

ABCzdravja

April 2013

Leto 8
Številka 4

NOVO! Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Iz vsebine: Vsak rak še ne pomeni, da smo »odpisani« Najpogostejše težave gibalnega aparata Z operacijo do popolnega vida Kako prebavljamo hrano?

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



 **dobra izbira**
irman optika
Savinjska c. 2
3314 Zalec
03 713 35 10
www.irman.si

dvignjene gredice

www.gredice.si
Več na strani 4.



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



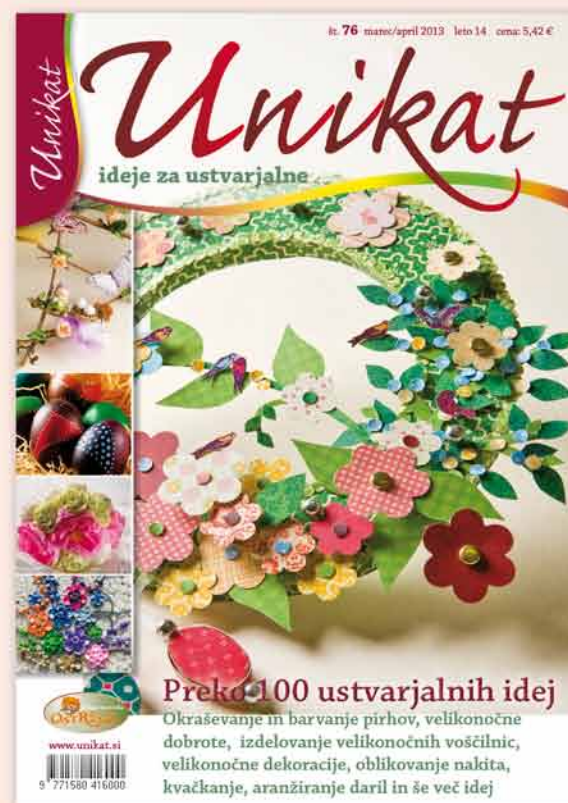
Obiščite naš razstveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



Pomladna številka že v prodaji!



Za več informacij in naročila
pokličite 04/51 55 880
ali pišite na unikat@freising.si

www.unikat.si

 Poiščite nas na Facebooku



Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 8, številka 4, april 2013

Število izvodov: 91.000

Izdajatelj: Freising d.o.o., Mestni trg 20,
4220 Škofja Loka, www.freising.si

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

Glavna in odgovorna urednica:
Barbara Marolt Žužek, dr. med.
capitan@siol.net

Lektoriranje: Danijela Cigale
Lektoriranje oglasnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

Oglasno trženje:
Anica Angeles Kovačič
abczdravja@freising.si, 04/51 55 884

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888
E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števil. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 16,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

Opozorilo, ki velja za članke o zdravilih, ki se izdajajo le na zdravniški recept:

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravlila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana mnenja avtorjev, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja.

Beseda urednice

Letos nas mraz in nizke temperature kar nočejo zapustiti. Upam, da zdajle, ko berete aprilsko številko revije, pomlad kaže svoj lepši obraz. Da nam ponuja cvetoč in sončen izraz. V letošnjo pomlad prinašamo novost tudi mi. V prilogi, ki je dodana tej številki, začenjamo objavljati priročnik o telesu s koristnimi nasveti. Zbrali smo najpogostejše težave, ki vas mučijo in poiskali odgovore pri strokovnjakih. Začenjamo tako, kot se spodobi - pri glavi, v naslednji številki pa nadaljujemo. Ne pozabite torej poiskati majsko številko revije.

Vsebina revije



5 Suha usta

6 Fitoterapija

8 Vsak rak še ne pomeni, da smo »odpisani«

10 Krvavitve v koži

13 Nad bolečine s telovadbo?

16 Ne (do)pustimo se utrujati

19 Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami: Glava – oko, uho, nos

20 Bolezni mrežnice

22 ABC leč

24 Z operacijo do popolnega vida

27 Izcedek iz nosu

30 Uho

32 Kako deluje slušni aparat?

34 Darovi narave

36 Kiropraktika. Jo poznate?

39 Dobro prežvečimo in razgrizimo

42 Povrniti zdravje našemu telesu

44 Zelene strani

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si



Tiskano revijo
ABCzdravja
lahko prejimate celo leto
za samo 16,90 €!
Pokličite: 080 12 80

 **RitmoLoko**
Center plesa, športa in sprostitve

 **SET** | tiskarna

Dvignjene gredice

dvignjene
gredice

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

**Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si**

www.gredice.si

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**



Dvignjene gredice lahko uporabite, če imate pretrda vrtna tla, če je zemlja na vrtu ali travi onesnažena, če vam zdravstvene težave onemogočajo sklanjanje, če ne želite vsakoletnega prekopavanja, ...

Vzgojanje rastlin v dvignjenih gredicah ima več prednosti. Zemlja v njej je bolj rahla in zračna, če je vsebina grede pravilno sestavljena, zadržuje vlago in omogoča odtekanje odvečne vode, razpadanje komposta ali gnoja pa dodatno ogreva koreninski sistem. Dvignjene gredice, ki so narejene iz lesa, pospešujejo rast, saj je les izjemno dober izolator. Tako se spomladi hitreje segrejejo, jeseni pa počasneje ohladijo. Takšne gredice bolje kljubujejo deževnim nalivom, saj odvečna voda odteka v podlago, s tem pa se ustvarja dragocena zaloga za sušno obdobje. Prav tako pa grede varujejo pridelke pred vetrom, poleti pa boste s tem načinom vrtnarjenja porabili manj vode, saj gre voda neposredno v gredo in se ne razliva po potkah.

Plevel? Prepričani smo, da ga boste imeli na dvignjenih gredicah manj ali skoraj nič. In to zato, ker ga boste z užitkom odstranili, predvsem pa brez bolečin v križu ali kolenih.

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.

Dvignjene gredice so sestavljene iz lesenih elementov hrasta ali kostanja in niso barvane ali kako drugače zaščitene, kar vam omogoča BIO ali EKO pridelavo vrtnin.

**Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki
na dnevih odprtih vrat:**

**v soboto, 13. 4. 2013 od 9–12 ure
v petek, 19. 4. 2013 od 17–19 ure
v soboto, 20. 4. 2013 od 9–12 ure**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. **04/51 55 880**,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

dvignjene
gredice

Ne zgolj neprijetna nadloga

Avtor:
Alja Gogala

Suha usta

Z neprijetnim občutkom suhih ust se pogosto srečamo, kadar smo v stresu ali pa premalo pijemo. S pojavom se najpogosteje srečujejo starostniki in tisti, ki dihaajo skozi usta. Suha usta pa lahko nakazujejo tudi resnejše oblike bolezni, kot je na primer Sjögrenov sindrom. Suha usta ne dajejo zgolj neprijetnega občutka v naših ustih, ampak otežujejo tudi žvečenje in požiranje hrane. O vzroku za pojav suhih ust in kako ga lahko odpravimo, smo se pogovarjali z izr. **prof. dr. Ireno Hočevar Boltežar**, dr. med., svet., vodjo Centra za motnje glasu, govora in požiranja na Kliniki za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo, UKC Ljubljana.

Kaj najpogosteje povzroči občutek suhih ust?

Suha usta so lahko subjektiven ali objektivni občutek. Velikokrat pa je subjektivni občutek posledica objektivnega. Kadar smo nervozni, najpogosteje občutimo suha usta. Takrat se nam jezik lepi na nebo in v ustih ni sline. To je povezano z delovanjem vegetativnih živcev, ki enostavno zmanjšajo izločanje sluzi, kadar smo v stresu. Če naše telo normalno deluje in nismo bolni, so suha usta običajen fiziološki pojav. Vzrok za suha usta je lahko tudi dehidracija, ki nastane zaradi nezadostnega vnosa tekočine ali kadar ne nadomeščamo tekočine pri potenju, kar je značilno predvsem za poletne mesece. Suha usta so lahko tudi stranski učinek jemanja nekaterih zdravil.

So lahko suha usta tudi posledica dihanja skozi usta?

Zaradi suhih ust tožijo pogosto tudi tisti, ki dihaajo skozi usta. Če dihamo skozi nos, se zrak segreje, navlaži in očisti, če pa dihamo skozi usta, nepripravljen zrak izsuši ustno sluznico in pojavi se občutek suhih ust. Zato se ljudje, ki ponoči smrčijo in imajo odprta usta, običajno zbujajo z občutkom suhih ust.

Zakaj zaradi suhih ust pogosto tožijo starostniki?

Do pojava suhih ust lahko pride, kadar se v naših ustih ne izloča dovolj sline. Slinjo izločajo velike žleze slinavke, kamor sodijo dve

obušesni slinavki, dve podčeljustni in dve podjezični slinavki. V sluznici ustne votline je nato še na tisoče malih slinavk, ki prav tako izločajo slino. Vse žleze slinavke so oživčene in v povprečju proizvajajo do 1,4 litra sline na dan. Te slinavke že s starostjo običajno izločajo manj sline, tako da starejši ljudje po petinšestdesetem letu ali še starejši pogosto tožijo zaradi suhih ust. Pojav suhih ust je torej pogosto povezan s starostnimi spremembami na slinavkah in manjšo tvorbo sline.

Kaj pa je vzrok suhih ust pri sladkornih bolnikih?

Tudi sladkorni bolniki imajo lahko suha usta, vendar pri njih ni nujno, da žleze slinavke manj delajo. Pri sladkornih bolnikih se suha usta lahko pojavijo predvsem, če je neurejena raven sladkorja oziroma imajo večjo koncentracijo sladkorja v krvi, kar povzroči večjo odvajanje vode in so lahko dehidrirani.

Ali so suha usta povezana tudi z resnejšimi obolenji?

Pri zdravem človeku se pod jezikom vedno nahaja jezerce sline, če tega ni in je sluznica v ustih izrazito suha, lahko gre za zdravstveno težavo in takrat iščemo vzrok. Suha usta so torej povezana tudi z nekaterimi zdravstvenimi stanji. Do pojava suhih ust lahko pride po obsevanju predelov glave in vratu, na primer zaradi raka glave, vratu ali limfoma. Kadar so v obsevalno polje zajete velike slinavke, je ena od posledic tudi sprememba na slinavkah v takšni meri, da te izločajo bistveno manj sline. Vzrok za pojav suhih ust je lahko tudi revmatsko obolenje oziroma obolenje veziva, ki ga imenujemo tudi Sjögrenov sindrom. Gre za kronično vnetno avtoimunsko bolezen, pri kateri pride do uničenja žlez slinavk in solznih žlez, kot posledica pa se pojavi tudi kserostomija oziroma suhost ustne votline. Sjögrenov sindrom je lahko primaren ali pa sekundaren, odvisno od tega, ali so prizadeti tudi sklepi. Za diagnozo obolenja naredimo biopsijo ustne sluznice oziroma opravimo histološki pregled dela drobne slinavke, ki se nahaja v naših ustih.

Kakšne nevarnosti povzročajo suha usta?

Slinjo potrebujemo iz več razlogov. Pomembna je že zaradi občutka v ustih. Slina se tudi meša z grizljajem hrane in če imamo

v ustih več sline, jezik hrano lažje porazdeli na zobe in lažje žvečimo, preden prežvečeno hrano pogoltnemo oziroma jo s pomočjo sline oblikujemo v grizljaj. Če sline ni, se hrana ne more sprijeti skupaj. Slina nam tudi pomaga pri požiranju in če je ni, je požiranje dosti težje. V tem primeru se grizljaj lepi na sluznico ustne votline, žrelnico, lahko celo nad vhod v požiralnik. V slini pa so tudi amilaze, encimi, ki so zadolženi za prebavo ogljikovih hidratov, ki nam pomagajo pri presnovi. Starejše osebe imajo zaradi suhih ust težavo tudi pri vstavljanju proteze. Osebe, ki imajo popolno protezo, ki se mora vstaviti na čeljustni greben, jo brez sline težko pričvrstijo. Pri tem si morajo zato pomagati z različnimi lepili za protezo.

Kako si lahko pomagamo, kadar trpimo zaradi suhih ust?

Izločanje sline stimulira kislo. Ljudem, ki trpijo zaradi suhih ust, običajno svetujemo, da ližejo kisle bonbone ali pijejo limonin sok ter na ta način stimulirajo slinavko, da izloča čim več sline. K večjemu izločanju sline pripomore tudi žvečenje žvečil. Pomembno je seveda tudi, da veliko pijemo in tako vlažimo usta. Obstaja pa tudi umetna slina oziroma zelo tekoč gel, ki se ga vbrizga v usta. Umetna slina dalj časa ostane v ustih, da olajša težave, bolniki pa jo lahko dobijo na recept.

Oglasno sporočilo

Rešite težave z alergijskim rinitisom



TANTUM PROTECT® se s pomočjo hialuronske kisline bori proti izsušeni in občutljivi nosni sluznici. Z dolgotrajnim vlaženjem varuje in obnavlja naravno delovanje nosne

sluznice ter tako maksimizira zaščito pred zunanjimi vplivi in alergeni. Izdelke priporočamo pri težavah s suhim nosom, krvavitvami iz nosu, prehladu, rinitisu in sinuzitisu. Posebna oblika razpršilnika je primerna tudi za uporabo pri otrocih.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Poskrbimo za zdravje s pomočjo narave

Avtor:

Saša Vrbančič

Fitoterapija

Narava nam ponuja na tisoče rastlin. Če jih poznamo, lahko mnoge od njih izkoristimo v svoj prid. S pomočjo najnovejših znanstvenih raziskav se številne rastline uporabljajo za preprečevanje, zmanjšanje ali zdravljenje različnih zdravstvenih težav. Izraz fitoterapija združuje naravo in sodobne znanstvene raziskave, ki so v prid človeku.

Človek je skozi zgodovino nabiral, uporabljal in raziskoval delovanje različnih zdravilnih rastlin. Učil se je na lastnih napakah in uspehih. Različne kulture so razvile povsem svoje načine zdravljenja. In če je zahodni svet za kratek čas pozabil na uporabo zdravilnih rastlin, se sedaj vetrovi obračajo nazaj k naravi. Bodimo modri in se ponovno naučimo samozdravljenja.

Rastline zdravijo

Dejstvo je, da so v zdravilnih rastlinah prisotne aktivne kemične spojine, imenovane aktivne učinkovine, ki so učinkovite pri zdravljenju telesnih in duševnih težav človeka in ki so dejansko

najbolj učinkovite, če so izvlečki rastlin, ne pa umetno pridobljene posamezne učinkovine. To je nenazadnje dokazala tudi sodobna znanost.

Tehnološko izpopolnjeni procesi izdelave in analitične metode, ki jih danes uporabljajo pri gojenju rastlin in izdelavi fitoterapevtskih izdelkov, omogočajo nadzor nad kakovostjo končnih izdelkov, ne glede na to, ali so iz suhih ali svežih izvlečkov ter v obliki tablet, kapsul, tinktur ali izvlečkov. Tudi načini uporabe so prilagojeni današnjemu času, ki človeku nudijo preprosto in učinkovito uporabo.

Vsaka rož'ca ima svoj namen

V Sloveniji razvrščamo zdravilne rastline v štiri kategorije, in sicer H, Z, ZR in ND. Zdravilne rastline, ki so razvrščene v skupino H (hrana), so najbolj široko dostopne, saj so registrirane kot prehranski dodatki. Zaradi tega prihaja do tega, da imamo veliko ponudnikov, kakovost pa je včasih močno vprašljiva. Glede kakovosti lahko preverimo v slovenski bazi prehranskih dodatkov P3, ki je prosto dostopna. Naslednja skupina je Z, kar pomeni zdravila. Dostopnost teh zdravilnih rastlin je ome-

jena na lekarne, naberejo pa jih lahko tudi sami, vendar moramo paziti pri njihovi uporabi in poznati določene zakonitosti, predvsem učinkovanja v kombinaciji z zdravili. Tretja kategorija je ZR. To so zdravilne rastline, katerih uporaba zahteva poseben nadzor. Na koncu je še kategorija ND. To so zdravilne rastline, katerih zdravilska uporaba ni dovoljena, najdemo pa jih med homeopatskimi pripravki.

Pri najbolj dostopni fitoterapiji se uporabljajo rastline z blagim do zmernim delovanjem in s širokim in varnim terapevtskim obsegom, ki so mnogo manj agresivne kot sintetična zdravila.

Način uporabe

Fitoterapija je pri lažjih obolenjih lahko prva izbira, pri bolj zapletenih in hujših oblikah, če ni dovolj močna, pa dopolnilno zdravljenje, menijo strokovnjaki s tega področja.

Tako kot pri sinteznih je treba tudi pri zdravilih rastlinskega izvora natančno prebrati navodila. Vsa zdravila, tudi tista iz zdravilnih rastlin, jemljimo, ko je to res potrebno!



**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Spoznamo delovanje fitoterapevtskih izdelkov

Marijanca Bahar, diplomirana kemičarka in refleksoterapevtka, meni: »Uporaba fitoterapevtskih pripravkov je varna in učinkovita, še posebej, če uporabljamo kakovostne izdelke. Tudi za kapljice se ljudje pogosteje odločajo. Včasih pa moramo biti pozorni tudi na medsebojno delovanje, uporabljamo lahko do štiri samostojne rastline ali pa uporabimo učinkovito mešanico že pripravljenih rastlin. Prav tako pa nekatere zdravilne rastline učinkujejo na zdravila, ki nam jih je predpisal zdravnik, zato je zelo pomembno, da zdravniku povemo, da uživamo tudi zdravilne rastline,« še doda gospa Bahar.

Še vedno se zdravniki in farmacevti pri nas raje odločajo za svetovanje in predpisovanje sintetičnih zdravil. Morda tudi zato, ker o učinkovanju zdravil rastlinskega izvora nimajo dovolj informacij in potrebnih znanj. Prav nasprotna praksa pa je v nekaterih drugih evropskih deželah, kjer uporaba izdelkov naravne medicine že prevladuje pri preventivnem zdravljenju in pri samostojnem ali dopolnilnem zdravljenju razširjenih kroničnih bolezni današnjega časa. Za marsikatero težavo ni zdravila, ampak samo lajšanje simptomov. Izkoristimo veliko moč rastlin, ker lahko zdravijo tudi takšne težave ob splošni spremembi načina življenja.

Za ženske ...

Včasih so imeli v vsaki večji vasi modro žensko, ki je poznala zakonitosti narave od zdravilnih zelišč, raznih masaž do vedenja o porodu in še kaj se najde. Znanje je prehajalo iz roda v rod. Ljudje so vedeli, komu zaupati in na koga se obrniti, da jim bo pomagal lajšati zdravstvene težave.

Rman in ognjič sta pri zdravju žensk zagotovo na prvem mestu. Delujeta in uravnava menstruacijo in sploh ognjič odpravlja bolečine med njo. Vsaka od nas se je že kdaj v življenju srečala z vnetjem mehurja. **Zlata rozga** je zmagovalka, ko je treba zdraviti sečne poti. Dodamo ji lahko še ostale čistilce, kot so **njivska preslica, breza in pirnica**, pa tudi **regrat in kopriwa**.

Jetrom rečemo tudi telesna kemična tovarna. V njih nastaja žolč, ki je udeležen pri prebavi. Sem se steka kri iz vranice, trebušne slinavke in tankega črevesa. Predelujejo hrano in stranske proizvode prebave hrane. Zanje lahko odlično poskrbimo s fitoterapevtskimi izdelki. Lahko jih razvajamo z mešanico, ki je sestavljena iz štirih odličnih čistilcev jeter: artičoka, pegasti badelj, črna redkev in sojin lecitin. Lahko uporabimo samo pegasti badelj ali pa samo artičoko, če imamo poleg tega še težave s kožo, poiščemo repinac. Smiselno je uporabljati kapljice, saj so v tem primeru aktivne učinkovine najlažje dostopne telesu.

Pri šentjanževki, če jo uporabljamo pri blažji depresiji, moramo biti pozorni, ker močno zmanjša učinkovitost nekaterih zdravil, med drugim tudi oralnih kontraceptivov.

Ste v stresu?

Prijetne rastline, ki uravnavajo naš sistem, so oves, melisa, meta, žajbelj in rožmarin. Pri spopadanju s stresom nam učinkovito pomaga tudi sibirski ženšen, poleg tega pa je zmožen še številnih drugih ugodnih vplivov. Zelo dobro ga pozna kitajsko zdravilstvo, učinkovine pa so potrdili še marsikje. Uporabljajo ga za spodbujanje imunskega sistema, za izboljšanje psihične zmogljivosti in preprečevanje stresa pred izpiti. Priporoča se ga tudi za otroke, ki se težko spopadajo s testi ali s šolo. Varuje pa tudi pred zastrupitvijo po stiku s strupenimi kemikalijami (tudi pegasti badelj) ali radioaktivnem sevanju. Pri njegovi uporabi morajo biti previdni tisti, ki imajo povišan krvni tlak. Kot zanimivost pa naj povemo, da po zadnjih raziskavah sibirski ženšen prekaša celo viagro in še naraven je, lahko pa ga uživata oba – moški in ženska.

»Fitoterapija je pri lažjih obolenjih lahko prva izbira, pri bolj zapletenih in hujših oblikah, če ni dovolj močna, pa dopolnilno zdravljenje, menijo strokovnjaki s tega področja.«



Oglasno sporočilo

HOROPITO - tradicionalna začimba Nove Zelandije

Med zdravilnimi rastlinami Nove Zelandije je najpogosteje preučevana poprovka Horopito, znana tudi pod imenom Maorski uničevalec bolečine.

Velja za najstarejšo cvetočo rastlino na planetu. Da je nespremenjena ostala 65 milijonov let, kolikor ocenjujejo njeno starost, je morala razviti popolno odpornost, ki jo je obvarovala pred staranjem, poškodbami in plenilci. Zaradi zdravilnih lastnosti so jo Maori uporabljali tudi v tradicionalni medicini za celjenje ran in ureznin, ognujskov in izpuščajev ter čiščenje črevesnih parazitov.

Sodobna znanost je potrdila maorsko poznavanje zdravilnih lastnosti horopita. Protiglivično in protibakterijsko delovanje te rastline je poznano že dlje časa, medtem ko je bilo njeno protivirusno delovanje šele pred nedavnim znanstveno potrjeno na univerzi Otago na Novi Zelandiji.

Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!



www.solanadaljava.si

Rak materničnega vratu

Avtor:

Ines Trebec

Vsak rak še ne pomeni, da smo »odpisani«

Rak materničnega vratu je za vsako žensko huda preizkušnja, s katero se mora soočiti, ko ji ginekolog postavi omenjeno diagnozo. Bolezen je druga najpogostejša oblika raka, za katero zbolijo ženske do 45. leta starosti. Razveseljivo pa je, da se je umrljivost zaradi raka na materničnem vratu v Sloveniji v zadnjih letih bistveno zmanjšala. Pomemben delež pri pravočasnem odkritju sprememb gre pripisati predvsem ustrezni preventivi, ozaveščanju žensk o pomenu rednih ginekoloških pregledov ter izvajanju presejalnih programov.

O sami bolezni in njenem zdravljenju smo se pogovarjali z **mag. Stankom Pušenjakom**, dr. med., ginekologom in porodničarjem iz UKC Ljubljana.

Vemo, da je preventiva bistvenega pomena za preprečevanje pojava raka na materničnem vratu. Kako poteka vaše delo na tem področju?

