rastline uporabijo tisto učinkovino, ki bo najbolj koristila pri neki zdravstveni težavi. Niso vse tinkture, ki jih dobite na prodajnih policah, enake. Zelo se razlikujejo glede na postopek priprave in koncentracije in od tega je odvisna tudi



Pri podjetju Soria Natural zdravilne rastline in hrano pridelujejo na biološki način na lastnih poljih. Pot od polja do laboratorija je kratka in tako se v rastlini ohranijo vse pomembne snovi. Naravna medicina je hkrati tradicija in prihodnost.

učinkovitost.

Vrhunsko kakovost suhih ekstraktov in njihovih aktivnih učinkovin pri podjetju Soria Natural ohranijo z dodajanjem rastlinskega glicerina in pri določenih izdelkih etanola, ki delujeta izključno kot konzervansi. »Pri tem se razlikujemo od tradicionalnih zeliščarjev, ki še vedno prisegajo na tinkture na alkoholni osnovi,« se namuzne dr. Carlos Carricajo, direktor za raziskave, ki nas popelje po proizvodnji.

## Hrana naj bo zdravilo

Serija izdelkov, ki se v Španiji najbolje prodaja, so kapljice Compositor – kompleksi z več kot 40 različnimi zdravilnimi rastlinami za različne zdravstvene težave. Najbolj priljubljeni so kompleksi za uravnovešanje in pomirjanje živčnega sistema, odpornost, želodčne težave in čistilni kompleks. »Te kapljice je izdeloval že Antoniev dedek in so še danes osnova naše proizvodnje,« nadaljuje Hans Buysrogge.

Pri podjetju Soria Natural tudi sicer sledijo tradiciji. Hipokratova misel, da naj bo zdravilo tvoja hrana in hrana tvoje zdravilo, je pomembno vodilo. Zato so pred nekaj leti začeli tudi proizvodnjo ekoloških prehranskih izdelkov.

## Skrb za ljudi

Soria Natural pa ni samo vrhunska tehnologija in gola znanost, to je tudi do zaposlenih prijazno podjetje. »Pri nas so zaposleni zdravniki, biologi, farmacevti, kemiki, elektroinženirji, mehaniki, več kot 500 ljudi različnih profilov. Vsaj 50 odstotkov dobička gre zaposlenim,« mi zaupa Soledad Rubio Diez, odgovorna za prodajo v Sloveniji.

# VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU: GRADNJA KULTURE PREPREČEVANJA



Leta 2003 je Mednarodna organizacija dela (MOD) 28. april razglasila za svetovni dan varnosti in zdravja pri delu, da se spodbudi preprečevanje nezdod pri delu in poklicnih boleznih po vsem svetu. Tema letošnjega svetovnega dneva varnosti in zdravja pri delu nosi naslov »Pridružite se izgradnji kulture preprečevanja na področju varnosti in zdravja pri delu«.

Besedilo: Janez Fabijan, predsednik Zbornice varnosti in zdravja pri delu



Varnost in zdravje pri delu sta temeljni pravici vsakega delavca, delodajalci pa so dolžni zagotavljati varno in zdravo delo. Kljub temu prihaja do grozljivih posledic slabega stanja varnosti in zdravja na delovnih mestih.

## Posledice slabega stanja

Vsak dan se v EU zgodi 11 delovnih nezdod s smrtnim izidom, torej več kot 4.000 smrti na leto zaradi delovnih nezdod. Vsake dobre 3 minute umre en delavec zaradi poklicne bolezni, skupno torej 159.000 na leto. Več kot 3 milijone delavcev na leto utrpri delovno nezgodo s težjimi posledicami, več kot 2 milijona delavcev na leto zbolijo zaradi škodljivosti na delovnem mestu.

V Sloveniji je bilo v letu 2013 po

23

delovnih nezdod s smrtnim izidom se je lani zgodilo v Sloveniji, v EU jih je vsak dan 11.

podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje 13.150 poškodb pri delu in po podatkih Inšpektorata RS za delo 22 delovnih nezdod s smrtnim izidom, lani pa 23 delovnih nezdod s smrtnim izidom. Iz podatkov NIJZ o razlogih za bolniško odsotnost je razvidno, da so bili razlogi za izostanek z dela v letu 2013 15.534 primerov poškodb in zastrupitev na delu in 53.103 primerov poškodb in zastrupitev zunaj dela. Torej so bile poškodbe in zastrupitve vzrok za bolniško odsotnost v 68.637 primerih, kar pomeni vzrok za bolniško odsotnost pri 7,1 % aktivnega prebivalstva v Sloveniji. Treba bi bilo izpostaviti še problematiko poklicnih boleznih in boleznih v zvezi z delom v naši državi, vendar o tem ni dovolj podatkov.

Razmerje med poškodbami in zastrupitvami na delu ter poškodbami in zastrupitvami zunaj dela je 1 : 3,4. Iz podatkov NIJZ je razvidno, da se razmerje med poškodbami in zastrupitvami na delu ter poškodbami in zastrupitvami zunaj dela spreminja – v letu 2010 je bilo 1 : 2,5, v letu 2011 1 : 2,7 in v letu 2012 1 : 2,8. Število nezdod s poškodbami in zastrupitvami na delu in zunaj dela se sicer

zmanjšuje, vendar je še vedno dokaj visok odstotek aktivnega prebivalstva podvržen poškodbam. Vse te poškodbe in zastrupitve prizadenejo predvsem poškodovance in povzročijo motnjo delovnih procesov pri delodajalcih. V Raziskavi o upravljanju varnosti in zdravja pri delodajalcih v RS, ki jo je v letu 2013 opravila Zbornica varnosti in zdravja pri delu, vključeni v raziskavo navajajo, da so poškodbe pri delu še vedno med prvimi varnostnimi problemi pri delodajalcih, in sicer v 11 %.

## Dober nadzor, dobra preventiva

Treba je vedeti, da so običajno delovne nezdode predvidljiva posledica naših dejanj in obnašanja pri delu. Delovne nezdode in okvare zdravja v zvezi z delom lahko preprečimo z resničnim

15.534

primerov poškodb in zastrupitev na delu je bilo v Sloveniji v letu 2013.



Posledice nezdod so vedno nezaželene in pomenijo motnjo v delovnem procesu ter povzročijo stroške posamezniku, podjetju in družbi.

nadzorovanjem tveganja in nevarnosti na delovnem mestu. Posledice nezdod so vedno nezaželene in pomenijo motnjo v delovnem procesu ter povzročijo stroške posamezniku, podjetju in družbi. Varnost in zdravje pri delu sta pomembni vrednoti za posameznika in podjetje. Zagotovitev varnega in zdravega delovnega mesta je prvi pogoj za uspešnost posameznika in podjetja, saj so le zdravi zaposleni učinkoviti in prispevajo k napredku in uspehu podjetja. Varnost in zdravje pri delu sta sestavna dela konkurenčne prednosti podjetja. Vlaganje v varnost ni strošek, ampak dobra investicija, saj se lahko doseže donosnost v razmerju 12 : 1 (vir: FACTS 77 EU OHS).

## Raziskava o upravljanju varnosti in zdravja pri delu

Za izboljšanje stanja na področju varnosti in zdravja pri delu je treba vzpostaviti učinkovit trajnostni sistem upravljanja varnosti in zdravja pri delu z močno varnostno kulturo. Raziskava Zbornice varnosti in zdravja pri delu o upravljanju varnosti in zdravja pri delu v RS kaže, da obravnavanje problematike varnosti in zdravja pri delu z najvišjim vodstvom pri delodajalcih v RS še ni na evropski ravni, saj le 31 % delodajalcev mesečno obravnava varnost in zdravje pri delu. Druga vseevropska anketa

ESENER 2, ki jo je izvedla Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu oktobra 2014, pa navaja, da varnost in zdravje pri delu v povprečju izvršni management v EU redno obravnava pri 61 delodajalcih – največ na Češkem, in sicer v 81 %, in najmanj v Sloveniji, in sicer v 35 %. Torej zavedanje izvršnega managementa o tem, da je upravljanje varnosti in zdravja pri delu element trajne poslovne uspešnosti, še ni na ustreznih ravni. Vsaka delovna nezgoda je ena preveč. Doseči končni cilj – nič nezdod, nič poklicnih boleznih, nič zdravstvenih okvar – je mogoče le s spremembo varnostne kulture, vodenja in sodelovanja vseh zaposlenih.

## Varnostna kultura

Dobra varnostna kultura je delovno okolje, v katerem so vsi zaposleni deležni visoke varnostne etike. To zmanjšuje tveganja in povečuje zanesljivost poslovnega procesa ter zagotavlja posamezniku kakovostno življenje. Varnostna kultura pomeni, da se vsi vpleteni v poslovni proces zavedamo vsake podrobnosti, ki lahko vpliva na varnost. Novi tehnološki procesi pomenijo običajno višjo raven tehnične varnosti, vendar hkrati prinašajo nove obremenitve in spremembo razmer za delo. Zato je tem obremenitvam in razmeram za delo treba prilagoditi varnostno kulturo v sistemu upravljanja varnosti in zdravja pri delu. Varnostna kultura je torej proces, ki ga je treba nenehno nadgrajevati. Biti mora stalnica, ki zagotavlja doseganje dolgoročnih strateških ciljev s pomočjo lojalnih, motiviranih posameznikov, ki se lahko identificirajo s cilji in vrednotami

## Elementi varnostne kulture v podjetjih

Varnostno kulturo v podjetjih tvorijo ti bistveni elementi:

- zaveza in podpora vodstva,
- jasna vizija varnosti in zdravja pri delu,
- upravljanje varnosti in zdravja pri delu kot prednostna naloga,
- varnost in zdravje pri delu kot vrednota,
- jasna opredelitev odgovornosti,
- kompetence zaposlenih na področju varnosti in zdravja pri delu,
- vključenost varnosti in zdravja pri delu v vse procese,
- vključenost vseh vpletenih v delovni proces (pobude zaposlenih, odgovornost, soodločanje),
- obravnava problematike na vseh sestankih,
- vsi nevarni pojavi in nezdode so temeljito raziskani,
- ugotovljene pomanjkljivosti se nemudoma odpravijo,
- ponovljivost nevarnih pojavov je nedopustna,
- zgled vodij je pomemben element izgradnje varnostne kulture,
- spremljanje in merjenje učinkovitosti.

sistema. Krepitev varnostne kulture je več kot odstranitev nevarnosti, vzpostavljane pravil in postopkov, gre za spremembo vedenja in obnašanja pri delu. Tako izboljšana varnost in zdravje pomenita trajno izboljševanje poslovne uspešnosti, zmanjševanje števila nevarnih pojavov, zmanjševanje števila nezdod, boleznih povezanih z delom, manj bolniške odsotnosti, fluktuacije.



Raziskava Zbornice varnosti in zdravja pri delu o upravljanju varnosti in zdravja pri delu v RS kaže, da obravnavanje problematike varnosti in zdravja pri delu z najvišjim vodstvom pri delodajalcih v RS še ni na evropski ravni.

# UMRLJIVOST ZARADI MOŽGANSKE KAPI VEČJA MED MOŠKIMI KOT MED ŽENSKAMI



Možganska kap – vzrok zanjo so večinoma žilne in srčne bolezni – je v svetu eden glavnih vzrokov smrti ter najpomembnejši dejavnik za trajno telesno in kognitivno oviranost. Bolezen je tretji najpogostejši vzrok smrti med ženskami.

Besedilo: izr. prof. dr. Bojana Zvan, dr. med., primarij, višja svetnica, eSinapsa, Spletna revija za znanstvenike, strokovnjake in nevroznanstvene navdušence

Vse oblike možganske kapi (prikazane so na sliki 1) potrebujejo takojšnje ukrepanje, saj je treba bolnike z ishemično možgansko kapjo (IMK) zdraviti s trombolizo (raztapljanje krvnih strdkov) znotraj časovnega okvira 4 ure in pol, bolnike s subarahnoidno krvavitvijo (SAK) znotrajžilno ali mikrokirurško za

o prepoznavanju znakov možganske kapi nujno za laično in tudi za strokovno javnost.

### Epidemiologija

Zaradi možganskožilnih bolezni trpi danes v svetu 15 milijonov ljudi, od teh v Evropi (EU) 4 milijoni. Vsako leto na novo zbolijo 1.200.000 ljudi. V svetovnem merilu jih 5 milijonov postane dolgotrajno telesno prizadetih, enako število pa jih vsako leto umre. V Sloveniji se zaradi možganske kapi zdravi okoli 4.400 prebivalcev letno. Bolezen je tretji najpogostejši vzrok smrti med ženskami. V starosti do 65. leta moški umirajo pogosteje kot ženske. Tako v Sloveniji kot v starih članicah EU (EU15) je umrljivost zaradi možganske kapi večja med moškimi kot med ženskami. Umrljivost slovenskih žensk zaradi možganske kapi se je leta 2006 izenačila z umrljivostjo žensk v EU15.

### Upanje za bolnike

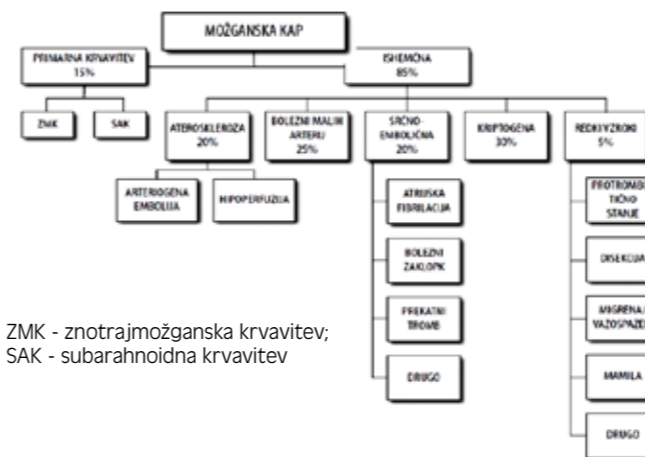
Danes je tradicionalno prepričanje, da

je možganska kap le posledica staranja prebivalstva z neizogibno smrtjo ali hudo invalidnostjo, zastarelo. Bolezen je mogoče preprečiti, zdraviti in ozdraviti z učinkovito primarno in sekundarno preventivo, s trombolizo pri IMK ter pravočasnim zdravljenjem pri SAK in ZMK.

40

tisoč bolnikov približno imamo zaradi možganske kapi v Sloveniji; vsako leto jih za možgansko kapjo zbolijo 4.400.

Zaradi malo vaskularnih nevrologov v neurbanih predelih Slovenije, neustrezne organizacije bolnišničnih oddelkov, finančnih dejavnikov in prepozne sprejema v bolnišnico lahko zagotovimo zdravljenje s trombolizo le 3 odstotkom



ZMK - znotrajmožganska krvavitev; SAK - subarahnoidna krvavitev

bolnikov z akutno IMK. Za njeno večjo dostopnost strokovnjaki s področja možganske kapi v Sloveniji implementiramo mrežo TeleKap za pomoč pri zdravljenju akutne IMK na daljavo.

Velik napredek zdravljenja akutne IMK in SAK prinašajo znotrajžilne metode, predvsem mehanska revaskularizacija arterij v vratu in možganih ter znotrajžilno zdravljenje bolnikov z možgansko anevrizmo ali arteriovensko malformacijo (AVM). Na Kliničnem oddelku za vaskularno nevrologijo UKC Ljubljana edini v državi zagotavljamo urgentne znotrajžilne posege 24 ur na dan, naši rezultati pa so primerljivi z najboljšimi centri v Evropi. Dokazano je, da imajo bolniki, ki jih zdravimo v enotah za možgansko kap (EMK), v primerjavi s tistimi na običajnih bolnišničnih oddelkih večjo verjetnost preživetja. V Sloveniji imamo za zdaj le 3 EMK, v prihodnje pa upamo, da se bodo take enote implementirale v 10 bolnišnicah, ki bodo povezane v mrežo TeleKap.



Bolezen je mogoče preprečiti, zdraviti in ozdraviti z učinkovito primarno in sekundarno preventivo, s trombolizo pri IMK ter pravočasnim zdravljenjem pri SAK in ZMK.

### Čas je ključen

Pri obravnavi in zdravljenju bolnikov z MK smo v zadnjih letih pričali bliskovitemu napredku in menjavi paradigem o bolezni, ki je še nedavno veljala za nujno posledico staranja. Začetni, nihilistični pristop obravnave teh bolnikov je zamenjalo diametralno nasprotno mišljenje: »Možgansko kap je mogoče preprečiti, zdraviti in tudi ozdraviti.« Še vedno pa velja, da je prizadevanja treba usmeriti v intenzivno preventivo in obvladovanje dejavnikov tveganja za možgansko kap, v obravnavi bolnikov z akutno IMK pa nikoli spregledati časa, zato naj nas v vsakem trenutku spremlja moto »Čas so možgani«!

1/3

- bolnikov umre takoj, tretjina
- ima trajne posledice, ki vodijo v
- invalidnost, le pri tretjini ni posledic.

### Znaki možganske kapi

Pri večini bolnikov se simptomi razvijejo v nekaj sekundah oz. minutah, kako se kažejo, pa je odvisno od tega, kateri predel možganov je prizadet. Tudi nepoznavalec lahko hitro posumi, da gre za možgansko kap, če je pozoren na te simptome: **G – govor:** bolnika prosimo, naj za nami ponovi stavek. Zdrav človek ga bo brez težav ponovil, medtem ko si ga bo bolnik z akutno možgansko kapjo s težavo zapomnil, še težje pa ga bo ponovil oz. ga sploh ne bo mogel pravilno ponoviti. Ob kapi se mu bo jezik zapletal in težko bo govoril ali sploh ne bo mogel govoriti.

**R – roka:** bolnika prosimo, naj iztegne obe roki v višini ramen. Zdrav človek ju brez težav obdrži v tem položaju tudi dlje časa, medtem ko bolniku z akutno možgansko kapjo ena roka takoj omahne.

**O – obraz:** obraz pri kapi polovično zateguje. Bolnika prosimo, naj se nam na široko nasmeji. Pri zdravem človeku so ustnice simetrične, bolnik z akutno možgansko kapjo pa ima eno stran povešeno.

**M – minuta:** če opazite zgoraj našete simptome, NE odlašajte, ampak TAKOJ pokličite reševalce na 112, ki naj človeka takoj prepeljejo v bolnišnico. Ne izgubljajte dragocenega časa z obiskom pri osebem zdravniku ali na urgenci.

Simptomi kapi: ob **GROM**-u takoj ukrepite!

Vir: <http://mozganska-kap.info>

# MAJHNE SKRIVNOSTI MORSKIH GLOBIN



Za srce



Za možgane



Za uravnavanje trigliceridov



Za vid



## RibaMed® 1000

### Najbolj priljubljene omega-3 v Sloveniji!

- 1000 mg visoko prečiščenega ribjega olja v eni kapsuli s kar 45% omega-3.
- Brez strupenih primesi - težkih kovin, dioksina in pesticidov.
- Z naravnim vitaminom E.
- Ne povzročajo spahovanja.

Dobro je vedeti, da imata EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) vlogo pri delovanju srca (koristni učinek dosežemo z dnevnim vnosom vsaj 250 mg EPK in DHK), pri vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov (z dnevnim vnosom 2 g EPK in DHK) in pri vzdrževanju normalnega krvnega tlaka (z dnevnim vnosom 3 g EPK in DHK), DHK pa tudi pri delovanju možganov in ohranjanju vida (z dnevnim vnosom 250 mg). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.

RibaMed® 1000 je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnicah in na spletni strani [www.fidimed.si](http://www.fidimed.si). Proizvajalnik: RibaMed d.o.o. Ljubljana, Slovenija. Proizvodnja: RibaMed d.o.o. Ljubljana, Slovenija. Zdravilo je namenjeno za uporabo v Sloveniji. Proizvodnja: RibaMed d.o.o. Ljubljana, Slovenija.

# HEMOFILIJA – REDKA, A TEŽKA BOLEZEN



17. april je svetovni dan hemofilije. Namenjen je temu, da opozarjamo na pomen pravočasnega prepoznavanja te dedne motnje v strjevanju krvi. V svetovnem merilu večina hemofilikov še vedno nima dostopa do ustreznega zdravljenja. Nezdravljena hemofilija lahko vodi v hude krvavitve, resne poškodbe sklepov, invalidnost in zgodnjo smrt. Skupno imamo v Sloveniji trenutno 210 bolnikov s hemofilijo.

Besedilo: doc. dr. Irena Preložnik Zupan, dr. med., spec. internistka in hematologinja, Klinični oddelek za hematologijo, UKC v Ljubljani

Hemofilija je precej redka dedna bolezen, pri kateri so težava spontane krvavitve. Pojavi se pri enem moškem od 10.000 rojenih. Ljudje s hemofilijo ne krvavijo nič hitreje kot zdravi ljudje, vendar pa lahko krvavijo dlje. Njihova kri nima dovolj faktorja strjevanja krvi (F), beljakovine v krvi, ki nadzoruje krvavitve. Imenujemo jo tudi koagulacijski faktor. Najbolj znano je pomanjkanje koagulacijskega faktorja osem – F VIII (hemofilija A) in koagulacijskega faktorja devet – F IX (hemofilija B). Hemofilija A je 5-krat pogostejša kot hemofilija B. Bolniki s hemofilijo A in B imajo enake težave. Razlikovanje je mogoče le z laboratorijskimi preiskavami.

(sprememba v dednem materialu za neko lastnost) v genu za F VIII/IX. Hemofilija se pojavlja skoraj samo pri moških članih družine (slika 1). Ženska lahko zboli za hemofilijo izredno redko, in sicer le takrat, kadar je mati prenašalka boleznih, oče pa hemofilik (mutacija gena mora biti na obeh kromosomih X). Prenasalka boleznih imajo običajno nekoliko manjšo aktivnost F VIII/IX, potrebna pa je pazljivost pri večjih kirurških posegih.

210

bolnikov s hemofilijo imamo trenutno v Sloveniji.

Tisti, ki zboli za hemofilijo, ima bolezen celo življenje. Vsi bolniki v neki družini imajo torej enako težko bolezen.

**Klinična slika: kakšne so težave hemofilikov**

Klinično razvrstimo hemofilijo A in B

v hudo ali težko obliko, srednje hudo in lahko obliko boleznih. Bolniki s hudo obliko hemofilije imajo pogoste spontane krvavitve, največkrat v sklepe in mišice, ob normalnih fizioloških obremenitvah. V redkih primerih se spontane krvavitve pojavljajo pri bolnikih s srednje hudo obliko boleznih, bolniki z lahko obliko boleznih praviloma nimajo spontanih krvavitve, ampak se krvavitve pojavijo v večjem obsegu le po poškodbi ali po operativnem posegu.

Od vseh krvavitvev pri hemofiliku jih 85 % predstavljajo krvavitve v sklepe. Najpogosteje prizadeti sklepi so kolena, komolci in gležnji, manj pogosto prizadeti so kolki in ramena. Pogoste so tudi krvavitve v mišice. Življenje ogrožajoča stanja so:

- možganska krvavitve,
- krvavitve v prebavilih,
- krvavitve v ustih, na jeziku ali vratu, ker lahko stisnejo dihalne poti, in
- krvavitve ob hudih poškodbah.

Tudi krvavitve v sklepe so nujno stanje, saj s takojšnjim zdravljenjem preprečimo hude okvare sklepov in poznejšo invalidnost.

**Postavitev diagnoze in zdravljenje**

Kadar vemo, da je mati prenašalka hemofilije (pomeni, da je bolezen v družini že znana), lahko testiranje dojenčka opravimo že med nosečnostjo. Slovenski register bolnikov s hemofilijo ima natančne podatke o bolezni za vse bolnike z znano hemofilijo. Če ni podatka za hemofilijo v družini, težave pa nas napeljujejo k motnji v strjevanju krvi, gre

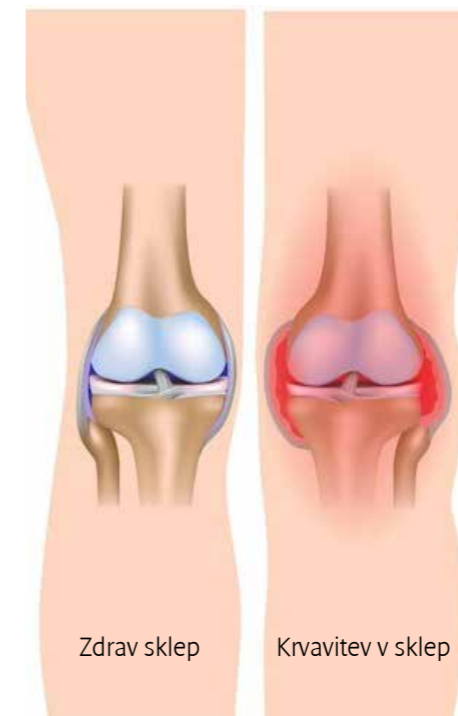
1/3

bolnikov s hemofilijo ima negativno družinsko anamnezo za hemofilijo (v družini prej ni bilo hemofilije, prišlo je do mutacije genov).

lahko za spontano, novonastalo mutacijo za F VIII ali drugo motnjo. Ko postavimo diagnozo, bolniki sledi ustrezen razgovor z bolnikom oz. svojci o vseh potrebnih ukrepih in zdravljenju. Koncentrati manjkajočega faktorja strjevanja krvi so zdravilo izbire pri hemofiliji. Koncentrat lahko dobimo iz krvi darovalcev (pripravek iz krvne plazme) ali pa z genetskim inženiringom (rekombinantni faktorji). Zaradi možnosti prenosa virusov s pripravki iz plazme so le-ti zadnja leta ustrezno prečiščeni s posebnimi postopki.

**Osnovna načela zdravljenja**

Pri bolnikih s hudo obliko boleznih, to pomeni z aktivnostjo manjkajočega faktorja pod 1 %, je naš cilj preventivno zdravljenje na domu. To pomeni



Zdrav sklep

Krvavitev v sklep

85 %

vseh krvavitvev pri hemofiliku predstavljajo krvavitve v sklepe.

redno nadomeščanje manjkajočega koagulacijskega F, še preden pride do krvavitve. Faktor je treba dajati v žilo 1-krat, 2-krat ali 3-krat na teden. Za samozdravljenje na domu moramo bolnike ustrezno izšolati. Zdravljenje na domu je primerno le za nezapletene krvavitve. Vse hude in zapletene krvavitve pa zdravimo v bolnišnici. Bolnik mora biti poučen, da ne sme prejemati zdravil, ki okvarijo funkcijo trombocitov, še posebej acetylsalicilne kisline (aspirin) in nesteroidnih protirevmatikov. Ob jemanju teh zdravil so krvavitve še hujše.

**Zdravljenje krvavitve**

Bolnik je sposoben prepoznati prve simptome krvavitve. Zdravljenje v tem zgodnjem obdobju krvavitve bo ustavilo krvavitve zgodaj, tkivne poškodbe bo manj in poraba faktorja, ki je precej draga, bo po izkušnjah manjša.

Najpogosteje prizadeti sklepi so kolena, komolci in gležnji, manj pogosto prizadeti so kolki in ramena. Pogoste so tudi krvavitve v mišice.

KAKOVOST IZ VAŠE LEKARNE



## Slabe volje, potrži? Pozitivna moč za dušo





**Pomaga pri blagih depresivnih stanjih, kot so**

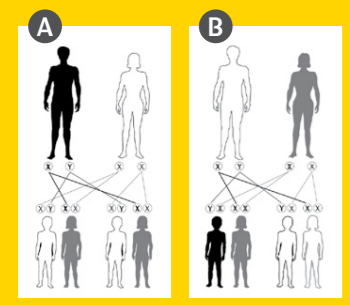
- ✔ slaba volja
- ✔ izguba interesa

**pomanjkanje zagona**

- ✔ živčni nemir

Zdravilna rastlina leta 2015

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



**A** Oče s hemofilijo (A)  
**B** Mati prenašalka gena za hemofilijo (B)

Kadar je oče hemofilik in mati ni prenašalka gena za hemofilijo (A), noben sin ne bo zbolel za hemofilijo, vse hčere pa bodo prenašalke gena za hemofilijo. Kadar je mati prenašalka gena za hemofilijo, oče pa je zdrav (B), ima vsak otrok 50 % možnosti; sinovi, da bodo hemofiliki, hčere, da bodo prenašalke gena za hemofilijo.



# NEZDRAVLJENA ASTMA OGROŽA ŽIVLJENJE



Astma sodi med najpogostejše kronične pljučne bolezni. Slabo zdravljena astma povzroča hude neprijetnosti, pomembno zmanjšuje kakovost življenja ali ga celo ogroža. Pravilno zdravljen bolnik z astmo je lahko brez težav, normalno telesno zmogljiv, nima nočnih simptomov astme in je brez poslabšanj.

Besedilo: prof. dr. Stanislav Šuškič, dr. med., upokojeni spec. internist, strokovnjak za zdravljenje astme

Brez znanja o astmi, poznavanja vprašalnika o urejenosti astme, obvladavanja samozdravljenja poslabšanja astme in upoštevanja zdravnikovih navodil (redno jemanje zdravil!) zdravljenje astme ne bo uspešno.

