

ABCzdravja

April 2014

Leto 9
Številka 4

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Ostanimo
zdravi

Tudi vas
spremljajo
alergije?

Preprečite
paradontozo
še pravi čas

Tudi vi
smrčite?

Jejmo večkrat
in po malem

Drobne
nevščečnosti
lahko grenijo
življenje

Čas je za
vrtnarjenje



Šola zdravega hujšanja
www.solanadaljavo.si



Velikonočna številka
revije Unikat že v prodaji!

Revija Unikat



**Velikonočna
številka
že v prodaji!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

duomed® – kvaliteta po prijazni ceni

Medicinske kompresijske nogavice izdelane
v Nemčiji za tiste, ki si želijo kvaliteten
izdelek po odlični ceni

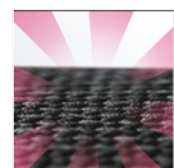
duomed so medicinske kompresijske nogavice,
ki zagotavljajo pravilen padec kompresije od
gležnja navzgor po nogi. Odlikujejo jih visoka
vzdržljivost sodobnih materialov za potrošniku
prijazno ceno.

Vaše noge bodo bolj spočite in zvečer ne
bodo več zatečene. Na voljo so kot dokolenke,
samostojne visoko stegenske in hlačne nogavice
ter kot nogavica za posamezno nogo na pas.

Posebne lastnosti:



medi compression
je zaščitna znamka medi
proizvodov, ki so plod več
kot 60 letnih izkušenj,
oblikovanja in raziskav nemških
strokovnjakov, ki vam zagotavlja
najkvalitetnejše materiale in
najučinkovitejšo kompresijo.



Clima Fresh
posebna tehnika pletenja deluje
antibakterijsko, preprečuje
nastanek neprijetnih vonjav
in omogoča (brez uporabe
kemičnih sredstev), da se pri
pranju te lastnosti ne bi izgubile.

medi – počutite se bolje



medi

POSEBNA AKCIJA!

V času od 4. 4. 2014 do 30. 6. 2014 vam v poslovalnicah podjetja Sanolabor
d.d. nudimo **20% popust** na medicinske kompresijske dokolenke in
visokostegenske nogavice duomed.



Dokolenke

redna cena 32,20 €

cena s
popustom **25,76 €**



Visokostegenske nogavice

redna cena 51,80 €

cena s
popustom **41,44 €**

Izdelki nemškega podjetja **medi** so na voljo v poslovalnicah **Sanolabor** in drugih specializiranih prodajnih mestih.
Več na **www.mitral.si**.

Mitral

d. o. o., telefon: 059 952 182, e-pošta: info@mitral.si



Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 6 Koži zagotovimo ustrezno oskrbo
- 8 Ostanimo zdravi
- 10 Pravočasno preprečite parodontozo
- 12 Nadležni hemoroidi
- 14 Drobne nevšečnosti, ki grenijo življenje
- 17 Osteoporoza – ko se kosti zredčijo
- 20 Suhe in pekoče oči nadloga lepšega spola
- 22 Prehrana sladkornega bolnika
- 24 »Pusti soncu v srce ...«
- 26 Smrčanje vpliva na naše zdravje
- 28 Tudi vas spremljajo alergije
- 30 Spolno prenosljive bolezni
- 32 Otroške okužbe v pomladnem obdobju
- 34 Živeti v sožitju z naravo
- 36 Spoznajmo jih – super živila
- 38 Čas je za vrtnarjenje
- 40 Zelene strani
- 46 Nenasičene maščobne kisline

Kolofon

Letnik 9, številka 4, april 2014
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:
Irena Dolinar
irena@freising.si

Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.

Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): 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 izi-
de enajst števil. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 17,06 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite 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 zdravila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko
presoja le pooblaščen zdravnik.
Dodatne informacije dobite pri
svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v oglašnih
sporočilih. V reviji so podana
mnenja avtorjev, uredništvo za
pravilnost njihovih mnenj ne
odgovarja.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenko.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC Zdravja – Novice



Svetovni dan parkinsonove bolezni

Svetovni dan parkinsonove bolezni obeležujemo 11. aprila. Namenjen je podpori bolnikom, njihovim skrbnikom in ozaveščanju javnosti o tej bolezni. Ta se kaže s številnimi motoričnimi in nemotoričnimi simptomi, ki močno poslabšajo kakovost življenja obolelih in njihovih skrbnikov. V Evropi je kar 1,2 milijona obolelih za parkinsonovo boleznijo, v Sloveniji več kot 6000. Njihovo število bo v prihodnosti še naraščalo. Pravočasna in ustrezna obravnava bolezni lahko zelo izboljša kakovost življenja bolnikov. Diagnozo je zato treba postaviti čim prej in pri tem morajo sodelovati izkušeni specialisti, ki izberejo najprimernejšo metodo zdravljenja. Aktivnosti ob svetovnem dnevu parkinsonove bolezni tudi letos pripravlja društvo Trepetlika (www.trepetlika.si).



Vsaka minuta je pomembna!

Le hitro in pravilno ukrepanje pomaga pri reševanju življenj, žal pa laiki pogosto le pokličejo reševalce in ob poškodovancu čakajo na njihov prihod, kar je za poškodovanca lahko usodno. Kaj torej storiti? Na brezplačnih tečajih, ki jih za posameznike ali skupine organizira Društvo študentov medicine Slovenije (DŠMS) in potekajo v okviru projekta »Za življenje«, se lahko naučite ustreznih pristopov k poškodovancu, temeljne postopke oživljanja otrok in odraslih, oskrbovanja krvavitev in ran ter uporabo avtomatskega defibrilatorja. Tečaji potekajo v skladu s smernicami Evropskega sveta za reanimacijo, več informacij o projektu je dostopnih na naslovu www.zazivljenje.org/lj/.



Teden možganov – nova spoznanja s področja nevroznanosti

Teden možganov, ki je od 10. do 14. marca 2014 potekal pod naslovom »V omrežju«, je ponovno predstavil najnovejša odkritja s področja nevroznanosti. Strokovnjaki so tokrat pozornost namenili spanju, najnovejše raziskave namreč kažejo, da ima spanje tudi fiziološko funkcijo, pomaga pri čiščenju možganov in je v pomoč pri metabolnih procesih, ki so lahko za možgane sicer škodljivi. V okviru dogodka je bil predstavljen tudi mednarodni projekt »Človeški konektom«, ki preučuje zgradbo in delovanje možganov, hkrati pa razvija, izboljšuje in usklajuje načine zajema, analize in prikaza podatkov. Ocenjujejo, da bo v naslednjih dvajsetih letih število bolnikov z možganskimi boleznimi predvidoma naraslo še za dvajset odstotkov, zato je bil v Sloveniji ustanovljen nacionalni akcijski program za možgane, ki je namenjen zagotavljanju potrebnih pogojev za pomembno izboljšanje preprečevanja, prepoznavne, zdravljenja in rehabilitacije ljudi z motnjami v delovanju možganov (<http://www.zamozgane.si/>).



Pozor, pomlad prebuja tudi klope

Ob toplejšem vremenu se prebujajo tudi klopi, ki v Sloveniji prenašajo tri različne oblike bolezni: limsko boreliozo, klopni meningoencefalitis in humano granulocitno anaplazmozo. Okužbi so še posebej izpostavljeni vsi tisti, ki se veliko zadržujejo v naravi oziroma opravljajo aktivnosti na prostem. Slovenija sodi med države z visoko verjetnostjo okužbe z boleznimi, ki jih prenašajo klopi, zato strokovnjaki opozarjajo na ustrezno zaščito pred odhodom v naravo. Priporočljivo se je posluževati repelentov in oblačil, ki pokrijejo kožo, oziroma cepljenja proti klopnemu meningoencefalitisu. Tudi letošnji svetovni dan zdravja, ki poteka 7. aprila, je posvečen nalezljivim boleznim, ki jih prenašajo členonožci. Ob tej priložnosti strokovnjaki opozarjajo, da že majhen ugriz lahko povzroči resno grožnjo našemu zdravju.



Ledvice se starajo skupaj z vami

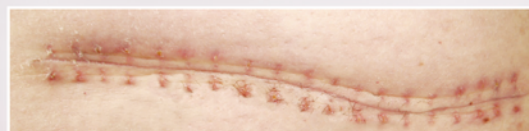
Letošnji svetovni dan ledvic, ki ga v Sloveniji organizirata Zveza društev ledvičnih bolnikov Slovenije in Slovensko nefrološko društvo, je 13. marca 2014 potekal pod sloganom »Ledvice se starajo skupaj z vami« in opozarjal na okvaro ledvic pri starejših. Podobno kot pri najpogostejših kroničnih nenalezljivih boleznih tudi kronične ledvične bolezni bolniki ne občutijo, saj ta ne povzročajo bolečin. Med zgodnjimi znaki te bolezni sta predvsem povišan krvni tlak in beljave v urinu, ki hkrati opozarjata tudi na povečano tveganje za obolenost srca in ožilja. Z zgodnjim odkrivanjem kronične ledvične bolezni in s pravočasnim zdravljenjem lahko upočasnimo njen potek.



KREARNA • FOTO SHUTTERSTOCK

DR+DERM®

Popolna oskrba brazgotin



dva tedna po odstranitvi šivov



po treh mesecih uporabe Contrakel kreme

contrakel®

Poskrbite za pravilno oskrbo brazgotin.

- Contrakel krema** • za oskrbo brazgotin nastalih pri poškodbah, po kirurških posegih, opeklinah, ozeblinah in kot posledica aken • zmehča brazgotinsko tkivo in pospešuje obnovo kože • izboljša videz kože
- blaži srbečico • omogoči dodatno vlaženje kože • pripomore k pravilnemu delovanju kožnih celic
 - preprečuje prekomerno poroženevanje kože • krema omogoča pravilno masažo

Dokaz je v kremi Contrakel, ker vsebuje: alantoin, ureo, vitamin A, holesterol in oljčno olje.



**V PAKIRANJU
CONTRAKEL KREME JE DODAN
BREZPLAČEN VZOREC!**

tekoče milo

Namenjeno je čiščenju brazgotin. Pred vsakim nanosom gela ali kreme za nego brazgotin je potrebno odstraniti ostanke predhodnega nanosa. Milo je blago, brazgotinsko tkivo umije, ne da bi jo dražilo.

 **pharmadab**

Izdeluje:
Pharmadab d.o.o.
Cesta na Brdo 100, SI-1000 Ljubljana,
tel: +386 1 423 23 59, www.pharmadab.si



Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Poškodbe kože so največkrat mehanske.

B Kadar pride do poškodbe kože, je zelo pomembno, da preprečimo dodatno draženje rane.

C Poškodovana koža mora biti zaščitena pred zunanjimi vplivi, saj bomo tako preprečili morebitno okužbo.



Koži zagotovimo ustrezno oskrbo



Intervju: prim. Boris Kralj, dr. med.

Koža pri odraslem človeku lahko meri kar dva kvadratna metra. Njena osnovna naloga je zaščita pred zunanjimi vplivi, prav tako ščiti notranje organe, poleg tega pa ima še celo vrsto drugih funkcij: odvaja tekočino, nudi mehansko zaščito, uravnava temperaturo, nudi zaščito pred sončnim sevanjem in še in še. Kljub vsemu se moramo zavedati, da je tudi zelo ranljiva. O poškodbah kože smo spregovorili s **prim. Borisom Kraljem, dr. med., specialistom dermatovenerologom.**

Kako je zgrajena naša koža?

Koža je sestavljena iz treh plasti: njeno zgornjo plast imenujemo povrhnjica, v njej so plasti celic, ki se odluščijo in odmirajo, potem se tvorijo nove celice. Globlje leži usnjica, ki ima celice v več plasteh. V usnjici se nahajajo tudi žile in živčni končiči, žleze lojnice in znojnice. Najgloblja plast je maščobna plast, kjer so celice, ki zagotavljajo regulatorne mehanizme za toplotno izmenjavo in zaščito. V koži so seveda tudi kožni priviski, kot so žleze, dlake, žile in živčni končiči.

Funkcije kože

Ena od pomembnejših funkcij kože, pri kateri največjo vlogo igra usnjica, je uravnavanje telesne temperature. Sporočila o njej preko številnih toplotnih čutnic v koži in v notranjosti telesa dobiva osrednje živčevje. Za uravnavanje temperature preko kože skrbijo zlasti čutnice v usnjici. Za ohranjanje toplote skrbijo tudi dlake, vendar njihovo dvigovanje in spuščanje pri človeku danes nima več velikega pomena – gre bolj za ostalino nekdanje funkcije.

Koža hkrati z uravnavanjem toplote opravlja tudi izločalno funkcijo. Naše telo namreč največ odvečne toplote odda prav z znojenjem. Za znojenje so zato v usnjici razvite posebne žleze znojnice.

V usnjici se nahaja tudi veliko čutnic v obliki živčnih končičev. Čutnice za mehanske dražljaje imenujemo mehanoreceptorji, za toplotne pa termoreceptorji. Število receptorjev je v različnih delih telesa različno. Veliko receptorjev imamo na primer na jeziku in na konici prstov, na hrbtišču roke pa jih je znatno manj.

Tudi podkožno tkivo ima zelo pomembno nalogo. Sestavljajo ga celice maščobnega in vezivnega tkiva. Preko vezivnega podkožnega tkiva se koža pritrja na mišice. V vezivnem tkivu je veliko kolagenskih in elastičnih vlaken, pa tudi belih krvničk, ki v medceličnini uničujejo tujke, ki so morda na kakršen koli način prodrli v podkožje.

Poškodbe kože

Po besedah sogovornika so poškodbe kože najpogostejše mehanske. Do njih torej pride zaradi neposrednih udarcev, ureznin in

podobnega. Kot dodaja prim. Boris Kralj, dr. med., so lahko poškodbe kože tudi posledica sevanja žarkov, naj gre za sončne ali na primer rentgenske žarke oziroma katero drugo obliko sevanja. Do poškodb kože pride tudi zaradi uporabe različnih kemičnih snovi, zaradi vnetnih dogajanj, poškodbe kože so lahko posledica zunanjih dejavnikov pa tudi bolezni same kože (na primer rakasta obolenja) ali bolezni drugih organov.

Kako poteka celjenje kože?

Prim. Boris Kralj, dr. med., celjenje kože opredeljuje kot proces, kjer poskušajo celice regenerirati poškodovano tkivo s čim bolj učinkovitimi in zdravemu tkivu podobnimi celicami. Pri procesu celjenja sodelujejo celice vnetja, celice brazgotinjenja, krvne žile in protivnetni procesi. Izid celjenja je seveda odvisen od jakosti in tipa poškodbe. »Celjenje po kirurški odstranitvi nekega znamenja, kjer je bilo treba tkivo šivati, bo za sabo pustilo vidno brazgotino. Na rezultat takega celjenja vplivata tudi tip kože in lokacija samega posega. Lahko ostane zelo nežna brazgotina, brazgotina je lahko široko raztegnjena, na mestih, kjer je tenzija tkiva velika, pa lahko ostane tudi zelo dvignjena brazgotina, ki je videti kot divje meso. Slednji rečemo tudi keloidna brazgotina,« pojasnjuje prim. Boris Kralj, dr. med.

Kadar pride do poškodbe kože, je po besedah dr. Kralja zelo pomembno, da preprečimo dodatno draženje: »Rano pustimo pri miru, da se zaceli. Prav tako je zelo pomembno, da je ne raztegujemo. Pri boljšem in lepšem celjenju rane si lahko pomagamo tudi s sredstvi za celjenje, ki vsebujejo različne sestavine; gre za silikonske gele in podobno.«

Oskrba poškodovane kože

Dr. Kralj opozarja, da mora biti poškodovana koža zaščitena pred zunanjimi vplivi, saj bomo tako preprečili morebitno okužbo. »Rana naj bo sterilno pokrita, naj miruje in naj ne bo izpostavljena mehanskim zunanjim vplivom, tudi močenje ni priporočljivo, saj lahko privede do okužbe,« pojasnjuje dr. Boris Kralj.

Sogovornik pravi, da brazgotine ni mogoče preprečiti, če gre za močno, globoko ali veliko poškodbo kože. Brazgotinjenje je namreč obrambni mehanizem organizma, ki teži k zacelitvi rane. »Rana se zaceli s tkivom – brazgotino, ki nima enake sestave kot zdrava koža, tudi funkcionalno ni enakovredna normalni koži. Po eni strani je brazgotina estetski, po drugi pa tudi funkcionalni problem,« dodaja dr. Kralj.

Ko rana postane kronična

Kronične rane nastanejo zaradi okužbe ali drugih dejavnikov, ki zavirajo celjenje, mednje pa prištevamo diabetične razjede, golen-ske venske razjede, periferne arterijske okluzivne bolezni, preležanine, rane, ki nastanejo

»Celjenje po kirurški odstranitvi nekega znamenja, kjer je bilo treba tkivo šivati, bo za sabo pustilo vidno brazgotino. Na rezultat takega celjenja vplivata tudi tip kože in lokacija samega posega.«

zaradi hudih poškodb, okužbe kosti in mehkih tkiv ter rane, ki nastanejo zaradi drugih dejavnikov motenj v celjenju.

Kadar celjenje rane poteka brez zapletov, se poškodovano tkivo nadomesti s prvotnim tkivom. Po besedah dr. Borisa Kralja se rana ne more zaceliti, kadar je prisotno mehansko draženje brez prestanka, kronično draženje s kemikalijami, vnetni procesi brez umiritve vzroka vnetij, kronična sprememba celic, na primer pri kožnem raku itd. To je le nekaj primerov. »Kadar rana postane kronična, se težje in slabše zaceli tudi takrat, ko na primer saniramo vzrok za njen nastanek – takrat so namreč prisotne brazgotinske celice, ki nimajo več normalnih funkcij,« pove prim. Boris Kralj, dr. med.

Ustrezna obravnava kroničnih ran je zelo pomembna. Danes imamo na voljo številne obloge za zdravljenje kronične rane. Sodobni materiali za oskrbo ran pospešujejo celjenje, uravnavajo vlažnost, temperature in pH, absorbirajo izločke, zavirajo okužbo, ne dražijo tkiva, ne povzročajo alergijskih reakcij ter se ne prijemajo za tkivo. Strokovnjaki morajo dobro poznati proces celjenja, saj bodo potem rano tudi bolje oskrbeli in v skladu z njenim stanjem izbrali tudi ustrezno oblogo.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Za svoj imunski sistem smo odgovorni sami. Osredotočimo se na zdrav življenjski slog.

B Če zaradi napornega tempa ne uspemo uresničiti vseh priporočil o zdravem življenjskem slogu, si za krepitev naravne odpornosti pomagajmo s prehranskimi dopolnili.

C Spomladansko utrujenost prežemo z razstrupljanjem telesa.

Ostanimo zdravi

Sodobni način življenja zahteva od nas, da smo čim bolj učinkoviti in produktivni, da dosežemo cilje, ki si jih postavljamo sami ali jih postavlja socialno okolje, ki nas obdaja. Večkrat slišimo, da si marsikdo ne more "privoščiti", da bi zbolel. Obkroženi smo z dejavniki tveganja, ki pretijo na nas na vsakem koraku in ki se jim kljub prizadevanjem ne moremo vedno izogniti. Po dolgi zimi, ki so jo zaznamovale vremenske ujme, pomanjkanje sonca in gibanja na svežem zraku ter druge nadloge, kot so virusi prehlada in gripe, mesec april že trka na vrata s prijetnejšimi temperaturami. Zima nas je oslabila in je eden glavnih krivcev, da se počutimo utrujene in brez energije. Zato je izrednega pomena, da poskrbimo za krepitev svojega naravnega imunskega sistema in se zaščitimo pred slabim počutjem, spomladansko utrujenostjo in izbruhom bolezni.

Avtorica: **Maša Robič**

Kaj je imunost?

Imunost ali odpornost je sposobnost organizma, da se obrani pred vdorom škodljivih dejavnikov v telo. Pri vdoru tujka (bakterije, virusa, glive, zajedavca) v telo nas najprej ščitijo fizikalne in kemične pregrade. Te preprečujejo,

da bi mikrobi vdrali v notranjost tkiv in organov, ki normalno niso naseljeni z njimi. Sem uvrščamo kožo in sluznice z njihovo normalno nenevarno mešano mikrobo floro. Kljub njihovi prisotnosti nekaterim mikroorganizmom vseeno uspe premagati zunanje telesne pregrade. S svojo dejavnostjo (razmnoževanjem, presnovki, toksini) okvarjajo tkiva in škodujejo človeškemu organizmu. Vendar pa je mati narava človeškemu bitjem priskrbeli še eno skrivno orožje. To je imunski sistem, ki nas varuje pred vplivom škodljivih dejavnikov iz okolja.

Kako deluje imunski sistem?

Imunski sistem je obrambni mehanizem telesa, čigar glavna naloga je prepoznati sovražnika (tujek), mobilizirati obrambne celice, napasti tujek in ga odstraniti, da se ponovno vzpostavi telesno ravnoesje. Imunski sistem sestavljajo obrambne celice (limfociti, fagociti), organi (bezgavke, vranica, jetra, kostni mozeg, priželjc (timus), mandlji (*tonsilla palatina*), žrelnica (*tonsilla pharyngealis*) in limfne žile. Učinkovito delovanje vseh komponent imunskega sistema je potrebno za doseganje optimalnega zdravja.

Ste se že morda kdaj vprašali, zakaj nekateri ljudje zbolevalo pogostejše kot drugi? Zakaj nekateri prebolevajo bolezen dlje kot drugi? Zakaj nekateri prebolevajo bolezen s

hušjim potekom kot drugi? Odgovor je kompleksen in zahteva pogled z različnih zornih kotov, ki zajemajo prisotnost izpostavljenosti dejavnikom tveganja ter sposobnost naravnega imunskega sistema, da se obrani pred njihovim škodljivim delovanjem. V tej točki pa nastopimo mi. Vsak posameznik sam zase lahko največ prispeva h krepitvi imunskega sistema in s tem ohranja svoje zdravje.

Kaj slabi naravno odpornost?

Prvi v vrsti je nezdrav življenjski slog. Enolična prehrana, podhranjenost, uživanje prekomernih količin alkohola, kajenje, kronični stres, telesna nedejavnost, nezadostne količine spanca. Pomemben dejavnik tveganja je tudi starost. Za okužbe so dovzetnejši otroci, ker še nimajo popolnoma razvitega imunskega sistema, ter starostniki, predvsem zaradi pridruženih bolezni. Naravna odpornost je oslabljena tudi ob prisotnosti drugih bolezni, ki okvarjajo naravno obrambo pred patogenimi organizmi. V to skupino spadajo rakava obolenja, predvsem limfomi, ter okužba z virusom HIV, presnovne bolezni (sladkorna bolezen), ledvična odpoved in kronične jetrne bolezni. Tudi zdravljenje s kortikosteroidi ter kemoterapija in obsevanje, ki se uporabljata pri zdravljenju avtoimunih in rakavih obolenj, zavirajo naravno imunsko obrambo.

Kako okrepiti imunski sistem?

Pomembna je zdrava in raznovrstna prehrana ter zaužitje zadostnih količin tekočine. Uživanje svežega sadja in zelenjave se priporoča zaradi vsebnosti vitaminov C in E ter mineralov (cink, železo, selen), ki delujejo kot naravni antioksidanti. Zaloge teh najdemo v limonah, grenivkah, pomarančah, jagodah, špinaci, papriki, paradižniku, brokoliju, brstičnem ohrovu, česnu, čebuli itd. Izogibati se je treba škodljivim življenjskim razvadam in opustiti kajenje ter uživati zmerne količine alkohola. Dokazano ima negativen vpliv tudi pasivno kajenje, zato se izogibamo zaprtih kadilskih prostorov. Priporočljive količine zaužitega alkohola so 1 merica* na dan za žensko in 2 merici alkohola na dan za moškega. Imunski sistem krepi tudi zmerna telesna aktivnost, vsaj pol ure na dan, ter zadostne količine spanca, vsaj sedem do osem ur na dan. Prenos nalezljive okužbe lahko preprečimo tako, da se izogibamo prostorom z veliko ljudmi, kot so npr. nakupovalna središča, in s primernim obnašanjem, ko smo že zboleli (umivanje in razkuževanje rok, kihanje v rokav in ne v dlan). Proti stresu se borimo tako, da se ukvarjamo s stvarmi, ki nas veselijo in ob katerih se ugodno počutimo. Razmislimo, kaj nas osrečuje in si brez slabe vesti vzemimo čas zase, saj bomo tako učinkovitejši na vseh področjih svojega življenja. Hiter tempo sodobnega načina življenja pa nam velikokrat onemogoča izpolnjevanje zgoraj naštetih priporočil. Takrat si lahko za krepitev naravne imunosti pomagamo s prehranskimi dopolnili.

