

ABCzdravja

April 2015

Leto 10
Številka 4

Berete nas že 10 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Cepljenje da
ali ne?

Post in
klistiranje

Spomladanska
utrujenost –
mit ali resnica?

Ko pride do
konflikta, se je
treba slišati

Priprava telesa
na poletje



Dvignjene gredice



Dvignjene gredice
www.gredice.si
t.: 051 385 430



Doživite edinstveno zgodbo
Škofjeloškega pasijona
od 21. marca do 12. aprila 2015

www.pasijon.si

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

Česar vi ne bi dali v smuti, Terranova ne da v prehranska dopolnila.



Ko znanost poda roko naravi, se rodijo prehranska dopolnila **Terranova**.

V prehranskih dopolnilih **Terranova** sintetična polnila, veziva, konzervanse ter arome nadomesti **Magnifood kompleks**, naravna zmes skrbno izbranih, ekološko gojenih ali divje rastočih zdravih rastlin, sušenih s postopkom zamrzovanja.

Vsako izmed prehranskih dopolnil zahteva specifičen Magnifood kompleks, ki v telesu ustvari pogoje za boljšo absorpcijo in izrabo dodanih vitaminov, mineralov ali encimov.

Primerno za vegetarijance in vegane. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, trgovinah z zdravo hrano ter na www.prema.si.

MAGNIFOOD
IZBOLJŠANA PREHRANA

phytoFRESH

TERRA
NOVA



Vsebina revije

- 4 ABC Zdravja – Novice
- 5 Cepljenje da ali ne?
- 6 Osteoporoza – tiha epidemija
- 9 Smo že alergični na alergije?
- 12 Kaj se dogaja tam spodaj?!
- 14 Telovadba v nosečnosti
- 17 Elementi, brez katerih telo ne more
- 20 Post in klistiranje
- 22 Prehrupna glasba ogroža
- 25 Ko otroka muči neznosna srbečica
- 28 Spomladanska utrujenost – mit ali resnica?
- 30 Umetni sklepi – kdaj se odločiti zanje
- 32 Že spi v svoji sobi?
- 34 Ergonomija – kdo se bo komu prilagodil?
- 36 Ko pride do konflikta, se je treba slišati
- 38 Solate ne maram, zelje je zanič ...
- 40 Pridelajmo si lastno zelenjavo
- 42 Zelene strani
- 44 Priprava telesa na poletje



Kolofon

Letnik 10, številka 4, april 2015

Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si

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

Lektoriranje: Tina Benedičič
Lektoriranje oglasnih 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

Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 17,90 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 zdrav-
nik. Dodatne informacije dobite pri
svojem zdravniku ali farmacevtu.«

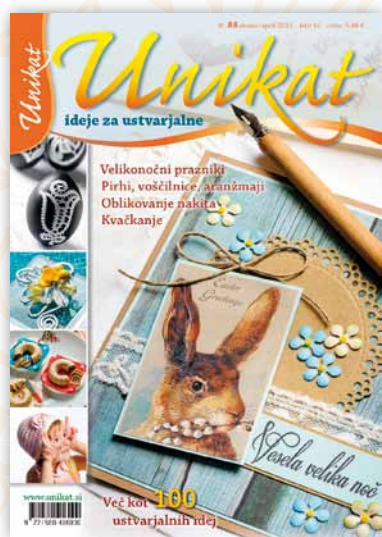
Uredništvo ne odgovarja za vse-
bine, ki so navedene v oglasnih
sporočilih. V reviji so podana
mnenja avtorjev, uredništvo za
pravilnost njihovih mnenj ne
odgovarja.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC Zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**



Novi antibiotik

Ameriška agencija za prehrano in zdravila je odobrila antibiotik avycaz za zdravljenje odraslih z zapletenimi okužbami trebušne votline (v kombinaciji z metronidazolom) ter za zdravljenje zapletenih okužb sečil. Avycaz je kombinacija ceftazidima, že znanega

cefalosporina in avibactama, nove učinkovine, ki spada v skupino beta laktamskih antibiotikov. Avycaz se bo uporabljal kot rezerva, v primeru, ko predhodno zdravljenje z drugimi antibiotiki ne bo učinkovito. Najpogostejši stranski učinki so slabost, bruhanje, zaprtost in anksioznost. Pri ljudeh s preobčutljivostjo na penicilin pa so kontraindicirani.

7. april, svetovni dan zdravja

Tema letošnjega svetovnega dneva zdravja bo varnost prehrane oziroma zdrava hrana. Zaradi zaužitja zdravju oporečne hrane letno umre približno 2 milijona ljudi. Hrana, okužena z bakterijami, virusi, zajedavci in različnimi kemikalijami, je odgovorna za več kot 200 bolezni, vse od prebavnih motenj do rakov. Dejavniki, ki ogrožajo varnost hrane, so in bodo stalno prisotni ter obsegajo različne stopnje, od predelave, pridelave, transporta, načina priprave hrane, sprememb v okolju – novi odporni mikroorganizmi, potovanja itn. Ker naša hrana postaja vse bolj globalizirana, se je povečala tudi potreba po okrepitevi varnostnih sistemov ter skrbi za varno hrano. Svetovna zdravstvena organizacija je zato letos usmerjena k promociji izboljšanja varnosti naše prehrane, vse od kmetije do našega krožnika. Varnost prehrane je naša odgovornost in nanjo vpliva pet ključnih stvari: čistoča, ločevanje surove in kuhane hrane, popolna toplotna obdelava hrane, primerno shranjevanje hrane, uporaba čiste vode.

Ekipe dr. Štupnika je odstranila rakavi del pljuč skozi 4-centimetrski rez

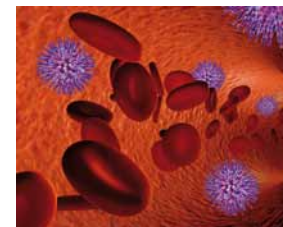
128 let je od tedaj, ko je Robert Koch, nemški zdravnik in mikrobiolog odkril bacil tuberkuloze, ki ga imenujemo tudi kochov bacil. Tuberkuloza, jetika ali sušica je lahko smrtna bolezen, ki jo povzročajo bakterije Mycobacterium, najpogostejše Mycobacterium tuberculosis. Okužba se prenaša kapljično, preko izločkov kašlja bolnikov z aktivno obliko okužbe. Večinoma so okužbe skrite in brez simptomov. Približno eden od desetih primerov latentne okužbe se sčasoma razvije v aktivno bolezen. Simptomatska okužba pa najpogostejše prizadene pljuča. V letu 2009 je bilo v Sloveniji registriranih 188 bolnikov s tuberkulozo. Zgodnje odkrivanje in ustrezno zdravljenje bolnikov s tuberkulozo je temelj vsakega programa za obvladovanje epidemije tuberkuloze. V Sloveniji se z obravnavo bolnikov s tuberkulozo ukvarja okoli 60 ambulant in 7 bolnišnic. Kot ukrep primarnega preprečevanja se je v Sloveniji do leta 2005 izvajalo neselektivno cepljenje novorojenčkov s cepivom BCG. Slovenija je že leta 2000 izpolnila vse zahteve, ki jih priporoča SZO za nadomestitev masovnega neselektivnega cepljenja. V letu 2005 so začeli s selektivnim cepljenjem le v ogroženih skupinah. Cepijo le otroke staršev, priseljenih iz držav z visoko pojavnostjo tuberkuloze.



17. april, svetovni dan hemofilije

Hemofilija je huda bolezen, ki nastane zaradi pomanjkanja faktorjev strjevanja. Poznamo več vrst hemofilije, med njimi sta najbolj znani hemofilija A, pri

kateri primanjkuje faktor strjevanja krvi št. 8, in hemofilija B, pri kateri primanjkuje faktor strjevanja krvi št. 9. Bolezen je dedna, prenašajo jo mame, zbolijo pa moški potomci. Zanj so značilne spontane krvavitve v sklepe, notranje organe ... V primeru prekinitev tkiva pa oseba lahko tudi izkrvavi. Bolezen je neozdravljiva, zdravijo jo z nadomeščanjem faktorjev strjevanja. Med številnimi znanimi osebami, ki so boleale za to boleznijo, so bili ameriški predsednik Abraham Lincoln, ruski carjevič Aleksej Nikolajevič in igralec Richard Burton.



Nova možnost za zdravljenje multipleg mieloma

Ameriška agencija za prehrano in zdravila je odobrila farydak (panobinostat), zdravilo za

zdravljenje bolnikov z multiplim mielomom (MM). Multipli mielom je oblika krvnega raka, ki nastane iz plazemskih celic plazmatk, podvrste belih krvničk, ki se nahajajo v kostnem mozgu. Večinoma zbolijo starejši odrasli. Pri MM se plazmatke prekomerno namnožijo in izpodrinejo druge celice v kostnem mozgu, kar vodi v oslabeitev imunskega sistema, kosti in ledvičnih težav. Farydak zavira razmnoževanje plazmatk. Primeren je za bolnike, ki so prejeli že dve vrsti standardne terapije in nanjo niso zadovoljivo odgovorili. Uporablja se v kombinaciji z bortezomibom (kemoterapevtik) in deksametazonom (protivnetno zdravilo).



ABC

A Cepiva so varna in učinkovita.

B Neželeni učinki po cepljenju se spremljajo, večinoma gre za blage in prehodne težave.

C Edina človeška izkoreninjena nalezljiva bolezen so črne koze.

Cepljenje da ali ne?



Intervju: asist. mag. Marko Pokoren, dr. med.

V Sloveniji velja Pravilnik o cepljenju, zaščiti z zdravili in varstvu pred vnosom in razširjenjem nalezljivih bolezni in imamo zagotovnike, ki izpostavljajo, da se je varneje cepiti kot ne. Obstajajo pa tudi iniciative, ki opozarjajo na negativne posledice vnosa cepiv. V poplavi informacij je včasih breme o odločitvi težko, zato smo **asist. mag. Marka Pokorna, dr. med.**, z Infekcijske klinike Kliničnega centra v Ljubljani prosili za nekaj pojasnil.

Avtorica: **Katja Štucin**

Zakaj je po vaše pomembno, da se obvezna cepljenja izvajajo? Nekateri namreč zagovarjajo naravni način življenja ter opozarjajo, da je cepljenje zarota farmacevtske industrije in je zelo škodljivo.

Infekcijske bolezni, pri katerih je cepljenje učinkovito, praviloma že naravno delujejo tako, da prebolela bolezen pušča imunost in da zbolimo le enkrat. S cepljenjem dosežemo imunost, kot da bi bolezen preboleli in na ta način preprečimo kasnejšo okužbo. Za večino bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem,

učinkovitega zdravljenja nimamo. Če bi s cepljenjem prenehali, bi se nekatere bolezni zagotovo zelo hitro spet pojavile. Ne vem, kaj pomeni naravni način življenja, ampak če to pomeni življenje na podeželju pred nekaj stoletji, potem prvega rojstnega dne v povprečju ne bi dočakal vsak četrti otrok. O zarotah ne bi izgubljal besed, cepiva, ki so trenutno v uporabi, so varna in učinkovita.

Postaviva se v vlogo staršev, ki berejo in poslušajo različne zgodbe o posledicah cepljenja. Nam lahko poveste, koliko otrok je dejansko imelo negativne posledice?