## Simptomi

Simptomi astme so: težko dihanje, kašelj, tiščanje v prsih in piskajoče dihanje. Značilni in neredko tudi prvi simptomi astme so nočni kašelj ali nočna dušenja – značilno med 3. in 4. uro zjutraj, jutranji kašelj ali jutranja kratka sapa in težka sapa ob telesnih obremenitvah.

Astma označuje posebno vnetje dihalnih poti. Vzrok vnetja ni poznan. Vnetje pospešujejo – in s tem poslabšujejo astmo – virusi ali alergeni (na primer izločki hišne pršice, različni pelodi, poklicni alergeni). Vnetje zaviramo z uporabo zdravil. Učinkovita zdravila za zaviranje vnetja so inhalacijski glukokortikoidi ter antilevkotrieni. Z nobenim zdravilom astme ne pozdravimo dokončno, ampak jo samo nadzorujemo. Po samovoljni opustitvi protivnetnih zdravil se astma zmeraj povrne.

## Obvladovanje in zdravljenje bolezni

Astme ne moremo obvladovati, če ne zdravimo – pogosto sočasnega – rinitisa ali sinusitisa.

Astma je bistveno težje obvladovati, če bolniki kadijo, so predebeli, depresivni ali imajo neurejene bolezni srca, ščitnice ali imajo sladkorno bolezen.

Vdihani ali inhalacijski glukokortikoidi so najučinkovitejša začetna protivnetna zdravila. Vdihujemo jih lahko v obliki aerosola iz pršilnika ali v obliki praška. Pri inhalacijskih glukokortikoidih se učinek ne pojavi takoj, ampak v nekaj dneh ali nekaj tednih. Polni učinek dosežejo v nekaj mesecih ali celo po več letih. Inhalacijski glukokortikoidi so varna zdravila. Pri nas so na voljo inhalacijski glukokortikoidi:

beklometazon, budezonid, flutikazon, mometazon in ciklezonid.

Glukokortikoide v obliki tablet predpisujemo bolnikom s hujšim akutnim poslabšanjem astme. Predpisujemo jih tudi pri najhujših oblikah stalno prisotne astme. V primerjavi z inhalacijskimi glukokortikoidi imajo bistveno hujše stranske učinke. Pri nas se je uveljavil metilprednizolon.

Antilevkotrieni so na voljo v obliki tablet. Lahko jih predpisujemo kot začetno



Poslabšanje astme lahko predvidimo tudi z merjenjem pljučnega pretoka (PEF), saj se pretok velikokrat zmanjša, še preden zaznate kakršnekoli simptome.

protivnetno zdravilo za bolnike z na novo odkrito astmo in bolnikom s težjo astmo v kombinaciji z vdihanimi glukokortikoidi. Pri nas sta na voljo antilevkotriena montelukast in zafirlukast.

Kratkodelujoči simpatikomimetiki beta2 so zdravilo izbire za lajšanje akutnih simptomov zapore dihal, saj intenzivno sproščajo skrčeno mišičje sapnic, ne delujejo pa protivnetno. V to skupino zdravil sodijo: salbutamol, fenoterol in terbutalin ter hitro in vendar dolgo delujoči formoterol. Kratko delujoči simpatikomimetiki beta2 začnejo učinkovati hitro, v nekaj minutah, največji učinek dosežejo v 10–15 minutah in učinkujejo 2–6 ur. Povečana potreba po teh zdravilih je opozorilo, da se astma poslabšuje.

Dihalne poti širijo tudi dolgo delujoči simpatikomimetiki beta2. Tudi ti ne delujejo protivnetno. V to skupino zdravil uvrščamo na primer salmeterol, formoterol in indakaterol. Od kratko delujočih simpatikomimetikov beta2 se razlikujejo po tem, da začnejo učinkovati nekoliko pozneje (velja le za salmeterol), vendar delujejo dlje (12–24 ur). Vdihujemo jih v obliki aerosola ali praška. Predpisujemo jih samo ob sočasni rabi inhalacijskih glukokortikoidov.

Antiholinergike uvrščamo med olajševalce, ker širijo dihalne poti. Po svetu in tudi pri nas se najpogosteje uporablja ipratropij. Deluje počasneje kot kratko delujoči simpatikomimetiki beta2. Največjo bronhodilatacijo doseže šele v 1–2 urah po uporabi, zato je uporaba samega ipratropija za zdravljenje zapore dihal pri bolnikih z astmo lahko škodljiva.

## Uspešnost zdravljenja

Uspešnost zdravljenja ocenjujemo s stopnjo urejenosti astme. Pri tem upoštevamo pogostnost simptomov in poslabšanj astme, pljučno funkcijo,

podaljšano merjenje najvišjega pretoka v izdihanem zraku (PEF) ter ugotovitve na podlagi vprašalnika ACT (angleško asthma control test). Občasno ocenimo stopnjo vnetja z meritvijo koncentracije izdihanega dušikovega oksida ali deleža eozinofilcev v izmečku.

Vprašalnik ACT je preprost vprašalnik s 5 vprašanji, ki se nanašajo na stanje astme v zadnjih 4 tednih. Priporočljivo ga je izpolniti vsak mesec in rezultate zapisati v dnevnik astme. Rezultat 25 točk pomeni, da je astma popolnoma urejena; 20–24 točk pomeni, da je nadzor nad astmo dober, ne pa popoln. Manj kot 20 točk pomeni, da v zadnjih 4 tednih ni bilo nadzora nad astmo.

Pljučno zmogljivost oz. zaporo dihal ocenjujemo z merjenjem največjega pretoka zraka pri izdihu na vso moč (PEF). Merimo ga z merilci pretoka ali PEF-metri. Te naprave so majhne in lahka prenosne, tako da lahko izmerite PEF kadarkoli in kjerkoli, podnevi ali ponoči. PEF navadno redno merimo zjutraj, še preden bolnik vzame zdravila za astmo, in zvečer pred spanjem nekaj zaporednih dni.

## Poslabšanje bolezni

Poslabšanje astme preprečujemo z zmanjševanjem oz. zaviranjem

astmatskega vnetja. Pomemben ukrep je izogibanje alergenom in dražljivcem, kar pa ni vedno in v celoti mogoče in tudi skoraj nikoli ne zadošča. Priporočljivo je cepljenje proti gripi, zlasti pa je treba redno in dolgotrajno jemati zdravila, preprečevalce, ki zavirajo vnetje.

Hitreje ko bolniki spoznajo grozeče poslabšanje astme, hitreje in učinkoviteje lahko ukrepajo. Poslabšanje astme napovedujejo ti simptomi: dražeč kašelj, predvsem ponoči, oteženo dihanje, predvsem ponoči, tiščanje v prsnem košu, piskanje v prsnem košu, težko dihanje, ki se pojavi pri telesni dejavnosti, pospešeno dihanje in hitrejši srčni utrip.

Poslabšanje astme lahko predvidimo tudi z merjenjem pljučnega pretoka (PEF), saj se pretok velikokrat zmanjša, še preden zaznate kakršnekoli simptome. Tudi povečana poraba olajševalca (kratko delujočega bronhodilatatorja v pršilu) je znak, da gre za poslabšanje astme.

Bolniki naj s pisnim načrtom obvladujejo začetno stanje, samozdravljenje in poslabšanje astme, ki pa je le uvod v nadzorovano obravnavo poslabšanja, saj morajo hitro, najpozneje 24 ur po začetku poslabšanja, poiskati pomoč pri svojem zdravniku.



Kratko delujoči simpatikomimetiki beta2 so zdravilo izbire za lajšanje akutnih simptomov zapore dihal, saj intenzivno sproščajo skrčeno mišičje sapnic, ne delujejo pa protivnetno.

tuš

# Aljažev stolp

1895

Ohranimo ga za prihodnje rodove!

SPOŠTUJMO, KAR JE NAŠE, slovensko.

Engroš d.o.o., Cesta v Trnovlje 10 A, 3000 Celje.

Oglejte si kopijo stolpa na potujoči razstavi Narodnega muzeja Slovenije

Aljažev stolp  
"Ta pleh ima dušo!"

8. 4. – 21. 4. 2015:

Planet Tuš Kranj

22. 4. – 12. 5. 2015:

Planet Tuš Celje

13. 5. – 24. 5. 2015:

Planet Tuš Maribor

25. 5. – 21. 6. 2015:

Tuš center Ljubljana BTC

22. 6. – 6. 8. 2015:

Planet Tuš Koper

Aljažev stolp je zelo izpostavljen vremenskim vplivom, za nekatere poškodbe pa je odgovoren človek. Razstava spodbuja k premisleku o pomenu tega ranjivega spomenika in o nočrkih, kako ga zaščititi in ohraniti za prihodnje generacije, s tem pa ohranjati zopustično Jakoba Aljaža in mesto, ki ga ima njegov stolp v slovenski zgodovini in zavesti Slovencev.

Več o razstavi na [www.tus.si](http://www.tus.si)

# KO ZUNAJ ZAČNE CVETETI, ZACVETIJO TUDI ALERGIJE



Cvetoča pomlad, ki jo vsako zimo tako težko čakamo, je lahko za nekatere ljudi tudi neprijetna. Pri mnogih se namreč začnejo pojavljati alergijske reakcije na cvetni prah. Vsak tretji človek že ima kakšno alergijsko bolezen. Poznamo jih več vrst. Delimo jih glede na to, kateri del imunskega sistema se pretirano odziva, in glede na to, kateri del telesa je prizadet.

Besedilo: Janja Simonič

Beseda alergija pomeni, da je oseba pretirano občutljiva na snovi, ki jih večina normalno prenaša in načeloma niso škodljive. Od česa je torej odvisno, ali in kdaj se bo razvila alergija, kakšni so znaki alergijskih reakcij in kako si lahko pomagamo? Poglejmo, kaj so o tem povedali strokovnjaki Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo z Golnika.

## Podedujemo le nagnjenost, ne pa alergije

Nobena alergijska bolezen ni prisotna že ob rojstvu, podeduje pa se nagnjenost k nekaterim alergijskim boleznim, na primer nagnjenost, da oseba razvije alergijo na alergene v vdihanem zraku, čemur pravimo atopija. Katerakoli alergijska bolezen se lahko pojavi tudi v odrasli dobi. Osnova testiranja za ugotavljanje alergije so kožni testi. V nekaterih primerih pomagajo posebne preiskave na krvnem vzorcu, pogosto pa so potrebni tudi provokacijski testi.

## Najpogostejše alergije

Najpogostejša alergijska bolezen je alergijsko vnetje nosne sluznice – seneni

nahod. V našem okolju je najpogostejša alergija na pelod breze, leske, trav, pelina, ambrozije, oljke, jesena. V povezavi s senenim nahodom obstaja alergija na nekatere vrste svežega sadja in zelenjave. Na področju hrane so alergogeni še arašidi, oreščki, moka, jajca, mleko, morski sadeži. Veliko bolnikov z astmo ima tudi alergijsko pogojeno preobčutljivost, ne pa vsi. Alergeni lahko poslabšajo astmo, pri večini bolnikov pa niso glavni vzrok za nastanek bolezni.

## Vrste alergijskega odziva

Alergijski odziv lahko razvrstimo v 4 tipe. Najpogostejši je prvi tip, pri katerem najdemo protitelesa IgE proti različnim alergenom. Ta vrsta alergijskega odziva povzroča največ alergijskih bolezni, predvsem alergijski rinitis, ki je najpogostejša alergijska bolezen, in anafilaksijo, ki lahko ogroža življenje. Alergijski rinitis se kaže kot kihanje in izrazito draženje v nosu, voden izcedek ali zamašen nos, vnetje očesne veznice s srbenjem in solzenjem (rinokonjunktivitis). Druge vrste alergijskega odziva so redkejša, povezane so predvsem s

preobčutljivostjo za zdravila. Nevarna je anafilaksija, ki se zgodi kmalu po izpostavljenosti alergenom, pogosto v minutah, največ pa do eno uro po tem. Najpogostejše jo povzročajo piki žuželk (osa, sršen, čebela), hrana ali zdravila. Znaki anafilaksije so koprivnica, srbež, otekline mehkih delov kože, vedno pa je prisotna še prizadetost katerega drugega organa ne le kože, na primer oteženo dihanje, splošna oslabeleost, bruhanje, bolečine v trebuhu, slabost, motnje vida, bolnik lahko celo izgubi zavest. Bolnike, ki so kdaj doživeli anafilaksijo, po piku žuželke zdravijo z imunoterapijo. Vse, ki so kdaj doživeli sistemsko alergijsko reakcijo, opremijo z navodili za izogibanje pikom in zdravili za samopomoč.

## Metode zdravljenja

Alergenom se je najbolje izogibati, kar pa ni vedno mogoče. Pomoč je smiselno poiskati, kadar so moteni spanje, aktivnosti doma in na delovnem mestu ali v šoli. Specifična imunoterapija, ki lahko povsem pozdravi nekatere alergijske bolezni, je več kot 100 let stara metoda zdravljenja. Pri imunoterapiji bolnik prejema alergen, na katerega je alergičen, sprva v majhnih količinah, nato pa postopoma v vedno večjih. Zdravljenje je dolgotrajno, traja od 3 do 5 let. Možni so žal tudi stranski učinki, predvsem otekanje v predelu aplikacije alergena, pa tudi sistemske alergijske reakcije.

Če se izkaže, da na primer pri alergijskem rinitisu izogibanje alergenom in farmakološka terapija ne koristita dovolj, je smiselno tudi zdravljenje s specifično imunoterapijo. Pri bolnikih z alergijskim rinitisom lahko s tem dosežejo zmanjšanje simptomov, včasih tudi popolno umiritev. Bolnike z alergijo na strupe žuželk pa najpogostejše s tem zdravljenjem povsem pozdravijo.

## Ukrepi za preprečevanje alergijske reakcije

- Kmetovalci naj opravila, povezana s spravljanjem sena, v sezoni cvetenja trav prepustijo komu drugemu.
- V urah z največjo koncentracijo omejite gibanje na prostem, prav tako takrat ne zračite stanovanja.
- Med gibanjem zunaj lahko veliko zaležejo tesna očala, ki pelodom preprečujejo dostop do oči.
- Stanovanje prezračite ponoči in sredi dneva – takrat ko je v zraku najmanj termike. Najbolj očiščen zrak je po nevihti.
- V času cvetenja trav ne sušite perila zunaj.
- Po prihodu domov se preoblecite, redno perite oblačila; priporočljivo je umivanje las, s katerih se tako spere cvetni prah, ki se je tam nabral čez dan.
- Osebe, ki so alergične na pike, naj imajo pri sebi vedno komplet za samopomoč.
- Pri od prej nepoznatih alergijskih reakcijah je pomembno, da tisti, ki ima težave, ne vozi avtomobila, da počiva na boku, koristi tudi dvig spodnjih okončin.

## IZBRANO IZ KATALOGA UGODNOSTI

od 16. 4. do 15. 6. 2015

www.lekarnaljubljana.si | www.lekarna24ur.com



LEKARNA LJUBLJANA

### VICHY NEOVADIOL MAGISTRAL ELIXIR,

koncentrat z negovalnimi obnovitvenimi olji, ki intenzivno preoblikujejo vašo kožo. Suho olje, ne pušča mastnega leska in poskrbi za zametast občutek na koži. Obogaten z omega 3-6-9 maščobnimi kislinami in γ-oryzanol-om iz rastlinskih olj. Nežen, sadno-cvetni vonj, 30 ml

redna cena: 39,00 €

cena s Kartico zvestobe

31,20 € + 7 20 % popust:



### EUCERIN VOLUME FILLER DNEVNA NEGA,

vsebuje tri aktivne sestavine, ki učinkujejo na posamezne plasti kože, kjer odpravljajo dejavnike, odgovorne za povešanje kože ter izgubo kontur in volumna. Na voljo dve različici, dnevna nega za normalno in mešano kožo ter dnevna nega za suho kožo ZF15, 50 ml

redna cena: 28,48 €

cena s Kartico zvestobe

22,78 € + 5 20 % popust:



### SPORT VITAL, LEKARNA LJUBLJANA,

niacin in vitamin C prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Kalcij prispeva k delovanju mišic, 60 kapsul

redna cena: 19,10 €

cena s Kartico zvestobe

11,46 € + 3 40 % popust:



### OMEGA 3, LEKARNA LJUBLJANA,

omega 3 maščobni kislini EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca. DHK ima vlogo pri delovanju možganov in pri ohranjanju vida, 60 kapsul

redna cena: 9,08 €

cena s Kartico zvestobe

7,26 € + 2 20 % popust:



### BEN'S 30 PRŠILO,

s 30 % DEET (diethyltoluamid) je zanesljiva in učinkovita zaščita pred klopi, komarji in tigrastimi komarji. Zaščito pred klopi in insekti zagotavlja še 6 ur po nanosu, 100 ml

redna cena: 9,98 €

cena s Kartico zvestobe

8,48 € + 2 15 % popust:

Biocide uporabljajte varno. Pred uporabo vedno preberite etiketo in podatke o izdelku. Izdelek ni na voljo v enoti Nova lekarna Postojna.



### KYO-DOPHILUS KID'S,

izdelek vsebuje posebne kulture (*Lactobacillus gasseri*, *Bifidobacterium bifidum*, *Bifidobacterium longum*), toplotno stabilne in odporne na želodčno kislino. Brez konzervansov, natrija, mleka in mlečnih derivatov, kvasa, glutena in umetnih barvil, 60 žvečljivih tablet

redna cena: 14,50 €

cena s Kartico zvestobe

13,05 € + 3 10 % popust:

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.



## NE SPREGLEJTE!

8. 6. 2015 brezplačno predavanje: **PRAVILNA ZAŠČITA PRED SONCEM**, predavatelj: primarij Boris Krajič, spec. dermatovenerologije z Dermatološke klinike Ljubljana. Za več informacij prelistajte **nov katalog ugodnosti** ali pa nas pokličite na **080 71 17!**

Cene s popustom iz kataloga ugodnosti veljajo izključno ob predložitvi Kartice zvestobe LEKARNE LJUBLJANA in zahtevanega števila jabolk zvestobe, sicer veljajo redne cene. Slike so simbolne. Popusti se ne seštevajo. Ponudba v katalogu ugodnosti velja od 16. 4. do 15. 6. 2015 oziroma do prodaje zalog.

# ZAČENJA SE SEZONA KLOPOV – ZAŠČITENIH ŠE VEDNO PREMALO LJUDI



250

.....  
primerov KME je v povprečju na leto prijavljenih v Sloveniji; lani sta bila 102.

mlekom je krajši kot pri ugrizu okuženega klopa – od 2 do 4 dni.

### Območja večjega tveganja

Slovenija se skupaj z baltskimi državami uvršča med evropske države z najvišjo pojavnostjo KME. Klopi imajo radi toploto (10–25 stopinj Celzija) in visoko vlago. Najbolj ogrožena je vedno Gorenjska, visoka pojavnost bolezni pa je tudi na Koroškem, sledita osrednjeslovenska in celjska regija. Tveganju so izpostavljeni vsi, ki se veliko zadržujejo v naravi oz. opravljajo dejavnosti na prostem. Zbolevajo vse starostne skupine, tudi otroci. KME se pojavlja sezonsko, največ od maja do oktobra, kar je povezano z biološko aktivnostjo kloпов. Največ prijavi KME je običajno v poletnih mesecih.

Število prijavljenih primerov KME po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) iz leta v leto niha, v povprečju pa je letno prijavljenih približno 250 primerov bolezni. Lani so imeli 102 prijavljena primera oz. 5 na 100 tisoč prebivalcev (preliminarni podatki), večina prijavljenih zbolelih je bila hospitalizirana. Največ prijavljenih primerov v zadnjih desetih letih je bilo v letu 2006 – 373. Struktura zbolelih po spolu ostaja iz leta v leto skoraj nespremenjena – med zbolelimi je vedno



Strokovnjaki opozarjajo, da vsak ugriz okuženega klopa skoraj zagotovo prinaša bolezen (verjetnost bolezni je več kot 90-odstotna), saj virus KME takoj, ko pride v kri, napade primerne celice in se začne razmnoževati.



Najučinkovitejša zaščita pred KME je prav cepljenje. Priporočajo ga vsem, starejšim od enega leta, ki se gibljejo ali živijo na območju, kjer je klopni meningoencefalitis endemičen. Potrebni so trije odmerki.

nekaj več moških kot žensk. V letu 2013 je bilo med prijavljenimi primeri 173 (56 %) moških in 136 (44 %) žensk. Skoraj četrtina prijavljenih zbolelih (71) je bila iz starostne skupine 50–59 let, več kot dve tretjini zbolelih (201, 65 %) pa je bilo starejših od 45 let. Zbolela sta tudi 2 otroka, mlajša od 5 let, in 30 otrok v starosti 5–14 let.

### Zaščita s cepljenjem

Strokovnjaki opozarjajo, da se kljub aktivnemu ozaveščanju o nevarnih posledicah bolezni za pravočasno zaščito s cepljenjem še vedno odloča premalo ljudi. »Kljub naraščajočemu številu porabljenih odmerkov cepiva proti KME v zadnjih letih je delež cepljenih proti tej težki bolezni v Sloveniji še vedno zelo nizek, čeprav se glede na obolevnost uvrščamo v sam vrh evropskih držav,« pravi dr. Marta Grgič Vitek, dr. med., z NIJZ. V Avstriji, ki ima podobno razširjenost povzročitelja bolezni, so po njenih besedah v preteklosti na primer z odmevno promocijo cepljenja zvišali delež cepljenih s 6 % v letu 1980 na več kot 80 % v zadnjih letih (88 % celotne populacije je prejelo najmanj en odmerek cepiva, 58 % se redno cepi). Posledično se je močno znižalo število zbolelih. Pri nas je po podatkih NIJZ najmanj en odmerek cepiva prejelo okrog 12 % prebivalcev (raziskava iz leta 2007), redno pa se cepi 7,3 % prebivalcev (ocena za leto 2013).

### Klopni meningoencefalitis v Sloveniji

LETO	2009	2010	2011	2012	2013
Število prijavljenih primerov	304	166	247	164	309
Št. prijavljenih primerov / 100.000	14,9	8,1	12,0	8,0	15,0
Št. umrlih	1	1	0	0	1

Čeprav ocenjujejo, da je v Sloveniji okuženih le odstotek kloпов, pa strokovnjaki opozarjajo, da vsak ugriz okuženega klopa skoraj zagotovo prinaša bolezen (verjetnost bolezni je več kot 90-odstotna), saj virus KME takoj, ko pride v kri, napade primerne celice in se začne razmnoževati. Strokovnjaki poudarjajo, da je najučinkovitejša zaščita pred KME prav cepljenje. Priporočajo ga vsem, starejšim od enega leta, ki se gibljejo ali živijo na območju, kjer je klopni meningoencefalitis endemičen. Potrebni so trije odmerki. Cepljenje s prvima dvema odmerkoma se opravi z enomesečnim razmikom. Tretji odmerek sledi čez 5–12 mesecev, nato pa s potrebnimi poživitevni odmerki, prvi čez 3 leta, nato pa na 5 let. Po 50. oz. 60. letu starosti (glede na cepivo) so priporočljivi poživitevni odmerki na 3 leta. Že po dveh odmerkih ima večina ljudi že protitelesa, medtem ko en sam odmerek ni dovolj za zaščito. Cepimo se lahko kadarkoli, najboljši čas pa je pred sezono kloпов.

32

.....  
otrok je za KME zbolelo v letu 2013.

S toplejšim vremenom se poveča tudi aktivnost kloпов. Klopi prenašajo klopni meningoencefalitis (KME), virusno obolenje osrednjega živčevja. Slovenija sodi med države z najvišjo obolevnostjo za KME, bolezni pa so izpostavljeni predvsem posamezniki, ki se veliko zadržujejo v naravi. Besedilo: Janja Simonič

Napačno je misliti, da na okužene klope naletimo zgolj v gozdu, saj so lahko tudi na domačih vrtovih, opozarja akademik prof. dr. Franc Strle, dr. med., višji svetnik, predstojnik Klinike za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana. Dodaja: »Aktivnost kloпов je vremensko pogojena in se poveča ob začetku toplejšega obdobja. Klopni meningoencefalitis

lahko pusti resne zdravstvene posledice za vse življenje. Bolezen zahteva tudi dolgotrajno zdravljenje in rehabilitacijo, ki je povezana z ogromnimi stroški.«

**Kaj je klopni meningoencefalitis**  
Klopni meningoencefalitis (KME) je virusna bolezen osrednjega živčevja, ki se prenaša z vbodom okuženega klopa in običajno poteka v dveh fazah. Prva faza se po navadi začne od 7 do 14 dni po vbodu klopa, spremljajo jo utrujenost, slabo počutje, bolečine v mišicah, vročina in glavobol. Pri večini bolnikov po prostem intervalu, ki traja od nekaj dni do 3 tedne, sledi druga faza bolezni v še hujši obliki z visoko temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo in bruhanjem, nastopita lahko celo nezavest in smrt. Bolezen lahko pusti trajne posledice, kot so glavoboli, zmanjšana sposobnost koncentracije in ohromitve, ki običajno niso simetrične in v težki obliki praviloma niso ozdravljive. Tudi akutna bolezen je

Pri večini bolnikov po prostem intervalu, ki traja od nekaj dni do 3 tedne, sledi druga faza bolezni v še hujši obliki z visoko temperaturo, močnim glavobolom, slabostjo in bruhanjem, nastopita lahko celo nezavest ali smrt.

lahko težka; približno polovico zbolelih je treba hospitalizirati, je povedal prof. dr. Strle. Približno odstotek je pri nas smrtnih primerov, trajne ohromitve pa prizadenejo 5 % zbolelih. Pri tretjini se pojavi postencefalitični sindrom, ki se lahko kaže kot kronična utrujenost in težave s sluhom, in to lahko traja tudi vse življenje. Zdravila žal ni.

Običajno se okužimo z ugrizom klopa, lahko pa tudi z zaužitjem surovega okuženega mleka domačih živali, na primer krave ali koze. »Okužbo z virusom KME lahko zanesljivo potrdimo le z mikrobiološkimi metodami, klinični znaki bolezni so namreč pogosto nezadostni za postavitev diagnoze. Pomembno je vedeti, ali se je bolnik zadrževal na območju, kjer je KME endemičen, ali se spominja vboda klopa oz. ali je užival nepasterizirano mleko in mlečne izdelke,« je razložila prof. dr. Tatjana Avšič Županc, univ. dipl. biol., z Inštituta za mikrobiologijo in imunologijo Medicinske fakultete Univerze v Ljubljani. »V Sloveniji smo leta 2012 prvič dokazali izbruh okužbe z virusom klopne meningoencefalitisa, ki je bila posledica zaužitja surovega kozjega mleka. Okuženi so bili štirje ljudje; pri treh so se klinični znaki akutne vročinske bolezni razvili že po dveh dneh od zaužitja, eden pa ni zbolel, saj je bil prej cepljen,« je še povedala prof. dr. Tatjana Avšič Županc. Inkubacijski čas pri okužbah z okuženim



# VRHUNSKA DIAGNOSTIKA, OPERATIVNI POSEGI IN REHABILITACIJA V SPECIALISTIČNI BOLNIŠNICI SV. KATARINE



Bolnišnica sv. Katarine na Hrvaškem je specializirana za ortopedijo, kirurgijo, nevrologijo, fizikalno medicino in rehabilitacijo. Celovit rehabilitacijski program vključuje zdravljenje bolečih sklepov in hrbtenice po poškodbah (športne poškodbe, sindromi prenaprejanja) ali zdravljenje zaradi degenerativnih bolezni (artroza, degenerativne spremembe hrbtenice).

Z obiskom specialistične bolnišnice sv. Katarine se lahko po dostopnih cenah izognete dolgim čakalnim vrstam v Sloveniji, na primer za ortopedsko obravnavo, magnetno resonanco ter druge specialistične preglede in posege.

Ta moderno opremljena zasebna bolnišnica se nahaja na 2.254 m<sup>2</sup> v neposredni bližini Splošne bolnišnice Zabok in je registrirana za opravljanje šestih dejavnosti: ortopedije, kirurgije, nevrologije, fizikalne medicine in rehabilitacije, radiologije in anesteziologije, reanimatologije in intenzivne nege. Poleg zelo izkušenega in mednarodno usposobljenega medicinskega osebja imamo pet

specialističnih posvetovalnih ambulant, radiološko diagnostiko (MRI 1,5 T, 2 ultrazvoka, digitalni rentgenski C-lok), pet operacijskih dvoran, oddelek za ortopedijo (14 ležišč), dnevno bolnišnico za potrebe enodnevnih kirurgij (5 ležišč) in enoto za nadzor po operacijah (4 ležišča), standardizirano in opremljeno za 24-urni intenzivni nadzor.