Naš glavni interes je usmerjen v preventivo, torej preprečevanje raka na materničnem vratu, zato je naše delo na tem področju usmerjeno

v odkrivanje predrakavih sprememb, torej takšnih, ki še niso rak in so 100-odstotno ozdravljive. Če jih ne odkrijemo ali predolgo pustimo nezdravljene, lahko prerastejo v pravega raka, ki zaseva drugam in je potem le še omejeno ozdravljiv oziroma zazdravljiv. Predrakave spremembe imajo malo, pogosto sploh nobenih simptomov, zato jih uspešno odkrivamo le z rednimi, ginekološkimi pregledi in brisi materničnega vratu v kombinaciji s kolposkopijo.

Pri nas že od leta 2003 poteka presejalni program za zgodnje odkrivanje predrakavih sprememb na materničnem vratu raka – DP Zora. Ženske, ki se udeležijo presejalnih testov, imajo 80 % manjšo možnost, da zbolijo za to obliko raka.

S katerimi težavami se soočajo ženske, ki zbolijo za omenjeno obliko raka?

Simptomi in znaki raka na materničnem vratu so lahko zelo pestri. Najpogostejši in relativno zgoden je izvensiklična in/ali kontaktna krvavitev pri spolnih odnosih, zato je dobro, če je ženska pozorna na ta simptom tudi v času, ko ji sicer ne pripada redna obravnava (npr. v času 3 let po zadnjem preverjanju brisa). Tudi vztrajni, neodpravljeni in pogosto ponavljajoči se neprijetni izcedki iz nožnice so lahko simptom sprememb na materničnem vratu. Naj povem, da je le 90 % primerov raka na materničnem vratu takšne narave, da nastaja počasi v nekaj letih ali mesecih in preko predstopenj raka. Taka vrsta je tako imenovani CIN – cervikalna intraepitelijska neoplazija, ki ima 3 stopnje. Tako se razvija ploščatocelični rak, ki nastane skoraj izključno zaradi delovanja spolno prenosljivega virusa HPV (humani papiloma virus). Poleg ploščatoceličnega raka obstaja še žlezni rak, ki predstavlja približno 10 % raka materničnega vratu in ga preventivni pregledi žal ne zajamejo oziroma če ga, gre bolj za naključno odkritje, lahko pa prizadene tudi spolno neaktivne in povsem zdrave ženske. Glavni simptom oziroma znak vseh oblik raka na materničnem vratu so izvensiklične krvavitve, torej naj bodo ženske same pozorne na to težavo ter ob pojavu pravočasno obvestijo svojega ginekologa. Po daljšem razvijanju bolezni prihaja tudi do propadanja večje količine tkiva, kar lahko povzroči dodatne simptome in znake, kot so najrazličnejši izcedki neprijetnega vonja, ampak ti se redko pojavijo brez



**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

predhodno že dalj časa trajajočih nepredvidljivih, nepričakovanih, izvencikličnih krvavitvev.

Ali je mogoče opredeliti dejavnike, ki povečajo tveganje za razvoj bolezni?

Dejavnik tveganja za nastanek ploščatoceličnega raka materničnega vratu je okužba s humanim papiloma virusom (HPV), ki je spolno prenosljiva. S HPV se vsaj enkrat v življenju okuži polovica ljudi, ki so spolno aktivni. Okužba pri večini spontano mine, pri tistih pa, ki se razvije trajna okužba, lahko pride do raka na materničnem vratu. Danes je znanih že preko 155 tipov HPV, vendar je le 10 tipov dokazano povezanih z rakom materničnega vratu, najbolj tipi 16, 18 in 31. Prva dva našeta sta v razvitem svetu odgovorna za 85 % omenjenega raka, zato so proti tem tipom virusov razvili celo cepivo. Edini znani dejavnik tveganja za dodatno pojavljanje žleznega raka na materničnem vratu je že več kot 20 let iz prometa vzeto zdravilo DES (dietil stilbestrol), ki so ga v nekaterih zahodnih državah, zlasti v Franciji in ZDA v 70. in 80. letih prejšnjega stoletja uporabljali za preprečevanje splava pri nosečnicah, njihove hčere pa so potem v visokem odstotku razvile takoimenovano adenozo MV, iz katere se je pogosteje razvil žlezni rak materničnega vratu. Omenjeni podatek je torej danes bolj zgodovinski kot dejansko še aktualen v obravnavi žensk, tu in tam pa vseeno še srečamo žensko v 30. in 40. letih, katere mati je v nosečnosti z njo jemala zgoraj omenjeno zdravilo in ima s tem povezane težave.

Lahko opišete, kako poteka diagnostika?

Diagnostika RMV poteka s preventivnimi brisi materničnega vratu po Papanicolaou ali po Bethesda in po potrebi z dodatno kolposkopijo ter s pravočasnim obiskom, ko se pojavijo prvi simptomi bolezni (večinoma izvenciklične in kontaktne krvavitve pri spolnih odnosih).

Pomembno je, da se odvzem brisa opravi, kadar ženska nima menstruacije, saj bi bil lahko bris sicer neuporaben. Odvzem brisa je neboleč, ginekolog s pomočjo optične povečave pregleda maternični vrat ter s posebnim

»Proгноza zgodaj odkritih predstopenj raka materničnega vratu je zelo dobra.«

loparčkom obriše površino materničnega vratu ter dobljeni material razmaže po objektu stekelcu za pregled pod mikroskopom. Z mikroskopskim pregledom po posebnem barvanju določimo diagnozo brisa. (Po Papanicolaou I., II., III., IV. in V., po Bethesda A, B, C in še podskupine pri B in C.)

Velika večina žensk (95 %), ki redno obiskujejo svojega ginekologa in se udeležujejo programa presajanja RMV, pride do diagnoze na stopnji predrakavih sprememb. Te se v zelo zgodnjih stopnjah le spremlja na krajša obdobja, npr. 4–6 mesecev, če napredujejo, pa se jih lokalno odstrani z različnimi metodami uničenja tkiva (LASER, zmrznjenje, elektrokoagulacija) bolj napredovale, ampak še vedno predrakave spremembe, se raje izreže v obliki stožca (konizacija), da smo po posegu lahko prepričani, da smo odstranili vse spremenjeno tkivo ali ne, kar pri uničenju ni mogoče oziroma le posredno s kasnejšimi kontrolami brisov materničnega vratu.

Še nekaj besed o prognozi zdravljenja? Kakšno je preživetje po prebolelem raku na materničnem vratu?

Prognoza zgodaj odkritih predstopenj raka materničnega vratu je zelo dobra. Pravzaprav predvidevamo popolno ozdravitev in redko ponovitev oziroma napredovanje bolezni kljub zdravljenju. Če se pojavi že zgodnja oblika pravega raka brez zasevkov v oddaljene bezgavke medenične votline,

pa je tudi v primeru odstranitve materničnega vratu (trachelektomija) ali cele maternice z delom obmaterničnega veziva prognoza zelo dobra in nam uspe pozdraviti več kot 95 % primerov. Takoj ko rak zaseva v pripadajoče bezgavke rodil, prognoza bolezni začne padati in potem govorimo o 5-letnem preživetju zdravljenja, ki obsega tako kirurško odstranitev maternice in obmaterničnega tkiva kot tudi radiološko obsevanje. Tudi tu 5-letno preživetje pri raku materničnega vratu dosega zadnja leta 80–90 %. Včasih napredovanja bolezni pri pozno odkriti bolezni ni več mogoče zagotoviti brez pomembnega kirurškega poseganja v rodilom sosednje organe, zlasti končno debelo črevo in spodnja sečila. Slednje lahko pusti kar občutno invalidnost, zato bi radi, kolikor je le mogoče, preprečili potrebo po takšnih skrajnih posegih in bolezen odkrili še v 1. stadiju, ko je omejena na maternični vrat.

Kolorex rastlinske kapsule z vsebnostjo starodavnega horopita, janeževega olja in vitamina C.

Idealno vegansko prehransko dopolnilo za razplinjanje brez glutena.

Zmanjša željo po sladkorju. Za boljši učinek se priporoča dieta brez mleka in mlečnih izdelkov, industrijsko predelane hrane in predvsem jedi, ki vsebujejo gluten, sladkor in kvas.

Primerno za diabetike, glutensko občuljive osebe, po terapiji z antibiotiki, daljšem uživanju hormonov, ob splošni oslabljeni imunski odpornosti...



Znanstveno dokazano boljše delovanje kot olje grenivkinih pešk, oljčnih listov, česen, Pau D'Arco, kaprilna kislina, cimet!



Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. Informacije Stiria s.p., 02/250 01 36, www.stiria.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Avtor:

Mateja Lisjak, dr. med., spec. dermatovenerologije

Krvavitve v koži

Vidne krvavitve v koži so lahko majhne pikčaste (purpurne) krvavitve ali večje (ekhimoze).

Pri starejših ljudeh, ki imajo od sonca poškodovano kožo, lahko vidimo spontane krvavitve brez bolezenskega vzroka (senilna purpura). Žile so zelo krhke in počijo že ob najmanjšem drgnjenju in pritisku. Zdravljenje ni potrebno, ker so krvavitve posledica staranja in dolgoletnega izpostavljanja soncu.

Tudi zdravljenje s kortikosteroidi lahko povzroči nastanek krvavitv v koži. Krvavitve v koži so lahko posledica povišanega tlaka v

venah spodnjih okončin, posledica hematoloških bolezni in motenj strjevanja krvi, katere zdravi internisti. Včasih pa so krvavitve v koži znak vnetja žil v koži – vaskulitsov.

Vaskulitisi

Levkocitoklastični vaskulitisi

Levkocitoklastični vaskulitisi nastanejo zaradi vnetja majhnih krvnih žil v koži in so poimenovali po značilni histološki sliki vnetja krvnih žil, ko košček prizadete kože odščipnemo in pregledamo pod mikroskopom. Nastanejo zaradi odlaganja imunskih kompleksov v steni drobnih žilic.

Običajno so benigno, nenevarno kožno obolenje in nastanejo kot odziv na okužbe zgornjih dihal z virusi, s streptokoki in z drugimi bakterijami. Lahko nastanejo ob jemanju nekaterih zdravil, npr. penicilinskih antibiotikov, aspirina, betablokerjev, eritromicina, odvajala furosemda idr. Včasih so sprožilni dejavniki resnejše okužbe, npr. z virusi hepatitisa, virusom HIV ali maligna obolenja. Lahko so tudi znak avtoimunske bolezni, npr. revmatoidnega artritisa, lupusa idr. Včasih sprožijo vaskulitise aditivi, konzervansi in umetna barvila v hrani. Tvorijo se imunski kompleksi, ki se odlagajo v steni krvne žile in jo okvarijo. V polovici primerov ne odkrijemo vzroka in bolezen izzveni brez večjih posledic.



dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Običajno se po koži okrog gležnjev in koži goleni najprej pojavijo pikčaste krvavitve, ki se lahko tudi zatipajo – tipna ali palpabilna purpura. Včasih se pridružijo še modrikaste bunčice, vozlički, mehurji in razjede. Spremembe se lahko razširijo tudi na stegna, včasih jih vidimo tudi na rokah in obrazu. Navadno srbijo in pečejo. V večini primerov izzvenijo v 1–3 tednih, včasih v 4 tednih. Edina posledica so rahle rjavkaste hiperpigmentirane lise in drobne brazgotinice. Če so krvavitve prisotne dalj časa ali se ponavljajo, je vzrok za nastanek resnejša bolezen in so potrebne ustrezne preiskave.

Kožnim težavam se pridruži še slabo počutje, povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih.

Zanimivost:

Henoch-Shonlein purpura je posebna oblika purpure pri otrocih, mlajših od 5 let, redkeje se pojavlja pri odraslih. Nastane po okužbi dihal ali jemanju zdravil, predvsem antibiotikov in aspirina. Lahko je vzrok le sočasna okužba in jemanje zdravil. Pridružene so bolečine v sklepih, slabost, driska, lahko so prizadete tudi ledvice s prisotnimi eritrociti v urinu. Bolezen ni nevarna in ob počitku mine v 1–2 tednih.

Zdravljenje

V večini primerov ni potrebno posebno zdravljenje, saj bolezen ob počitku spontano izzveni v nekaj dneh ali najkasneje v nekaj tednih. Svetuje se tudi uživanje z vitamini in beljakovinami bogate prehrane. Ob srbetju lahko mažemo s kortikosteroidnimi kremami. Priporočeno je tudi povijanje z elastičnimi povoji ob hoji. Če bolezen traja dalj časa oz. se ponavlja in odkrijemo neko osnovno sistemsko bolezen, npr. okužbo z virusom hepatitisa ali okužbo z želodčno bakterijo *H. pylori*, je treba zdraviti osnovno bolezen, in sicer s sistemskimi imunosupresivnimi zdravili.

»Treba se je izogibati hitrim temperaturnim spremembam in mrazu. Potrebna je uporaba toplih rokavic, nogavic in pokrival.«



Krijoglobulinemija

Včasih purpurne krvavitve, modrikasti vozlički in drobne razjede nastanejo na mestih kože, ki je izpostavljena nizkim temperaturam, predvsem okrog gležnjev, na prstih rok, obrazu in uhljih. Prsti lahko pobledijo, bolijo, kasneje pa postanejo modrikasti in pordeli – t. i. Raynaudov sindrom, kadar je oseba v okolju z nižjo temperaturo. V krvi so prisotna protitelesa, ki se obarvajo pri nizki temperaturi (krijoglobulini) in okvariyo žilno steno. Vzrok je lahko okužba s hepatitisom C, avtoimunska obolenje ali maligno obolenje krvi in bezgavk.

Zdravljenje

Treba se je izogibati hitrim temperaturnim spremembam in mrazu. Potrebna je uporaba toplih rokavic, nogavic in pokrival. Če težave ne minejo, je treba poiskati vzročno bolezen in jo zdraviti.

Nodozni poliarteritis

To je redko nekrotizirajoče vnetje srednje velikih in malih žil v notranjih organih in v koži.

Težave so odvisne od prizadetega organa. Precej izraziti so splošni znaki, utrujenost in slabo počutje, hujšanje, zvišana telesna tem-



**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

»Citat.«



dvignjene gredice

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

peratura, bolečine v mišicah in sklepih. Vzrok je nepojasnen, lahko je povezan z okužbo z virusom hepatitisa B in virusom HIV. Na koži običajno tipamo zadebeljeno žilo z vozlički, ki včasih odmrejo.

Zdravljenje

Zdravimo morebitno prisotno okužbo in s sistemskimi kortikosteroidi.

Pigmentne purpurne dermatoze

So skupina bolezni, ki so posledica povečane prepustnosti kapilar in kopičenja eritrocitov v okolici malih krvnih žil v koži. Vzrok za nastanek ni pojasnjen, najverjetneje gre za reakcijo na aditive, barvila in konzervanse v hrani, zdravila (ampicilin, nesteroidni anti-revmatiki, diuretiki) in rastlinske zdravilne pripravke. Spremembe so pogoste pri starejših ljudeh, lahko pa jih vidimo tudi pri mlajših ali otrocih.

Najpogostejša je progresivna pigmentna dermatoma shamberg. Na golenih, stegnih in redko po trupu in rokah se pojavijo rdečkasto-rumenkaste lise (makule) z drobnimi pikčastimi krvavitvami, ki spominjajo na kajenski poper. Lisa spominja na staro modrico. Kožne spremembe ne delajo težav. So povsem nenevarne in ne ogrožajo zdravja bolnika. Na koži lahko vztrajajo več tednov in mesecev.

Lichen aureus: Izpuščaj je viden kot zlatorumene lise na koži, od tod tudi ime.

Zdravljenje

Predvsem je prizadeti osebi treba razložiti, da težave niso nevarne. Zadošča počitek in povijanje z elastičnimi povoji ali uporaba kompresijskih nogavic ob hoji. Če koža srbi, predpišemo kortikosteroide v kremah. Če je izpuščaj povzročilo zdravilo, se ga preneha jemati in morda zamenja. Priporočamo tudi uživanje C-vitamina.

Modrikasta marmoriranost kože

Livedo retikularis, cutis marmorata

Modrikaste in enakomerno mrežaste lise nastanejo po spodnjih okončinah, redkeje zgornjih ob izpostavljanju nizkim temperaturam zaradi spazma žil v koži. Ko se koža ogreje, lise izginejo. Spremembe so fiziološke, nenevarne in pogoste pri mlajših ženskah.

Livedo racemosa

Včasih so modrikaste lise na koži bolj nesimetrične, razširjene tudi po trupu in ne izginejo, ko se koža ogreje. V teh primerih gre lahko za okvaro žilne stene in zmanjšan pretok v majhnih žilah, zato je treba izključiti nekatere bolezni (krijoglobulinemijo, aterosklerozo, vaskulitis in avtoimunske bolezni).

Oglasno sporočilo

POMOČ PRI BRAZGOTINAH

Skoraj vsaka oseba ima vsaj eno brazgotino na telesu – bodisi zaradi vreznin ali odrgnin, opeklin ali kirurških posegov. Čeprav so brazgotine pogosto moteče, nekatere raziskave kažejo, da okoli 60 odstotkov prizadetih še nikoli ni uporabilo nobenih zdravil ali pripomočkov za zdravljenje brazgotin. Mnogi ljudje ne vedo, da lahko s pravilnim zdravljenjem zmanjšajo tako estetske kot telesne hibe, ki so posledica brazgotin. Z novim Bayerjevim Bepanscar™ gelom proti brazgotinam z masažno kroglico lahko izboljšamo videz brazgotine in omilimo spremljevalne pojave pri brazgotinah. Bepanscar™ gel proti brazgotinam z masažno kroglico je so razvili posebej za pravilno nego brazgotin v procesu nastajanja. Ob redni uporabi pomaga pri glajenju, mehčanju in ravnanju opaznih brazgotin, kot so na primer hipertrofične brazgotine. Poleg tega lahko z njegovo uporabo blažimo pogoste spremljevalne pojave, kot so rdečina, napetost, srbenje in bolečine.

Ta nov pripomoček prvič omogoča zdravljenje, ki deluje na tri načine: masaža z masažno kroglico spodbuja razgradnjo odvečnega kolagena v brazgotini, silikonski gel tvori film, ki ščiti nastalo kožo pred izsuševanjem, deksantenol v gelu pa nase veže vodo v koži in ohranja ravnovesje vlage v koži.

Najpogostejše težave gibalnega aparata

Avtor:

Jure Klemenčič

Nad bolečine s telovadbo?

Pri svojem terapevtskem delu v sklopu nevrološke ambulante sem pri dolgoletnem delu opazil tipične težave, povezane z gibalnim aparatom (gibalni aparat: mišice, kosti, sklepi), ki se pri ljudeh najpogosteje pojavljajo. Eden pogostejših vzrokov v današnjem času za razvoj tovrstnih težav so zagotovo stres, prisilni delovni položaj, pomanjkanje gibanja, vsakodnevni življenjski ritem in slabe življenjske razvade (prehrana, kajenje). Najpogostejše težave, povezane z gibalnim aparatom, s katerimi

se srečujem, bi tako lahko razdelil na štiri skupine: glavoboli, mišične bolečine (hrbtenica), sklepne bolečine in prekomerna teža.

Glavobol

Treba se je zavedati, da je glavobol lahko simptom različnih resnih bolezni, zaradi česar lahko diagnozo, povezano z glavobolom, postavi le zdravnik. Sicer pa poznamo vrsto različnih glavobolov, ki niso simptom resne

bolezni, temveč nam zgolj zmanjšujejo kakovost življenja. Med tovrstne glavobole štejemo miotenzijski glavobol, ki je zagotovo eden pogostejših in na srečo tudi »najlažje« obvladljiv.

Miotenzijski glavobol se lahko kaže kot napetost in bolečina v zatilju, sencah, čelu, kar pa lahko zajame tudi celotno glavo. Pri tem se pojavlja tipičen občutek stiskanja glave (kot da bi nas stiskala čelada). Do miotenzijskega glavobola prihaja zaradi povečane napetosti mišic zgornjega dela ►



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla, onesnaženo prst, težave s sklanjanjem, ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

»Kronične bolečine v mišicah pa so največkrat povezane s težavami sklepov, slabo držo, asimetrijo v moči in dolžini mišičevja, šibkosti mišičevja ter v preobremenjevanju.«



hrbta in vratu (zlasti subokcipitalnih mišic). Vzrok za povečano napetost vratnega dela je najpogostejše slaba telesna drža in stres. Slabo telesno držo pridobimo z vsakodnevno nepravilnim obremenjevanjem, prisilnimi držami (sedeča služba, delo v predklonu) in pomanjkanjem gibanja. Stres pa se v sodobni družbi pojavlja navedeno zaradi nenehnega hitenja in pritiskov v službi.

Kaj pomaga?

Miotenzijski glavobol odpravljamo s pomočjo manualne terapije in z ustreznimi korekcijskimi gimnastičnimi vajami. V akutni dobi z manualno terapijo sprostimo napete mišične strukture, pri čemer večina bolnikov že po prvi masazi občuti olajšanje. Za dolgoročno rešitev pa je treba izvajati tudi ustrezne vaje za korekcijo drže, saj se v nespornem primeru napetost mišičevja ponovno poveča, kar ponovno privede do glavobola. Korekcijske vaje morajo zajemati raztezne in krepilne vaje za ključne mišične skupine vratu, hrbta in spodnjih udov. Prav tako je treba dodati vsakodnevno aerobno aktivnost, kot je hoja ali kolo, saj to dokazano zmanjšuje posledice stresa.

Mišične bolečine (hrbtenica)

Mišine bolečine so lahko posledica akutne poškodbe ali pa kroničnih težav z gibalnim aparatom. Akutna poškodba mišic se kaže kot nateg, obtolčenina, natrganina in pretrganina. Kronične bolečine mišic, s katerimi se tudi pogostejše srečujem, pa se največkrat pojavljajo v predelu vratne ali ledvene hrbtenice. Občasno se pri nekaterih bolečinah pojavljajo tudi v mišicah okoli sklepov (rama, koleno).

Lažje akutne poškodbe mišic se reabilitira z RICE načelom (rest, ice, compression, elevation) in z uporabo NSAID zdravil (nesteroidni antirevmatiki). Pri težjih poškodbah (natrganina, pretrganina, hude obtolčenine) pa je potreben tudi zdravniški pregled in morebitno kirurško zdravljenje.

Dolgotrajne bolečine

Kronične bolečine v mišicah pa so največkrat povezane s težavami sklepov, slabo držo, asimetrijo v moči in dolžini mišičevja, šibkosti mišičevja ter v preobremenjevanju. Te težave je ponavadi tudi nekoliko težje reševati in zahtevajo daljši proces rehabilitacije v primerjavi z akutnimi poškodbami. O težavah, ki so povezane s sklepi, bomo več govorili v poglavju o sklepnih bolečinah. Slaba drža pa je eden izmed pogostejših razlogov za kronične mišične bolečine hrbtenice. Prav zaradi slabe drže pride do mišične asimetrije v moči in dolžini. Tako poznamo določene tipe slabe drže (povečana lordoza, okrogel hrbet, ploski hrbet). Vsako izmed teh rešujemo s specifičnimi korekcijskimi vajami za moč in gibljivost ter s tehnikami manualne terapije.