Podatki o cepljenju in neželenih učinkih se redno zbirajo in objavljajo na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje. V letu 2013 je bilo izdanih več kot 527 000 odmerkov cepiva, v 457 primerih cepljenja so bili opazovani neželeni učinki. V petletnem obdobju je bilo v Sloveniji izdanih nekaj več kot tri milijone odmerkov cepiv, v nekaj manj kot 2000 primerih so bili prijavljeni neželeni učinki, med katerimi so bile daleč najpogostejše lokalne reakcije in povišana telesna temperatura, v 35 primerih je prišlo do krčev in v treh primerih za meningitis oz. nevritis ali encefalopatijo. Pri nobeni od cepljenih oseb ni bilo težke alergijske reakcije. To so vsi dogodki v časovni zvezi s cepljenjem, kar ne pomeni nujno, da je šlo tudi za vzročno zvezo. Od leta 2006 do leta 2011 je bilo vloženih osem zahtevkov za izplačilo škode po obveznem cepljenju in v enem primeru je bila osebi priznana in izplačana odškodnina.

Je po vaše to, da starši ne pustijo cepiti svojih otrok, sebično dejanje?

Nekatere nalezljive bolezni, ki jih preprečujemo s cepljenjem, se zdijo nekaj zelo oddaljenega. Primera davice pri nas nismo imeli od leta 1967. Zadnja epidemija otroške paralize je bila v letih 1956/57, takrat je zbolelo

384 oseb, 32 jih je umrlo. Tako je strah pred še tako redkimi neželenimi učinki večji od strahu pred boleznijo samo. Menim, da bi 5 odstotkov necepljenih, ki jih varuje cepljena večina pri določenih nalezljivih boleznih, moralo biti namenjenih najbolj ranljivim osebam, ki zaradi različnih medicinskih razlogov ne morejo oz. ne smejo biti cepljene.

Kaj bi se lahko zgodilo, če bi precepljenost padla denimo pod 50 odstotkov?

Če govorimo o boleznih, ki se prenašajo s človeka na človeka, bi brez dvoma zelo hitro imeli epidemijo. V primeru tetanusa, kjer cepljenje poleg osebne ne nudi kolektivne zaščite, pa je dovolj že poškodba ene necepljene osebe, ki ne poskrbi za ustrezno zaščito.

Ravno zdaj odmeva primer, ko je bila medicinska sestra na pediatrični kliniki dvakrat cepljena, vendar je vseeno zbolela za ošpicami. To pomeni, da cepljenje ni stoodstotno.

V raziskavah so ugotavljali, da po cepljenju z enim odmerkom cepiva proti ošpicam pride do imunskega odziva pri 95 odstotkih cepljenih, po drugem odmerku pa je takih 99 odstotkov. Zaščita, ki jo nudi cepljenje, z leti postopno nekoliko upada, koncentracija protiteles se zmanjšuje. Finski raziskovalci so ugotovili, da je dvajset let po cepljenju protitelesa proti ošpicam še vedno imelo 95 odstotkov cepljenih oseb, a so bile koncentracije protiteles v povprečju nižje kot takoj po cepljenju, še vedno pa so bile vrednosti v zaščitnem območju pri 88 odstotkih oseb.

V kakšnih primerih pa sicer obvezna cepljenja niso priporočljiva?

Cepljenje se ne izvede pri osebah, ki so imele po predhodnem cepljenju z istim cepivom hud neželen učinek ali alergijsko reakcijo. Pri osebah s težjimi motnjami imunskega sistema pa ne izvajamo cepljenj z živimi cepivi.

Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Za kostno zdravje sta ključna kalcij in vitamin D. Pred zdravljenjem z zdravili zato zdravniki najprej priporočajo večji vnos obeh.

B Nezdravljena osteoporoza prizadene vsako tretjo žensko in vsakega šestega moškega do 80. leta starosti.

C Kost je živ organizem, ki se lahko obnavlja, saj jo v dobri tretjini sestavljajo organske snovi – največ je kolagena.



Osteoporoza – tiha epidemija

Osteoporoza je stara kot človeštvo, mučila je že stare Egipčane. Medicina jo pozna že več kot 200 let, prvi jo je slikovito opisal Fuller Albright leta 1940 kot »premalo kosti v kosteh«.

Osteoporoza je bolezen okostja, za katero je značilna zmanjšana trdnost kosti in posledično povečano tveganje za zlome. Do 80. leta starosti prizadene vsako tretjo žensko in vsakega šestega moškega. Zaradi svojih zapletov (osteoporotičnih zlomov) postaja eden od glavnih zdravstvenih in ekonomskih problemov razvitih družb, še zlasti zaradi daljše življenjske dobe, saj z leti razgradnja prevlada izgradnja kosti in posledično kostna masa izginja.

Avtorica: **Petra Bauman**

Pogojena z raznolikimi dejavniki

Dejavniki tveganja za osteoporozo, na katere ne moremo vplivati, so starost, ženski spol, dednost (zlom kolka pri starših), bela in azijska rasa, drobna konstitucija, zapoznela

puberteta, predvsem neugodna je zgodnja menopavza vključno s kirurško menopavzo (odstranitev rodil). Kostno maso zmanjšuje tudi dolgotrajno jemanje nekaterih zdravil (glukokortikoidi, heparin, antiepileptiki, ciklosporin, antikoagulantni ...). Od nas pa je odvisna pravilna prehrana z dovolj kalcija, telesna aktivnost, zadostno sončenje in opustitev kajenja, prekomernega uživanja kave ter alkoholnih pijač.

Tiha epidemija

Ker je prvi znak osteoporoze običajno zlom kosti, velja za t. i. tiho epidemijo. Če pa nimamo drugih težav, je mnogokrat najprej opazna izguba telesne višine in pojav ukripljenosti hrbta oz. grba. Posledica izgube prostora pod rebri so slaba prebava in refluks, stresna inkontinenca, težave pri dihanju in napihnjenost trebuha.

Brez kalcija in vitamina D smo v nevarnosti

Predstojnik Oddelka za endokrinologijo in diabetologijo prim. Miro Čokolič, dr. med., opozarja, da je skrb za zdravje kosti vseži-

vljenjski proces, še zlasti pa o starostnih (ne) težavah odloča skrb za zdravje že v mladosti. Glavni gradnik kostnega tkiva je kalcij. Potrebe po dnevnem vnosu kalcija se razlikujejo glede na starostno obdobje, v povprečju ga potrebujemo 1000 mg/dan. Prim. Čokolič poudarja, da so glavni viri tega elementa mleko in mlečni izdelki, vsebuje ga tudi zelenjava (brokoli, ohrovt), konzervirane cele ribe (sardine, skuše), mandeljni in tofu s kalcijem. Vitamin D pa pospešuje vsrkavanje kalcija iz hrane, zmanjšuje pojavnost padcev in še dodatno vpliva na mišično moč. Res da vitamin D nastaja v koži spontano pod vplivom ultravijoličnih žarkov sončne svetlobe, vendar je količina teh žarkov v naši zemljepisni širini kar pol leta prenizka in je še posebej v zimskem času dodajanje vitamina D k prehrani toliko pomembnejše.

Najboljša še vedno preventiva

Zdravljenje osteoporoze se še vedno enači s preprečevanjem zlomov, zato zdravniki poskušajo vplivati najprej na življenjski slog pacienta in mu zagotoviti dovolj vitamina

»Zdravljenje osteoporoze se še vedno enači s preprečevanjem zlomov, zato zdravniki poskušajo vplivati najprej na pacientov življenjski slog.«

D in kalcija, šele nato pridejo na vrsto zdravila. Bolniki pridejo v endokrinološko ordinacijo praviloma že z diagnozo, saj je odkrivanje in zdravljenje osteoporoze domena zdravnikov raznih specialnosti (družinski zdravniki, internisti, ginekologi, ortopedi, fizioterapevti, travmatologi), ki posumijo na to kronično bolezen. Prav tako tja niso napoteni vsi bolniki z osteoporozo, ampak samo najtežji in kompleksni. Zlom kolka, ki nastane pri padcu iz stojne višine, podobno kot osteoporozni zlom vretenca, že zadošča za diagnozo hude osteoporoze.

Sekundarna osteoporoza

Pred začetkom zdravljenja je treba obvezno izključiti sekundarno osteoporozo (SO), kar bi moral storiti družinski zdravnik. SO spremlja oz. je posledica neke druge bolezni in kost ozdravi, če ozdravimo osnovno bolezen. Vzroki so lahko različni: nekatere bolezni žlez z notranjim izločanjem (ščitnica, obščitnica, nadledvični žlezi, trebušna slinavka, spolne žleze), bolezni prebavil, ledvic in kostnega mozga, revmatoidni artritis. Drugi vzroki so imobilizacija, kronični alkoholizem, jemanje različnih zdravil, presaditve organov.

Metoda preverjanja še vedno samoplačniška

Trenutno je glavna metoda za postavljanje diagnoze osteoporoze merjenje mineralne kostne gostote z napravo DXA (dvoenergijska rentgenska absorpcijometrija). Žal je ta preventivni pregled pri nas še zmeraj samoplačniški, v Zvezi društev bolnikov z osteoporozo pa se zavzemajo, da bi država osebam z močno povečanim tveganjem in ženskam po 65. letu starosti zagotovila brezplačno merjenje kostne gostote in uvrstila osteoporozo v nacionalni program. Doslej ta pobuda zaradi domnevno previsokih stroškov ni bila sprejeta, vendar jo v Zvezi zavračajo z argumentom, da so stroški zdravljenja višji, kot bi bilo preventivno testiranje rizičnih skupin. Zaradi naraščanja števila starejših od 64 let, še posebno

starejših od 84 let, se bo do leta 2040 število zlomov kolka predvidoma povečalo za 76,9 odstotkov.

Prim. Čokolič dodaja, da je poleg DXA na voljo tudi novo orodje Svetovne zdravstvene organizacije – računalniško podprti algoritem FRAX®, ki je od februarja 2008 prosto dostopen na spletni strani <http://www.shef.ac.uk/FRAX>. FRAX® upošteva tudi dejavnike, kot so starost, družinska anamneza in telesna teža, razvade, jemanje steroidov. Z njim je mogoče izračunati verjetnost, da bo nekdo v naslednjih desetih letih utrpel enega od štirih najpogostejših osteoporoznih zlomov (vretence, kolk, zapestje, nadlahtnica). FRAX® si počasi, vendar zanesljivo utira pot v klinično prakso. V slovenske smernice pa za zdaj ni vključen.

Nevarno opuščanje zdravil

Zavzetost za zdravljenje osteoporoze je po raziskavah podobna kot pri drugih kroničnih boleznih, posebno asimptomatskih, saj že v prvem letu približno polovica bolnikov preneha jemati zdravila brez predhodnega posvetovanja z zdravnikom. S tem si povečajo tveganje za zlom kolka, ki poveča tveganje za nove osteoporozne zlome. Bolniki, ki v popolnosti razumejo tveganje za zlom, če ne jemljejo terapije, bolje sprejemajo začetek, zavzetost in vztrajnost jemanja zdravil. Vloga zdravnika pri zdravljenju osteoporoze torej ne sme biti le predpisovanje zdravila, temveč tudi spremljanje in spodbujanje bolnika, da vztraja pri predpisani terapiji.

Prim. Čokolič opozarja, da je ozaveščenost o nekirurškem zdravljenju osteoporoze pomanjkljiva tudi na strani zdravnikov, saj po operaciji in še pred odpustom iz bolnišnice le 6 odstotkov zdravnikov redno predpiše ustrezna zdravila, 29 odstotkov občasno, 65 odstotkov pa nikoli. Pravilno šifriranje bi opomnilo zdravnike, da so bolniki po kirurški oskrbi potrebni še zdravljenja z zdravili.