**Najnovejše tehnologije in metode**  
Naše osebje uporablja najnaprednejšo diagnostično, terapevtsko in rehabilitacijsko infrastrukturo. Bolnišnica sv. Katarine je edina v tem delu Evrope, ki na enem mestu z multidisciplinarnim pristopom, najnovejšimi tehnologijami in najnovejšimi metodami zdravljenja v

sodelovanju z vodilnimi evropskimi in ameriškimi ustanovami in strokovnjaki zagotavlja vrhunsko diagnostiko, najboljše terapevtsko-operacijske postopke in individualno pripravljeno rehabilitacijo. Lani se je bolnišnica tudi uradno uvrstila na seznam redkih evropskih zdravstvenih ustanov, ki imajo prestižni naziv "vodilne bolnišnice na svetu". Podeljujejo ga bolnišnicam za odličnost delovanja na različnih področjih dela, predvsem kakovosti storitev in strokovnosti osebja v skladu z najvišjimi mednarodnimi standardi dobre zdravniške prakse. Ni dvoma, da je to zagotovilo za najhitrejšo in najbolj nebolečo vrnitev v normalno življenje s kakovostno rešitvijo zdravstvenih težav.

## Ortopedski posegi

V bolnišnici sv. Katarine je mogoče opraviti zamenjavo kolka, kolena in rame ali delno zamenjavo kolena in rame. Izbira operacije je odvisna od stopnje degenerativnih sprememb. Ortopedi pri svojem delu uporabljajo najsodobnejše materiale in vsadke, kot so titan, keramika ali zlitine kobalta in kroma. Še posebej so usposobljeni za zdravljenje vseh oblik športnih poškodb, zlasti za artroskopske posege na sklepih – kolenih, kolkah, ramenih, gležnjih in komolcih. Poleg teh ekipa zdravnikov z najsodobnejšimi instrumenti in vsadki popravlja deformacije stopal (na primer zelo pogoste deformacije kosti pri ženskah – hallux valgus). Naši strokovnjaki uporabljajo sodobne

metode za regeneracijo hrustanca z uporabo lastne krvne plazme, bogate s trombociti. Izvajajo tudi transplantacije meniskusa, zaradi katerih so bolniki prej odhajali v tujino.

## Bolečine v hrbtenici

Imamo edinstven program diagnosticiranja bolečin v hrbtenici, kirurška ekipa pa opravlja minimalno invazivne postopke in kirurške posege na hrbtenici. Individualiziran pristop do bolnika v specializirani ambulanti za bolečine v hrbtenici vključuje celovito diagnozo akutne in kronične bolečine vseh segmentov hrbtenice (vratni, prsni in ledveni del, prečni in škofije). Če je potrebno, vključimo nevro-radiološko diagnostiko in/ali minimalno invazivni diagnostični poseg, ki omogoča bolnikom hitrejšo okrevanje.

## Mednarodno sodelovanje

Solastnica bolnišnice sv. Katarine je ena največjih in najplivnejših zdravstvenih



## Severina v bolnišnici sv. Katarine

V bolnišnici sv. Katarine se zdravijo bolniki iz ZDA, Kanade, Nemčije, Francije, Irske, Iraka, Slovenije, Avstrije, Avstralije, Libije, Bosne in Hercegovine, Srbije, Makedonije, Turčije. Med njimi so bili Doris Pack, hokejist Mathieu Carle, Ivica Olić, Ivica in Janica Kostelić, Niko Kranjčar, Blaženko Lacković, Ivano Balić, Marin Čilić, Blanka Vlašić, Mirko Filipović, Mario Mandžukić, Toni Cetinsky, Severina Vučković (na sliki) in drugi. Bolnišnico so že obiskali tudi nekateri slovenski športniki: košarkarji kluba Krka iz Novega mesta, Primož Kozmus, Polona Hercog, Edo Murić. Pri nas na enem mestu dobijo celovito storitev – od diagnostike, specialističnega pregleda in individualne rehabilitacije do operativnega zdravljenja, če ga potrebujejo.

## PARADNI KONJI BOLNIŠNICE SV. KATARINE

- Preiskave z magnetno resonanco,
- vse operacije mišično-skeletnega sistema (med drugim artroskopija, vstavitve umetnih sklepov, kirurgija stopala),
- vse operacije hrbtenice,
- individualni program fizikalne terapije in rehabilitacije,
- minimalno invazivne vertebralne intervencije,
- nevrološka diagnostika.

verig iz Nemčije, zato smo stalno prisotni na nemškem trgu. Razvijamo sodelovanje z vodilnimi evropskimi, ameriškimi in izraelskimi klinikami in specialisti. Sodelovanje s strokovnjaki in znanstveniki vodilnih tujih ortopedskih klinik je jamstvo za uvajanje najvišjih standardov in najnovejših metod in protokolov v ortopediji, zlasti na področjih, kot so celična, molekularna in regenerativna ortopedija ter tkivno inženirstvo. Naši zdravniki so aktivni pri različnih domačih in mednarodnih projektih (na primer regeneracija hrustanca s tkivnim inženirstvom, uporaba genske terapije v ortopediji, razvoj novih diagnostičnih in terapevtskih postopkov pri bolnikih z bolečinami v križu).

## Center odličnosti za športno medicino

Ker je naša bolnišnica center odličnosti za športno medicino, se je v zadnjih dveh letih v njej zdravila vrsta različnih vrhunskih hrvaških športnikov. Bolnišnica sv. Katarine je uradna zdravstvena ustanova nekaterih velikih hrvaških športnih klubov (NK Hajduk, GNK Dinamo, RNK Split, NK Slaven Belupo, NK Lokomotiva, NK Rijeka, NK Istra 1921,

Rehabilitacija je sestavni del zdravljenja v Sv. Katarini

RK Podravka, KHL Medveščak), naši zdravniki pa so vodje ali člani zdravstvenih ekip olimpijskega komiteja Hrvaške in vrste športnih zvez. Pred svetovnim nogometnim prvenstvom v Braziliji smo postali uradna bolnišnica za zdravljenje reprezentance in drugih članov hrvaške nogometne zveze.

## Podružnica v Zagrebu

Bolnišnica sv. Katarine v Zaboku ima tudi podružnico v Zagrebu – poliklinika sv. Katarine se nahaja v Trpinjski ulici 9, kjer se dejavnost opravlja na 500 m<sup>2</sup>. Poliklinika ima šest specialističnih ambulant (ortopedsko, vertebrološko, anesteziološko z zdravljenjem bolečin, ambulanto za fizikalno medicino in rehabilitacijo, ultrazvočno diagnostiko, kirurško ambulanto) in dejavnosti fizikalne terapije.



## Najmočnejši magnet tudi za analize predhodnih stanj degenerativnih sprememb



Hrvaška specialistična klinika sv. Katarine ima najkakovostnejšo magnetno resonanco v tem delu Evrope. Bolj kot njena moč pa je pomembna programska oprema, s katero lahko v izredno kratkem času izdelajo fotografije vrhunske kakovosti. Naprava ponuja kar največjo ločljivost slike ob minimalnem časovnem snemanju, z njo pa dela vodilna

ekipa za mišično-skeletne bolezni. Strokovnjaki lahko s to napravo izvajajo tudi analize predhodnih stanj degenerativnih sprememb, kar je bilo doslej skoraj nemogoče in na kar so zelo ponosni. Fotografiranje z njihovim magnetom traja od 20 do 35 minut, slike pa so izdelane v enem dnevu.

Sv. Katarina  
SPECIJALNA BOLNICA

Specijalna bolnica Sv. Katarina  
Bračak 8, 49210 Zabok, Hrvatska  
Tel +385 49 296 600  
Fax +385 49 296 699  
E-mail: info@svkatarina.hr

Poliklinika Sv. Katarina  
Trpinjska 9, 10000 Zagreb, Hrvatska  
Tel +385 1 2867 400  
Fax +385 1 2867 499  
E-mail: infozg@svkatarina.hr

www.svkatarina.hr  
www.facebook.com/sv.katarina

Specijalizirana za zdrav život.

# SPOZNAVANJE NEVROPATSKE BOLEČINE Z BOLEČINSKIM SENZORIJEM



S kronično bolečino v Sloveniji živi več 10.000 ljudi. Bolečinski senzorijski, ki predstavlja pet različnih vrst nevropatske bolečine, prek posebnih senzoričnih objektov, v katere sežemo z roko, omogoča, da na lastni koži vsaj za trenutek občutimo, kaj pomeni živeti s to kronično obliko bolečine.

Besedilo: Janja Simonič

Projekt turneje bolečinskega senzorijskega, ki je pretekli mesec in v začetku aprila gostoval po večjih slovenskih mestih, so pripravili predstavniki Društva onkoloških bolnikov Slovenije (DOBSLO) in Društva diabetikov Velenje (DDV). Namenjen je ozaveščanju o nevropatski bolečini.

Nevropatska bolečina je najpogostejša pri bolnikih s sladkorno boleznijo in alkoholiki, pogosto pa se pojavlja tudi pri onkoloških bolnikih kot posledica kemoterapije ali kot posledica pritiska tumorja na živčevje. »Kronična bolečina prizadene vse vidike našega življenja in ima velik vpliv na družbo kot celoto. V

Sloveniji neposredne stroške zdravljenja vseh oblik kronične bolečine na letni ravni ocenjujemo na okrog 122 milijonov evrov, kar vključuje zdravstvene storitve, zdravila na recept in nadomestila za odsotnost z dela,« je ob predstavitvi bolečinskega senzorijskega poudarila prim. Marija Vegelj Pirc, dr. med., predsednica DOBSLO.

Z nevropatsko bolečino se po besedah Romane Praprotnik, predsednice DDV, sreča vsak peti sladkorni bolnik v Evropi, a smo o njej še vedno premalo ozaveščeni. »Želimo, da bi se o nevropatski bolečini čim več pogovarjali in jo tako skupaj s

strokovnjaki čim uspešneje preprečevali, pravočasno prepoznali in učinkovito blažili. Bolečin ni treba več tiho trpeti. Namesto da se z njimi spopadate sami, delite svoje izkušnje z zdravnikom, svojci, prijatelji in drugimi bolniki,« svetuje Praprotnikova, saj je nevropatsko bolečino s pravilno pomočjo mogoče učinkovito nadzorovati.

Prav ozaveščanje in informiranje o nevropatski bolečini, za katero bolniki pravijo, da ni podobna nobeni drugi, sta glavna cilja turneje bolečinskega

20 %

diabetikov v Evropi (vsak peti bolnik s sladkorno boleznijo) se sreča z nevropatsko bolečino.

senzorijskega. Lokacije v nakupovalnih središčih večjih slovenskih mest pa so organizatorji izbrali namenoma, saj je njihova prednost velik pretok ljudi, z informacijami pa želijo doseči kar najširši krog ljudi.

»Nevropatska bolečina nas omejuje pri vsakdanjih dejavnostih, pri delu, skrbi zase in za bližnje, spanju in hranjenju, postanemo zagrenjeni, jezni in žalostni. Počutimo se utrujeni, osamljeni in prizadeti, pogosti spremljevalki nevropatske bolečine sta depresija in anksioznost. Tako ta oblika kronične bolečine močno vpliva ne le na bolnika, temveč tudi na svojce, zato je izjemno pomembno, da tudi najbližji razumejo,

Ta oblika kronične bolečine močno vpliva ne le na bolnika, temveč tudi na svojce, zato je izjemno pomembno, da tudi najbližji razumejo, za kakšne občutke gre in kako lahko pomagajo.



Motnje se praviloma začnejo simetrično na prstih na nogah in nartu ter se počasi širijo do kolena, pozneje se lahko bolečina pojavi tudi na rokah po vzorcu rokavic.

za kakšne občutke gre in kako lahko pomagajo,« je razložila Marija Vegelj Pirc.

## Kaj je nevropatska bolečina

Nevropatska bolečina ima pet pojavnih oblik, ki jih predstavlja tudi bolečinski senzorijski – lahko je pekoča, gomazeča, zbadajoča, sunkovita ali mrazeča. Povzročajo jo okvara živčevja, ki pri diabetikih praviloma nastopi kot pozen zaplet sladkorne bolezni, a se pogosto

pojavi, še preden diabetes sploh izbruhne. Pojavnost bolezni pomembno narašča s trajanjem diabetesa in po 25 letih te bolezni ima nevropatsko bolečino oz. polinevropatijo že polovica vseh sladkornih bolnikov.

Pri bolnikih s sladkorno boleznijo so simptomi okvare živčevja najpogosteje razporejeni po vzorcu nogavic. Motnje se praviloma začnejo simetrično na prstih na nogah in nartu ter se počasi širijo do kolena, čez mesece ali leta pa se lahko bolečina pojavi tudi na rokah po vzorcu rokavic. Pri onkoloških bolnikih pa, kot je pojasnila prim. mag. Slavica Lahajnar Čavlovič, dr. med., rak povzroča bolečino s pritiskom ali vraščanjem v sosednja tkiva v telesu. Če pritiska na živce, je prisotna ostra in zbadajoča nevropatska bolečina, ki jo lahko povzroči tudi zdravljenje raka, saj lahko nekateri kemoterapevtiki okvarijo periferne živce, obsevanje pa lahko poškoduje sosednje živčne korenine.

## Zdravljenje

Ker nevropatska bolečina v organizmu nima varovalne vloge, temveč je posledica okvare živčevja, jo je treba prepoznati in zdraviti. Nevropatska bolečina se le redko povsem umiri, lahko pa jo nadziramo. Ker se težave in

122

milijonov evrov na leto naj bi po ocenah znašali neposredni stroški zdravljenja vseh oblik kronične bolečine v Sloveniji.

jakost bolečine pri bolnikih razlikujejo, je zdravljenje prilagojeno vsakemu posameznemu bolniku. »Nevropatska bolečina je kronična in jo je najtežje zdraviti, a jo lahko uspešno nadziramo z zdravili. Poleg neopioidnih in opioidnih analgetikov so za zdravljenje nevropatske bolečine pomembna tudi zdravila za depresijo ali epilepsijo, ki analgetično delujejo tako, da zavrejo ali modulirajo prenos bolečinskega dražljaja v možgane. Ker bolečino vsak doživlja drugače, so za obvladovanje bolečine izjemno pomembni tudi dopolnilni nefarmakološki pristopi, kot so psihoterapija, akupunktura, masaže, sprostitvene tehnike, fizioterapija in telesna vadba ter podpora domačih, prijateljev in drugih bolnikov v društvih in skupinah za samopomoč,« je še poudarila Slavica Lahajnar Čavlovič.

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

## Milgamma® 100

benfotiamin, piridoksinijev klorid

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

Milgamma® 100 pomaga pri lajšanju težav kot so:

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

Milgamma® 100 je zdravilo brez recepta na voljo samo v lekarnah.

Za razliko od prehranskih dopolnil je registrirana pri Javni agenciji Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke, kar potrjuje njeno kakovost, varnost in učinkovitost.



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

www.woerwagpharma.si

# NEURONAL® – UČINKOVIT PRI BOLEČINAH V HRBTU



Trenutno najbolj iskan izdelek pri bolečinah v hrbtu je Neuronal. Učinkovit je pri težavah s hernijo, išiasom, kroničnih bolečinah v vratu, roki, rami ali po operaciji medvretenčnih ploščic. Vsebuje kombinacijo, ki dokazano vpliva na obnovitvene procese živcev pri bolečinah, izvirajočih iz hrbtenice. Hitro odpravlja bolečine brez stranskih učinkov.

## Zakaj boli hrbet?

Vzroki za boleč hrbet so različni. Običajno nastanejo pri nategu mišic in vezi ob hrbtenici, pri slabi držii ali čezmernih športnih obremenitvah. So posledica mehanskih vplivov. Ti mehanski vplivi lahko povzročijo zdrs medvretenčne ploščice, ki pritisne na okoliški živec, kar povzroči kratkotrajne bolečine, ki trajajo največ šest tednov.

Kronične bolečine v križu pa se pojavijo pri vnetnih revmatskih obolenjih hrbtenice in pri izrabi medvretenčnih ploščic.

**Tako pri kroničnih kot pri akutnih bolečinah je glavni vzrok bolečin v hrbtu stisnjen hrbtenični živec.**

## Kako si pomagamo?

Za uspešno obvladovanje bolečin v hrbtu je potrebna celovita obravnava, ki zajema fizioterapijo, ročno terapijo in jemanje ustreznih zdravil.

V zadnjem času prihajamo vedno pogosteje do spoznanja, da lahko namesto agresivnih zdravil pri bolečinah v hrbtu uspešno uporabimo prehranska dopolnila (Neuronal), ki hitro obnovijo poškodovane stisnjene hrbtenične živce in tako povzročijo zmanjšanje ali odpravo bolečine.

## Terapija z Neuronom® lajša bolečine brez stranskih učinkov

Vsem je znano, da zdravila za lajšanje bolečin ne delujejo na vzrok bolečine, temveč samo ublažijo zavedanje bolečine. Prav tako vemo, da dolgotrajna uporaba zdravil ni varna. Bolniki po jemanju protibolečinskih zdravil največkrat tožijo zaradi želodčnih težav, še bolj skriti pa so stranski učinki, ki okvarijo ledvice ali jetra.

Zato je zelo dobrodošla novica, da specifične neurotropne sestavine v Neuronalu učinkujejo na vzrok bolečine brez kakršnihkoli stranskih učinkov. Neuronal se lahko jemlje dolgotrajno in v

kombinaciji z drugimi zdravili. Učinek se običajno pokaže v dveh oz. štirih tednih, včasih pa tudi po nekaj dneh.

## Sestava Neuronal

Osnovna aktivna sestavina Neuronal so specifične neurotropne sestavine, nukleotidi. Ti so osnovni gradniki celične membrane živcev. Stisnjen živec jih potrebuje, da lažje prevaja živčne impulze vzdolž hrbtenice. S pomočjo nukleotidov se membrana obnovi, bolečina se zmanjša.



**V zadnjem času prihajamo vedno pogosteje do spoznanja, da lahko namesto agresivnih zdravil pri bolečinah v hrbtu uspešno uporabimo prehranska dopolnila (Neuronal), ki hitro obnovijo poškodovane stisnjene hrbtenične živce in tako povzročijo zmanjšanje ali odpravo bolečine.**

Poleg specifičnih nukleotidov Neuronal vsebuje tudi vitamine B, ki dodatno ugodno vplivajo na normalno delovanje živčnega sistema, torej tudi na poškodovane oz. stisnjene hrbtenične živce.

## Kaj pravijo raziskave?

Raziskave potrjujejo, da je Neuronal revolucionarna rešitev za stisnjene hrbtenične živce pri herniji, išiasu in vseh bolečinah, ki izvirajo iz hrbtenice (vrat, roka, rama, koleno).

S kapsulami Neuronal so bolniki hitreje okrevali tudi po operaciji medvretenčnih ploščic.

Raziskava, opravljena na 123 pacientih, je dokazala pospešeno zmanjšanje intenzivnosti bolečin za kar 44 % v primerjavi s kontrolno skupino, ki ni jemala Neuronal. Poleg zmanjšanja bolečin so se bolnikom občutno izboljšali tudi počutje, zdravstveno stanje in kakovost življenja. Raziskave so pokazale, da Neuronal zmanjša bolečino.

## Kdaj pomaga Neuronal?

Priporočamo ga pri zdravljenju bolečin v hrbtenici (sindrom vratne in ledvene hrbtenice, ramena, roke, hernija, lumbago, išialgija, stanje po operaciji medvretenčnih ploščic), za nevralgije (trigeminus, herpes zoster) in polinevropatije (diabetična nevropatija).

## Kje kupiti Neuronal?

Neuronal lahko kupite v vseh lekarnah in specializiranih trgovinah ali na spletu.

Učinek Neuronal potrjujejo tudi resnične izpovedi ljudi, ki jim je pomagal. Več o izkušnjah si preberite na spletni strani: <http://www.bolec-hrbet.si/mnenja-uporabnikov>.

Na brezplačni telefonski številki 080 50 02 lahko povprašate za strokovni nasvet farmacevta.

# 2. FESTIVAL ZDRAVJA

23. 5. 2015, KRIŽANKE V LJUBLJANI, 9.00 - 17.00

## VSTOPNICA = DOBRA VOLJA

Skrb za zdravje in dobro počutje je osrčje našega delovanja, zato letos prirejamo 2. Festival zdravja. Magistri farmacije Lekarne Ljubljana bodo svetovali o zdravem življenjskem slogu, pravilni in varni uporabi zdravil, različna društva bodo izvajala preventivne meritve s svetovanjem, na stojnicah pa se bodo predstavila podjetja z izdelki za boljše počutje. Najmlajši se bodo lahko udeležili zanimivih delavnic, na gibalnih uricah pa se bodo razgibale vse generacije. Lekarna Ljubljana je zakladnica znanja, ki ga želimo deliti z vami!

## ZAKAJ OBISKATI FESTIVAL ZDRAVJA?

**NASVETI ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE**

SVETOVANJE ZA ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG, PROGRAM OPUSTIMO KAJENJE, PREGLED UPORABE ZDRAVIL, PRIKAZ TEMELJNIH POSTOPKOV OŽIVLJANJA

**BREZPLAČNE MERITVE**

GLUKOZA V KRVNI, KRVNI TLAK, EKG, SATURACIJA, VENSKI PRETOK, CO V IZDIHANEM ZRAKU, KOSTNA GOSTOTA, VITAMINI IN MINERALI V TELESU, DOLOČANJE TIPA KOŽE

**LEKARNA NA STOJNICAH**

DAN UGODNIH NAKUPOV

**ŽUR ZA MALČKE**

USTVARJALNE IN GIBALNE DELAVNICE, IZDELAVA KREM, MEŠANJE ČAJEV

**ZDRAVA KUHARIJA**

**GIBAJMO SKUPAJ**

# NAJ BO NAŠA HRANA VARNA OD KMETIJE DO MIZE



Letošnji svetovni dan zdravja, ki smo ga kot vsako leto praznovali 7. aprila, je Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) posvetila varni hrani.

Besedilo: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Varna, zdravju koristna, lokalno in trajnostno pridelana hrana je ključna za zdrave prehranjevalne navade prebivalcev, zato je ministrstvo za zdravje varno hrano postavilo med prednostna področja predloga Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025, ki bo predstavljen na Nacionalnem posvetu o varnosti živil. S celovitim pristopom želimo izboljšati prehranske navade prebivalcev Slovenije in povečati njihovo telesno dejavnost med vsemi starostnimi skupinami, od najzgodnejšega življenjskega obdobja do pozne starosti. Tako lahko ustavimo naraščanje prekomerne telesne teže, zmanjšamo število kroničnih nenalezljivih bolezni in posledično tudi stroške zdravstvenega sistema. Pomembna dodana vrednost tega celovitega pristopa je v povezovanju in doseganju sinergij med že sprejetimi strategijami drugih resorjev, na področju zagotavljanja varne in zdravju koristne hrane s poudarkom na lokalni trajnosti oskrbi in povečevanju samooskrbe predvsem z ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

Varno živilo je tisto, ki ob predvideni uporabi ne pomeni tveganja za zdravje posameznika. Za zagotavljanje varnosti živil je bistveno, da so vsi člani v živilski verigi – od njive do vilic – natančno opredeljeni, nadzorovani in obvladovani,

## 5 temeljnih ukrepov za uživanje varne hrane

Prebivalcem svetujemo, da tudi v domačem okolju upoštevajo osnovna higienska načela.

- Skrbimo za čistočo (umivanje rok, kuhinjskih površin in opreme).
- Ločujemo kuhana in surova živila.
- Hrano ustrezno toplotno obdelamo.
- Hrano hranimo pri ustreznih temperaturah (pod 5 ali nad 60 °C).
- Za pripravo hrane uporabljamo varno vodo in surovine.

pri tem pa vsi deležniki v živilski verigi dosledno izpolnjujejo svoje pristojnosti in odgovornosti.

### Neustrezna hrana povzroča bolezni in smrt

Večina ljudi bo vsaj enkrat v življenju zbolela za boleznijo, ki je posledica uživanja neustrezne vode ali hrane. Zato je tako zelo pomembno, da uživamo hrano, ki ni okužena z nevarnimi povzročitelji bolezni (virusi, bakterije, paraziti), s strupi ali kemikalijami. »S hrano se lahko prenaša več kot 200 bolezni. Samo zaradi driske vsako leto umre milijon in pol otrok. Zato je pomembno, da uporabniki že v izhodišču za pripravo hrane uporabljajo varno vodo in živila. Neustrezna hrana lahko povzroči akutno bolezen, v nekaterih primerih tudi smrt, lahko pa vodi v kronične težave. Prisotnost strupov ali težkih kovin lahko med drugim povzroča nevrološke motnje in raka. Posledice uživanja nevarne hrane so praviloma hujše pri dojenčkih, nosečnicah, bolnih in ostarelih,« je povedal vodja Urada SZO za Slovenijo Marijan Ivanuša. Dodal je, da je »zaradi globalizacije varnost hrane postala zelo kompleksna. Onesnaženje hrane se lahko pojavi kadarkoli v procesu pridelave na farmi oz. kmetiji, pri zakolu ali žetvi, med obdelavo, skladiščenjem, prevozom in distribucijo. Zaradi daljših predelovalnih verig, zapletenih distribucijskih mrež in novih načinov prodaje (na primer spletna prodaja) sta informiranje potrošnikov in umik živil lahko zelo kompleksna in otežena tudi v Sloveniji.«

Bolezni, ki se prenašajo s hrano, so najpogostejše rezultat uživanja živil, ki vsebujejo patogene mikroorganizme ali kemikalije. »Škodljivi učinki na zdravje ljudi zaradi hrane, ki ni varna, so lahko kratkoročni ali dolgoročni, lahko pa se izrazijo šele pri potomcih. Nekatere kemikalije se namreč nalagajo v telesnih tkivih, v katerih zapoznelo in škodljivo delujejo na zdravje. Zato je zelo pomembno, da se nekateri ukrepi

za zagotavljanje varne hrane ciljno usmerijo v populacijske skupine, kot so otroci, nosečnice, doječe matere, alergiki, posamezniki s kroničnimi presnovnimi boleznimi, ki so na določene snovi v hrani lahko bolj občutljivi. Tudi ko zbolijo, pri njih bolezni praviloma traja dalj časa in z več zapleti,« je opozorila namestnica direktorja NIJZ Ada Hočevnar Grom. Dodala je: »Najpogostejša klinična slika bolezni, ki se prenašajo s hrano, vključuje bolečine v trebuhu, bruhanje, drisko, pogosto pa se lahko izrazi tudi z drugimi simptomi. Običajno gre za kratkotrajne bolezni brez trajnih posledic. Vse pomembnejši pa so vplivi prehranjevalnih navad in premalo gibanja na razvoj kroničnih bolezni – bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in različnih vrst raka, kar pa ima dolgoročne posledice tako za vsakega posameznika kot za družbo kot celoto.«

Dejanska incidenca okužb s hrano ni znana in je po vsej verjetnosti bistveno višja kot incidenca na osnovi prijav, saj prijave zajemajo samo tiste obolele, ki poiščejo zdravniško pomoč. Med bakterijskimi povzročitelji črevesnih nalezljivih bolezni so pri nas po pogostosti na prvem mestu kampilobakteri, sledijo okužbe z bacilom *Clostridium difficile*, salmonelami in patogenimi *E.coli*.



**Najpogostejša klinična slika bolezni, ki se prenašajo s hrano, vključuje bolečine v trebuhu, bruhanje, drisko, pogosto pa se lahko izrazi tudi z drugimi simptomi.**

# PREVIDNO PRI NABIRANJU ČEMAŽA!



S prihodom pomladi začnemo nabirati čemaž oz. medvedov luk (*Allium ursinum* L.), ki je pri nas v zadnjih 20 letih zelo priljubljena užitna divja rastlina, iz katere si pripravljamo solate, juhe in namaze. Pozor, zamenjava čemaža z nekaterimi podobnimi rastlinami je lahko smrtno nevarna!

Besedilo: Simona Janček

V Centru za zastrupitve Interne klinike UKC Ljubljana želijo opozoriti nabiralce čemaža na nevarnost zamenjave s podobnimi strupenimi rastlinami, kot so jesenski podlesek, čmerika in šmarnica. »Čemaž, jesenski podlesek, čmerika in šmarnica imajo podobne podolgovate liste, zato so zamenjave pogoste in žal lahko tudi usodne za nabiralce ter njihove sorodnike in prijatelje. V zadnjem desetletju smo v Centru za zastrupitve zdravili 20 bolnikov, ki so se zastrupili z jesenskim podleskom, in dva bolnika sta žal umrla, saj jesenski podlesek vsebuje močan strup kolhicin, ki je že v majhnih odmerkih smrtno nevaren. Poleg tega smo v Centru za zastrupitve v tem obdobju zdravili še 14 bolnikov, ki so se zastrupili zaradi zamenjave čemaža in strupene čmerike, vendar nihče ni umrl,« je povedal doc. dr. Miran Brvar, dr. med., vodja Centra za zastrupitve.

### Znaki zastrupitve

Zastrupitev z jesenskim podleskom poteka v več fazah. Od 2 do 12 ur po zastrupitvi bolnikom postane slabo, bruhanje in imajo bolečine v trebuhu ter hudo drisko, ki je lahko krvava. Od 24 do 72 ur po zastrupitvi se pojavijo okvare srca, jeter, ledvic, trebušne slinavke in pljuč. Pri bolnikih, ki preživijo prvi fazi zastrupitve, se po 4 ali 5 dneh zaradi zavrnosti kostnega mozga zniža število belih krvnih celic in število ploščic, zato se poveča nevarnost za okužbe in krvavitve. Po 2 ali 3 tednih bolnikom izpadejo še lasje.