Preobremenjenost mišice vodi v poškodbo

Žal so pogost vzrok za mišične bolečine degenerativne spremembe diskov in vretenc. Tu korekcijske vaje in manualna terapija vzroka za težave ne morejo več odpraviti, temveč lahko le lajšajo nastale bolečine. V hujših primerih je potreben kirurški poseg. Preobremenjevanje mišičevja pa se pojavlja predvsem pri pretiranih in neprimerno načrtovanih športnih aktivnostih. Posledica dolgotrajnega preobremenjevanja je zagotovo poškodba, zato je za reševanje tovrstnih bolečin potrebna predvsem preventiva v smislu zadostnega počitka, spanja in ustreznega prehranjevanja. Do preobremenjevanja pa lahko pride tudi na delovnih mestih s prisilnim položajem telesa. V tem primeru so pomembne tudi korekcijske vaje in občasna manualna terapija.

Sklepne bolečine

Prav tako kot pri mišičnih bolečinah velja tudi pri sklepnih, da nastanejo zaradi akutne poškodbe ali pa zaradi kroničnih težav gibalnega aparata. Akutne poškodbe sklepov so največkrat izvini, izpahi in udarci, pri čemer pride do poškodbe zaradi delovanja zunanje sile na sklep (npr. brca). Kronične bolečine v sklepih pa se pojavljajo zaradi različnih vzrokov: revmatične bolezni (revmatoidni artritis, osteoartritoza, sklepnih kristali, zunajsklepni revmatizem), obrabe zaradi preobremenjevanja in obrabe zaradi hipokinezije (pomanjkanje gibanja) ter drugih sistemskih in nerekumatoloških bolezni.

Vaje stabilizacije pomagajo

Pri akutni poškodbi sklepa velja RICE načelo zdravljenja in uporaba NSAID zdravil, po potrebi pa tudi zdravniška oskrba. Treba se je zavedati, da nepravilna rehabilitacija akutne poškodbe lahko privede tudi do kroničnih težav sklepa ali pa do ponavljajoče poškodbe istega sklepa. Zato je ključnega pomena, da se po poškodbi prične tudi z ustreznimi vajami za krepitev in gibljivost mišično-vezivnega aparata sklepa. Te vaje se razlikujejo glede na vrsto sklepa in obseg poškodbe. V zadnjih letih pa se za učinkovito

rehabilitacijo vedno bolj poudarja vaje stabilizacije in propriocepcije. Na splošno za te vaje velja, da se jih izvaja v pogojih, pri čemer naše telo ali del telesa ni stabilno. Prav zaradi tega se takšne vaje največkrat izvaja na različnih ravnotežnih ploščah, velikih in malih žogah ter drugih nestabilnih površinah. Te vaje pa se uporablja tudi v preventivi pred akutnimi poškodbami sklepov.

Kronične bolečine, ki so posledica revmatičnih bolezni, se zdravi pod nadzorom zdravnika z ustreznimi zdravili, prav tako pa je pomembna redna in zmerna telesna aktivnost. Za lajšanje težav v akutnih obdobjih pa je primerna tudi ustrezna manualna terapija. Pri revmatičnih obolenjih sklepa prihaja ponavadi do vnetja, kar povzroča otekanje, bolečino in slabšo gibljivost sklepa. Kronična vnetja brez ustreznega zdravljenja lahko privedejo do trajnih poškodb hrustanca, sklepnih ovojníc, vezi in kit. Pod zdravniškim nadzorom poteka tudi zdravljenje drugih bolezni, ki povzročajo vnetja in bolečine sklepov.

Pri svojem delu se največkrat srečujem z obrabami sklepnih in obsklepnih struktur zaradi pretiranega obremenjevanja. To se največkrat dogaja pri športnikih in rekreativcih. Zaradi ponavljajočega giba, velikega obremenjevanja posameznega sklepa ali asimetričnega razvoja mišičevja prihaja do obrabe hrustanca. Sčasoma lahko nastanejo tudi tako imenovane *overuse* poškodbe (stres frakture). Prav zaradi tega mora biti trening ustrezno načrtovan (počitek, količina, intenzivnost, prehrana); torej preventiva je izrednega pomena. Če pa že pride do obrabe zaradi preobremenitve, pa je treba izvajati ustrezne korekcijske gimnastične vaje in v hujših primerih tudi zdravljenje pod zdravniškim nadzorom. Tako kot preobremenjevanje povzroča obrabo, pa lahko pride do obrabe tudi zaradi nerabe sklepov (hipokinezija). Razlog je v tem, da se sklepni hrustanec pri prehranjevanju obnaša podobno kot goba. Pri pritisku nanj se njegova vsebina nekoliko iztisne, pri razbremenitvi pa se vrne vanj sveža vsebina, polna hranljivih snovi. Če je premalo telesne aktivnosti, hrustanec ni ustrezno prehranjen in posledično pride do obrabe.

Prekomerna telesna teža

Čeprav je o tem že ogromno napisanega, pa ne smemo zanemariti problematike prekomerne telesne teže. Opažam, da ima veliko ljudi, ki prihaja k meni na terapije in vadbo, težave s prekomerno telesno težo. Prekomerna teža slabo vpliva na človekov gibalni aparat. Negativno vpliva na sklepe in hrbtenico, na pravilno držo, poleg tega pa obremeni tudi srce in ožilje in povzroča številne bolezni sodobnega časa. Zagotovo slabo vpliva tudi na samopodobo in tako posledično povečuje stres pri posamezniku. Prekomerna teža lahko precej poslabša določena kronična

»Prekomerna teža lahko precej poslabša določena kronična stanja (glavoboli, revmatična obolenja, mišične bolečine ledvene hrbtenice) ...«

stanja (glavoboli, revmatična obolenja, mišične bolečine ledvene hrbtenice...), včasih pa lahko tudi povzroči kronične težave (obraba sklepne hrustanca...). Zato je zelo pomembno za tiste, ki že imajo težave in za tiste, ki si jih ne želijo, da poskrbijo za ustrezno prehrano in zadostno telesno aktivnost.

Na splošno velja, da dnevni energijski vnos (hrana in pijača) ne sme presegati dnevne porabe te energije. Če prihaja do večjega vnosa od porabe, se odvečna energija nalaga v obliki maščob v telesu. Treba pa je paziti, da ne zaidemo v skrajnosti pri raznih dietah in poskrbimo, da vedno zaužijemo toliko kalorij, da zadovoljimo vsaj bazalni metabolizem telesa (energija za ohranjanje osnovnih funkcij človeškega telesa). Kadar pa je težava pomanjkanje volje, motivacije in znanja za telesno aktivnost, pa se le obrnite na izkušenega strokovnjaka, ki vam bo pomagal pri tem individualno ali pa v skupinski vadbi.

❖ ALFAESTETICA, DOMŽALE ❖

Tel.: 041 606 477, www.alfaestetica.si

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog z Ultrashape ver3-medicinski fokusiran ultrazvok in odprava celulita z aparaturο Velashapell.

Laserska terapija zdravljenja stresne inkontinence.

**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

Avtor:
Saša Vrbančič

Ne (do)pustimo se utrujati

Utrujenost je pogosta težava med odraslimi. Vzrokov zanjo je precej: od prevelikega napora, nepravilne prehrane, premalo spanja do kroničnega stresa zaradi različnih psihofizičnih obremenitev.

Kako se spopasti z njo? Urejena prehrana, dovolj počitka, gibanje, čim manj skrbi in stresa – sliši se lepo, vendar se večina težko približa temu idealu.

Prehrana

Privoščite si vsaj 5 rednih dnevnih obrokov. Izbirajte med živo hrano – sadje, zelenjava, polnovredna žita, rastlinske beljakovine. Proč s sladkorji, z maščobami, alkoholom, s cigaretami. Pijte dovolj vode, to pomeni od 2 do 3 litre dnevno. Ne zamenjajte vode z alkoholnimi pijačami ali s sokovi.

Redno se gibajte

Vsaj 4-krat tedensko za kakšno urico pospešite svoj srčni utrip. Pomaga že hitra, živahna hoja, ki traja vsaj 50 minut. Takrat se vam srčni utrip dvigne na skoraj 100 udarcev na minuto, če je višji, tem bolje, saj porabljate maščobo. Dodajte tudi vaje za moč in raztezne vaje.

Spite dovolj

Če se zjutraj zbudite utrujeni in bi se čez pol ure najraje ulegli nazaj, pomeni, da vam spanec ni koristil. Če se to ponavlja jutro za jutrom, potem se vam telo kar naenkrat upre, postane utrujeno in mlahavo. Razmislite, ali hodite dovolj zgodaj spat in poskrbite za to, da vam bo primerno toplo.

Čim manj skrbi in stresa

Sliši se lepo, vendar vemo, da se zelo težko izognemo različnim stresnim dejavnikom. Vse, kar lahko storite sami, je, da poskrbite

zase in se čim manj vznemirjate za stvari, na katere nimate vpliva. Delajte tisto, kar vas veseli, vsak dan si vzemite 20 minut zase in se predajte svojim pozitivnim mislim. Če menite, da imate vse te stvari dobro urejene, potem je vzrok kje drugje. Zato pot pod noge in do osebnega zdravnika, ki bo izločil morebitne vzroke, kot je slabokrvnost ali pomanjkanje železa.

Zagotovite telesu dovolj nujno potrebnih snovi

Minerali in vitamini so nujno potrebni za dobro počutje, zato jih je treba uživati s hrano ali si pomagati s prehranskimi dopolnili. Hrana z visoko hranilno vrednostjo: oreščki, zelena zelenjava, sveže sadje, jajca, polnozrnat živila in probiotični jogurt. Poskrbite, da bo vsak obrok vseboval sadje ali zelenjavo. Privoščite si energijski jedilnik. Nanj sodijo živila, ki dvignejo



dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla, onesnaženo prst, težave s sklanjanjem, ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

»Delajte tisto, kar vas veseli, vsak dan si vzemite 20 minut zase in se predajte svojim pozitivnim mislim.«



telesno energijo. To so predvsem bučne pečke, sončnično seme in ostale semenke. Bogate so s kalorijami, vsebujejo pa tudi železo in folno kislino, cink, baker, magnezij, vitamin E in selen. Poskrbite tudi, da boste zaužili dovolj vitaminov skupine B. S selenom so bogati brazilski oreščki, arašidi in ameriški orehi pa so bogati s cinkom. Suhe slive, fige, marelice, robidnice in rozine so idealen nadomestek sladkarijam in posladkom. Vsebujejo železo in vlaknine, ki jih potrebujemo za dobro kri, prebavo, srce in ožilje, nenazadnje pa nam dajejo veliko energije.

Če ne gre s hrano ...

... gre s prehranskimi dopolnili. Toda s katerimi? Vsak ima svojo vlogo. Poglejmo nekaj najpomembnejših.

Selen in cink

Ker je sodobna prehrana pomanjkljiva oziroma premalo pestra z obema omenjenima elementoma, ju je pametno dodajati. Prav tako bodite pozorni vsi tisti, ki okrevate po napornejših boleznih ali živite v okolju, ki je obremenjeno s težkimi kovinami.

Selen kot antioksidant

Selen ima močno antioksidativno vlogo. V imunskem sistemu je vloga selena s cinkom zelo pomembna. V kasnejših letih količina selena v krvi upada in zaradi pomanjkanja v hrani ga je dobro dodajati.

Cink je pomemben za zdrave kosti, za delovanje možganov, za normalen vid, za plodnost, za vzdrževanje acidobaznega ravn-

težja v telesnih tekočinah, za presnovo vitamina A v telesu in za presnovo maščobnih kislin.

Krom

Ugotovljeno je bilo, da ta oligoelement zelo pomembno učinkuje na vrednosti inzulina in telesno težo ter na težave z zdravjem, ki so tako pogosto posledica neravnovesja inzulina. Krom se ponavadi nahaja v hrani, žal pa večina hrane, ki jo redno uživamo, tudi vsa rafinirana in predelana hrana, mleko, sladkarije in brezalkoholne pijače – celo tista hrana, ki jo imamo za »zdravo«, kot na primer sadje in sadni sokovi, dobesedno izropa življenjsko pomembne zaloge kroma v našem telesu. Zato ga je priporočljivo jemati dodatno.

Supervitamin B₁₂

Vitamin B₁₂ ali kobalamin je v vodi topen vitamin. Vitamin B₁₂ predstavlja družino kemijskih snovi, ki se v organizmu pretvorijo v aktivno obliko – kobalamin. Zdrav človek zaužije dovolj vitamina B₁₂. Ta vitamin je dejavno vpleten v presnovo beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov ter sodeluje z vitaminom C ter s folno in pantotensko kislino. Vitamin B₁₂ pomaga vgrajevati vitamin A v telesno tkivo. Med drugim skrbi tudi za normalno delovanje živčevja, izvaja pa še veliko drugih pomembnih funkcij v organizmu. Pomanjkanje vitamina B se kaže različno. Najbolj znana je anemija. Splošna šibkost telesa in kronična utrujenost sta lahko posledica pomanjkanja tega vitamina. Vegetarijanci, ki uživajo jajca

Klamatska alga Klamath RW[®]max



bogat vir naravnega, organskega vitamina B12

Vitamin B12 prispeva k:

- sproščanju energije pri presnovi,
- presnovi homocisteina,
- delovanju živčnega sistema,
- normalnemu psihološkemu delovanju,
- zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.

Prav tako ima vlogo pri:

- nastajanju rdečih krvničk,
- delovanju imunskega sistema,
- delitvi celic.

Klamatska alga KlamathRW[®]max

je predelana po
hladnem refrakcijskem postopku
(Refractance Window - RW[®])
pri zelo nizki temperaturi
za ohranitev vseh hranilnih snovi.

več na:

www.vidastudio.si

Certifikati zagotavljajo kakovost, čistost,
ekološko neoporečno pridelavo in predelavo.



VI-DA Studio d.o.o • Celovška 280 • Ljubljana
tel.: 01 256 74 74 • 040 331 820 • info@vidastudio.si

Znižati moramo količino zaužitih nasičenih maščob!

Kot smo že omenili, morajo biti v naši prehrani tudi maščobe, ker igrajo zelo pomembno vlogo pri delovanju našega organizma. Prav tako pa je znano, da uživanje prevelikih količin nasičenih maščobnih kislin vpliva na povišanje holesterola v krvi, kar je eden največjih tveganj za razvoj srčno-žilnih bolezni. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije naj bi zaradi teh bolezni na svetu vsako leto umrlo kar 17,5 milijona ljudi. Tudi v prihodnje naj bi število še naraslo, tako naj bi število smrti zaradi srčno-žilnih bolezni do leta 2015 naraslo na 20 milijonov. Te bolezni so najpogostejši vzrok smrti po svetu in tudi v Sloveniji. V zadnjih 5 letih predstavljajo srčno-žilne bolezni približno 39 % vseh smrti v Sloveniji. Zaradi tega je nujno znižanje količine nasičenih maščob v naši prehrani, obenem pa je zelo pomembno, da uživamo več nenasičenih maščob.

Oglasno sporočilo



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla, onesnaženo prst, težave s sklanjanjem, ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si



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

Obiščite prodajalne z eko koticom

Prenovljena prodajalna Citypark

Šmartinska 152 g, Ljubljana,
tel.: 01 521 12 88

Ljubljana center (za sodiščem),

Cigaletova 9,
tel.: 01 439 79 80

Qlandia Kamnik

Qlandia center, Domžalska 3,
tel.: 01 831 18 63

Qlandia Novo mesto

Qlandia center, Otoška 5,
tel.: 07 488 07 84



Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 24 prodajal po Sloveniji.

»Zdrav človek zaužije dovolj vitamina B₁₂. Ta vitamin je dejavno vpleten v presnovo beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov ...«



ali vsaj mleko, s pomanjkanjem vitamina nimajo težav, vegani pa imajo zaloge tega vitamina samo nekaj let, potem se izčrpajo, zato nadzirajte stanje. Če ste stalno utrujeni, ga po potrebi dodajajte.

Koencim Q10

To je vitaminom sorodna življenjsko pomembna učinkovina in se nahaja v vsaki človeški celici. Še posebej pomemben je v tistih organih, ki potrebujejo največje količine energije – srce, ledvica, jetra, vranica. V celicah vzdržuje energijo in vsi procesi – delo mišic, aktivnost živčevja, obnovitveni in imunski odzivi – potekajo optimalno v telesu le takrat, ko imajo zadostno količino koencima Q10.

Alge

Na tržišču najdemo zelene alge pod imenom spirulina ali klorela. Alga je znana kot odlično prehransko dopolnilo. Pravzaprav je prava čistilka škodljivih snovi, ki se nahajajo v našem telesu, hkrati pa spodbujevalka večine organov in procesov. Spada med rastline, ki vsebuje največ klorofila (listnega zelenila) na svetu, veliko ima encimov, vita-

minov (C, betakaroten, B₁, B₂, B₆, B₁₂, vitamin K, ...) in mineralov (fosfor, kalcij, magnezij, železo, cink, jod, ...).

Algam pripisujejo mnogo pozitivnih učinkov. Skratka, uporabite jo lahko za marsikaj, in sicer proti utrujenosti, okužbam, postarani koži, slabi cirkulaciji, ...

Omega-3 in omega-6 esencialne maščobne kisline

Esencialne maščobne kisline so večkrat nenašičene omega-6 in omega-3 maščobne kisline in ne morejo nastajati v našem telesu oziroma nastajajo v premajhni količini, čeprav so za normalno delovanje telesa nujno potrebne. Glavni vir teh so prehrana in prehranski dodatki. Minimalni dnevni vnos 1,6 g na dan za moške in 1,1 g na dan za ženske je razumna smernica za preprečevanje bolezni, ki izhajajo iz pomanjkanja. S hrano zaužijemo veliko omega-6 in veliko premalo omega-3 maščobnih kislin. Omega-3 maščobne kisline so dobre maščobe. Simptomi, ki so povezani s pomanjkanjem omega-3 esencialnih maščobnih kislin so akne, bolezni srca in ožilja, hitrejše staranje, visok krvni tlak, luskavica, rak prostate, depresija in druge bolezni.

Oglasno sporočilo

PlanetBIO z novimi zelenimi izdelki

Podjetje z ekološko superhrano PlanetBIO je zavezano cilju neprestanega nadgrajevanja družine PlanetBIO izdelkov. Zato obiskujejo proizvajalce surovin po vsem svetu in si neprestano prizadevajo, da izboljšajo kakovost svojih izdelkov. V želji, da bi vam ponudili najboljše, kar v danem trenutku zmorejo, so poiskali nove vire zelenih izdelkov: ječmenovo in pšenično travo ter algi klorelo in spirulino. Višji nivo kakovosti bo sicer zahteval tudi višjo ceno izdelkov, a so se obvezali, da vam ponudijo le najboljše z našega planeta. Za vse, ki jih želite preizkusiti, v aprilu ponujajo tudi poseben 15 % popust na zelene izdelke. Več o izdelkih in popustu na www.planetbio.si/cisto-zelene-spremembe/



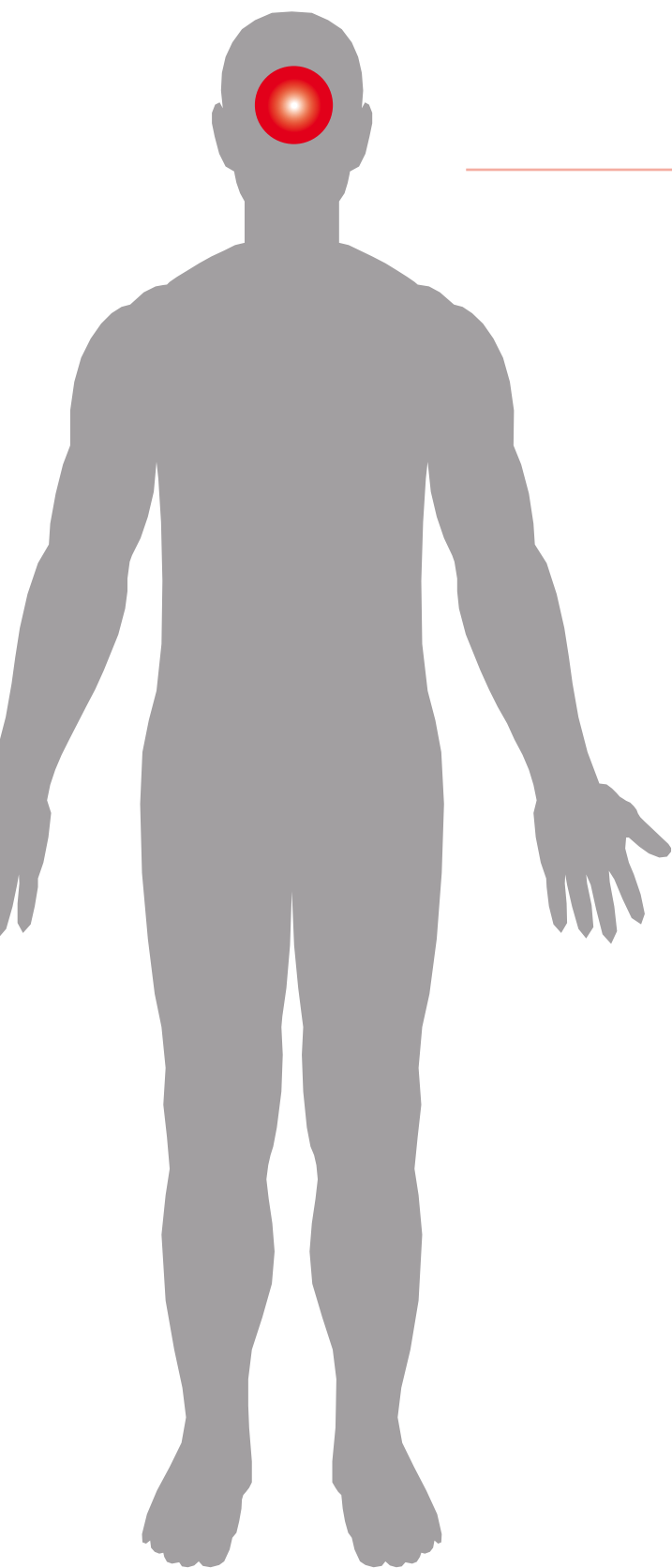
Brezplačni razstrupljevalni spletni program od 8. do 17.4.2013.

ČISTO ZELENE SPREMEMBE

Pridružite se nam in prebudite pomlad v sebi!
www.planetbio.si/cisto-zelene-spremembe

Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

Glava - oko, uho, nos



Oko

Bolezni mrežnice
Z operacijo do popolnega vida
Daljnovidnost
ABC leč

Uho

Vnetje ušes
Kako deluje slušni aparat?

Nos

Izcedek iz nosu

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Oko

Kako pomemben je naš vid, nam pove že stari slovenski pregovor, ki pravi, da čast, zakon in oko ne trpijo šale. Običajno jemljemo svoj zdravi vid kot samoumevnega, kako ranljivi smo brez njega, pa bi najbolje ugotovili, če bi si v veleblagovnici za pet minut popolnoma zavezali oči in se poskušali prebiti skozi množico. Naše oči so okno v svet, na straži od tiste sekunde, ko jih zjutraj odpremo, ko čez dan vsrkavamo barve, oblike in informacije, do trenutka, ko jih zvečer utrujeni zapremo. In ne reče se zastonj, da so oči ogledalo duše, saj se v njih zrcali vse, kar smo. Negujmo jih, da nam bodo še dolgo služile.

Oko je naše okno v svet

Avtor:

Saša Vrbančič

Bolezni mrežnice

Mrežnica ali retina je senzorinevralno tkivo, ki leži na zadnji steni očesa. Zadolžena je za nastanek slike, ki jo vidimo. Center mrežnice je rumena pega. Ta je edini del očesa, ki je sposoben natančnega vida – tega uporabljamo pri branju, prepoznavanju obrazov ... Stranski ali periferni del mrežnice, ki sodeluje pri perifernem vidu, predstavlja kar 95 % mrežnice.