*1 merica je 1 dl vina, 2,5 dl piva ali 0,3 dl žganja

Prehranska dopolnila za krepitev imunskega sistema

Pomembnejši prehranski dodatki, ki pozitivno vplivajo na naravno imunost, spadajo v skupino antioksidantov in imunomodulatorjev. Prosti radikali so produkt presnove lastnega telesa, ki stalno nastajajo. V večjih količinah so prisotni pri kroničnem stresu, kajenju, telesni nedejavnosti in prekomernem uživanju alkohola. Prosti radikali okvarjajo imunski sistem, zato je pomembno uživanje zadostnih količin lovilev prostih radikalov – antioksidantov, ki jih uspešno odstranijo. Mednje spadajo vitamini A, C, E ter minerali selen, cink in železo. Antioksidanti so tudi v zelenem čaju, grozdnih peškah in jagodah črnega bezga. Poleg antioksidantov pomembno vlogo igrajo imunomodulatorji beta glukan, medicinske gobe (*Ganoderma lucidum* in *Lentinus edodes*), propolis, matični mleček, kolostrum in probiotiki (*Lactobacillus casei*). Ne smemo pozabiti niti na izveček ameriškega slamnika (škrlatna ehinacea), ki se uporablja kot dopolnilna terapija in profilaksa pri ponavljajočih se okužbah zgornjih dihal. Potrebno se je zavedati, da prehranska dopolnila niso namenjena stalni rabi, zato se moramo pred uporabo pozanimati glede količinske in časovne omejitve uporabe. Prehranska dopolnila nikakor niso zamenjava za zdrav življenjski slog, temveč le dopolnilni faktor, ki telesu pomaga, da okrepi svoj naravni imunski sistem.

Zdravje je dinamično ravnoesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih in socialnih prvin. Za ohranjanje zdravja in optimalno delovanje našega telesa je zato ključnega pomena tudi dobro počutje. Za nami je dolga zima s krajšimi dnevi, pomanjkanjem sonca ter gibanja na svežem zraku. Poleg tega pa je po božičnih in novoletnih praznikih in potici za nami še praznik krofov, pust. Vse zgoraj našteje stvari terjajo svoj davek. Zdaj ko že diši po prvih pomladnih dnevih in so nam dnevi bolj naklonjeni s sončnimi žarki in toplejšimi temperaturami, prihaja nova nadloga, spomladanska utrujenost. Opozarja nas, da je nastopil čas, ko moramo več pozornosti posvetiti sebi in poskrbeti za svoje zdravje ter dobro počutje. Eden od alternativno-medicinskih pristopov, ki izhaja že iz časov starih Egipčanov in starih Grkov, je tudi razstrupljanje ali detoksifikacija.

Razstrupljanje

Našemu telesu za odstranjevanje nerabnih in škodljivih snovi služijo jetra, limfni sistem, pljuča, koža, maščevje, prebavila in ledvice. Ker zimsko breme presega zmoglosti lastnega telesa, da se uspešno bori proti škodljivcem, se pogosto počutimo utrujene. Zato je skrajni čas, da mu pomagamo in se lotimo razstrupljanja. Pristopov je več. Eni glavnih pa so očiščevalne diete in postenje.

Očiščevalne diete naj obsegajo uživanje organske, nepredelane in gensko neoporečne hrane. Priporočljivo je uživanje surove zelenjave, svežega sadja, žitaric, stročnic, semen in oreškov, rib, nekaterih rastlinskih olj in zelišč in pitje večjih količin vode, zeliščnih čajev ali naravnih sokov. Izogibati se je treba sladkim in gaziranim pijačam, alkoholu, kavi, čokoladi, mastnim in ocvrtim jedem, hrani, bogati s sladkorji in soljo, vnaprej pripravljene, zmrznjene oz. konzervirane hrani ter svinjini, sirom, maslu in tako dalje.

Postenje je stroga dieta, pri kateri vnašamo v telo le vodo, včasih z manjšimi količinami sadja, zelenjave ali sokov, izključimo pa vse druge sestavine hrane. Cilji postenja so različni: poleg razstrupljanja se nekateri zanj odločajo zaradi duhovnih ali duševnih razlogov. Pravilno postenje je sestavljeno iz treh stopenj:

postopnega zmanjševanja količine hrane, posta in postopnega uvajanja hrane. Poskrbimo za to, da se ga lotimo sistematično in sledimo tem navodilom, saj v nasprotnem primeru namesto pozitivnih učinkov dosežemo ravno nasprotno.

Očiščevalne diete in postenje imajo številne pozitivne učinke na telo in izboljšujejo počutje, vendar pa moramo biti pri njih vseeno pazljivi. Hitre spremembe prehranjevalnih navad niso zaželene, ker povzročajo pretrese in zmotijo delovanje telesa. Odsvetujemo jih bolnim, podhranjenim, starostnikom, nosečnicam in otrokom.

Ne pozabimo na otroke

Otroci so v varstvu in šoli še pogostejše izpostavljeni virusom in drugim škodljivim dejavnikom. Poleg tega otroški imunski sistem še ni popolnoma razvit, zato otroci pogostejše zbolijo kot odrasli. Da bodo naši najmlajši zdravi in polni energije, moramo poskrbeti za naslednje stvari: ko otrok zboli, naj ostane doma, saj tako preprečimo prenos mikroorganizmov na druge osebe. Poskrbimo, da sta njihova obleka in obutev primerna letnemu času. Vsakodnevno mu pripravimo zdrav obrok svežega sadja in zelenjave ter se izogibamo pitju sladkih in gaziranih pijač ter sladkarijam in drugim nezdravim prigrizkom. Namesto slednjega otrokom privoščimo oreške in sveže sadje. Otroci potrebujejo več gibanja kot odrasli, saj gibanje pozitivno prispeva tudi k razvoju kostno-mišičnega sistema. Zato namesto vsakodnevne rabe televizije, računalnika in drugih tehnoloških naprav, otroka raje peljimo v naravo, na izlet ali ga vpišimo k organizirani športni aktivnosti.

Čas zime je čas, ko nas ogrožajo virusi prehlada, gripe in druga obolenja, ki od nas zahtevajo počitek, po možnosti v času, ko si tega najmanj želimo. Bolje preventiva kot kurativa, pravijo. Prihaja pomlad, prihajajo sončni dnevi, ki jih bomo lahko izkoristili le, če bomo zdravi. Zato pogumno vstanimo naspani in spočiti ter za dobro jutro sežimo po skodelici zelenega čaja in svežem sadju, saj jabolko na dan odžene zdravnika stran, za kosilo si privoščimo skledo sveže zelenjave ter jo po kosilu mah-nimo na sprehod ali na lažjo telesno aktivnost v naravo. Dan je lepši, če ga preživimo zdravi.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Pozdrav soncu | Tečaj (praktična delavnica)

Center RitmoLoko, sreda, 16. april 2014, 17:30 - 21:00

Pozdrav soncu (v sanskrtu Surya namaskar) je najbolj poznan in priljubljen set 12 telesnih položajev iz starodavne jogijske tradicije. Je idealna vadba za aktivacijo celotnega telesa, njegovo moč in fleksibilnost.

Na delavnici se boste naučili izvajati Pozdrav soncu pod mentorstvom profesionalne učiteljice joge. Spoznali boste posamezne telesne položaje, ki ga sestavljajo, jih z dihom povezali v tekoče zaporedje in se ga naučili izvajati pravilno in učinkovito. Pričakujete lahko veliko učenja o lastnem telesu in zavedanju le-tega.

Pristop voditeljice je individualen. Vsak od udeležencev dobi znanje, ki je potrebno, da lahko takoj začne pravilno in varno izvajati Pozdrav soncu samostojno.

Prijave: Prijave sprejemamo na recepciji centra RitmoLoko, Kidričeva 75, Škofja Loka
041 710 310 | info@ritmoloko.si | www.ritmoloko.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Pravočasno preprečite parodontozo

Zdravje naše ustne votline je povezano z vitalnostjo celotnega organizma, zato je ustrezna higiena ključnega pomena. Strokovnjaki opozarjajo, da si še vedno mnogo ljudi ne zna pravilno čistiti zob, s tem pa je nevarnost za nastanek kariesa oziroma parodontoze večja. Na vprašanja o zdravju ustne votline, pravilni negi ter težavah, ki ji pretijo, je odgovarjal strokovnjak **Janez Vrbošek, dr. dent. med.**

Avtorica: **Alja Gogala**

Kako pravilno skrbimo za zdravje ustne votline?

Dobra ustna higiena, redno umivanje zob in pravilno čiščenje, čiščenje z zobno nitko in redni obiski pri zobozdravniku preprečujejo nastanek kariesa, zobnega kamna, slabega zadaha in izgubo zob zaradi parodontalne bolezni. Redno čiščenje zob, redni pregledi ter zdravljenje zob in nega ustne votline ter dlesni pa delujejo tudi preventivno in ohranjajo naše zdravje.

Kako pravilno čistimo zobe, kako pogosto in kakšno ščetko ter zobno kremo naj izberemo?

Dovolj je, če zobe ščetkamo enkrat dnevno, če jih seveda pravilno in temeljito očistimo. Ščetka, s katero bomo čistili zobe, mora biti mehka. Zobne kreme v osnovi nimajo pomena, saj je pomembno, da odstranimo biofilm z naših zob, kar lahko storimo le s ščetko.

Kaj vpliva na zdravje naše zobne sklenine?

Na zdravje sklenine ne moremo vplivati, jo pa lahko poškodujemo z nepravilnim ščetkanjem.

Katero je danes najpogostejše obolenje ustne votline in kaj je vzrok za nastanek?

Največji problem danes predstavlja parodontalna bolezen, saj se jo v večini primerov zavemo, ko je že prepozno. Parodontozo je bolezen dlesni in je zanesljiv znak pomanjkljive ali nepravilne ustne higiene, zaradi katere se na zobeh kopičijo mehke bakterijske zobne obloge. Če se te obloge nabirajo in zastajajo na zobeh, počasi mineralizirajo in postanejo zobni kamen, kar predstavlja idealno gojišče za razne mikroorganizme. Žepek v dlesni ob zobu je običajno globok

do tri milimetre in do te globine tudi prodira kisik. Če se žepek ob zobu zaradi oblog poglobi, vanj kisik ne more več prodreti. V tem anaerobnem območju se nato razvijajo telesu škodljive bakterije, ki povzročajo nastanek za telo strupenih snovi. S svojim draženjem, encimi in toksini povzročajo vnetje obzobnih tkiv. V napredovani parodontozni so poleg mehkih obzobnih tkiv napadena tudi druga obzobna tkiva, na primer pozobnica, cement in alveolarna kost. Zato se nekoč trdno zasidrani zobje v čeljustni kosti pričnejo majati in izpadati. Priporočljivo je, da ob prvih znakih vnetja dlesni obiščete zobozdravstveno ordinacijo. Dokler je bolezen omejena zgolj na vnetje dlesni, jo lahko še dokaj preprosto pozdravimo in preprečimo razvoj nevarne parodontalne bolezni.

Kaj povzroča karies in kako ga lahko preprečimo?

Karies povzroča nepravilno ščetkanje zob. Da ga ustrezno preprečimo, se moramo posluževati tudi uporabe medzobnih ščetk in nitke.

Kaj je vzrok za nastanek aft v ustni votlini in kako jih lahko čim prej odpravimo?

Vzrok za nastanek aft v ustni votlini nam ni poznan, bolečino in pekočino pa lahko odstranimo z mehkim laserjem.

S pravilnim ščetkanjem do zdravja ustne votline

Strokovnjaki priporočajo, da za umivanje zob izberete zobno ščetko z majhno glavo, s katero boste lažje dosegli zadnje zobe in bolj skrite predele ustne votline. Priporočljivo je, da zobe ščetkate s krožnimi gibi, od dlesni proti zobu, torej od rožnate barve dlesni proti beli barvi zoba. Notranje površine zob lahko najučinkoviteje očistite, če ščetko obrnete vertikalno. Na koncu s ščetko ali posebnim strgalom za jezik še nežno podrgnete po jeziku, tako da z njega

odstranite bakterije. Priporočljivo je, da izberete mehko zobno ščetko, saj se boste tako izognili morebitnim poškodbam na mehkih tkivih. Ker otroci do devetega leta starosti še niso dovolj motorično sposobni, da bi si pravilno umili zobe, je priporočljivo, da jim pri tem pomagajo starši.

Kakšno ščetko izbrati?

Pri izbiri zobne ščetke naj bo glavno vodilo »mehkoba«. Pomembno je namreč, da mehke površine čistimo z mehko ščetko oziroma »srednje trdote«, saj se le tako izognemo morebitnim poškodbam dlesni. Ščetkanje zob bo učinkovito, ne glede na to kakšno zobno ščetko izberemo – navadno, električno ali ultrazvočno. Nam bosta pa električna in ultrazvočna ščetka verjetno precej olajšali delo. Električne zobne ščetke za svoje delovanje uporabljajo električno energijo, pri čemer njihova glava vibrira, nihanje pa povzroča njeno premikanje, s čimer se poveča število premikov ščetin. Večina zobnih ščetk ustvari med 2.000 do 10.000 premikov na minuto. Električne zobne ščetke se med seboj razlikujejo predvsem glede gibanja ščetin. Te lahko nihajo, krožijo, vibrirajo s frekvenco ultrazvoka ali pa spreminjajo način gibanja. Strokovnjaki so si mnenja, da najboljši rezultat lahko dosežemo z zobno ščetko, ki izmenično rotira v obe strani, saj se tako izognemo poškodbi dlesni. Uporaba električnih zobnih ščetk je še posebej priporočljiva za ljudi, ki so gibalno ovirani oziroma imajo omejene ročne spretnosti.

NOVO V MARIBORU

BK DENTAL

Bresterniška ulica 93, 2354 Bresternica

naročite se na **info@bkdental.si** tel. 031 382 836 **www.bkdental.si**

ZOBOZDRAVSTVO
Najsodobnejše tehnologije in materiali

ZOBNI RENTGEN
Najnovejši digitalni 3D zobni rentgen

IMPLANTOLOGIJA
Zobni vsadki z garancijo

ESTETIKA
Profesionalno beljenje zob, zobni nakit, zobne luske



Dober občutek
resnično čistih zob

NOVO



Zobna ščetka Sonicare FlexCare Platinum

Najnovejša inovacija med soničnimi zobnimi ščetkami Sonicare – FlexCare Platinum je oblikovana za lažje čiščenje med zobmi in odstrani celo do šestkrat več zobnih oblog kot ročna zobna ščetka. Trije individualni načini in stopnje moči ščetkanja ponujajo res pravo ščetkanje po meri. Odlična novost je funkcija zaznave pritiska, ki med ščetkanjem opozarja na premočan pritisk s ščetko ter tako pripomore k pravilnemu ščetkanju zob.

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

PHILIPS
sonicare

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si



Nadležni hemoroidi



Intervju: Urška Kogovšek, dr. med.

Nadležne nabrekle žile zadnjika poljudno imenujemo tudi zlata žila, ki predstavlja zopрно, pekočo nevšečnost, s katero se vsaj enkrat v življenju sreča večina ljudi. Čeprav neprijetni, pa razen izjemoma hemoroidi zdravju niso nevarni.

Iz česa so sestavljeni, kaj jih povzroča in poslabša, kako opozarjajo nase in kako se jih otresemo, smo povprašali **Urško Kogovšek, dr. med., specialistko kirurginjo** s Kliničnega oddelka za abdominalno kirurgijo, Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Vsi poznamo hemoroide, to neprijetno težavo, malokdo pa ve, kaj točno so. Kaj jih torej sestavlja?

Hemoroidi so pletež žil pod sluznico končnega dela danke. Gre za blazinice na koncu debelega črevesa, ki lahko tudi krvavijo, pri čemer lahko gre za minimalne ali pa pomembne krvavitve. V predelu zadnjika je tudi veliko čutnic, skoraj toliko kot na klitoris ali na penisu, zato so lahko posegi v tem predelu zelo boleči.

Hemoroide delimo glede na lego in velikost, pri čemer govorimo o prvi do četrti stopnji, hkrati pa se je še vedno ohranila tudi delitev na notranje in zunanje hemoroide. V tem primeru je dobro vedeti, da se notranji hemoroidi lahko povečajo in jih vidimo tudi zunaj zadnjika.

Velikokrat pacienti zamenjajo kožne gube ob zadnjiku za hemoroide. Kožne gube so pogoste in so tudi konstitucijsko dedno pogojene. Tudi te lahko povzročajo težave, kadar otečejo in bolijo, a najpogosteje s hemoroidi niso povezane.

Ima hemoroide vsak človek ali gre za bolezensko stanje?

Hemoroide, ki so običajno majhni, komaj vidni, ima vsak človek. Kadar se pojavijo težave z odvajanjem, ki trajajo dlje časa, posameznik pa ima tudi sicer slabše vezivno tkivo, se lahko ti vozli precej povečajo. Seveda k poslabšanju pripomore tudi povečana telesna teža, hud kronični kašelj, stanje po težkem porodu ali težko fizično delo. Če postanejo moteči, lahko resno ovirajo posameznika pri dnevnih opravilih.

Da do težav s hemoroidi ne bi prišlo, mora biti blato primerno mehko in mazavo. Dobro je imeti reden časovni okvir, uro dneva za odvajanje – idealno, ko se sproži refleks za odvajanje. Ta se najpogosteje pojavi zjutraj, nekaj minut po prebujanju. Če pogosto ne upoštevamo in ne »slišimo« lastnega telesa, se težave z leti večajo. Lahko pride tudi do trajnih okvar in funkcionalnih motenj.

Nekateri ljudje imajo lahko zelo velike hemoroide, ki težav ne povzročajo. Nasprotno pa nekaterim lahko velike težave povzročajo majhni hemoroidi. Veliki hemoroidi torej še ne pomenijo velikih težav.

Kako hemoroidi opozarjajo nase?

Človek občuti zoprn in pekoč občutek v predelu zadnjika. Pacienti opažajo sled sveže, svetle krvi na blatu, srbečico, bolečine ob in/

ali po odvajanju, občutek kljuvanja ob zadnjiku ipd. Opisujejo tudi neprijeten občutek, da se ob odvajanju blata črevo ne izprazni popolnoma. Zadnjik pač ne zmore vedno ločiti, ali gre za povečane hemoroidne blaznice ali za blato. Takrat ljudje pogosteje hodijo na blato, pritiskajo, se napenjajo, s čimer le vzpostavijo začaran krog težav s hemoroidi. Pogosto pa se zgodi tudi, da hemoroidi sploh ne povzročajo težav in jih odkrijemo naključno ob pregledu debelega črevesa, torej kolonoskopiji. Seveda je obisk pri proktologu potreben le, če imajo ljudje težave.

So torej predvsem moteča težava za ljudi. Pa imajo tudi svoj namen ali bi jih lahko mirne duše odstranili?

Hemoroidi delujejo tudi kot 'tesnilka' zadnjika. Če bi odstranili vse te blazinice, bi lahko prišlo do uhajanja blata, motene občutljivosti zadnjika. Lahko si predstavljamo neugodje, če ne bi zmogli ali znali ločiti med blatom in plinom ... Zdravi ljudje pa celo pred odvajanjem vemo, ali imamo v danki tekoče, trdo ali normalno blato.

Veliko ljudi se prestraši, ko jim odkrijejo hemoroide, saj žal še vedno vlada prepričanje, da lahko hemoroidi vodijo v razvoj raka danke. Rak danke se sicer res razvije na sluznice danke, toda NE zaradi hemoroidov. Ti so torej popolnoma neškodljivi, če ni težav. Smrtno nevarna bi bila edino huda krvavitev, do katere pa pride izjemno redko, pri pacientu, ki ima pridružene še druge bolezni.

Čeprav nenevarni, pa hemoroidi motijo običajno dnevno življenje ljudi. Na kakšen način se z njimi spopadate?

Zdravljenje je odvisno od težav. Najprej človeku svetujemo, kako naj uredi svojo dieto, ter ga podučimo, da je najpomembnejše odvajanje blata takrat, ko se pojavi **klic k odvajanju**. Tega začutimo kot blagi krč na levi strani trebuh. Če gre človek takrat na blato, se iztrebi brez dodatnega pritiskanja. S prekomernim pritiskanjem in napenjanjem le motimo odvajanje.

V **prehrani** je pomembno razmerje živil, najbolj pa ustrezna količina vlaknin in vode. Premalo vlaknin lahko povzroča zaprtje, če jih pojemo preveč, pa te nase vežejo preveč vode in je blato presuho.

Pomembno je, da se človek na stranski školkji **sprosti**. V pomoč nam je, da obvladamo svoje mišice medeničnega dna, ki jih lahko krepimo s Keglovimi vajami. Tako lažje odvajamo tudi pod stresom. Keglove vaje lahko izvajajo tako moški kot ženske.

Ljudje, ki težko odvajajo, ker so nesproščeni, si lahko postavijo **pručko** pod stopala, saj človeški anatomiji še vedno najbolj ustreza odvajanje v čepu.

»Hemoroide, ki so običajno majhni, komaj vidni, ima vsak človek. Kadar se pojavijo težave z odvajanjem, ki trajajo dlje časa, posameznik pa ima tudi sicer slabše vezivno tkivo, se lahko ti vozli precej povečajo.«



Hemoroidi pogosto povzročajo preglavice mlajši generaciji, ki živi hitro življenje in je pogosto pod stresom. Odvajanju ne namenijo dovolj časa, ne sprostijo mišic zadnjika ali jih nimajo več dobro pod kontrolo. Tak način življenja na dolgi rok vodi do težav.

Kaj pa svetujete ob neprijetnih simptomih, s čim naj si ljudje pomagajo? Morda poznate kakšno naravno zdravilo?

Pacienti naj se izogibajo odiravljanim robčkom, uporabljajo naj nevtralno milo, zadnjik osušijo do suhega z nežnim brisanjem in ga namažejo s hladilnim mazilom za dojenčke. Po potrebi predpišemo ustrezna mazila, v primeru hudih bolečin pa tudi nekajdnevno protibolečinsko zdravljenje.

Ljudem z zaprtjem svetujemo, naj si pomagajo s koščkom masla, ki ga vstavijo kot svečko v zadnjik, ali pa naj si analni kanal namažejo z oljnim oljem, da blato lažje zdrkne skozenj. Seveda so to le premostitve težav, medtem ko urejamo prebavo z ustrežno prehrano in s **telesno aktivnostjo**.

Kopeli pri hemoroidih ne pomagajo, čeprav so v srednjem veku poznali zdravilšča za zdravljenje hemoroidov gospodov, v katerih so kopeli združevali s kajenjem opija.

Pacienti pogosto pričakujejo, da bomo zdravniki rešili njihove težave, ne da bi ti sami spremenili določene življenjske navade. Zdravljenje je lahko zelo učinkovito, vendar le, če so pacienti motivirani in dosledni.

Zdravljenje hemoroidov lahko poteka tudi operativno ...

Večinoma poskušamo z zgoraj omenjenimi ukrepi omiliti težave. Urgentno operiramo le v primeru pomembne krvavitve, ki je ne moremo drugače zaustaviti. Načeloma se trudim, da pacientov ne bi operirali, dokler ne uredijo svojega odvajanja. Ko spremenijo določene življenjske navade, imajo pacienti dobro izhodišče, da se težave ne bi več ponovile.

Občasno poskušamo hemoroidni vozle v ambulantni sanirati z *ligaturo*, torej elastično zanko, ki jo namestimo okrog peclja hemoroidov. S tem prekinemo dotok krvi in hemoroidi se sčasoma zabrazgotinijo, posušijo. Žal elastična ligatura ni primerno zdravljenje za vse moteče hemoroide.

Pri operativnem zdravljenju je na voljo več možnosti. Vrsta posega je odvisna od stopnje hemoroidov, pacientove splošne telesne kondicije, narave njegovega dela itd.