Zastrupitev z belo čmeriko poteka

s slabostjo, bruhanjem, drisko, glavobolom, meglenim in skakajočim vidom, mravljinčenjem, oslabelelostjo, počasnim srčnim utripom, nizkim krvnim tlakom in prehodno izgubo zavesti.

V primeru prebavnih težav po obroku divjih rastlin, predvsem po obroku čemaža, moramo vedno pomisliti na zastrupitev z jesenskim podleskom, čmeriko ali šmarnico. Ob vsakem sumu

na zastrupitev s strupeno rastlino priporočajo čimprejšnji pregled pri zdravniku v urgentni ambulanti. Rastlino ali njene dele oz. ostanke VEDNO vzamemo s seboj k zdravniku, saj bodo tako v bolnišnici veliko lažje prepoznali rastlino in ustrezno ukrepali.

Fotografije strupenih rastlin so predstavljene na spletni strani [www.ktf.si](http://www.ktf.si).



Foto: Miran Brvar

V zadnjem desetletju so v Centru za zastrupitve zdravili 20 bolnikov, ki so se zastrupili z jesenskim podleskom, in dva sta žal umrla, saj jesenski podlesek vsebuje močan strup kolhicin, ki je že v majhnih odmerkih smrtno nevaren.

# NOVA RAZISKAVA NA PODROČJU PREHRANE V SLOVENIJI



V okviru novega javnega raziskovalnega programa »Prehrana in javno zdravje« bodo raziskovali vpliv prehrane na zdravje človeka in učinkovitost osveščanja o pomenu zdrave prehrane. Hkrati bodo razvijali tudi nove postopke za pripravo zdravju koristnih živil in nove metode za raziskovanje prehrane ljudi.

Besedilo: Janja Simončič

Prehrana in življenjski slog imata pomembno vlogo pri naraščanju pogostosti kroničnih nenalezljivih bolezni. Pomena raziskav na tem področju se zaveda tudi Slovenija, kjer se je letos začel izvajati nov javni raziskovalni program z naslovom »Prehrana in javno zdravje«. Vodi ga Inštitut za nutricionistiko, v njem pa sodelujejo še Nacionalni inštitut za varovanje zdravja (NIJZ), Univerzitetni klinični center v Ljubljani, Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani in Visoka šola za storitve v Ljubljani. Program

financira Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije.

## Cilji programa

»Cilji raziskovalnega programa so razdeljeni v štiri tematske sklope: razvoj metodologij prehranskih raziskav, raziskovanje vedenjskega sloga in zdravstvenega statusa populacije, vrednotenje pristopov za učinkovito promocijo zdrave prehrane ter razvoj funkcionalnih živil. Raziskovalna skupina je sestavljena multidisciplinarno, program pa je končno povezal vodilne institucije, ki se ukvarjajo z raziskavami na področju prehrane, kar bo pripomoglo k znanstveni odličnosti. Močna raziskovalna skupina bo tako lahko uspešneje konkurirala večjim raziskovalnim skupinam iz tujine, tudi pri pridobivanju sredstev na mednarodnih razpisih,« je povedal doc. dr. Igor Pravst, vodja programske skupine z Inštituta za nutricionistiko.

## Veliko izzivov

Program dela je usmerjen v raziskovanje zelo različnih problemov s področja prehrane. Med drugim bodo

raziskovali, kako so različne skupine ljudi izpostavljene s prehrano povezanim tveganjem, iskali bodo inovativne načine ozaveščanja ljudi v okviru spreminjanja prehranskih navad in vedenjskega sloga ter vrednotili vlogo različnih živil pri podpori zdravja ljudi. »Izzivov na področju raziskav v prehrani je veliko. Življenjski slog pomembno vpliva na naraščanje tveganja za pojav nenalezljivih bolezni, ki so v svetu letno vzrok za smrt 38 milijonov ljudi, razširjenost kroničnih nenalezljivih bolezni pa je opažena tudi v Sloveniji. Skoraj petina odraslih ima prekomerno telesno težo, opažene so tudi precejšnje neenakosti v zdravju med regijami, ki so zelo verjetno povezane tudi s prehrano,« pravi izr. prof. dr. Cirila Hlastan Ribič (NIJZ).

Medtem ko se na eni strani srečujemo s svetovnim naraščanjem debelosti, na drugi strani pri nekaterih populacijskih skupinah še vedno obstaja tveganje za pomanjkanje hranil, predvsem mikrohranil. Zato bodo v okviru programa razvijali ustrezne metode, ki bi zagotovile učinkovito vrednotenje tovrstnih tveganj. Pri tem jim bodo v pomoč tudi moderna informacijska orodja, ki bodo prilagojena za uporabo v Sloveniji in za različna socialna okolja.

Prehrana med nosečnostjo, v času dojenja in v otroštvu ima pomembne dolgoročne vplive na zdravje v še v odrasli dobi, zato je to področje raziskovalno

38

milijonov ljudi po svetu umre zaradi nenalezljivih bolezni.

izredno pomembno. »Med državami OECD imajo med otroki višji delež debelosti kot Slovenija le Portugalska, Kanada, Grčija in ZDA, naši najstniki pa so tudi prav v vrhu med 41 državami glede pogostosti uživanja sladkih pijač. Učinkovita promocija zdravega načina prehranjevanja predstavlja velik družbeni in znanstveni izziv, zato bomo vrednotili sodobne pristope za povečanje ozaveščenosti populacije, da bi z njimi dosegli čim večje učinke,« je povedala prof. dr. Nataša Fidler Mis iz Pediatrične klinike UKC Ljubljana.

Pomemben vpliv na izbor živil ima tudi označevanje in oglaševanje živil. »Naše delo bo usmerjeno v iskanje učinkovitih pristopov, ki bodo potrošnikom lajšali prepoznavanje živil s prehransko ugodnejšo sestavo. To je med drugim mogoče doseči z ustreznimi načini označevanja hranilne vrednosti živil ter z uporabo različnih zdravstvenih in prehranskih simbolov in trditvev, vendar je pri tem treba upoštevati dejstvo, da se znanje o prehrani in razumevanje takšnih trditvev med potrošniki razlikuje,« razlaga prof. dr. Jure Pohar (UL BF).

V zadnjem desetletju se v svetu vse bolj



Pri razvoju funkcionalnih živil je treba zagotoviti, da je njihova učinkovitost dokazana na najvišji znanstveni ravni, hkrati pa morajo biti takšna živila varna za potrošnike.

uveljavljajo t. i. funkcionalna živila. To so živila, ki zaradi svoje naravne sestave ali obogatitve poleg pokrivanja prehranskih potreb dodatno ugodno vplivajo na zdravje človeka, na primer z zniževanjem tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni in podporo najrazličnejših telesnih funkcij – od vloge pri delovanju imunskega sistema do krepitev zdravja kože. »Dodatne raziskave na področju vpliva prehrane na telesne funkcije bodo podpirale ne le razvoj prehranske znanosti, temveč tudi javno zdravje in razvoj gospodarstva. Pri razvoju funkcionalnih živil je treba zagotoviti, da je njihova učinkovitost dokazana na najvišji znanstveni ravni, hkrati pa morajo takšna živila biti varna za potrošnike,« poudarja doc. dr. Katja Žmitek (VIST).

## Pomen rezultatov

Izsledki raziskav na področju prehrane in javnega zdravja so pomembni kot

dolgoročna investicija v zdravje ljudi in omogočili bodo razvoj ključnih javnozdravstvenih ukrepov ter zmanjšali stroške za zdravstvene storitve. Javni raziskovalni program »Prehrana in javno zdravje« podpira obstoječe nacionalne zdravstvene in razvojne prednostne naloge, usklajen pa je tudi s predlogom »Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025«, katere namen je izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev od najzgodnejšega obdobja življenja do pozne starosti.

1/5

odraslih v Sloveniji ima prekomerno telesno težo.

ZOBNA PASTA BLEND-A-MED Z VISOKO VSEBNOSTJO FLUORIDOV POŠKRBI ZA SVEŽ DAH IN UČINKOVITO ZAŠČITO VAŠIH ZOB PRED KISLINO IN KARIESOM, ZOBNA ŠČETKA ORAL-B PA HITRO ODSTRANI NEPRIJETNE ZOBNE OBLIGE.



**adrialab**  
synlab laboratorij

Parmova 53  
1000 Ljubljana  
Tel.: 01/ 436 00 23

Delovni čas:  
od pon. do pet.: 7<sup>30</sup> - 15<sup>00</sup>

**DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ**

- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

www.adrialab.si



# KAKO VARNO SHUJŠATI IN ODRŽATI TEŽO?

## NEPRAVILNO HUJŠANJE LAHKO NAREDI VEČ ŠKODE KOT KORISTI

Zdravemu prehranjevanju dandanes pripisujemo vedno večji pomen, saj se čedalje bolj zavedamo, kako pomembno je jesti zdravo. Pa res jemo zdravo? Ko potegnemo črto, kaj hitro ugotovimo, kje »grešimo«. Navadno je vsega kriv pretiran vnos maščob in sladkorja ter zaradi nerednih obrokov tudi povečan apetit.

Poglejmo si vsakdanjik, v katerem se boste gotovo prepoznali. Jutranja kava s sladkorjem namesto zajtrka, saj že zamujate, v torbico pa vržete priboljšek. V službi imate polno dela, zato izpustite topel obrok in lakoto potešite s sendvičem iz avtomata. Da zdržite do večerje, zaužijete priboljšek, ki vas čaka v torbici. Doma si privoščite preobilno in premastno večerjo, po kateri nemočno obležite na kavču. Za telovadbo vam je zmanjkalo časa, sadja se niste niti pritaknili in vaš bidon z vodo je še vedno poln.

### Kako se torej zdravo lotiti odvečnih kilogramov?

Danes je na trgu ogromno izdelkov, ki obljublajo hitre učinke, a te dosežemo predvsem na račun zmanjšanja količine vode v telesu. Najbolj žalostno je, da s »hitrimi dietami« sicer uspešno izgubimo kilograme, a jih še uspešneje pridobimo nazaj, saj nas ne naučijo bistva – spremembe življenjskega sloga. Pri izgubljanju odvečne telesne teže si v resnici želimo izgubiti maščobne zaloge in ohraniti mišično maso. Kot smo ugotovili, se nam odvečni

kilogrami nabirajo zaradi pretiranega vnosa maščob in sladkorja, zaradi nerednih obrokov pa imamo povečan apetit. Predstavljamo vam edinstven medicinski pripomoček za zmanjševanje telesne teže, ki mu vsako leto zaupa več uporabnikov. POMÉOL® Medical Acti Ball s trojnim delovanjem veže maščobe, enostavno sladkorje ter pospeši občutek sitosti. S klinično študijo dokazana učinkovitost, ki deluje ob nespremenjenem življenjskem slogu. Zamislite si, kakšen rezultat lahko dosežete, če spremenite še svoj življenjski slog! Hujšanje in preprečevanje debelosti s Pomeolom je zdravo in varno, torej ne več kot kilogram na teden. Z enim ali s

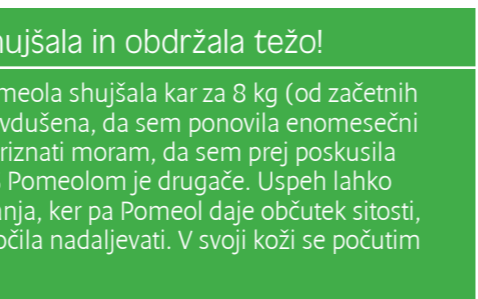
ponovljenim tretmajem lahko uspešno znižate telesno težo že v 15–30 dneh, to pa je opazno tudi na tehtnici in teža se ne bo zlahka povrnila, saj ni bila izgubljena le na račun vode. Pomeol je popolnoma naraven (vlaknine korenja, ovsina in jabolka), zato nima stranskih učinkov.

### Projekt hujšanja ni konca

Vzdrževanje primerne in zdrave telesne teže je stvar življenjskega sloga. Žal pa je človeška narava taka, da si vsi želimo rezultate takoj in da je dva tedna predolga doba za čakanje. Zato vedno znova posežemo po čudežnih pripomočkih, namesto da bi se lotili hujšanja na zdrav in zanesljiv način! Pa so rezultati uspešni?

### Izkušnja iz prve roke: Res sem shujšala in obdržala težo!

„Lani sem po enomesečnem uživanju Pomeola shujšala kar za 8 kg (od začetnih 110 kg). Nad doseženim sem bila tako navdušena, da sem ponovila enomesečni program in uspelo mi je izgubiti še 7 kg. Priznati moram, da sem prej poskusila že marsikaj, a so se kilogrami hitro vrnili. S Pomeolom je drugače. Uspeh lahko dosežemo ob enakem režimu prehranjevanja, ker pa Pomeol daje občutek sitosti, želja po hrani kar izgine. Letos sem se odločila nadaljevati. V svoji koži se počutim kot prerोजना.“ Silva R.



# OBLIKOVANJE TELESA Z ULTRAZVOČNO IN ELEKTRO-OPTIČNO ENERGIJO

Zdravo, dobro počutje in lepoto dosežemo le, če živimo skladno z naravo in sami s sabo ter s tem dosežemo notranjo harmonijo. Današnji način življenja – naporni delovni dnevi, stres, nepravilno prehranjevanje in premalo gibanja – se odraža tudi na našem telesu. V medicinskem centru ALFAESTETICA vam ponujamo pomoč pri oblikovanju telesa s svetovno najbolj priznanimi in sodobnimi tehnologijami ter storitve lepote in pomlajevalne medicine.



**UltraShape™ Contour I ver3** je revolucionarna neinvazivna metoda za oblikovanje telesa in trajno odstranjevanje maščobnih oblog. Storitve je namenjena moškim in ženskam z normalno oz. 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 posegi zmanjšajo obseg telesa do 8 cm.

Sistem **UltraShape™ Contour I ver3** je dokazan terapevtsko usmerjen ultrazvok, ki ga že desetletja varno in učinkovito uporabljajo v medicinskih postopkih. Vgrajeno ima patentirano ultrazvočno tehnologijo, pri kateri se energija osredotoči na točno določeno globino podkožnega maščevja – ovojnico maščobnih celic raztrga na treh globinah (8 mm, 12 mm, 20 mm). Zasnovana je tako, da uniči

maščobno tkivo, okoliško tkivo (koža, žilice, žilci in vezivno tkivo) pa ostane nepoškodovano. Pulzi usmerjene ultrazvočne energije pretrgajo membrano maščobnih celic, njihova vsebina pa se razlije v limfni sistem, od koder jo telo varno odstrani z metabolizmom. Uničene celice izginejo za vedno!

**Januarja 2014 je aparat pridobil certifikat FDA CLASS kot najučinkovitejša tehnologija za trajno odstranjevanje maščobnih celic.**



**VELASHAPE II** je najnovejši napredek svetovnih tehnologov na tem področju in je kombinacija elektro-optične energije.

Sistem **VELASHAPE II** ima 4 funkcije, ki delujejo hkrati v boju proti odstranjevanju celulita in za oblikovanje telesa. Sinergija vseh štirih funkcij omogoča hitre in učinkovite rezultate, posledično pa tudi zadovoljne stranke.

Posegi se izvajajo tako pri ženskah kot tudi pri moških:

1. infrardeča svetloba segreva kožo do 5 mm globoko in spodbuja lokalni metabolizem ter cirkulacijo krvi v koži in podkožju, s tem pa razbija maščobne celice;
2. bipolarna energija, usmerjena radiofrenca, z dodatnim segrevanjem segreje kožo še do 15 mm globoko in spodbuja tvorbo fibroblastov, s čimer se poveča tvorba kolagena, elastina in hialuronske kisline; tako se krepi vezivno tkivo ter zmanjša ohlapnost kože;
3. vakuum ustvari podtlak, ki posledično razširi ožilje in izboljša prekrvavitve;
4. masaža z masažnimi valjčki pospešuje odvajanje nakopičene medcelične tekočine v limfni sistem.

ULTRASHAPE™



PREJ / POTEM



VelaShape II™

## S trojnim delovanjem nad odvečne kilograme INOVACIJA VITKOSTI Poméol

S klinično študijo dokazana učinkovitost brez sprememb prehranjevalnih navad:

- ▶ zagotavlja povprečno 2,78 kg manj v 30 dneh



NOVA CENA za 90 kapsul

Na voljo tudi PAKET, 2 x 90 kapsul s 25% popustom

### Trojno delovanje



Poméol® Medical Acti Ball je registriran medicinski pripomoček, Class IIIa N°CE 0499.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in spletni prodaji [www.hujsanje-zdravo.si](http://www.hujsanje-zdravo.si).

Za več informacij o izdelku pokličite na brezplačno telefonsko številko:

080 80 12

Ekkluzivni distributer za Slovenijo: Bimedia d.o.o., Ljubljana.

### UČINKI TERAPIJE S SISTEMOM VELASHAPE II

1. Aktivira se cirkulacija krvi v koži in podkožju.
2. Spodbudi se resorpcija medcelične tekočine.
3. Spodbudi se razstrupljanje tkiva.
4. Spodbudi se lokalni metabolizem.
5. Spodbuja se tvorba fibroblastov, s čimer se poveča tvorba kolagena, elastina in hialuronske kisline (učvrsti se vezivno tkivo).
6. Poveča se mišični tonus in zmanjša ohlapnost kože.
7. Sprostijo se mišice in živčevje.
8. Poveča se izmenjevalna površina med tkivi (izgine videz pomarančne lupine na koži).

### PRVI NA SVETU S CERTIFIKATOM FDA CLASS II ZA ODSTRANJEVANJE CELULITA

S sistemom **VELASHAPE II** lahko delujemo le na problematične predele (na primer jahalne hlače, trebuh, ledveni predel, roke). To omogočata dva različno velika aplikatorja.

Pomembno je tudi vzdrževanje doseženega rezultata, kajti ta je najbolj očitna po enem mesecu od zadnjega posega in se vzdržuje enkrat na mesec ali dva.

# RAZSTRUPIMO TELO IN GA OČISTIMO TOKSINOV



Moderen način življenja, ki v vsakdan vnaša nepravilno in neredno prehrano ter stres, pušča odtise na naših telesih in zdravju. Telo namreč preobremenimo s toksini, kar vpliva na kakovost našega življenja. Z namenom razstrupljanja in s tem bolj kakovostnega življenja sem v letih delovanja in raziskovanja razvila poseben program razstrupljanja.

Besedilo: dr. Tatjana Trajkovska, dr. med.,  
spec. družinske medicine in strokovna  
vodja Programa razstrupljanja DETOX  
Donat Mg, Medical center Rogaska, www.  
rogaska-medical.com



Poseben program razstrupljanja, ki je novost v Medical centru Rogaska, kjer ta program izvajajo, temelji na izbranem načinu prehranjevanja ter pitju mineralne vode Donat Mg na izviru v pivnici mineralnih vod v Medical centru Rogaska. Za večji učinek in pospeševanje razstrupljanja smo v ta program vključili tudi posebne postopke, ki so plod znanja in izkušnji naših strokovnjakov.

koža bo bolj sijoča. Razstrupljanje pogosto vodi tudi v zmanjšanje alergij, bolečin v sklepih ter okrepi imunski sistem. Pri dva- in tritedenskem programu lahko pričakujemo tudi zmanjšane vrednosti holesterola, telesne teže, visceralne (trebušne) maščobe. Če nam težave povzročata tudi visok krvni tlak in povišana raven sladkorja v krvi, se bo lahko s tem programom znižala tudi njuna vrednost.

so zdravniki specialisti, strokovnjaki za prehrano, fizioterapevti in maserji. Iz prehrane v času razstrupljanja izločimo številna živila, ki so alergena, motijo delovanje imunskega sistema in nas obremenijo s toksini. Vključimo živila, ki razstrupljanje spodbujajo in olajšajo. Da dosežemo zelen učinek, sem program zasnovala tako, da sta dva od treh glavnih obrokov v obliki sveže iztisnjene soka ali smoothieja oziroma juhe, kar pripomore k temu, da se iz naših celic začne sproščati toksini. S pomočjo mineralne vode se toksini učinkovito izločijo iz črevesja. Pitje mineralne vode na izviru hkrati uravnava tudi delovanje prebavnih organov, kislinsko-bazno ravnovesje ter pomaga pri čiščenju črevesja in jeter. Zaradi izjemno visoke vsebnosti za zdravo življenje potrebnih rudninskih snovi je Donat Mg ena najbogatejših pitnih vod z magnezijem na svetu, slednji pa je eden najpomembnejših elementov v številnih biokemičnih procesih človeškega telesa.

## Strupi v telesu vplivajo na kakovost življenja

Številne kronične težave in bolezni, kot so glavoboli, pogosti prehladi, neurejena prebava, alergije, otekanje, zgaga, nespečnost, motnje v razpoloženju, bolečine v sklepih, pozabljivost, preobčutljivost na hrano ter povišana krvni pritisk in holesterol, so lahko posledica preobremenitve telesa s toksini (strupi). Le-ti lahko bistveno vplivajo na naše zdravje in dobro počutje, jemljejo pa nam tudi energijo. Ker sem se pred leti tudi sama spopadala z zdravstvenimi težavami, sem v iskanju rešitve prebrala številne domače in tuje knjige, ki so me vodile pri raziskovanju. Gnala me je tudi nenehna želja po odkrivanju naravnega načina življenja in zdravljenja, dodatna izobraževanja pa so dala piko na i mojim prizadevanjem.



S pomočjo mineralne vode se toksini učinkovito izločijo iz črevesja. Pitje mineralne vode na izviru hkrati uravnava tudi delovanje prebavnih organov, kislinsko-bazno ravnovesje ter pomaga pri čiščenju črevesja in jeter.

## Program za zdravje in boljše psihofizično počutje

Program razstrupljanja DETOX Donat Mg je zasnovan tako, da naše telo razstrupi in osvobodi toksinov. S tovrstnim razstrupljanjem bomo okrepili zdravje, izboljšali fizično in psihično počutje, zmanjšal se bo občutek napihnjenosti v trebuhu, uredila se bo prebava in tudi

# TREBUŠNA DEBELOST JE DEJAVNIK TVEGANJA



V razvitih državah se je v zadnjih desetletjih delež čezmerno težkih ljudi podvojil ali celo potrojil. V poročilu, ki ga je objavila Organizacija za ekonomsko sodelovanje in razvoj (OECD), je v Sloveniji prekomerno težka več kot polovica odraslih.

Besedilo: Maša Kovač

Socialne in ekonomske posledice vse bolj prisotne debelosti so dramatične. Vse več ljudi je izpostavljenih kroničnim boleznim, kot so sladkorna bolezen, srčna obolenja in rak, opozarjajo v OECD.

## Se vam odvečna maščoba nabira na trebuhu? Imate povišano raven holesterola v krvi?

Poiščite vzrok. Verjetno na jetra ob teh težavah niste niti pomislili, vendar so prav jetra tisti organ v telesu, ki ima neposreden vpliv na nastajanje holesterola.

Jetra opravljajo v telesu izjemno pomembno vlogo filtra, skozi katerega gre vse, kar zaužijemo. Iz telesa izločajo strupe in odpadne snovi ter skladiščijo

hranilne snovi, zato je tako pomembno, da jih ohranimo zdrava. Dolgotrajno obremenjena jetra svoje funkcije ne morejo več opravljati pravilno in tako lahko nastanejo številne kronične bolezni, kot so sladkorna bolezen ter bolezni srca in ožilja.

## Vas ogroža zamaščenost jeter?

Težav z jetri ne občutite, saj jetra niso oživilna. Zamaščena jetra so zelo pogosto povezana s preveliko telesno težo, nabiranjem maščobe na predelu trebuha, povišanim holesterolem in krvnim tlakom ter inzulinško rezistenco. Če pri sebi opazite našteje težave, ne odlašajte. Zamaščena jetra so obdana v maščobni obroč in tako ne morejo več učinkovito razstrupljati telesa. Maščoba se kopiči,

namesto da bi se pretvorila in porabila za telesne funkcije. Na srečo so jetra organ, ki ima veliko sposobnost samoobnove. Pri tem jim lahko učinkovito pomagata.

## Ne odlašajte. Čas je, da poskrbite zase.

Izmerite obseg trebuha in preverite, ali sodite v ogroženo skupino. Moškim z obsegom trebuha več kot 94 cm in ženskam z obsegom več kot 80 cm svetujemo spremembo življenjskega sloga.

Ogroženim skupinam priporočamo trimesečno spremembo življenjskega sloga, ki naj vključuje zdravo prehrano, gibanje ter program za zaščito in obnovo jeter.

# Bi radi živeli dlje? Razstrupite se.



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

**ZAČNITE DANES IN ZAŠČITITE SVOJA JETRA.**

**Najbolj priporočan izdelek za obnovo jeter.**

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

# ODPLAKNITE OBLOGE IZ ČREVESJA Z VLAKNINAMI



Prebavne težave niso redkost, z njimi se srečuje vedno več ljudi. Sodobne nezdrave prehranske navade so glavni vzrok, da ima vedno več ljudi težave z zaprtostjo in počasno prebavo. Nezdrava prehrana in premalo fizične aktivnosti vplivata tudi na nabiranje strupenih oblog v prebavnem traktu, ki potihoma zastrupljajo naše telo in upočasnjujejo prebavo.

Besedilo: Monika Hvala

O zaprtju govorimo takrat, ko se odvajajo manjše količine blata, blato je trše, njegovo odvajanje je oteženo in manj pogosto. Zdravo odvajanje blata je najmanj enkrat dnevno, v nasprotnem primeru lahko že govorimo o zaprtju. Zaprtje in počasna prebava sta predvsem posledica nezdravih prehranskih navad. Danes uživamo pretežno industrijsko predelano hrano in večji del te hrane se prebavi na manjše delce, ki se hitreje vsrkajo v kri. Zato ostane v črevesju zelo malo neprebavljivih snovi, ki ne spodbudijo dovolj črevesne peristaltike, in črevo se poleni.

## Zakaj je zaprtost škodljiva

Pri nerednem odvajanju blata se v prebavnem traktu nabirajo strupi, ki bi jih praviloma morali odvajati iz telesa.

Ustvarjajo se strupene obloge, ki oslabijo črevesno steno, ta postane prepustna in v krvni obtok spušča škodljive snovi. Pri tem v telesu nastaja še več toksičnih snovi, ki uničujejo prebavila, polenijo črevo in zastrupljajo telo. Zavedati bi se morali, da so toksini v črevesju glavni povzročitelji številnih motenj in boleznih današnjega časa.

## Pomen čiščenja prebavnega trakta

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

snovi, onemogočajo normalno delovanje črevesne peristaltike ter zastrupljajo telo.

## Preverite, ali je tudi vaša prebava prepočasna

- Imate neredne obroke z malo sveže zelenjave ali sadja.
- Uživite premalo vlaknin.
- Popijete manj kot 2 litra tekočine na dan.
- Ste zelo malo fizično aktivni.
- Ste večkrat pod stresom.
- Blato odvajate manj kot enkrat dnevno.
- Blato je lahko trdo ter ga pri odvajanju spremljata bolečina in občutek nepopolne izpraznitosti.

**Če se prepoznate v vsaj treh trditvah, imate najverjetneje neurejeno prebavo in vaša prebavila so obložena s strupenimi oblogami.**

## Kaj narediti

Če niste naredili še nič, da bi temeljito prečistili svoje črevo, ste lahko prepričani, da so stene črevesja obložene s strupenimi oblogami, ki upočasnjujejo prebavo in zastrupljajo telo. Zato je zdaj pravi čas, da očistite svoj prebavni trakt vseh oblog in tako poskrbite za urejeno prebavo. Z urejeno prebavo in očiščenim prebavnim traktom se boste počutili popolnoma prerojeni in polni energije.

## Zaveznice urejene prebave in čiščenja črevesja

Vlaknine so bistvenega pomena za

zdravo prebavo. Najučinkovitejše in najbolj cenjene vlaknine pri urejanju prebave so vsekakor vlaknine psiliuma. Spadajo med topne vlaknine, kar pomeni, da v stiku z vodo nabreknejo in ustvarijo naraven gel, ki ima mnogo blagodejnih učinkov na telo. Poveča se volumen blata, kar spodbudi črevesno peristaltiko, in tako odpravlja zaprtost. Vlaknine pri potovanju skozi prebavni trakt nase vežejo tudi vse toksine in obloge, ki so se skozi leta nabirale v prebavnem traktu, ter jih po naravni poti izločijo iz telesa. Poleg tega vlaknine psiliuma pomagajo pri hujšanju ali vzdrževanju zdrave telesne teže. Zaužijemo jih pred obrokom, v želodcu nabreknejo in ustvarijo občutek sitosti, zato posledično zaužijemo manj hrane. Vlaknine psiliuma naravno in učinkovito prispevajo k odpravljanju zaprtosti, urejanju prebave in čiščenju črevesnih sten.

## Očistite se oblog in zaživite

Vlaknina psiliuma bo učinkovito prečistila stene črevesja strupenih oblog in uredila prebavo. Ponovno se boste počutili polni energije, lahkotni in vitalni. Poleg tega pa očiščen prebavni trakt vpliva tudi na delovanje drugih organov.

30 g

na dan znaša priporočen dnevni vnos vlaknin.