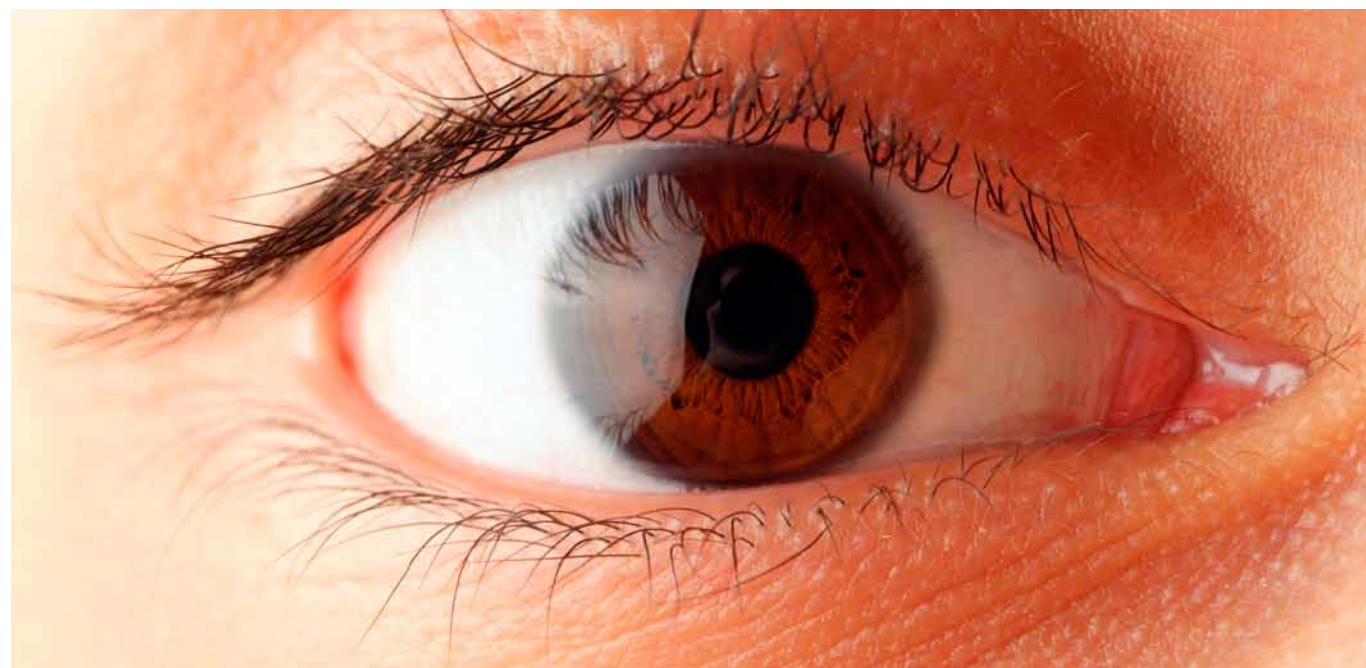
Dokler dobro vidimo, se sploh ne zavedamo, kaj vse nam omogoča mrežnica. Ko mrežnica odstopi, se odluči od zadnje stene, pri tem pa se prekine dobava krvi in hranil v mrežnico. Mrežnica zato degenerira in izgubi svojo funkcijo, če tega stanja ne odpravimo in ostane v taki legi. Če odstopi del mrežnice v rumeni pegi, bo posledica tega izpad v centralnem vidu.

Marjan Irman, dr. med., specialist za očesne bolezni in očesni kirurg iz Žalca, kjer ima od leta 1993 koncesijo in pro-

gram za ambulantno specialistično dejavnost ter operacije sive mrene, nam je prijazno odgovoril na vprašanja o boleznih mrežnice.

Najpogostejše bolezni mrežnice

Najpogostejši bolezni mrežnice sta diabetična retinopatija in degeneracija makule ali rumene pege mrežnice. Obe bolezni sta veliki zdravstveni težavi, saj ob neustreznem zdravljenju vodita v slepoto. Posebna vrsta bolezni je zelena mrena ali glavkom, ki je deloma



povezana z mrežnico in deloma z očesnim živcem in je posledica previsokega očesnega tlaka.

Težave lahko doletijo vse starostne skupine

Diabetična retinopatija lahko zajame vse starostne skupine ljudi, ker se sladkorna bolezen lahko pojavi že v rani mladosti. Najpogostejša pa je prisotna v srednjem življenjskem obdobju. Spremembe na mrežnici se pojavijo z nekajletnim zamikom, če sladkorna bolezen ni ustrezno zdravljena oziroma če se bolniki ne zavedajo resnosti in zahrbtnosti te bolezni. Zato je potrebno redno spremljanje zdravstvenega stanja in pravočasno ukrepanje s strani obolevlega, poudari pomembnost prepoznavanja bolezni Marjan Irman.

Bolezen starosti

Degeneracija rumene pege je bolezen starosti. Dlje kot živimo, več je te bolezni. To je nepovratna okvara rumene pege, ki se kaže v slabljenju sposobnosti branja oziroma vse slabši ostrini vida. Poznamo suho različico, ki poteka počasi, in vlažno različico, ki v kratkem času močno poslabša ostrino in vodi v funkcionalno slepoto. Vendar lahko to obliko bolezni z uporabo injekcij inhibitorjev rastnega dejavnika ustavimo in izboljšamo pešajoči vid.

Glavkom se lahko pojavi že ob rojstvu. Seveda pa je ta bolezen najpogostejša po 40. letu starosti. Nezdravljena vodi počasi in nepovratno v slepoto. Poteka lahko tako tiho, da se je niti ne zavedamo. Manjši del poteka s topo bolečino v prizadetem očesu.

Zdravljenje bolezni

Izjemnega pomena je ustrezno zdravljenje, ki prepreči ali vsaj močno upočasni propadanje vidnega polja. Najpomembnejše je, da ostane ostrina vida še dolgo časa dobra in se poslabša šele v zadnji stopnji bolezni. Zato je treba najpogostejše bolezni mrežnice doživljenjsko spremljati in zdraviti. V nasprotnem primeru se stanje lahko celo tako zaplete, da človek oslepi.

Dobro za oči – dobro za telo

Marjan Irman poudari, da je zdrav življenjski slog najboljša preventiva pred boleznimi. Kar koristi našemu telesu, koristi tudi očem in obratno – če je dobro za oči, je dobro tudi za telo:

- ustrezna uravnotežena prehrana z dovolj zaščitnimi snovmi,
- skrb za primerno telesno težo,
- izogibanje ali opustitev kajenja,
- vsakih 5 let sistematski pregled vida in oči, krvnega sladkorja, krvnega tlaka,
- zaščita pred premočnim UV-sevanjem – to storimo že pri malčkih.

Zunanji dejavniki so torej pomembni, ko gre za naše očesno zdravje, zato je prav, da se obnašamo odgovorno. Če bolezen vseeno nastopi, ne odlašajmo z odhodom k zdravniku in sprejmimo nasvete glede zdravljenja.

»Najpogostejši bolezni mrežnice sta diabetična retinopatija in degeneracija makule ali rumene pege mrežnice. Obe bolezni sta veliki zdravstveni težavi, saj ob neustreznem zdravljenju vodita v slepoto.«

Bodimo skrbni in redno hodimo na kontrole in pogovore k svojemu zdravniku. Le tako bomo namreč omilili potek bolezni in/ali preprečili hude posledice.

Možni zapleti

Možni zapleti so odvisni od samega stanja bolnika in slabe oskrbe bolezni. Naštejmo nekaj najpogostejših. Pri starostni degeneraciji rumene pege lahko ostrina vida postopno peša. Pri glavkomu se vidno polje oži ali izgublja, pojavijo se lahko tudi težave z zaznavo prostora. Redkejša in počasnejša je hitra izguba vida pri diabetični okvari mrežnice ali pa krvavitve v mrežnici in steklovini s posledično hitro izgubo vida. Če gre za dedno okvaro mrežnice, se v mraku ali ponoči pojavi kurja slepota ali pa kar slepota.

Vpliv dednosti

Marjan Irman pove, da se mnogo očesnih bolezni tako ali drugače lahko prenaša na potomce. Mednje spadajo okvara paličic ali napredujoča nočna slepota, glavkom, sladkorna bolezen, degeneracija mrežnice in še mnogo drugih. Razlikujejo se v verjetnosti pojavljanja in v izraženosti sprememb in s tem poteka bolezni.

Če so naše oči ogledalo duše, potem se moramo truditi za njihov bleščeč izraz, ki hkrati odraža zdrave oči.

irman
center za očesne
bolezni in motnje
vida

Savinjska cesta 2
3314 Žalec
03 713 35 12
www.irman.si

- laserske operacije dioptrije
- korekcija dioptrije z implantacijo znotrajočesne leče
- operacije sive mreže
- - - - -
- predpis očal in kontaktnih leč
- diagnostika in zdravljenje očesnih bolezni
- - - - -
- očesna optika

**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

Avtor:
Anja Kuhar

ABC leč

Ko se srečamo s težavami z vidom, so nam poleg cele palete korekcijskih očal na voljo tudi korekcijske kontaktne leče – optični pripomoček, ki ga najdemo širom kopalnic po vsem svetu. Kontaktne leče, ki se namestijo neposredno na roženico in tako zagotavljajo večjo vidljivost kot z običajnimi očali, so primerne tako za kratkovidnost (miopia), daljnovidnost (hiperopia) kot tudi za korekcijo astigmatizma in starovidnosti (presbiopia). Njihova uporaba je ob pravilnem rokovanju varna, udobna in preprosta, na tržišču pa jih je toliko, da si jih velja od blizu pogledati.

Vrste leč

Leče delimo glede na material na mehke, poltrde in trde. Poleg tega jih delimo še glede na čas nošenja, torej na dnevne, tedenske, mesečne, letne itd., ter glede na motnjo vida, torej na sferične, torične itd.

Mehke kontaktne leče so narejene iz prožne plastične mase, kar omogoča udobno nošenje, poleg tega pa imajo visoko prepustnost kisika in vsebujejo veliko količino

vode. Mehke leče so sicer večje od (pol) trdih in prekrijejo celotno roženico, za razliko od trših so bolj dovzetne za razvoj bakterij, a hkrati bolj higienske zaradi pogostejšega menjavanja. Skoraj so že izpodrinile trpežne trde in poltrde leče, narejene iz trde plastike. Slednje so bolj individualno prilagojene očesu, kar pomeni boljšo vidljivost, a so hkrati bolj neudobne in zahtevajo daljši čas privajanja.

Mehke leče delimo še na kratkotrajne (do enega leta) in dolgotrajne (letne in dvoletne leče), pri čemer so druge natančnejše od prvih, saj so bolj prilagojene posamezniku, vendar pa manj udobne za nošnjo in tudi manj higienske od leč s kratkim rokom trajanja, ki jih hitro zamenjamo za sveže.

Dnevne leče: So najbolj higienske od vseh, saj vsak dan uporabimo nov, sterilen par leč, ki jih po uporabi zavržemo, s čimer se izognemo tudi čiščenju. Tovrstne leče so zelo primerne za tiste, ki leče uporabljajo le občasno, npr. pri športnih aktivnostih, sploh pa so primerne za vsakodnevno uporabo. So najbolj varne, vendar uporabnika najbolj udarijo po žepu.

Tedenske in 14-dnevne leče: Tovrstne leče se odlično prilegajo očesu, zavržemo pa jih po predpisanem roku uporabe. Ker jih uporabljamo več dni zapovrstjo, sta vzdrževanje in higiena ključnega pomena.

Mesečne leče: Poleg 14-dnevnih so mesečne leče med najbolj priljubljenimi, saj odlično prepuščajo kisik ter se prilagodijo obliki roženice. Tudi pri teh lečah je higiena ključnega pomena.

(Dvo)letne leče: Te leče so najdebelejše od vseh mehkih leč, stopnja debelosti pa pada premo sorazmerno s krajšo življenjsko dobo.

Prednosti leč:

- Se ne rosijo in prašijo ter ne povečajo ali pomanjšajo oči tako kot očala.
- Ne spremenijo našega videza in so skoraj neopazne.
- Omogočajo neovirano gibanje in neomejeno vidno polje.



dvignjene gredice

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Leče, s katerimi lahko spimo – resnica ali mit?

Na trgu obstajajo tudi posebne leče, ki so namenjene nepretrgani nošnji po več dni skupaj. Izdelane so iz posebne silikona, ki ima najvišjo prepustnost kisika, kar omogoča nepretrgano nošnjo. Strokovnjaki pa še vedno niso naklonjeni spanju s kontaktnimi lečami, saj si mora oko tudi odpočiti. Zato, razen v izrednih primerih (ko npr. ne morete higiensko odstraniti in shraniti leč čez noč), nikar ne spite z običajnimi kontaktnimi lečami. Oko med spanjem namreč ne mežika, zaradi česar ga leča izsuši, poleg tega pa se oskrba očesa s kisikom močno zmanjša, kar lahko vodi v huda vnetja očesa.

Glede na motnjo vida pa delimo:

Sferične leče: Izraz označuje kontaktne leče, ki se uporabljajo za korigiranje kratkovidnosti in daljnovidnosti.

Torične oz. cilindrične leče: Te se uporabljajo za korekcijo astigmatizma, po domače 'cilindrov' in izravnava nepravilno površino očesa.

Bifokalne oz. progresivne leče: Tovrstne leče uporabljamo pri korigiranju starovidnosti, saj omogočajo ostro sliko tako na blizu kot na daleč.

Higiena in pravilno vzdrževanje leč

Zelo pomembno je, da pravilno in higiensko ravnamo z lečami. Prvi korak mora biti vedno umivanje rok, saj si v nasprotnem primeru lahko v oči zanesemo vse bakterije in umazanijo, ki se nahaja na dlaneh. Uporabimo blago milo, ki na koži ne pušča maščobe ter osušimo roke z brisačo, ki pa naj ne pušča dlačic.

Ko leče vstavimo v oko, takoj zavržemo tekočino za dezinfekcijo leč, v kateri so se namakale čez noč, in posodico osušimo, da se v njej mikroorganizmi ne morejo razmnoževati. Za popolno higieno posodico za shranjevanje leč menjujemo enkrat mesečno. Potem, ko leče po koncu nošenja odstranimo iz očesa, si dlan najprej izplaknemo s tekočino za leče, nanjo nakapljamo še nekaj dodatnih kapljic, vanjo položimo leče in čisto narahlo podrgnemo obe strani leč. V posodico za shranjevanje leč nalijemo svežo raztopino in vanjo potopimo leče vsaj za nekaj ur, da se sterilizirajo. Tudi, če leč kakšen dan ne uporabimo, ne pozabimo zamenjati tekočine v posodici za shranjevanje.

Za ustrezno nego in vzdrževanje trdih in poltrdih leč potrebujemo namesto ene dve tekočini, prvo za čiščenje in drugo za shranjevanje.

Vstavljanje in odstranjevanje leč

Verjetno je načinov odstranjevanja in vstavljanja leč toliko, kolikor je njihovih uporabnikov, med katerimi je tudi naslednja metoda. Priporočeno je vedno začeti z desnim očesom, da leč ne zamešamo. Z umitimi rokami najprej potegnemo navzdol spodnjo veko, medtem ko s prstom druge roke zgornjo veko dvignemo in lečo položimo na oko ter ga zapremo, da se leča lahko namesti na sredino. Odstranimo jo tako, da pogledamo navzgor, lečo s prstom potisnemo v spodnjo polovico očesa, jo primemo s palcem in kazalcem ter odstranimo.

Nekaj napotkov

- Leče nosimo od 8 do največ 16 ur dnevno.
- En dan na teden očem privoščimo odmor in uporabljamo očala.
- Čeprav je na nekaterih lečah navedeno, da vsebujejo UV-zaščito, nikakor niso nadomestilo za UV-očala, saj ne prekrijejo celotnega očesa.

Posvetujte se z zdravnikom

Pred prvo uporabo leč se je treba obvezno naročiti na pregled pri očesnem zdravniku, ki bo s pomočjo meritev (ukrivljenost in diameter kontaktnih leč) preveril zdravstveno stanje oči. Določil bo tudi bazno krivino oz. ukrivljenost leče, s katero se leča popolnoma prilega očesu.

Očesni zdravnik vam bo najprej predpisal testne leče, vam pokazal, kako se jih varno in pravilno vstavi ter odstrani ter vas poučil o higieni. Tako se lahko dolgoročno izognete možnim boleznim in stanjem, ki bi lahko preprečevala nošnjo leč in ogrožala zdravje vaših oči. Kljub temu pa nikar ne pozabite na pregled oči enkrat letno. Nenazadnje so vaše oči vaše največje bogastvo.

Nikar!

- Ne uporabljajmo pretečene ali postane tekočine za leče – vsakokrat uporabimo svežo.
- Ne izpirajmo leč z vodo, saj jih lahko poškoduje in vodi v vnetja očesa.
- Ne uporabljajmo leč ob vnetju oči ali ob prehladu.
- Ne prijemajmo leč s pinceto ali z nohti.
- Ne prekoračimo dnevne omejitve nošnje leč.
- Ne spimo z lečami.
- Ne zanemarimo higiene posodice za shranjevanje leč.
- Ne uporabljajmo leč, če imamo alergije, pogosta vnetja oči, kronične očesne bolezni ali pa delovno mesto v zelo prašnem okolju.

Omega-3
kapljice za oko

REMOGEN[®] omega

NOVO!

REMOGEN[®] OMEGA

Že dosegljiv v lekarnah!

Prva mikroemulzija z Omega-3 maščobnimi kislinami in vlažilnimi polimeri

Namen uporabe:

- ☾ pri suhih očeh
- ☾ pri vnetju vek
- ☾ po očesnih operacijah
- ☾ pri draženju v očesu
- ☾ pri nošenju kontaktnih leč

TRB CHEMEDICA OPTHALMIC LINE *Optimed*

TRB Chemedica International s.a.
Geneve-Switzerland
www.trbchemedica.com

Optimed d.o.o.
Ljubljana-Slovenija
www.optimed.si

Pričnimo topiti maščobe. Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Avtor:

Anja Kuhar

Z operacijo do popolnega vida

Kratkovidnost ali miopija je motnja vida, ki prizadene približno 30 % ljudi in pomeni, da človek dobro vidi na blizu. Da pa bi ostro videl oddaljene predmete, potrebuje optične pripomočke, na primer očala ali kontaktne leče.

Kratkovidnost se pri ljudeh začne pojavljati že pri osmih letih in z leti narašča, ustavi pa se v odrasli dobi oziroma do 25. leta. Danes so nam na voljo številni pripomočki za lažje življenje s kratkovidnostjo in odpravljanje kratkovidnosti, od modnih očal (danes je popularna in moderna celotna uporaba očal brez korekcijskih stekel), številnih vrst leč do zelo uspešnih kirurških posegov, ki dolgoročno odpravljajo kratkovidnost. Za natančnejše informacije smo se obrnili na **mag. Kristino Mikek, dr. med., spec. oftalmologije**, Morela okulisti.

Zakaj in kako pride do kratkovidnosti?

Mag. Mikek razlaga, da je kratkovidnost očesna napaka, ki je posledica nepravilne oblike očesnega zrkla in pri kateri je očesno zrklo predolgo glede na ukrivljenost roženice. Žarki, ki padajo v oko, se lomijo pred mrežnico, ne v njenem centru, zato je slika predmetov v daljavi nejasna in neostro. Poznamo aksialno in refrakcijsko kratkovidnost. Pri prvi je očesno zrklo predolgo, pri drugi pa optični sistem očesa lomi preveč. Kratkovidnost označujemo s stopnjami minusa, pri čemer za nizko kratkovidnost opredeljujemo manj kot -3,00 dioptrije, za srednjo med -3,00 in -6,00, visoka pa je tista, ki sega nad -6,00 dioptrije. Ponavadi je kratkovidnosti vedno pridruženo še nekaj astigmatizma oziroma cilindrov.

Kdo je primeren za kirurški poseg, s katerim odpravljamo kratkovidnost?

Kirurški poseg je primeren za ljudi, ki se želijo znebiti optičnih pripomočkov ali jih ti motijo. Operacija ni primerna za vsakogar. Oko, ki ima refrakcijsko napako oziroma dioptrijo, mora biti sicer zdravo. Katera vrsta posega je primerna za posameznika, je odvisno od podrobnih preiskav, ki jih naredimo pred operacijo. Poleg preiskav se za vrsto operacije odločamo tudi glede na višino dioptrije ter starost pacienta. Zelo pomembno je, da je dioptrija stabilna vsaj eno leto, rajši še več, in sicer zaradi tega, da se tudi po operaciji ne bi več spreminjala.

Katere metode kirurških posegov so nam na voljo in za katere paciente so najbolj primerne?



Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Najpogostejše se pri izbiri vrste posega odločamo za lasersko korekcijo dioptrije z *excimer laserjem*. Vsem posegom, pri katerih se uporablja excimer laser, je skupno, da z laserskim žarkom gladimo ter ob tem tanjšamo roženico in na ta način spreminjamo njeno lomnost za svetlobo. Predhodna priprava roženice na glajenje je potrebna, ker roženico na zunanji površini pokriva tanek sloj epitelni celic, ki varuje oko pred vplivi iz okolja. Ta sloj celic je treba pred laserskim glajenjem odstraniti oziroma začasno odmakniti.

Posamezne tehnike se med seboj razlikujejo v načinu priprave roženice pred glajenjem. Najpogostejše se uporabljajo pri laserski korekciji vidne ostrine metode **PRK** (fotorefraktivna keratektomija) ali **LASEK** (laser subepithelial keratomileusis) in najnovejša **LASIK** (laser in situ keratomileusis) ali **SBK** (sub bowman keratomileusis). Pri metodi PRK ali LASEK epitelni sloj celic s površine roženice odstranimo, po posegu se odstranjeni sloj postopno sam obnovi ter tako zaščiti površino roženice. Bistvo metode LASIK ali novejša tehnika SBK, ki je v zadnjih letih zelo popularna, je, da s posebnim nožem, imenovanim *mikrokeratom*, zarežemo v roženico ter na ta način ustvarimo tanek roženični režanj, ki ga nato odmaknemo. Pri tej metodi roženico gladimo v njenem srednjem sloju in ne na površini, po posegu predhodno

»Težko je reči, katero metodo stroka najbolj zagovarja, saj se odločamo individualno za vsakega posameznika posebej glede na že omenjene opravljene preiskave, višino dioptrije in starost ter kaj je za pacienta idealno.«



odmaknjeni del roženice ponovno poveznemo na zglajeno površino. Omenjena metoda SBK ima to prednost, da je povezana z najkrajšo rehabilitacijo, pacient gre lahko načeloma že naslednji dan v službo, priporočamo pa, da si zagotovi vsaj teden dni brez nujnih aktivnosti. Najmanj invazivna je metoda LASEK, kjer traja pooperativno zdravljenje vsaj en teden in je primerna tudi za posameznike, ki imajo roženico tanjših debelin.

Če je dioptrija previsoka ali pa s preiskavami ugotovimo, da je roženica pretanka, se odločamo za operacijo z vstavitvijo

dodatne leče v oko in tako dioptrijo zmanjšamo. Govorimo o operaciji s fakično lečo. To velja za ljudi do 40. leta starosti. Po tem letu pa se lahko pojavi že starostna daljnovidnost, zato se odločamo o zamenjavi starostno spremenjene naravne očesne leče z novo večžariščno lečo. Na ta način je mogoče korigirati poleg vida za daljavo še vid za bližino. To je operacija, ki je povsem enaka kot operacija sive mreže, le leča je drugačna.