Moderna medicina nam zdaj nudi učinkovita zdravila, s katerimi lahko preprečimo nezaželeno izgubo kostnine in številne težave



obutev za občutljiva in povita stopala

Ko se pri nošnji srečata stopalo in udobje

- ☐ Enostaven vstop in nastavitev volumna.
- ☐ Podplato iz gume zagotavlja varen korak.
- ☐ Podloga iz naravnega bambusa s srebrno nitko zagotavlja trajno antibakterijsko delovanje.
- ☐ Pralno na 30 stopinj C.



308 U GARY
310 U FRANKI-nizek model
povita stopala
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
izredno široka stopala
velikosti: od 36 do 48
cena: 49,95 EUR

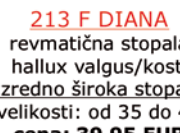
307 U WALLABY

DIABETIC

revmatična stopala
hallux valgus/kosti
diabetična stopala
deformacija prstov
izredno široka stopala
velikosti: od 36 do 48
cena: 49,95 EUR



203 F - REJILLA
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
diabetična stopala
deformacija prstov
izredno široka stopala
velikosti: od 35 do 42
črna in bež barva
cena: 44,95 EUR



213 F DIANA
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
izredno široka stopala
velikosti: od 35 do 42
cena: 39,95 EUR



WALLABY BAMARA
podloga iz poliestra obdelana
s tehnologijo Sanitized.
revmatična stopala
hallux valgus/kosti
izredno široka stopala
velikosti: od 36 do 48
cena: 34,95 EUR



Na voljo tudi drugi modeli obutve.



Na voljo v poslovalnicah Sanolabor, Lekarni Soča, Proloco Medico, Stoma center Sana in drugih prodajnih mestih.

prodia

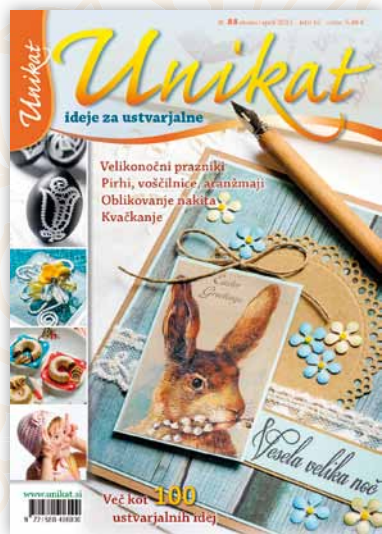
Prodia d.o.o., Lom pod Storžičem 10, Tržič
telefon 051 667 693 / fax 04 5961 686
martina.zupan@prodia.si
www.prodia.weebly.com

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

Zlom kolka ubija – skoraj 30 odstotkov bolnikov in 20 odstotkov bolnic umre v prvem letu po zlomu kolka, 50 odstotkov pa jih nikoli ne pridobi prejšnje mobilnosti in postanejo odvisni od drugih ter varovanci oskrbovalnih domov.»



klimakterija. S hormonskim nadomestnim zdravljenjem (HNZ) vzročno zdravijo posledice menopavze, med katere sodi tudi sam začetek osteoporoze. Pri bolnicah, pri katerih ni zaželeno HNZ, pa so na voljo:

- selektivni oblikovalci estrogenskih receptorjev (SERMs),
- bisfosfonati, ki so zlati standard zdravljenja osteoporoze (tovrstno zdravljenje je danes zelo preprosto, saj so iz dnevne tablete razvili tedensko, nato mesečno, na voljo pa je tudi intravenozna oblika z možnostjo aplikacije na tri mesece ali zgolj enkrat letno. V zadnjem času so na voljo tudi kombinacije z vitaminom D ali v mesečnem pakiranju celo skupaj s kalcijem.
- stroncijev ranelat, ki vpliva na ponovno tvorjenje kosti,

- rekombinantni parathormon – teriparatid v obliki dnevnih podkožnih injekcij do dve leti dolgo, vendar zaradi zelo visoke cene le za bolnike in bolnice, ki so utrpeli dodaten osteoporozni zlom po vsaj letu dni zdravljenja,
- dobrih 18 mesecev je tudi na slovenskem trgu na voljo prvo biološko zdravilo za zdravljenje osteoporoze, ki ga bolniki dobijo v obliki podkožne injekcije, in sicer le dvakrat letno.

Ne smemo pozabiti na redno telesno dejavnost, ki krepi mišice in posredno utrjuje kosti. Koristne so aktivnosti, kjer kosti in mišice delujejo proti težnosti, to so tek, hoja, ples, igre z žogo, pri že izraženi osteoporozi se izogibamo sunkovitim gibom.

Življenje letom ne pa leta življenju

Osteoporoza pri moških je redkejša, umrljivost po zlomu kolka pa večja in je ne smemo podcenjevati. Zlom kolka ubija – skoraj 30 odstotkov bolnikov in 20 odstotkov bolnic umre v prvem letu po zlomu kolka, 50 odstotkov pa jih nikoli ne pridobi prejšnje mobilnosti in postanejo odvisni od drugih ter varovanci oskrbovalnih domov. Smrt je najpogostejša posledica spremljajočih boleznih dihal, prebavil, sečil in srčno-žilnih bolezni, ki se z nepokretnostjo poslabšajo. Povečana smrtnost vztraja vsaj do 10 let po dogodku in je ves čas višja pri moških kot pri ženskah. Nikoli ni prepozno, da začnete varovati svoje kosti. Podaljšana življenjska doba mora nuditi dostojno kakovost življenja, le tako starost ne bo kazena, ampak nagrada.

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MAJA KOZLEVČAR ŽIVEC

Barjanska cesta 62, Ljubljana, **tel.: 01/280 96 80**,
www.physis-ordinacija.si,
physis.ordinacija1@gmail.com

Opravljam meritve kostne gostote in posvet z zdravnikom.
Opravljam tudi fiziatrične preglede.

ZASEBNA AMBULANTA ŽUBER

Šmarska cesta 12, 3320 Velenje
Tel.: 03/8971620

Meritve kostne gostote in posvet z zdravnikom.

AMBULANTA ZA MERJENJE GOSTOTE

Zdravstveni dom Šiška, Derčeva 5, Ljubljana
Merjenje poteka v ambulanti v 2. nadstropju, soba 215

Na merjenje se naročite na **telefon 01/5815 314**
martina.sustersic@zd-lj.si

ZDRAVSTVENI DOM HRASTNIK

ambulanta za odkrivanje osteoporoze

Novi dom 11, Hrastnik
tel.: 03-5654475

Merjenje mineralne kostne gostote- odkrivanje osteoporoze.

ABC

A Alergija je pretiran odgovor našega imunskega sistema na neko snov v okolju.

B Alergije nihče ne prinese na svet, dedna pa je nagnjenost k njej.

C Najboljši način za ugotavljanje alergena je metoda izločevanja.

Smo že alergični na alergije?



Intervju: asist. mag. Pij Bogomir Marko, dr. med.

Število alergijskih bolezni se je v zadnjih desetletjih močno povečalo tako pri otrocih kot pri odraslih. Zakaj prihaja do alergij in vedno novih alergenov, še do danes ni čisto pojasnjeno, nanje pa zagotovo vplivajo spremembe v našem mikro in makro okolju, drugačen sistem gradnje hiš, onesnaženje zraka, drugačna in drugače pripravljena hrana, pa tudi, čeprav se sliši neverjetno, pretirana čistoča in higiena, ko človek v zgodnji dobi okužbam ni izpostavljen v zadostni meri. Danes alergije zelo obremenjujejo zdravstveni sistem, saj je kar ena četrtina populacije alergikov.

Alergija je pretiran odgovor našega imunskega sistema na neko snov v okolju, ki je sicer povsem neškodljiva. Pri alergiku ta snov povzroči tvorbo protiteles (imunoglobulinov E – IgE) v organizmu in nastanek alergijske bolezni. Ob prvem stiku s tako snovjo alergična reakcija še ni izzvana, saj se takrat organizem senzibilizira. IgE protitelesa šele ob kasnejših stikih povzročijo, da se iz določenih celic v našem telesu, mastocitov, sprožijo mediatorji, najvažnejši je histamin, ki povzročijo vnetje in številne spremembe v našem organizmu. Mastocitov je največ v koži ter v sluznicah dihal in prebavil, zato so tudi alergijske bolezni najpogostejše prav tam.

Obstajajo štiri tipi alergij, najpogostejše so alergije tipa I in tipa IV. Alergije tipa I potekajo po sistemu protiteles IgE, povzročajo pa zamašen nos, izcedek iz nosu, koprivnico, srbečico, izpuščaje, otekanje ustnic, jezika in vek, lahko se pridruži še diareja in bruhanje, ob težji manifestaciji še težave pri požiranju. Najpogostejše snovi, ki povzročajo alergijo tipa I, so inhalatorni alergeni (cvetni prah, mačja in pasja dlaka, pršice, plesen), zdravila (penicilin), čebelji pik in hrana (pogosto sadje, morska hrana in oreški).

Alergije tipa IV pa povzročajo limfociti T-celice imunskega sistema (posebna vrsta belih krvnih teles, odgovornih za spozna-

vanje, predstavitev in uničevanje telesu tujih snovi), ki aktivirajo imunski sistem, da ta povzroči vnetno reakcijo. Klasična slika za to vrsto alergij je kontaktni dermatitis (KD), zaradi katerega ljudje najprej obiščejo dermatologa. **Mag. Pij Bogomir Marko, dr. med.**, pojasnjuje, da se KD razvije v dveh do treh dneh po stiku z alergenom. Najpogostejši so krom, nikelj in kobalt, s katerimi pride koža v stik preko nakita, ročnih ur, kovinskih gumbov itd. V tej kategoriji so še kozmetična sredstva, zaradi česar se kontaktna alergija najpogostejše razvije pri ženskah. Dermatologa pa ljudje obiščejo tudi zaradi atopijskega dermatitisa (AD), ki v začetni fazi poteka po mehanizmu alergijske reakcije tipa I in se lahko pojavi kjer koli na telesu (*a topos*), pogosto pa se kaže kot izrazito srbeča sprememba na pregibih velikih sklepov, lise in izpuščaji po obrazu, ki se lahko razširijo na celo telo. Kronična faza AD je posledica preusmeritve mehanizma alergijske reakcije tipa I v reakcijo tipa IV, z značilnostmi pozne preobčutljivosti in podobnostmi s KD.

Provokatorja AD sta v najzgodnejšem obdobju kravje mleko in jajca, do 6. leta se alergije praviloma umirijo, v kasnejšem obdobju pa lahko izbruhnejo kot preusmeritvene alergije na cvetni prah in pršice.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

»Alergija se lahko razvije kadar koli v življenju. Zdravniki opozarjajo, da je za zdravnika zelo pomembno pacientovo opazovanje samega sebe.«



Pomembno poznavanje samega sebe

Alergije nihče ne prinese na svet, dedna pa je nagnjenost k njej, ki je večja, če je alergik že eden od staršev ali celo oba. Alergija se lahko razvije kadar koli v življenju. Zdravniki opozarjajo, da je za zdravnika zelo pomembno pacientovo opazovanje samega sebe, saj je tako lažje ugotoviti, na kateri alergen je občutljiv. Če se denimo kihanje, izcedek iz nosu in pekoče oči pojavijo ob brisanju praha, gre za alergijo na hišno pršico. Če pride do enakega pojava ob božanju mačke ali psa, je alergen mačja dlaka in mačji izločki.