## Zaužijete dovolj vlaknin?

Vlaknine so bistvene za naše zdravje, prebavo in vzdrževanje zdrave telesne teže. Večinoma jih zaužijemo z zelenjavo, sadjem in žitaricami. Priporočen dnevni vnos vlaknin je 30 gramov na dan. Kako vemo, ali jih zaužijemo dovolj? Za lažjo predstavbo je 30 gramov vlaknin približno 12 rezin črnega kruha, 9 banan, 15 pomaranč ali 20 jabolok.

## 100% NARAVNA VZPODBUDA UPOČASNJENI PREBAVI

“Vlaknina psiliuma bo vaša prebavila očistila dolgoletnih oblog, kot da bi to storili s krtačko.”



PSYLLIOX aktivne vlaknine na voljo v lekarnah in v specializiranih trgovinah.

080 12 77 / www.sanofarm.si



Prispeva k  
čiščenju  
prebavil

Pripomore k  
odpravljanju  
zaprtosti

Zagotavlja  
občutek  
sitosti

## Kaj svetujejo strokovnjaki?

Za vzdrževanje zdrave prebave strokovnjak svetujejo:

1. **uživanje hrane z visoko vsebnostjo vlaknin** – poskrbite za redne obroke, ki so bogati s svežim sadjem in zelenjavo.
2. **gibanje** – pri redni fizični aktivnosti se spodbudita črevesna peristaltika in metabolizem.
3. **čez dan popijete vsaj 2 litra tekočine** – nezadostno uživanje vode se odrazi v bolj kompaktnem in trdem blatu, ki ga je težje odvajati.

# ŽIVILA ZA VEČ ENERGIJE IN BOLJŠE SPOMLADANSKO POČUTJE



Sonce nas že veselo greje in tudi žarki so vedno močnejši. Oblačimo vse lahkotnejša oblačila in odkrivamo vedno več kože. Zdaj je čas čiščenja stanovanj, urejanja vrtov in čas, ko bomo zimsko garderobo zamenjali s pomladno. Prav je, da počistimo tudi v svojem telesu, da ga razbremenimo težke hrane in vanj vnesemo svežino in pomladno energijo.

Besedilo: Alja Dimic,  
prehranska terapevtka,  
Holistic Center,  
BTC Ljubljana



Katera hranila so še posebej priporočljiva v spomladanskem času in nam bodo pomagala do več energije, boljšega počutja in lepšega videza?

## Artičoka

Artičoka nam pomaga zmanjšati našo željo po hranjenju, saj nam da občutek sitosti in nam pomaga pri hujšanju. Ena velika artičoka vsebuje le 25 kalorij, zelo malo maščob in kar 170 miligramov kalija. Kalij je zelo pomemben za delovanje srca in živčevja, poskrbi za odstranjevanje nakopičenih toksinov iz celic ter odstranjuje vodo, odpravlja napihnjenost ter zastajanje tekočin. Prav tako pomaga pri pretvorbi ogljikovih hidratov in pri absorpciji beljakovin. Ravno zaradi teh lastnosti je kalij v obliki kalijevega askorbata tako zelo učinkovit, saj po dolgi zimi ponovno vzpodbudi vse procese v telesu ter razstrupljanje. Prav tako so artičoke odlični vir vitamina C, antioksidantov, folne kisline in magnezija. Vsebujejo tudi veliko vlaknin, ki so izjemno pomembne za urejeno prebavo, za uravnavanje holesterola in previsokega krvnega tlaka.

## Morske ribe

Ribe so odlični vir beljakovin, mineralov (selen, magnezij, fosfor in kalij) ter vitaminov B (B12, niacin in B6). Morska riba je tudi odlični vir esencialnih maščobnih kislin omega 3, ki so nujno potrebne za tvorbo hormonov, zmanjšujejo vnetja in tveganja za nastanek krvnih strdkov ter so obvezen dodatek za vse z boleznimi srca in ožilja. Prav tako so morske ribe odlične za vse, ki imajo povišane trigliceride in holesterol. Tudi ljudje s sladkorno boleznijo in tisti z depresijo naj ne pozabijo na morske ribe.

American Heart Association je objavil izsledke raziskave, da samo dva ribja obroka na teden lahko pomagata pri nižanju trigliceridov na zeleno raven. Seveda je ob tem pomembna tudi sprememba druge prehrane.

## Pesa

Edinstven pigment antioksidantov v pesi nam omogoča zaščito pred vnetjem sklepov, pred možgansko kapjo in zamašenimi koronarnimi arterijami, vzdržuje nižjo raven holesterola in ima močan učinek proti staranju. V nedavni raziskavi, opravljeni v Italiji, so dokazali, da sta za vse te učinke še posebej odgovorna lutein in zeaksantin. Ti spojini sta zelo koristni tudi za zdravje oči, predvsem za s starostjo povezane težave z očmi.

Pesa je odlični vir folata, mangana in kalija. Prav tako je dober vir vlaknin,



Jagode so odlične za vse s sladkorno boleznijo, povišanim holesterolom, rakom, oslabilnim imunskim sistemom ter za tiste, ki si želite shujšati.

vitamina C, bakra, magnezija, železa in fosforja. Skodelica kuhane pese vsebuje približno 75 kalorij, 17 gramov ogljikovih hidratov in okoli 4 grame vlaknin.

## Borovnice

Temno modra barva, močan antioksidant, jih uvršča med eno najboljših živil za pomlad.

Borovnice so odlični vir prehranskih vlaknin, antioksidantov, mangana in vitamina C.

Ena skodelica vsebuje približno 80 kalorij in 20 gramov ogljikovih hidratov.

Obsežni za zdravje blagodejni učinki borovnic vključujejo zmanjševanje tveganja za nastanek raka, bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, povezujemo pa jih tudi z izboljšanjem spomina in kognitivnih funkcij.

## Jagode

Jagode naj zaradi svojega videza in okusa nikoli ne manjkajo na naših krožnikih. Z njimi zlahka zadovoljimo potrebe po vitaminu C, vlakninah, kaliju in drugih za zdravje pomembnih antioksidantih. Jagode so odlične za vse s sladkorno boleznijo, holesterolom, rakom, oslabilnim imunskim sistemom ter za tiste, ki si želite shujšati.

Ena skodelica jagod vsebuje le približno 44 kalorij, 4 grame ogljikovih hidratov in več kot 3 grame vlaknin.

Jagode operite, tik preden jih pojedete, in vedno kupujte sveže, saj zelo hitro izgubljajo vrednosti C vitamina in drugih antioksidantov.

## Grah

Grah je odlični za vse, ki imate sladkorno bolezen, težave z nihanjem sladkorja ali povišan holesterol. Zaradi velike vsebnosti

vlaknin ugodno vpliva na prebavo.

Pol skodelice graha vsebuje okoli 67 kalorij, 13 gramov ogljikovih hidratov in 5 gramov beljakovin.

Zeleni grah našemu telesu zagotovi veliko antioksidantov in protivnetnih hranil, vključno z vitamini C, E in K ter cinkom. Zeleni grah je prav tako odlični vir beljakovin in vlaknin, pomaga pa pri uravnavanju apetita in krvnega sladkorja. Grah je odlična izbira za ljudi, ki so zaskrbljeni zaradi sladkorne bolezni in uravnavanja telesne teže.

Kupujte svež grah, pri nakupu zamrznjenega pa pogledajte, da nima dodanega natrija.

## Redkev

Pol skodelice narezane redkve vsebuje le 10 kalorij in 2 grama ogljikovih hidratov. Odlična je za vse s povišanim sladkorjem, holesterolom in težavami z odvečnimi kilogrami. Čeprav vsebuje tako malo kalorij, ima veliko vlaknin, kalija, folne kisline in vitamina C.

V Heart Study Lyon Diet so dokazali, da lahko pomaga zmanjšati tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja.

## Beluši

Beluši (šparglji) so zagotovo eden izmed spomladanskih zmagovalcev med hranili. Povezujemo jih z zmanjšanjem tveganja za nastanek bolezni srca, ožilja in raka.

Ena skodelica kuhanih belušev ima le 32 kalorij, 3 grame ogljikovih hidratov in 3 grame vlaknin. Vsebujejo zelo malo natrija, so brez maščob in holesterola.

Porcija belušev nam zagotavlja 10 odstotkov dnevni potreb po folatu, 8 odstotkov prehranskih vlaknin in kalija ter 100 odstotkov potrebnega vitamina C.

Skupaj z obilico vitaminov B vsebujejo približno 3 grame vlaknin na skodelico, vključno z več kot 1 gramom topnih vlaknin, ki dokazano znižajo tveganje za nastanek bolezni srca in sladkorno bolezen.

Zaradi velike vsebnosti folne kisline so izjemna hrana za nosečnice, doječe mamice ter za vse, ki imajo težave s srcem, bolezni jeter ali raka na debelem črevesju.

## Bazilika

Bazilika je bogat vir vitamina K, betakarotena, magnezija, kalija in vitamina C. Ta hranila so v skladu z dieto pri srčno-žilnih obolenjih in sladkorno boleznijo. Bazilika pomaga uravnavati in nadzorovati krvni tlak.

Sveže liste bazilike shranjujte v hladilniku, zavijte jih v hladno papirnato brisačo in jih nikoli toplotno ne segrevajte. V hrano jih dajte na koncu.



Morske ribe so odlične za vse, ki imajo povišane trigliceride in holesterol. Tudi ljudje s sladkorno boleznijo in tisti z depresijo naj ne pozabijo na morske ribe.

- Pešanje zmogljivosti?
- Živčna izčrpanost?
- Motnje koncentracije?
- Povečana dovzetnost za okužbe?
- Utrujenost čez dan?
- Prebavne motnje?
- Motnje spanca?

# Povrnite si svojo energijo!

100 % Panaceo mikroaktiviran zeolit

- Povečanje osebne zmogljivosti za poklicno delo in vsakdanje življenje.
- Okrepitev imunskega sistema.
- Regulacija kislinsko-bazičnega ravnovesja.
- Zaščita pred prostimi radikali.
- Naravna celična zaščita.

## Gratis kupon

Ob nakupu enega proizvoda Panaceo Basic-Detox v vaši lekarni ali specializirani trgovini ob predložitvi tega kupona prejmete darilo – knjigo Kamen življenja avtorice dr. Ilse Triebnig. [S tem prihranite 19 eur!]



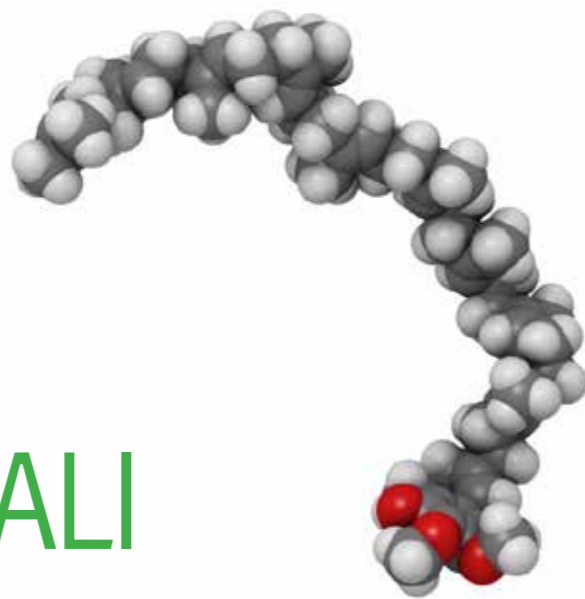
NOVO: Nasveti iz prakse,  
216 strani, barvno

Zdaj na voljo v vaši lekarni ali specializirani trgovini.  
Medicinski pripomoček. Prosimo, natanko upoštevajte navodila za uporabo.

Ekskluzivni distributer za Slovenijo:  
Pharmagea d.o.o., Delavska c 24, 4208 Šenčur  
tel.: 04 574 32 34, info@pharmagea.com,  
www.pharmagea.com

www.panaceo.com

# KOENCIM Q10 VARUJE PRED PROSTIMI RADIKALI



Koencim Q10 (CoQ10) je vitaminu podobna snov, ki jo najdemo v vsaki celici v telesu. Proizvaja ga naše telo, celice pa ga uporabljajo za pridobivanje energije, ki jo telo potrebuje za rast in vzdrževanje celic. Deluje tudi kot antioksidant, saj ščiti telo pred poškodbami, ki jih povzročajo škodljive molekule. Poznamo ga tudi kot Q10, vitamin Q10, ubikinon in ubidekarenon.

Besedilo: Simona Janček, viri: wikipedia, <http://www.webmd.com>, Inštitut za nutricionistiko

Ubikinon je leta 1957 odkril Fred Crane v mitohondrijih goveda, njegovo kemično strukturo pa so razvozlati čez nekaj let. Prisoten je v vseh živih organizmih. Človeški ubikinon imenujemo tudi koencim Q10 (CoQ10). Sintetizira se v telesu, za njegovo sintezo pa so pomembni tudi vitamini B6 in B12, vitamin C, folna kislina, niacinamid in pantotenska kislina. Ker ubikinon sintetizira večina človeških organov, ga navadno ne štejemo med vitamine, razen pri starejših in bolnih ljudeh, kadar ga je premalo. Koencimi pomagajo encimom pri prebavi hrane in drugih procesih v telesu, sodelujejo pa tudi pri varovanju srca in skeletnih mišic. CoQ10 se primarno nahaja na notranji mitohondrijski membrani, kjer je nujno

potrben za produkcijo ATP (adenozin trifosfat – večnamenska molekula, ki v celici služi kot koencim in je kot vir energije potrebna za vse vitalne celične funkcije). Ugotovili so, da Q10 sodeluje pri oksidoredukcijskih reakcijah tudi v drugih celičnih membranah. V membranah je v bližini nesaturiranih lipidnih verig, kjer deluje kot primarni lovilec radikalov. Radikali so nevarne reaktivne snovi, ki neprestano napadajo in tudi poškodujejo genetski material, beljakovine, maščobe in druge pomembne molekule v naših celicah ter so zato eden glavnih povzročiteljev staranja ter številnih bolezni.

#### Pomanjkanje

Glavni vir koencima Q10 je naša lastna intracelularna sinteza, nekaj malega pa ga

dobimo tudi s hrano. Normalne vrednosti v krvi so okrog 1 µg/mL. Raznovrstna prehrana in biosinteza v telesu po navadi zadostujeta za normalno koncentracijo Q10, zato v splošni populaciji ni zaznani pomanjkanja CoQ10. Do patološkega

#### POMEN CoQ10

- nujen je za ustvarjanje energije,
- deluje antioksidativno,
- regenerira druge antioksidante,
- stimulira rast celic,
- inhibira celično apoptozo (fiziološka celična smrt oz. celični samomor).

pomanjkanja koencima v telesu privedejo motnje v biosintezi CoQ10. Tudi genske napake, zaradi katerih bi se pojavilo pomanjkanje CoQ10, so zelo redke. Ob pravilni in uravnoteženi prehrani smo torej ljudje sposobni sami sintetizirati dovolj CoQ10, vendar z leti, sploh po 30. letu, količina v telesu nastalega koencima Q10 upada. Nekatera zdravila še dodatno zavirajo njegovo nastajanje v telesu. Zmanjšanje ravni koncentracije CoQ10 tako povzročajo na primer zdravila za zdravljenje povišanega holesterola (statini) in zdravila, ki znižujejo krvni sladkor. Ta zdravila zmanjšujejo tudi učinke dopolnil s CoQ10. Tudi kajenje negativno vpliva na raven koencima v telesu.

Vpliv CoQ10 so preučevali pri različnih boleznih in stanjih, kot so kardiovaskularne bolezni, rak, veliki fizični napori pri športnikih, boleznimi imunske pomanjkljivosti, Parkinsonova bolezen. Že leta 1961 so znanstveniki ugotovili, da so imeli ljudje z rakom v krvi le malo CoQ10. Ugotovili so nizke koncentracije CoQ10 v krvi pri ljudeh z mielom, limfomom in rakom na dojkah, pljučih,

prostati, trebušni slinavki, debelem črevesu, ledvicah, v glavi in na vratu. Nizke koncentracije Q10 v plazmi so našli tudi pri bolnikih s sladkorno boleznijo, kardiovaskularnimi boleznimi, neurodegenerativnimi boleznimi in AIDS-om. Vse te bolezni so povezane s povečano tvorbo radikalov in njihovim delovanjem na celice in organe.

#### Pozitivni učinki

Znanstveniki so ugotovili vrsto ugodnih učinkov koencima Q10 na organizem, na primer pri srčno-žilnih in neurodegenerativnih boleznih (tudi pri Alzheimerjevi in Parkinsonovi bolezni), migreni, sladkorni bolezni in moški neplodnosti. Kot antioksidant je pomemben tudi za preprečevanje začetka ateroskleroze. Nekaj študij koencima Q10 je pokazalo, da pomaga lajšati simptome srčnega popuščanja, v drugih pa je bilo ugotovljeno, da pomaga imunskemu sistemu in lahko koristi kot dopolnilo pri zdravljenju raka. Tri študije so preučile uporabo CoQ10 pri konvencionalnem zdravljenju raka. Skupaj so v raziskavo vključile 41 žensk z rakom na dojkah. V vseh študijah se je zdravstveno stanje žensk izboljšalo. Zadnje raziskave kažejo, da Q10 verjetno zavira tudi nastajanje sive mrežnice. Obstaja nekaj posameznih poročil o učinkovitosti pri parodontozii, prav tako naj bi dvigal raven energije in pospešil okrevanje po telesni vadbi, vendar za to še ni trdnih dokazov.

Pacienti s pomanjkanjem CoQ10 so pokazali klinično izboljšanje ob uporabi CoQ10, vendar pa so potrebni veliki odmerki in dolgotrajna uporaba.

#### Viri Q10 v hrani

V majhnih količinah je naravno prisoten v številnih živilih. Njegove ravni so še posebej visoke v mesu organov, kot so srce, jetra in ledvice. Najdemo ga tudi v govedini in mastnih ribah, na primer v sardinah in skušah, ter v sojinem olju, polnozrnatih žitaricah, oreščkih, arašidih in zelenjavi – posebej v špinatu in brokoliju. Mleko in sir vsebujeta manj CoQ10. S hrano, predvsem v mesnih izdelkih, ga zaužijemo le okrog 3–6 mg dnevno. V prehrano ga lahko dodajamo z obogatimi prehranskimi izdelki (na primer z obogatenim mlekom), še večji vnos pa lahko dosežemo z različnimi prehranskimi dopolnili v obliki kapsul, tablet, šumečih tablet in sirupov. Ker je Q10 topen le v maščobah, ga telo težko vsrka in uporabi, zato so za večjo biodostopnost razvili vodotopne oblike. Ugotovili so tudi, da je njegova absorpcija večja, če ga uživamo s hrano.

Za običajno preprečevanje bolezni oz. preventivo pri zdravih ljudeh strokovnjaki priporočajo 30 mg koencima Q10 na dan, za terapevtske namene pa morajo biti odmerki veliko večji, več kot 100 mg. Vsaj 100 mg/dan poveča koncentracijo Q10 v krvi na okoli 2 µg/mL ali več. Običajno so odmerki, višji od 100 mg/dan, razdeljeni na dva ali tri, razporejene čez dan.

Tip hrane	Vsebnost ubikinona (µg/g hrane)
srčna mišica prašiča	203
govedina	31
perutnina	17
šunka	7,7
losos	4,3
slaniki	27
kruh (ržen)	0,17
kruh (pšenični)	0,09
riž	0,18
brokoli	6,6
cvetača	4,9
paradižnik	0,19
krompir	0,52
korenje	0,21
kumare	0,08
pomaranče	2,2
jabolka	1,1
jogurt	1,2
kokošja jajca	1,5



V majhnih količinah je naravno prisoten v številnih živilih. Njegove ravni so še posebej visoke v mesu organov, kot so srce, jetra in ledvice.

## SRCE BOLJŠE DELA... ČUTIŠ?



## Fidi koencim 10®

Dobra energija za telo in srce

Nova preobleka!

### Edino zdravilo s Q10 v Sloveniji!

- Krepi telesno zmogljivost in izboljša počutje.
- Ugodno deluje pri oslabelem srcu in utrujenosti.
- S kombinacijo Q10 in vitamina E za preprečevanje oblog na ožilju.

Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek [www.fidimed.si](http://www.fidimed.si).



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

Fidimedova posvetovalnica

MODRA ŠTEVLKA  
080 3235

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss  
Choose More Life

# VITAMINI IN MINERALI ZA VITALNOST IN ZDRAVJE



Vitamine in minerale nujno potrebujemo za pravilno delovanje našega organizma. Nekatere potrebujemo v zelo majhnih količinah, dobimo pa jih predvsem z raznoliko in pestro prehrano. Že manjše pomanjkanje hranil lahko povzroči utrujenost in odsotnost energije, večje pomanjkanje pa vodi v boleznin in celo smrt.



Besedilo: Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center, BTC Ljubljana

Kako lahko ugotovimo, da nam določenega hranila primanjkuje?

- **Vitamin A** – pomanjkanje povzroča izsušitev kože in oči ter sčasoma vodi do slepote, upočasnji rast, povzroča deformacije kosti ter zob.
- **Vitamin B1** – pomanjkanje vitamina B1 povzroča izgubo telesne teže, čustvene motnje, mišično oslabelost, bolečine v sklepih, obdobja neenakomernega srčnega utripa, otekanje tkiv, srčno popuščanje in nazadnje smrt.
- Pomanjkanje **vitamina B2** povzroča težave s čeljustjo in kožo okoli oči, nosu in ust. Pomanjkanje niacina je lahko vzrok za poslabšanje živčnega sistema.
- Pomanjkanje **vitamina B3** vodi v pogosta vnetja, slabosti, vrtoglavice, občasnne driske, težave s spominom in tesnobo ter pomanjkanje energije.
- Ne zadostno uživanje **vitamina B6** povzroči slabokrvnost in kožne bolezni. Presnovne reakcije so motene zaradi pomanjkanja pantotenske kisline. Simptomi pomanjkanja biotina so podobni tistim, ki jih povzroča pomanjkanje pantotenske kisline.
- Pomanjkanje **vitamina B9** v prvem mesecu nosečnosti lahko prizadene pravičen razvoj otrokove lobanje in hrbtenice. Pomanjkanje vodi tudi v srčno-žilna obolenja, nepravilno oblikovanje urinalnega trakta ter težave



Pomanjkanje B12 se kaže kot tesnoba, depresija, pomanjkanje energije, težave z ravnotežjem, nemirne noge, pozabljenost, meglen spomin, Alzheimerjeva bolezen, impotenca, erektilna disfunkcija, utrujenost, vitiligo, celiakija, motnje hranjenja.

Alzheimerjeva bolezen, impotenca, erektilna disfunkcija, utrujenost, vitiligo, celiakija, motnje hranjenja.

- **Vitamin C** – pomanjkanje vitamina C

s tvorbo rdečih in belih krvnih celic.

- **B12** – pomanjkanje B12 se kaže kot tesnoba, depresija, pomanjkanje energije, težave z ravnotežjem, nemirne noge, pozabljenost, meglen spomin,

povzroči skorbut, ugodne razmere za okužbe zob in dlesni, notranje krvavitve, osteoporozo, izgubo teže, v nekaterih primerih celo neplodnost, tesnobo, oslabilen imunski sistem ter pogosta vnetja.

- **Vitamin D** – osteoporozo je posledica pomanjkanja vitamina D in lahko povzroči rahitis pri otrocih. Prav tako pomanjkanje vitamina D vodi v artritis, osteoporozo, depresijo, tesnobo, kronična vnetja, Alzheimerjeva bolezen, rakava in kronična obolenja. Vpliva tudi na imunski sistem.
- **Vitamin E** – pomanjkanje vitamina E lahko povzroči neplodnost, suhe sluznice, težave v menopavzi, suho kožo in izpadanje las.
- **Vitamin K** – pomanjkanje vitamina K povzroča krvne strdke, visok pritisk in težave s srcem.
- **Kalcij** – pomanjkanje kalcija slabi kosti in zobe ter povzroča osteoporozo.
- **Fosfor** – pomanjkanje fosforja je vzrok slabitve kosti, zob in izgube teže.
- **Kalij** – pomanjkanje kalija lahko povzroči šibkost mišic, tudi paralizo. Prav tako lahko povzroči krhkost kosti, sterilnost in boleznin srca. Vodi v zastajanje vode, napihnjenost, zabuhlost, podočnjake in težave s celulitom. Povzroča težave s prebavo in izločanjem encimov, nepopolno

## Vitaminski in mineralni nujni za zdrav razvoj otrok

Ko razmišljamo o zdravem razvoju otrok, največkrat pomislimo najprej na vzgojo, zdravo okolje in ljubezen njihovih bližnjih. Premalokrat pa pomislimo na vlogo, ki jo ima pri razvoju otrok prehrana. Zadosten vnos vitaminov in mineralov je za zdravje naših najmlajših še toliko pomembnejši, saj še rastejo in se razvijajo, hranila pa jim omogočijo pravičen razvoj (so sestavni del encimskih sistemov, ki delujejo kot »svečke pri motorju«). Spodbujajo presnovo in tako otrokom zagotavljajo energijo, ki jo potrebujejo za vsakodnevne napore. Sadje in zelenjava sta seveda zdrava, vendar v današnjih časih mnogokrat osiromašena in z manj hranili zaradi agresivnih načinov pridelave in dolgih poti od njive do mize. Poleg tega ju veliko otrok zavrača, saj imajo raje sladkarje. Premalo svežega sadja in zelenjave pa posledično pomeni tudi premalo vitaminov in mineralov. Z vitaminskimi dopolnili ne nadomestimo zdrave prehrane, lahko pa zagotovimo zadosten vnos dnevno potrebnih vitaminov in mineralov.

# Chewy Vites

Prehransko dopolnilo za otroke

Multi Vitamin <sup>Plus</sup>

Z železom

Z vitamini in minerali



Chewy Vites Multi Vitamin Plus omogočijo staršem, da lažje kot kadarkoli doslej poskrbijo, da njihovi otroci zaužijejo vse vitamine in minerale, ki jih potrebujejo.

NOVO



Z dodanim železom in vitaminom C



Chewy Vites z železom so odličnega okusa in so učinkovito nadomestilo za pomanjkanje železa.

Žvečljivi medveki, ki jih otroci obožujejo:

- ne vsebujejo konzervansov
- ne vsebujejo umetnih barvil
- ne vsebujejo kvasa, pšenice, glutena ali jajc
- primerno za vegetarijance

Ni primerno za otroke, mlajše od 3 let.

absorbirajo beljakovin, nepopolno razgradnjo ogljikovih hidratov ter težave s ščitnico in nadledvično žlezo.

- **Žveplo** – pomanjkanje žvepla je vzrok za slabe presnovne procese.
- **Jod** – pomanjkanje joda oslabi delovanje ščitnice in je vzrok za slabo prebavo, presnovno ter debelost.
- **Natrij** – pomanjkanje natrija lahko povzroči glavobol, slabost, počasnejši razvoj telesa in motnje v mišicah, presežek pa zatekanje, visok pritisk, boleznin srca in ožilja ter pomanjkanje vseh drugih vitaminov in mineralov.
- **Železo** – pomanjkanje železa vodi v premalo energije, slabokrvnost, težave

s ščitnico, težave z zanositvijo, depresijo in tesnobo, vrtoglavice, oslabiljen imunski sistem, težave s pritiskom, zaspanost in neenakomeren srčni ritem.

- **Biotin** – pomanjkanje se kaže kot izpadanje las, razdražljivost, težave s kožo, prhljaj, utrujenost, tesnoba, anksioznost in depresija.
- **Magnezij** – pomanjkanje magnezija se kaže kot mišični krči, težave s kostmi in sklepi, težke noge, težave s ščitnico, utrujenost, nespečnost in tesnoba.
- **Cink** – pomanjkanje cinka se kaže kot težave s spolnim poželenjem, pridobivanjem mišic, bele pikice na nohtih, hrapava koža, težave s

plodnostjo pri moških, slabokrvnost, slabo in počasno celjenje ran, izguba okusa in vonja.

- **Baker** – pomanjkanje bakra se kaže kot utrujenost, depresija, tesnoba, slabokrvnost, slaba koncentracija, sivnje las in pogoste okužbe.
- **Mangan** – pomanjkanje mangana se kaže kot težave s strjevanjem krvi.
- **Selen** – pomanjkanje selena se kaže kot pospešeno staranje, izguba tonusa kože ter splošna mišična oslabelost.
- **Krom** – pomanjkanje kroma lahko vodi v debelost, neuravnano delovanje slinavke, v visok krvni tlak in holesterol ter povišan sladkor.

### B3 niacin

16 mg

Veliko niacina je v rdečem mesu, perutnini, jetrih, lososu in tuni, stročnicah, oreščkih, semenkah in zelenolistni zelenjavi. 100 g čičerike vam bo zagotovilo 1,5 mg niacina ter 185 mg triptofana, ki je v telesu potreben za tvorbo niacina. 100 g puranjih prsi vsebuje 4,2 mg niacina in 250 mg triptofana.

### Vitamin B6

1,4 mg



Veliko vitamina B6 se nahaja v lososu, krompirju, blitvi, cvetači, brokoliju, čičeriki, leči, grahu in piščancu. 100 g banane vsebuje približno 0,3 mg tega pomembnega vitamina.