Najdlje, že stoletje, se uporablja *hemoridektomija*, klasična odstranitev hemoroidov, pri kateri hemoroidne vozle (torej le tiste, ki povzročajo težave), v celoti izrežemo. Pogosteje izvajamo praktično neboleč poseg, pri katerem z ultrazvokom identificiramo žile, jih zapremo s šivi ter s tem prekinemo dotok krvi v hemoroide. Hospitalizacija je enodnevna in pacienti so v nekaj dneh lahko polno aktivni.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Drobne nevšečnosti, ki grenijo življenje

Pripravili smo vam izčrpen pregled najpogostejših (malih ali malo večjih) nevšečnosti, ki lahko v posameznih primerih tudi močno vplivajo na kakovost našega življenja. Četudi gre za na videz majhne težave, je zelo pomembno, da jih prav tako vzamemo resno in poskušamo ublažiti ali odpraviti. Majhna nevšečnost se namreč lahko (pre)pogosto spremeni v veliko težavo.

Akne

Točen (in univerzalen) vzrok za nastanek aken še ni znan, zagotovo pa stanje poslabšajo slaba higiena, neakovostna prehrana in stres. Če imate težave z večjimi izbruhi aken, ki močno vplivajo na vaše dobro počutje in samozavest, se obrnite na dermatologa, ki vam bo predpisal zdravilo na recept. Medicina najpogosteje predpisuje zdravila, ki ovirajo nastajanje loja in keratina, omejujejo rast bakterij ali spodbujajo čiščenje por.

Akne so pogosto povezane z nihanjem hormonov, nanje do določene mere vpliva tudi dednost. Ustrezna prehrana pri aknah

lahko zelo koristi. Strokovnjaki od prehranskih dopolnil priporočajo cink ter vitamine A, E in B₆.

Bradavice

Bradavice so za aknami druga najpogostejša nadloga, saj kar tri četrtine ljudi kdaj v življenju dobi bradavico. So rahlo nalezljive in jih lahko z dotiki prenesete tudi na druge dele telesa.

Najpogostejše jih dobijo otroci in mladi odrasli, saj njihov obrambni mehanizem še ni popolnoma razvit.

Običajne bradavice sicer povzročata humani papilomski virus (HPV), ki v kožo pride skozi urez ali prasko ter tako povzroči hitro razmnoževanje celic. Bradavice se sicer širijo z neposrednim stikom, z virusom pa se lahko okužimo tudi v vlažnih prostorih, na primer v prah, oblačilnicah, savnah ...

Večina zdravnikov pravi, da je najboljši način zdravljenja bradavic, če ne storite nič. Pri večini ljudi se namreč razvije imunski odziv in bradavice izginejo same. Če pa se to ne zgodi, si lahko pomagata sami ali poiščete zdravniško pomoč.

Če se za zdravljenje odločate sami, vam priporočamo, da najprej poskusite s katerim od sredstev, ki jih je v lekarni mogoče dobiti brez recepta – gre za različne raztopine, gele, obliže, mazila, ki večinoma vsebujejo salicilno kislino, ki zmehča spremenjene kožne celice in jih raztopi.

Če samozdravljenje ne obrodi želenih sadov, vam zdravnik bradavico odstrani z zamrznjenjem s tekočim dušikom, sežiganjem z električnim tokom ali z laserjem, lahko jo izreže ali pa jo raztopi tako, da nanjo nalepi obliž, prepojen s salicilno kislino.

Naglavne uši

Uši so majhni zajedavci, ki živijo na človeškem telesu in se hranijo z njegovo krvjo. Le redko sicer povzročajo resnejše zdravstvene težave, vendar pa so precej nadležne. Naglavne uši so velike kot sezamovo seme in jih lahko vidimo tudi s prostim očesom, a se na svetlobi zelo hitro skrivajo. Gnide, njihova jajčeca, so komaj vidne belkaste pike, ki so prilepljene na lase. Naglavne uši so zelo nalezljive, še posebej pogoste so med šol-

skimi otroki. Pogostejše jih dobijo deklice, saj imajo med sabo načeloma več telesnih stikov, prav tako pa si pogostejše izposojajo tudi različne osebne stvari (pokrivala, obleke ...), s katerimi se uši prenašajo.

Naglavne uši najučinkoviteje odstranite tako, da jih pobijete z insekticidnim šamponom, gnide pa odstranite s posebnim glavnikom. Pomembno je, da se zdravijo čisto vsi družinski člani.

Herpes

Herpes, ki mu pravimo tudi ocvirki ali vročinski mehurčki, je boleča okužba, ki jo povzroča virus *herpes simplex*. Izpuščaji se lahko pojavijo kjerkoli po telesu, vendar so najpogostejši na dlesnih, na zunanji strani ustnic, na nosu in licih. Herpes navadno traja od enega tedna do deset dni.

Herpesa sicer ne morete pozdraviti, lahko pa omilite bolečino, ki ga navadno spremlja. Izogibajte se začineni in kisli hrani, na herpes lahko položite kocko ledu ali pa si pomagajte z zdravili, ki se v lekarni dobijo brez recepta. Pri herpesu si lahko pomagata tudi z oljem geranije ali evkalipta, pa tudi z oljem čajevca, ki je znano po svojih antiseptičnih lastnostih.

Za izsušitev herpesa se priporoča tudi virginski nepozebnik, celjenje pospešujejo izvlečki iz ameriškega slavnika, koprive in mire.

Če imate herpes, se ne poljublajte, prav tako si, če ste se dotaknili herpesa, takoj umijte roke. Ne drgnite si oči po tem, ko ste se dotaknili herpesa, saj lahko dobite herpes na roženici, ki lahko, če ga ne zdravimo, vodi tudi v slepoto.

V prehrani se izogibajte orehom, čokoladi in semenk, ki so bogate z aminokislino argininom.

Prhljaj

Vzrok prhljaja so kožne celice, ki prehitro rastejo in prehitro odmirajo. Nekateri ljudje, ki jih pesti hudo luščenje, imajo preveč dejavne žleze lojnice. Vzrok je lahko tudi v družinski anamnezi, alergiji na hrano, pretiranem znojenju, uporabi alkalnih mil, glivičnih okužbah in stresu. Na nastanek prhljaja lahko vplivajo tudi letni časi.

Zmerne oblike prhljaja lahko uspešno nadzorujete s številnimi šamponi, ob hujših oblikah pa morate obvezno obiskati svojega zdravnika. Pri zelo odpornih oblikah prhljaja bo v pomoč steroidni losjon, ki ga je mogoče dobiti le na recept.

Pri preprečevanju prhljaja naj bi pomagali olje čajevca, posušen rožmarin ali žajbelj. Stres lahko močno poslabša stanje, zato je zelo pomembno, da skrbite tudi za sprostitve – izvajajte katero od tehnik sproščanja ali se lotite joge.

Pri težavah s prhljajem se velja izogibati mlečnim izdelkom, mastni hrani, morskim sadežem in sladkorju.

»Akne so pogosto povezane z nihanjem hormonov, nanje do določene mere vpliva tudi dednost. Ustrezna prehrana pri aknah lahko zelo koristi. Strokovnjaki od prehranskih dopolnil priporočajo cink ter vitamine A, E in B6.«

Krčne žile

Krčne žile navadno prepoznamo po njihovi izbočenosti in izraziti temno modri barvi. Razvijejo se lahko kjerkoli na telesu, vendar najpogostejše prizadenejo noge in stopala. Arterije, ki morajo s kisikom bogato kri iz pljuč prenesti v vse dele telesa, imajo v svoji steni debelo plast mišičnega tkiva. Vene, po katerih se kri vrača v srce, pa so odvisne predvsem od okoliških mišic in venskih zaklopk, ki zagotavljajo enosmeren pretok krvi. Ko kri teče po venah, se venske zaklopke izmenično odpirajo in omogočijo pretok krvi, ko se zaprejo, pa preprečijo, da bi se kri vrnila nazaj.

Razlog za nastanek krčnih žil je razširitev ven, ki nastane zaradi kroničnega povečanja tlaka v venah. Venske stene se razmaknejo in venske zaklopke se ne morejo več optimalno odpirati in zapirati. Namesto da bi se kri pretakala od ene zaklopke do druge, začne zastajati v veni, zaradi česar žila nabrekne.

Blage krčne žile navadno ne zahtevajo zdravniške oskrbe. Večino neprijetnosti lahko olajšate kar z domačim zdravljenjem. Če imate težave s krčnimi žilami, je redno gibanje zelo pomembno. Prav tako zelo pomaga tudi nošenje kompresijskih nogavic, ki okrepijo vene in zmanjšajo pritisk v njih. Zelo pomembno je, da kompresijskih nogavic ne izbirate kar na lastno pest, ampak naj vam pri tem pomaga zdravnik oziroma drug ustrezno usposobljeni zdravstveni delavec.

Krčne žile lahko preprečite tudi z ustrezno prehrano, predvsem bodite pozorni, da zaužijete dovolj vitaminov C in E. Če ste veliko na nogah, poskrbite za čim pogostejše raztezanje in razgibanje, saj boste tako pospešili krvni pretok. Če kadite, je zelo pomembno, da čim prej prenehate.

Smrčanje

Smrčanje je pogostejše pri moških, kronični smrčaci so navadno srednjih let in imajo čezmerno telesno maso. Smrčanje je posledica vibriranja mehkega neba, ki se pojavi, ko se pljuča trudijo vdihniti zrak skozi zožene zgornje

nje dihalne poti. To je običajno posledica zadebeljene, kronično vnete sluznice v zgornjih dihalih ali povečanega maščobnega sloja pod sluznico pri prekomerno rejenih ljudeh.

Smrčanje navadno ne potrebuje medicinskega zdravljenja. Težavo pogosto odpravijo izguba nekaj kilogramov ter omejitve kajenja in alkohola. V težjih primerih je potrebna operacija.

Če smrčite, bo najbolje, če spite na boku, lahko pa pomaga tudi, da spite brez blazine.

Predmenstrualni sindrom

Predmenstrualni sindrom je skupek različnih simptomov, ki se pojavijo neke od sedem do deset dni pred začetkom menstruacije. Navadno takrat čutite napetost v trebuhu, v telesu zadržujete več tekočine, dojke so otekle in boleče, zaradi zadrževanja vode v telesu se lahko poveča telesna teža, lahko vas pestijo glavoboli in bolečine v križu, mučijo vas razpoloženske motnje, hlepate po določeni vrsti hrane (navadno po sladki in slani). Nekatere ženske mučijo tudi nespečnost, omotica, utrujenost, zaprtje, driska, motnje mokrenja. Redke ženske se srečujejo tudi s hujšimi simptomi, kot so napadi joka, panični napadi, samomorilne misli ter agresivno in nasilno vedenje.

Če so simptomi predmenstrualnega sindroma tako hudi, da močno vplivajo na vaše življenje, morate obiskati svojega zdravnika, ki vam bo predpisal najprimernejšo obliko zdravljenja.

Kurja očesa in otiščanci

Nekatera kurja očesa in otiščanci lahko nastanejo zaradi nepravilne hoje, za večino pa je vzrok neprimerna obutev. Najhujše so visoke pete, ki močno pritiskajo na prste na nogah – zaradi tega imajo ženske kar štirikrat pogostejše težave z otiščanci kot moški.

Večina kurjih oces in otiščancev postopno izgine, ko odpravite drgnjenje ali pritisk.

Podplatni otiščanec lahko odstranite s kirurškim postopkom, vendar se otiščanec lahko ponovi.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtনারsi

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Nekatera kurja očesa in otiščanci lahko nastanejo zaradi nepravilne hoje, za večino pa je vzrok neprimerna obutev. Najhujše so visoke pete, ki močno pritiskajo na prste na nogah – zaradi tega imajo ženske kar štirikrat pogostejše težave z otiščanci kot moški.«

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag
Poseg opravlja Alenka Bindas, dr.med., spec. gin in porodništva

AMBULANTA ZA KRČNE ŽILE, ŽILNO KIRURGIJO

»Medicinski center Murgle«,
Cesta v Mestni log 55, Ljubljana, tel.: 051-387-315
asist.mag.Matej Makovec, dr.med., specialist kirurg

www.pozdravi.si

ultrazvočni pregledi, laserske operacije

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje: aken, kapilar, bradavic, glivic na nohtih z laserjem Fotona Nd:Yag-najnovjša metoda zdravljenja

100 % ozdravitev glivic-potrebni 6-8 terapij.
Akcijska: 10 % popust ob nakupu paketa.

Da bi preprečili vnetje, na otiščanec ali kurje oko dvakrat do trikrat dnevno nanesite ognjičev balzam. Pomaga tudi, če boste noge namakali v topli vodi z epsomovo soljo. Če pa želite zmehčati kurja očesa, jih drgnite z limonovim sokom.

Zelo pomembno je, da kupite primerno in dovolj veliko obutev, v kateri bodo imela vaša stopala dovolj prostora.

Vraščeni nohti

Vraščenje nohta se navadno pojavi na nohtu palca na nogi. Za vraščanje nohtov so najbolj dovzetni ljudje z upognjenimi in debelimi nohti, vendar se lahko vraščanje pojavi tudi pri drugih kot posledica poškodbe ali nepravilnega rezanja nohtov. Nohti se največkrat vraščajo, če jih prekratko pristrizemo ali zaradi neudobne obutve.

Zeliščarji pri težavah z vraščenimi nohti priporočajo namakanje prsta v topli raztopini ognjiča, saj tako noht zmehčate in ga očistite.

Če želite preprečiti vraščanje nohtov, jih morate pravilno pristriziti. Prav tako poskrbite za udobno obutev, kar še posebej velja za ženske.

Glivice na nogah

Glivične okužbe navadno nastanejo na mestih, kjer vlažno okolje spodbuja rast glivic, še posebej med prsti rok in nog, na nohtih, spolovilih in kožnih gubah. Če se vaše noge močnejše potijo, obstaja torej večja verjetnost za nastanek tovrstnih težav, ki se lahko prenesejo tudi na nohte.

Glivično okužbo prepoznamo po belkasti in zmehčani koži med in pod prsti. Koža lahko srbi, nemalokrat se pojavijo tudi razjede, koža se lušči. Nohti, ki jih prizadene glivična okužba, postanejo rumenkasti in se zadebelijo.

Za odpravo glivičnih okužb na nogah ali rokah na prizadeto mesto dvakrat do trikrat na dan nanesite nerazredčeno olje čajevca. Verjetno boste morali vztrajati nekaj mesecev, da boste okužbo popolnoma odpravili. Glivično okužbo najučinkoviteje preprečite tako, da stopala vsakič zbršete do suhega, posebno pozornost pa namenite prav področju med prsti. Kadar obiščete javna kopališča, savne ali telovadnice, uporabite protimikrobni sprej ali mazilo.

Uhajanje urina

Nehoteno uhajanje seča je lahko zelo neprijetno in lahko močno vpliva na kakovost življenja posameznika. Vzrok za inkontinenco je pogosto povezan s starostjo, vendar nikakor ni neizogibna posledica staranja. Težave z inkontinenco so pogostejše pri ženskah, delno zato, ker mišice medeničnega dna pri njih s starostjo ali po porodih oslabejo in se povesijo.

Večino bolnikov, ki imajo težave z inkontinenco, je mogoče ozdraviti oziroma z zdravljenjem precej zmanjšati težave. Keglove vaje so zagotovo eden od zelo učinkovitih načinov, kako izboljšati stanje inkontinence. Lahko si pomagata tudi z akupunkturo, zelišči, refleksoterapijo ali homeopatijo, na izboljšanje stanja pa v veliki meri vpliva tudi ustrezna prehrana.

Vas peče zgaga?



Gasi zgago



Premastna in pekoča hrana, preveč sladkarij, alkohola in nikotina ter stres lahko povzročijo prekomerno izločanje kisline v telesu, kar občutimo kot pekočo bolečino v predelu želodca. Če se kislina iz želodca vrača v požiralnik, to občutimo kot zgago - pekočo bolečino v žlički in za prsnico. Težave z zgago naj bi imel vsak deseti človek. Pogostejše so pri starejših, moških in nosečnicah.

NARAVNA MINERALNA VODA DONAT Mg ZARADI VIŠJE VSEBNOSTI HIDROGENKARBONATOV POMAGA PRI POVIŠANI ŽELODČNI KISLINI - GASI ZGAGO.

Izogibati se je priporočljivo mastnim in začinjenim jedem, kavi in pravemu čaju, alkoholu in nikotinu. Pomaga lahko tudi več manjših obrokov hrane dnevno, izogibanje pripognjeni drži in spanje z dvignjenim vzglavjem.

Več informacij in priporočila za pitje poiščite na www.donatmg.eu.

Narava zdravi
donatmg.eu

**Donat
Mg**

ABC

A Osteoporoza je bolezen, kjer se kostna gostota zmanjša, kosti pa postanejo bolj lomljive.

B Pogostejša je pri ženskah.

C Poleg zdravlil je pri zdravljenju pomemben vnos vitamina D, kalcija, dovolj beljakovin in umik alkohola ter cigaret.

Osteoporoza – ko se kosti zredčijo

Za pojav osteoporoze so sicer po večini krivi geni, a nekaj le lahko naredimo sami. Največ v puberteti, še kaj malega do tridesetega leta. Kot v prispodobi pove specialist endokrinolog **doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.**, so naše kosti kot bančni račun, kamor v mladosti nalagamo, v starosti pa jemljemo. Kako lahko investiramo v svoje kosti? O tem in še marsikateri zanimivosti o osteoporozi v nadaljevanju.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kaj se dogaja s kostmi, ki jih napada osteoporoza?

Osnovna definicija osteoporoze je, da gre za sistemsko bolezen kosti, za katero je značilna porušena mikrostruktura oziroma zmanjša-

nje kostne gostote, preprosteje rečeno, kosti so razredčene. Obenem je njihova zgradba spremenjena, kosti so manj kvalitetne. Zaradi tega pride do več zlomov.

Zakaj pride do poroznosti kosti, kje tičijo vzroki?

Razvoj običajne, primarne osteoporoze je posledica fiziološkega procesa. Za nas je značilno, da začne po 40. letu maksimalna kostna masa, ki si jo zgradimo, počasi padati. Kar se dogaja pri vseh telesnih procesih, se dogaja tudi s kostmi. Kostna masa pada od 0,5 do 1 odstotka na leto, vse do smrti. Pri ženskah je v zgodnjem obdobju menopavze postopek bistveno bolj pospešen, saj se izgublja 3 do 5 odstotkov kostne mase letno. Ker se je v zadnjih sto letih za 50 odstotkov podaljšala življenjska doba, ta fiziološki proces traja toliko časa, da ima nefiziološke posledice.

Imajo manjše ženske res večjo možnost za osteoporozo?

Ne drži. Pomembnejši je ITM, tisti pod 19 pomeni dejavnik za zlome. Teža pod 60 kilogramov je dejavnik tveganja za zlome. Manjši ljudje imajo manj možnosti za zlome kot visoki, kar je lahko razumeti; če človek pade z večje višine, si prej kaj zlomi. Visoke in vitke ženske naj bi imele torej več možnosti za zlome kot manjše.

Zakaj so ženske tu bolj na udaru kot pa predstavniki močnejšega spola?

Prvič, ženske so v povprečju manjše kot moški, imajo manjšo kostno maso, torej je njihovo izhodišče, pri katerem se začne izgubljanje kostne mase, nižje. Drugič, v obdobju menopavze se ta izguba pospeši. Tretjič, imajo daljšo življenjsko dobo kot moški in zato več časa za izgubljanje kosti.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Uživati moramo pravo prehrano, v telo vnašati kalcij in vitamin D, veliko moramo biti na soncu, telesno aktivni. Vse to je pomembno za tiste, ki si kostno maso šele gradijo, to pa so adolescenti in mladi odrasli, saj se določeni deli gradijo nekje do tridesetega leta.«

Drugeče pa velja, da je pojav bolezni odvisen od dveh dejavnikov, prvi je genetski, kar pomeni, da je pomembno to, kakšne kosti prinesemo na svet (60 do 80 odstotkov pri maksimalni kostni masi nam določajo geni), 20 do 40 odstotkov pa predstavlja naša osebna skrb za kosti.

20 do 40 odstotkov pa je kar velika številka ...

Res je. Uživati moramo pravo prehrano, v telo vnašati kalcij in vitamin D, veliko moramo biti na soncu, telesno aktivni. Vse to je pomembno za tiste, ki si kostno maso šele gradijo, to pa so adolescenti in mladi odrasli, saj se določeni deli gradijo nekje do tridesetega leta. Velja pa, da je glavno obdobje, ko moramo najbolj paziti, od desetega do dvajsetega leta. Pogosto rečem, da so kosti kot neki bančni račun. V mladih letih nanj naložiš kost, v starih letih pa jo jemlješ. Če si naložiš veliko, potem ti dovolj denarja oz. kosti ostane do smrti, sicer pa imaš osteoporozo in zlome.

In kot čivkajo že vrabci na strehah, pitje kokakole ne vpliva dobro na kosti, kajne?

Zagotovo ni koristna, tudi za kosti ne. Kokakola je kislá, kar pomeni, da pride do zakešanja in s tem do izgube kalcija iz kosti. Poleg tega pitje sladkih pijač, kokakole vpliva na pojav diabetesa, kar pomeni povečano tveganje za zlome. Kostna gostota je v tem primeru lahko v redu, a sama kost je zanič, zato je tveganje za zlome višje.

Se osteoporozo večinoma pojavlja po 50. letu ali imate v praksi tudi primere, ko se pojavi prej?

Na podlagi merjenja kostne gostote z DXA je osteoporozo diagnosticirana kot odstopanje mineralne kostne gostote od maksimalne kostne gostote v mladosti. Tak kriterij lahko uporabljamo pri moških po 50. letu, pri ženskah pa po menopavzi, prej ta kriterij sploh ne velja. Govoriti o bolezni pri mlajših na podlagi DXA je nemogoče. Ti mladi imajo dodatne dejavnike tveganja, bolezni, ki škodijo kostem, ali imajo zlome. Sam zlom vretenca ali kolka ob manjši poškodbi, pri neznatni obremenitvi zadošča za postavitev diagnoze, ne glede na meritev z DXA. Če vas podre avto in imate zlom kolka, pa to seveda ni osteoporozo, pač pa travmatski zlom. Včasih se hrbtenica poseda že zaradi teže, tu gre za osteoporozo.

Kako pogosto ženske in moški doživijo zlome kosti, ki so posledica osteoporoze?

Če pogledamo 50-letno žensko, ima osteoporozo vsaka druga do tretja, pri moških vsak peti do šesti – pojavnost se razlikuje po državah. V Skandinaviji je na primer več zlomov kot pri nas.

Čemu, morda zaradi pomanjkanja sonca?

Verjetno je tako zaradi genetskega vzroka. Tam imajo sicer res manj sonca, jejo pa več mastnih rib, tako da imajo vitamina D dovolj.

Kateri pa so najpogostejši zlomi?

To so nedvomno zlomi vretenc, značilni pa so še zlomi kolka, zapestja, podlaktice, nadlaktice. Zlomi zaradi osteoporoze se lahko zgodijo kjer koli. Po dogovoru izključujemo le lobanjske, obrazne kosti ter kosti prstov na rokah ali nogah, pa dlančnice in stopalnice.

Kateri težave pa še spremljajo bolnike?

Osteoporozo rečem to tiha bolezen. Do prvega zloma bolniki sploh ne vedo, da jo imajo, saj nimajo težav. Ko pride do zloma, pa je bolezen že dokaj napredovala. Zlomi poslabšajo kakovost življenja. Dokazano je, da se življenjska doba ljudi, ki imajo te zlome, skrajša. Tem starejšim bolnikom se že tako krhko stanje dodatno, včasih usodno poruši, lahko zbolijo za pljučnico, dobijo druge okužbe, motnje ritma, infarkt. Mnogi posledično izgubijo neodvisnost, samostojnost, zato običajno pogosto odidejo iz svojega okolja v domsko oskrbo.

Magnezij:

Magnezij pomaga pri lažanju utrujenosti in izčrpanosti, pozitivno vpliva na duševno stanje ter pomaga ohranjati pravilen mišični tonus. Ženske vseh starosti so še posebej odvisne od magnezija. Preprečuje osteoporozo in pomaga blažiti simptome menopavze in predmenstrualnega sindroma. Zmanjšuje tudi tveganje za predčasn porod. Številne študije dokazujejo, da uživanje magnezija v obliki prehranskega dopolnila izboljšuje gostoto kosti. Pomanjkanje magnezija spreminja metabolizem kalcija in hormone, ki regulirajo kalcij, ter tako povzroča osteoporozo.