Osnovna diagnoza se postavi na podlagi razgovora s pacientom, sledijo kožni vbodni testi s setom standardnih alergenov (inhalatornih ali prehrabnih). Gre za majhne količine alergenov v kapljicah, ki jih zdravnik z iglico vbode na notranjo stran podlahti. Če se po dvajsetih minutah na mestu vboda pokaže srbeč mehurček z rdečino, je to dokaz, da smo na snov alergični. Zelo pomembno je, da pred testi opustimo antihistaminike, če smo jih morda že uživali, saj lahko popačijo realno sliko.

Pri alergijah je pogosto težko ugotoviti, na kaj je pacient alergičen, zato pri mnogih sploh ne dokažejo odgovornega alergena. Tudi zato, ker na alergične reakcije ne vpliva zgolj aler-

gen sam, pač pa tudi telesne in duševne obremenitve, infekcije, uživanje alkohola in hormonski status. Glavni prehrabni alergeni so sicer beljakovine, pri otrocih pogosto mleko in jajca, arašidi in soja, odrasli pa so povečini alergični na pšenico, zeleno, celo skupino oreškov in sadje. Glavni inhalatni alergeni pa so cvetni prah trav, breze, leske, jelše, jesena, plevelov (ambrozija, navadni pelin), pršica ter mačja in pasja dlaka.

Če zdravnik ne more ugotoviti vzroka alergij, pacienta pošlje na krvne preiskave, s katerimi določijo protitelesa (imunoglobuline) na določen alergen. A tudi ta preiskava včasih ne pokaže realne slike. Tudi zato, ker ima mnogo alergikov več alergij hkrati.

Za določitev kontaktnih alergenov dermatologi v diagnostiki izvajajo epikutane teste, pri katerih na kožo nalepijo trakce z alergeni in najprej po 48, nato pa še po 72 urah odčitajo reakcijo na mestih testiranja.

Nevarna anafilaksija

Večina alergij je za človeka neprijetnih, saj so denimo neprestano kihanje, solzenje in srbečica tako telesno kot duševno naporni. Nevarna je le anafilaksija, huda reakcija na pike žuželk, penicilin, arašide ali kot astmatični izbruh, ki lahko nastopi že po samo nekaj minutah stika z alergenom. Kaže se kot močno srbenje dlani in podplatov, rdečina in koprivnica po celem telesu, pride do zate-

Poskrbite za svoj vrt.

Sprememba bo očitna.

Če želimo cveteti in žareti, morajo biti mikrobi v črevesju v ustreznem ravnovesju.



Probiotični kompleks s prebiotiki Terranova je posevek s tremi in pol milijardami koristnih *Lactobacillus* probiotičnih bakterij ter dodanimi prebiotiki, ki služijo kot njihovo gnojilo. Učinkovito podpira **črevesno floro**, zmanjšuje **prebavne težave**, krepi **črevesno steno** ter **prispeva k zdravemu**

prebavnemu sistemu ali pa ga pomaga ohraniti*. Zacvetite!



* EFSA: ID 780 IN 902. Primerno za vegetarijance in vegane. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah, trgovinah z zdravo hrano ter na www.prema.si.

MAGNIFOOD
IZOLJŠANA PREHRANA

PHYTOFRESH

TERRA NOVA

kanja v grlu, dušenja, prizadetosti kardiovaskularnega sistema, obtočil, krvni tlak pade, pulz naraste. Če ni pravočasne pomoči, bolnik umre.

Zdravljenje

Alergije tipa I zdravimo z antihistaminiki, kortikosteroidnimi pršili za nos ter s kapljicami za oči. Zdravila mora bolnik uživati redno, če ima alergijo, skozi vse leto in občasno, kadar ima sezonsko pogojeno alergijo, denimo na cvetni prah trav. V tem primeru je najbolje začeti terapijo še pred nastopom alergije in ne šele takrat, ko že imamo reakcijo. Tudi če ni težav, pa stalno jemanje zdravil (bronhodilatatorjev in inhalacijskih kortikosteroidov) zahteva astma, saj je bolnik v smrtni nevarnosti, če pride do poslabšanja.

Pij Bogomir Marko, dr. med., dodaja, da so alergije kronične bolezni, vendar če z nekim alergenom ne prihajamo v stik, je možno, da nanj po nekem obdobju ne bomo več občutljivi. Sicer zdravniki stremijo k dvema ciljema: da ustavijo vizualno moteče kožne spremembe in da omilijo srbež, najpogostejše z zaviranjem njegovega glavnega mediatorja – histamina. Kadar gre za akutno stanje s svežimi, rosečimi spremembami, bomo deležni zdravljenja z nemastnimi emulzijami in kremami s kortikosteroidi, ob kroničnih stanjih, ko je koža že razpraskana, zadebeljena in suha, pa bo zdravnik predpisal mazilo s kortikosteroidi.

Imunoterapija

Je že star, a zelo učinkovit način zdravljenja alergij, zlasti alergijskih nahodov. Imunoterapija je uspešna, če gre za preobčutljivost na en sam ali majhno število alergenov. Ali bo zdravljenje z imunoterapijo uspešno, sicer ni mogoče napovedati. Daje se v obliki injekcij, v katerih je majhna količina alergena, koncentracije pa se postopoma zvišujejo. Bolnik jih prejema v 4–6-tedenskih presledkih v obdobju treh let. Možno pa je tudi izvajanje terapije doma, ko si bolnik daje kapljice ali tablete z majhnimi količinami alergena pod jezik. Za tak postopek je potrebna veliko discipline. Imunoterapija se ne uporablja pri težkih alergičnih reakcijah, ki sledijo po arašidih, penicilinu ali piku žuželke, in trajajo več ur ali več dni. V teh primerih zdravnik predpiše antihistaminske tablete in kortikosteroide. Bolnika pa opremijo tudi z injekcijo adrenalina, ki jo mora zmeraj nositi s seboj, še zlasti če ne ve za vzrok.

Navzkrižne alergije

V svetu alergij so znane tudi t. i. navzkrižne alergije, ko telo dva različna alergena prepozna kot sorodna. Tako so denimo tisti, ki so alergični na cvetni prah breze, zaradi t. i. botaničnega sorodstva pogosto alergični tudi na koščičasto sadje, kot so breskve, nektarine, češnje, marelice, jabolka, hruške, kivi. Pogoste navzkrižne alergije so še trave s paradižnikom ali krompirjem, pršica z morskimi sadeži.

»V svetu alergij so znane tudi t. i. navzkrižne alergije, ko telo dva različna alergena prepozna kot sorodna.«



Barvila in konzervansi

Barvila in konzervansi, ki se dodajajo zaradi daljše obstojnosti in lepšega videza hrane, ne povzročajo alergije, ampak intoleranco, čeprav je reakcija enaka. Zato rečemo, da gre za psevdotalergijske reakcije, ki se v vsakdanji praksi manifestirajo s podobnimi simptomi ter znaki kot prave alergijske reakcije (koprivnica, otekline v ustih, prebavne motnje, težko dihanje ...). Tudi nekatera pogosto uporabljena zdravila lahko povzročijo psevdotalergijske reakcije, še posebej protibolečinska zdravila, vključno z aspirinom, prav tako nekatera zdravila za zniževanje krvnega tlaka. Seveda je potrebno v primeru ugotovljene povezave zdravilo prenehati jemati, in če je potrebno, izvesti zamenjavo z drugim.

Umetne snovi v hrani najdemo povsod, v suhomesnatih izdelkih, v sirih, sladkih pijačah, v praških za puding, juhah, vseh omakah, prav tako se prehranska intoleranca pokaže po uživanju alkohola (pogosto po zaužitju rdečega vina zaradi sulfitov), piva, kislega zelja, konzerviranega paradižnika in številnih drugih konzerviranih prehranskih izdelkih.

Najboljši način za ugotavljanje alergena je metoda izločevanja, kar pomeni, da za določeno obdobje izločimo živilo, za katerega sumimo, da je alergen. Če nimamo alergične reakcije, pomeni, da smo našli alergen. Druga možnost je stroga dieta za dva do štiri tedne, po kateri postopoma dodajamo posamezna živila.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
Tel.: 01 / 436 00 23
od pon. do pet.: 7:30 - 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
Tel.: 03 / 492 31 10
od pon. do pet.: 7:30 - 14:30

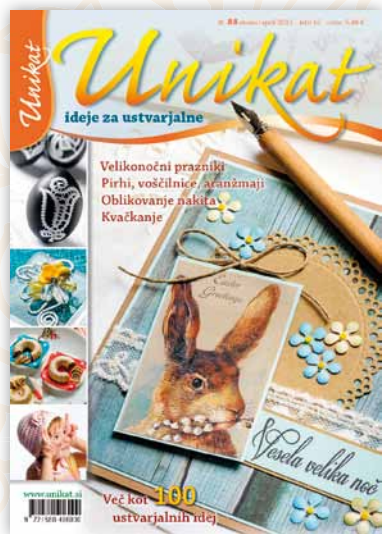
- Biokemične preiskave
- Imunološke preiskave
- Hematološke preiskave
- Urinske preiskave

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Zdrava ženska povprečno izloči 1 g izločka na dan.

B Vnetje nakazujejo spremenjena barva, struktura, vonj in količina izcedka.

C Uporabljajte zračno spodnje perilo in ne oprijetih sintetičnih različic.

Kaj se dogaja tam spodaj?!

Beli tok je popolnoma normalen pojav, ki nožnico čisti in preprečuje razvoj mikroorganizmov v nožnici. Tako kot je za ženske značilna menstruacija, je tudi belo perilo nekaj običajnega in je prisotno pri večini žensk v rodni dobi.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Previdno pri izbiri spodnjega perila

Beli tok je normalno bele barve in kašaste strukture. Le-ta pa je pogosto odvisna tudi od prisotnosti drugih dejavnikov. Količina belega perila je odvisna od obdobja menstrualnega ciklusa, prav tako se razlikuje glede na posameznico. Povprečna dnevna količina izločka pri zdravih ženskah je 1 g. Povečano količino je mogoče opaziti pri mladostnicah, pred menstruacijo in po njej ter v nosečnosti in po porodu. Manjšo količino imajo ženske, ki nimajo več jajčnikov, in starejše ženske s suho nožnico. Količina izločka je odvisna tudi od določenih življenjskih navad, kot so uporaba tamponov, vseh vrst hormonske kontracepcije, alkalnih mil, izpiranje nožnice in sintetično spodnje perilo.

Prav zato je priporočljivo posegati po zračnih, bombažnih materialih. Beli tok nastane s prehajanjem seruma skozi kapilare v steni nožnice in izločanjem žlez v materničnem vratu. Izločke sestavljajo voda, elektroliti, mikroorganizmi (prevladujejo laktobacili), organske snovi in epitelijske celice s površine nožnice. Mlečna kislina, ki jo tvorijo laktobacili, vzdržuje kislo okolje v nožnici, ki je ugodno za njihovo rast in preprečuje razraščanje škodljivih mikroorganizmov.

Pozorne morate biti na spremembo količine, barve, vonja in oblike izločka, saj lahko le-to kaže na pojav vaginalnega vnetja, glivične okužbe ... Na vprašanja, povezana s težavami, ki jih povzroča porušitev ravnovesja vaginalne flore, je odgovarjala **Marija Rebolj Stare, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva**, z Univerzitetnega kliničnega centra Maribor.

Zaradi katerih dejavnikov prihaja do porušitve ravnovesja?