### B9 folna kislina

200 mcg



Veliko folne kisline se nahaja v zelenolistni zelenjavi, vseh vrstah solate, zelju, kvasu, poru, pomarančah, limonah in grenivkah, brokoliju in brstičnem ohrovu ter v jetrih. V 100 g sveže špinacije je folne kisline kar okoli 200 mcg in s tem že zadostimo svojim potrebam. Nosečnice si je privoščite še malo več.

### Vitamin B12

2,5 mcg

Vitamin B12 proizvajajo mikroorganizmi in ta vitamin je v telesu prisoten v črevesju ter v ustih. Za njegovo resorpcijo je nujen zdrav prebavni sistem. Vitamin B12 se nahaja v mesnih in mlečnih izdelkih, jajcih. Prav tako nekaj B12 vsebujejo nekatere alge, tempeh (vegansko

»meso« iz fermentirane soje) in tofu. 100 g puranjih jeter vsebuje okoli 50 mcg vitamina B12.

### Biotin

50 mcg

Viri biotina so cvetača, mastne ribe, kot je losos, banane, krompir, stročnice, rumenjaki, zelenjava, kvas in gobe. V 100 g soje se nahaja okoli 60 mcg biotina.

### Kalij

2000 mg



Dober vir kalija so pomarančni sok, rdeča pesa, endivja, blitva, špinata, buče, jajčevci, peteršilj, puran in piščanec, banane, paradižnik, losos, avokado, fižol in grah. 2 dcl pomarančnega soka bosta že zagotovila dnevno potrebo po kaliju.

## DNEVNE POTREBE PO VITAMINIH IN MINERALIH

### Vitamin A

800 mcg



Predhodnik vitamina A, betakaroten, je rdečeoranžno obarvan pigment, ki se nahaja v sadju in zelenjavi. Največ ga je v korenju, mangu, špinaci, ohrovu, papaji, paradižniku, marelicah, rabarbari, bučah ... V jetrih se ob pomoči maščob pretvori v vitamin A. V 100 g rumenjaka se nahaja 381 mcg vitamina A.

### Vitamin D

5 mcg



Vitamin D2 najdemo v kvasu, vitamin D3 pa v rumenjakih in ribjem olju. Vitamin D3 nastaja tudi v naši koži ob izpostavljenosti

sončnim žarkom. Prav tako lahko kupimo žitarice in mleko, ki so obogatene z vitaminom D3. V 100 g lososa je 30 mcg vitamina D.

### Vitamin E

12 mg

Veliko vitamina E je v olju pšeničnih kalčkov, stročnicah, zeleni listnati zelenjavi, jajčnem rumenjaku in arašidih. 100 g kalčkov vsebuje okoli 0,02 mg vitamina E. V 15 ml olja pšeničnih kalčkov pa je kar 13 mg vitamina E.

### Vitamin C

80 mg



Vitamin C, močen antioksidant, se nahaja v zelenjavi in sadju. Največ ga najdemo v čiliju, saj ga je v 100 g kar 220 mg. Veliko ga vsebuje tudi paprika – 100 g paprike nam zagotovi kar 150 mg vitamina C. Vsebujejo ga tudi zelenolistna zelenjava, brstični ohrov, cvetača, brokoli, papaja, jagode, ribez, mango, pomaranče in mandarine. Če si boste na dan privoščili

en kivi, si boste že zagotovili potreben dnevni vnos vitamina C.

### Vitamin K

75 mcg



Vitamin K vsebujejo zelenolistna zelenjava, predvsem blitva, špinata, koprive, stročnice, krompir, kostanj, laneno, bučno in konopljinno olje, soja, mlečni izdelki, korenje in alge. 100 g brokolija vsebuje 100 mcg vitamina K in s tem si boste že zagotovili potreben dnevni vnos tega hranila.

### B1 tiamin

1,1 mg

Vitamin B1 najdemo v otrobih, sončničnih semenih, pšeničnih kalčkih, stročnicah (grah), leči, ajdi, lešnikih in pistacijah. Že skodelica graha in pest lešnikov bosta zagotovili vašo dnevno potrebo po tem hranilu.

### B2 riboflavin

1,4 mg

Veliko riboflavina je v zelenolistni zelenjavi, pšenični moki, svinjini, ribah in mleku. S pol kg špinacije boste svojemu telesu zagotovili približno 1 g riboflavina.



## TRGOVINE EKOŠARA



### LJUBLJANA

- Vojkova 52, Bežigrad
- Plemljeva 2, Vižmarje



Vračamo okuse.

### LUCIJA - PORTOROŽ

- TPC Lucija
- Qlandia, KRŠKO

veganski izdelki

kruh

izdelki brez laktoze

testenine in moka

prehranski dodatki

sadje in zelenjava

brezglutenski izdelki

siri, mesni izdelki

olja

www.ekosara.si

**Kalcij**  
800 mg

Bogati viri kalcija so zelenolistna zelenjava, fižol, grah, leča, sardele in sardine, repa, pomarančni sok, črni sezam, brokoli, rukola in fige. 100 g črnega sezama vsebuje kar 1000 mg kalcija.

**Fosfor**  
700 mg

Veliko fosforja vsebujejo kakav, sardele, soja, perutnina, mandlji in arašidi, ovsena kaša, orehi, rdeča paprika, jetra, lešniki, riž, jastog, rumenjaki, sir in tuna. 100 g stročjega fižola vsebuje kar 415 mg tega minerala.

**Železo**  
14 mg



Veliko železa vsebujejo jetra, morski sadeži in ribe, špinača, blitva, piščanec, puran, banane, datlji, suhe marelice, ribez, češnje, fige, brusnice, ohrovt, fižol, brokoli, leča, šparglji in pesa. 100 g **marelic** vsebuje okoli 3 mg železa.

**Magnezij**  
375 mg



Veliko magnezija vsebujejo **ovseni kosmiči**, riž, fižol, indijski oreščki, bučna in sončnična semena, čokolada, grah, banane, postvri, svinjsko in goveje meso, jogurt in siri. 100 g graha vsebuje okoli 30 g magnezija.

**Cink**  
10 mg

Veliko cinka vsebujejo rdeče meso, tuna, školjke, otrobi, neoluščen riž in ovseni kosmiči. 100 g otrobov vsebuje okoli 3 mg cinka.

**Baker**  
1 mg



Veliko bakra vsebujejo polnozrnatna živila, slive, fižol in grah, **sončnična in bučna semena**, sezam, meso in morska hrana. 100 g sliv vsebuje okoli 0,05 mg bakra.

**Selen**  
55 mcg

Veliko selena se nahaja v brazilskih oreščkih, česnu in čebuli, jetrcih, perutnini, školjkah, špargljih, brokoliju, paradižniku, semenih in rumenjaki. 100 g rumenjaka vsebuje kar 56 mcg tega minerala.

**Mangan**  
2 mg



Veliko mangana je v mandljih, kokosu, ananasu, bananah, morski hrani, jetrih, zelenem čaju, grahu, olivah, zeleni solati, zelju in špinači. 100 g **ananas**a vsebuje okoli 1 mg mangana.

**Krom**  
40 mcg

Dobri prehranski viri kroma so oreščki, grah, slive, kakav, kvas, polnozrnatni izdelki, meso. 100 g kakava vsebuje kar 200 mcg kroma.

**Molbiden**  
150 mcg

Molbiden se nahaja v stročnicah in žitaricah. V 100 g čičerike se skriva kar 120 mcg molibdena.

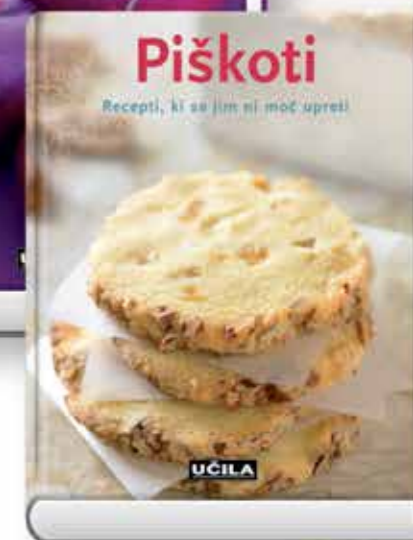
**Jod**  
150 mcg



Veliko joda je v algah, morskih sadežih, perutnini in mlečnih izdelkih, špinači, repi, blitvi, krompirju, jagodah, kumarah, špargljih, grahu, paradižniku, soji in zelju. 100 g **graha** vsebuje okoli 25 mcg joda.

tušdrogerija

Bodi v trendu  
in skuhaj sama!



-55

tušklub

Učila

Knjige

Različni naslovi

Redna cena: 9,99 €

449 €

Akcija velja od 4. 3. do 15. 6. 2015. oziroma do odprodaje akcijskih zalog v tem terminu v Tuš drogerijah. Popusti se med seboj ne seštevajo. Slike so simbolične.

BEFUNGINUM®

MNOGI LJUDJE V SIBIRIJI  
UŽIVAJO ČAJ IZ ČAGE NAMESTO  
KAVE ALI TEMNEGA ČAJA. OPAŽENO JE  
BILO, DA JE V SIBIRIJI MANJ OBOLENI KOT  
V SOSEDNJH POKRAJINAH IN TO DEJSTVO  
PRIPISUJEJO REDNEMU UŽIVANJU ČAGE.  
VEČ NA: WWW.CAGA.COM.





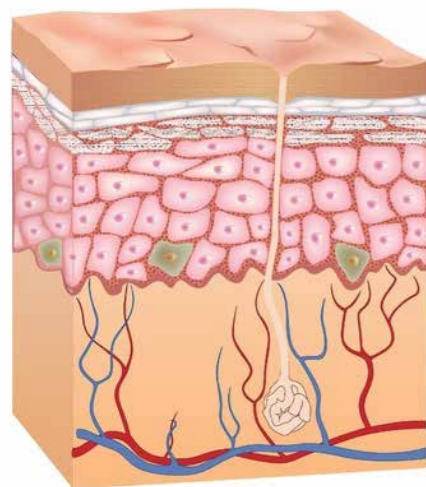
# KAKO POMLADITI VIDEZ KOŽE NARAVNO IN UČINKOVITO

Staranje je naravni proces, na katerega vplivajo geni in dejavniki iz okolja. Na staranje kože imajo med dejavniki iz okolja najpomembnejši vpliv UV-žarki, še posebno na tiste dele telesa, ki jih težko skrijemo z oblačili (obraz, vrat, hrbtišče rok). Spremembam na koži, ki nastanejo zaradi vpliva sonca, pravimo fotostarjanje.

Besedilo: dr. Nataša Grebenšek, dr. med.,  
in dr. Helena Rupnik, dr. med., spec. dermatovenerologije



Staranje prizadene vse celice našega telesa, tudi celice kože. Z leti povrhnjica postane tanjša in se slabše obnavlja. Površina kože postane bolj suha, hrapava, ima manj leska in je hitreje izsušena. Predvsem pri ljudeh, ki so bili



Z leti nastaja manj kolagenih in elastičnih vlaken ter snovi v medcelični srednje plasti kože ali usnjice, predvsem hialuronske kisline, ki skrbi za zadrževanje vode v medcelični. Koža je zato manj elastična in napeta, postane pa povešena in zgubana.

v življenju veliko na soncu, opazimo pojav pigmentnih lis. Z leti nastaja manj kolagenih in elastičnih vlaken ter snovi v medcelični srednje plasti kože ali usnjice, predvsem hialuronske kisline, ki skrbi za zadrževanje vode v medcelični. Koža je zato manj elastična in napeta, postane pa povešena in zgubana.

## Različno nad gube mimike

Za izboljšanje videza kože, ki jo je prizadel proces staranja, uporabljamo različne metode. Z nekaterimi metodami hitro in učinkovito izboljšamo videz, vendar le malo vplivamo na izboljšanje zgradbe kože. Tako na primer z uporabo botulinusnega toksina onemogočimo krčenje mimičnih mišic obraza in s tem preprečimo nastanek mimičnih gub. Z uporabo polnil s hialuronsko kislino lahko zapolnimo globoke gube, povečamo ustnice, poudarimo ličnice ... S temi metodami so gube manj izražene, struktura kože pa ostaja enaka; koža je tanka, suha in manj prožna. Učinek teh metod po nekaj mesecih popusti in postopek je treba ponoviti.

## Drobne poškodbe spodbujajo celice k razmnoževanju

Za izboljšanje strukture kože uporabljamo metode, pri katerih z drobnimi poškodbami kože in neposredno stimulacijo celic spodbudimo njeno obnovo. Koža ima sposobnost popraviljanja poškodb. Ob poškodbi kože se sprostijo snovi, ki spodbujajo celice – celice povrhnjice (keratinociti) se začnejo

pospešeno razmnoževati in nove celice nadomestijo izgubljene, fibroblasti v globini pa začnejo tvoriti kolagenska in



Pri metodi PRP posamezniku odvzamemo manjšo količino krvi, ki jo v posebnih epruvetah centrifugiramo in tako krvne celice ločimo od plazme in trombocitov. Plazmo, v kateri so koncentrirani trombociti, nato s tanko iglico vbrizgamo v kožo.

elastična vlakna ter hialuronsko kislino.

Za izboljšanje strukture povrhnjice najpogosteje uporabljamo postopke, pri katerih kožne celice na površini luščimo (mehansko – na primer diamantni piling, kemično – pilingi s kislina, laserski pilingi) in tako spodbudimo razmnoževanje novih, ki nadomestijo odluščene.

## Pomlajevalna metoda PRP

Za izboljšanje strukture celotne debeline kože moramo aktivirati tudi celice v globljih plasteh – v usnjici ali dermisu. Najbolj naravna, varna in učinkovita metoda za izboljšanje strukture kože je pomlajevanje z uporabo koncentriranih lastnih celic plazme (PRP – ang. platelet rich plasma). V krvi, predvsem v krvnih ploščicah (trombocitih), so snovi, ki delujejo spodbujevalno na rast in obnovo celic. Pri metodi PRP posamezniku odvzamemo manjšo količino krvi, ki jo nato v posebnih epruvetah centrifugiramo in tako krvne celice ločimo od plazme in trombocitov. Plazmo, v kateri so koncentrirani trombociti, nato s tanko iglico vbrizgamo v kožo. S terapijo PRP stimuliramo tako celice povrhnjice kot tudi celice usnjice, s čimer povečamo tvorbo kolagenskih in elastičnih vlaken in pospešimo obnovo povrhnjice. Koža postane bolj napeta in bolje hidrirana, zmanjšajo se tudi nekatere gube.

Terapija PRP je najbolj naravna in varna metoda pomlajevanja. Ker vbrizgavamo telesu lastne snovi, ne pride do zavrnitvenih reakcij, ki se sicer lahko pojavijo pri drugih sintetičnih snoveh. Stranski učinki, ki se po takšnem postopku lahko pojavijo, so rdečina, oteklina in manjše podplutbe na mestu vbodov, kar v nekaj dneh izzveni.

Ker procesa staranja ne moremo ustaviti, je treba postopke pomlajevanja ponavljati. Število in pogostnost ponovitev PRP je odvisno od starosti posameznika in stanja kože ter odzivnosti na terapijo. Pristop mora biti vedno individualen, večinoma pa opravimo 1–3 ponovitve v prvih treh mesecih in nato od 1- do 2-krat letno. Uspešnost terapije je odvisna tudi od načina življenja (prehrane, gibanja, stresa, izpostavljanja UV-žarkom ...). Zelo dobre rezultate dosežemo, če metodo PRP kombiniramo z drugimi metodami pomlajevanja.

PRP ne smemo izvajati le v redkih primerih, in sicer pri nosečnicah in doječih materah, pacientih z avtoimunimi obolenji, boleznimi krvi

in pacientih z rakom ter posameznikom, ki so na terapiji z imunosupresivi, glukokortikoidi ali antikoagulanti.

PRP ne učinkuje na pigmentne lise na koži, ne odpravlja razširjenih žilic in ne izboljša nepravilnosti kožne površine in razširjenih por.

PRP je najbolj naravna, varna in učinkovita metoda pomlajevanja, ki izboljšanja strukture kože in omogoči naraven, svež in mladosten videz.

Na staranje kože imajo med dejavniki iz okolja najpomembnejši vpliv UV-žarki.



**MIRATI**  
*naravna  
nega kože*

**NOVO**

**NAVLAŽI, NAHRANI IN POMIRI**  
Večerni ritual vam polepša MIRATI nočna krema obogatena z maslom Ghee, Aloe Vera, karitejevim maslom in eteričnim oljem kovačnika.

Za brezplačno in hitro dostavo obiščite [www.KozmetikaMirati.si](http://www.KozmetikaMirati.si) ali povprašajte v bližnji lokalni trgovini.

RAZVITO V SLOVENIJI  
DERMATOLOŠKO TESTIRANO  
BREZ PARABENOV, SINTETIČNIH DIŠAV, SLS IN FTALATOV  
IZDELKI NISO TESTIRANI NA ŽIVALIH  
EMBALAŽA JE OKOLJU PRIJAZNA

# NAVADE PRI PREPREČEVANJU ŠKODLJIVIH UČINKOV SONCA ŠE VEDNO NEUSTREZNE



Kožni rak je deveta najpogostejša vrsta raka v Evropi – samo leta 2012 je bilo po podatkih Cancer Research UK v Evropi odkritih 100.000 novih primerov. To je edina vrsta raka, ki je vidna s prostim očesom, in če ga dovolj zgodaj odkrijemo, je 90 % primerov melanoma mogoče učinkovito zdraviti. Kljub temu več kot polovica ljudi po svetu še nikoli ni opravila pregleda kožnih znamenj pri dermatologu, odkriva nova študija.

Besedilo: Simona Janček

Raziskava o odnosu do izpostavljenosti soncu in preprečevanju kožnega raka, ki jo je od 3. decembra 2014 do 8. januarja 2015 izvedlo podjetje Ipsos za znamko La Roche-Posay v 23 državah na vseh celinah, je vključevala tudi seznanjenost s tveganji, ki so povezana z izpostavljenostjo soncu. Pokazala

je, da se kar 88 % vprašanih zaveda tveganja za nastanek kožnega raka pri nezaščiteni izpostavljenosti soncu. Toda le približno polovica vprašanih je obiskala dermatologa za pregled kožnih znamenj, četrtnina vprašanih pa celo nikoli ni sama pregledala kožnih znamenj na svojem telesu.

## Nezadovoljiva zaščita

Kljub jasni povezavi med poznavanjem tveganj in preventivnimi ukrepi – bolj smo obveščeni, bolj se zaščitimo pred soncem – so navade pri preprečevanju škodljivih učinkov sonca še vedno neustrezne, kar dokazuje vedno več primerov melanoma. Medtem ko se 8 od 10 ljudi zaščiti pred soncem, kar 4 od 10 ljudi ne pomislijo na zaščito pred soncem, ko niso na počitnicah. Še bolj skrb vzbujajoče pa je, da ljudje ne opravijo dermatološkega pregleda, da bi preverili zgodnje znake kožnega raka, ki so pogosto vidni s prostim očesom. Le tretjina ljudi po svetu pregleduje svoja kožna znamenja vsaj enkrat letno in več kot polovica prebivalstva ni nikoli pozvala svojih najdražjih, naj se odpravijo na pregled.

52 %

.....  
ljudi po vsem svetu še nikoli ni opravilo pregleda kožnih znamenj pri dermatologu.

## Grki vodijo v zaščiti pred soncem

Kljub vplivu geografskih, podnebnih in izobrazbenih dejavnikov je ta študija razkrila nekatere presenetljive prvake v zaščiti pred soncem in preprečevanju kožnega raka ter izpostavila nekatere države, ki zaostajajo. Za Slovenijo žal ni



Medtem ko se moški načeloma raje izogibajo soncu z načini, kot sta nošenje majic z dolgimi rokavi (21 % moških v primerjavi s 16 % žensk) in nošenje klobukov ali pokrival (45 % moških v primerjavi z 32 % žensk), ženske veliko pogosteje uporabljajo kreme za zaščito pred soncem, ko so izpostavljene sončnim žarkom.

podatkov, lahko pa sklepamo, da so bolj ali manj primerljivi z rezultati v drugih državah.

Ko so anketirance vprašali o navadah pri zaščiti pred soncem, je presenetljivo veliko Grkov (34 %) odgovorilo, da sredstva za zaščito pred soncem uporabljajo celo leto, ne glede na letni čas. Grčiji tesno sledita Čile (33 %) in Avstralija (32 %). Prav v teh 3 državah si

ljudje najbolj prizadevajo ostati v senci, ko sije sonce. Na repu lestvice pa so Belgija, Danska in Rusija, v katerih se le 6 % prebivalstva lahko pohvali z navado, da so celo leto zaščiteni pred soncem.

Čeprav niso nujno 3 najbolj sončne države na svetu, so pri izpostavljenosti soncu Irska, Italija in Portugalska na vrhu lestvice uporabe sredstev za zaščito pred soncem, saj 69 % prebivalcev trdi, da jih nanesejo na obraz, medtem ko Mehičani, ki bi se morali nevarnosti bolj zavedati, saj so pogosto izpostavljeni sončnim žarkom, dosega le 35 %. Slabša je samo Rusija, saj tam kremo za zaščito pred soncem uporablja le 19 % prebivalcev.

Po vsem svetu 87 % staršev otrok, mlajših od 12 let, trdi, da svoje otroke vedno ali pogosto namažejo s kremo za zaščito pred soncem, ko so izpostavljeni soncu, z razmeroma majhnimi razlikami med celinami.

## Nacionalni čut za preverjanje kože

Čeprav sta Avstralija in Južna Amerika med najsončnejšimi regijami na svetu, se zdi, da Evropejci bolj preverjajo svojo kožo. Med njimi prednjačijo Nemčija, Avstrija in Italija, v katerih največ prebivalcev trdi, da njihova materina znamenja pregleduje dermatolog – 24, 23 oz. 20 % prebivalcev teh držav pregled opravi najmanj enkrat letno. Najslabši na tem področju so Finci s komaj 1 % prebivalcev, ki vsaj enkrat letno obiščejo

1/3

.....  
ljudi po svetu si sama pregleduje kožna znamenja vsaj enkrat letno.

dermatologa, da pregleda njihova materina znamenja.

Grki, Avstralci in Avstrijci so se izkazali za profesionalce pri samopregledovanju, saj svoja materina znamenja najmanj enkrat letno pregleduje 52, 48 oz. 45 % prebivalcev. Za Ruse in Brazilce – za slednje bi menili, da bodo bolj previdni – se zdi, da se še niso navadili samopregledovanja, saj si materina znamenja letno pregleduje le 5 oz. 14 % ljudi. Italija (66 %), Portugalska (63 %) in Avstrija (59 %) pa so države, v katerih prebivalci največkrat predlagajo svojim najdražjim, naj se opravijo na pregled materinih znamenj.

## Ženske raje uporabljajo zaščitno kremo kot moški

Moški in ženske z vsega sveta imajo precej različen odnos do zaščite pred soncem. Medtem ko se moški načeloma raje izogibajo soncu z načini, kot sta nošenje majic z dolgimi rokavi (21 % moških v primerjavi s 16 % žensk) in nošenje klobukov ali pokrival (45

## Kampanja osveščanja Skinchecker

Zaradi nezadovoljstva ob vse več primerih kožnega raka je La Roche-Posay začel novo viralno mednarodno kampanjo osveščanja Skinchecker, katere namen je podučiti splošno javnost o njeni aktivni vlogi pri zgodnjem odkrivanju kožnega raka. »Ta študija nas pomirja v zavedanju, da danes več ljudi kot kdajkoli prej pozna tveganja za nastanek kožnega raka pri izpostavljenosti soncu,« pravi Elisabeth Araujo, mednarodna direktorica znamke La Roche-Posay. »Melanom ostaja edina vrsta raka, ki ga je mogoče preprečiti in pri katerem stopnja smrtnosti v zadnjih nekaj desetletjih ni upadla. Šokirani smo zaradi majhnega deleža ljudi, ki si sami pregledujejo materina znamenja. Verjamemo, da bo ta kampanja vplivala na občutne spremembe v boju proti kožnemu raku – boju, ki se začne z dobrim opazovanjem samih sebe in naših najdražjih.«



Najstniki imajo med 15. in 19. letom najbolj brezskrben odnos do zaščite pred soncem in preprečevanja kožnega raka, kar je še toliko bolj skrb vzbujajoče.

## Suha koža? Brazgotine?

### Linovera®

Koncentrirano olje za nego izjemno suhe in občutljive kože ter brazgotin:

- izboljšuje prožnost kože (linolna kislina)
- pospešuje obnavljanje povrhnjice, deluje pomirjevalno in zavira srbenje kože (Centella asiatica)
- vlaži kožo in stimulira tvorbo kolagena (Aloe vera)
- klinično dokazana učinkovitost

**NOVO**

KLINIČNO DOKAZANA UČINKOVITOST.  
NE VSEBUJE KONSERVANSOV, PARAFINA IN PARABENOV.  
NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH PRODAJALNAH.

B. BRAUN
www.meds.si
MEDIS



zavedanja o tveganjih za nastanek kožnega raka v svetovnem merilu zelo visoka, vendar se zdi, da so ženske na tem področju nekoliko bolj poučene. 78 % žensk verjame, da je stopnja izpostavljenosti soncu v otroštvu povezana s tveganjem za nastanek kožnega raka, enako verjame 71 % vprašanih moških. Podobno 90 % žensk ve, da je tveganje za nastanek kožnega raka povezano z nezadostno zaščito pred soncem (tako misli tudi 85 % moških).

**Mladi bolj brezskrbni glede kože**  
Najstniki imajo med 15. in 19. letom najbolj brezskrben odnos do zaščite pred soncem in preprečevanja kožnega raka, kar je še toliko bolj skrb vzbujajoče, saj 80 % poškodb kože zaradi sonca nastane pred 18. letom. Le 46 % najstnikov se pred soncem umakne v senco, medtem ko senco še posebej iščejo odrasli med 55. in 65. letom (55 %). Naj gre za modo ali preprosto za uporništvu, ti najstniki zelo malo uporabljajo dodatke za zaščito pred soncem: so skupina, ki najmanj nosi sončna očala (46 %) ali pokrivala (26 %). Ni presenetljivo, da je odločitev za pokrivalo premo sorazmerna s starostjo – nosi ga 46 % odraslih, starih od 55 do 65 let!

Odrasli, stari od 35 do 44 let, so tisti, ki največkrat uporabijo kremo za zaščito telesa pred soncem (63 %), medtem ko so mladi med 20. in 24. letom bolj zaskrbljeni glede poškodb obraza zaradi sonca, saj največ uporabljajo kremo za zaščito pred soncem na tem delu telesa (61 %).

**Kako se zaščitijo**  
V raziskavi so udeležence prosili, naj določijo, katera so najpomembnejša oblačila in dodatki za zaščito pred soncem. V Avstraliji, Grčiji in na Finskem so se odločili za klobuk ali pokrivalo, ki ščiti obraz pred škodljivimi sončnimi žarki. Francozi (74 %) in Grki (78 %) se na sonce raje podajo s sončnimi očali. Mehičani in Čilenci pa se na soncu najraje odločajo za majice z dolgimi rokavi (43 % oz. 36 %).

35-44

let so stari tisti, ki največkrat uporabijo kremo za zaščito telesa pred soncem (63 %).

Izdelek, ki ga zdravniki v 11 evropskih državah največkrat svetujejo za nego nosečniških strij in pooperativnih brazgotin.

Francozi (74 %) in Grki (78 %) se na sonce raje podajo s sončnimi očali.

% moških v primerjavi z 32 % žensk), ženske veliko pogosteje uporabljajo kremo za zaščito pred soncem, ko so izpostavljene sončnim žarkom. 69 % žensk dosledno uporablja kremo za zaščito pred soncem na obrazu v primerjavi s komaj 45 % moških. Enako pomembno razliko zasledimo pri uporabi kreme za zaščito pred soncem na telesu: z zaščitno kremo se namaže le polovica moških, pri ženskah pa sta takšni dve tretjini. Študija je tudi pokazala, da je stopnja

## IPL PHILIPS LUMEA: DOLGOTRAJNO GLADKA KOŽA ŠE PRED POLETJEM

Do toplih poletnih dni je še od 6 do 8 tednov, ravno toliko, da z IPL Philips Lumeo poskrbimo za kožo brez dlačic. Preprosti in hitri posegi na celotnem telesu v udobju in zasebnosti lastnega doma že po treh uporabah Lumee zagotovijo do 8 tednov gladke kože, tudi na obrazu.



Končno lahko opustimo britje, depilatorje, voskanje ali obiske pri kozmetičarki in jih zamenjamo z vedno gladko kožo brez vraščenih dlačic, mozoljčkov ali rdečice. S Philipsovo Lumeo, ki s tehnologijo IPL z nežnimi svetlobnimi impulzi po naravni poti preprečuje ponovno rast dlačic, si v manj kot 30 minutah uredimo noge, pazduhi, linijo bikini in morebitne brčice na obrazu. Nežni svetlobni impulzi

vplivajo na melanin, barvni pigment v dlačnih mešičkih, ki absorbira svetlobno energijo in jo pretvori v toplotno, zaradi česar dlačice izpadejo. Odstranjujemo lahko vse tipe dlačic, tudi na bolj občutljivih kotičkih našega telesa in obraza.