Cink:

Cink pomaga pri podpori imunskega sistema, ohranjanju dobrega vida in ohranja zdrave kosti, lase, nohte in kožo. Poleg tega preprečuje mišično degeneracijo zaradi starosti in preprečuje izgubo vida. Priporoča se ga tudi pri zdravljenju osteoporoze. Zdravstveni specialisti že od nekdaj poudarjajo pomembnost določenih vitaminov in mineralov v naši prehrani. Cink, kalcij in magnezij so trije najpomembnejši minerali za dobro zdravje. Magnezij namreč pomaga pri absorpciji kalcija v telesu, cink pa podpira imunski sistem.

Zakaj imajo težave že pri sklanjanju, dvigovanju?

Če je zlomov več, doživljajo kronične bolečine. Pri nekaterih prihaja tudi do serijskih zlomov vretenc, vsak zlom vretenca pa za petkrat poveča novo tveganje za zlom. Tem bolnicam in bolnikom se telesna višina zniža tudi od 10 do 20 centimetrov. Zaradi zlomov vretenc rebra nasedajo na medenico, kar je zelo boleče.

Kaj je prvi zdravnikov korak pri zdravljenju?

Najprej vplivamo na bolnikov življenjski slog, svetujemo, naj ima prehrana dovolj beljakovin, kalcija, morda vitamina D, ki pa ga je iz hrane skoraj nemogoče dobiti dovolj, saj ga je v njej malo, odsvetujemo jim kajenje, alkohol.

Druga stopnja je dodajanje vitamina D v obliki kapljic in za tiste, ki ne morejo zaužiti dovolj kalcija, dodatni vnos le-tega. Možno ga je zagotoviti s hrano, medtem ko je pri vitaminu D drugače, potrebujemo ga 1000 enot, s hrano pa ga povprečno dobimo le 100 enot.

Tretja stopnja so zdravila. Proces nastajanja osteoporoze v starosti pomeni pretirano razgradnjo kosti, ki ji gradnja kosti ne more slediti, pri čemer je razgradnja kosti sicer dokaj nizka, a še vedno previsoka. Imamo zdravila, ki delujejo na oba procesa.

Je meritev koncentracije vitamina D potrebna, čemu služi?

Priporočamo jo pri vseh ogroženih skupinah za pomanjkanje tega vitamina, a v praksi ni široko dostopna. Družinski zdravniki, ki zdravijo veliko večino bolnikov z osteoporozo, te možnosti nimajo. Veliko bolnikov ima primanjkljaj vitamina D, zato ga dodajamo brez meritve. Dodajanje vitamina D je varno.

Morda kakšna zanimivost o osteoporozi za konec?

Pred nekaj leti so trdili, da je osteoporoza izmišljotina farmacevtskih podjetij. Zdaj je že bolj sprejeta kot nova bolezen, ki zasluži zdravljenje. Neka gospa, ki je imela veliko zlomov vretenc, ki so se kar vrstili kljub zdravi-

»Za nas je značilno, da začne po 40. letu maksimalna kostna masa, ki si jo zgradimo, počasi padati. Kar se dogaja pri vseh telesnih procesih, se dogaja tudi s kostmi. Kostna masa pada od 0,5 do 1 odstotka na leto, vse do smrti.«



lom, ki jih je prejela, mi je nekoč dejala: »Kje pa! Osteoporoza ni izmišljotina, to je najhujša bolezen, saj se človek kar sesuje, izgubi svoj skelet.« V Sloveniji se bo število zlomov povečevalo, saj se prebivalstvo stara. O osteoporozi bomo govorili več, ne pa manj.

Ste vedeli, da ...

... je Svetovna zdravstvena organizacija razvila računalniški model, s pomočjo katerega si po 50. letu ali po menopavzi izračunamo, kakšno tveganje za zlome imamo? Imenuje se FRAX, dostopen je na spletu in je brezplačen. (Meritev DXA pa je samoplačniška.)

... naj bi bile najvišje varne doze vitamina D do 4000 enot dnevno ali morda še več? Pri nas bolnikom z osteoporozo priporočajo okrog 1000 enot na dan.

DENZITOMETRIJA, MEDICINSKA DIAGNOSTIKA, D.O.O.

Samoplačniško opravljamo meritve kostne gostote in ultrazvočno diagnostiko, s pomočjo izkušenega strokovnjaka, dr. med., specialista radiologa.

Erjavčeva ulica 28, 5000 Nova Gorica,
telefon 05 393 6775.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Fontana

Medicinsko termalni center



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

Fizikalna medicina in rehabilitacija
Diagnostika osteoporoze
Ginekologija
Uroginekologija
Bolezni dojk
Urologija
Interna medicina

Kardiologija
Gastroenterologija
Nefrologija
Dermatologija
Ortopedija
Ultrazvok
RTG

CT
MR
Nevrologija
EMG
Protibolečinska ambulanta
ORL
Akupunktura

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

April mesec diagnostike osteoporoze

Fontana
Medicinsko termalni center

10%

popust na novem QDR aparatu

Veljavnost do: 30.4.2014

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtনারsi

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Simptomi suhih oči so: rdeče, razdražene oči, občutek tujka ali peska v očeh, občasni slabši vid in pretirano solzenje, zlepljene oči zjutraj, težko gledanje računalnika, televizije.

B Suhe oči se najpogosteje pojavljajo pri ženskah, starih med 35 in 45 let ter v menopavzi.

C Pri teh simptomih je priporočljivo oditi k oftalmologu, ki pogosto odkrije vzrok za suhe oči, ki se ga nato zdravi.

Suhe in pekoče oči nadloga lepšega spola

Pekoče oči – zakaj bi bilo o njih vredno pisati, ko pa se težava pojavlja občasno skorajda pri vsakem, porečete. Ne moremo se jim izogniti pri kuhi ali v tisti nezaželeni celodnevni zimski megli, ko bi se najraje preselili na kakšne tiho-morske otoke, ki se kopajo v žgočem soncu. A tisti, ki jim težave s pekočimi očmi, občutkom peska v očeh, jutranje zlepljene oči delajo preglavice, so verjetno zadovoljni z izbrano temo, o kateri bo več povedala in morda komu pomagala s svojimi nasveti specialistka oftalmologinja **Marija Ana Schwarzbartl Pfeifer, dr. med.** Razjasnila vam bo tudi, zakaj ima članek tako nenavaden naslov.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Kot sem nekje prebrala, se sindrom suhih oči najpogosteje pojavi pri ženskah okoli 35. leta. Povsem laično vprašanje: je razlog za suhe in pekoče oči v dolgotrajni uporabi ličil, vstavljanju kontaktnih leč ali je razlog kje drugje (če seveda ne gre za alergijo)?

Suhe oči se res bistveno pogosteje pojavljajo pri ženskah kot pri moških, vzrok je predvsem v hormonskem stanju žensk. Pogost pojav

suhih oči v obdobju med 35. in 45. letom je pri ženskah gotovo povezan s spremenjenim hormonskim stanjem, v menopavzalnem obdobju pa je pojav suhih oči spet prisoten. Če se ličila in kontaktne leče pravilno uporabljajo, to ne bi smelo voditi do suhih oči, lahko pa povzročijo alergijo.

S kakšnimi težavami in težavicami ljudje prihajajo k vam?

Ljudje najpogosteje prihajajo k nam zaradi rdečih, razdraženih oči, občutka tujka ali peska v očeh, občasnega slabšega vida ali pretiranega solzenja, zlepljenih oči zjutraj, težkega gledanja računalnika, televizije. To so najpogostejše težave, ki so posledica presušenega očesa.

Kdaj predpišete zdravljenje?

Suho oko je lahko suho iz več razlogov. Če je vzrok v nepravilnem solznem filmu, je zdravljenje potrebno takoj, kot tudi v primeru premajhne bazične produkcije solz. Občutek suhosti očesa se lahko namreč pojavi tudi pri ljudeh z zadostno količino solz, če je sestava solz nepravilna. Solzni film je sestavljen iz treh plasti, najbližje očesu je plast sluzi, ki jo tvori veznica, sredinska plast je vodna plast, ki predstavlja kar 90 % solznega filma, na vrhu pa je lipidna plast, ki jo tvorijo žleze na robo-

vih spodnje in zgornje veke. Ta plast preprečuje prehitro izhlapevanje vodne plasti solznega filma. Pri vnetju robov vek, blefaritisu, je prizadeta prav ta lipidna plast solz. Takšno oko je treba zdraviti dolgotrajno.

Tudi številne sistemske bolezni, nekatera zdravila, kot so antidepresivi, antihistaminiki, uspavalna, opiatni analgetiki, povzročajo pojav suhih oči, prav tako nekatere očesne bolezni – entropij, ektropij, zmanjšano mežikanje. V vseh teh primerih je potrebno zdravljenje.

Je v vaši praksi prišlo tudi do tega, da je bil pri sindromu pekočih in suhih oči potreben kirurški poseg? Čemu?

Kirurški poseg je včasih potreben, a se zgodi le redko. V izjemnih okoliščinah je treba delno ali v celoti za daljši čas sešiti veke oz. narediti tarzorafijo, tako da je oko dalj časa zaprto, pokriti roženico z amnijsko membrano. Redko je potrebna celo keratoplastika oziroma presaditev roženice. To so težke operacije, ki se opravijo samo v izredno težkih primerih komplikacij zaradi suhih oči. Pogosteje se odločimo za manjši poseg vstavitve čepkov v solzni kanal na spodnji vek, včasih tudi na zgornji. Ti čepi so lahko začasni, resorbirajo

v treh mesecih, ali pa silikonski, ki so trajni. Tudi sondiranje meibomovih žlez je operativni postopek, ki ga izvajamo v primeru patologije izločanja maščobne komponente solz, ki povzroči suho oko. Operativna terapija se izvaja običajno šele po tem, ko je vsa druga terapija nezadostna.

Kako si lahko ljudje s temi težavami pomagajo sami? So kamilični obkladki, počitek sploh koristen? Kaj menite o kapljicah – drži, da niso optimalne?

Samopomoč je zelo pomembna, treba je poskrbeti za primerno vlažnost v prostorih, kjer se nahajamo, vlažiti prostore, se izogibati klimatiziranim prostorom in pihanju klime neposredno v glavo med vožnjo z avtomobilom, ko smo na vetru, mrazu, soncu, se moramo zaščititi z očali, ki imajo zaščito tudi ob strani, na bazenu moramo nositi plavalna, na smučanju pa smučarska zaščitna očala. Nekateri pacienti sami povedo, da je stanje oči v Bohinju na primer bistveno boljše kot v Ljubljani, saj je vlage v ozračju tam bistveno več.

Kapljice so v pomoč, niso pa edina rešitev. Res pa je, da moramo uporabljati kapljice brez konzervansov takrat, ko več kot dvakrat dnevno uporabljamo umetne solze, saj pri dolgotrajni večkratdnevni uporabi kapljic s konzervansi le-te lahko povzročijo določene okvare površine očesa.

Je kakšna povezava med povečano dioptrijo in težavo s suhimi, pekočimi očmi?

Da bi imeli ljudje z višjo dioptrijo več težav s suhim očesom, ni res. Res pa je, da pogosteje obiskujejo oftalmologa, ki lahko prej odkrije težave. Če zaradi napačno predpisanih očal slabo vidite in zato bolj strmite v besedilo, ki je pred vami, da ga le stežka preberete, pri tem bistveno manj utripate z vekami oz. mežikate. Zato je lahko v tem primeru suho oko pogostejša težava. Svojim pacientom večkrat rečem, naj čim manj »buljijo« pri gledanju televizije, branju, vožnji avtomobila. Vedno ko se skoncentriramo na nekaj, je število utripov vek v minuti bistveno zmanjšano, kar pa lahko vodi v težave suhega očesa.

Kdaj je pri sindromu suhih oči sploh treba k zdravniku?

Pri suhih očeh je vedno dobro takoj obiskati oftalmologa, ki lahko s pregledom pogosto ugotovi vzrok suhih oči in predpiše ustrezno zdravljenje. Uporaba umetnih solz je sicer priporočljiva, če gre res za suho oko. Pogosto pa se pri pregledu odkrije vzrok za suho oko in je zdravljenje usmerjeno v terapijo osnovne bolezni in ne njenih posledic.

Kakšno povezavo ima sjögrenov sindrom s suhimi očmi? Kdaj se pojavi, kako ga zdravimo?

Sjögrenov sindrom je vnetna avtoimuna bolezen, ki se najpogosteje pojavlja pri ženskah v srednjih letih (90 % se je pojavi pri ženskah, starih od 35 do 45 let). Pogosto je sekundarna, kar pomeni, da je v povezavi z drugo sistemsko boleznijo (npr. z revmatoidnim artritisom) ali kot samostojna bolezen. Značilno so prizadete vse sluznice v telesu,

»Suhe oči se res bistveno pogosteje pojavljajo pri ženskah kot pri moških, vzrok je predvsem v hormonskem stanju žensk.«



najhuje pa prav oči in usta. Zdravljenje pri hudih oblikah poteka z imunosupresivi, s kortikosteroidi in z drugimi sistemskimi zdravili. Bolezen sicer ni nevarna, je pa hudo nadležna. Diagnoza se postavi z različnimi testi, tudi očesnimi.

Kaj lahko v splošnem naredimo za zdravje svojih oči (poleg rednih pregledov pri okulistu)? Kako jih dolgo ohranimo v dobrem stanju? Je to v dobi sodobne tehnologije, ki nam »kvari oči«, sploh mogoče?

Za zdravje oči lahko sami največ storimo s preventivo. Uporabljajmo sončna očala, ne samo odrasli, tudi majhni otroci, na soncu nosimo kapo s ščitnikom, jejmo zdravo hrano, ne glejmo na bližino (računalnika, knjige, časopisa) več kot dvajset minut hkrati in uporabljajmo pravilo *dvajset minut gledanja na bližino, ki mu sledita dve minuti gledanja na daljavo*, med gledanjem na računalnik ali televizijo zavestno večkrat utripajmo z vekami, po 40. letu obiščimo oftalmologa, tudi če nimamo nikakršnih težav z očmi.

Ste vedeli, da ...

... novorojenčki ne proizvajajo solz? Oči se jim začnejo solziti šele med 4. in 13. tednom. A brez skrbi, vseeno bodo znali povedati, če jim kaj ni prav.

... ob rezanju čebule jokamo zaradi žveplove kisline? Če nas solzenje moti, lahko čebulo režemo pod vodo ali pod curkom vode, pa solze ne bodo tekle. Praktično pa to seveda ni.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Sladkorni bolniki se morajo seznaniti s smernicami zdrave prehrane.

B Pri spremembi prehranskih navad mora sodelovati vsa družina. Le tako bo sprememba dolgoročno uspešna.

C Sladkorni bolniki naj uživajo naravna in nepredelana živila, ki so polna hranil in prehranskih vlaknin.

Prehrana sladkornega bolnika



Intervju: Mateja Tomažin Šporar, višja medicinska sestra

Najznačilnejši znaki sladkorne bolezni so nenormalna žeja in suha usta, pogostejše uriniranje, utrujenost in pomanjkanje energije, nenadna izguba teže, počasno celjenje ran, ponavljajoče se okužbe ... Vsi ti simptomi veljajo tako za diabetes tipa 1 kot tudi za tip 2, le da so pri slednjem manj izraženi, bolezen pa napreduje počasneje, zato jo zdravniki tudi težje odkrijejo.

Število obolelih za sladkorno boleznijo se tudi pri nas iz leta v leto povečuje. Po podatkih Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije iz leta 2008 naj bi bilo pri nas približno 125.000 bolnikov s sladkorno boleznijo. Na svetu pa je danes že kar 366 milijonov diabetikov. **Mateja Tomažin Šporar**, višja medicinska sestra, iz ambulante za sladkorne bolnike v Ljubljani ima na področju izobraževanja o sladkorni bolezni dolgoletne izkušnje. Pri svojem delu se vsak dan srečuje s številnimi sladkornimi bolniki. Vsa leta dela na tem področju so jo naučila, kako zelo pomembna je ustrezna komunikacija zdravstvenega osebja z bolnikom, močno pa poudarja tudi pomen različnih preventivnih akcij.

Spremembe prehranskih navad so nujne, a za marsikoga zelo težke

Mateja Tomažin Šporar pravi, da ima veliko bolnikov, ki pridejo k njej v ambulantno, težave s čezmerno telesno maso, zato se najprej loti

tega, kako jim pomagati do primerne telesne teže. Sogovornica poudarja, kako zelo pomembna je pri hujšanju ustrezna spodbuda. Do zelenih rezultatov ne moremo priti po bližnjici, ampak je treba v življenje vpletati določene spremembe – želeni rezultat zagotavlja redno gibanje in spremenjen način prehranjevanja.

Vemo, da je navada železna srajca in to velja tudi pri spremembah prehranskih navad. Pravila zdravega in uravnoteženega prehranjevanja so popolnoma enaka tako za zdrave ljudi kot za ljudi s povišanim sladkorjem v krvi. Kot pravi Mateja Tomažin Šporar, je pri marsikomu pot do zelene spremembe zelo težka, še posebej če gre za starejše ljudi, ki so se vse svoje življenje prehranjevali po nekem določenem vzorcu. Po besedah sogovornice je povprečen bolnik, ki obišče ambulantno, star približno 65 let. V tem življenjskem obdobju je vsaka sprememba precej stresna, tega se zaveda tudi sama in pravi, da dolgoročni uspeh zahteva veliko razumevanja, potrpežljivosti in prilagajanja – tako z njene strani kot tudi s strani bolnika in njegovih bližnjih. Bolnike je treba spodbujati, kako jim pomagati do primerne telesne teže.

bujati, jih motivirati in ves čas ostati pozitivno naravnani. Nobena sprememba se ne zgodi čez noč, zato je zelo pomembno, da bolnik vztraja. Prav tako je zelo pomembno, da dobi vse potrebne informacije ter da ve, na koga se lahko v primeru morebitnih vprašanj, nejasnosti in dilem obrne.

Mateja Tomažin Šporar pravi, kako zelo pomembno je, da se sladkorni bolniki seznanijo s smernicami zdrave in uravnotežene prehrane ter se naučijo, kako si pravilno sestaviti obrok. Znati morajo izbrati ustrezna živila v ustreznih količinah. Prav velikost obrokov za marsikoga predstavlja eno večjih težav, saj morajo biti porcije precej manjše, kot so jih sicer vajeni.

Veliko sladkornih bolnikov se sprašuje, ali sploh lahko še uživajo ogljikove hidrate. Mateja Tomažin Šporar pojasnjuje, da jih lahko uživajo, vendar je pomemben njihov izbor. Vir ogljikovih hidratov mora vsebovati veliko prehranskih vlaknin, zaradi katerih ne prihaja do nihanja glukoze v krvi. Zelo pomembno je tudi, da se naučijo jesti večkrat po malem, kar je za marsikoga prav tako težko. Z več manjšimi obroki dnevno razbremenimo trebušno slinavko, v kateri nastaja hormon inzulin.

V Ambulanti za sladkorne bolnike želijo stvari čim bolj poenostaviti in sladkornim bolnikom znanje čim bolj približati. Kot pravi Mateja Tomažin Šporar, njihov namen ni ljudem oteževati in greniti življenja, ampak jim želijo le pomagati, da bodo spremembe, ki jih bodo morali uvesti v svoje življenje, čim lažje in čim manj stresne.

Po besedah sogovornice sta tudi razumevanje in podpora svojcev zelo pomembna. Če mora sladkorni bolnik paziti na prehrano, okrog njega pa vsi uživajo nedovoljeno hrano, bo zanj vse skupaj zelo težko in stresno. S takim pristopom je zagotovo obsojen na neuspeh. Če pa pri spremembah prehranjevanja sodeluje vsa družina in se skuša v čim večji možni meri prilagoditi bolniku in njegovim potrebam, je sprememba veliko lažja, manj stresna in manj naporna.

Kako znanje spraviti v prakso – pojdemo po nakupih

Prehrana pri povišani vrednosti sladkorja v krvi igra zelo pomembno vlogo. Ko nekdo, ki se do tistega trenutka ni kaj preveč spraševal o tem, kaj se znajde v njegovem/njenem nakupovalnem vozičku, pride v trgovino z živili, nemalokrat sploh ne ve več, kaj lahko položi v nakupovalno košarico in česa ne.

Zelo pomembno je, da si, še preden se sploh odpravite v trgovino, pripravite ustrezen načrt. Razmislite o tem, katera živila so za vas primerna in katerim naj bi se izogibali. Na podlagi tega napišite nakupovalni seznam, s pomočjo katerega boste poskrbeli, da boste domov resnično prinesli ustrezna živila in se izognili morebitnemu nakupu živil s »prepovedanega seznama«.

Ko pridete v trgovino, se najdlje zadržite pri sveži hrani, torej zelenjavi in sadju, jogurtih, ribah, mesu, oreških in semenih. Sveža

»Prehrana pri povišani vrednosti sladkorja v krvi igra zelo pomembno vlogo. Ko nekdo, ki se do tistega trenutka ni kaj preveč spraševal o tem, kaj se znajde v njegovem/njenem nakupovalnem vozičku, pride v trgovino z živili, nemalokrat sploh ne ve več, kaj lahko položi v nakupovalno košarico in česa ne.«

hrana mora resnično zavzeti največji del vašega nakupovalnega vozička. Odpravite se tudi med police, kjer boste našli kakovostna rastlinska olja, polnozrnat žita ...

V vašem nakupovalnem vozičku naj se torej poleg zelenjave (naj gre predvsem za zelenolistno zelenjavo) in sadja znajdejo še rjavi riž, ječmenovi in ovseni kosmiči, prosena in ajdova kaša, pira, kvinoja, polnozrnat testenine, rženi kruh, fižol, leča, čičerika, mleko in mlečni izdelki, semena in oreški, kakovostna olja (oljčno, kokosovo, bučno, konoplino olje, olje iz makadamije), beljakovine (jajca, puran, piščanec, pustogoveje meso, tofu ...). Hrano lahko obogatite z različnimi začimbami in zelišči.

Zelo pomembno je, da se po nakupih nikoli ne odpravite lačni, saj tako obstaja večja verjetnost, da boste v napadu lakote posegli po hrani, ki za vas ni najprimernejša.

Veliko ljudi še vedno zmotno misli, da je zdrava hrana tudi dražja. Ko v vašem nakupovalnem vozičku ne bo več prostora za slabo hrano (katere cene so mimogrede precej zaslajene) in boste posegali pretežno po živilih, ki vam jih je priporočil vaš zdravnik specialist oziroma prehranski svetovalec, boste kmalu ugotovili, da pravzaprav zapravite manj, kot ste prej.

Pomembno je, da se začnete zavedati, kako pomembno vlogo v vašem življenju igra prehrana, še posebej če se borite s povišanim sladkorjem v krvi. Pri sladkorni bolezni namreč lahko ogromno naredimo prav s spremembami v prehrani. Zdrave prehranske

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarinja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarinja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtarsi.si

Dobrovnik: Vrtarinja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarinja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarinja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Srce za svoje delovanje potrebuje okrog 70 snovi.

B Za zdravje srca so najpomembnejše polinenasičene maščobne kisline.

C Pomembno je pravo razmerje med holesterolom HDL in LDL.

»Pusti soncu v srce ...«

Oko se nam večkrat ustavi na našem ljubem možu, ki je tako pozoren do svojega avtomobila: kako natančno ga čisti, z ljubeznijo skrbi zanj, kako se ujezi, če opazi, da je avto dobil praskico na pločevini (in me sploh ne vemo, ne kdaj, ne kako, ne zakaj se je znašla tam). Zakaj vam tole govorim, če ABC ZDRAVJA ni revija, ki bi bila namenjena avtomobilizmu? Zato ker želim povedati, da je treba za naše srce skrbeti prav tako, kot naš dragi skrbi za svojega jeklenega konjička. Srce je namreč motor življenja oziroma naša najdejavnejša mišica v telesu. Kako mu bomo najlepše pokazali, da ga imamo radi? V nadaljevanju ...