Vaginalno floro predstavljajo različni mikroorganizmi, ki se nahajajo v nožnici. So dobri (laktobacili) in slabi (koki). Nahajajo se v medsebojnem ravnovesju. Pri zdravi nožnici, kjer je kislo okolje, prevladujejo dobri in preprečujejo razrast slabih. Če se ravnovesje podre, pride do zmanjšanja kislosti nožnice in razra-

sta kokov, kar vodi v bakterijsko vaginozo. Tako dejavniki, ki povzročajo propad laktobacilov in s tem znižanje kislosti, omogočajo nastanek pogojev, ustreznih za razrast slabih mikroorganizmov in posledičnih vnetij nožnice. Ti dejavniki so zdravljenje s široko delujočim antibiotikom, izpiranje nožnice z neustreznimi, alkalnimi mili, hormonske spremembe (menopavza, nosečnost, uporaba visokodoznih kombiniranih oralnih kontraceptivov), vnetja materničnega vratu s povečanim izločanjem alkalne sluzi. Pomembno vplivajo tudi nekatere pridružene bolezni (sladkorna bolezen, dermatoze – npr. ekcemi), uporaba imunosupresivnih zdravil, kortikosteroidov.

Zakaj se pojavi bakterijsko vnetje nožnice? Kako ga zdravimo?

Bakterijska vaginoza je vnetje nožnice, ki je ne povzroča neka značilna bakterija. V nožnici so bakterije že prisotne. Ob padcu kislosti v nožnici nastopijo pogoji, ugodni za njihovo rast. Gre za čezmerno rast aerobnih in anaerobnih, po Gramu pozitivnih in negativnih bakterij. Značilen je prozoren, belo-rumenkast izcedek z vonjem po ribah, le-ta se po spolnem odnosu običajno še ojača. Zdravi se z antibiotikom lokalno v nožnico (klindamicin) ali sistemsko (metronidazol, enojna doza, za oba partnerja).

Katere so posledice vnetja nožnice?

Ob vnetju nožnice je prisoten spremenjen izcedek iz nožnice. Pojavijo se nelagodni, srbeči in/ali boleči občutki v nožnici. Če se vnetje stopnjuje, se lahko razširi na zunanje spolovilo, na maternični vrat, maternico kot tako. V skrajnem primeru lahko nastane zaplet, kot je vnetje v medenici. Le-to je lahko različno močno izraženo in včasih zahteva operativno zdravljenje.

Kaj lahko storimo v primeru glivične okužbe?

Glivično vnetje nožnice najpogosteje (v približno 80 odstotkih) povzroča gliva *Candida albicans*. Ta je pri večini žensk že prisotna in se razraste ob pogojih, ki so zanjo ugodni. Prenaša se tudi s spolnimi odnosi. Pri glivičnem vnetju nožnice je prisoten značilen bel, skutli ali sesirjenemu mleku podoben izcedek, ki je brez vonja. Pri zdravljenju so pomembni higijenski ukrepi, kar pomeni redna intimna nega brez izpiranja nožnice in pogosto menjavanje ustreznega spodnjega perila. Uporabljajo se protiglivična zdravila lokalno (v obliki vaginalnih tablet, krem) in sistemsko (pri ponavljajočih se vnetjih). Pomembno je zdravljenje obeh partnerjev, da se prekine krog medsebojnega prenašanja med spolnim odnosom.

Razlog za prekomeren izcedek iz nožnice je lahko tudi bičkar (*Trichomonas vaginalis*). Kako se prenaša, kakšne so posledice in kako lahko ukrepamo?

Trichomonas vaginalis se prenaša s spolnimi odnosi. Od okužbe do nastopa vnetja lahko včasih mine nekaj mesecev. Okužba pri moških dostikrat mine brez težav, lahko pa se pojavi nadležno pekoče uriniranje. Pri ženskah lahko pride do hudega vnetja zunanjega spolovila in nožnice. Vnetje lahko zajame tudi maternični vrat. Značilen je obilen, zeleno rumenkast, gnojav izcedek sladkobnega vonja. Pogosto je pridružena še bakterijska vaginoza. Zdravljenje je sistemsko za oba partnerja. Do zaključka zdravljenja obeh oz. vseh partnerjev so spolni odnosi prepovedani.

»Ob vnetju nožnice je prisoten spremenjen izcedek iz nožnice. Pojavijo se nelagodni, srbeči in/ali boleči občutki v nožnici.«

Okužbi s spolno prenosljivimi boleznimi se najlažje izognemo z uporabo kondomov ter spolno abstinenco v primeru vnetja.

Pomembna je enkratna vsakodnevna intimna nega z mili za intimno nego, s kislo pH-vrednostjo. Za nožnične prhe, če se jih že uporablja, se uporabljajo temu namenjeni pripravki, ki so na voljo v lekarnah in drogerijah. Spodnje perilo mora biti udobno,

zračno, iz naravnih materialov, čisto. Če se uporabljajo predloge, naj bodo bombažne, brez plastičnih prevlek. Pri ženskah s pogostimi vnetji se odsvetuje nošenje tangic, zelo oprijetih hlač in pajkic.

PREPREČITE NEŽELENE UČINKE NA KOŽO

TIMEA je prava izbira za celovito nego občutljive, razdražene ali k vnetjem nagnjene kože.

Čistilna emulzija pH 5,5
Izvleček pomaranče
Pygeum africanum
Serenia serrulata

Zaščitna in negovalna krema
Aloe vera
Avokadovo olje
Mandljevo olje
Kakavovo maslo

POMIRITEV KUPEROZE
POMIRITEV RDEČICE krepi obrambno funkcijo kože.
IZBOLJŠANJE BARIERE KOŽE pri atopijskem dermatitisu, ekcemih.
NEGA PO SONČENJU od sonca pordele in opečene kože.
INTENZIVNO VLAŽENJE preprečevanje in nega izrazito suhe kože.

NEGA NEŽNE OTROŠKE KOŽE po šestem mesecu starosti

www.kleraderm.si
E-mail: info@kleraderm.si
Zastopnik: Konekto d.o.o., Mošnje 6e, Radovljica

Dermatološko testirano. Brez umetnih barvil in konzervansov. Brez parabenzov.

Kolorex® odgovor narave na kandido | Narava naredila - Znanost potrdila

Kolorex® vaginalna krema z izvlečkom *Pseudowintera colorata* (Horopito), *Aloe barbadensis* in oljem čajevca – Medicinski pripomoček. Dodatek pri zdravljenju glivičnih bolezni materničnega vratu in vaginalne sluznice; pospešuje obnovitvene fiziološke mehanizme in vzpostavlja ravnovesje flore vagine in materničnega vratu. Intimna krema Kolorex® je klinično dokazana naravna pomoč pri odpravljanju:

- neprijetnih vaginalnih izcedkov in vaginalnih vnetjih
- nekomplikiranih glivičnih okužb
- infekcij na intimnih delih pri ženskah in moških

Kolorex® vaginalne ovule-svečke z ekstraktom *Pseudowintera colorata* (Horopito), *Aloe Barbadensis* in oljem čajevca Tea tree Oil) – Medicinski pripomoček. Dodatek pri zdravljenju glivičnih infekcij nožnične sluznice, pospešuje obnovitvene fiziološke mehanizme.

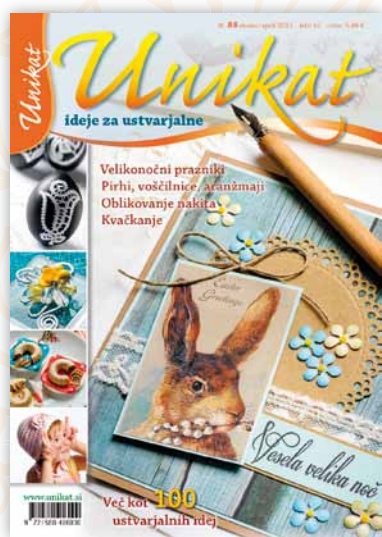


www.stiria.si in info@stiria.si, tel: 02 250 0136. Prodajna mesta: lekarne in specializirane trgovine

Dvignjene gredice

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Športna dejavnost ugodno vpliva na zdravje nosečnice.

B Ženske, ki so se že pred nosečnostjo ukvarjale s športom, lahko z zmerno vadbo nadaljujejo tudi v nosečnosti.

C Nosečnice naj se izogibajo športom, kjer obstaja možnost hudih poškodb ali padcev.



Telovadba v nosečnosti

Med nosečnostjo pride do sprememb v ženskem telesu in procesov, povezanih z njimi. Nosečnice dihaajo hitreje, globlje in težje, saj potrebuje kisik tako zase kot za plod. Kot posledica pomanjkanja kalcija ali magnezija se lahko pojavijo tudi krči v mišicah. Za nosečnost so značilne tudi marsikateri težave, kot so bruhanje, zaprtje, utrujenost ..., vendar pa jih lahko z zmerno vadbo uspešno omilimo.

Avtorica: **Nika Arsovski**

Kaj se dogaja z mojim telesom med nosečnostjo?

Ob zanositvi pride do sprememb v našem telesu, privajanja na malo bitje, ki raste v nas. Ena najopaznejših sprememb je tako imenovano preoblikovanje trebuha, ki se začne v obdobju okrog 12. tedna, odvisno od nosečnosti, in raste vedno hitreje. Srce bo med nosečnostjo poganjalo večji volumen krvi po telesu, predvsem v maternico in iz nje do posteljice ter otroka. Prav zato se lahko v obdobju veselega pričakovanja utrip poveča za približno deset utripov v minuti. Med nosečnostjo se poveča tvorjenje nekaterih hormonov v ženskem telesu. Hormoni, kot so progesteron, estrogen in relaksin, omogočajo prilagajanje organizma na nosečnost. Progesteron s svojim delovanjem sprošča določene mišice in s tem preprečuje prezgo-

dnji porod, znižuje krvni tlak, vpliva na razpoloženje, pospeši dihanje in povzroča slabost. Aktivna oblika estrogena krepi steno maternice in jo pripravlja na krče ob popadkih, povzroča rast maternice ter mlečnih žlez v dojkah. Delovanje hormona relaksina se odraža na mišično-skeletnem sistemu, saj povzroča večjo raztegljivost vezi in posledično ohlapnost sklepov, sklepnih ovojníc, poleg tega pa tudi sodeluje pri procesu mehčanja ter odpiranja materničnega vratu. Velikost maternice se med nosečnostjo poveča do 20-krat in vpliva na položaj notranjih organov ter spremeni celoten proces dihanja.

Športna dejavnost nosečnico pripravi na porod

Znano je, da telovadba sprošča in pozitivno vpliva na naše počutje, poleg tega pa tudi krepi srce in ožilje. Športna dejavnost ugodno vpliva na zdravje nosečnice in razvijajoči plod, ob tem pa predstavlja tudi pripravo na porod, služi kot priprava mišic medeničnega dna. Ob tem velja poudariti, da vzdržljivost mišic med nosečnostjo vpliva na skrajšanje druge porodne dobe, saj se nosečnica zaveda delovanja mišic in se zna ob primernem času tudi sprostiti. Po navedbah raziskav, naj bi ženske, ki so bile športno aktivne med nosečnostjo, v drugem in tretjem trimesečju pridobile manj teže, poleg tega pa je bila ob rojstvu tudi otrokova teža za okrog 300 g manjša, predvsem zaradi

zmanjšane količine podkožnega maščevja. Kot da pozitivnih učinkov še ni dovolj, redna športna dejavnost pripomore tudi h krepitvi mišic in posledično lažjemu prenašanju naporov v nosečnosti, preprečuje pa tudi bolečine v križu. Z redno vadbo tudi izboljšamo prekrvavljenost celotnega telesa in zagotovimo plodu zadostno količino kisika, okrepimo organizem ter ga pripravimo na naloge med porodom, kar skrajša in olajša porodni proces.