Omenili sva več vrst operacij. Katero metodo stroka najbolj priporoča, zagovarja?

Systane®
družina izdelkov

Več kot le zaščita očesne površine



SYSTANE® BALANCE SO VLAŽILNE KAPLJICE ZA OKO, KI:

- oskrbujejo maščobni sloj solznega filma, le ta pa **preprečuje prehitro izhlapevanje solz**,
- povečajo kakovost življenja zaradi manj pogoste nujne po uporabi kapljic za oko,
- jih po odprtju vsebnika lahko uporabljate **6 mesecev**.



SYSTANE® GEL DROPS SO VLAŽILNE KAPLJICE V OBLIKI GELA, KI:

- omogočijo **izjemno olajšanje** pri hudi obliki suhega očesa,
- **tudi čez noč** učinkovito lajšajo težave,
- omogočijo intenzivno zaščito očesne površine
- jih po odprtju vsebnika lahko uporabljate **3 mesece**.



SYSTANE™ VITAMIN, PREHRANSKO DOPOLNILO Z VITAMINOM E IN OMEGA-3 MAŠČOBNIMI KISLINAMI

- vsak odmerek prehranskega dopolnila SYSTANE Vitamin vsebuje **1000 mg omega-3 maščobnih kislin** in **vitamin E**, ki ima **vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom**.
- priporočen dnevni odmerek: vzemite dve mehki želatinski kapsuli na dan oziroma kot je svetoval zdravnik.



SYSTANE® ULTRA SO VLAŽILNE KAPLJICE ZA OKO, KI:

- **podaljšajo udobje**,
- omogočijo **takojšnje olajšanje**,
- jih po odprtju vsebnika lahko uporabljate **6 mesecev**,
- lahko jih uporabljate s **kontaktnimi lečami**.

Več informacij o izdelkih Systane lahko dobite na telefonu: **01 4225 280**, Alcon, Bleiweisova cesta 30, 1000 Ljubljana

Systane®
družina izdelkov

**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla, onesnaženo prst, težave s sklanjanjem, ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Težko je reči, katero metodo stroka najbolj zagovarja, saj se odločamo individualno za vsakega posameznika posebej glede na že omenjene opravljene preiskave, višino dioptrije in starost ter kaj je za pacienta idealno. Operacije so v 99 % uspešne in pacienti lahko prenehajo nositi očala. Vedno pa na pregledu ocenimo, kakšna so lahko realna pričakovanja po operaciji. Če se vid v mladosti ni razvil zaradi dioptrije, slednjo lahko odstranimo, ne moremo pa izboljšati vida: po operaciji pacient torej lahko vidi tako kot pred operacijo z očali, le da je dioptrija odstranjena.

Kako pa je z okrevanjem po operaciji, koliko časa traja, katere aktivnosti so odsvetovane in kateri ukrepi so priporočeni?

Pacientom ponavadi svetujemo vsaj en teden brez nujnih obveznosti, pri operaciji z znotraj očesno lečo pa so fizični naporji odsvetovani vsaj en mesec.

Najpomembnejši ukrepi po operaciji

Takoj po operaciji je treba začeti dodajati kapljice, strogo pa je odsvetovano drgnjenje oči, zadrževanje v prašnih in zakajenih prostorih ter vožnja avtomobila. Prav tako svetujemo izogibanje branju, delu na računalniku in gledanju televizije. Kljub temu se po operaciji lahko pojavi občutljivost na močno svetlobo, bleščanje in solzenje.

Za katere paciente je kirurški poseg za odpravljanje kratkovidnosti primeren in komu ga odsvetujete?

Poseg je primeren predvsem za tiste, ki si želijo znebiti optičnih pripomočkov, zelo pogosto operiramo tudi tiste, ki imajo težave s kontaktnimi lečami. Pomembno je, da je dioptrija stabilna in da imajo ljudje po operaciji realna pričakovanja. Če je človek kakorkoli bolan ali ga pesti kakšna izmed očesnih bolezni, potem operacija za korekcijo dioptrije ni najbolj primerna. Obravnava pred operacijo mora biti zelo podrobna in vsak posameznik mora imeti možnost, da lahko kadarkoli dobi informacije o možnih tveganjih. Zdravnik mu mora biti vedno dostopen in na razpolago za razjasnitev najmanjših nejasnosti.

V zadnjih letih se je na področju kirurških posegov v oftalmologiji pojavilo mnogo inovacij, kakšne novosti pa lahko pričakujemo na področju operacij kratkovidnosti v prihodnosti?

Kirurški posegi v refraktivni kirurgiji, ki se ukvarja z odpravljanjem očesnih napak, kot so kratkovidnost, daljnovidnost in astigmatizem, je eno najhitreje razvijajočih se področij v oftalmologiji. Operativni posegi se izvajajo že več desetletij in v tem času so se razvile nove operativne tehnike, pri čemer je veliko vlogo igrala uvedba uporabe excimer laserja. Laserska tehnologija je trenutno zelo izpopolnjena, zato je težko karkoli predvidevati. Verjetno bo še največ sprememb na področju znotraj očesnih leč pri operaciji sive mreže.

DALJNOVIDNOST

Ko ne vidite » od blizu«

Ko že govorimo o kratkovidnosti, ne pozabimo omeniti še napake očesa, imenovane daljnovidnost oz. hipermetropia, po domače pozitivna ali 'plus' dioptrija.

Gre za prešibko lomno stanje oz. napako očesa, pri kateri prizadeti ostreje vidi bolj oddaljene predmete kot bližnje, katerih slika je meglena, gledanje od blizu pa včasih popolnoma nemogoče, zaradi česar so otežena še tako osnovna dejanja, kot so branje, gledanje v računalnik, šivanje itd.

Zakaj se pojavi?

Do daljnovidnost pride, ker se svetlobni žarki, ki vstopajo v oko, zbirajo oz. lomijo v žarišču za mrežnico in ne na njej, zato na mrežnici nastane razpršilni krog. Slika predmeta je zabrisana, saj se izostri šele za mrežnico. Do tega pride iz dveh vzrokov: lahko je očesno zrklo glede na ukrivljenost roženice v svoji vodoravni osi prekratko (torej krajše kot pri ljudeh z normalnim vidom) ali pa je lomnost optičnega sistema premajhna. Daljnovidnost je dedna in se prenaša iz roda v rod, navadno pa gre le za odklon od normalnega vida in ne za bolezensko stanje. Le v zelo redkih primerih se pojavi kot posledica bolezni, npr. tumorjev.

Včasih daljnovidni ne opazijo težav z vidom

Zanimivo je, da je daljnovidnost prirojena, saj vsak od nas priročno na svet kot daljnoviden, vendar z rastjo očesa dojenčka napaka pri večini ljudi izgine, pa tudi veliko daljnovidnih odraslih svojegih težav z vidom dolgo časa sploh ne opazi. Zdravo mlado oko poskuša napako popraviti, tako da prilagodi očesno lečo oz. spremeni njeno lomnost s pomočjo mehanizma, imenovanega akomodacija. Ko se očesna leča vboči, postane njena žariščna razdalja krajša in žarki, ki vstopajo v oko, se na mrežnici združijo v točko, kar da ostro sliko. Po 40. letu pa oko začne izgubljati svojo sposobnost ostrenja bližnjih predmetov, kar imenujemo tudi starovidnost oz. presbiopia, in takrat daljnovidnost pokaže svoje zobe.

Znaki daljnovidnosti

Ljudje, ki jih pesti daljnovidnost, morajo oko nenehno naprezati, tako ob gledanju oddaljenih predmetov kot tudi bližnjih, zato se oko nikoli popolnoma ne sprosti, saj je stalno v krču. Pojavijo se lahko:

- stalni glavoboli,
- boleče in napete oči ter krč akomodacijske mišice,
- zabrisan vid (predvsem ponoči),
- ostrenje slik bližnjih predmetov je oteženo ali onemogočeno,
- razdraženost, živčnost.

Kako odpravimo daljnovidnost?

Stalno napenjanje očesa ne vpliva na slabšanje vida, ker pa je zelo moteče, lahko daljnovidnost korigiramo s korekcijskimi očali ali pa s konkavnimi oz. zbiralnimi kontaktnimi lečami. Če jo želimo popolnoma odpraviti, lahko to storimo s pomočjo operacije, pri kateri kirurg preoblikuje roženico ali pa vstavi umetne leče.

Več informacij o možnostih odprave očesne dioptrije najdete v reviji Vid.

Na vaš brezplačni izvod se lahko naročite na info@morelaokulisti.si ali preko spletne strani www.morelaokulisti.si.

MOOP | Morela



Avtor:

asist. Mojca Miholič, dr. med., specialistka družinske medicine

Izcedek iz nosu

Vsak med nami dobro pozna neprijeten, a na srečo le redkokdaj nevaren bolezenski znak – izcedek iz nosu (v medicinskem žargonu rinorrhea). Večja količina sluzi neredko polzi nazaj po zadnji steni žrela in povzroča kašelj, ki se ponoči v ležečem položaju poslabša. Obenem čutimo bolečino v žrelu. Če sluzasti izcedek zamaši evstahijevi tubi (med nosom in ušesi), to občutimo kot bolečino v ušesu ali celo kot vnetje ušes (pogosto pri otrocih) ali pa celo zamaši sinuse, ki bolijo in se vnamejo (sinuzitis).

Zelo raznoliki **vzroki** nosnega izcedka:

- bakterijske okužbe,
- navadni prehlad,
- gripa,
- seneni nahod (ki ga lahko predvidimo, v katerem delu leta nam povzroča težave) ali druge vrste alergij,
- vnetje sinusov,
- tujek v nosu in nosni polip,
- poškodba glave (ko se pretrgajo možganske ovojnice in cerebrospinalna tekočina uhaja iz nosu),

- nosna razpršila (ko prenehamo z uporabo nosnih razpršil, ki vsebujejo npr. ephedrine).

Kdaj moramo k zdravniku?

K zdravniku moramo, če se nosni izcedek ne umiri v treh tednih (pri otrocih, mlajših od treh let, pa v 10 dneh) ali ga spremlja zvečana telesna temperatura, če izcedek neprijetno zaudarja ali nastane po poškodbi glave. Zdravnik pregleda bolnika in pozornost usmeril na usta, žrelo, ušesa, nos in sinuse. ►



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

»Osnovna samopomoč (ko nenadoma opazimo oziroma začutimo nadležni izcedek iz nosu in še ne vemo, kaj natančno ga je povzročilo) naj bo usmerjena v vzdrževanje čim bolj vodene sluzi (in ne lepljive ali goste!).«



Vaša naloga pa je, da natančno opišete in odgovorite na naslednja vprašanja:

- Kdaj ste začutili težave?
- Je izcedek voden ali sluzast, gostejši in viskozen?
- Je krvavkast?
- Kakšne barve je? Kot voda? Zelen? Rumeno?
- Koliko časa opazate izcedek?
- Opažate še kake druge bolezenske znake?
- Je nos zamašen ali vas srbi?
- Kašljate ali vas boli glava?
- Vas boli žrelo?
- Imate zvečano telesno temperaturo? Koliko?
- Vam je slabo?
- Opažate obdobje, sezonsko ponavljanje izcedka iz nosu?
- Kako ste si že poskušali doma pomagati? Katera razpršila ali kapljice ste si dajali v nos?
- Kaj ste po poklicu? S čim se ukvarjate? (tek po gozdu, izpostavljenost prahu)
- Pri mlajših osebah je nujno vprašanje o zlorabi kokaina! Tovrstnim osebam pogosto curlja iz nosu.

NIKAKOR ne smemo spregledati poškodb nosu ali tujkov v nosu, še posebno pri otrocih, ki si tlačijo najrazličnejše majhne predmete v nos! Pri starejših pomislimo pri enostranskem izcedku iz nosu na karcinom (bazalno-celični) ali na rakavo spremenjeni polip.

Polzenje sluzi zadaj, od nosu navzdol in po zadnji steni žrela, s tujko imenujemo post-nasal drip. Žleze v nosu in žrelu nenehno tvorijo sluz, ki vlaži nosne celice in vdihani zrak, in čistijo vdihane umazane delce. Taka sluz obenem preprečuje okužbo. Sluz nenehno in nezavedno požiramo. Občutek, da se nam nenadno sluz nabira v žrelu ali »zadaj« v nosu, imenujemo post-nasal drip. Vzrok zanj je lahko povečana tvorba čiste sluzi, kot je to običajno pri prehladu, gripi, alergiji, hladni temperaturi zraka, po uživanju začinjene hrane, hormonskih spremembah, ali povečana tvorba goste sluzi, ko je v zraku premalo vlage ali ob vnetju sinusov. Če se barva sluzi spremeni v zeleno ali rumeno barvo, pomislimo na bakterijsko okužbo. Neredko je tudi vzrok za slab zadah iz ust.

Osnovna samopomoč (ko nenadoma opazimo oziroma začutimo nadležni izcedek iz nosu in še ne vemo, kaj natančno ga je povzročilo) naj bo usmerjena v **vzdrževanje čim bolj vodene sluzi** (in ne lepljive ali goste!). To dosežemo s pitjem večjih količin brezalkoholnih napitkov, z zvečanjem vlažnosti zraka v prostoru in s čiščenjem nosu s slanico razpršili oziroma s fiziološko raztopino. Če sumimo, da gre za alergijski vzrok, vzemimo antihistaminik. Nosnih razpršil ne uporabljajte več kot tri dni.

Zmotno je mišljenje, da že samo spremenjena barva sluzi (na zeleno ali rumeno) NUJNO pomeni bakterijsko okužbo in seveda jemanje antibiotikov! **NE**. Vsak navadni prehlad se običajno prične s prozornim izcedkom, ki pa se tekom nekaj dni spremeni v gostejšega, rumenkastega ali zelenkastega. Navadni prehlad pa, kot vemo, povzročajo VIRUSI in antibiotik NE deluje proti virusom



3 x delovanje

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

Quixx® - odlična izbira za vso družino!
Pri prehladu in gripi, ob uporabi nosnih dekongestivov ter pri alergijah. Tudi za nosečnice in doječe matere ter otroke in dojenčke starejše od 6 mesecev.

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

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

Morska voda Atlantskega oceana za odmašen in čist nos!

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

QUI-01-2012

BERLIN-CHEMIE MENARINI

»Bodite pozorni na svoje telo in na spremembe, ki se iz dneva v dan dogajajo z njim.«



(pač pa proti bakterijam!). Prekomerna uporaba antibiotikov ni smiselna, ampak je celo škodljiva. Tudi rutinsko predpisovanje antibiotikov ne prepreči zapletov bolezni (sinusov, žrela, ušes). Smiselno pa jih je predpisati ob nenadni prisotnosti zvečane telesne temperature, oslabelosti, slabega počutja, dehidraciji, ob spremembi sluzi (gosta, smrdeča sluz, podobna gnoju).

Izcedek iz nosu ni zelo pogost glavni vzrok obiska bolnika pri zdravniku, je pa vsekakor pomemben sopojav ali klinični znak

druge bolezni. Bodite pozorni na svoje telo in na spremembe, ki se iz dneva v dan dogajajo z njim. Le tako boste najbolj objektivno ter natančno predstavili svojo bolezen in zdravnik vam bo tudi lažje pomagal z ustreznim nasvetom, preiskavo, zdravilom, dodatkom. Želim vam dober vdih, brez izcedka iz nosu!

Naravna alternativa zdravljenju omenjenih alergijskih težav v nosu in dihalih je naravna sol. Sol poveča delovanje sluznice, kar omogoči hitrejšo izločanje alergenov. Ko vsebnost alergenov pade pod določeno mejo, izgine alergijski odziv. Sočasno sol zmehča sluz za lažje izločanje.

Sol lahko vnesemo v nos s solno raztopino, ki jo pripravimo sami ali kupimo fiziološko raztopino. Ker pa se alergeni ne ustavijo v nosni votlini, pač pa potujejo vse do pljuč, je pogosto smiselno vdihavati suhe solne mikrokristale, ki pospešijo in olajšajo izločanje alergenov in mikrobov iz celotnega dihalnega sistema. Takšna solna terapija- haloterapija je lahko že sprehod ob morju ali bivanje v solni sobi. Lažji in cenejši pa so inhalatorji z naravno soljo – solne pipe, ali pa si kar sami natrete sol in jo vdihavate. Solni delci, ki jih vdihavamo so mase do nekaj mikrogramov – za oko nezaznavni, za učinke v dihalih pa izjemni. Zato velja previdnost pri domači pripravi »inhalatorja« ali raztopine, da ne pretiravamo s soljo.

originalna, patentirana, z medicinskim certifikatom IIA

Solpipa

Naravna terapija, brez stranskih učinkov!

Lajša in odpravlja:

**alergije, astmo
bronhitis, sinusitis,
seneni nahod,
rinitis, nahod,
kašelj, suhi kašelj,
težave zaradi kajenja,
KOPB, viroze...**

Uporabo Solpipe priporočamo vsakemu otroku in odraslemu z respiratornimi težavami kot dopolnilno zdravljenje.

Odlična je tudi za športnike in aktivne ljudi, saj dokazano izboljšuje kapaciteto in funkcionalnost pljuč.

naročila: 040 - 907 664
www.solpipa.si

Solpipo dobite tudi v boljše založenih lekarnah in specializiranih trgovinah ter Sanolaborju.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Avtor:
Alja Gogala

Uho

Uho je pomemben organ, ki nas skozi zaznavanje zvoka povezuje z našo okolico. Ima pa tudi pomembno vlogo pri ohranjanju našega ravnotežja in zaznavanju našega telesa v prostoru. Uho je sestavljeno iz zunanjega, srednjega in notranjega ušesa, kakovost našega sluha pa je odvisna od naših prednikov. Okvaro sluha lahko povzroči dolgotrajna izpostavljenost hrupnemu okolju, jemanje nekaterih zdravil in razna virusna obolenja. Pri otrocih, ki svoj imunski sistem šele razvijajo, pa so zelo pogosta nadležna vnetja srednjega ušesa. O okvarah sluha, pravilni negi ušesa, zaščiti pred hrupom in pogostih vnetjih ušes pri otrocih smo se pogovarjali s **Petrom Belšakom, dr. med.**, specialistom otorinolaringologije.

Okvaro sluha najpogosteje povzroči hrup

Kako lahko pride do poškodbe našega sluha?

Danes je življenje hrupno in ravno hrup je najpogostejši vzrok okvare našega sluha. Akutno okvaro sluha lahko povzročijo poki petard ob

praznikih in druga eksplozivna sredstva. Okvari sluha so na primer zelo izpostavljeni lovci ter zaposleni v vojski in policiji. Pogostejše pa so kronične okvare pri ljudeh, ki delajo v hrupu, na primer na glasnih strojih v tekstilni industriji ali kleparstvu. Vse to imenujemo zaznavna naglušnost, ki nastane zaradi okvare na notranjem ušesu oziroma na čutnih celicah.

Kako močan mora biti hrup, da povzroči okvaro sluha?

Za okvaro sluha ni potrebno, da je hrup izjemno glasen. Povzroči jo lahko že glasnost, ki znaša 70–80 decibelov, če smo ji dalj časa izpostavljeni. Glasnost, ki presega 120 decibelov, pa je že kritična. Pri tem seveda igra zelo pomembno vlogo tudi kakovost našega čutila oziroma sluha, ki je podedovana. Nekatera ušesa so namreč bolj občutljiva na hrup kot druga.

Kaj pa zvonjenje v ušesih po obisku koncerta ali poslušanje glasne glasbe?

Zvonjenje v ušesih po obisku glasnega koncerta je že znak, da je prišlo do okvare sluha, vendar pa se ta kasneje sama popravi. Naše uho je namreč toliko odporno, da prenese kratkotrajno izpostavljenost hrupni glasbi. Seveda pa pretirano glasna glasba ni dobra,

še posebej, če smo ji dalj časa izpostavljeni, kot so na primer glasbeniki. Predvsem pa je priporočljivo, da glasni glasbi ne izpostavljamo otrok.

Ali lahko okvaro sluha povzroči tudi jemanje nekaterih zdravil?

Sluh seveda lahko okvarijo tudi nekatera zdravila, na primer nekateri antibiotiki kot so streptomycin, garamicin, ki lahko povzročijo naglušnost in celo težko okvaro sluha. Pri jemanju tovrstnih zdravil morajo biti še posebej previdni tisti, ki že imajo obstoječo okvaro sluha.

Kako pa na naš sluh vplivajo virusna obolenja?

Pri akutnih zaznavnih naglušnostih, ki jo lahko povzročijo tudi virusi, se večkrat pojavi tudi zmanjšan sluh, vendar pa ne gre vedno za okvaro ušesa. Akutno zaznavno naglušnost pogosto povzroči vnetje srednjega ušesa ali druga vnetna sprememba v srednjem ušesu. Nujen je čim hitrejši pregled pri otorinolaringologu, da ugotovi, ali gre za okvaro v srednjem ali v notranjem ušesu. Če je prisotna okvara srednjega ušesa, je potrebno takojšnje zdravljenje. Že po enem tednu je namreč uspeh zdravljenja veliko slabši.

Kako pravilno negujemo uho?



dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla, onesnaženo prst, težave s sklanjanjem, ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Osebnostno mnenja, da je uho treba pustiti čisto pri miru. Umivamo zgolj uhelj, torej zunanji del ušesa, sluhovoda pa ne. Vratirane palčke so na primer zelo škodljive, ker ljudje ne poznajo oblike svojega sluhovoda in kako dolg pravzaprav je. Sluhovod je v povprečju dolg štiri centimetre, na začetku je širši, v sredini se zoži in nato spet razširi do bobniča. Veliko ljudi si prizadeva, da z vatirano palčko odstrani ušesno maslo, vendar pri tem večino ušesnega masla potisnejo še globlje v uho, vse do ožine in sčasoma tudi v širši del. Takšno ravnanje dolgoročno potrebuje izpiranje ušesa pri specialistu. Osebnostno na različne pripomočke ne dam mnogo. Dokler je uho zdravo, ga je treba pustiti pri miru, zato v sluhovod ne dajemo ničesar. Po umivanju zgolj nagnemo uho, da se samo od sebe izloči, kar je potrebno.

Je potem odstranjevanje ušesnega masla škodljivo?

Kozmetična industrija oglašuje številne pripomočke in ravno oglaševanje je pripomoglo k temu, da se ljudje danes pogosto mažemo, kjer ni potrebe, tisto, kar nam je podarila mati narava, pa odstranjujemo. In tako je tudi pri ušesnem maslu. Namen ušesnega masla je zaščita kože v sluhovodu in ga zato ne bi smeli odstranjevati. Odstranjevanje ušesnega masla je še posebej škodljivo pri ljudeh, ki imajo v sluhovodu suho kožo.

Kdaj potrebujemo pomoč zdravnika pri odstranjevanju ušesnih zamaškov?

Kadar je uho zelo zamašeno. To je zelo moteč občutek, čutimo bučanje v glavi in šumenje v ušesu, uho pa lahko tudi boli. Takrat zamaške odstranjujemo z izpiranjem, seveda ob pomoči zdravnika. Zelo pogosta so tudi vnetja kože v sluhovodu, kar zahteva obravnavo pri specialistu. Specialist je treba čim prej obiskati, ko gre za vnetja srednjega ušesa, ki so lahko akutna ali pa virusno vnetje bobniča, ki se lahko razširi na srednje uho. Pri nenadni okvari sluha oziroma nenadni naglušnosti je prav tako nujno, da se čim prej obišče specialista in ugotovi, ali je okvara nastala na srednjem ali notranjem ušesu.