Avtorica: **Andreja Hergula**

Srce jih potrebuje 70

Pa začnimo z druge strani. Ne s teženjem, kaj se zgodi, če ne jemo zdravo itd. itd., temveč v pozitivnem duhu. Našteli bomo nekaj stvari, ki jih moramo uživati, če želimo imeti zdravo srce, ki se bo lahko veselilo, ki bo preneslo žalost in stres, ki bo lahko tu in tam tudi evforično poskočno. Srce za delovanje potrebuje okrog 70 različnih snovi, sem spadajo glukoza, aminokisline, vitamini, minerali, hormoni, nenasičene maščobne kisline. Če hočemo zdravo srce, jejmo hrano z dovolj beljakovinami: ribe, jagnje-

tino, govedino, perutnino, mleko in mlečne izdelke, sojo, jajca, stročnice in med. Beljakovine se morajo v telesu razgraditi v aminokisline, pri tem pomagajo limonov sok, brusnice in olive.

Mati, vode bi

Ne smemo pozabiti, da je za pravilno delovanje srca pomembna voda. Če jo pijemo dovolj, celice delajo dobro, saj voda uravnava njihovo prostornino in volumen krvi v obtoku. Več krvi pomeni več hrane, več kisika. Poleg tega moramo biti telesno aktivni, saj s tem zmanjšujemo nagnjenost k strjevanju krvi, aterosklerozi in zlepljanju krvnih ploščic.

Le živo in na poskok

Zdaj pa preidimo k težavam, ki pestijo naše srce. Prvi je zagotovo previsok krvni tlak, ki se zdi zelo pogosta težava, v pogovorih večkrat slišimo, da ljudje jemljejo zdravila za uravnavanje tlaka. A tudi ta zdravila imajo stranske učinke. Zatorej na tem mestu omenjamo še nekaj napotkov, kaj storiti, če bi tlak radi znižali. Še to: pri mladostnikih in ljudeh v srednjih letih tlak znižujemo pod 130/85 mm Hg, pri starejših od 65 let pa pod 140/90 mm Hg. Ob visokem tlaku nujno opustite kajenje (saj zvišuje tlak in pospešuje aterosklerozo). Shujšajte. Vedite, da znižanje za 5 kg pogosto zniža krvni tlak. Ni treba shujšati do idealne teže, zato se ne prestrašite prehitro. ☺ Ne uživajte alkohola ali pa ga ome-

jite na 1 do 2 dl vina na dan. Uživanje soli omejite na manj kot 6 gramov dnevno. Potrebna je REDNA telesna dejavnost, kar pomeni živahna hoja od 30 do 45 minut trikrat na teden.

Zelena ni od muh

Na tem mestu moramo omeniti zeleno – zelenjavo, ne barvo. Že okrog 200 let pr. Kr. zeleno omenjajo kot zdravilo proti visokemu krvnemu tlaku. Vsebuje veliko kalija in deluje odvajalno ter uravnava razmerje med natrijem, kalcijem in kalijem. Visok krvni tlak pa znižujejo tudi flavonoidi, predvsem v jagodičevju.

Smrdi že, ampak bom vsaj zdrav

Ateroskleroza ali poapnenje žil vodi v razpoke v žilni steni. Trombociti jih skušajo zapolniti, zato se nanj nalagajo velike in težke molekule s holesterolom, kadar jih je v krvi veliko. Če jemo veliko nezdravih maščob v prehrani, je to zelo verjetno. K nastanku bolezni torej poleg nezdrave prehrane, posledične debelosti, telesne neaktivnosti, menopavze, kajenja, povišanega krvnega tlaka, stresa vpliva tudi uporaba kontracepcijskih tablet. Tveganje za pojav ateroskleroze zmanjšuje surovi česen in kozarec rdečega vina ob mastnem obroku. Če ne želite, da vam smrdi iz ust, ga pojejte pred spanjem, če ne gre drugače.

Pozimi več, jeseni manj sardel

Ateroskleroza venčnih žil (koronarnih arterij) pa običajno vodi v angino pektoris, pri kateri čutite stiskajočo bolečino v prsih, kjer arterije postajajo preozke ali neprehodne, zato kri in kisik ne moreta zlahka skozi. Pri tem so spet pomembne maščobne kisline omega 3, pa antioksidanti, beta karoten ter vitamina E in C. Za splošno zdravje srca so zelo pomembne polinenasičene maščobne kisline, zlasti omega 6 in omega 3. Razmerje med maščobami omega 6 in omega 3 v prehrani mora biti 4 : 1. Zanimiv je primer, da moramo pozimi zaradi potrebe po teh maščobnih kislinah pojesti 200 g sardel, jeseni pa le 30 g. Če imate srčno-žilna obolenja, so lahko te vrednosti tudi do petkratne.

LDL in HDL na dvoboju

Veste, da vsak človek potrebuje holesterol? Je nekakšno mazivo za naše žile. Ampak obstaja dobri, holesterol HDL, in slabi, LDL, ki pomeni tveganje za poškodbo žilne stene ter nalaganje le-tega v sami žili. Zaželeno je, da so vrednosti HDL čim višje, vrednosti LDL pa čim nižje. Med holesterolom LDL in HDL mora biti zdravo razmerje. K urejanju le-tega pripomore uživanje sadja in zelenjave, predvsem česna, čebule, jajčevcev, brokolija, paprike, cvetače ... in nekaterih zelišč. Poleg tega je treba uživati avokado, mandlje, oljčno olje, saj vsebujejo maščobne kisline omega 3, omega 6 in omega 9. Še več dosežemo s prehranskimi dopolnili, bogatimi z vitamini skupine B. Še to: koncentracija HDL naj bi zavzemala več kot 25 odstotkov koncentracije skupnega holesterola (idealna številka bi bila nad 1 mmol/l).

Jajca da, a zmerno z njimi

Preberite tudi to: jajca zaradi morebitnih težav s holesterolom niso preporučena. Sicer so bogata s holesterolom, a vsebujejo holin, ki poskrbi za njegovo topnost v krvi. Nekateri zdravniki poudarjajo, da naj bi jajca celo zviševala vrednosti koristnega holesterola HDL. Jajca torej uživajte, a tisti s povišanimi vrednostmi holesterola v krvi zmerno, najbolje v obroku z vlakninami iz sadja in zelenjave. Kaj pa kava? Srčni bolniki, ki trpite za aritmijo, omejite pitje kave. Po mnenju nekaterih strokovnjakov naj bi ljudje z neenačkomernim srčnim utripom spili le do dve skodelici kave na dan.

Praktični napotki pri kuhi oz. pripravi hrane:

- maščobe uporabljajmo racionalno (ne izključimo jih popolnoma),
- svinjsko mast zamenjajmo z oljčnim, sojinim, repičnim, bučnim ali sončničnim oljem,
- če že, uporabljajmo mlečno smetano, ne rastlinske,
- olja hranimo v zaprtem, hladnem in temnem prostoru,
- maščob ne pregrevajmo,
- naša posoda naj bo takšna, ki zahteva le malo maščobe,
- namesto ocvrtih jedi raje jejmo jedi, pečene na žaru ali v pečici, kuhane in dušene,
- uživajmo mleko in mlečne izdelke s 3,5 % mlečne maščobe,
- kozarec rdečega vina pomaga zaradi resveratrola,
- prehranjujmo se s sredozemsko prehrano,
- ne izpuščajmo zajtrka,
- ribe naj bodo na jedilniku vsaj dvakrat na teden,
- maslo raje uživajmo na kruhu, ne v kuhanih jedeh.

(Vir: Aleš Žemva: Zdravila za srce in ožilje, 2007 in Marija Merljak, Mojca Koman: Zdravje je naša odločitev, 2008.)

Ste vedeli, da ...

... je pri ženskah, ki so jemale kontracepcijske tabletki, večkrat prišlo do tromboze globokih ven in pljučnih embolij? Prav tako je tveganje za možgansko kap po kirurški operaciji zaradi njih tri- do devetkrat večja!

... v želji po varovanju srca nima smisla, da bi namesto prave kave pili brezkofeinsko? Izkazalo se je namreč, da naj bi bili pivci brezkofeinske kave še v nekoliko večji nevarnosti.

ULTRALAB, ULTRAZVOČNA DIAGNOSTIKA

Prijateljstva 2, 1000 Ljubljana
041 347 444, info@ultralab.si, www.ultralab.si

Izkušeni zdravniki - najnovejša tehnologija | ULTRAZVOČNI PREGLEDI • srca • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • sklepov • mišic • testisov • žil pri motni erekcije

RibaMed® 1000

Že 15 let najbolj priljubljene
omega-3 maščobne kisline
v Sloveniji!



FIDIMED

ZDRAV KOT RIBA!



Za srce



Za možgane



Za uravnavanje
trigliceridov



Za vid



- 1000 mg visoko prečiščenega ribjega olja v eni kapsuli s kar 45% omega-3, brez strupenih primesi – težkih kovin, dioksina in pesticidov

- Naravni vitamin E

- Ne povzroča spahovanja

Dobro je vedeti, da imata EPK (eikozapentaenojska kislina) in DHK (dokozaheksaenojska kislina) vlogo pri delovanju srca (vsaj 250 mg EPK in DHK/dan), DHK pa tudi pri delovanju možganov in ohranjanju vida (250 mg DHK na dan). EPK in DHK imata vlogo pri vzdrževanju normalne koncentracije trigliceridov v krvi pri odraslih (2 g EPK in DHK/dan). Dnevni vnos EPK in DHK naj ne presega 5 g.



Fidimedova posvetovalnica:

MODRA ŠTEVILKA
080 3235

Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 13. uro.
RibaMed® 1000 je na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah ter na spletni strani www.fidimed.si. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Priporočenega odmerka se ne sme preseči. RIB0113-02, Januar 2013

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si



Smrčanje vpliva na naše zdravje

Spanje ima številne blagodejne učinke na naše zdravje in vitalnost, njegovo pomanjkanje pa lahko vodi v dnevno utrujenost in različna bolezenska stanja. Najpogostejša motnja spanja oziroma motnja dihanja v spanju je še vedno smrčanje, s katerim se sooča približno štirideset odstotkov moških in dvajset odstotkov žensk. Smrčanje samo po sebi ni bolezen, je le zvočni pojav, ki pri posameznikih nastaja v žrelu med spanjem. Pri odpravljanju težave si lahko pomagamo sami, pri hujših oblikah pa bo potreben obisk pri specialistu, kot poudarja tudi naš sogovornik, **dr. sc. Igor Fajdiga, dr. med., spec. otorinolaringolog**, ki se že več kot deset let ukvarja s preučevanjem in z zdravljenjem smrčanja ter motenj dihanja.

Avtorica: **Alja Gogala**

Kaj povzroča smrčanje?

Neposredni vzrok za smrčanje je ožina v zgornji dihalni poti, in sicer za mehkim nebom, kar so dokazale tudi številne študije. Čeprav je možno, da zvok smrčanja proizvajajo tudi druge strukture v žrelu, je mehko nebo tista »membrana« zvočnika, ki je odgovorna za trušč. Ob tem je treba poudariti, da je sicer smrčanje najglasnejša posledica te ožine, najpomembnejša pa je oteženo dihanje in z njim povezano slabo spanje in utrujenost preko dneva, ki se ga večina »smrčačev« niti ne zaveda.

Kdo je za težavo najbolj dovzeten?

Za smrčanje so najbolj dovzetni vsi, pri katerih se lahko pojavi ožina za mehkim nebom. Mednje sodijo ljudje s prekomerno telesno težo, ki imajo v celoti ožje žrelo, starejši ljudje, pri katerih z leti napetost mišic popušča in nebo pade globoko za (ožino) za jezikom in

tako zapre dihalno pot, ter odrasli in otroci, ki imajo velike mandlje in žrelnico, ti pa so na isti višini kot mehko nebo. Za smrčanje so dovzetni tudi vsi posamezniki, ki spijo na hrbtu, pri čemer mehko nebo pade nazaj in zoži prostor za njim. Zato je smrčanje navadno tišje, kadar spimo na boku ali trebuhu. Smrčanje lahko poslabša tudi pitje alkohola pred spanjem, pa tudi spanje po hudi utrujenosti, ki ima za posledico globoko sprostitev mišic.

Kako lahko težavo odpravimo sami?

Med vzroki je naštetih tudi nekaj sprememb, ki jih lahko naredimo sami. Mednje sodi hujšanje, ki edino resnično pomaga, pa tudi telovadba, spanje na boku ali trebuhu, izogibanje alkoholu in uspavalom ter preveliki utrujenosti. V trgovinah in na spletu ponujajo številne pripomočke in zdravila, ki naj bi imela edinstven in povečevalni učinek. Če

komu pomagajo, toliko bolje, sicer pa zdravljenje razdelimo na nekirurško in kirurško. Med nekirurško zdravljenje se uvršča uporaba ustnih pripomočkov (angl. *oral appliances*), ki so pravzaprav nekakšni »ščitniki« za zobe in so podobni ščitnikom, ki jih uporabljajo športniki, oziroma protezam, v katere zagrizemo. Narejeni so tako, da potisnejo spodnjo čeljust nekoliko naprej in s tem povečajo prostor za jezikom. Seveda je priporočljivo, da jih izdelata strokovnjak oziroma ortodont. Glede nosnih obližev, ki razširijo nosnice, so mnjenja deljena, same ovire v nosu namreč ne povzročajo smrčanja, ga pa poslabšajo oziroma ojačijo, če je to prisotno. Dihanje skozi nos je pri smrčanju vedno bolj ali manj moteno, saj ga ovira ožina za mehkim nebom, ki tudi povzroča smrčanje. Pri hudih oblikah smrčanja, ko se pridružijo še zastoje dihanja, so koristne t. i. maske CPAP, ki vpihujejo zrak ob dihanju v nos ali na usta in s tem razširijo zoženo dihalno pot. Pri »navadnem« smrčanju se te ne predpisujejo. So precej neudobne, zato jih uporablja le malo tistih, ki jim sicer pomagajo.

Kdaj smrčanje predstavlja resen zdravstveni problem?

Smrčanje brez izrazitega preskoka lahko preide v težjo obliko, v tako imenovane obstruktivne zastoje dihanja (angl. OSAS - obstructive sleep apnea syndrome). Meja je v teoriji trenutek, ko telo smrčanja ne prenaša več brez posledic za zdravje. Zastoji so dolgi od deset do trideset sekund in več, lahko jih naštejmo tudi do petdeset in več na uro. Kisik v krvi pri tem pade globoko pod normalno mejo, srce pa prične biti neenakomerno. S hudo obliko smrčanja, ki vključuje zastoje dihanja, se pokaže prekomerna dnevna utrujenost, ki je vzrok prometnim in delovnim nesrečam ter zmanjšuje aktivnost, povzroča slabo počutje in razdraženost, razvijejo se tudi bolezni presnove, med katere sodijo sladkorna bolezen ter bolezni srca in ožilja, vse morebitne bolezni, ki so že prisotne, pa se poslabšajo.

Kdaj pride v poštev operativni poseg in kako poteka?

Operacijo predlagam, ko lastni ukrepi in nekirurški pristopi ne pomagajo več. V tem primeru je potreben pregled pri specialistu ORL, ki ugotovi, kaj je glavni razlog za smrčanje in kaj se da narediti. Ne gre vedno za klasične operacije na mehkem nebu oziroma uvulopalatoplastike, včasih pride v poštev tudi operacija mandljev in žrelnice, še posebej pri otrocih, včasih, čeprav redko, pa odstranitev ovir v nosu. Največkrat je treba »prekrojiti« mehko nebo, ki je osnovni vzrok za ožino v dihalni poti. Pri tem posegu je treba mehko nebo pravilno skrajšati, da ohrani svojo funkcijo. To pomeni, da tudi po posegu ostane gibljivo, saj je to zelo pomembno pri požiranju in govoru. Istočasno mora omogočiti tudi boljši pretok zraka, kar je še pomembnejše od utišanja samega zvoka. Prav zaradi naštetega pristopi, ki zatrdijo mehko nebo s pregreva-

»Smrčanje brez izrazitega preskoka lahko preide v težjo obliko, v tako imenovane obstruktivne zastoje dihanja (angl. OSAS - obstructive sleep apnea syndrome). Meja je v teoriji trenutek, ko telo smrčanja ne prenaša več brez posledic za zdravje.«

njem, kot sta koblacija in radiofrekvenca, kemične injekcije ali vložki niso priporočljivi in dihanje celo poslabšajo.

Kako poteka značilna uvulopalatoplastika in okrevanje po njej?

Značilna operacija na mehkem nebu oziroma uvulopalatoplastika, ki je namenjena preoblikovanju mehkega neba in jezička, je podobna operaciji mandljev in poteka praktično na istem mestu. Gre za petindvajset- do tridesetminutni poseg v lokalni anesteziji, pri čemer razpršilo nanesemo po površini žrela in anestetik injiciramo v globino mehkega neba z iglo. Po posegu ni potrebno ostati v bolnišnici, rana se celi teden dni in v tem času je treba jemati zdravila proti bolečini, antibiotik, veliko piti in uživati prekuhano oziroma mehko hrano.

Kateri pogoji morajo biti izpolnjeni, da bo naš spanec zdrav in kakovosten?

Za zagotavljanje kakovostnega spanca je pomembna izbira vzglavnika, ki mora ohraniti tak položaj glave, kot ga imamo v stoječem položaju, in torej preprečuje, da bi se vrat pretirano ukrivil. Enako velja za posteljo, dobra vzmetnica namreč ohranja hrbtenico ravno. Nekoliko višje vzglavje je priporočljivo tudi za izboljšanje prehodnosti nosu. Vedno je namreč zamašena spodnja nosnica, z dvignjenim položajem glave glede na telo, pa se ta pojav zmanjša. Vzglavnik naj bo tak, da ne tišči tesno na vrat oziroma naj podpira le glavo in ne vratu. Skozi vrat namreč potekajo velike žile, ki oskrbujejo možgane, in kisik je še kako potreben tudi med spanjem. Pomembno je tudi, da je spalnica dovolj prezračena, malo odprto okno je priporočljivo tudi v hladnejšem obdobju. Prav tako je priporočljivo, da vsaj dve uri pred spanjem ne uživamo obilnejših obrokov. Primerni so lažji obroki in seveda brezalkoholne napitke. Poln želodec je vzrok za tako imenovani refluks oziroma zatekanje želodčne vsebine v žrelo. To je pri smrčanju, še bolj pa pri t. i. obstruktivnih zastojih dihanj, pogosto zaradi nape-njanja trebušne dihalne mišice oziroma prepone.

CELOVITA DIAGNOSTIKA SMRČANJA IN MOTENJ SPANJA

Smrčite? Težko dihate skozi nos ponoči? Spite neučinkovito? Ste podnevi prekomerno zaspani?

Prim. mag. Igor Koren dr. med.

Pulmološka ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu, www.pulmolog.com ali www.apneja.si

DR. IGOR FAJDIGA, DR. MED., OTORINOLARINGOLOG (S.P.)

Smrčite, imate zastoje dihanja, ste utrujeni? Ukrepajte!

Kirurško zdravljenje smrčanja in zastojev dihanja že 15 let.

T: 040 870655 www.smrcanje.si

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si



Tudi vas spremljajo alergije?

Seneni nahod, preobčutljivost na hrano, srbenje, kihanje in izpuščaji. Med najpogostejša kožna alergijska obolenja se zagotovo uvršča atopijski dermatitis, obolenje, ki v zahodnih državah skokovito narašča, ocenjujejo pa, da za njim zbolijo kar petnajst do dvajset odstotkov ljudi v razvitem svetu. Posamezniki se pogosto srečajo tudi z alergijskim kontaktnim dermatitisom in alergijami na hrano. Seveda pa prebujanje pomladi s seboj prinaša tudi izpostavljenost določenim alergenom, ki so povezani s cvetenjem. Zdi se torej, da se posamezniki danes vse pogostejše srečujejo z alergijami. Pa je res tako? Na vprašanja o alergijah ter kako se z njimi spopadamo, je tokrat odgovarjala strokovnjakinja **Helena Rupnik, dr. med., specialistka dermatovenerologije.**

Avtorica: **Alja Gogala**

Zakaj v našem telesu nastane alergijska reakcija?

Do alergijske reakcije v našem telesu pride zaradi nepravilne reakcije oziroma napake imunskega sistema. Imunski sistem nas štiti

pred nevarnostmi iz okolja in bi moral biti zato sposoben ločiti škodljivo od neškodljivega. V primeru alergijske reakcije imunski sistem posameznika določen alergen, ki je sicer neškodljiv, napačno prepozna kot škodljivo snov. Žal razlog za takšno reakcijo ni povsem pojasnjen, med možnimi vzroki je lahko tudi dednost.

Ali so alergije danes pogostejše, kot so bile nekoč?

Danes alergije predvsem pogostejše prepoznamo, kot so jih nekoč, pacienti tudi prej obiščejo zdravnika. Smo pa zdaj zagotovo izpostavljeni večjemu številu kontaktnih alergenov.

Katere alergije so danes najpogostejše?

Med najpogostejše kožne alergijske bolezni zagotovo sodi atopijski dermatitis, ki je zelo kompleksna bolezen in ki pravzaprav nastane zaradi oslabiljene epidermalne bariere oziroma zaščitne plasti kože. Zaradi okvarjene zaščitne plasti kože se povrhnjica hitreje izsuši, v kožo lažje prodrejo snovi, ki kožo dražijo, pa tudi alergeni. Obolenje spremlja močno srbenje. Bolezen se običajno pojavi na določenih predelih kože, razširi pa se lahko tudi po celotnem telesu. Bolezen lahko poslabša stres, potenje ali stik z dražječimi snovmi iz okolja.

Za atopijskim dermatitisom najpogostejše zbolijo otroci, lahko pa tudi mladostniki in odrasli. Pogosto alergijsko obolenje kože je tudi alergijski kontaktni dermatitis, ki se pri posameznikih izrazi po stiku kože z alergenom. Povzročitelji se najpogostejše nahajajo v kozmetičnih izdelkih, barvah za lase, kovinskih predmetih, lahko pa tudi v snoveh, katerim so ljudje izpostavljeni na delovnem mestu.

Sprebujanjem pomladi in cvetenjem je povezan tudi seneni nahod. Se mu lahko kako izognemo oziroma blažimo alergijske reakcije?

Seneni nahod oziroma sezonski alergijski rinitis je običajno posledica alergije na pelod različnih trav in dreves, celoletni alergijski rinitis pa povzročijo alergeni, med katere sodi živalska dlaka, plesen in pršice v hišnem prahu. Alergijskim reakcijam na pelod se seveda ne moremo povsem izogniti, lahko pa ga omejimo, če se izogibamo zadrževanju na prostem v obdobju cvetenja.

Kako pogoste pa so alergije na hrano in katera hrana najpogostejše povzroči alergijsko reakcijo?

Alergij na hrano je na srečo bistveno manj, kot si ljudje predstavljajo. Alergijske reakcije lahko izzovejo oreški, na primer lešniki in ara-

šidi, mleko, jajca, soja, pšenica, morska hrana. Alergija na hrano se zelo hitro po zaužitju izrazi na koži kot koprivnica, srbeča koža in otekanje, lahko pa pride tudi do težjih reakcij, celo takšnih, ki ogrožajo življenje.

Kako poteka testiranje na različne tipe alergij?

Alergoloških testiranj je več vrst, izberemo tisto, s katerim bomo najlažje opredelili alergen, ki določenemu bolniku povzroča težave. Pri atopijskem dermatitisu, alergijskem rinitisu ali sumu na alergijo na hrano najpogosteje izvajamo kožne vbodne teste, pri katerih alergen vnesemo v zgornjo plast kože podlahti. Kožni vbodni testi so primerni za odkrivanje alergij na pelode, plesni, pršico, hrano in živalski epitelij. Kadar sumimo, da gre za alergijski kontaktni dermatitis, opravimo krpične oziroma epikutane teste, pri katerih kontaktne alergene s posebnimi obliži naneseemo na kožo hrbta. Celoten postopek testiranja traja dvainsedemdeset ur, v tem času pa spremljamo pacientov alergijski odziv.

Kdaj je zaradi alergij nujno potrebno obiskati specialista?