Hoja je priporočljiva za vse nosečnice

Ženske, ki so se že pred nosečnostjo ukvarjale s športom, lahko z zmerno vadbo nadaljujejo tudi v nosečnosti. Tiste, ki pa pred nosečnostjo niso bile športno dejavne, naj se pred začetkom vadbe posvetujejo z ginekologom, športnim strokovnjakom ali strokovno usposobljenim zdravstvenim strokovnjakom ter z vadbo počakajo do 13. tedna nosečnosti.

Ob izvajanju športnih dejavnosti torej velja posebna previdnost, poleg tega pa za nosečnice niso primerne vse vrste športa. Priporočljivi so predvsem hoja, tek, aerobika, kolesarjenje na sobnem kolesu, pohodništvo in plavanje. **Hoja** je primerna tako za ženske, ki se pred nosečnostjo niso ukvarjale s športom, kot tiste, ki so bile športno dejavne. Vse, kar potrebujete, je kvalitetna športna obutev, primerna pa je tako hoja po ravnem kot v klanec. Po navedbah nekaterih raziskav hoja med dru-

gim tudi pomaga pri ublažitvi nosečniških krčev. Kljub temu strokovnjaki ob hoji navzdol priporočajo uporabo palic ter odsvetujejo hojo po asfaltu, mokri in spolzki podlagi. **Tek** med nosečnostjo je primeren za tiste nosečnice, ki so se že pred zanositvijo aktivno ukvarjale s to dejavnostjo. Z napredovanjem nosečnosti je treba intenzivnost in razdaljo prilagoditi sposobnostim, v zadnjem trimesečju pa naj tek zamenja hoja. Priporočljiv je tek v paru ali družbi, po mehki podlagi in z uporabo elastičnega pasu, ki nudi oporo trebuhu in križu. Zaradi nevarnosti padca kolesarjenje v naravi ni priporočljivo, medtem ko je različka na **sobnem kolesu** nadvse zaželena. Intenzivnost vadbe naj ostane nizka, na aerobni vaji, poskrbeti pa je potrebno tudi za primerno hidracijo telesa. **Aerobika, joga in pilates** so prav tako primerni tudi za nosečnice. Medtem ko je potrebno aerobno vadbo zaradi nevarnosti poškodb in pregretja prilagoditi nosečnicam, se tudi pri izvajanju pilatesa in joge pozanimajmo o programih po meri nosečnic. Pilates je nadvse primeren za izboljšanje drže in sproščanje telesa ter uma. **Plavanje** je priporočljivo izvajati do dveh tednov pred porodom, v primeru, da je maternični vrat že pošteno odprt, pa naj se nosečnica bazenom odpove. Nosečnica naj se izogiba gneči v bazenu, mrzli vodi in nevarnim čerem ob obali. Pri ostalih športnih panogah so potrebne nekatere prilagoditve. Športne dejavnosti, kot so alpsko smučanje, drsanje, rolanje, zahtevajo posebno stopnjo pozornosti. Pri gorništvu ni priporočljivo usvajati gora z nadmorsko višino nad 2000 metrov, saj lahko pomanjkanje kisika prizadene tudi plod. Med nosečnostjo po navedbah novjših raziskav upade moč v rokah ter nogah, kar je treba upoštevati pri obisku fitnesa. Pred vsako dejavnostjo pa naj se nosečnica posvetuje s svojim ginekologom ali strokovnim športnim trenerjem, ki ji bo tudi svetoval, kako se zaščititi.

Paziti je potrebno ...

Kljub vsem pozitivnim učinkom telovadbe pa je vseeno potrebna pazljivost. Nosečnice naj se izogibajo športom, kjer obstaja možnost hudih poškodb ali padcev. Poleg tega naj se ne izčrpavajo preveč, temveč naj telovadijo zmerno v mejah svojih zmogljivosti. V času veselega pričakovanja tudi ni priporočljivo ukvarjanje z novimi oz. neznanimi športnimi dejavnostmi, poleg tega pa naj se v prvem trimesečju izogibajo vadbe v vročem in vlažnem okolju. Strokovnjaki tudi odsvetujejo športno dejavnost v primeru zvišanega krvnega tlaka, plodove stiske, zastoja v rasti ploda, slabosti materničnega vrata, predčasnega razpoka mehurja, predležeče posteljice, nevarnosti zgodnjega poroda ... V vsakem primeru pa je treba s športno dejavnostjo v primeru nelagodja prenehati.

Vaje za krepitev mišic

Med nosečnostjo je med drugim priporočljivo tudi dosledno izvajanje vaj za krepitev, ki so pomembne za zdravo nosečnost,

porod in hitrejše okrevanje. O izvajanju teh in drugih stvarih, na katere more biti aktivna nosečnica pozorna, smo se pogovarjali s **Katjo Mlakar**, strokovno sodelavko Fakultete za šport na področju vadbe v nosečnosti. Za nosečnost je izrednega pomena tudi pravilna drža, saj se zaradi povečane telesne mase nosečnice spremeni težišče telesa, posledično se torej spremeni tudi drža, kar lahko vodi k čezmerni obremenitvi hrbtenice, ki povzroča neudobje in bolečine. »Pri pravilni drži v stoječem polo-

žaju so stopala v širini bokov, kolena rahlo pokrčena. Medenico postavimo v srednji položaj. Tako se bo naravna krivina hrbtenice ohranila. Popek potisnemo proti hrbtenici, tako da stisnemo globoko trebušno mišico. Ramena so spuščena dol in nazaj, glava je v podaljšku trupa. Pravilno držo lahko preverimo s palico, ki se sme dotikati samo zadnjice, prsnega dela hrbtenice in glave. Palica se ne sme dotikati ledvenega in vratnega dela hrbtenice,« pravilno držo v nosečnosti opisuje sogovornica.

Z izvajanjem vaj za krepitev med nosečnostjo velja načelo: manjša obremenitev in več ponovitev. Strokovnjaki priporočajo, da vsako vajo naredite od 8- do 10-krat, 3- do 5-krat tedensko. Telesno boljše pripravljene nosečnice pa lahko naredijo 3 nize vaj po 6 do 8 ponovitev. Med serijami počivajte. Med izvajanjem vaj dihaljte sproščeno in ne zadržujte vdih. Pomembno je, da pri vajah ne pretiravate in poslušate svoje telo.

Krepitev trebušnih in hrbtnih mišic

1. Ležite na bok in iztegnite noge. Stisnite globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna.
2. Dvignite stopala nekaj centimetrov od podlage (pri tem se ne upogibajte v pasu oziroma pazite, da hrbtenica ostane ravna) in jih spustite na tla.



Počep

1. Stojte vzravnano, stopala imejte v širini ramen. Stisnite globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna.
2. Spustite se v počep, tako da se rahlo upognete v kolkih in kolenih z ravno hrbtenico (ohranjajte fiziološke krivine hrbtenice), kot bi se želeli usesti na neviden stol. Nato se dvignite v pokončni položaj.



Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

DA NEHOTENO UHAJANJE URINA NE BO VEČ NADLOGA

Nehoteno, nenadzorovano uhajanje urina ali urinska inkontinenca se pojavi, kadar mišice zapiralke, mišice medeničnega dna in mišice mehurja ne delujejo pravilno in usklajeno, ker so prešibke ali prekomerno aktivne. Ta pogosta in neprijetna težava prizadene ljudi obeh spolov v vseh starostnih obdobjih.

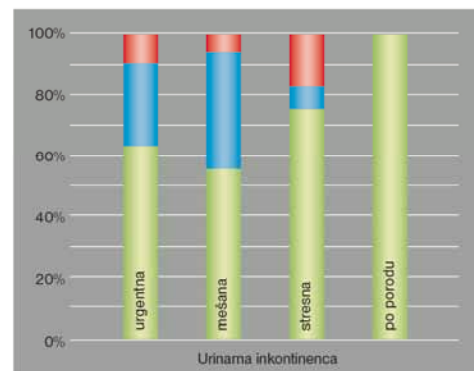
Besedilo: Tadeja Štrumbelj, dr. med., specialistka ginekologije in porodništva, ZZZ-Štrumbelj, TPC Murgle, Polona Podnar, dr. med., Medicinski center Podnar, Šenčur
Zdravka Koman Mežek, dr. med., Zasebni zdravstveni zavod ginekologije in porodništva, Bled

Pri mlajših ženskah je največkrat prisotna stresna urinska inkontinenca. Urin uhaja skozi nepoškodovano sečnico. Osnovni vzrok je oslabiljeno delovanje vezivno-mišičnih struktur medeničnega dna in s tem oslabiljen zaporni mehanizem vratu sečnega mehurja.

Starejše ženske imajo pogostejše težave z urgentno urinsko inkontinenco, pri kateri urin uhaja po predhodni hudi potrebi po uriniranju in ki je posledica prekomerno aktivnega sečnega mehurja. Pacientke morajo na stranišče več kot osemkrat dnevno, zaradi potrebe po mokrenju vstajajo dvakrat ali večkrat na noč.

Veliko zlasti starejših pacientk se spopada s kombinacijo stresne in urgentne inkontinence, s tako imenovano mešano urinsko inkontinenco.

Že nekaj časa imamo tudi v Sloveniji možnost krepitve oziroma hitrejše regeneracije mišic in drugih tkiv medeničnega dna s



■ Ni učinka ali nepomembno izboljšanje
■ Pomembno izboljšanje
■ Popolnoma suhe

funkcionalno magnetno stimulacijo (magnetoterapijo), ki nadomešča in nadgrajuje do zdaj bolj znano elektrostimulacijo. To je zunajtelesna magnetna stimulacija, s katero že v treh ali štirih tednih močno okrepimo mišice medeničnega dna brez neprijetnega vstavljanja elektrod. Terapija se izvaja od dvakrat do trikrat tedensko po 20 minut. Ker ni neposrednega stika s kožo, zdravljenje ni boleče ali neprijetno in nima poznanih stranskih učinkov. Magnetoterapija se je izkazala za učinkovito zdravljenje vseh vrst urinske inkontinence.

Junija 1998 je tudi stroga ameriška FDA priznala funkcionalno magnetno stimulacijo kot metodo konservativnega zdravljenja urinske inkontinence.

NOVOST

Magneto STYM



- Namenjen zdravljenju **STRESNE, URGENTNE** in **MEŠANE INKONTINENCE**
- Izvaja se tako pri ženskah kot moških pri vseh vrstah inkontinence urina ali blata, za hitrejšo rehabilitacijo po operativnih posegih v urogenitalnem območju in po porodu, pa tudi pri nekaterih spolnih motnjah in kroničnih bolečinah v medenici in križu;
- Pacient sedi med terapijo oblečen na udobnem stolu za inkontinenco in se med stimulacijo skoncentrira na zavedanje krčenja mišic, kar olajša učenje aktivnega izvajanja vaj;
- Terapija je neinvazivna, neboleča in brez poznanih stranskih učinkov;
- Izboljšanje lahko pričakujete že po nekaj terapijah.