Kako lahko uho zavarujemo pred hrupom?

Uho pred hrupom najbolje zaščitimo s slušalkami, vendar moramo paziti, da te ne gredo pregloboko v uho. Najustreznejši so silikonski zamaški, ki se jih namesti na uhelj in ne gredo daleč v uho. Skratka vsi pripomočki, ki se ne vstavljajo v sluhovod.

Otroci pogosto zbolevajo za vnetjem srednjega ušesa

Kakšne oblike ušesnih obolenj se pogosto pojavljajo pri otrocih?

Pri otrocih se pogosto pojavljajo izlivi. Takrat otrok slabo sliši in diha skozi usta. V ušesu se nabere veliko sluzi, še posebej pri otrocih, ki imajo veliko žrelnico in je evstahijeva cevka neprehodna. Zrak se absorbira in prične se izločati sluz, ki se nabira v ušesu. Izlivi se lahko pri otrocih pojavljajo vse do desetega leta starosti. Če se izlivi pojavljajo po tretjem letu starosti, menim, da je žrelnico treba odstraniti. Če

se uho takrat ne sprazni, je bobnič treba malce prerezati, da izteče sluz. Takrat vstavimo tudi cevko, ki omogoči dovajanje zraka od zunaj.

Zakaj se pri otrocih pogosto ponavljajo vnetja srednjega ušesa?

Otroci še nimajo izoblikovanega imunskega sistema, ki bi jih ščitil pred različnimi okužbami in zato pogosteje zbolevajo. Obiskujejo tudi kolektivno varstvo, kjer so v stiku z drugimi otroci, predvsem pa z različnimi virusi, ki se hitro širijo. S prebolevanjem različnih okužb si sicer ustvarjajo lastno imunost, vendar moramo biti pozorni, da ne pride do zapletov. Pri otrocih so nosne votline do starosti tretjega leta še zelo majhne in ozke, ker se glava takrat še razvija, zato pogosteje zbolevajo za vnetjem srednjega ušesa. Vnetje ušes pri otrocih je nadaljevanje prehladov. Zaradi ponavljajočih okužb se povečajo mandlji in žrelnica, posledično pa se zapre tudi evstahijeva cevka, ki je pri otrocih kratka, zato pri njih tudi hitreje pride do vnetij ušesa kot pri odraslih.

Ali lahko vnetje ušes pri otrocih pusti tudi resnejše posledice?

Pri gnojnih vnetjih ušesih lahko pride tudi do vnetja mastoida, kar predstavlja resnejši zaplet, ki se ga zdravi operativno. Vendar pa je ta zaplet danes redek, ker imamo na voljo večjo izbiro antibiotikov in otroci danes prej obiščejo zdravnika, zato v tem primeru redko pride do okvare sluha. Če vnetje ušesa povzroči virulentna bakterija, lahko pri slabotnem otroku pride do nekroze oziroma propada slušnih koščic, vendar lahko tudi to stanje popravimo z operacijo.

Kako lahko preprečimo vnetja ušes pri otrocih?

Pri preprečevanju vnetij ušes lahko pripomore tudi redno brisanje nosa. Sicer pa sem osebno mnenja, da je otroka treba utrditi, ga ne pretirano oblačiti in povezovati kap na glavo. Seveda to ne pomeni, da ga pretirano izpostavljamo mrazu in okoliščinam, kjer bi ga zeblo. Pomembno je le, da otrok ni preveč ogrevan. Ogrevanje glave je namreč še posebej škodljivo za izlive v ušesih, ki jih imajo otroci, ker takrat sluznica nabreka in še bolj zapre vse kanale, ki morajo biti pretočni. Nasprotno pa je pri gnojnih vnetjih priporočljivo ogrevanje otroka, zato da se poveča dotok krvi v zunanje uho in poveča obrambne sisteme v krvi, kar pripomore k zmanjšanju vnetja. Izpiranje nosu s fiziološko raztopino ni priporočljivo, ker pri izlivih zaradi žrelnice v nosu zastaja preveč sluzi. Fiziološka raztopina je priporočljiva, kadar se izcedek v nosu zasuši in ga na ta način lahko razredčimo. Najbolje pa je seveda, da se otroka nauči čiščenja nosu.

Kako starši prepoznajo, da je otrok zbolel za vnetjem srednjega ušesa?

Otroci, ki imajo vneto srednje uho, ne morejo spati in se običajno zbujajo sredi noči, veliko jokajo in se pogosto tudi prijemajo za ušesa. Pri akutnih vnetjih so bolečine še posebej hude. Pri izlivih pa uho ne boli, zato so ti zahrbtni in nevarni. Če izliva ne prepoznamo pravočasno, lahko pride tudi do propada bobniča in celo do kroničnih sprememb v srednjem ušesu.



Dr. Gorkič svetuje

Posvetite nekaj minut na dan **higieni svojih ušes?**

Dean Gorkič, dr. med.

Kar je še kako pomembno ...

... saj se vam zaradi neprimerne higiene lahko tvorijo zamaški iz ušesnega masla. Ušesno maslo ni odraz bolezni, saj uho varuje pred okužbami, prahom in tujki ter maže sluhovod in bobnič. S tem omogoči dober prenos zvoka. Rumena barva ušesnega masla je znak, da je uho zdravo. Če opazite, da se je barva spremenila, je pomembno, da se o tem posvetujete s svojim zdravnikom. Spremenjena barva namreč kaže na vnetje sluhovoda ali celo vnetje srednjega ušesa. Posledica kopičenja ušesnega masla so zamaški, ki povzročajo slabšo slišnost, bolečine in šumenje v ušesih, vrtoglavico ...

Zamaški iz ušesnega masla se pogosteje tvorijo posameznikom, ki nosijo **slušne aparate, slušalke ali ušesne čepke**. Nastanek prevelike količine ušesnega masla lahko sproži razdražena koža sluhovoda, npr. zaradi **čiščenja z vatiranimi paličicami**. Čiščenje z njimi je neprimerno tudi zato, ker s tem pomaknemo ušesno maslo v globlji del sluhovoda. Zamašitev sluhovoda se lahko pojavi iznenada, npr. **pri umivanju las ali kopanju v bazenu** (zamašek iz ušesnega masla zaradi stika z vlago pogosto nabrekne in zamaši sluhovod).

Kaj lahko storite sami, da se izognete tvorbi ušesnih zamaškov?

Težavam, povezanimi z ušesno higieno in ušesnimi zamaški, se lahko izognete z **raztopino ali sprejem A-cerumen**, ki zamaške raztopi in preprečuje njihov nastanek. Priporočljiv je tudi za redno higieno ušes in se lahko uporablja dolgotrajno. Mila naravnega izvora dajejo raztopini A-cerumen moč za topljenje maščob ušesnega masla in tudi vodotopnih nečistoč. A-cerumen vsebuje tudi snov za vzdrževanje vlage in nego kože v sluhovodu. Po uporabi A-cerumna ne potrebujete dodatnega izpiranja. Raztopina in sprej sta na voljo **brez recepta** v lekarnah in prodajalnah Sanolabor.

www.a-cerumen.si



**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

Izguba sluha

Avtor:
Alja Gogala

Kako deluje slušni aparat?

Kako pomembno vlogo v našem življenju igra zvok, se zavemo šele takrat, ko ga ne slišimo več. Izguba sluha pretrga našo vez z zunanjim okoljem, nas osami in onemogoči normalno sporazumevanje. Naglušni se s svetom lahko ponovno poveže s pomočjo slušnega aparata, ki je prilagojen posamezniku in njegovi slušni okvari. Na vprašanja o okvarah sluha in slušnih aparatih je odgovoril **Aleš Matos, dr. med.**, spec. otorinolaringologije.

Kaj povzroči okvaro sluha?

Do okvare sluha pride zaradi motenj na različnih delih slušne poti. Zvok potuje skozi sluhovod do bobniča in ga zaniha. Nihanje se nato prenese preko slušnih koščic, kladičca, nakovalca in stremenca do notranjega ušesa. V notranjem ušesu ali polžku so čutne celice, ki zaznajo valovanje in ga pretvorijo v električni signal. Ta potuje po slušnem živcu v možgane. Motnja v prevajanju zvoka preko bobniča in slušnih koščic do notranjega ušesa povzroči prevodno oziroma konduktivno izgubo sluha. Okvara čutnih celic v polžku in živčnih poti pa povzroči zaznavno oziroma senzorinevralno izgubo sluha.

Zakaj pride do prevodne naglušnosti in kako jo zdravimo?

Vzrokov za prevodno izgubo sluha je veliko in večino primerov tovrstne naglušnosti tudi uspešno pozdravimo. Čep ušesnega masla lahko zapre sluhovod in znatno zaduši zvok. Pogost vzrok slabšega sluha je tudi akutno vnetje srednjega ušesa. Kronična vnetja srednjega ušesa povzročijo okvaro struktur srednjega ušesa, torej bobniča in slušnih koščic. Tako pride do motenega prevajanja zvoka in prevodne izgube sluha. Kronična vnetja ušes večinoma zdravimo kirurško. Prevodna naglušnost nastane tudi pri otosklerozi, počasi napredujoči bolezni, ki ima za posledico nepomično stremence in jo prav tako lahko uspešno pozdravimo z operacijo. Najpogostejši vzrok prevodne naglušnosti pri otrocih je izlivno vnetje srednjega ušesa, ki nastopi zaradi slabega delovanja evstahijeve tube. V slabo prezračeni votlini srednjega ušesa se zato prične nabirati tekočina, ki moti prevajanje zvoka.

Kakšni so vzroki za zaznavno izgubo sluha?

Zaznavna izguba sluha se največkrat slabša postopoma, redkeje nenadoma, v nekaj urah ali dneh. Zaznavna naglušnost se najpogosteje

pojavlja pri starostnikih. To je napredujoča obojestranska zaznavna naglušnost, katere vzroki še niso povsem pojasnjeni in pri kateri se pojavlja počasno odmiranje čutnih celic v polžku, predvsem tistih, ki zaznavajo visoke frekvence. Tovrstno naglušnost pogosto spremlja šumenje ali piskanje v ušesu. Zelo glasni zvoki lahko prav tako povzročijo zaznavno naglušnost. Zelo glasen in kratek zvok, ki nastane ob eksploziji ali puku, lahko povzroči začasno ali celo stalno nepopravljivo izgubo sluha. Tudi dolgotrajna izpostavljenost hrupu povzroči odmiranje čutnic v notranjem ušesu.

Kdaj je slušni aparat primeren in kako deluje?

Slušni aparat je primeren pri prevodni in zaznavni naglušnosti. Slušni aparat je miniaturni ojačevalnik zvoka in je sestavljen iz mikrofona, ojačevalnika in zvočnika. Mikrofon pretvarja ustrezen zvok v električni signal, ki ga ojačevalnik glede na naglušnost okrepi, zvočnik pa ponovno pretvori v zvočni signal. Sodobna digitalna tehnika omogoča kakovostno zaznavanje zvoka in razumevanje govora tudi v hrupnem okolju celo pri težji okvari sluha. Slušni aparat izboljša komunikacijo naglušnega in s tem tudi njegovo kakovost



Priročnik za zdravje s koristnimi informacijami

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

življenja. Ne more pa preprečiti izgube sluha, če bolezen napreduje. Pravilno nastavljen slušni aparat ne okvari sluha. Oseba, ki dobi slušni aparat, potrebuje strokovno uvajanje, ki ga izvajajo za to usposobljeni strokovnjaki. S pravilno izbranim in nastavljenim slušnim aparatom je mogoče naglušne odtrgati iz socialne osamelosti, ki jo je povzročil okrnjeni sluh.

Kakšne vrste slušnih aparatov imamo na voljo in kako se med seboj razlikujejo?

Za prilagajanje različnim okoliščinam in potrebam so ljudem z okvarami sluha na voljo različne vrste slušnih aparatov. Ločimo med zaušesnimi in vušesnimi slušnimi aparati, ki so nameščeni za ušesom ali v sluhovodu. Aparati se ločijo tudi po vgrajeni tehnologiji in jakosti ojačitve. Danes so vsi slušni aparati digitalni in predstavljajo najnovejšo stopnjo tehnološkega razvoja. Drobni računalniški čipi omogočajo zaznavanje zvoka z izjemno kakovostjo in skrbijo za najboljše možno razumevanje. Zaušesni slušni aparati so najbolj zmogljivi. Njihova elektronika se nahaja v ohišju za ušesom. Ušesni vložek, ki je izdelan po meri pa služi povezavi slušnega aparata z ušesom. Vušesni slušni aparati so konstrukcijsko manjši od zaušesnih in skoraj nevidni. Ker so nameščeni globoko v sluhovodu, je ohranjen naravno zaznavanje zvoka, vendar so zaradi velikosti omejeni glede moči ojačanja zvoka.

Kako izberemo primeren slušni aparat?

Vrsto slušnega aparata izberemo skupaj z naglušnim. Izbira poteka glede na možnosti, ki jih dani aparat nudi posamezniku, glede na stopnjo naglušnosti ter obliko in velikost sluhovoda, srednjega ušesa, nabiranja ušesnih izločkov itd. Ne smemo zanemariti niti estetskega vidika slušnega aparata, življenjskega sloga uporabnika in njegovih potreb. Model slušnega aparata določimo po pogoju akustika za slušne aparate. Pri bolniku se trudimo doseči optimalen rezultat, da bi mu aparat kar najbolje služil in bi bil z njim zadovoljen.

Kaj je polžkov vsadek in kako deluje?

Polžkov vsadek oziroma kohlearni implant je sestavljen iz dveh delov. Zunanji del je podoben zauheljnemu slušnemu aparatu in je sestavljen iz mikrofona, procesorja in oddajnika. Mikrofon sprejema zvok iz okolice, v procesorju pa se zvok spremeni v električni signal. Električni signal se v oddajniku pretvori v elektromagnetno valovanje in brezžično prenese preko kože do notranjega dela. Notranji, implantirani del leži pod kožo za ušesom in se ga vstavi z operacijo. Sestavljen je iz sprejemnika, ki sprejme elektromagnetno valovanje, v stimulatorju pa se zopet pretvori v električni signal. Električni signal nato potuje po drobnih žicah, ki je sestavljena iz številnih elektrod, v notranje uho. Tam elektrode dražijo živčne končice slušnega živca, električni impulz pa se po živcu prenese do možganov, kar oseba to zaznava kot zvok.

Za koga je primeren polžkov vsadek?

Polžkov vsadek je namenjen vsem gluhih, katerim s slušnimi aparati ne moremo zagotoviti primerne sluha. Polžkov vsadek vstavimo lahko že otrokom okoli enega leta starosti, pri katerih ugotovimo gluhost. Ti otroci se naučijo normalnega govora in hodijo v običajno šolo. Večinoma so v šoli tudi uspešni. Razvoj polžvega vsadka je področje, kjer sta tehnika in medicina naredila velik preboj.

Kakšne so novosti in trendi na področju razvoja slušnih aparatov?

Tako kot pri računalnikih tudi pri slušnih aparatih tehnika hitro napreduje. Velik napredek gre predvsem v prid manjše velikosti slušnih aparatov. Sodobni slušni aparati imajo tudi možnost povezljivosti z mobilnimi telefoni, televizijskimi sprejemniki, MP3-predvajalniki in računalniki. Nekateri novejši slušni aparati imajo tudi usmerjen mikrofon, ki omogoča boljše prepoznavnost govora v hrupu in učiljive sisteme, ki omogočajo prilagajanje življenjskemu slogu uporabnika. Novejši aparati tudi bolje prepoznavajo situacije, kot so na primer govor v hrupu, glasba, promet ali telefon. Sodobni slušni aparati danes združujejo prednosti zaušesnih in vušesnih slušnih aparatov. To so slušni aparati z zunanjimi zvočniki, torej z zvočnikom, ki je v slušnem

»Akutno vnetje srednjega ušesa je pogost vzrok za slabši sluh.«

kanalu in ima najmanjše razpoložljivo ohišje, ki leži za ušesom. Prednost je slišnost višjih tonov in s tem do sedaj nedosegljiva kakovost zvoka ter posledično tudi boljše razumevanje.

Kakšen je danes po vašem mnenju odnos do naglušnosti?

Prebivalstvo se stara in med nami je vedno več starejših, ki želijo ostati aktivni, kljub naglušnosti. Nekoč so bili ljudje s slušnim aparatom stigmatizirani, sedaj se ta trend obrača. Danes se nošenje očal nikomur ne zdi nenavadno, pred mnogimi leti pa je bilo to ravno tako stigmatizirano. Družba je danes bolj dovzetna za te spremembe, zato se nam zdijo ljudje s slušnim aparatom nekaj normalnega. Veliko je napravil tudi tehnološki napredek, ki teži k manjši velikosti slušnih aparatov, naprednejši funkcionalnosti in estetiki. Dalj časa trajajoča in napredujoča izguba sluha je pri starejših lahko resna težava, ki jih močno osami in oddalji od socialnega stika. To vodi v spremembo osebnosti in obnašanja, lahko pa tudi depresijo. Zato je pomembno za vse naglušne, da ostanejo v naši sredi ter jim omogočimo ostati v svetu sliščih.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si



SLUŠNI APARATI - WIDEX d.o.o.
Ljubljana, Resljeva cesta 32, tel.: 01/234 57 00
www.widex.si; widex@widex.si



POSLOVALNICE:

Celje • Koper • Kranj • Maribor • Murska Sobota
Novo mesto • Ravne na Koroškem • Šempeter pri Gorici
Šempeter v Savinjski dolini

Vedno z vami, ... v skrbi za vaš sluh!



WIDEX CLEAR 440 - briljantnejši, natančnejši, z več zvoka.

Tehnologija poslušanja je na začetku novega obdobja.

Svetovna novost, slušni aparati WIDEX CLEAR 440, omogočajo zaznati do sedaj nepoznano kakovost zvoka. Zahvaljujoč edinstvenemu procesnemu sistemu C-ISP z inovativno tehnologijo 3D skrbijo za briljantno prostorsko doživljanje zvoka.



Arganovo olje in karitejevo maslo

Avtor:
Saša Vrbančič

Darovi narave

Nič novega ne bomo povedali, če zapišemo, da je vsaka od nas rada lepa. Večinoma naravno lepa, brez škodljivih posledic umetnih krem, gelov, oblog, s čim manj škode za svoje zdravje.

Na koži in laseh se odražata zdravje in notranje počutje. Poglejmo, kaj lahko storimo zanj s pomočjo dveh izdelkov, ki pridobivata svoj položaj pri negi kože in las.

Arganovo olje – tekoče zlato

Arganovo drevo je eno redkih dreves, ki vztrajajo že od terciarne dobe. Raste samo v jugozahodnem delu Maroka. Odporno je na sušo in visoke temperature. Če odmre, lahko ponovno oživi po sedmih letih. Arganovo

drevo je UNESCO razglasil za svetovno dediščino človeštva. Iz sadežev drevesa s hladnim stiskanjem pridobivajo arganovo olje, ki mu pravijo tudi tekoče zlato s tisoč in enim zdravilnim učinkom. Berberi, severno afriško ljudstvo, uporabljajo olje za notranje in zunanje zdravljenje. Že dojenčke mažejo s tem oljem, da jih zaščitijo pred zunanjimi vplivi.

Zahtevno ročno delo

Berberske žene še vedno ročno trejo trde oreščke s kamni. Iz teh oreščkov se hladno stiska to hranljivo olje. Šestnajst ur ročnega dela in okoli 40 kilogramov sadežev je potrebnih za en liter olja.

Deluje notranje ...

Arganovo olje vsebuje več kot 80 % mono- in polinenasičenih maščobnih kislin, ki dobro delujejo pri revmatskih in srčno-žilnih obolenjih, nevtralizirajo proste radikale in ščitijo vezivna tkiva,

spodbujajo in aktivirajo kisik v celicah, izboljšujejo možganske zmogljivosti in pozitivno delujejo na jetra in prebavo. Ker je zelo bogato z vitaminom E (ima ga dvakrat toliko kot olivno olje), je močan antioksidant, poleg tega pa se lepo vpija in na koži ne pušča mastnih sledi. E-vitamin je pomemben tudi za razvoj in vzdrževanje funkcij živčnega in mišičnega sistema.

Visoka vsebnost linolenske kisline pomaga pri uravnavanju holesterola v krvi. Raziskave so pokazale, da 16 g (2 veliki žlici) arganovega olja zagotavlja celodnevno potrebo esencialne linolenske kisline. Olje se običajno dodaja jedem na koncu kuhanja za okus.

... in zunanje

To olje se lepo vpija v kožo in ne pušča mastnih sledi. Je eno od najpomembnejših olj za pomladitev kože in zdravi različne kožne bolezni. Zato je masaža z oljem po kopanju



**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

ali prhanju zelo dobrodošla, koža bo postala elastična in žametna. Masaža mora biti blaga, menda učinkuje tudi pri hujšanju.

Olje zavira staranje, idealno je za suho ali aknasto kožo ter tudi za nego obnohtne kože in vlaženje las. Ker je bogato z omega-3 in omega-9 maščobnimi kislinami, lahko prodre globoko v notranjost lasu in nahrani poškodovane lasne folikle. Tako lase obnavlja, preprečuje novo cepljenje lasnih konic in pretirano izpadanje. Lahko pa ga uporabljate tudi za masažo po kopanju ali prhanju, koža bo postala elastična in žametna.

Karitejevo maslo – vrelec mladosti

Že Kleopatra ga je uporabljala za ohranjanje mladostnega videza. Trgovske karavane, ki so prihajale iz zahodne Afrike, so bile njena vez do tega čudežnega masla. Afriške ženske ga že tisočletja uporabljajo kot vrelec mladosti, saj kožo vlaži, ščiti in neguje, s tem pa jo ohranja mladostno in svežo.

Karitejevo maslo je pridobljeno iz sadeža drevesa karite. V Afriki poskrbijo za njegovo pridobivanje predvsem ženske. Z njim lahko zaslužijo vsaj nekaj denarja in s tem preskrbijo sebe in svoje družine, kar jim pomaga k enakopravnosti in ekonomski neodvisnosti.

Maslo je še posebej priporočljivo:

- za nego suhe in razpokane kože, saj jo učinkovito obnavlja in vlaži,
- za nego zrele kože, saj jo sprošča in gladi in hkrati oskrbi z maščobo in vlago,
- za zaščito pred vetrom in mrazom,
- za masažo in relaksacijo mišic,
- kot mazilo proti strijam.

Z njim lahko pozdravimo tudi plenični izpuščaj pri dojenčkih ali pa poškodbe, vnetja, brazgotine, dermatitis, sončne in druge

opekline, razpokane ustnice, ekcem, luskavico in še bi lahko naštevali. Maslo blaži utrujenost, bolečine in napetost v mišicah. Poleg nege kože je karitejevo maslo tudi enkraten izdelek za suhe in poškodovane lase, saj jih obnavlja ter jim vrača lesk. Že po nekajdnevni uporabi karitejevega masla so lasje svetleči in mehki, koža pa sijoča in prožna.

Ker je organsko karitejevo maslo na sobni temperaturi v trdi, delno mazavi obliki, ga je treba pred uporabo raztopiti med dlanmi in nato nanesti na kožo s krožnimi gibi. Po nanosu bomo dobili občutek svilnate kože.