Zdravniško pomoč je nemudoma potrebno poiskati, kadar se pojavi hujša alergijska reakcija po zaužitju določene hrane, zdravil ter po piku ose ali čebele. Obisk specialista dermatologa ni nujen, je pa priporočljiv ob sumu na alergijski kontaktni dermatitis in atopijski dermatitis.

Pogoste alergije

Alergije na kovine

Alergije na kovine so najpogostejše kontaktne alergije, ki se pogosto izrazijo kot srbeč kožni izpuščaj, pojavijo se ob ponavljajočem stiku z alergenom snovno. Kovina, ki najpogosteje izzove alergijsko reakcijo, je nikelj, povzroči pa jo lahko tudi srebro, krom, kobalt, zlato in druge kovine. Alergijska reakcija ob stiku s kovino se običajno izrazi v osemindesetih urah. Med simptome alergijske reakcije sodi močno srbenje, rdečina, drobne buničice, lahko pa tudi vodeni mehurčki in kasneje luščenje. Ko se alergija pri posamezniku razvije, ga bo po vsej verjetnosti spremljala dlje časa, zato je pomembno, da se izogiba predmetom, ki vsebujejo specifičen alergen. Mednje lahko sodijo nakit, pasovi na urah, očala, sponke za papir, ključji, kihinjski pripomočki, pisala in drugo.

Alergija na mleko

Alergija na mleko nastane zaradi pretiranega odziva imunskega sistema na določene beljakovine v mleku, med katere sodijo kazein, α -laktoglobulin, β -laktoglobulin in sirotkine beljakovine, ki jih vsebuje kravje mleko. Pri odraslih je alergija na mleko redka, pri majhnih otrocih pa dokaj pogosta, a običajno v nekaj mesecih ali letih izzveni in se kaže z izpuščaji in/ali prebavnimi težavami. Alergija na mleko ima včasih podobne simptome kot laktozna intoleranca. Laktozna intoleranca pov-

»V primeru alergijske reakcije imunski sistem posameznika določen alergen, ki je sicer neškodljiv, napačno prepozna kot škodljivo snov.«

zroči pomanjkanje encima laktaze v organizmu in ni povezana z imunskim odzivom. Posameznik z laktozno intoleranco lahko uživa mlečne izdelke, ki ne vsebujejo laktoze.

»Alergija« na sonce

Pri večini preobčutljivostnih reakcij na sonce ne gre za pravo alergijo, ki je povezana z imunskim odzivom, ampak za druge mehanizme, ki niso popolnoma pojasnjeni. Največkrat poteka tako, da se nekaj ur po izpostavljanju UV-žarkom na koži pojavijo srbeči izpuščaji. Največ težav je ob prvem izpostavljanju soncu v poznih spomladanskih in poletnih mesecih. Preprečimo ali omilimo jo lahko tako, da se umaknemo v senco in uporabimo kremo z visokim zaščitnim faktorjem, ki mora zagotavljati tudi zaščito pred UVA-žarki. Če gre za intenzivnejšo preobčutljivostno reakcijo na sonce, bo zdravnik verjetno priporočil uporabo kortikosteroidne kreme.

Priporočljiva je redna uporaba fiziološke raztopine

Suh, srbeč ali zamašen nos je že marsikomu povzročal neprijetnosti. Tovrstne težave lahko naznanijo alergije, pričetek prehladnega obolenja, lahko pa so zgolj posledica suhega zraka v prostoru. Le malokdo pa se zaveda, da težave z nosom niso nezamisljive. Te, če niso pravilno in pravočasno zdravljenje, lahko vodijo v razvojske resnejše obolenj dihal, kot sta bronhitis in astma, ali vnetje obnosnih votlin oziroma sinusitis. Najpogostejše obolenje nosu je rinitis oziroma vnetje nosne sluznice, ki se lahko pojavi zaradi prehladnih obolenj, različnih zunanjih dražljajev, kot sta prah ali suh zrak, ali pa je posledica alergij, ki se pojavljajo sezonsko oziroma so povezane z alergeni, kot so na primer dlaka živali in pršice. Nosna sluznica je izjemno občutljiva, njena naloga je, da zrak prečisti, navlaži in ga segreje. Če je nosna sluznica presuha oziroma zaslužena, oseba vdihne »neprečiščen« zrak, kar lahko vodi v nastanek različnih alergijskih obolenj. Strokovnjaki za ohranjanje zdravja nosne sluznice priporočajo pogosto uporabo fiziološke raztopine, tudi ko nismo bolni.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Nekatere spolno prenosljive bolezni so bolj nalezljive kot druge.

B Zelo pomembno je, da vsak, ki odkrije ali izve, da ima spolno prenosljivo bolezen, to pove partnerju.

C Če imamo dlje časa stalnega spolnega partnerja ter naš odnos temelji na zvestobi, potem tveganja za svežo okužbo ni.

Spolno prenosljive bolezni

Možnost za okužbo močno poveča pogosto menjavanje spolnih partnerjev

V preteklosti se o spolno prenosljivih boleznih ni smelo govoriti, veljale so za nekaj sramotnega. Vzrok za to pa lahko pripišemo splošnemu negativnemu odnosu družbe do spolnosti. Spolno prenosljive bolezni so ponekod enačili z razuzdanostjo in menili, da si je posameznik bolezen zaslužil s svojim razuzdanim in nemoralnim vedenjem. Še pred nekaj desetletji je družba na primer aids imenovala "kuga homoseksualcev" in ga enačila s kaznijo za istospolno usmerjenost.

V resnici so spolno prenosljive bolezni kot vse druge, le da se prenašajo s spolnimi odnosi. Nekatere so bolj nalezljive kot druge, za njimi pa lahko zboli čisto vsak (ne glede na spol, starost, stan, etično pripadnost ali stanje na bančnem računu), ki ima nezaščiten spolni odnos. Številne spolno prenosljive bolezni zahtevajo zdravljenje, v nasprotnem primeru namreč lahko pride do dodatnih zapletov.

Zelo pomembno je, da vsak, ki odkrije ali izve, da ima spolno prenosljivo bolezen, pove partnerju, da bo potem tudi ta poiskal ustrezno zdravniško pomoč. Kdor sumi, da ima spolno prenosljivo bolezen, mora nemudoma obiskati zdravnika, ki se bo po pregledu odločil predpisati ustrezen način zdravljenja.

Možnost okužbe s spolno prenosljivimi boleznimi zmanjšamo tako, da poskrbimo za varno spolnost.

V nadaljevanju vas čaka opis najpogostejših spolno prenosljivih bolezni.

Klamidija

Klamidijske okužbe povzročajo bakterijam podobna klica *Chlamydia trachomatis*. Klamidijske okužbe se pojavljajo pri moških in ženskah, prenašajo pa se predvsem z vaginalnim spolnim odnosom, redkeje z analnim ali oralnim. Četrtnina okuženih moških in kar tri četrtine okuženih žensk ne kaže nikakršnih simptomov, kadar pa so slednji prisotni, gre za izcedek ali pekočo bolečino pri odvajanju seča.

Chlamydia trachomatis je glavna povzročiteljica mukopurulentnega cervicitisa (MPC) pri ženskah in negonokoknega uretritisa pri moških. Kot smo že omenili, veliko žensk nima ne MPC ne katerega od njegovih simptomov.

Za ugotavljanje okužbe s klamidijo zdravniki testirajo bris tkiva, ki ga vzamejo iz vagine ali penisa.

HPV (humani papilomski virus)

Gre za družino virusov, ki lahko okužijo kožo in sluznice – usta, žrelo, maternični vrat, zadnjično odprtino. Nekatere tipi HPV se pre-

našajo s spolnimi stiki, tipe virusov pa delimo na visoko in nizko rizične, glede na to, katere vrste težav povzročajo.

Okužba z virusom HPV običajno ni znana, saj poteka brez kliničnih znakov. Rak materničnega vratu v 99 % primerov nastane kot posledica nezdravljene okužbe z visoko rizičnim tipom HPV.

Okužbe HPV se prenašajo s stikom z okuženo kožo. V svojem življenju se z virusom HPV okuži več kot 8 od 10 ljudi. V večini primerov virus ne povzroča težav, saj imunski sistem okužbo odpravi sam.

Verjetnost okužbe lahko zmanjšamo z uporabo kondoma, a ker ta področja spolovila ne pokriva v celoti, možnost okužbe še vedno obstaja.

Okužba z nekaterimi visoko rizičnimi tipi HPV povzroči rast nenormalnega tkiva in celične spremembe, ki lahko, če jih ne zdravimo, vodijo do razvoja raka materničnega vratu. Okužba z drugimi tipi HPV pa lahko povzroči genitalne in kožne bradavice, raka zadnjika, raka penisa, raka vratu in glave, papilomske tumorje glasilk in žrela.

Pri nas od šolskega leta 2009/2010 dalje obstaja neobvezno brezplačno cepljenje proti HPV za deklice, stare od 11 do 12 let. Cepljenje je deklicam ponujeno na sistematskem pregledu v 6. razredu osnovne šole.

Genitalni herpes

Genitalni herpes povzročata virusa iz družine herpes simpleks 1 in 2. Ko se človek okuži z virusom, ta virus v telesu ostane vse življenje, vendar je lahko večino časa ali celo vedno neaktiven, tako da nekateri okuženi sploh nikoli nimajo nobenih simptomov.

Genitalni herpes je zelo hitro nalezljiv, do okužbe pa navadno pride med spolnim stikom s partnerjem, ki ima herpetične mehurčke na spolovilih, čeprav lahko virus prenese tudi oseba, ki ne kaže opaznih znakov okužbe. Včasih se s herpesom lahko okužimo tudi med oralnim spolnim odnosom – če ima tisti, ki ga opravlja, herpes v predelu ust, okužba pa se lahko prenese tudi z uporabo okuženih spolnih pripomočkov (na primer vibratorjev).

Bolniki, ki doživijo simptome herpesa, tri do šest dni po okužbi najprej občutijo draženje ali pekoč občutek v predelu spolovila. Nato se po spolnem udu oziroma vulvi pojavijo drobni mehurčki, ki se razpočijo in za sabo pustijo pekoče razjede. Razjede se zacelijo v obdobju od 10 do 21 dni. Prvi izbruh herpesa pogosto spremljajo povišana telesna temperatura, glavobol in bolečine v mišicah. Bolnike lahko peče ob mokrenju, pri ženskah se lahko pojavi tudi izcedek.

Genitalnega herpesa ni mogoče ozdraviti, saj virusa ne moremo odpraviti iz telesa. Bolečine zelo učinkovito ublažijo protivirusna zdravila, posledice izbruha pa je mogoče ublažiti še na naslednje načine:

- Spolnim stikom se izogibajte med izbruhom in še dva do tri dni po tem, ko mehurčki popolnoma izginejo.
- Nosite ohlapno bombažno perilo.
- Med izbruhom spolovila redno umivajte in jih popivajte s svežo brisačko, ki jo morate po uporabi obvezno oprati.
- Če se dotikate prizadetega predela, si po tem obvezno umijte roke, da okužbe ne bi prenesli na druge dele telesa.

Gonoreja

Gonoreja je ena najpogostejših spolno prenosljivih bolezni. Povzroča jo bakterija *Neisseria gonorrhoeae*. Okužba z gonorejo prizadene več moških kot žensk, najbolj razširjena

»Zavedajmo se, da smo za varno spolnost odgovorni poskrbeti sami. Če ima kateri od partnerjev spolno prenosljivo bolezen, je potrebna popolna spolna vzdržnost. Med vaginalnim in analnim spolnim odnosom je potrebna uporaba kondoma.«

pa je med najstniki in mladimi odraslimi, še posebej tistimi, ki imajo veliko spolnih partnerjev.

Gonoreja se navadno širi z analnimi, vaginalnimi ali oralnimi spolnimi odnosi. Simptomi gonoreje se razvijejo dva dni do dva tedna po okužbi. Moški okužbo opazijo kot pekoč občutek med mokrenjem, pozneje tudi kot mlečen izcedek iz sečnice, ki postaja gostejši. Približno 10 odstotkov moških in kar 50 odstotkov žensk nima nobenih simptomov.

Če gonoreje ne zdravimo, se lahko razširi na prostato in obodek ter povzroči vnetje. Čeprav redko, lahko vnetje pri moškem povzroči neplodnost.

Pri ženskah so simptomi naslednji: pekoč občutek med mokrenjem, boleč spolni odnos in bolečine v medenici. Naj poudarimo, da polovica žensk, okuženih z gonorejo, sploh nima simptomov ali pa so ti tako blagi, da se ženska zanje sploh ne zmeni. Simptomi so pogosto tako neznačilni, da jih je mogoče zamenjati z drugimi okužbami, na primer z vnetjem mehurja. Nezdravljena gonoreja lahko tudi pri ženskah povzroči neplodnost.

Sifilis

Prvo veliko epidemijo sifilisa so v Evropi zabeležili ob koncu 15. stoletja. V 16. stoletju so ugotovili, da mazilo z živim srebrom olajša

simptome, vendar ne brez nevarnosti, saj je živo srebro strupeno in ima številne neželene učinke. Pogostost sifilisa so zmanjšali šele z uporabo penicilina.

Sifilis je bil nekoč zelo razširjen in strah zbujača bolezen. Čeprav se danes pojavlja veliko redkeje, pa je še vedno zelo resna. Primarni in sekundarni sifilis sta zelo kužna in se širita z večino spolnih stikov z okuženim, tudi z oralnim spolnim odnosom in s poljubljanjem.

Sifilis sicer povzroča bakterija *Treponema pallidum*. Brez zdravljenja bakterija za vedno ostane v telesu in povzroči bolezen, ki poteka v treh stopnjah. Primarni sifilis se pojavi od 10 do 90 dni po okužbi in se kaže kot razjeda na mestu stika, ki se zaceli v približno 10 tednih. Simptomi sekundarnega sifilisa, ki se pojavi v naslednjih tednih, so izpuščaji na koži, glavobol, vnetje žrela, povečane bezgavke, povišana telesna temperatura, izpadanje las in bradavicam podobni izrastki na vlažnih predelih okrog spolovil in zadnjika. Ti simptomi izginejo v nekaj tednih, nato pa bolezen preide v latentno fazo.

Nekaj let po okužbi se pri nezdravljenih ljudeh pojavi terciarna faza, ki je najbolj uničujoča, saj med drugim okvari možgane, živčevje, srce in ožilje, lahko povzroči duševne motnje in celo smrt. Vendar je prehod v prikrito fazo zelo redek. Če bolezen odkrijemo na primarni, sekundarni ali latentni stopnji, jo je mogoče učinkovito pozdraviti.

Poskrbimo za varno spolnost

Zavedajmo se, da smo za varno spolnost odgovorni poskrbeti sami. Če ima kateri od partnerjev spolno prenosljivo bolezen, je potrebna popolna spolna vzdržnost. Med vaginalnim in analnim spolnim odnosom je potrebna uporaba kondoma.

Vedno, kadar se spuščamo v spolne odnose, pomislimo na možnost okužbe. Če imamo dlje časa stalnega spolnega partnerja in ga zares dobro poznamo ter naš odnos temelji na medsebojnem zaupanju in zvestobi, potem tveganja za svežo okužbo ni. Tveganje pa je seveda veliko večje, če pogosto menjamo spolne partnerje.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

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

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si



Otroške okužbe v pomladnem obdobju

Čeprav je zima že za nami in so nas letošnje leto pomladne temperature pozdravile (pre)kmalu, se od virusov in obolenj še ne moremo posloviti. Za različna obolenja, ki se pojavljajo tudi v pomladnem obdobju, so najbolj dovzetni malčki, imunski sistem otroka se namreč razvija tudi več mesec po rojstvu, zato je v tem obdobju še bolj občutljiv in dovzeten za okužbe. Okužbam so še posebej izpostavljeni tisti otroci, ki obiskujejo vrtec oziroma kolektivno varstvo. Tu se otroci srečujejo z virusi, ki jih njihov imunski sistem še ne pozna, zato tudi pogosto, predvsem pa zelo hitro zbolijo.

Avtorica: **Alja Gogala**

Prehladna obolenja

Prehlad je najpogostejša virusna okužba, ki jo otroci, mlajši od treh let, prebolijo v povprečju šest- do osemkrat letno, otroci, vklju-

čeni v kolektivno varstvo, pa osem- do desetkrat letno. Prehladna obolenja se najpogosteje pojavljajo v obdobju od zgodnje jeseni do pozne pomladi in s sabo prinašajo številne neprijetne simptome. V približno osemdeset odstotkih primerov so prehladna obolenja posledica virusne okužbe sluznice žrela, nosu in obnosnih votlin, zato jim pravimo tudi viroze. Malčki v predšolskem obdobju pogosto zbolijo za virusnimi okužbami dihal, ki jih pogosto povzročijo respiratorni sincicijski virusi, adenovirusi, rinovirusi ter virusi influence A in B ter parainfluence. Prehladni simptomi se običajno pojavijo dan ali dva po okužbi, mednje sodi bolečina v žrelu, zamašen nos in smrkanje. Prehlad povzroči vnetje v sluznici zgornjih dihal, obolenje pa se lahko razvije tudi v težje oblike bakterijskih okužb, kot so angina, bakterijska okužba obnosnih votlin oziroma sinusitis in vnetje srednjega ušesa. V tem primeru je nujen obisk pri zdravniku, ki bo predpisal ustrezno antibiotično zdravljenje.

Zdravljenje virusnih okužb dihal poteka simptomatsko, če je potrebno, malčku znižujemo telesno temperaturo in dovajamo zdravila za širjenje dihalnih poti. Pomembno je, da otrok počiva v domači oskrbi in pije dovolj tekočine, včasih pa je zaradi možnih zapletov, ki so jim podvrženi predvsem otroci z oslabilnim imunskim sistemom, potrebno tudi intenzivno zdravljenje v bolnišnici.

Vnetje srednjega ušesa

Tudi vnetje srednjega ušesa se pogosteje pojavlja pri otrocih, ki obiskujejo kolektivno varstvo. Ti ga v povprečju prebolijo več kot trikrat letno, v svojem prvem letu življenja pa ga preboli več kot šestdeset odstotkov otrok. Obolenje lahko povzroči virus ali bakterija pnevmokok. Zanj je značilna močna bolečina v ušesu in povišana telesna temperatura, otrok lahko postane razdražljiv, jokav, odklanja hrano in tekočino ter ne spi. Do obolenja pride, ko bakterije in virusi ob prehladu iz žrela in nosu skozi evstahijevo cev pridejo v srednje uho. Seveda lahko bolečino v ušesih

povzroči tudi čepek ušesnega masla, ki pritiska na bobnič, vendar je otroka nujno treba odpeljati k zdravniku v primeru, ko je bolečina huda in jo spremlja tudi temperatura ter otrok veliko joče.

Rotavirusi na pohodu tudi v pomladnih mesecih

Rotavirusne okužbe so najpogostejše okužbe predšolskih otrok, ki se pojavljajo preko celega leta in se hitro širijo v vrtcih. Povzročajo drisko, bruhanje, krčevite bolečine v trebuhu in vročino. Otroci, ki zbolijo, pogosto odklanjajo hrano in pijačo, so utrujeni in manj urinirajo, kar je posledica izgube prevelike količine tekočin. Rotavirusne okužbe imenujemo tudi bolezen umazanih rok. Okužba namreč poteka po fekalno-oralni poti, ko se virusi preko onesnaženih rok prenesejo neposredno na druge osebe, pa tudi na predmete in površine v okolici, kjer lahko ostanejo več dni.

Okrepite otrokov imunski sistem

Širjenje okužb lahko preprečite z doslednim upoštevanjem higienskih nasvetov, kamor sodi tudi redno umivanje otroških rok, zrače-

»Rotavirusne okužbe imenujemo tudi bolezen umazanih rok. Okužba namreč poteka po fekalno-oralni poti, ko se virusi preko onesnaženih rok prenesejo neposredno na druge osebe, pa tudi na predmete in površine v okolici, kjer lahko ostanejo več dni.«

nje prostora in čiščenje površin, kjer bi se morebiti lahko zadrževali virusi. Otrokov imunski sistem pa lahko krepimo tudi z redno in uravnoteženo prehrano, ki vključuje dovolj sadja in zelenjave, ter zadostnim vnosom tekočin. Poskrbite, da se otrok dovolj giba na svežem zraku ter dovolj spi. Na delovanje imunskega sistema ugodno vplivajo tudi probiotiki, ameriški slamnik in matični mleček, ki jih lahko dodamo k otrokovi redni prehrani. Otrokov imunski sistem lahko dodatno oslabi tudi duševni stres, ki ga otrok doživlja ob vstopu v vrtec, zato je pomembno, da so v tem obdobju starši do otroka še posebej skrbni in ljubeči.



Becutan

*Za zdravo kožo
že od prvega dne*

Nega nežne dojenčkove kože se takoj po rojstvu prične z Becutan otroško kremo, ki vsebuje svojevrstno kombinacijo visoko kakovostnih, hipoalergenih in posebno izbranih sestavin. Becutan otroška krema zagotavlja celovito nego in dolgotrajno zaščito kože celotnega telesa dojenčka, prav tako pa se tudi skriva v predelu plenic, kjer prihaja v stik z vlago in nečistočami s plenico in je izpostavljena številnim možnim okužbam. Najboljši način zaščite kože pred rdečico in vnetjem v predelu plenic je pravočasna preventiva. Becutan vitaminska krema na bazi bogričevega olja z dodatkom vitaminov A in E varuje dojenčkovo kožo in preprečuje pojav osipa in vnetja. Nanašamo jo ob vsakem previjanju, pri čemer se ustvarja tanek sloj zaščite otroške kože. Ko nas vodi ljubezen, želimo izbrati samo najboljše za naše malčke.

ALKALOID SKOPJE

100 milijonov prodanih izdelkov za 100 milijonov nežnih dotikov.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarja Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarja.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarja Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarja-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarja@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Ne glede na to, katero vrsto hrane uživamo, je zelo pomembno, da vemo, od kod prihaja in kako je bila pridelana.

B Postenje naj bi veljalo za enega najstarejših načinov samozdravljenja.

C Ekološka domovanja omogočajo varčno rabo energije, prav tako pa dobro denejo tudi našemu zdravju.

Živeti v sožitju z naravo

Živimo v času številnih nasprotij. Na voljo imamo toliko informacij, znanost premika meje mogočega, lahko si privoščimo praktično vse, kar nam srce poželi, a smo po drugi strani vedno bolj bolni, odtujeni drug od drugega ter na splošno manj zadovoljni s svojim življenjem. A tudi to se počasi spreminja in naša zavest se dviguje. Ljudje se začnemo spet zavedati, kaj vse nam nudi narava. Četudi je obdobje gospodarske krize težko in nemalokrat ne nudi prave perspektive za prihodnost, pa nam vendarle prinaša tudi številne pomembne premisleke. Vedno več ljudi postaja samooskrbnih. Če so se nekoč ljudje na vse pretege otepali zemlje, si jih danes vedno več želi, da bi lahko na lastnem vrtičku vzgojili vsaj nekaj vrtnin. Hrana, ki jo najdemo na policah trgovin, namreč nemalokrat pripotuje od kdovekod, nenormalno dolgo ohranja čudovit in svež videz, zaradi česar smo lahko upravičeno zaskrbljeni. Zavest ponovne vzpostavitve stika z naravo in naravnim torej vedno bolj prihaja v ospredje. In prav je tako.

Pomen zdrave prehrane

Danes na področju prehrane obstaja veliko resnic. V poplavi različnih informacij, katera hrana je za nas primerna in katera nam ško-

duje, ljudje pozabljamo na najpomembnejše: poslušati svoje telo in upoštevati njegove potrebe. Telo nam samo sporoči, kaj potrebuje in če se dovolj poznamo, znamo njegova sporočila tudi slišati. Dejstvo je, da živimo v času ogromne izbire. Na voljo imamo vse, kar nam srce poželi in prav to nas je pripeljalo do trenutnega stanja. Nenalezljive kronične bolezni, kot so bolezni srca in ožilja ter sladkorna bolezen, so v velikem porastu, Evropejci zavržemo ogromne količine hrane, a ob tem ne pomislimo, da skoraj milijarda zemljanov strada. Zaradi masovne potrošnje smo izgubili kompas in nemalokrat niti ne vemo več, kaj si v resnici želimo. Kdaj ste nazadnje občutili resnično lakoto, kdaj ste prisluhnili potrebam in željam svojega telesa?