Najnovejša tehnologija je že prisotna na naslednjih lokacijah:

- Tadeja ŠTRUMBELJ, dr. med., Specialistka ginekologije in porodništva, ZZZ-Štrumbelj TPC Murgle, Ljubljana, Tel.: 040 203 997
- Polona PODNAR, dr. med., MEDICINSKI CENTER PODNAR, Šenčur, Tel.: 059 05 7 5 70
- Zdravka Koman Mežek dr. med., ZASEBNI ZDRAVSTVENI ZAVOD GINEKOLOGIJE IN PORODNIŠTVA - Zdravstveni dom Bled, Bled, Tel.: 04 575 40 19
- Bolnišnica za ginekologijo in porodništvo Kranj, 4000 Kranj, Tel.: 04 208 28 00
- DRAGO ŽERJAV dr., Dravograd, Tel.: 02 87 10 420
- Porodnišnica Postojna, Postojna, 05 7000 720
- UKC Ljubljana, Ginekološka klinika, Ljubljana, 01 522 60 60
- MTS Fontana d.o.o., Koroška c. 172, Maribor, 02 234 41 40
- Medicinski center MEDARTIS, Ul. Gradnikove brigade 63, Nova Gorica, 059 228 380
- Naravno zdravišče Topolšica, Topolšica 77, Topolšica, 03 896 31 32
- Terme Dobrna, Dobrna 51, Dobrna, 03 78 08 300
- Splošna bolnišnica Murska Sobota, Ul. dr. Vrbnjaka 6, Murska Sobota, 02 512 32 66



KONTAKT (proizvajalec):

Iskra Medical d.o.o.
Stegne 23, 1000 Ljubljana

PE: Otoče 5a, 4244 Podnart, Slovenija
Info: 04 53 24 760; 041 622 918, 041 519 731

E: info@iskramedical.eu
W: www.iskramedical.eu



ABC

A Z uravnoteženo prehrano lahko pokrijemo vse potrebe po hranilih, še posebno po vitaminih in mineralih.

B Vsak dan zaužijte vsaj pet enot sadja in zelenjave.

C Vsaj enkrat tedensko je treba jesti kvalitetne mastne morske ribe.

Elementi, brez katerih telo ne more

Če želite jesti zdravo, morate poskrbeti predvsem za uravnoteženo prehrano. Osnovni napotki so: vsak dan vsaj pet enot sadja in zelenjave, vsaj 50 do 70 odstotkov dnevnih potreb morate dobiti iz neprečiščenih kompleksnih ogljikovih hidratov, maščobe ne smejo presegati 30 odstotkov kalorij, ki jih zaužijete na dan, nasičene maščobe ne smejo presegati 10 odstotkov dnevnih kalorij, na dan smete zaužiti največ 6 gramov soli, 5 do 10 odstotkov dnevnih kalorij smete dobiti iz prečiščenega sladkorja in še nasvet, vsaj enkrat tedensko naj bodo na vašem jedilniku negojene morske ribe.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Naštejmo najosnovnejše elemente živil: ogljikovi hidrati, prehranska vlakna, beljakovine, maščobe in maščobne kisline, vitamini (C, B, E, vitamina in provitamina A in D), rudnine (kalcij, magnezij, fosfor, natrij, kalij, baker, železo, krom, jod, selen, cink ...). Ogljikovi hidrati so lahko enostavni in kompleksni. Kompleksni, neprečiščeni ogljikovi hidrati so v zdravi hrani nepogrešljivi. To so neolusčeni riž, ovseni kosmiči, pšenični otrobi, testenine iz polnozrnatke moke, neolupljen pečen krompir (če ga olupimo, se številna neškodljiva hranila izgubijo), kruh iz polnozrnatke moke. Ogljikovi hidrati izžvejo izločanje serotonina, pospešujejo presnovo in nas napolnijo z energijo. V sadju in zelenjavi, pa tudi oreških, semenih, zrnih stročnic in

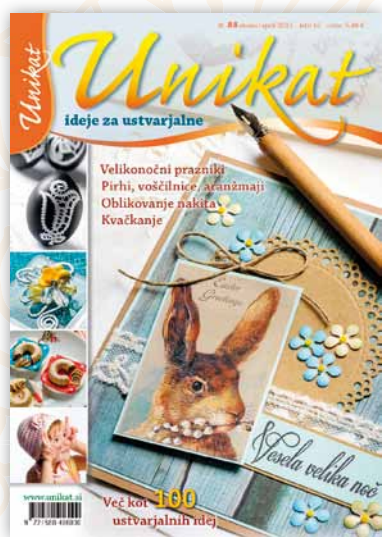
zrnih celih žit je zelo veliko hranilnih snovi. Ključnega pomena za zdravje so tudi beljakovine. Pri prebavi beljakovin v telesu nastajajo aminokisline. Za človeško zdravje je pomembnih kar 20 aminokislin. S kombinacijo polnovrednih (meso, jajca, ribe) in nepolnovrednih beljakovin (zelenjava, riž, grah, semena, oreški) dosežemo uravnoteženo oskrbo z vsemi esencialnimi aminokislinami (organizem jih ne more tvoriti sam). Še posebno če ne jeste mesa, so pomemben vir beljakovin stročnice. Kaj pa maščobe? Zaužiti moramo pravo količino ustreznih maščob, ker je to pomembno za nastajanje nekaterih esencialnih maščobnih kislin (omega-3 in omega-6), graditev celic, nastanek hormonov, porabo vitaminov in še kaj. Večina

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

»Vitamini vplivajo na prebavo hrane, delitev in rast celic, obnavljanje poškodovanih tkiv, zdravo kri, odpornost telesa pred vnetjem, jasnost razmišljanja, zdravo razmnoževanje, izločanje prostih radikalov.«

maščob dobimo iz živalske hrane, kokos je eden redkih rastlinskih virov maščob. Ko govorimo o maščobah, ne smemo mimo polinasičenih maščobnih kislin omega-3 in omega-6. Ribja olja omega-3 so zdravilna, saj zmanjšujejo nevarnost bolezni srca in ožilja. Previdni pa moramo biti pri uživanju omega-6, ki so večinoma v rastlinskih oljih in nam škodujejo, če jih uživamo preobilno.

Vitamini za zdravo kri

Vitamini vplivajo na prebavo hrane, delitev in rast celic, obnavljanje poškodovanih tkiv, zdravo kri, odpornost telesa pred vnetjem, jasnost razmišljanja, zdravo razmnoževanje,

izločanje prostih radikalov. Bogat vir vitamina C je črni ribez, gvajava, kivi, agrumi, mango, brokoli, brstični ohrovt in krompir. Vitamini skupine B so nepogrešljivi pri presnovi in prenašanju sporočil po živčevju in mišičevju. Najdemo jih v kvasu, neoluščenem rižu, pšeničnih kalčkih in otrobih, žitu, polnozrnatem kruhu, sojini moki, testeninah, mesu, mleku, morski hrani, itd. Vitamin E je učinkovit antioksidant, krepi mišice in varuje maščobe v telesu. Najdemo ga v olju pšeničnih kalčkov, jajcih, maslu, semenih, oreških, brokoliju, oljnatih ribah. Vitamin A uravnava rast in razvoj, spolno zdravje in ohranja zdravje zob, kože, kosti in sluznic. Bogat vir vitamina A so drobovina, mlečni izdelki in jajca. Provitamin A pa najdemo v zelenjavi s temno zelenimi listi (špinača, brokoli, peteršilj), korenju in oranžnem sadju. Vitamin D deluje kot hormon in sodeluje pri vsrkavanju kalcija v telo. Bogat vir so oljnate ribe (sardina, slanik, skuša, losos, tuna), jetra, jajca in mleko.

Nekatere rudnine delujejo kot antioksidanti

Poleg vitaminov so za telo nepogrešljivi tudi minerali oziroma rudnine. Kalcij krepi ogrodje telesa, sodeluje pri prenašanju dražljajev po živčevju, krčenju mišic, pomaga strjevati kri in pospešuje delovanje nekaterih encimov. Bogat vir kalcija so mlečni izdelki, zelena listnata zelenjava, losos, oreški, semena ... Krom je sestavni del gluko-

Oljčni listi za prožnost krvnih žil

Pri kardiovaskularnih težavah nam lahko pomaga izvleček iz oljčnih listov. Študije so razkrile, da lahko pomaga znižati krvni pritisk, raven LDL-holesterola in upočasniti nalaganje le-tega na stene krvnih žil. Sestavina oleuropein sprošča gladke mišice krvnih žil, ki tako postanejo bolj prožne, posledično se zmanjša pritisk na žilne stene. Oljčni listi krepijo imunski sistem pri prehladu, gripi, herpesu in drugih okužbah. Študije med drugim poročajo o spodbujanju belih krvničk makrofagov. Najmočnejši protimikrobni učinek ima oleuropein. Zanimivo je, da deluje bolj učinkovito v sinergiji z ostalimi sestavinami iz oljčnih listov, kot samostojno.



20%
oleuropeina

OLJČNI LISTI

moč narave Mediterana

**za uravnavanje
krvnega tlaka**

Izdelek je primeren tudi za vegetarijance.



NUTRILAB

OLJČNI LISTI
izvleček
v kapsulah

standardizirano
na 20% oleuropeina

Prehransko dopolnilo

60 KAPSUL

www.nutrilab.si

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.

»Že naše babice so vedele, da krožnik kislega zelja na dan čez zimo poskrbi za boljšo imunsko odpornost (prebiotiki za črevesne bakterije), pa danes nobena branjevka na tržnici ne vpije, da prodaja super živilo. Najbrž je premalo moderno pa še vonj ima, ko ga kuhamo.«



znega tolerančnega faktorja in sodeluje pri presnovi glukoze. Pomanjkanje kroma se kaže v oslabeledosti mišic, povečani telesni teži, razdražljivosti, zmanjšanjem številu semenčic. Bogat vir kroma je kvas, rumenjaki, rdeče meso, sir, sadje, črni poper, timijan. Zelo pomembna rudnina je jod, ki sodeluje pri nastanku dveh hormonov ščitnice, ki uravnata hitrost presnove v telesu. Največ joda je v morskih ribah in drugih morskih sadežih. Morda še največ vemo o železu, katerega pomanjkanje povzroča slabokrvnost, vsesplošno utrujenost, krhke nohte in lase in še mnogo drugega. Podobno kot joda in kroma je tudi železa največ v morskih lupinarah, ribah, drobovini in rdečem mesu. Potem so tukaj še magnezij, selen in cink. Dnevna potreba magnezija je 300 mg, najti pa ga je mogoče v soji, oreških, morski hrani, zelenjavi s temno zelenimi listi. Selen je zelo učinkovit antioksidant, ki ga najdemo predvsem v brokoliju, zelju, stebelni zeleni, gobah, čebuli, česnu in še kje. Nenadomestljiv za rast in dosego spolne zrelosti je cink. Uravnava več kot 100 encimov; največ ga je v rdečem mesu, drobovini, morski hrani in kvasu. Če seznam živil, ki so bogata z vitamini in rudninami, preletite še enkrat, boste videli, da se jih kar nekaj ponavlja. Ta živila so bistvena za naše zdravje.

Prehranska dopolnila

Vse več ljudi pa zaradi strahu, da z običajnimi živili ne bi prejeli dovolj potrebnih sestavin za zdravje, posega tudi po prehranskih dodatkih. Marsikdo ima poleg običajne poličke za začimbe še poličko za stekleničke različnih olj in škatlice z različnimi prehranskimi dodatki v obliki tablet. Multivitaminški pripravki, ribje olje v kapsulah, svetlinovo olje, česnove kapsule, posamezni vitamini in minerali v tabletah, modrozelenke alge, propolis, pa še bi lahko naštevali. Nekateri grede celo tako daleč, da se bolj posvečajo temu, kakšne in koliko prehranskih dodatkov dnevno zaužijejo, kot pa temu, koliko

sveže zelenjave in sadja (na primer) pojedjo. Pa so prehranski dodatki res potrebni? »Z uravnoteženo prehrano lahko pokrijemo vse potrebe po hranilih, še posebno po vitaminih in mineralih, saj jih naš organizem potrebuje v zelo majhnih količinah. Priporočila pa vseeno zajamejo 97 odstotkov vse populacije, torej tudi tiste, ki jedo izjemno neuravnoteženo. So pa določena bolezenska stanja, ki zahtevajo povečane potrebe po določenem vitaminu ali mineralu. Dodatke potrebujemo, tudi kadar v prehrani zaradi dokazane prehranske alergije ne smemo uživati mleka in mlečnih izdelkov ali imamo celiakijo, za katero pa vemo, da se posledično lahko pogostejše razvije osteoporoza zaradi premajhnega vnosa kalcija.