»Karitejevo maslo je pridobljeno iz sadeža drevesa karite. V Afriki poskrbijo za njegovo pridobivanje predvsem ženske.«





PETKOVO POPOLDNE ZA ZDRAVJE IN LEPOTO, Petek, 12. april ob 17. uri

- Svetovanje in nega z naravnimi ličili Lily Lolo – vsaka udeleženka bo deležna osebne svetovanja.
- Predstavitve kolekcije 100 % naravne, ekološke aroma kozmetike AMALU – hladno stiskanih olj in masel, eteričnih olj in hidrolatov za nego telesa in razvajanje duše z osebnim svetovanjem in mini delavnico aromaterapije.
- Predavanje: kako vključiti super živila v vsakdanjo prehrano ter uživanje v super napitkih.
- Zaključek z meditacijo: naj notranja lepota zasije iz nas!

Prosimo za prijave, saj je zaradi osebne svetovanja kozmetike število mest omejeno.
Prijave in informacije: 041 710 310 ali info@ritmoloko.si

Center plesa, športa in sprostitev RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka
t: 041 710 310, info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

Oglasno sporočilo

Bio kozmetični studio Centella Svet so odprli ljudje s srčno željo ponuditi kozmetične storitve izvedene izključno s kozmetiko Centella, ki je certificirana BIO, EKO in ORGANSKA. Zadalji so si, da bodo trgu ponudili nove storitve na področju kozmetične nege: varno in naravno negovanje obraza, varno in naravno negovanje telesa, varno, naravno in telesu prijazno hujšanje. Do zdaj jim to sijajno uspeva, saj stranke odhajajo s pozitivnimi vtisi in se zadovoljne vračajo. www.centella-svet.si

Kozmetika Centella je vrhunska naravna kozmetika in je svetovni sinonim za BIO, EKO in ORGANSKO kozmetiko s certifikati.

Tretmaji s popolnoma naravno in varno kozmetiko vam nudijo nova občutenja.

Centella kozmetika prav tako ni testirana na živalih.



centella svet 

Lackova cesta 41 • 2000 Maribor
 Tel.: 02 620 73 76

RAZVAJANJE MESECA:
 KRALJICA MAROKA: arganov piling telesa in masaža celega telesa s 100% naravnim deviškim arganovim oljem.
 ZA BRALCE REVİJE ABC 30% POPUST.
 KODA ZA POPUST: ABC



1. BIO KOZMETIČNI STUDIO V SLOVENIJI,
 ki uporablja izključno kozmetiko Centella.
 Celotna ponudba novih občutenj na: www.centella-svet.si

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

Je znanost, veda in umetnost delanja z rokami

Avtor:
Alja Gogala

Kiropraktika. Jo poznate?

Bolečine v križu, vratu in ledvenem predelu so zagotovo nekaj vsakdanjega. Težava nastane, ko se poškodbe prelevijo v kronično bolečino, ki zahteva hitro ukrepanje in sanacijo nastalega položaja. Danes vse več ljudi ob tovrstnih težavah poišče pomoč v alternativni medicini, tudi v kiropraktiki, ki v ZDA uživa ugled največje, najbolj regulirane in najbolj priznane komplementarne in alternativne stroke, počasi pa se uveljavlja tudi pri nas. Manualno zdravljenje hrbtenice so poznali že v starem Egiptu in Grčiji, sodobna kiropraktika pa se je izoblikovala v ZDA in izhaja dobesedno »izpod rok« Daniela Davida Palmerja, ki je menil, da lahko ročna manipulacija hrbtenice

pomaga pri njeni okvari. Kiropraktika se danes ukvarja z diagnosticiranjem, zdravljenjem in s preprečevanjem okvar skeletno-mišičnega sistema, predvsem hrbtenice in predpostavlja, da te okvare preko živčnega sistema vplivajo na celoten organizem. Kljub številnim kritikam, ki jih je bila deležna, se zanimanje zanjo povečuje, tako s strani pacientov kot tudi številnih raziskovalcev, ki so v zadnjih letih potrdili njene pozitivne učinke, hkrati pa narašča tudi zanimanje za študij kiropraktike v tujini. Zanj se je odločil tudi priznani doktor kiropraktike **dr. Martin Weiss**, ki je odgovarjal na naša vprašanja.

Kaj je naloga kiropraktike?

Kiropraktika je znanost, veda in umetnost delanja z rokami in si prizadeva odstraniti motnje iz centralnega živčnega sistema. Pri vsaki terapiji kiropraktike se stimulirajo možgani, torej centralni živčni sistem. Posledično se odpravijo tudi motnje, pretok je boljši, telo pa boljše deluje na vseh ravneh. Naloga kiropraktike je torej vzdrževanje optimalnega delovanja centralnega živčnega sistema.

Kako hrbtenica vpliva na delovanje našega centralnega živčnega sistema?

Za zdrav centralni živčni sistem potrebujemo tudi normalno strukturo, torej hrbtenico, ki je osnova za njegovo delovanje. Hrbtenica mora biti ravna, kar pomeni, da so ušesa,



**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: **info@gredice.si**
in spletni strani **www.gredice.si**

www.gredice.si

ramena in kolki v ravnini, če gledamo od zadaj. Zdrava hrbtenica ima tudi tri pomembne krivulje – vratno, prsno in ledveno –, ki morajo med seboj biti v pravilnem razmerju, torej v obliki polmeseca. Skozi center ušesne odprtine, ramenskega obroča in kolkov mora potekati težiščnica. Če ta ne poteka normalno, se pojavijo večje sile, ki vplivajo na hrbtenico in pride do hitrejše obrabe. Raziskave kažejo, da če se težiščnica premakne samo za en centimeter naprej, se naša hrbtenjača raztegne za najmanj 5–7 centimetrov. To pa pomeni odmiranje živčnih celic, kar čez čas privede do sprememb. Če ni normalnega pretoka, se pojavi več poškodb, če se stanje ne izboljša. Primarna naloga hrbtenice je torej, da varuje hrbtenjačo, ki potrebuje pravilno strukturo, torej zdravo hrbtenico. V nasprotnem primeru se pojavijo spremembe, ki vodijo v degenerativne spremembe.

Pri katerih težavah je primerna kiropraktika?

Kiropraktika deluje na centralni živčni sistem, kar pomeni, da vpliva na celotno telo. Sicer ne moremo trditi, da kiropraktika zdravi bolezni, vendar če telo deluje bolje, je večja verjetnost samozdravljenja in samoceljenja. Naše telo bo s pomočjo kiropraktike lažje vzpostavilo ravnovesje. Ljudje se po pomoč h kiropraktiki najpogosteje zatekajo zaradi bolečin v križu, vratu in glavobolov. Vendar se je treba zavedati, da je področje kiropraktike mnogo širše, ker živci potujejo do vseh organov, mišic in tkiv, ki ne morejo delovati optimalno, če se pojavijo motnje na hrbtenici.

Ali lahko kiropraktika priskoči na pomoč tudi pri diskusu hernije?

Kadar je struktura hrbtenice normalna, so sile normalno porazdeljene, prekrvavitev je ustrezna in hernije ne vidimo. Diskus hernije je izbočenje medvretenčne ploščice, ki z leti postaja manj prožna, ker se postopno zmanjšuje vsebnost vode. Vzrok za poškodbo pri posamezniku se verjetno skriva v nepravilnem ravnanju, ki je povezano z delom ali gibanjem. Diskus hernije zahtevačasih operativni poseg, v večini primerov pa se stanje lahko sanira tudi s pomočjo kiropraktike.

Kaj je bistvo vsake terapije in kako poteka?

Bistvo vsake terapije pri kiropraktiku je ustvarjanje novih živčnih poti. V našem telesu zaradi različnih nepravilnosti prihaja do sprememb, na katere se telo, ki veliko prenese, navadi. Telo zaradi sprememb ali poškodb vzpostavi prilagojen program, naloga kiropraktika pa je, da ga dovolj stimulira z namenom, da se ustvarijo nove živčne poti, ki vodijo v prvotno stanje. Stanje se izboljšuje skozi posamezne terapije, pri čemer so nam v kiropraktiki na voljo različne metode. Terapijo lahko izvajamo na več načinov, z ali brez instrumentov. Seveda je bistveno, da se terapija izvaja pravilno.

Kako poteka obravnava pri kiropraktiku?

»Naše telo bo s pomočjo kiropraktike lažje vzpostavilo ravnovesje. Ljudje se po pomoč h kiropraktiki najpogosteje zatekajo zaradi bolečin v križu, vratu in glavobolov.«



Najprej opravimo pregled, da ocenimo, ali je posameznik sploh primeren za terapije. Pregledamo tudi bolnikove rentgenske posnetke oziroma ortopedske, nevrološke, funkcionalne teste, nato pa naredimo načrt terapij. Seveda je število terapij in čas, v katerem pričakujemo izboljšanje stanja, odvisen od posameznika. V nekaterih primerih gre zgolj za simptomatske spremembe, kjer se na primer želimo znebiti bolečin. V primeru funkcionalnih sprememb pa težimo k bistvenemu izboljšanju stanja. Seveda je sprememba stanja daljši proces, kot je na primer učenje.

Kdaj kiropraktika ni primerna in v kakšnih stanjih je priporočljiva, poleg degenerativnih poškodb?

Kiropraktika ni primerna in v primeru rakavih obolenj, če se rakave tvorbe nahajajo na hrbtenici. V tem primeru lahko s terapijo povzročimo razširitev raka oziroma poškodbo ranljivega dela, ki je bolj lomljiv. Sicer pa bo tudi bolnikom, ki jim imunski sistem ne deluje pravilno, kiropraktika v pomoč, saj dvigne raven belih krvničk. Kiropraktika je priporočena tudi v nosečnosti, saj lahko terapijo prilagodimo vsakemu posamezniku in njegovemu stanju.

Zakaj se danes pojavlja največ poškodb hrbtenice, če izvajamo športne poškodbe in poškodbe, ki so posledica dela?

Največ poškodb povzroči prekomerno uživanje nesteroidnih protivnetnih zdravil, ki jih ljudje običajno jemljejo ob poškodbah. Vendar so raziskave pokazale, da ta zdravila poslabšajo stanje kroničnih poškodb in jih ne zdravijo.

Ali je kiropraktika smiselna oblika preventive oziroma pride v poštev šele ob nastali poškodbi?

Več kot devetdeset odstotkov poškodb centralnega živčnega sistema nastane že pri dojenčku, torej ob porodu, in pri tem odmore določeno število nevronov, ki jih seveda nimamo neskončno. In že takrat bi morali ukrepati. V ZDA, od koder kiropraktika izvira, je obvezen del vrhunškega športa. Kiropraktike bi se vsekakor morali posluževati preventivno. Tudi cenovno je to dosti bolj ugodno.

Eden izmed vzrokov bolečine leži v sesedanju hrbtenice oz. pritiskanju na medvretenčne ploščice. Terapija z raztezanjem hrbtenice je ena od najstarejših znanih metod za odpravljanje bolečin povezanih s hrbtenico. V sodobni medicini je že dolgo priznana, saj tako delujejo naprave, ki se uporabljajo v bolnišnicah, za zdravljenje hrbtenice. Raztezanje lahko odpravi bolečine zaradi zakrčenih mišic ter sprostí vkleščen živec, saj z raztezanjem povečamo prostor med vretenca, kjer živec izhaja iz hrbtenjače. Z raztezanjem stabiliziramo hrbtenico in postavimo vretenca v pravilni položaj.



**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

»Kiropraktika zahteva višjo izobrazbo, v ZDA je ta enaka medicinski izobrazbi. Fizioterapija stremi k saniranju poškodb in deluje na mišični ravni.«



Kakšne so zmote glede kiropraktike oziroma na kaj morajo biti ljudje pozorni, ko se odločajo za terapije?

Številni ljudje menijo, da kiropraktiki delajo generalne manipulacije, kar pomeni, da se premika zgolj tisti del, ki je najbolj mobil. Del, ki je manj mobil, pa v tem primeru ostane pri miru, ker gre za kompenzacijo. Pri takšnih terapijah bo najbolj gibljiv del torej postal še bolj gibljiv. To pa vodi v hipermobilnost in ne stabilnost dela in posledično povzroča slabe spremembe. Takšne terapije sicer povečajo gibljivost in prekrvavitev, vendar je v ozadju kiropraktičnih terapij veliko več. Če delaš na posameznem delu, ki je potreben obravnave, lahko neposredno stimuliraš njegovo delovanje.

V čem se kiropraktika razlikuje od fizioterapije?

Kiropraktika zahteva višjo izobrazbo, v ZDA je ta enaka medicinski izobrazbi. Fizioterapija stremi k saniranju poškodb in deluje na mišični ravni. Kiropraktika pa deluje na centralnem živčnem sistemu, kjer stremimo k temu, da se vzpostavi celostno telesno ravnesje.

Kaj lahko sami storimo za zdravo hrbetnico?

Pomembno je gibanje, čeprav ljudje še vedno enačijo vadbo z zdravjem. Treba je poudariti, da je primerna zgolj pravilna vadba, saj z neprimerno vadbo naredimo več škode kot koristi. Boljša od teka je na primer nordijska hoja. Napaka, ki jo ljudje storijo pri teku, je, da se prehitro lotijo intenzivnega treninga. Če posamezniki večino dela opravljajo v sedečem položaju, so pogosto zakrčeni in takšna je potem tudi njihova drža pri teku. Ravno zaradi obilice dela je danes priporočljivo, da bi vsaj trikrat na teden izvajali vaje za mišice trupa in ramenski obroč.

Kakšno je stanje kiropraktike danes?

Kiropraktika je ena od najbolj priznanih alternativnih oziroma komplementarnih medicinskih strok. Še posebej v tujini je povsem običajno sodelovanje kiropraktikov z ortopedi, nevrologi in nevrokirurgi. Tudi kiropraktična nevrologija je zelo cenjena, še posebej pri diagnostiki. Pri kiropraktični nevrologiji opazujejo majhne spremembe z namenom, da ne pride do velikih sprememb, večjega neravnovesja ter določenih simptomov in bolezni.

Kako prebavljamo hrano?

Avtor:

Ines Trebec

Dobro prežvečimo in razgrizimo

Ko se prehranjujemo, običajno niti ne pomislimo, da mora hrana prepotovati dolgo pot, preden se razgradi in v telo izloči hranilne snovi. Pri njeni presnovi imajo pomembno vlogo prebavni encimi in žleze, ki izločajo prebavne sokove, ki morajo skupaj s črevesjem in z želodcem usklajeno delovati v procesu prebave. Na tej dolgi poti – samo tanko črevo je dolgo približno 7 metrov – lahko prihaja do različnih zapletov in težav, ki onemogočajo normalno prebavo in ovirajo absorpcijo hranilnih snovi v telo. O omenjenih težavah je spregovorila **Andreja Širca Čampa**, univ. dipl. inž., klinični dietetik.

Vse se začne v ustni votlini

Naša hrana je tekoča in trdna. Trdo hrano v ustih s pomočjo zob razgrizemo in s tem razkosamo na čim manjše delce, obenem pa razmehčamo in razmočimo s slino. Temu delu pravimo tudi začetek mehanskega dela prebavljanja ali žvečenje. Mehanska prebava poteka po celem delu prebavnega trakta, kjer hrano na poti skozi prebavila prebavni organi stiskajo in gnetejo. Mehanska prebava hrane pospešuje in omogoča kemično prebavo hrane. Dobro prežvečena hrana je pogoj za normalno kemično pre-

bavo, s pomočjo katere organizem absorbira iz hrane hranilne snovi. Po prehodu mehansko prežvečene hrane skozi požiralnik se v želodcu in tankem črevesju prične presnova s pomočjo prebavnih sokov (želodčni sok in črevesni sok) in prebavnih encimov. Naše telo namreč lahko vsrka samo tiste hranilne snovi, ki med prebavo postanejo topne v vodi ali maščobi, ostale netopne snovi pa naše telo zapustijo kot neprebavljeni ostanek in se oblikujejo v blato. Glavna prebava hrane se izvaja v črevesju, pojasnjuje sogovornica. ▶



Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

Imate pretrda vrtna tla, onesnaženo prst, težave s sklanjanjem, ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstavni prostor na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite na tel. št. 04/51 55 880, e-pošti: info@gredice.si in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

» Črevesna vsebina potuje po črevesju s povprečno hitrostjo 1 cm na minuto in potrebuje 3–8 ur za razgradnjo hrane do hranil in njihovo absorpcijo.«

Pri procesu imajo pomembno vlogo tudi prebavne žleze. Kakšna je njihova naloga?

Prebavne žleze v našem organizmu izločajo prebavne sokove v prebavno cev. Vse prebavne žleze so eksokrine žleze. To so: slinavke ustne votline, žleze v želodčni in črevesni sluznici, jetra z žolčem in trebušna slinavka. Slednje ležijo izven prebavil in oddajajo pre-

bavne sokove v prebavno cev s pomočjo izvodil. V ustni votlini se s pomočjo slinavk ob prisotnosti hrane med žvečenjem prične s pomočjo amilaze razgradnja škroba do disaharidov, ostala hranila se pričnejo razgrajevati šele po prehodu iz želodca v dvanajstnik in naprej v tankem črevesju. V želodcu se presnova hranil zaradi prisotnosti kislega želodčnega soka ustavi. S pomočjo želodčne kisline delno nabreknejo beljakovine, kar jim v nadaljevanju omogoča lažjo razgradnjo. Kisli želodčni sok deluje baktericidno, saj uniči vse mikrobo, ki jih s hrano zanesemo v organizem. Tako se uniči velika večina probiotikov, ki jih s fermentiranimi mlečnimi izdelki vnašamo v organizem, saj je kisli pH želodčnega soka za njih poguben. Probiotiki tako postanejo prebiotiki in odlična hrana črevesnim bakterijam. Hrana se v želodcu prebavlja do osem ur. Po prehodu hrane iz želodca v dvanajstnik postane vsebina želodca alkalna (pH nad 7). V dvanajstniku se izločajo novi prebavni sokovi in encimi, ki nadaljujejo razgradnjo zaužite hrane. Tekoča hrana zapusti želodec v eni do dveh urah, trdna hrana pa običajno v dveh do treh urah.

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

Delovni čas:
od pon. do pet.: 07³⁰ - 15⁰⁰

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

Odpira.

Premastna hrana, premalo balastnih snovi, preveč sladkarij, alkohola, stres, razburjenje... Zaprti? Naravna mineralna voda Donat Mg pomaga pri zaprtju, pospešuje prebavo ter vpliva na presnovo. Magnezij prispeva k sproščanju energije pri presnovi. Energija se sprošča iz presnovljene hrane, zato ne pozabite na pomen raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja. Hitro pitje toplega Donat Mg spodbuja prebavo, počasno pitje hladnega pa povečuje resorpcijo mineralov.

www.donatmg.net

Za zdravje!



Droga Kolinska d.d., Kolinska ulica 1, 1544 Ljubljana

»Bolniki, ki imajo omenjene težave, tožijo o bolečinah v prebavnem traku, upočasnjeni prebavi, napihnjenosti, vetrovih.«



Glavni del prebave se dogaja v tankem črevesju, kako poteka?

Glavnina prebave poteka v tankem črevesju, ki ga sestavlja 0,5 m dvanajstnika, 2–3 m jujeuma in 3–4 m ileuma. Glavna prebava poteka v zgornjem delu tankega črevesja. V procesu prebave sodelujejo jetra, ki preko žolča v tanko črevo dovajajo žolčno kislino in manjšo količino holesterola, potrebnega pri razgradnji maščob. Pankreas – trebušna slinavka izloča v črevesje večino potrebnih encimov za razgradnjo hranil. Glavni encimi za dokončno razgradnjo hrane so lipaze, holesterol, esetrase, tripsin, karboksi peptidaze in številni drugi. V procesu prebave se škrob razgradi do monosaharidov, maščobe do maščobnih kislin, beljakovine do amino kislin in peptidov. Črevesna vsebina potuje po črevesju s povprečno hitrostjo 1 cm na minuto in potrebuje 3–8 ur za razgradnjo hrane do hranil in njihovo absorpcijo. Tanko črevo absorbira vsak dan v povprečju 200–300 g enostavnih ogljikovih hidratov, 60–120 g aminokislin in peptidov in 100 g maščobnih kislin, ki odraslemu organizmu zagotavljajo pokritje energijskih in hranilnih potreb, pojasni sogovornica.

Med potovanjem hrane po prebavni cevi in njenim prebavljanjem pa lahko pride do težav?

Do malabsorpcije hranil lahko pride na katerikoli stopnji prebave. Pojavi se lahko nenormalno ali upočasnjeno praznjenje želodčne vsebine in pomanjkanje izločanja pankreasnih encimov. Vzrokov za to je lahko več, gastritis, akutni in kronični pankreatitis, celiakija, Chronova bolezen, cistična fibroza, pomanjkanje disaharidaznih encimov – laktozna intoleranca, sindrom kratkega črevesja, refluks, alergije na hrano, divertikli, sindrom razdraženega črevesja, ... Lahko so tudi mehanični vzroki, kot je zapora žolčnih vodov, žolčni kamni, adinamični ileus.

Bolniki, ki imajo omenjene težave, tožijo o bolečinah v prebavnem traku, upočasnjeni prebavi, napihnjenosti, vetrovih. Pojavi se lahko nedohranjenost zaradi pomanjkanja hranil, utrujenost, razdražljivost, anemija zaradi pomanjkanja železa.

Kaj storiti pri omenjenih težavah?

Primarno je treba odpraviti vzrok za nastanek pomanjkanja in primarno bolezen, ki je povzročila maldigestijo, in malabsorpcijo hranil zdraviti. Ob težavah s prebavo se je treba čim prej posvetovati z izbranim zdravnikom, ki bo znal ustrezno ukrepati in vas, če bo to potrebno, napotil do gastroenterologa. Pri odraslih, sicer zdravih belcih, prihaja največkrat do laktozne intolerance, pomanjkanja encima laktaze, ki razgradi disaharid laktozo (mlečni sladkor) v glukozo in galaktozo. V tem primeru imamo na voljo nekaj preprostih rešitev. Prva je izogibanje uživanja mleka in zmanjšanje uživanja fermentiranih mlečnih izdelkov na količino, ki ne povzroča težav, druga je poseganje po mleku in mlečnih izdelkih brez laktoze. Ali nadomeščanje encimov laktaze v kapsulah, ko se mleku res ne moremo upreti. Takšne kapsule z encimi so na voljo v lekarni. Danes lahko pri laktozni intoleranci uspešno nadomeščamo encime (laktaze), ravno tako uspešno nadomeščamo pankreasne encime, predvsem tiste, ki sodelujejo pri razgradnji maščob. V primeru cistične fibroze je to rutinsko zdravljenje. Bolnikom se določi potrebna količina encimov (enote), ki jih zdravnik predpiše na recept. Bolniki pa gredo čez šolo štetja maščob v obroku.

Za konec nasvet, kako si lahko sami čim bolj olajšamo težave, ki nam jih povzroča neustrezno prebavljanje hrane?

V primeru težav s prebavo svetujemo zdravo prehrano z dovolj prehranskimi vlakninami in tekočine, redne obroke, ki si sledijo v enakomernih časovnih intervalih. Hrana naj ne bo prevroča in ne prehladna, saj s tem zmanjšamo izločanje želodčnih sokov. Hrano dobro prežvečimo in za hrnjenje si vzamemo čas. V prehrano vključimo čim več fermentiranih, mlečnih izdelkov, saj so probiotiki za naše črevesne bakterije odličen vir hrane (prebiotiki), ki jim omogoča učinkovito delovanje.