Že samo s tremi posegi na vsaka dva tedna poskrbimo za najmanj 75-odstotno

zmanjšanje rasti dlak, koža pa ostane gladka do 8 tednov. Lumeo nato uporabljamo le še po potrebi.

Lumea je na voljo v brezžični različici (Philips Lumea SC2008) in različicah z električnim kablom (modela Lumea SC1981 in SC1982). Akumulatorska baterija zadostuje, da opravimo celoten poseg brez vmesnega polnjenja.



Mateja Lisjak, dr. med., specialistka dermatovenerologije, poudarja, da smemo IPL uporabljati najmanj 48 ur po izpostavljanju soncu, pred tem pa je treba preveriti, ali je morebiti na koži še prisotna rdečina. Po uporabi se vsaj 24 ur ne smemo izpostavljati sončnim žarkom, pred aktivnostmi na prostem pa moramo nanesti na kožo zaščitni faktor vsaj 30. Solarijev pred uporabo IPL in po njej ne smemo obiskovati, prav tako se ta tehnologija ne sme uporabljati v bližini tetovaž, permanentnih ličil in piercingov.



Bio-Oil® izboljšuje prožnost kože in s tem zmanjšuje tveganje za nastanek nosečniških strij. Uporabljamo ga dvakrat dnevno od začetka drugega trimesečja. Bio-Oil® je namensko olje za nego kože, ki pomaga izboljšati videz brazgotin in učinkovito neguje tudi zrelo in izsušeno kožo. Olje je primerno tudi redno dnevno nego kože. Za podrobnejše podatke o izdelku in kliničnih testiranjih obiščite spletno stran [www.bio-oil.com](http://www.bio-oil.com). Bio-Oil je na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Rezultati se pri posameznih uporabnikih razlikujejo.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

[www.bio-oil.com](http://www.bio-oil.com)

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

# ENDOMETRIOZA, NAJPOGOSTEJŠA GINEKOLOŠKA BOLEZEN V RODNEM OBDOBJU



Čeprav je endometrioza pogostejša od sladkorne bolezni ali najpogostejšega ženskega raka (raka na dojki), zanjo morda še niste slišali. Pojavlja se pri 1 od 10 žensk v rodnem obdobju. Ocenjujejo, da je v Sloveniji 30 do 40 tisoč bolnic z endometriozo. Ta bolezen je najpogostejši vzrok za neplodnost in kronično medenično bolečino pri ženskah. Žal je pogosto neustrezno in prepozno diagnosticirana.

Besedilo: Janja Simončič

»Endometrioza je kronična bolezen žensk, pri kateri se tkivo, podobno maternični sluznici, ki ga imenujemo endometrij, pojavlja zunaj maternice. Največkrat jo najdemo v mali medenici na potrebušnici, v jajčnikih (v obliki cist oz. t. i. endometriomov), na materničnih vezeh, v nožnici, pri težjih oblikah pa je razširjena na črevo, mehur, pritiska na sečevode in tako okvari ledvice.« je povedala prof. dr. Eda Vrtačnik Bokal, dr. med., predstojnica kliničnega oddelka (KO) za reprodukcijo

Ginekološke klinike UKC Ljubljana.

## Znaki bolezni

»Najpogostejši in najpomembnejši težavi pri endometriozni sta bolečina in težavna zanositev ali neplodnost. Bolečina se kaže v obliki bolečih menstruacij, ki so včasih tako hude, da onemogočajo normalne dejavnosti. Nekatere ženske imajo kronično bolečino, ki je neodvisna od menstrualnega ciklusa, v spodnjem delu trebuha. Včasih se endometrioza kaže v obliki bolečih spolnih odnosov, bolečina lahko traja še nekaj ur po spolnem odnosu. Če je razširjena na črevo, se med menstruacijami pojavi boleče odvajanje blata, lahko pridruženo s krvavim blatom. Če je razširjena na mehur, imajo bolnice občutek nepopolnega izpraznjenja mehurja, pogosto urinirajo in imajo bolečine pri uriniranju v času menstruacije. Endometrioza je najpogostejši ženski vzrok za težavno zanositev in neplodnost, vendar se s skrbnim zdravljenjem lahko plodnost povrne,« razlaga prof. dr. Eda Vrtačnik Bokal.

Pri neplodnosti zaradi endometrioze je prvi način zdravljenja kirurški, če to ni dovolj, pa je potrebna zunajmaternična oploditev. Pri zdravljenju 237 žensk s težavami z zanositvijo jih je po kirurškem posegu več kot polovica (58,6%) zanosilo po normalni poti, preostale pa so oplodili zunajmaternično. Skupna stopnja nosečnosti je že skoraj 90% (87,8%).

Izraženost simptomov ni vedno premo sorazmerna s stopnjo bolezni – lahko so tudi pri hudi obliki prisotne le manjše bolečine ali pa so velike bolečine pri blažji

obliki. Vsekakor pa ni normalno, da ženske nekaj boli; tudi bolečih menstruacij ne smemo jemati kot nekaj normalnega ali samoumevnega, opozarjajo strokovnjaki. Če menstruacije nenadoma postanejo bolj boleče in močnejše, kot so običajno, je to že lahko simptom endometrioze. »To je zelo kompleksna bolezen, ki se pojavlja v zelo različnih oblikah in lahko zajame več organov v trebušni votlini. Pri približno 5% bolnic z endometriozo bolezen zajame mehur in sečevode. Endometrioza sečil lahko poteka zelo tiho, vodi pa v zelo hudo stanje, lahko celo v odpoved ledvic,« je povedal strokovnjak za endometriozo sečil doc. dr. Andrej Vogler, dr. med., vodja operativnega bloka KO za reprodukcijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana. Če pa gre za težave z odvajanjem blata, lahko pomislimo na endometriozo črevesja. Ta prizadene približno 3% bolnic



Največkrat jo najdemo v mali medenici na potrebušnici, v jajčnikih (v obliki cist oz. t. i. endometriomov), na materničnih vezeh, v nožnici, pri težjih oblikah pa je razširjena na črevo, mehur, pritiska na sečevode in tako okvari ledvice.

z endometriozo. Zakaj točno bolezen nastane, še ni znano, lahko pa jo (ne da bi vedele) že imajo ali pa jo pozneje dobijo tudi ženske, ki so že rodile. Naravno zdravilo zanjo je samo menopavza.

## Skrivnostno bolezen odkrijejo prepozno

Ker je endometrioza bolezen, ki se večinoma kaže »le« z bolečinami, jo je težko diagnosticirati, zato ji pravijo tudi skrivnostna bolezen in bolezen teorij. Ugotavljajo, da jo v Evropi odkrijejo v povprečju po 4–10 letih od začetka težav, kar je velik problem pri tej bolezni. Enostavnega testa, s katerim bi potrdili prisotnost endometrioze, namreč ni. Če je v obliki endometrijske ciste na jajčniku, se lahko zelo dobro vidi na ultrazvoku, v drugih primerih pa je za odkrivanje bolezni in za dokončno diagnozo potrebna invazivna diagnostika – laparoskopija v rokah izkušenega operaterja.

## Interdisciplinarna obravnava

Pri zdravljenju smo vedno boljši, pravi prof. dr. Eda Vrtačnik Bokal, pomembna pa je tudi interdisciplinarna obravnava, ki mora biti na enem mestu. Zaradi povečanih potreb in vse zahtevnejše diagnostike so na KO za reprodukcijo Ginekološke klinike v Ljubljani lani ustanovili Dnevni center za endometriozo, v katerem izvajajo vso diagnostiko po sodobnih priporočilih diagnosticiranja endometrioze, je povedala asist. Vesna Šalamun, dr. med., s KO za reprodukcijo Ginekološke klinike UKC Ljubljana. Od ustanovitve Dnevnega centra za endometriozo so opravili 220 pregledov in operirali 160 bolnic (od januarja 2014 do novembra 2014).

Strokovnjaki v Sloveniji imajo dolgoletne in interdisciplinarne izkušnje v kirurškem zdravljenju napredovalih oblik endometrioze. Operirajo v t. i. kirurških timih za endometriozo, ki jih sestavljajo ginekologi, abdominalni kirurgi in urologi, posebej specializirani za endometriozo in njene posebnosti. Le tako lahko bolnicam zagotovijo optimalno zdravstveno oskrbo s čim nižjim odstotkom zapletov in ponovitvami bolezni.

Strokovnjaki opozarjajo, da je zelo pomembno hitro in učinkovito diagnosticiranje endometrioze. Ultrazvok rodil je zelo pomembna preiskava, poudarjajo, vendar je pomembno tudi to, da se izvaja tam, kjer imajo izkušnje z endometriozo. Zato priporočajo ginekologom v primarnem zdravstvu, da vsako pacientko s pretiranimi bolečinami v menstrualnem ciklu čim prej z napotnico pošljejo na nadaljnje diagnosticiranje v terciarno ustanovo – na Ginekološko kliniko UKC Ljubljana (v Leonišče) ali pa v Dnevni center za endometriozo.



70%

bolnic z endometriozo občuti dolgotrajno bolečino v medenici.

Če menstruacije nenadoma postanejo bolj boleče in močnejše, kot so običajno, je to že lahko simptom endometrioze.



## Šibek mehur? Buča za ženske!

Čeprav »ženske« ponavadi ne marajo govoriti o tem: sta šibek mehur in uhajanje urina pogosti težavi – skoraj vsaka četrta ženska trpi zaradi tega. Dr. Böhm® Buča tablete za ženske krepijo mehur in mišice medeničnega dna z visoko kakovostnim ekstraktom bučnih semen. Še posebej priporočljivo po nosečnosti.

Dr. Böhm® Buča tablete za ženske: Močen mehur, močno medenično dno. Ekskluzivno v vaši lekarni!



## Povečana prostata? Buča za moške!

Velikokrat postane po 40. letu uriniranje težko in bolj pogosto. Poseben ekstrakt Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno zagotavlja idealno rastlinsko pomoč za normalen pretok urina. Znanstveno dokazano: Moški, ki so jemali ta ekstrakt bučnih semen, so morali ponoči manj pogosto na stranišče.

Dr. Böhm® Buča le 1 tableta dnevno: Visoko kakovostna buča za prostato in pretok urina. Ekskluzivno v vaši lekarni!



## Dr. Böhm®: izkušnje v fitofarmaciji

Dr. Böhm® je eden vodilnih proizvajalcev zdravil rastlinskega izvora in prehranskih dopolnil. Osnovo uspešnega portfelja predstavljajo visoko kakovostni rastlinski materiali, čistost ekstraktov in proizvodnja v skladu z mednarodnimi standardi kakovosti. Blagovna znamka je sinonim za sodobno fitoterapijo, ki združuje tradicionalno ljudsko znanje z znanostjo.



# STE ŽE OBISKALI USTNEGA HIGIENIKA?



Ste vedeli, da ima skoraj vsak Slovenec med 25. in 75. letom eno od oblik vnetja obzobnih tkiv? Prav vsi pa se srečujemo z obarvanostjo zob, zobnimi oblogami in »luknjicami«.

Glavni krivci za bolezi zob in obzobnih tkiv so:

- nepravilna prehrana,
- sladkarije in sladke pijače,
- kajenje,
- kava in čaj,
- dednost,
- neustrezna ustna higiena.

## Vnetja obzobnih tkiv

Bolezni zob in dlesni nikakor niso nedolžna stvar, saj vplivajo na celoten organizem. Lahko vodijo v parodontalno bolezen in izgubo zob, negativno pa vplivajo tudi na stanje srčno-žilnih boleznih ter sladkorne bolezni. Zato se skrb za zdrave zobe začne že v nosečnosti in nadaljuje v vseh življenjskih obdobjih.

## Kdo je ustni higienik?

Ustni higienik je strokovno izobražen delavec v zobozdravstvu in je podpora zobozdravniku na področju ustne higijene. K ustnemu higieniku se lahko odpravite na odstranjevanje zobnih oblog (zobnega kamna), meritve in pregled obzobnih tkiv, čiščenje žepkov pri parodontalni bolezni, odpravljanje vzrokov ustnega zadaha, zaradi krvavitve pri čiščenju in še marsičesa. Na podlagi meritev in ugotovitev vam bo svetoval, kako primerno vzdrževati ustno higieno ter čistiti zobe.

## Strah pred zobozdravnikom

Imate tudi vi travmatično izkušnjo iz otroštva, zaradi katere se vam pred vrati zobozdravniške ordinacije še danes šibijo kolena? Če boste zobozdravnika in ustnega higienika redno obiskovali ter upoštevali njune napotke, bo čudežno izginil tudi strah pred zobozdravniškimi ordinacijami, svedri in celo tistim tipičnim vonjem. Seveda, saj bodo vaši zobje zdravi in večjih posegov sploh ne boste potrebovali!

## Blend-a-med, dobra zobna pasta

Izberite zobno pasto z visoko vsebnostjo fluoridov, ki poskrbijo, da so zobje odporni proti kislini v hrani in napitkih ter proti napadom kariesa. Zobna pasta Blend-a-med odlikujeta nemška kakovost in dejstvo, da je bila prva zobna pasta, ki je

## 10 nasvetov za pravilno ustno higieno

1. Poskrbite za zdravo prehrano, uživajte veliko sadja in zelenjave.
2. Sladke sadne sokove zamenjajte z navadno vodo.
3. Dvakrat dnevno si 3-5 minut temeljito čistite zobe in dlesni.
4. Ščetkajte nežno v smeri od dlesni do konice zob.
5. Nitkajte! Z zobno nitko ali medzobno ščetko očistite prostore med zobmi.
6. Uporabljajte strgalo za čiščenje jezika.
7. Izberite kakovostne izdelke za nego zob.
8. Zobno ščetko zamenjajte enkrat na dva oz. tri mesece.
9. Enkrat letno opravite preventivni pregled pri zobozdravniku ali ustnem higieniku.
10. Naučite se pravilne tehnike čiščenja zob.

vsebovala fluoride. Zobne paste Blend-a-med poleg nujne zaščite pred zobno gnilobo poskrbijo za svežo ustno votlino z vonjem mentola ali zelišč in delujejo proti porumenelosti zob. Prisluhnite svojim potrebam in izbira bo preprosta.

Zobna pasta Blend-a-med v kombinaciji z zobno ščetko Oral-B s pravilno prirezanimi ščetinami, ki ne poškodujejo dlesni, in manjšo glavo, ki lažje doseže vse zobne ploskve, učinkovito odstrani obloge z zobnih površin ter preprečuje zobno gnilobo in obolenja obzobnih tkiv.

## Sodelujte v nagradni igri in zadenite pregled pri ustnem higieniku!

Promocijsko kampanjo ob prihodu nove zobne paste Blend-a-med na slovensko tržišče spremlja tudi nagradna igra, v kateri bomo podelili kar 50 paketov storitev v Centru ustne higijene. Paket zajema odstranjevanje zobnih oblog nad dlesnimi, peskanje oz. odstranjevanje obarvanosti zob, ki jo povzročajo kava, čaj in cigarete, poliranje s polirno zobno pasto ter

fluoridiranje, ki zobe zaščiti pred kariesom.

## Kako sodelovati?

1. Kupite zobno pasto Blend-a-med in/ali zobno ščetko Oral-B.
2. V obrazec na spletni strani [www.moji-zobje.si](http://www.moji-zobje.si) vnesite številko računa.
3. Počakajte na rezultate žrebanja!

Sodelujete lahko tudi brez nakupa: na spletni strani [www.moji-zobje.si](http://www.moji-zobje.si) opišite, kako vi skrbite za ustno higieno. Čas imate do vključno 31. 5. 2015!

Ne pozabite: skrb za zobe traja vse življenje. Če bo temeljita in redna, boste svoje zobe in dlesni ohranili zdrave in strah pred zobozdravnikom ne bo le nepotreben, ampak bo povsem izpuhtel!



Anita Globokar Sejdič,  
Center ustne higijene

K ustnemu higieniku se lahko odpravite na odstranjevanje zobnih oblog (zobnega kamna), meritve in pregled obzobnih tkiv, čiščenje žepkov pri parodontalni bolezni, odpravljanje vzrokov ustnega zadaha, krvavitve pri čiščenju in še marsičesa.



## Prepustite zobno higieno strokovnjakom.

Uporabljajte izdelke Blend-a-med in Oral-B.

Z nakupom izdelkov Blend-a-med in Oral-B osvojite

# 50 x OBISK PRI USTNEM HIGIENIKU

[www.moji-zobje.si](http://www.moji-zobje.si)



1. 4. – 31. 5. 2015

Slike so simbolične. Nakup ni pogoj za sodelovanje v nagradni igri.  
Organizator nagradne igre: AV studio d.o.o., Koroška cesta 55, 3320 Velenje



Anita Globokar Sejdič  
Center ustne higijene

# KAJ NAS MORA V RESNICI SKRBETI PRI NAŠEM USTNEM ZDRAVJU?

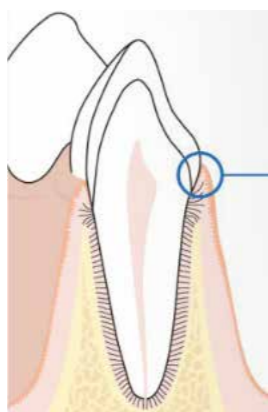


Že od malih nog nas spremlja ideja, da je ena pomembnejših vsakodnevnih nalog skrb za zdravje zob. Če zob ne bomo dvakrat dnevno ščetkali, se bo na njih razvil karies, kar je po našem »ustnem izročilu« najhujša nadloga v mladih letih, saj ga lahko spremlja presneto nadležna bolečina. Zakaj so pozneje v življenju zobje videti vedno daljši? Zakaj sčasoma izpadejo? So protetični nadomestki dejansko tisto »najhujše«?

Tudi če uspešno obvladamo ščetkanje kot mladostno nadlogo, pa kot povsem običajen proces sprejemamo dejstvo, da mnogo ljudi v zrelih letih potrebuje proteze ali pa vsaj prevleke in mostičke, v zadnjih letih morda zobne vsadke, česar se seveda nihče ne veseli. Vendar pa se morda nikoli povsem iskreno ne vprašamo, zakaj se to sploh zgodi, zakaj so zobje videti vedno daljši, zakaj sčasoma izpadejo in ali so protetični nadomestki dejansko tisto »najhujše«, kar se nam lahko zgodi. Stalni zobje lahko večinoma opravljajo svojo funkcijo prav do konca našega življenja. Če ustrezno obvladujemo mehke zobne obloge, ki se nabirajo na dostopnih in malce težje dostopnih trdih površinah zob ter pri tem ne pozabimo zelo pomembnih predelov med zobmi, smo lahko prepričani, da smo sami naredili skoraj vse, kar je v naši moči, za ustrezno ustno zdravje. Če ob tem dvakrat letno obiščemo še zobozdravnika in ustnega higienika, je verjetnost za razvoj boleznih dlesni, ki lahko sčasoma povzročijo potrebo po protetičnih nadomestkih, dejansko minimalna.

## In če smo prvi vlak že zamudili?

Je že res, da je uporaba zobne proteze lahko malce neprijetna vsaj na začetku, vendar je te težave mogoče obvladovati. Res je tudi, da je treba ob nameščenih prevlekah, pod mostički in prav posebej ob s protetiko nadgrajenih zobnih vsadkih čistiti še posebej skrbno in pozorno, saj bo v nasprotnem primeru ogrožena funkcionalnost teh nadomestkov. Pa vendar za zdravje sama uporaba teh pripomočkov ni tvegana, je le zahtevna. Tvegano je neukrepanje, ko se ob enem ali več zobeh razvije vnetje obzobnih tkiv, t. i. parodontalno obolenje. Dopuščanje stanja »dolgih zob«, ki jasno govori o prisotnem napredovalem parodontalnem obolenju, pa lahko pomeni tveganje za splošno zdravje.



Rob med zobom in dlesnijo je kritično mesto, kjer se začne vnetje dlesni.

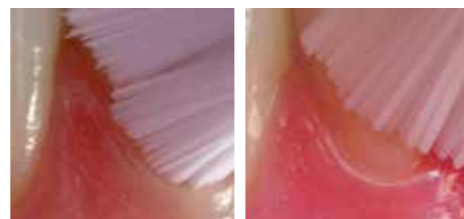
## Kje se začnejo »dolgi zobje«?

Vsak zob v ustih je z vseh strani obdan z dlesnijo. Na mestu, kjer se stikata zob in dlesen, je tanek žleb, ki je globok do največ tri milimetre, da še lahko govorimo o zdravem stanju. Bakterije v mehkih zobnih oblogah imajo na robu med zobom in dlesnijo idealne razmere za povzročitev vnetja, ki najprej prizadene vrhni sloj dlesni in se lahko nato razširi v globlja obzobna tkiva, ta pa so ključna za stabilnost zoba. Vnetje dlesni ali gingivitis napreduje v parodontalno bolezen (parodontitis), pri kateri je ogrožena funkcionalnost zob, zaradi izgube opornih tkiv pa so zobje na videz vedno daljši in lahko sčasoma tudi izpadejo. Ob tem je zelo pomembno zavedanje, da se z eno od oblik parodontalne bolezni spopada več kot 80 % ljudi in da je prisotnost parodontalne bolezni dokazano povezana z večjim tveganjem za pojav možganske kapi in srčnega infarkta, vpliva lahko na prezgodnji porod in nižjo porodno težo otroka ter tudi sicer na sistemsko zdravje. To je dejanska nevarnost, ki na naše zdravje preži v naših ustih, zato moramo ukrepati vsaj takrat, ko že opazimo simptome vnetja dlesni. Vneta dlesen je otekla, pordela in hitro zakrvari.

## S čim lahko sploh učinkovito čistimo?

Žleb na robu med zobom in dlesnijo,

kjer se vnetje dlesni začne, je zelo tesno območje. Mehke zobne obloge, ki se nabirajo v njem, lahko učinkovito očistimo le s ščetko z zelo tankimi, gosto vpetimi ščetinami, kot je zobna ščetka Curaprox CS 5460 ultra soft s 5460 ščetinami ali najnovejša Curaprox CS smart z neverjetnimi 7600 ščetinami. Pri trdih in srednje trdih zobnih ščetkah, ki imajo manj kot tisoč ščetin, so le-te predebele, da bi lahko posegle v mehke zobne obloge v žlebu med zobom in dlesnijo, hkrati pa so zaradi svoje debeline tudi trše in lahko povzročijo poškodbe dlesni ali razgaljenje zobnega vratu.



Ščetka z več tisoč tankimi, gosto vpetimi in mehкими ščetinami, ki učinkovito in nežno vstopijo v kritično območje.

Ščetka s tršimi, debelejšimi ščetinami, ki te naloge ne morejo opraviti ustrezno.

## Ko tudi najboljše ni dovolj dobro

Kljub še tako tankim ščetinam pa te nikakor ne morejo popolnoma očistiti roba med zobom in dlesnijo v medzobnem prostoru. Na tem mestu je povrhnjica dlesni posebej dovzetna za razvoj vnetja, zato je za res učinkovit boj proti vnetju dlesni pomembno, da ob zobni ščetki uporabimo še medzobne ščetke ustreznih velikosti oz. zobno nitko. Investicija v učinkovite in atravmatske pripomočke za ustno higieno je zagotovo minimalna, če jo primerjamo z vložkom, ki bi ga zahtevalo zdravljenje napredovale parodontalne ali katere druge sistemske bolezni, povezane z zdravjem ust.



CURAPROX

7600 pametnih razlogov za zdrav nasmeh

# Vsaka misli s svojo glavo.

Nova zobna ščetka Curaprox CS smart – izjemno natančna, nežna in učinkovita

7600 ščetin CUREN®

5-99 let



# KAKO SE PRIPRAVIMO NA REKREATIVNI MARATON



Pomlad je tu in spet se je začela sezona teka. Temperature so trenutno odlične in tudi spremembe v naravi je prav lepo opazovati. Lahkoten tek v naravi je pravi balzam za telo in dušo, pa vendar nekateri iščejo še nekaj več. Tek lahko postane tudi ena vrsta odvisnosti in dokazovanja, a ne negativnega.

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

Marsikdo se odloči, da bi se želel preizkusiti tudi na kakšnem maratonu. Vsak kraj ima že vsaj enega, tako da je izbira kar velika. Na takšnih dogodkih lahko običajno izbirate med 10-kilometrskim tekom, 21-kilometrskim polmaratonom in 42-kilometrskim olimpijskim maratonom. Pogosto so na voljo še krajše proge za otroke ali manj pripravljene posameznike.

počitku lahko nadaljevali. Pri skoraj 2 urah neprekinjene aktivnosti pa lahko imate več težav, zato se je na takšen tek treba še toliko bolj pripraviti.



**Če niste sposobni odteči vsaj 30 minut v zmernem tempu, ne razmišljajte o udeležbi na omenjenih tekih, ampak se osredotočite na svoj trening. Za udeležbo na polmaratonu morate imeti za seboj že več tekov, daljših od ure in pol.**

Če niste sposobni odteči vsaj 30 minut v zmernem tempu, potem ne razmišljajte o udeležbi na zgoraj omenjenih tekih, ampak se osredotočite na svoj trening. Za udeležbo na polmaratonu morate imeti za seboj že več tekov, daljših od ure in pol.

#### Kako se pripraviti na daljši tek

Če ste popoln začetnik, začnite počasi. Za uspešno opravljen 10-kilometrski tek boste potrebovali od 2 do 4 mesece, odvisno od vaše kondicije in rednosti treningov. Začnite s krajšimi intervali teka, dolgimi približno 5 minut, nato počivajte, dokler se ponovno ne čutite sposobne odteči naslednjega intervala. Začnite s tremi intervali in vsak drugi trening dodajte še enega. Opravite od 3 do 4 tekaške treninge tedensko.

Ko boste dosegli 6 intervalov, jih začnite podaljševati. Začnite s tremi intervali, dolgimi 7 minut, in jih vsak drugi trening podaljšajte za 1 minuto. Premor bi moral biti dolg največ 3 minute. Ko boste prišli do 3 10-minutnih intervalov, tecite 2 intervala po 20 minut s 5-minutnim premorom. Preden nadaljujete po naslednjem programu, bi

Teden	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek	Sobota	Nedelja
1	6,5 km	5 km	6,5 km	Premor	6,5 km	6,5 km	Premor
2	6,5 km Fartlek	6,5 km	5 km	Premor	5 km	8 km	Premor
3	6,5 km Fartlek	6,5 km	5 km	Premor	5 km	9,5 km	Premor
4	4-5 hribov	5 km	6,5 km	Premor	6,5 km	11 km	Premor
5	5 x 400 m	6,5 km	8 km	Premor	6,5 km	9,5 km	Premor
6	3-4 dolgi hribi	6,5 km	8 km	Premor	5 km	5 km tekmovalno	Premor
7	8 km	5 km	8 km	Premor	5 km	13 km	Premor
8	4-5 dolgih hribov	5 km	6,5 km	Premor	5 km	10 km tekmovalno	Premor
9	6,5 km	5 km	6 x 800 m	Premor	6,5 km	9,5 km	Premor
10	5 x 400 m	5 km	8 km	Premor	6,5 km	8 km	Premor
11	5 x 800 m	5 km	6,5 km	Premor	5 km	8 km	Premor
12	6,5 km Fartlek	5 km	5 km	Premor	3 km	tekma	Premor

# PERNATON®



Glukozaminoglikani, ki jih nanesemo na boleče območje, skozi kožo prehajajo v kri. S krvjo pridejo do sklepnega hrustanca in vezivnih tkiv, kjer uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv.



20 VOLKSWAGEN LJUBLJANSKI MARATON  
24. in 25. 10. 2015 | LJUBLJANA | SLOVENIJA



Uradni regeneracijski gel Ljubljanskega maratona

Za zmanjšanje možnosti poškodb ter ohranjanje vitalnosti vezi in sklepov se priporoča uporaba izdelkov, ki vsebujejo naravni perna ekstrakt. Najdete ga v izdelkih PERNATON. Ta vsebuje veliko glukozaminoglikanov, ki so pomemben del sestave vezivnih tkiv in sklepnega hrustanca ter uravnavajo prožnost in povečujejo sposobnost obnavljanja teh tkiv. Glukozaminoglikani, ki jih nanesemo na kožo, skozi njo prehajajo v kri. Izdelki s perna ekstraktom so zelo učinkoviti, njihova uporaba pa je priporočljiva za pripravo na športne aktivnosti in tudi za regeneracijo po njih. S tem pripravite sklepe in vezivna tkiva na fizično aktivnost, po aktivnostih pa lahko z gelom PERNATON predvsem omilite napetost in bolečine v mišicah in sklepih. Z naravno krepitvijo vezivnega tkiva in sklepov se izognemo nastanku poškodb, ki bi nas lahko odvrnile od za telo in tudi dušo blagodejnih športnih aktivnosti.

#### Maruša Mišmaš

ambasadorka PERNATON in zmagovalka teka na 10km na Ljubljanskem maratonu 2014

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

Regeneriraj se.