Katera hrana je najbolj optimalna za naše zdravje?

Končno izbiro prepuščamo vam, vašim potrebam in prepričanjem, vendar pa ob tem poudarjamo, kako zelo pomembno je, da veste, od kod vaša hrana prihaja in kako je bila pridelana. Ne glede na to, ali gre za zrezek ali zelenjavo, morata biti oba pridelana čim bolj naravno. Če uživate meso, naj to prihaja od živali, ki so uživale naravno hrano in ne različnih nadomestkov ter kopice drugih snovi, ki so za naše zdravje zelo škodljive, saj lahko

med drugim motijo delovanje našega endokrinega sistema ter povzročajo še kopico drugih težav. In enako velja tudi pri drugi vrsti hrane – četudi je ekološka hrana nekoliko dražja, pa se tak nakup zagotovo izplača. Ne varčujte pri kakovostni hrani, saj bodo imele vaše današnje prehranske odločitve velik vpliv tudi v prihodnosti.

Vaša prehrana naj bo raznolika in kakovostna, predvsem pa naj prevladuje živa hrana. Če ne uživate mesa, boste potrebne beljakovine brez težav dobili tudi iz drugih virov. Eden od njih je zagotovo tofu ali sojin sir, pri katerem moramo biti pozorni na poreklo. Ko izbirate tofu, naj bo ta narejen iz ekološke in gensko nespremenjene soje. Tofu si lahko popečete, z njim obogatite solate, lahko pa si iz njega pripravite tudi slastne sladice. Ker nima izrazitega okusa, je všeč veliko ljudem, saj ga obogatijo z različnimi zelišči, začimbami, sojino omako ...

Post – ko telesu damo čas, da si odpočije

Pomena in pozitivnih lastnosti so se zavedala že stara ljudstva. Že stari Egipčani so menili, da so prevelike količine hrane škodljive za njihovo zdravje, zato so svojemu telesu enkrat mesečno privoščili celodnevni odmor od hrane. Tudi številni starogrški misleci so se redno postili, saj so menili, da post pozitivno vpliva na njihove

miselne sposobnosti. Danes poznamo muslimanski ramazan, tu je tudi štiridesetdnevni post med pepelnico in veliko nočjo, ko se kristjani odpovejo uživanju določene vrste hrane, ter Jom Kipur – največji judovski post.

Postenje naj bi veljalo za enega najstarejših načinov samozdravljenja – z njegovo pomočjo naj bi zdravili različna obolenja, pomagal pa naj bi tudi pri različnih vrstah odvisnosti.

Številne raziskave potrjujejo, da kalorijska restrikcija pozitivno vpliva na našo dolgoživost, spodbuja jasnejše mišljenje in boljšo koncentracijo. Če se lotevate daljšega posta, se prej obvezno posvetujte z ustreznimi usposobljenim strokovnjakom, ki vam bo znal dati ustrezna navodila in smernice, da boste s postenjem resnično delovali v prid svojemu zdravju ter dosegli želene učinke.

Ali veste, kaj dajete nase?

Ko danes zavijemo v najljubšo drogerijo, včasih niti ne vemo, kaj izbrati. Izdelki v čudovitih embalažah zagotovo pritegnejo našo pozornost, a ko si vzamemo čas in preberemo sestavine, iz katerih so narejeni, se nemalo krat dobesečno zgrozimo, saj slednjih pogosto ne znamo niti izgovoriti, kaj šele da bi vedeli, za kaj sploh gre.

Pravijo, da je najboljši (in hkrati tudi najvarnejši) tisti izdelek za nego telesa, ki ga lahko brez težav pojemo. Naravno kozmetiko – od krem, dezodorantov, losjonov za telo, šamponov in drugih – lahko ustvarimo kar sami, in to največkrat kar iz sestavin, ki jih najdemo v domači kuhinji. Poleg tega imamo tudi na policah trgovin na voljo vedno več izdelkov, narejenih iz naravnih ter zdravju prijaznih sestavin preverjenega porekla. Izdelki, ki spadajo v sklop tako imenovane naravne kozmetike, morajo biti označeni z ustreznimi certifikati, ki potrjujejo, da bomo res kupili tisto, kar nam embalaža obljublja. Ker zakonodaja in označevanje na tem področju še nista poenotena in ustrezno urejena, lahko tudi pri tovrstnih izdelkih prihaja do različnih zavajanj, zato le previdno.

Ko kupujete naravno kozmetiko (ne glede na to, ali gre za kremo, losjon, milo, dezodorant ...), bodite pozorni, da so sestavine rastlin resnično ekološkega porekla ter da niso gensko spremenjene. Prav tako lahko ti izdelki vsebujejo le konzervanse, ki so enaki tistim v naravi. Uporaba konzervansov mora biti jasno označena na embalaži. V certificiranih izdelkih za nego kože so uporabljena le najkakovostnejša rastlinska olja, maščobe in voski. V konvencionalnih kozmetičnih izdelkih pa po drugi strani namisto naravnih najdemo mineralna olja (ki so narejena iz nafte).

Kje in kako živimo

Na koncu se dotaknimo še našega bivalnega okolja. Ljudje smo včasih množično drli v mesta, saj smo mislili, da nas tam čaka boljše življenje – vse smo imeli na dlani. Gradile so se visoke in neosebne stolpnice

»Vaša prehrana naj bo raznolika in kakovostna, predvsem pa naj prevladuje živa hrana. Če ne uživate mesa, boste potrebne beljakovine brez težav dobili tudi iz drugih virov.«



in številne zelene površine so vztrajno izginjale. Odročnejši ruralni predeli pa so začeli samevati.

A danes se tudi tu razmere nekoliko obrčajo. Ljudje se vedno bolj zavedajo, kako zelo pomembno je živeti v naravnem in zdravem okolju. In takšna morajo biti tudi domovanja. Številni ponudniki pri načrtovanju ekološkega domovanja velik poudarek dajejo prav pozitivnemu odnosu do narave in okolja, kar dokazuje že izbira materialov. Ekološka domovanja omogočajo varčno rabo energije, prav tako pa dobro denejo tudi našemu zdravju. Zelo pomembno je torej, da je vaše domovanje narejeno iz kakovostnih naravnih materialov, saj bo to močno odražalo kakovost vašega življenja.

Eko, bio, domače, lokalno?

Zaradi različnih označb živil med ljudmi pogosto prihaja do prave zmešnjave. Kako tudi ne – nekateri izdelki so eko, drugi bio, tretji domači, četrti organski ...

Eko (ekološko) in bio (biološko) sta sopomenki, ki označujeta način pridelave hrane. Pri ekološki pridelavi namreč ni dovoljena uporaba pesticidov, mineralnih gnojil, gensko spremenjenih organizmov, različnih dodatkov v krmi živali, antibiotikov in hormonov.

Pri nas vse večji pomen dobiva tudi oznaka lokalno. Zavedati se moramo, da lokalno ne pomeni tudi nujno ekološko pridelano. Zagotovo bomo zase naredili več, če kupimo izdelek, ki sicer ni bil pridelan ekološko (oziroma ne nosi certifikata), a prihaja iz naše neposredne okolice, kot pa če bi kupili ekološko pridelano zelenjavo, ki je prišla z drugega konca sveta. Z izbiro lokalnih proizvodov močno skrajšamo samo transportno pot in poskrbimo za manjši ogljični odtis.

Pri izbiri živil največ pozornosti namenimo temu, da uživamo lokalno pridelano in sezonsko hrano, ki za to, da je pristala na našem krožniku, ni prepotovala pol sveta.

EKO KOZMETIKA

GREEN PEOPLE
Organic Lifestyle

CERTIFICIRANE SESTAVINE

Naravna vitaminska nega za vsak tip kože, tudi otroško.

Preizkusite moč narave!

www.srcek.si

* ZELENA TRGOVINA *

V Zeleni trgovini - Ljubljana BTC hala A. najdete 2533 naravnih izdelkov. Med njimi tudi edina ležišča v Sloveniji, ki so brez škodljivih kemikalij (formaldehida, pesticidov, herbicidov in toksinov).

Pokličite za katalog:

01-8109032, www.zelenatrgovina.si

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Spoznajmo jih – super živila

Ob zavedanju, da je vsakodnevna prehrana pusta, da vsebuje premalo vitaminov in mineralov in da je naše telo dnevno izpostavljeno stresom, se vse več ljudi poslužuje uporabe raznih prehranskih dodatkov in super živil, ki naj bi pomagala ohranjati organizem v optimalnem delovanju. Strokovnjaki potrjujejo koristne učinke super živil, saj je jasno, da zaradi omenjenih vzrokov naš organizem ne more več optimalno delovati in se regenerirati. V tem primeru, pravijo strokovnjaki, nam lahko pomaga uživanje super živil, ki vsebujejo vse potrebne vitamine in minerale za zdravo delovanje organizma ter obnavljanje celic. Ste že slišali za super živila MSM, horopito in kurkumo? Spoznajmo jih in pogledajmo, kaj koristnega lahko doprinesejo našemu organizmu.

KURKUMA

Kurkuma izvira iz jugovzhodne Azije, kjer lepo uspeva v tropskih gozdovih. Je trajnica, podobna trsu in v višino ne seže več kot meter. Veliko jo pridelajo na jugu Kitajske, v

Indoneziji in Indiji ter na otoku Java. Spoznamo jo po velikih okrasnih listih in belo rumenih cvetovih. Večinoma se uporablja zmleta korenina rastline. Zdravilne lastnosti kurkume se že tisočletja uporabljajo v indijski tradicionalni medicini, prav tako pa je kurkuma ena najbolj raziskanih naravnih substanc v moderni medicini. Vsebuje namreč številna eterična olja, med njimi tudi kurkumin, ki ima največ zdravilnih lastnosti in velja za eno najmočnejših protivnetnih antibakterijskih snovi.

Rumeno zdravilo

Kurkuma je znana po svoji rumeni barvi, ki jo lahko uporabljamo za obarvanje jedi in oblačil. Rumeno obarvanje jedi povzročijo njena podzemna stebila, imenovana rizomi. Uporabljajo jo za pospeševanje izločanja žolča, saj deluje tako, da stiska žolčni mehur. Eterično olje kurkume topi žolčne kamne, skupaj z barvilom razkužuje žolčni mehur in žolčevod in blaži njuno vnetje.

Znanstveniki so dokazali zdravilne učinke kurkume, ki naj bi blagodejno delovala pri vnetju oči, crohnovi bolezni, blažila pa naj bi tudi sindrom razdražljivega črevesja. Učinkovito naj bi pomagala pri različnih boleznih

sklepov. Znana je po svojem protimikrobnem in protibolečinskem delovanju in nam bo dobro dela, če jo bomo uporabili pri opeklinah in urezninah.

Nepogrešljiva je za možganske celice, saj dobesedno preprečuje njihovo staranje, varuje pred možgansko kapjo, po nekaterih raziskavah naj bi celo spodbujala nastajanje novih. Pomembno je povedati, da ima tudi močan antioksidativni učinek in tako varuje celice pred poškodbami prostih radikalov oz. pred staranjem celic. V ajurvedski medicini se uporablja že tisočletja za zdravljenje rakastih obolenj. Menijo, da zavira rast tumorskih celic in metastaz pri raku dojke in raku prostate ter pri rakah, ki so pogojeni z vnetnimi procesi (rak želodca, dvanajstnika, jeter...), saj verjetno učinkuje na ravni genov, kjer se razvije tudi rak.

Poleg vseh naštetih pozitivnih učinkov kurkume naj na koncu omenimo še, da se priporoča tudi diabetikom, saj naj bi uravnavala nivo inzulina v krvi.

Varna za uživanje, a previdno z doziranjem

Uživanje kurkume je povsem varno, velja le opozorilo, da je ni priporočljivo jemati v večjih količinah, sočasno z jemanjem zdravil, ki vpli-

TURMERIC

kapsule z naravnim izvlečkom kurkume, standardiziranim na 95% kurkumina, ki:

- podpira zdravje jeter
- olajša prebavo
- podpira normalno funkcijo žolčnika
- pospešuje prebavo maščob
- pomaga nadzorovati vnetne odzive v telesu



Na voljo v vseh drogerijah dm in Mueller, v bolje založenih lekarnah ter v spletni lekarni www.lekarnar.com

NUTRILAB

vajo na trombocite. Kurkuma namreč zmanjšuje lepljivost trombocitov. Sicer je njena uporaba zelo varna.

MSM – METILSULFONILMETAN

Gre za organsko spojino žvepla, ki se nahaja v vseh živih organizmih. V človeškem telesu je žveplo tretji najpogostejši mineral. Je bistvenega pomena za zdrav razvoj sklepne hrustanca in keratina v koži ter lasih. Skrbi za obnovo tkiva in optimalno delovanje imunskega sistema.

Njegovo pomanjkanje v telesu je lahko krivo za pojav mnogih nevšečnosti, kot so depresija, bolečine, utrujenost ter podobna stanja.

Spada v isto kemično družino kot kisik in je močan antioksidant ter razstrupljevalec, ki pomaga celo pri odstranjevanju težkih kovin iz telesa. Ko je telo poškodovano, MSM zagotavlja zdravo cirkulacijo na območju poškodb ter tako tja prinaša potrebna hranila.

Žveplo v živilih

Prvaka po vsebnosti žvepla sta čebula in česen. Najdemo ga tudi v surovem nepasteriziranem mleku, mesu, ribah ter v zelenjavi in sadju, vsebujejo ga tudi žitarice. Večina predelanih živil ne zagotavlja zadostne količine žvepla za potrebe organizma, zato imamo na voljo mnogo prehranskih dopolnil, ki učinkovito nadomeščajo te primanjkljaje.

Prehranska dopolnila so lahko v obliki mazil, ki bodo spodbudila celjenje in ublažila vnetja, nekatera lahko zaužijemo ali pa jih vtremo na prizadete dele telesa. V to skupino spadajo tudi omega nenasičene maščobne kisline rastlinskega in ribjega izvora, saj imajo pripravki iz planktona najugodnejše razmerje nenasičenih maščobnih kislin omega 3 in



**Vsak dan je lahko
nov začetek –
začnite pri zdravju!**

MSM V PRAHU

EKO-SOL d.o.o.
Šmartinska 130
1000 Ljubljana

www.ekosol.si
info@ekosol.si
031/599-847

omega 6. Ker postane pri uporabi MSM koža mehka in sijoča, mu pravijo tudi mineral lepote.

HOROPITO – UNIČEVALEC BOLEČINE

Med zdravilnimi rastlinami Nove Zelandije je najpogostejše preučevana cvetoča rastlina horopito, ki je znana tudi pod imenom maorski poprovec in uničevalec bolečine. Velja za najstarejšo cvetočo rastlino na zemlji, saj je ostala nespremenjena 65 milijonov let, kolikor naj bi bila stara. Za preživetje skozi vsa leta je morala razviti popolno odpornost, ki jo je obvarovala pred staranjem, poškodbami in plenilci. Odlikuje se po neverjetni odpornosti na plesni glivice in bakterije.

Pravi strokovnjaki za proučevanje delovanja horopita so bili Maori. Domorodci iz Nove Zelandije so jo cenili zaradi njenih zdravilnih lastnosti. Njene liste so žvečili ali zdrobili in iz njih izdelali zvarke z vročo vodo. Uporabili so jih kot obkladke ali jih zaužili, če je šlo za želodčne težave ali moteno prebavo.

Zaradi pekočega okusa so si doječe matere naravne dojke s sokom horopita, kadar so začele odstavljati dojenčke. Ker je rastlina učinkovita za lajšanje driske in trebušnih bolečin, je dobila ime novozelandski uničevalec bolečine.

Proti glivicam, bakterijam in virusom

Glavna učinkovina horopita je poligodial, vsebuje pa tudi druge sestavine poti plesnim, ki so prisotne v listih. Pomembna sta tudi flavonoida kvercetin in taksifolin, ki delujeta močno antioksidativno.

Sodobna znanost je potrdila številne pozitivne učinke horopita. Njegovo protiglivično in protibakterijsko delovanje je znano že dlje časa, medtem ko je bilo protivirusno delovanje šele pred nedavnim znanstveno potrjeno. V tradicionalni medicini ga zato uporabljajo za celjenje ran in ureznin, ognojkov in izpuščajev ter čiščenje črevesnih zajedavcev. Na univerzi na Novi Zelandiji so potrdili učinkovitost horopita na delovanje glivice kandidate, ki sicer velja za izredno trdovratno glivo kvasovko. Horopito v črevesju deluje zelo hitro proti kandidi, zato se lahko prve dni po zaužitju pojavi poslabšanje simptomov.

O škodljivosti uporabe ni dokazov. Vseeno pa velja previdnost pri jemanju, saj uživanje ni priporočljivo med nosečnostjo in dojenjem.

Revija ABC zdravja za
samo **17,06 €!**

Pokličite: **080 12 80**

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.

Horopito znanstveno dokazano ovira razraščanje glivic, bakterij, plesni in virusa herpes 1.

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



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

Intimna krema Kolorex je klinično dokazana naravna pomoč pri odpravljanju:

- neprijetnih vaginalnih izcedkov
- infekcijah na intimnih delih pri moških
- kožnih vnetjih
- nekompleciranih glivičnih okužb
- mozoljavosti, koprivnici
- vsebuje najnežnejši horopito



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

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si



Po dolgi zimi se je sramežljivo pokazala tudi pomlad, ki kar kliče, da čim več časa preživimo zunaj. Eden od odličnih načinov kvalitetnega preživljanja prostega časa z več pozitivnimi učinki je tudi vrtnarjenje. Občutki, ko zaradi lastnega truda zraste užiten plod, katerega rast spremljamo, so nepopisni. Kaj je lepšega in bolj zdravega, kot če za kosilo serviramo še solato, ki smo jo še pred desetimi minutami nabirali na svojem vrtu?

Avtorica: **Klavdija Škrbo Karabegović**

Ni nam treba biti kuharski mojster, da vemo, da za dobro pripravljen obrok ni pomembno samo kuharsko znanje in kilometrino, temveč tudi kakovost živil. Doma pridelana zelenjava in sadje bosta tem kriterijem zagotovo zadostila, saj doma najverjetneje ne bomo uporabljali kemičnih gnojil in kemičnih sredstev za zatiranje škodljivcev, saj vse to onesnažuje zemljo in s tem tudi sam pridelek. Še en vidik, ki je zelo pomemben, velja izpostaviti, in sicer izredno kratek čas od obiranja do uporabe, s čimer ohranimo več vitaminov, mineralov in ne nazadnje tudi okusa.

Načrtovanje

Razlogov za domači vrt je torej izredno veliko. Ne potrebujete velikih površin, temveč se vrtnarjenja lotite tako, da bo končni rezultat ustrezal vašim željam, potrebam, količini prostega časa, ki ga imate na voljo, tudi prostoru itd. Če ste začetnik, si najprej omislite manjši vrt; kajti večji kot je vrt, več časa zahteva. Tudi prostorska stiska ni ovira, odločite se lahko za vrtnarjenje na balkonu ali notranjem dvorišču, kjer vam bodo v pomoč posode in korita, katerih ponudba je raznolika in tudi vedno bolj estetska.

Naj vrtnarjenje postane užitek!

www.gredice.si
Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

Dobro je poznati vrsto prsti, na kateri boste sadili; ali gre za peščena, glinasta, šotnata, ilovnata tla itd. Na podlagi tega boste lahko dokupili kvalitetno vrtno zemljo, ki vsebuje hranila in humus. Če menite, da vaša tla niso primerna za vrtnarjenje, ker so pretrda, onesnažena ipd., se lahko odločite tudi za dvignjene gredice, ki omogočajo, da rastline oskrbujemo stoje, brez čepenja in sklanjanja. Poleg tega z njimi lahko uredite vrt, travnik ali okolico hiše še zanimivejše in lepše.

V nadaljevanju si naredite seznam rastlin in zelenjave, ki jih želite posaditi. Priporočljivo je, da izberete zelenjavo z različnimi časi pobiranja. Pomembna je izbira kakovostnih sadik in semen. Eko sadike in semena so pridelana naravno, brez uporabe sintetičnih pesticidov in gnojil.

Strokovnjaki in veliki ljubitelji vrtnarjenja prisegajo na risanje načrta, pri čemer poleg umestitve rastlin velja predvideti tudi potke, ki naj bodo dovolj široke, da ne boste po nepotrebnem poškodovali rastlin. Natančen načrt vrta je v pomoč tudi zaradi kolobarjenja. Slednje je kljub manjšim površinam potrebno iz več razlogov, predvsem zaradi vzdrževanja in izboljšanja strukture zemlje, zatiranja plevela, škodljivcev in bolezni itd. Čeprav bi prsti dodajali veliko gnojila, bi se tla z gojenjem vedno iste rastline na enem mestu kmalu izčrpala. Vsako leto skupino rastlin zamenjajte.

Gnojenje, kompostiranje in zalivanje

Ne glede na strukturo tal in vestno kolobarjenje je treba zemljo tudi redno gnojiti zaradi vzdrževanja kvalitete in tudi izboljšanja tal. Rastline hranila iz zemlje porabljajo, hkrati jih izpira voda in odplakuje veter, zato jih dodajajte v obliki organskih gnojil, ki so lahko nekoncentrirana (hlevski gnoj in kompost) ali koncentrirana, ki jih kupite. Gnojite vsaj dva tedna pred sajenjem ali setvijo. Organska gnojila s stoodstotno rastlinsko pridelavo lahko povečujejo odpornost rastlin na bolezni in povečujejo razvoj rastline.

Večina vrtničarjev poskrbi tudi za kompostiranje in sama pripravlja kompost, ki je organski proizvod s hranilnimi snovmi in mikroelementi, zaradi česar prav tako izboljšuje strukturo tal. Ne bomo ponovno razlagali, kaj sodi v kompostnik in kaj ne. Dobro pa je, da kombinirate t. i. zelene odpadke (ostanki zelenjave in sadja, trava) z odpadlim listjem, jajčnimi lupinami in narezanim papirjem, ki se počasneje razkrajajo ter poskrbijo za zračnost mešanice. Če je vsebina kompostnika presuha, dodajte več zelenih odpadkov, in obratno, če je premokra, dodajte odpadlo listje, natrgan karton ipd. Za hitrejšo pretvorbo organskih ostankov v kompost lahko poskrbi tudi dodajanje organskih eko gnojil.

Da ne bo ves trud zaman, morate poskrbeti še za pravilno zalivanje, tako da vode ne bo ne premalo in ne preveč. Na količino zalivanja vpliva tip prsti, a ne glede na to, z lopato izkopljite malo prsti, slednja ne sme biti niti čisto suha niti tako mokra, da lahko iz nje iztisnemo vodo. Za manjše obdelovalne površine ali v primeru vrtnarjenja v lončkih pri zalivanju lahko zadostujejo tudi zalivalke. Številni se odločajo za manjše zbiralnike deževnice, saj je znano, da deževnica koristi rastlinam, poleg tega pa boste prihranili pri porabi vode. Pogosta rešitev so še cevi za zalivanje, ki naj bodo dovolj čvrste in prožne. Elegantna rešitev so vodni razpršilniki, ki vam prihranijo nekaj časa. Takšno zalivanje je tudi bolj temeljito. Danes je na trgu več modelov, od statičnih, krožnih, nihajočih itd. Najučinkovitejši in tudi najdražji je podzemni sistem za namakanje. Nekateri sistemi vsebujejo tudi detektorje vlažnosti zemlje.

Kljub vsemu trudu pa se ne boste mogli izogniti škodljivcem in boleznim. Danes se večina vrtničarjev odloča za neškodljive metode zatiranja, saj s tem ne prizadenejo same rastline, pa tudi ne živali, ki imajo na vrtu koristno vlogo. Zato je priporočljiv nakup škropiv, izdelanih na naravni osnovi; naravna škropiva pa lahko naredite tudi sami (milna raztopina, škropivo iz čebule, česna, koprive itd.). Naslednja možnost so še lepljive plošče in pasti.