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



Hidroterapija – zunaj in znotraj telesa

Avtor:

Aleksandra Vrbančič

Povrniti zdravje našemu telesu

Voda se v naravi pojavlja v treh oblikah: v obliki pare, tekočine ali ledu. Že stare kulture so vedele, da je voda vir zdravja. Stari Grki so na primer verjeli, da se v vodi skriva esenca življenja. Nam je verjetno najbližje Kneippova metoda zdravljenja z vodo. Temelje zanjo je postavil bavarski menih Sebastian Kneipp.

Izraz hidroterapija pomeni uporaba vode v medicinski in zdravilski terapiji. Izkazala se je kot izredno učinkovita oblika naravne terapije, ki pospešuje izločanje endorfinov, ki pomagajo blažiti bolečino in sproščati napetost.

Hidroterapija se uporablja tako znotraj kot tudi zunaj telesa. Namen terapije je revitalizirati, vzdrževati in povrniti zdravje orga-

nizmu. Vključuje savne, parne kopeli, sedeče kopeli, podvodne masaže, talasoterapije, turške kopeli, ...

Hladna ali vroča

Naj bo voda hladna ali topla oziroma vroča, oboje je zdravilno. Hladna voda stimulira in povzroči vazokonstrikcijo žil v koži. Pretok krvi v notranje organe se poveča. Vroča voda sprosti in povzroči vazodilatacijo kožnih žil. Pripomore k odstranitvi odpadnih snovi iz organizma. Izmenjujoča uporaba vroče in hladne vode zmanjša vnetne reakcije in stimulira pretok krvi.

Plavanje – dostopna in zdrava terapija z vodo

Plavanje je šport, ki je primeren skoraj za vsakogar. Ko plavamo, upor vode povzroči hitrejše pridobivanje mišične mase. Sklepi

so manj obremenjeni, zato je plavanje še posebej primerno za vse, ki vas pesti prekomerna teža. Plavanje v topli vodi lajša mišične krče in napetosti, krepi oslabele mišice in zmanjšuje okorelost sklepov. Zelo pomembno je, da izberemo tisti slog, ki bo blažil naše težave:

- Hrbtno plavanje blagodejno vpliva na upognjena ramena in kifoza ter pomaga krepiti trebušne mišice.
- Kravl lajša mišične krče in krepi hrbtne mišice.
- Prsno plavanje, po domače žabica, ni primerno za tiste, ki imate bolečine v križu, saj se hrbtenica v ledvenem delu preveč krivi, neenakomerno suvanje z nogami pa obremenjuje sklepe v tem predelu.



Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstavni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Sedeča kopel

Za sedečo kopel lahko uporabimo hladno ali toplo vodo. Nekaterim bolj ugaja izmenjujoči tok hladne in tople vode. Vodi lahko dodamo sol, kis ali pa sodo bikarbono. S kopeljo zmanjšamo tudi bolečino in nelagodje, ki nastopita zaradi hemoroidov, razpok anusa, menstrualnih težav, cist in polipov.

Kopeli s toplo vodo

Krepile naj bi imunski sistem, poživljale prebavo, pomirjale pljuča in krepile um. Vodi lahko dodamo magnezijev sulfat, mineralizirano blato, eterična olja, ingver ali morsko sol. Usmerjanje curkov tople vode v določene predele telesa lahko blaži glavobole, pomaga pri paralizi, multipli sklerozi in boleznih jeter ter pljuč. Namakanje v topli vodi naj ne bi bilo daljše od 30 minut.

Vroče mokre obkladke lahko uporabljamo pri zdravljenju akutnega kašlja ali bronhitisa. Polagamo jih na predel prsnega koša in tako lajšamo simptome.

Kolonoterapija

Kolonoterapija je čiščenje debelega črevesja skozi zadnjično odprtino. Vanjo vnašamo vodo ali raztopine zeliščnih izvlečkov. Nekateri trdijo, da kolonska terapija lahko pomaga pri zdravljenju črevesnega raka, spet z drugega vidika pa je kolonska terapija lahko nevarna ali celo smrtonosna. Zato bodite previdni, ko se odločate za tovrstno terapijo.

Ali je hidroterapija varna?

Večina vrst je varnih. Vseeno pa so potrebni nekateri previdnostni ukrepi. Izogibajte se dehidraciji, še posebej, če ste starejši ali slabotnejši. Previdno tudi pri otrocih. Pri ljudeh s sladkorno boleznijo, z odrevenelostjo ali zaznavnimi težavami lahko ob uporabi vročih obkladkov in obvez pride do blažjih opeklin. Nosečnice in bolniki s srčnimi in pljučnimi boleznimi lahko doživijo nelagodje ob uporabi zelo vroče ali zelo hladne

»Prsno plavanje, po domače žabica, ni primerno za tiste, ki imate bolečine v križu.«



vode. Alergijske reakcije se lahko pojavi pri nekaterih pacientih ob uporabi eteričnih olj in zelišč.

Upoštevajmo tudi:

1. Če smo splošno napeti, uporabimo kopel s temperaturo 33–35 °C (blizu temperature kože).
2. V primeru bolečin mišic in zmanjševanja bolečin, povezanih s stresnimi stanji v telesu, naj ima voda temperaturo 39–41 °C.

3. V kopeli ostanimo največ 15–20 minut. V primeru povišanega krvnega tlaka in srčno-žilnih težav skrajšajte čas kopeli.
4. Hladen tuš po kopeli povzroči hitro prekrvavitev celotnega telesa in povrnitev energije.
5. Kopeli so še posebej priporočljive ob večerih. Nekateri študije so pokazale, da so ljudje, ki so se namakali v kopeli pred spanjem, imeli mirnejši in globlji spanec.

NOVO V ŠKOFJI LOKI

Intenzivni tečaj JOGE OBRAZA po Savininem sistemu

Vas motijo gubice? Opazite upadlo kožo na obrazu? Si želite na naraven način brez ponavljajočih se kirurških posegov povrniti žareč mladostni videz? Udeležite se osnovnega tečaja po sistemu: Savinine joge obraza!

8. aprila ob 17.30 uri vabljeni na predstavitev delavnice. S tečajem pričnemo 15. aprila ob 17.30 uri. Tečaj vodi licencirana inštruktorica Savinine joge obraza - Maja Ivanc Milič.

Število mest je omejeno. Za dodatne informacije in prijave pokličite na 041 710 310 ali pišite na info@ritmoloko.si



Center plesa, športa in sprostitve RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka, www.ritmoloko.si

NAUČITE SE PLAVATI ŠE PRED POLETJEM

TEČAJ PLAVANJA za ODRASLE

TERMIN: 11. april, četrtek ob 17.00 uri

Fontana

Informacije in prijava:
MTC Fontana d.o.o. Koroška c. 172, 2000 Maribor
Tel. 02 23 44 100, www.termemb.si

TRAJANJE: 18 ur (šolskih ur po 45 min.)

CENA: 150,00 €

POPUSTI: za upokojene in študente 10%, pri prijavi dveh oseb, ena oseba plača polovično ceno;

POTEK TEČAJA: 1 obisk - 2 šolski uri = 1 ura in 30 min. + dodatna ugodnost: 1 ura brezplačnega kopanja in savnanja!

TERMINI: vsak četrtek ob 17.00 in sobota ob 10.00 uri

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

**Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si**

www.gredice.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

**OLIVIER'S, d. o. o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURŠKI
CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN
LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.**

Levstikova 17, 9226 Moravske Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si, suzana.koltaj@gmail.com

Zobozdravstvo

**RAN zobozdravstvena dejavnost, d. o. o. Nudimo
celostno oskrbo – za lepoto in zdravje vaših zob,**

Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 04/511 17 27, 040 557 257, info@ran.si, www.ran.si

**Medical Fabjan d.o.o., estetsko zobozdravstvo
Implantologija, estetske luske, beljenje zob, lasersko
zdravljenje zob, nevidni zobni aparat.**

Ljubljana, Celje, Ankaran, Kranjska Gora,
Tel.: 041 386 622, www.zobozdravnik.org

**B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika
z uporabo sodobnih materialov, implantologija, speci-
alizirani za brezkovinsko keramiko.**

Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/ 723 45 22, www.b-dent.com

**Zasebna zobna ordinacija, Biljana Cocić, dr.dent.
med. Digitalna rentgenska diagnostika, implanto-
logija, oralna kirurgija, protetika, paradontologija,
estetska stomatologija, beljenje zob, endodontija,
lasersko in ozonsko zdravljenje.**

Mlinše 11/a, Izlake,
Tel.: 03/567 50 10, www.zobozdravnik-mlinse.si

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

Kopitarjeva 4, Ljubljana,
Tel.: 031/ 778 296, 01 43 43 800
www.zobna-ordinacija.com, info@zobna-ordinacija.com

**Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču
Ljubljane!**

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

Draga 1, 1292 Ig, tel.: 040/ 934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si

**Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implanto-
logijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.**

Zdravstveni centri

HBO2T STUDIO

Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo
Debeli Rtič, Jadranska cesta 73, Ankaran,
Tel. 040/936 265, www.hbo2t-studio.com

**Maksimed d.o.o. KRČNE ŽILE, ODPRTI RANE, BOLEČE
OTEKLE NOGE, LIMFNI EDEM?**

Ljubljana, Kranj, Dobrna, N. Gorica, Portorož
Tel.: 041 767 152, www.maksimed.si

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni
hrbtenice, sklepov, notranjih organov.

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped,

Tel.: 01/56 84 091,
www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil
z endoskopijo prebavil, ultrazvok, pH-metrijo in
impedanço, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi,
baloni za hujšanje.

Kocljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/5211 370, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

**Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk,
dr.med., fiziater in revmatolog**
Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/2521245,
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura,
blokada, sklepi, bioresonanca, UZ-diagnostika
gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem,
izvedenstvo.

Dermatologija

**DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER
DIMNIK+ŽGAVEC** Diagnosticiranje in zdravljenje
kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka,
alergološka kožna testiranja, lasersko odstranjevanje
dlak ter najsodobnejše metode estetske medicine.

Tel.: 01/52 02 118; 031/574 912, www.proderma.si,
Leskovaška cesta 9D, Ljubljana

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

**Psihoterapevtska pomoč posameznikom, zakon-
cem in družinam v stiski** (konflikti, nezvestoba, nizka
samopodoba, odtujenost idr.).

Tel.: 01/430 46 14, 031 702 938, www.stik.si

**Družinski center mir Maribor: zakonska in družin-
ska terapija** (konflikti, zlorabe, ločitve, osebnostna rast,
odvisnost).

Tel.: 02 23 45 800, www.dc-mir.si, info@dc-mir.si

**PSIHIATRIČNA SAMOPLAČNIŠKA AMB.
DEJAVNOST, Podkrajšek d.o.o.**

Lucijan Podkrajšek, dr. med., spec. psihiater
Peričeva 21, Ljubljana, tel.: 041 819 806

**Osebnostne stiske, svetovanje za pare in družine, osebni
razvoj/rast**

**mag. Polona Fister: PSIHOLOŠKO SVETOVANJE,
PSIHOTERAPIJA, COACHING**

www.pfs.si, 05 99 66 33 7, 041 393 723, LJ, MB, Domžale

Ginekologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celostna obravnava na enem obisku, mamografija,
ultrazvok. ZD Škofja Loka,

Stara cesta 10, Škofja Loka
Tel.: 04/515 40 68, www.diavita.si

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

Gospodsvetska ulica 6, Kranj,
Tel.: 068 163465, www.tauro.si

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Alergološke in pulmoške ambulante

**PEDIATRIČNA ALERGOLOŠKA IN PULMOLOŠKA
AMB. LJUBICA DEISINGER dr. med., spec. pediater**
V naši amb. izvajamo kožne vbodne teste, spirome-
trijo, meritev e-No, metaholinski test.

Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran, tel.: 05/669 22 19,
alergoloska.ambulanta@gmail.com

Lepota in zdravje

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja tele-
sa, kozmetični programi, kolonohidroterapija, ročna
limfna drenaža, zdr. masaže, pedikura. Odlikuje nas
tradicija, natančnost in izkušnje.

Medical center, d.o.o., Kozakova ulica 20, Lj. Podutik,
Tel.: 01/519 01 25, 041/401 600, www.salonave.si

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

Oblikovanje in nega telesa, masaže, pedikura,
manikura, depilacija, nega obraza, podaljševanje
trepalnic in permenetno lakiranje nohtov.

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 041 710 310, www.ritmoloko.si

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR

Meri Munih s.p., Cvelbarjeva 3, Novo mesto
Tel.: 07/3325 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin itd. na
spletu: www.izvirzdravja.com

Moja harmonija d.o.o.

Ambulanta za bioresonanco
Cesta talcev 5, Velenje
Tel.: 041 759 392, www.mojaharmonija.com
Zdravljenje kandidate, alergij in drugih težav

Medicinski pripomočki

KSFH HAIR ATELJE - nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnico tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.

Cankarjeva 2, CE - tel.: 03/490 01 02 in Rimska cesta 19, LJ - 08/205 96 70, www.lasulje.net

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojencem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravlje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosana, Kocbekova ul. 4, 03/544 3395, Trbovlje, Trg revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomšičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji plavž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristanjska 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Černelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Livod 27a, 01/8954534, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlandia, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. **Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu**, Leskovškova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Iskra Medical je vodilni slovenski proizvajalec naprav za fizioterapijo, rehabilitacijo in estetiko. Za končne uporabnike nudimo tudi veliko izbiro protibolečinskih aparatov.

Stegne 23, 1000 Ljubljana. Tel: 04/5325 760, 041 519 731, 041 622 918, www.iskramedical.eu.

Terme, zdravilišča

Medicinsko termalni center Fontana, Koroška c. 172, 2000 Maribor **Managerski pregledi, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, Mamografija, urologija, ortopedija, EMG, ORL, RTG, CT, MR, laboratorij, akupunktura, gastroenterološka in dermatološka ambulanta, psihoterapevtsko svetovanje.**
Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 130, www.termemb.si, zdravstvo@termemb.si

Optiki

Optika Šergo Adrijan s.p.
Trg Etbina Kristana 3, 6310 Izola
Tel.: 05/64 18 111

OPTIKA PLANINŠEK LAH
Tržaška c. 17, Logatec
Tel.: 01/754 33 88

Optika Keber Damjan Keber s.p.,
Trdinova 1, 8250 Brežice
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.
Mariborska 54, 3000 Celje
www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA KUCHAR d.o.o.
Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.
KREMLJEVA 3, 2250 PTUJ
www.optika-pirc-ptuj.informacija.net

Tel.: 02/77 10 098

Optika Jureš d.o.o.
Ormoška 3, 9240 Ljutomer
Tel.: 02/58 21 445

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko, Trznica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 02/82 21 191

Zeliščna drogerija Pur Žalec,
Mestni trg 4, 3310 Žalec
Tel.: 03/57 15 691

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem
Tel.: 02/82 21 191

dr. Paul Rizzoli, dr. Elizabeth Loder in
Liz Neporent

REŠITEV ZA MIGRENO

Vse o diagnosticiranju, zdravljenju in obvladovanju bolečine

232 str., Cena: 22,70 evr



Kako glavobol prepoznamo kot migreno?

Kaj povzroča migreno in ali jo lahko pozdravimo?

Ali so zdravila na recept varna in kakšne so še druge možnosti zdravljenja?

Ali lahko migreno ublažimo s spremenjeno prehrano in dobrimi spalnimi navadami?

Kako obvladujemo migreno med napornim dnevom?

V knjigi boste našli:

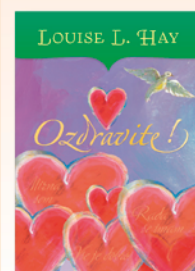
- popoln seznam zdravil na recept in brez recepta, zeliščnih zdravil, vitaminskih dodatkov ter vse o komplementarnem in drugih možnostih zdravljenja;
- vse o mogočih sprožilcih migrene, tudi o kofeinu in prehrani ter preizkušeni tehnikah obvladovanja bolečine;
- kako s preprostimi spremembami življenjskih navad zmanjšati število migrenskih napadov – tudi s prehrano, spalnimi navadami, meditacijo, gibanjem in še več;
- nasvete o migreni pri ženskah in otrocih.

Založba Gnostica, nakup knjige na www.gnostica.si ali v vseh knjigarnah po Sloveniji

Louise L. HaY

OZDRAVITE!

Svetovno priznana avtorica vam v tej knjigi pojasnjuje, da je za skoraj vse življenjske težave največkrat krivo človekovo togo in negativno prepričanje, in podrobno našteva verjetne psihološke vzroke številnih bolezni. Njeno vodilo je: „Z močjo pozitivnih misli lahko premagamo skorajda vse težave. Aprila vsem članom knjižnega kluba PRIMUS priznamo 20% popust ob nakupu katere koli knjige iz redne prodaje.



Naročila in informacije:

Založba Primus
www.primus.si
T: 07 49 65 505,
M: 051 313 877
info@primus.si

Prebrali smo

Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!



www.solanadaljavo.si

dvignjene gredice

**Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?**

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



**Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki**

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Želite obdržati svoje zobe do konca življenja?

Kljub splošnemu prepričanju, da je izpadanje zob del procesa staranja, gre za zmoto. Človeški zobje so zasnovani tako, da lahko svojo funkcijo učinkovito in kvalitetno opravljajo do konca življenja. Vse, kar moramo storiti, da ostanemo na dobri poti do tega cilja je, da skrbimo za redno in temeljito ustno higieno ter redno (dvakrat letno) preventivno obiščemo zobozdravnika.

Kje se skriva nevarnost?

Vnetje obzobnih tkiv je najpogostejša kronična bolezen, saj ima eno od oblik vnetja obzobnih tkiv pri nas in po svetu več kot 80 odstotkov odraslih. Takšno stanje je zaskrbljujoče, vzrok zanj pa gre iskati v dejstvu, da veliko ljudi ne prepozna prvih znakov vnetja dlesni, ko bi s primernimi ukrepi še lahko preprečili neželene posledice. Ko parodontalna bolezen – vnetje globljih obzobnih tkiv napreduje tako zelo, da ta tkiva zobu ne nudijo nobene opore več, zob izpade.

Pot do zmage je zelo enostavna

Vnetje površinskih slojev dlesni, ki ga povsem enostavno ustavimo in odpravimo, se običajno začne v medzobnem prostoru. Tam, kamor z običajno zobno ščetko žal ne moremo učinkovito poseči. Po čiščenju površin, ki jih doseže zobna ščetka, moramo očistiti še prostor med zobmi. V medzobne prostore lahko posežejo le zobne nitke ali medzobne ščetke. Pri tem velja, da je zobna nitka lahko učinkovita pri čiščenju medzobnih prostorov med sekalci, medtem ko ne bo dosegla vseh površin medzobnega prostora med ličniki in kočniki. Površine teh zob so v medzobnem prostoru zelo pogosto vbočene in jih lahko učinkovito očisti le medzobna ščetka ustrezne velikosti.

Nekoč in danes

V preteklosti so bile na voljo le medzobne ščetke, ki so jih za čiščenje medzobnih prostorov lahko učinkovito uporabili le tisti, pri katerih je vnetje dlesni že toliko napredovalo v globlja obzobna

tkiva, da so se dlesni ob zobnem vratu spustile, zobje so bili navidezno daljši, medzobni prostori pa večji. Danes temu ni več tako. Pri podjetju Curaden iz Švice so razvili medzobne ščetke, ki so po tankosti svojega žičnega jedra primerljive z zobno nitko, zato jih lahko uporabljamo vsi, tudi tisti, z najožjimi medzobnimi prostori.

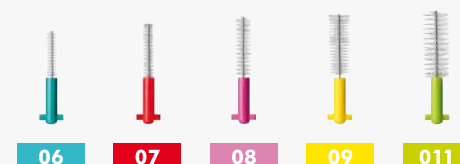
S pravo velikostjo do popolnega uspeha

Tako, kot izbiramo čevlje, ki ustrezajo velikosti naših stopal, moramo tudi medzobno ščetko izbrati tako, da bo ustrezala velikosti medzobnih prostorov. Preveliko bomo težko vstavili v medzobni prostor, ščetine premajhne medzobne ščetke pa ne bodo dosegle površin, ki jih je potrebno očistiti. Ustrezno velikost medzobne ščetke nam lahko pomaga določiti zobozdravnik ali ustni higienik s posebno barvno sondo, če pa se merjenja velikosti medzobnih prostorov lotimo sami s kompletom medzobnih ščetk različnih velikosti, naj velja, da je za posamezni medzobni prostor idealna največja medzobna ščetka, ki brez težav vstopi vanj.

CURAPROX

Vaš nasmeh bo sijal od zdravja

Vsak dan očistite medzobne prostore z medzobno ščetko Curaprox in preprečite vnetje dlesni.



Medzobne ščetke CURAPROX »prime«: Pet velikosti reši 95 % vseh težav čiščenja medzobnih prostorov.

Koristne informacije za vzdrževanje in izboljšanje ustne higiene najdete v **BREZPLAČNI** spletni delavnici **Za zdrav nasmeh** na www.dlesni.com.

SWISS PREMIUM ORAL CARE

Medzobne ščetke CURAPROX »prime« lahko kupite v spletni trgovini www.zdrav-nasmeh.com ter v lekarnah, specializiranih trgovinah in drogerijah.

**SEDAJ IZBOLJŠANA
RECEPTURA**



Dobra novica za vaše srce



Zdravje vašega srca je v vaših rokah.

Tudi majhne spremembe v vsakodnevni prehrani in načinu življenja imajo lahko velik vpliv na vaše zdravje in zdravje vašega srca. Izberite Becel in naredite velik korak za zdravo srce*.

Becel je dobra izbira, saj vsebuje 70 % manj nasičenih maščob kot maslo.

*Becel vsebuje večkrat nenasičene maščobne kisline omega 3 (ALA) in omega 6 (LA). ALA in LA kot del raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja prispevata k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi in s tem pomagata ohranjati vaše srce zdravo. Koristni učinek dosežete z dnevnim vnosom 2 g ALA in 10 g LA. V letu 2012 so bile analizirane različne vrste masla na slovenskem trgu (maslo je izdelek z najmanj 80 % mlečne maščobe).

Več informacij o izdelku Becel si preberita na spletni strani becel.si.



Za srce, ki ga imate radi.

**Pričnimo topiti
maščobe.
Pomlad je tu!**



www.solanadaljavo.si

dvignjene
gredice

Imate pretrda vrtna tla,
onesnaženo prst,
težave s sklanjanjem,
ne želite prekopavanja?

V zadnjem času postaja tudi v Sloveniji vedno bolj priljubljena metoda vrtnarjenja v dvignjenih gredicah, ki omogoča, da oskrbujemo rastline stoje, brez čepenja na tleh in sklanjanja. Poleg tega pa so grede lahko najrazličnejših oblik, s katerimi naredimo vrt ali travnik še zanimivejši.



Obiščite naš razstaveni prostor
na Kidričevi 75, v Škofji Loki

Več informacij in ponudbi dobite
na tel. št. 04/51 55 880,
e-pošti: info@gredice.si
in spletni strani www.gredice.si

www.gredice.si

Hitro do zdravih nohtov!

V dveh korakih in
zgolj 6 tednih se boste
znebili glivične okužbe nohtov.

1. korak:

enostavno odstranite
glivice na nohtih.

2. korak:

pozdravite še prizadeti
del kože.



Zgolj
2+4
tedni



150 Years
Science For A Better Life

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

www.canesnail.si