# PONAVLJJOČI SE GIBI TER BOLEČINE V MIŠICAH IN SKLEPIH



Z življenjskim slogom in delom, ki ga opravljamo, vsakodnevno oblikujemo gibalne vzorce. Z njimi aktiviramo vedno iste mišične skupine, hkrati pa druge skupine mišič ostajajo gibalno zanemarjene. Dolgoročno tako ustvarimo v mišično-skeletnem sistemu neravnovesje, ki je vzrok za večje obremenitve določenih delov tega sistema, povečano trenje, povečano možnost obrabe in bolečine.

Besedilo: Nataša Sinovec, spec. za poravnavo telesne držo s certifikatom univerze Egoscue

Na prvi pogled se zdi, da so ponavljajoči se gibalni vzorci vzrok za bolečine v mišicah in sklepih, a v resnici je vzrok v pomanjkanju gibanja. Naše mišice in sklepi nimajo vgrajenih števcov, ki bi določali, koliko ponovitev določenega giba lahko opravimo brez bolečine. Kadar s kakšnim gibanjem presežemo svoje običajne zmogljivosti, nam to telo sporoči z utrujenostjo. Po počitku in obnovi je telo spet pripravljeno na nove izzive. Kadar se pri ponavljajočih se gibih pojavijo bolečine, gre predvsem za porušeno ravnovesje mišične aktivnosti. Bolečine v mišicah in sklepih imata lahko tako pisarniški uslužbenec kot tisti, ki koplje jarke. Čeprav sta njuna gibalna vzorca povsem drugačna, jima je skupna neaktivnost določenih mišičnih skupin, ki vsakodnevno ustvarja neravnovesje v mišično-skeletnem sistemu. Rešitev je preprosta – gibalne vzorce je treba razdreti. Vsako uro naredimo gib, ki ga v našem gibalnem vzorcu ni. Če je na primer naš gibalni vzorec sedenje, vstanemo. Če so pri našem delu roke usmerjene naprej, z njimi sezimo nazaj, če so zaposlene v glavnem roke, zaposlimo noge – se na primer hitro sprehodimo do stranišča, po kozarec vode ... Gre za malenkosti, ki ne zahtevajo niti veliko časa niti veliko truda in napora, a nam zelo koristijo. Še nekaj primerov za razdiranje gibalnih vzorcev: sezimo z obema rokama nad glavo, obrnimo glavo kolikor lahko v levo in desno, pogledjmo v strop, usedimo se na tla, poklekimo, krilimo z rokami kot ptica, stojmo na eni nogi in ohranjamo ravnotežje ... Gibanje je gibalno zdravje!

**Viva La Vida**

Perhavčeva 36, 2000 Maribor  
Tel.: 02/620 47 45, [www.vivalavida.si](http://www.vivalavida.si)

morali biti sposobni odteči 5-krat tedensko po 6 kilometrov v zmernem tempu, ne da bi bili pretirano utrujeni. Na tej točki ne bi smeli imeti težav dokončati 10-kilometrsko tekmo.

## Prvi pravi trening

Če želite nekaj več, se lahko pripravite na prvi pravi trening. Pripravljati se boste začeli 12 tednov pred maratonom in tekli boste 5-krat tedensko. Predlagam, da si razporedite tek po stalnih dnevih v tednu, na primer tečete od ponedeljka do srede, v četrtek je premor in nato še tek v petek in soboto. Seveda si lahko preuredite dneve, kot vam najbolj ustreza.

Fartlek pomeni, da tečete v različnem tempu, vključite nekaj krajših sprintov, »trimčkanja«, počasnega tempa in zmerne tempa. Hribi so dolgi približno 200 metrov in takrat tečete s tempom, s katerim bi tekmovali na 5-kilometrski tekmi. Dolgi hribi so dolgi približno 500 metrov in takrat tečete z enakim tempom. 400- in 800-metrski intervale prav tako pretečete s tempom za 5 kilometrov in imate vmes od 1 do 2 minuti premora. Vse druge teke tečete zmerno, po kilometru približno minuto počasneje kot je vaš tekmovalni tempo. Začetniški program za pripravo na mali maraton je podoben.

Princip treninga in tempo ostaneta popolnoma enaka kot pri 10-kilometrskem teku.

## Preprečevanje poškodb

Za preprečevanje poškodb pri teku je pomembno, da se dobro ogrejte in na koncu naredite raztezne vaje. Za ogrevanje priporočam uporabo tekaške abecede in dinamičnega raztezanja, po treningu pa statično raztezajte celo telo s poudarkom na nogah in medenici. Vzemite si vsaj 10 minut za ogrevanje in 20 minut za raztezanje po treningu. Pogoste poškodbe pri teku so bolečine v kolenih, gležnjih ali križu. Če že imate težave s sklepi, se pred tekom posvetujte s specialistom.

## Prehrana in hidratacija

Pomembno je, da pri resnejšem treningu teka spijete dovolj tekočine in zaužijete dovolj kakovostne hrane. Med 10-kilometrskim tekom vam ni treba piti ali uživati energijskih nadomestil. Poskrbite za splošno dobro hidriranost, tako da spijete od 2 do 3 litre vode dnevno in vsaj dodatnega pol litra na vsako uro treninga. 45 minut pred tekmo ali daljšim treningom spijete od 3 do 4 dcl vode in ste pripravljeni. Ne pozabite na izdatno hidratacijo takoj po teku, ko lahko dodate tudi kakšen regeneracijski napitek.



Za mali maraton boste morali poskrbeti za hidratacijo in energijo tudi med samim tekom. Pol ure pred tekom zaužijte energijski napitek z elektroliti v od 3 do 4 dcl vode. Med tekom na vsaki postojanki spijete od 1 do 2 dcl vode in vsakih 45 minut zaužijte en energijski gel. Tako boste preprečili padec energije in hitrosti v zadnjem delu teka ter ga končali z optimalnim rezultatom.

**Pomembno je, da pri resnejšem treningu teka spijete dovolj tekočine in zaužijete dovolj kakovostne hrane. Med 10-kilometrskim tekom vam ni treba piti ali uživati energijskih nadomestil. Poskrbite za splošno dobro hidriranost, tako da spijete od 2 do 3 litre vode dnevno in vsaj dodatnega pol litra na vsako uro treninga.**

# Skrbimo za vaše zdravje

“Po novem letu bom nehal kaditi!” “Manj bom spila in se več gibala!” “Hrano bova uživala preudarno!”



disi doma bodisi čez mejo v sosednji Avstriji, do fizio- in psihoterapevtskega zdravljenja in do čim širšega izbora zdravil. Če si želite ob osnovni medicinski obravnavi še možnost alternativnega ambulantnega ali homeopatskega zdravljenja, se lahko zanesete, da ga boste deležni. S posebnim družinskim popustom pa boste od rojstva dalje lahko poskrbeli tudi za otroke.

## Izbira zdravnika ali specialista

Kaj pomeni zdravnik, ko ga potrebujemo, se zavemo, ko nanj brezupno čakamo v čakalnici. Želimo ga takoj. Poleg slovenskih vrhunskih strokovnjakov pa lahko odslej izbirate tudi avtrijske – poskrbeli bomo, da boste do želenega zdravnika ali specialista, tudi homeopata, prišli kar najhitreje.

## Teden zdravja

Merkurjev Teden zdravja je del posebnega paketa Exclusiv Plus, ki smo si ga s pomočjo partnerskih ponudnikov zdraviliškega turizma zamislili kot kombinacijo prijetnega in koristnega, saj boste poleg bivanja v prijetnih ambientih, sprostitve ob vrhunskih wellness storitvah in številnih športnih aktivnostih na prostem deležni tudi obsežnih kakovostnih poglobljenih zdravstvenih pregledov.

Za dostop do podrobnejših informacij o prednostih zdravstvenega zavarovanja, seznama zdravnikov in ponudnikov Tedna zdravja obiščite [www.merkur-zav.si](http://www.merkur-zav.si), lahko pa se v kateri od enot Merkur zavarovalnice oglasite osebno ali po telefonu na brezplačno številko **080 2855**.

**Ker zdravje ima prednost!**

Pomlad je tu, čas, ko se v vsem svojem žaru prebujata narava in nas kliče ven. Ali ste uresničili katero od svojih novoletnih zaobljub, povezanih z zdravjem? Merkur zavarovalnica svojih zaobljub ne pozablja. Z dolgoletnim delom in vrednotami, v katere srčno verjamemo, nenehno izkazujemo skrb za našega zavarovanca, za njegovo življenje, premoženje, stanje po raznih nezgodah ... V želji, da bi zadovoljili vaše potrebe še na drugih področjih, smo se odločili, da resno zakorakamo tudi na področje zdravja. Ne zgolj kot ponudnik zdravstvenega zavarovanja, ampak kot skrbnik, ki skuša kar najbolje poskrbeti za vaše zdravje.

## Preprečiti : zdraviti

Vseskozi zagovarjamo zdrav in aktiven življenjski slog ter moč preventive in osveščanja, saj se dejstva, da je zdravje neprecenljivo, žal večinoma zavemo šele, ko je na preizkušnji.

Ko težave enkrat nastopijo, pa je ključno, da vam je na voljo čimprejšnja kakovostna oskrba brez neskončnih čakalnih vrst, da imate hiter dostop do zdravnika ali specialista, ki mu zaupate, bo-

ZAVARUJEMO ČUDEŽ - ČLOVEKA.

**MERKUR**  
ZAVAROVALNICA



# INOVATIVNI IN DOKAZANO UČINKOVITI TRENINGI STARŠEVSTVA



Nedavno je tudi v Sloveniji zaživel v svetu že preizkušen program za učenje in podporo staršem pri vzgoji otrok z vedenjskimi težavami. Pri nas so projekt poimenovali Neverjetna leta – Duševno zdravje za vsakega otroka. Poteka s sredstvi norveških finančnih mehanizmov.

Besedilo: Janja Simonič

## Kdaj govorimo o motnjah vedenja

Termin eksternalizirano, razdiralno vedenje ali motnje vedenja po besedah Anderluhove uporabljamo, ko opisujemo tipične sklope posameznih negativističnih vedenj, ki se pogosto pojavljajo hkrati v posameznih razvojnih obdobjih. Pri predšolskih otrocih se tipično kažejo kot nevodljivost, agresivnost, izbruhi jeze, kljubovalnost. V šolski dobi se temu vedenju pridružijo prestopanje dogovorjenih okvirov vedenja v razredu ali do avtoritet, kot laž, prevara, vrstniško nasilje. V obdobju mladostništva

pa se pojavljajo vse resnejše kršitve družbenih norm in zakonov, kot so kraje, neobiskovanje pouka, zloraba alkohola, drog, vse do antisocialnega vedenja in vključevanja v prestopniške vrstniške skupine.

»Razdiralno vedenje je najpogostejši razlog za obisk služb na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Pogostost teh motenj narašča, potreba po pomoči strokovnih služb pa daleč presega razpoložljive možnosti. Ocenjujemo, da manj kot 10 % otrok s tovrstnimi težavami

dobi strokovno pomoč, še manjši delež je tistih, ki dobijo dokazano učinkovito pomoč,« razlaga Anderluhova.

## Program proti razdiralnemu vedenju

V zadnjih 20 letih so bile opravljene številne raziskave, ki kažejo, da z zgodaj dostopnimi programi starši in učitelji lahko preprečujejo in tudi omejijo razdiralno vedenje otrok. »Eden takih programov, ki je zato globoko vtkan v strokovno pomoč številnih držav po svetu in je dokazano učinkovit v različnih družbenih in socialnih okoljih, je tudi program Neverjetna leta, ki ga pilotsko prinašamo v Slovenijo. Namenjen je usposabljanju prvih 20 strokovnjakov za

10 %

otrok z vedenjskimi težavami dobi strokovno pomoč, še manjši delež pa je tistih, ki dobijo dokazano učinkovito pomoč.

tovrstno delo in za opredelitev mest in načinov, kako bi ga najučinkoviteje vnesli kot pomembno dopolnitev strokovnih služb na področju skrbi za duševno zdravje otrok, mladih in blagostanja širše družbe,« je še dejala Anderluhova.

## Pozitiven vpliv treningov

Treningi starševstva v okviru projekta Neverjetna leta dokazano zmanjšujejo vedenjske težave otrok, spodbujajo njihovo šolsko uspešnost in dolgoročno

vplivajo na duševno zdravje otrok in mladih. »Program treningov starševstva krepi vez med otrokom in starši, saj imajo ti največji vpliv na življenje otroka. Starševstvo močno vpliva na otrokovo obnašanje, duševno zdravje in akademski ter poklicni razvoj, zato je pomembno, da staršem in družinam namenimo več pozornosti. Zgodnje prepoznavanje duševnih motenj in zgodnja pomoč hkrati bistveno izboljšata prognozo,« meni prim. Mojca Breclj Kobe, dr. med., iz službe za otroško psihiatrijo Pediatrične klinike UKC Ljubljana.

Pozitivne rezultate tovrstnih treningov, ki so prenosljivi in delujejo povsod po svetu, je potrdila tudi prof. Judy Hutchings, profesorica klinične psihologije iz Velike Britanije, ki se že več kot 3 desetletja ukvarja z raziskovanjem in obvladovanjem težavnega vedenja pri otrocih. Povedala je, da je vlada Walesa 7 let financirala program za usposabljanje vodij skupin staršev, otrok in učiteljev po vsem Walesu in da so opravili stroge raziskovalne študije vseh programov, ki so pokazale pozitivne rezultate. »Največji izzivi pri otrocih z vedenjskimi motnjami se pokažejo v najstniškem obdobju, motnje pa lahko identificiramo že pri starosti 3–6 let. Če težave ignoriramo, se samo stopnjujejo, dokler starši ne izgubijo nadzora. Program Neverjetna leta – Duševno zdravje za vsakega otroka poudarja vlaganje v odnos z otrokom in posledično izboljšanje tega odnosa. Ne moremo se povsem znebiti težavnega vedenja, lahko pa ga zamenjamo z drugačnim, bolj sprejemljivim vedenjem, kar je glavni cilj programa. Starše naučimo, kako učinkovito postavljati meje, kako se pogovarjati z otrokom, kako ga poslušati, se z njim igrati ... Pozitivno starševstvo je tako 2/3 težavnih otrok premaknilo iz klinične obravnave, zmanjšalo njihovo agresivno vedenje in povečalo njihovo sodelovanje s straši,« pojasnjuje Hutchingsova.

## Pomoč otrokom v Sloveniji

S projektom se v Sloveniji vzpostavlja konzorcij, ki združuje 9 partnerskih centrov iz 5 slovenskih regij, kjer bodo



Program treningov starševstva krepi vez med otrokom in starši, saj imajo ti največji vpliv na življenje otroka. Starševstvo močno vpliva na otrokovo obnašanje, duševno zdravje in akademski ter poklicni razvoj.

začeli izvajati treninge starševstva. Konzorcij vključuje javne institucije s področja socialne dejavnosti, lokalnih skupnosti in zdravstva. Tako partnerstvo bo omogočilo boljše povezovanje služb s področja zdravstva, socialne dejavnosti, lokalnih skupnosti in šolstva ter hkrati večjo dostopnost staršem iz celotne Slovenije, so prepričani koordinatorji. V času projekta bodo programi na voljo več kot 200 staršem v vseh 9 centrih po državi. V prvem delu bodo v vsakem od partnerskih centrov izvedli tri serije po 12–16-tedenskih srečanj skupin, prvo predvidoma že konec meseca. Treningi bodo potekali enkrat na teden po dve uri, sprva za 8–12 staršev otrok, starih 3–8 let, nato pa tudi za druge. Regionalna

razvejanost pilotskega izvajanja treningov namreč postavlja temelje za poznejšo dograditev mreže pomoči vsem otrokom po državi.

2/3

težavnih otrok je pozitivno starševstvo premaknilo iz klinične obravnave, zmanjšalo njihovo agresivno vedenje in povečalo njihovo sodelovanje s straši.

## O PROJEKTU

Neverjetna leta je serija povezanih, z dokazi utemeljenih programov za starše, otroke in učitelje, ki so podprti z več kot 30-letnimi raziskavami. Cilj programov je preprečiti in zdraviti vedenjske težave otrok in spodbujati njihove socialne, čustvene in akademske usposobljenosti. Programi se uporabljajo po vsem svetu v šolah in centrih za duševno zdravje in izkazalo se je, da delujejo v različnih kulturah in socialno-ekonomskih skupinah. Gre za prvi tovrstni dokazano učinkoviti program v slovenskem prostoru, ki bo staršem dostopen brezplačno. Projekt bo financirala Norveška, ki je že pomagala vpeljati te programe na Danskem, Švedskem, v Rusiji in Estoniji. V Sloveniji bodo programi dostopni skupinam staršev v 9 centrih po Sloveniji, ki sodelujejo v projektu, to je v Javnem zavodu Mala ulica, ki deluje po okriljem Mestne občine Ljubljana, Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, Centru za socialno delo Ajdovščina, Radovljica in Ravne na Koroškem, Zdravstvenem domu Celje, Centru za usposabljanje, delo in varstvo Dobrna, Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani in v dveh enotah Službe za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki. Za udeležbo je potrebna predhodna prijava prek spletne strani [www.neverjetna-leta.si](http://www.neverjetna-leta.si).



Pri predšolskih otrocih se negativistična vedenja tipično kažejo kot nevodljivost, agresivnost, izbruhi jeze, kljubovalnost. V šolski dobi se tem pridružijo prestopanje dogovorjenih okvirov vedenja v razredu in do avtoritet, kot laž, prevara, vrstniško nasilje.

# REGRAT POŽIVLJA IN RAZSTRUPLJA TELO



Spomladi nas poleg sonca, toplejših in daljših dni navdušuje tudi regrat. Čeprav v bistvu velja za plevel, je poceni, okusna in predvsem zelo zdrava popestritev jedilnika. Najbolje pri tem pa je, da je vsakomur dostopen, saj ga lahko nabereмо kar na bližnjem travniku. Zato naj bo pogosto na krožniku. Besedilo: Simona Janček

Rod regrata obsega 40 vrst in 60 podvrst, ki se dobro razlikujejo med seboj. V Evropi in pri nas je najbolj razširjen navadni regrat (*Taraxacum officinale*), zanj je značilen rumen cvet. Prve pritlične liste požene zgodaj spomladi, cveti pa običajno v drugi polovici aprila in v začetku maja, ponekod že konec marca. Raste skoraj povsod, priporočljivo pa ga je nabirati daleč od prometnih cest in mest. Liste in socvetne popke nabiramo pred cvetenjem (v mladih zelenih listih je najmanj grenčin in so mehkejši), cvetne koške med cvetenjem, korenine pa maja, junija ali šele pozno jeseni. Ko regrat odcveti, se grenke snovi preselijo v liste, zdravilne pa v korenine. Navadni regrat je v pravilniku o razvrstitvi zdravilnih rastlin razvrščen v kategorijo zdravilnih rastlin, ki se lahko uporabljajo tudi kot živila.

**V kulinariki vsestransko uporaben**  
V prehrano so ga šele v 17. stoletju uvedli gurmaniški Francozi in Italijani, pred tem so ga zaradi grenkega okusa in neprivlačne barve dolgo uporabljali le v zdravilne namene. Užitna je cela rastlina, zato lahko iz nje pripravimo ogromno zanimivih jedi.

Sveže, predvsem mlade regratove liste najpogosteje uživamo kot solato, ki krepki organizem, olajša presnovo ter pomaga pri čiščenju krvi. Dodajamo jih še v zeliščne omake in solatne prelive ali pa iz njih pripravimo posteljico za meso, pečeno na žaru. Tudi neodprte socvetne popke lahko jemo surove, jih dodamo v solato, vložimo v kis ali pa skuhamo in zabelimo podobno kot starejše liste. Sveže cvetne listke potrosimo po solati in omakah ali uporabimo za dekoracijo jedi. Zelo uporabna je korenina, v vseh delih rastline pa je lepji užiten mlečni sok z zdravilnimi učinki. Iz regrata lahko pripravimo juhe, omake, rižote, sveže stisnjen zelenjavni sok, v tem času pa so za čiščenje telesa še posebej priljubljeni zeleni smutiji, ki jim dodamo pest regratovih listov (poskusite z mešanico banan ali pomaranč in regrata). Regratovi listi lahko ne nazadnje popestrijo tudi

sendvič. Očiščene korenine so zanimiv dodatek k solatam in zelenjavnim juham. Iz poparka posušenih korenin in cvetov pripravimo čaj ali tinkturo, iz zmletih praženih korenin pa kavi podobno zdravilno pijačo. Iz cvetov naredimo sirup ali med, iz suhih cvetov pa lahko pripravimo celo regratovo vino. Najučinkovitejši in najbolj zdravilen je sveže stisnjen sok, ki ga je treba jemati 2 ali 3 žlice na dan vsaj 3 ali 4 tedne. Zelo priporočljiva je tudi uporaba svežih mladih listov v solati.

## Zdravje s travnika v skledo

Regrat vsebuje skoraj vsa znana pomembna hranila, zato bi ga morali uživati čim pogosteje. Je odlični vir rudnin in prava vitaminska bomba, ki po dolgih zimskih mesecih prenosi in poživi telo. Pospešuje tudi razstrupljanje, saj spodbuja delovanje jeter in drugih žlez ter izboljšuje prebavo in presnovo. Uporabo regrata za zdravljenje jeter in vranice je prvič omenil arabski zdravilec v 10. in 11. stoletju. V naši ljudski medicini pa uporabljajo posamezne dele regrata predvsem za čiščenje krvi, lažje izkašljevanje, boljše presnovo, pri boleznih jeter in motnjah delovanja žolčnika. Bel mleček iz regratovega stebela so že v preteklosti uporabljali za zdravljenje oči. Nerazredčen mlečni sok

lahko nanesemo na bradavice.

Positivni učinki uživanja regrata:

- **močan diuretik** – spodbuja delovanje ledvic in odvajanje vode, pospešuje presnovo in delovanje vseh izločevalnih žlez, zato se v želodec izloča več kisline, v dvanajstnik pa se izceja več žolča iz jeter ter sokov trebušne slinavke, kar olajša prebavo težke in mastne hrane; pomaga odpravljati ledvične in žolčne kamne.
- **protivnetno delovanje** – še posebej ga priporočajo za lajšanje revmatskih obolenj.
- **znižuje raven sladkorja v krvi** – priporočajo ga diabetikom, saj spodbuja delovanje betacelic trebušne slinavke.
- **zavira razvoj rakavih celic.**
- **protivirusno delovanje** – preprečuje razvoj in razmnoževanje različnih virusov, učinkovit je pri zdravljenju virusnega hepatitisa.
- **pomaga odstranjevati odvečni estrogen iz telesa** – dobro ga je uživati pri endometriozni in cikličnih bolečinah v dojkah.
- **spodbuja hujšanje in pomaga odpravljati celulit.**

Sezona nabiranja regrata se je letos že začela, zato kar hitro pot pod noge in dober tek!

## Bogat vir vitaminov in mineralov

Regrat vsebuje železo, kalij, kalcij in magnezij, karotenoide (predvsem betakaroten), veliko vitamina C in E, vitamine skupine B ter številne druge snovi. Različne grenčine spodbujajo izločanje prebavnih sokov, obilje vlaknin pa preprečuje zastoje hrane v prebavilih. Listi in korenine so bogat vir vitaminov (A, B in C) in rudnin (še zlasti kalija). Med drugim vsebujejo več vitamina A kot korenje. Regratovi listi vsebujejo fruktozo, inulin, grenčino, fenolno kislino in sterole, pa tudi flavonoide, kalijeve soli in kumarine. Cvetovi so bogati s kartenoidi, korenine pa med drugim vsebujejo tudi fruktozo in sladkor inulin. Grenak okus da regratu taraksin, ki ga je največ v belem mlečku. Zaradi taraksina lahko veliko regrata naenkrat in večkrat zapored učinkuje odvajalno. Vsebuje tudi eterična olja, holin, ki je pomemben za delovanje živčevja in presnovo maščob, in je dober vir fitokemikalij. To so biološko aktivne snovi, ki nastanejo v rastlinah in jim v zadnjem obdobju pripisujejo vedno večji pomen pri preprečevanju oksidacijskega stresa. Steroli v regratovih listih spodbujajo nastanek in izločanje žolča, s čimer pospešijo izločanje strupov iz telesa.

# Kolorex® odgovor narave na kandido

## Narava naredila - Znanost potrdila

Spoznajte moč starodavne rastline horopito in ugotovite, zakaj je najmočnejša pomoč pri uravnavanju kandidate.

Kandida in bakterijsko ravnovesje sta pomembnejša za vaše zdravje, kot morda veste. Zelišče iz Nove Zelandije ponuja naraven način za vzdrževanje zdravega ravnovesja.



**Kolorex® kapsule (Horopito & Janež)** nežno razplinijo telo in zmanjšajo željo po sladkorju. Priporočajo se prehrana brez sladkorja, mleka in mlečnih izdelkov, industrijsko predelane hrane in hrane, ki vsebuje kvas in gluten.



**Kolorex® krema za intimno nego** – vaginalna vnetja, srbež, nelagodje na intimnih delih? Kolorex krema za intimno neg ublaži te težave in pomaga vzpostaviti naravno ravnovesje. Medicinski pripomoček CE



**Kolorex® Derma krema** je dodatek pri zdravljenju glivičnih okužb kože, povzročenih s strani kvasovk, gliv in bakterij. Sestavine kreme Kolorex Derma ščitijo kožo pred posledicami mikoze ter pomagajo pri pospeševanju naravne obnove.



**Kolorex® vaginalne svečke** - Dodatek pri zdravljenju glivičnih infekcij nožnične sluznice in materničnega vratu. Pospešuje obnovitvene fiziološke mehanizme. Medicinski pripomoček CE



Prodajna mesta: lekarne in specializirane trgovine

www.stiria.si in info@stiria.si, tel: 02 250 0136



**Befungin®**  
– vodni izvleček sibirske čage

- Prvi pripravek iz čage, izdelan po farmacevtskih standardih.
- Akademija za znanost v Moskvi ga je leta 1955 priporočila kot pomoč pri zdravljenju gastritisa ter želodčnih in črevesnih obolenj, pa tudi kot podporo pri zdravljenju spremenjenih celic.
- Podpira imunski sistem, poveča telesno in miselno zmogljivost ter pripomore k zmanjšanju utrujenosti in boljšemu spancu.
- Pomaga telesu, da se samo pozdravi.
- Preprost za uporabo.
- Cenovno dostopen.

Prodajna mesta: Izbrane lekarne in specializirane trgovine.  
Kontakt: www.stiria.si, telefonska številka 02/250 01 36.

## Sibirska čaga – goba mladostnosti

Čaga (*Inonotus obliquus*), parazitna goba v obliki tumorja, najeda brezovo drevo in ga v 10, 15 letih izčrpa do odmrta. Posrka in predela zdravilne sestavine iz drevesa ter jih hrani v svoji trdi črni gmoti. Ravno zato velja za najpopolnejši zdravilni organizem na planetu. Znanstvene študije so potrdile, da ima vodni izvleček sirske čage 50-krat močnejše antioksidativno delovanje od drugih zdravilnih gob (agricus, ganoderma)\* in da čaga vsebuje največ encima SOD (superoxid dismutaza), pomembnega antioksidativnega encima in prvega člana v verigi antioksidantov. V čagi najdemo od 25- do 50-krat več SOD kot v raznih superživilih, zdravilnih gobah in drugih organizmih. Sibirska čaga vsebuje 215 fitohranil, ki v kombinaciji z minerali in vitamini pomagajo telesu, da se pozdravi samo: povečajo odpornost in povrnejo energijo, ovirajo nastajanje tumorskih celic (na primer betulininska kislina) in povzročijo njihovo odmrtno, varujejo pred virusnimi okužbami ter uravnavajo naravno ravnovesje organizma. Nenavadno močno antioksidativno lastnost čage znanstveniki pripisujejo pigmentu melaninu.\* Edino čaga vsebuje 40 % melanina, ki varuje telo pred radiacijo, obnavlja poškodovane celice in upočasni staranje. Čaga tako pomaga zdraviti kožo in jo varovati pred okužbami ter je v pomoč pri glajenju gubic, polt pa bo videti mlajša, svetlejša in bolj sijoča.\*\*

\* Chem: Bull. 55(8)1222-1226 (2007)

\*\* Klinična študija Institute of Animals and Plants Ecology, Ural Branch Russian Academy of Sciences, Ekaterinburg, 620144 Russia, Rasina LN. 2002 Jul-Aug; 42(4):399-403

**NOVO!** 080 28 55  
BREZPLAČNA ŠTEVILKA

# Skrbimo za vaše zdravje.

Zdravstveno zavarovanje **MERKUR ZDRAVJE – AMBULANTA** vam omogoča:

- hiter dostop do zdravnika ali specialista,
- kakovostno oskrbo brez dolgih čakalnih vrst,
- širok izbor zdravil,
- zavarovanje otrok in posebni družinski popust,
- možnost alternativnega ambulantnega ali homeopatskega zdravljenja ter
- izbiro zdravljenja v Sloveniji ali v sosednji Avstriji.

Vaše zdravje ima vedno prednost!

ZAVARUJEMO ČUDEŽ - ČLOVEKA.

**MERKUR**   
ZAVAROVALNICA