Vrtni pripomočki

Brez vrtnih pripomočkov ne bo šlo. Katere potrebujete, je odvisno od velikosti vrta in sadovnjaka, časa, ki ga imate na voljo, in ne nazadnje tudi sredstev. Za večji vrt boste potrebovali motorizirano orodje, ki pa ga je treba vzdrževati. Ne glede na vrsto orodja morate skrbeti za njegovo čistočo in primerno shranjevanje, s čimer lahko podaljšate njihovo uporabno dobo. Potrebovali boste lopato, vilo, motiko, grablje, ročni ali motokultivator. Tudi vrtnarske škarje so nepogrešljiv del orodja; če imate živo mejo ali sadovnjak, boste potrebovali drevesne oz. obrezovalne škarje in mogoče tudi motorne škarje za živo mejo. Če vaš vrt zaokrožuje zelenica, si boste omislili ročno ali motorno kosilnico, odvisno od velikosti obdelovalne površine. Delo na vrtu in okolici hiše lahko olajšajo še številni drugi pripomočki, kot so samokolnice, drobilniki vej, sadilniki, tudi pihalniki in sesalniki listja itd.

Ureditev okolice

Kot smo povedali že v uvodu, je velikost vrta odvisna od prostora, vaših želja, potreb in časa. A ne glede na velikost vrta na njem in ob njem navadno radi preživljamo svoj čas. Da se boste še bolje počutili in da bodo vaše veselje do vrtnarjenja prevzeli tudi drugi družinski člani, jih vključite v delo. Še posebno otroci uživajo, če imajo svoj vrtnarski kotiček. Da se boste zunaj počutili prijetno, poskrbite tudi za ureditev okolice. Uredite potke, zelenico, prostor polepšajte s cveticami, postavite ograjo, izkoristite senco kot prostor za počitek z vrtnim pohištvo. Tisti, ki imate več prostora, si lahko omislite še lično vrtno hiško, otroška igrala itd.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



BIO vzgoja zelenjave in jagodičevja v cvetličnih lončkih!



BIO

Zemlje Substral Naturen

- ✓ spodbujajo rastlino k rasti in tvorbi plodov na naraven način
- ✓ visokokakovosten substrat iz povsem naravnih sestavin
- ✓ z zmanjšano vsebnostjo šote
- ✓ primerna za ekološko pridelavo



BIO

Naturen

Organska mineralna in tekoča gnojila za vse vrste jagodičevja, sadnega drevja in zelenjave

- ✓ deluje do 3 mesece, z dodatkom morskih alg
- ✓ dodan mu je mineral zeolit, ki poskrbi za oskrbo z vodo in hranilnimi snovmi
- ✓ dušik je v 100 % v organski obliki, s čimer preprečimo možnost izpiranja
- ✓ tekočine vsebujejo veliko kalija, ki pospešuje zorenje in izboljša okus

Silk d.o.o., Brodišče 15, 1236 Trzin

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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtনারi.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@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

Studio estetske endoskopske kirurgije je del hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambulantno in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti opravljamo v SB MS.
Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh www.kirurgijavrbane.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

Nudimo celostno oskrbo-za vaše zdravje in zdravje vaših zob.

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

B DENT, D.O.O.,

Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezvinsko keramiko.

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

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zdravstveni centri

Maksimed d.o.o. KRČNE ŽILE, ODPORTE 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 boleznih hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil

Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopatije

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

Gastromedica d.o.o., Inštitut za bolezni prebavil opravljajo gastroskopije, kolonoskopije, ultrazvok trebuha, ph-metrijo in impedanco požiralnika, teste za alergijo na hrano iz kapilarne krvi, vstavlja balone za hujšanje.

Kocljeva 10, 9000 Murska Sobota
Tel.: 02/521 13 70, 041/689 195, gastromedica.doo@siol.net

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,
Leskova cesta 9D, Ljubljana

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

Ukmajerjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si

Dermatovenerološka ambulanta

Psihoterapije in psihiatrične ambulate

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

www.psihovital.si, 030 696 103, info@psihovital.si

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.

Lepota in zdravje

Althea® center Zdravja in Harmonije

Železniška ulica 5, Lesce
www.althea.si, info@althea.si, 040 81 85 85

vrhunska fizioterapija: Tecar, kineziotejpi, masaže, rehabilitacija, IMT

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

Strokovno vodeni prog. hujšanja in oblikovanja telesa, 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 d.o.o.

Cvelbarjeva 3, 6000 Novo mesto
Tel.: 07/33 25 840, 031/247 044, izvir.munih@siol.net
O izvrstnih rezultatih zdravljenja alergij, astme, bolečin, itd.na spletu: www.izvirzdravja.com



Tiskana revija celo leto za samo **17,06 €!**

Pokličite: **080 12 80**

Medicinski pripomočki

KSFH HAIR ATELJE - nudimo veliko izbiro LASULJ na naročilnicah 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

Proloco medico d.o.o. Specializirana prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki

Hrvatski trg 1, Ljubljana
Tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si

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, Slanikarska 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

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor

Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje.

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E: zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.

Trdinova 1, 8250 Brežice

www.optika-keber.si, optika.keber@siol.net

Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optikaptuj.si

Tel.: 02/77 10 098

Optika PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,

naravno kozmetiko, Trznica Koseze,

Vodnikova 187, Ljubljana

Tel.: 05/971 08 29, zakladi.koseze1@gmail.com

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 8, 1290 Grosuplje

www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,

Gačnikova pot 3,

2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Enostavna rešitev pri težavah s hemoroidi!

HemoClin zagotavlja takojšen hladilni in blažilni učinek za težave v predelu zadnjika ter pomaga preprečevati hemoroide in razpoke. HemoClin je brez vonja, ne pušča madežev na spodnjem perilu in je primeren za uporabo tudi med nosečnostjo.



Za vse tiste, ki še razmišljate o svojem vrtičku, je na spletu na voljo pomočnik, ki bo razrešil vsa vaša vprašanja glede načrtovanja in vzdrževanja vrta. S klikom na www.naredivrt.si boste dobili izrisani načrt vašega bodočega vrtička.



Šola zdravega hujšanja

Šola zdravega hujšanja poteka po spletu. V 12 tednih boste prejeli 108 receptov in idej za zdrave jedi, 16 posnetkov vadb, 4 video posnetke pripraveokusnih in zdravih jedi, video posnetke z nasveti zdravnice in preko 40 prispevkov o motivaciji, samopodobi, prehranjevanju... Cena za 12 tedensko izobraževanje znaša samo 29 €.

Obiščite: www.solana-daljavo.si



Postavitev družine: Odložimo bremena družinske prtljage

Pred kratkim je izšla knjiga o izjemno zanimivi alternativni psihoterapevtski metodi, ki se imenuje postavitev družine. Avtorica Maja Korošak je v njej zbrala zgodbe tistih, ki jim je z metodo postavitve družine uspelo rešiti družinske ali osebne težave. Njihova pričevanja dajejo upanje slehernemu, ki se je znašel v težkih življenjskih okoliščinah ali nanj pritiskajo težka občutja, ki jim ne pozna natančnega izvora. Upanje, da obstaja pot iz usodnih vpletenosti, v katere so se nezavedno zapletli. Ta pot je na voljo tako rekoč vsakemu, kije dosegel zadostno odprtost duha in lahko sprejme to, da poleg našega vidnega sveta na nevidni, energijski ravni obstajajo še druge možnosti.

Knjigo lahko naročite na www.custvena-inteligenca.org ali pri avtorici knjige na telefonski številki 051/607 212.



Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozarsp@siol.net

Domova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

ABC

A Evropejci potrebujemo večkrat nenasičene maščobne kisline.

B Najbolj zdrava so laneno, oljčno, bučno, orehovo, svetlinovo in druga olja.

C Pazite, da bo olje hladno stiskano, deviško, brez primesi navadnih olj.

Nenasičene maščobne kisline

»Žena, mi spečeš tiste piškote, ki so mi tako všeč? Ja, tiste na margarini.« So vam takšne želje kaj znane? Resnično upam, da ne. Priprava hrane na margarini mora biti v tej dobi, ko smo vsi tako zelo ozaveščeni, mimo. Dobro, to je le ena vrsta maščobe. Kaj pa npr. maščobne kisline omega 3? Beremo o njihovih koristih in prednostih pri zdravju. Tukaj očitno tiči velika razlika. Kakšne so razlike med maščobami ter kakšne koristi imajo bučno, oljčno, svetlinovo ter druga olja? Pojdimo raziskat.

Avtor: **Andreja Hergula**

Nenasičene pomembne za dihalni sistem

Vse maščobe torej niso enake. Nekatere maščobe, ki se znajdejo v vašem loncu ali ponvi, so resnično strupene, spet druge imajo pozitivne učinke. Imamo torej dve vrsti maščob: nenasičene in nasičene. Že vrabci na vejah čivkajo o njih. Vemo, da nasičene maščobe služijo le kot vir energije, zato jih uporabljamo čim manj. Naj-

demo jih v klobasah, paštetah, margarini, sirih, mesu ... Ja, sestavni del naših družinskih piknikov. Življenje je včasih kruto. Nenasičene maščobe se nahajajo v oreških, ribah, morskih sadežih, avokadu, oljčnem, repičnem, lanenem olju. Teh maščob pa ni priporočljivo črtati z jedilnika. A zakaj bi jih? Saj gre za samo užitno in koristno prehrano.

Kaj je naredila industrija?

V želji, da bi bile maščobe dalj časa obstojne in da ne bi tako hitro postajale žarke, so nenasičene maščobe kemično obdelali. Vzrok je seveda večji zaslužek. Nenasičene maščobe se po taki obdelavi ne morejo več povezovati s proteini in se raztapljati v telesnih tekočinah.

Zakaj so pomembne?

Toplotno obdelane, strjene maščobe so za telo tujek, saj v občutljivih žlezah, prečiščevalnih in kapilarnih sistemih preprečijo presnovo drugih maščob. Zato se jih moramo izogibati. Če bomo naredili tako, lahko izločki žlez postanejo običajni že po nekaj dneh.

Nekateri viri navajajo (a strokovne podlage za to ni), da dodajanje olja in proteinov v večkrat nenasičenih maščobah otrokom pomaga do boljšega učnega uspeha. Seveda mora zato celotna družina prilagoditi prehrano tako, da bo čim bolj uživala najboljše naravne maščobe. (Takšno prehranjevanje ne bo imelo učinkov, če ga boste pripravljali le svojemu otroku, vi pa se boste še naprej »mastili« po svoje.)

Naj še mi postrežemo z napotki

Če ste si zaželeli živeti zdravo in se otresti telesnih težav, ki se dajo rešiti s pomočjo nenasičenih maščobnih kislin, morate vedeti naslednje: hrana naj bo nepredelana; kemične metode, konzerviranje, dodajanje antibiotikov, rafiniranje kvaliteto hrane poslabšajo, zato se taki hrani izogibajmo, saj ne nazadnje ogroža naše zdravje. Poleg tega je treba vedeti, da je za ohranjanje zdravja vseh življenjsko pomembnih funkcij najpomembnejša presnova maščob s sprejemanjem kisika in sprejemanje, skladiščenje in aktiviranje sončne energije. Ko so skladišča prazna in se počutimo brez energije, jih lahko znova zapolnimo – z uživanjem olja iz semen, ki je bogato z elektroni.

»Če ste si zaželeli živeti zdravo in se otresti telesnih težav, ki se dajo rešiti s pomočjo nenasičenih maščobnih kislin, morate vedeti naslednje: hrana naj bo nepredelana.«

Laneno olje – zmagovalce v količini maščobnih kislin omega 3

Laneno olje naj bi pomagalo pri artritisu, zmanjšanju tveganja za srčne bolezni in preprečevanju kapi ter raka. Poleg tega se zviša odpornost, polepša se koža, zviša se nam energija, vzpostavi se ravnovesje hormonov, rane se celijo hitreje, znižajo se maščobe v krvi itn. Laneno olje med olji vsebuje največ maščobnih kislin omega 3 (kar 60 %) in 15 % maščobnih kislin omega 6. Nenasičene maščobe iz lanenega olja je najbolje uživati skupaj s skuto ali z jogurtom (s kosmiči) ali pa kar samega (količina: 1 žlica na dan).

(Vir: Budwig Johanna: Laneno olje, resnična pomoč pri artritisu, srčnem infarktu, raku, 2009 in www.aktivni.si.)

Oljčno olje – Slovenec ga porabi 1 liter na leto

Oljčno olje je koristno, ker vsebuje okrog 75 % neesencialne, mononenasičene oleinske maščobne kisline. V njem so spojine, ki delujejo protivnetno in spodbujajo celjenje, to so fenolske spojine, med njimi antioksidanti. Poleg tega vsebuje nekaj klorofila, ki je bogat z magnezijem, ter nekatere druge snovi. Oljčno olje priporočamo zato, ker lahko zniža raven krvnega holesterola (če ga uporabljamo kot glavni vir maščob v vsakdanjem prehranjevanju). Lahko ga uporabimo za cvrtje in pečenje, saj zaradi visoke naravne vsebnosti antioksidantov ne oksidira v takšni meri kot druga olja za kuhanje. (Oksidacija pa je proces, pri katerem nastanejo strupene snovi, ki so telesu škodljive.) Oljčno olje ima enako število kalorij kot druga olja za kuhanje, a zaradi izrazitejšega okusa in arome ga boste verjetno potrebovali manj. Le pogledimo prebivalce Sredozemlja, ki jim oljčno olje pomeni glavni vir prehranskih maščob, – umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja je med njimi najnižja! Najbolje je poseči po ekstra deviškem oljčnem olju. Oznaka deviško pomeni, da gre za olje prvega stiskanja in obenem olje, v katerega najmanj posegajo. (Vir: Jean Barilla: Čudež oljčnega olja, 1998 in <http://www.mko.gov.si>.)

Bučno olje – toti Štajerci vedo, kaj je zdravo

Poleg vitaminov, mineralov, mikroelementov, fitosterinov, aminokislin najdemo v bučnem olju tudi delta-7-sterole, ki so v olju celo dvakrat bolj koncentrirani kot v peškah. Nekateri fitosterini iz bučnega olja delujejo blagodejno na obolenje prostate, pri boleznih mehurja ter sečnih izvodilih. Večkrat nenasičene maščobne kisline v sodelovanju z drugimi učinkovinami pozitivno vplivajo na presnovo holesterola. Cucurbitin, zelo pomembna učinkovina, ki jo vsebuje bučno olje, zanesljivo deluje proti trakuljam. Vitamini in minerali pomagajo pri delovanju živcev in odvajanju vode, pri krepitevi mišic in vezivnega tkiva ter normaliziranju celične presnove. Visoka vsebnost vitamina E v olju zavira procese staranja in morda celo varuje pred rakom in angino pectoris.

Najbolje je hladno stiskano olje, ker so temperature med stiskanjem oljne pogače bistveno nižje kot pri vročem stiskanju, kljub temu pa se lahko temperature med hladnim stiskanjem gibljejo med 40 in 60 stopinjami Celzija. Pri takšnem postopku se ohrani večina koristnih snovi, zato so bolj zdrava kot druga, res pa je, da je zanje treba odšteti več. (Margot Hellmiss: Bučno olje za naravno zdravljenje, 1999.)

Orehovo olje – hitro ga porabite

Orehovo olje vsebuje vitamin C ter maščobne kisline omega 3, poleg tega vsebuje selen, fosfor, magnezij, cink, železo. Je zelo zdravilno, saj velja, da ima 50 g orehovitih jedrc enake učinke kot 35 g orehovega olja. Pozitivno vpliva na zdravljenje kroničnega bronhitisa in pljučnega edema, pomaga pri revmi, gibčnosti sklepov, zmanjšanju bolečin zaradi vnetja sklepov. Ščiti žile pred stara-



Sledite srcu.

Revija Unikat



Velikonočna številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

»Nenasičene maščobe se nahajajo v oreških, ribah, morskih sadežih, avokadu, oljčnem, repičnem, lanenem olju. Teh maščob pa ni priporočljivo črtati z jedilnika.«

njem in pokanjem. Olje naj bi ščitilo možganske in živčne celice ter arterije pred oblogami, izboljševalo naj bi krvno sliko. Znižuje raven holesterola v krvi: če ga uživamo redno, pa naj bi zmanjšalo umrljivost zaradi ishemičnih bolezni srca ter miokardnega infarkta. Dobro naj bi vplivalo na kožo, saj zdravi ekceme, akne, lišaje, blaži prhljaj, srbečico, opekline in blagodejno vpliva na želodčno kislino ter blaži bolečine ust in zlate žile. Orehovo olje lahko uporabljamo le hladno ali rahlo segreto in z njim ne moremo cvreti, peči ali kuhati. Uporabiti ga moramo v pol leta. Prav tako je najbolje hladno stiskano orehovo olje. (Vir: www.dimenzijazdravja.si.)

Svetlinovo olje – »ni da ni«

Svetlinovo olje vsebuje esencialne maščobne kisline omega 6. Pomagalo naj bi pri ženskih težavah, kot so predmenstruacijski in menopavzalni sindromi, povečevalo naj bi plodnost pri ženskah in preprečevalo nastanek preeklampsije in eklampsije, zaviralo živčne bolezni pri diabetikih, upočasnilo razvoj multiple skleroze, zmanjšalo kronično utrujenost, povečevalo solzenje, zniževalo tveganje za srčno-žilne bolezni, omililo sklepno revmo, zniževalo visok krvni tlak, akne, pomagalo ledvičnim bolnikom, izboljševalo delovanje jeter, skupaj npr. z vitaminom C naj bi izboljšalo znake shizofrenije (npr. izgubo spomina in upočasnjene gibe), pomagalo pri možganskem delovanju, zmanjševanju znakov pri odvajanju od alkohola, zdravilo rakasta obolenja, pomagalo pri izgubljanju telesne teže.

Uživajmo ga skupaj z vitaminoma C in E. Dobimo ga kot prehranski dodatek ali mazilo. Treba je opozoriti, da lahko pride do kontra-

indikacij pri antidepresivih in zdravilih za shizofrenijo, pri zdravilih za zniževanje krvnega tlaka in zdravilih za redčenje krvi. Glede epilepsije so mnenja deljena, nekateri trdijo, da naj bi se svetlinovemu olju ogibali, nekateri (novejši poznavalci) pa trdijo, da naj bi to olje celo ščitilo pred epileptičnimi napadi. (Vir: www.ekoslovenija.si.)

Ribje olje – kot antidepresiv

Ribje olje, narejeno iz jeter rib polenovk, ima veliko vitaminov D in A. Drugo, ki je narejeno iz mesa slanikov, lososov in tun, pa je bogato z maščobnimi kislinami omega 3. Pomaga pri gradnji mišic, je odličen antidepresiv, ščiti imunski sistem, obnavlja kožo in je seveda koristno za srce in ožilje. Ni slabo, kaj? (Vir: www.kmetija.si.)

Ste vedeli, da ...

... so podrobne raziskave o lastnostih maščob postale mogoče šele po letu 1950?

... je citat »Povej mi, kaj ješ, in povedal ti bom, kaj si« sestavil Anthelme Brillat-Savarin, leta 1755 rojeni francoski politik in odvetnik, ki je bil pravi gurman? Njegovo najbolj poznano delo je *Psihologija okusa*, ki vsebuje le redke recepte, bolj ali manj je knjiga duhovita zbirka anekdot in opazovanj, ki želijo spodbujati užitek prehranjevanja.

OLJARNA PEČARIČ

Drašiči 29, 8330 Metlika
tel: 07 03 58 093, gsm: 040 716 148
E-mail: oljarna.pecaric@gmail.com
www.oljarna-pecaric.si



Orehovo olje, Lešnikovo olje, Olje grozdnih pečk, Mandljevo olje, Marelično olje, Laneno olje, Sezamovo olje, Sojino olje, Konoplino olje, Makovo olje, Sončnično olje, Bučno olje.

Vsa olja so hladno stiskana in iz ekološko pridelane surovine.

Köln ovseni otrobi

Med vsemi žiti je oves najbolj dragocen.

Najpomembnejšo vlogo oves igra v zdravi prehrani. Uporablja se pri raznovrstnih dietah, predvsem za obvladovanja stopnje holesterola v krvi. V vodi topne vlaknine, imenovane beta glukani, ki jih vsebuje zunanja plast ovsenega semena, zmanjšajo raven holesterola (tudi »slabega«), saj preprečujejo žolču, da bi se ponovno absorbiral v telo, zato morajo jetra proizvesti več žolča, s tem pa se zmanjša raven holesterola v krvi. Ker ugodno vpliva na razvoj bakterijske flore v širokem črevesu, je oves odlično sredstvo za preprečevanje zaprtja, kar je zelo pomembno pri starejših, pri bolnikih, ki se premalo gibljejo in pri nosečnicah. Domnevajo tudi, da naj bi redno uživanje prehranskih vlaknin prispevalo k varovanju pred nastankom raka na debelem črevesu.

Oves vsebuje med vsemi žiti največ v vodi topnih vlaknin. Ko se te v prebavnem traktu stopijo, nastane želatinasta masa, ki uravnava izločanje odpadnih snovi in podaljša občutek sitosti. Prav tako se te vlaknine vežejo na maščobne kisline, s čimer se podaljša čas prehoda hrane iz želodca, kar ima za posledico počasnejšo presnovo ogljikovih hidratov, kar upočasni glikemično reakcijo.

Ovsena kaša se med drugim ponaša tudi z nizkim glikemičnim indeksom, kar pomeni, da je njen vpliv na krvni sladkor zelo skromen. Oves poleg obilice vlaknin vsebuje tudi ogromno

beljakovin, mineralov: fosfor (sestavni del celičnih membran, odgovoren za produkcijo energije na celični ravni ter gradnik močnih kosti in zob), kalij, selen (odličen antioksidant, ključen mineral za zdravje ščitnice), mangan (pomemben za optimalno presnovo hranil) ter železo. Vse te minerale potrebujemo tako odrasli kot tudi otroci.

Ker oves vsebuje kompleksne ogljikove hidrate, ti upočasnijo prebavni proces, zaradi česar smo siti dlje časa, energija pa se sprošča počasi. Oves prispeva k boljši prebavi, uravnava krvni sladkor in krvni tlak ter pomaga pri izgubi odvečnih kilogramov. Uživanje ovsas tako še posebno priporočamo otrokom, diabetikom, srčnim bolnikom in ljudem s prekomerno telesno težo.

Ker oves* vsebuje majhne količine gliadina, ni primeren za osebe, ki imajo celiakijo in so občutljive na gluten.

*Oves inherentno glutena naj ne bi vseboval, je pa z njim pogosto 'onesnažen' v procesu pridelave in/ali predelave – pogosto uspeva v bližini pšenice ali pa se z njo skladišči. Je torej 'nekje vmes'.

ZAJTRKUJMO MODRO - OVSENI KOSMIČI KOELLN

KOSMIČI IZ
OVSENIH
OTROBOV
Koelln



RAHLI OVSENI
KOSMIČI
Koelln

MUESLI
Koelln



RAHLI OVSENI KOSMIČI KOELLN prijajo za zajtrk, malico ali večerjo, uporabite jih lahko kot dodatek juham, omakam, enolončnicam ali za pripravo slastnih kolačev. Vsebujejo kakovostne beljakovine, ogljikove hidrate, vitamine skupine B ter vlaknine.

Kadar ste v veliki časovni stiski, pa si pripravite MUESLI KOELLN. Izbirate lahko med okusi: Jogurt-jagoda, čokolada, brusnica, med in lešniki ter sadje brez dodanega sladkorja. Prelijete jih lahko z mlekom, jogurtom ali ovsenimi napitki Koelln, ki so brez glutena in laktoze.

OVSENI KOSMIČI KOELLN – ZA NARAVEN, POLNOVREDEN IN HITRO PRIPRAVLJEN OBROK !

Distributer: ITU-IMEX d.o.o., tel.: 01 563 1509 – www.ituimex.com

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
t: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
t: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
t: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
t: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
t: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
t: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
t: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
t: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
t: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
t: 02/755 17 11, info@kovacec.si

www.gredice.si

Tel.: 04/51 55 880, info@gredice.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtarija Bantale
Tel: 04/23 17 260, e: vrtarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum
Tel: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.
Tel: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper
Tel: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.
Tel: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus
Tel: 02/564 89 60, e: vrtni.center@vrtnar.si

Dobrovnik: Vrtarija Adamič
Tel: 02/579 16 74, e: info@vrtarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto
Tel: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar
Tel: 01/895 35 26, e: nevenka.pozar.sp@siol.net

Dornova: Vrtnarstvo Kovacec
Tel: 02/755 17 11, info@kovacec.si

Tel.: 04/51 55 880
info@gredice.si

www.gredice.si