Pri dojenčkih vemo, da bodo potrebovali od rojstva dalje do vsaj dveh let dodatek vitamina D, ki ga predpiše pediater že v porodnišnici,« pove klinična dietetičarka **Andreja Širca Čampa**.

Pazljivo z dietami

Različne diete, še posebno ločevalne, so lahko prav zato tudi zelo nevarne. »Vedno več je posameznikov, ki so poskusili že vse mogoče v svoji prehrani, tudi to, da so izločili celo paleto živil, pri tem pa izgubili precej svoje teže in postali dejansko nedohranjeni, z vsemi težavami, ki jih nedohranjenost prinaša: splošna utrujenost, depresija, pomanjkanje hranil (železo, vitamin, B12), padec imunske odpornosti in drugo,« našteva Andreja Širca Čampa in doda, da ko postopoma uvedemo nazaj primerno prehranjevanje, se zadeve sicer uredijo, vendar pa takšni primeri žal pogosto potrebujejo tudi že pomoč zdravnika.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

EKO KOTIČEK!



- **živila** (semena, moka, začimbe, olja, namazi, čaji, prigrizki, poslastki, naravni sokovi ...)
- **strojčki in pripomočki** (mlini za moko, kosmičniki, aparati za pripravo sojinkega, mandljevega ali lešnikovega mleka ...)
- **brezglutenska hrana**
- **otroška hrana Holle**
- **naravna kozmetika** (dr. Hauschka, Logona, Sante ...)
- **higienski izdelki za ženske iz naravnih materialov**
- **eko čistila**

V vseh naših prodajalnah po Sloveniji je velika izbira

**BIOLOŠKO
PREDELANE
SUPERHRANE**
(maca, acai, guarana,
goji jagode ...)

Prodajalne z Eko kotički:

Citypark, Šmartinska 152 g, Ljubljana

Interspar Vič, Jamova 5, Ljubljana

Ljubljana center (za sodiščem),

Cigaletova 9

Qlandia Kamnik, Domžalska 3

Qlandia Novo mesto, Otoška 5

Europark Maribor, Pobreška cesta 18

www.sanolabor.si

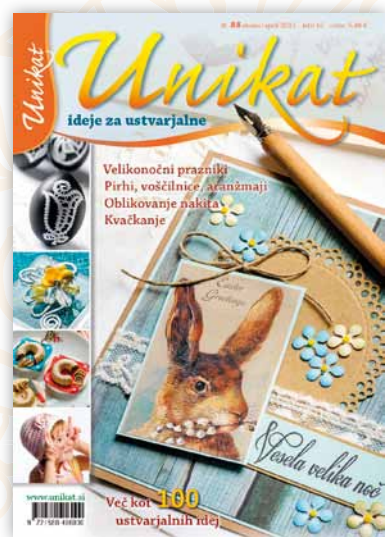
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Osnovni namen klistiranja je izčiščenje črevesne vsebine iz danke.

B Pri popolnem postu je potrebno vsak dan aktivno ukrepati z izpiranjem črevesja.

C Za klistir se je treba odločati razumno in z razlogom.

Post in klistiranje

Obstaja veliko nasprotujočih si mnenj o primernosti klistiranja med postenjem. Nekateri strokovnjaki v ZDA klistiranje povsem prepovedujejo. Trdijo, da je nepotrebno, nevarno in nenaravno. Najbrž od vsega navedenega še najbolj drži, da je nenaravno. Čeprav vsi evropski specialisti nasprotujejo redni uporabi klistirja, pa se strinjajo, da obstajajo pomembne izjeme. Najpomembnejša izjema pa je prav postenje. Tudi **prof. Pavle Košorok**, kirurg specialist z bogatimi izkušnjami na področju kolorektalne kirurgije in proktologije pravi, da je klistiranje pri popolnem postu nujno zaradi izločanja strupov, ki jih izločajo jetra.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Izr. prof. dr. Pavle Košorok, dr. med., specialist kirurg, pravi, da je osnovni namen klistiranja izčiščenje črevesne vsebine iz danke. Zanimalo nas je, v katerih primerih se zdravniki odločijo, da bodo klistirali pacienta. »Danes le še redko uporabljamo rigorozno čiščenje črevesa pred različnimi posegi. Včasih je bila to zelo pogosta praksa. Danes pa se to prakticira v glavnem pri pripravi za koloskopijo. Bolnik popije posebno tekočino, ki ga izčisti. V teh primerih klistiranje sploh ni potrebno. Pri proktoloških posegih prav tako ne pripravljamo več bolnika z odvajalnimi tekočinami ali klizmami. Zadostuje normalno jutranje odvajanje ali kvečjemu dodatna odvajalna svečka. V naši praksi svetujemo klizmo kot spodbudo za poživitev dela opešanega ali polenjenega

zadnjega črevesa. To pa najpogosteje srečamo pri bolnikih z zaprtjem, kar običajno opazamo v starosti.« O tem, ali je klistiranje med postom obvezno, pa dr. Pavle Košorok pravi, da je to odvisno od načina postenja, ki ga izberemo. »Ljudje se odločajo za različne vrste omejitve hrane. Najbolj moramo paziti pri popolnem postu, kjer sta hrana in energija v kakršni koli obliki izključena, ko se uživa samo običajna voda. Kljub postu telo vrši svojo funkcijo naprej; uporabljajo se telesne zaloge. Pri podaljšanem postu pa se razgrajuje tudi lastno tkivo. Pri presnovi se vedno sproščajo strupeni ostanki, ki jih izločajo ledvica in jetra. Z zadostnim pitjem vode je pretok skozi ledvice normalen in se strupi izločajo z urinom. Metabolni razkrojki, ki se izločajo skozi jetra, se izločijo z blatom. Ker pa pri popolnem postu blata praktično ni več oziroma se naredi nekaj goste črevesne vsebine, ki je ni dovolj, da bi vzdražila črevo k odvajanju, je potrebno aktivno ukrepati z izpiranjem črevesa. Klistirati se je treba vsak dan, predvsem zaradi izločanja strupov, ki so jih izločila jetra. Če tega ne delamo, telo iz črevesa take strupene ostanke spet začne vsrkavati v kri. Če se ne bi klistirali, bi v tem primeru škodovali sami sebi,« je še razložil dr. Pavle Košorok.

Hidrokolon terapija – da ali ne?

Poleg običajnega klistiranja je veliko govora tudi o hidrokolon terapiji. To je čiščenje debelega črevesja s filtrirano toplo vodo, ki jo s pomočjo naprave skozi zadnjično odprtino spuščamo v črevesje. Gre za neboleč poseg, ki ga opravi za to usposobljeni terapevt in ga

kombinira z masiranjem trebuha in dihanjem. S hidrokolon terapijo terapevti odstranjujejo staro blato, ki se je nabralo v stenah črevesja, ter različne zajedavce. Hidrokolon terapija naj bi temeljiteje prečistila črevesje, saj z običajnim klistiranjem (med postenjem oziroma razstrupljanjem telesa) menda očistimo le zadnji del črevesja. Zanimalo nas je, ali na ta način ob škodljivih snoveh res odplaknemo iz črevesja tudi vso mikrofloro, kar naj bi bil neželeni stranski učinek te terapije? »Menimo, da je za običajne potrebe ob razumnem postenju, ki ne sme trajati več kot 40 dni, dovolj običajno klistiranje. Hidrokolon terapija je postala modna v zadnjih letih, ker obljublja razstrupljanje in pomlajevanje z dodatkom aktivnega kisika v izpiralni vodi. Z izplakovanjem črevesa na kakršen koli način v resnici odstranjujemo tudi črevesno floro, ki je pomemben sestavni del imunske obrambe organizma, zato s tem ne gre pretiravati. O tem se je pametno posvetovati s svojim osebnim zdravnikom«, svetuje dr. Pavle Košorok.

Za koga je postenje primerno in pri katerih simptomih pomaga?

Slaba prebava, lenobno črevesje, neustrezno izločanje strupov skozi prebavila in kožo, oslabiljeno delovanje ledvic, pljuč in jeter – vse to so dobri razlogi za odločitev za post. S postenjem se najhitreje in najpreprosteje znebimo gripoznih okužb in poskrbimo za razdražljiv želodec. Visok tlak in vse z njim povezane srčne težave lahko prav tako lajšamo s postenjem. Postenje pa je lahko idealno tudi kot predpriprava

za nosečnost. Je tudi izvrsten način za obnavljanje organizma po nosečnosti in obdobju dojenja. Klasično krščansko postenje se dogaja v najboljšem obdobju, spomladi. Čeprav je zelo učinkovit tudi jesenski post, ki je lahko dobra predpriprava na zimo. Naj si bo pomladi ali jeseni ali neke vmes, vsekakor je najprimernejši čas dopusta (miru), ko se lahko postu posvetite z vso dušo in telesom. Izbirate lahko med postenjem, ki ga izvedete sami, ali postenjem v skupini, na seminarjih ali v zdraviliščih.

Kakšne vrste posta poznamo?

Med najbolj priljubljene in morda tudi najučinkovitejše spada postenje s sokovi. Sokovi iz svežega (ekološkega) sadja in zelenjave, kakor tudi sveže pripravljena zelenjavna juha, so bogati z vitamini, minerali in encimi. Sveže iztisnjeni oziroma pripravljeni sokovi ne smejo biti niti pregosti niti presladki. Sokove je smiselno dopolniti z vodo ali čajem, tako da zagotovimo potrebno tekočinsko ravnotežje. Med postenjem s pomočjo sokov se izločitvena in očiščevalna sposobnost izločitvenih organov – pljuč, jeter, ledvic in kože precej poveča, tako da se kopica zbranih odpadkov in strupov hitro izloča iz organizma. Tako je med postenjem koncentracija strupov v urinu lahko celo desetkrat večja od normalne. Postenje ob sokovih omogoča prebavnim, asimilativnim in zaščitnim telesnim organom fiziološki počitek. Sokovi iz svežega sadja in zelenjave, če je le mogoče ekološke, se namreč brez obremenitve prebavnih organov z lahkoto asimilirajo iz gornjega dela prebavnega trakta. Po postenju se prebava in izkoristek hranilnih snovi znatno izboljšata. Pomlajene celice so bolj oskrbljene s hranilnimi snovmi in kisikom, kar jim omogoča večjo učinkovitost. Nekateri zagovorniki postenja (zgolj) ob vodi pravijo, da je postenje s sokovi le »tekoča dieta«. Ob tem je morda smiselno pripomniti, da je kakršno koli stanje, ki sili telo k procesu avtolize ali samoprebave (kar post ob vodi je), pravzaprav stradanje. Zato je pri tem potrebna previdnost.

Lahko »pijemo« zelenjavni sok, juho in kavo tudi skozi črevesje?

Zdravnik Max Gerson, ki se je rodil davnega leta 1881 v Nemčiji, s svojo metodo – Gersonovo terapijo – še danes buri duhove. Dr. Gerson je v svojem času zasnoval poseben program za zdravljenje kožne tuberkuloze na Münchenski univerzitetni kliniki. V skrbno nadzorovanem kliničnem poskusu je 446 od 450 pacientov s kožno tuberkulozo, ki so jih zdravili z Gersonovo dieto, povsem okrevale. Poseben del te diete je bila tudi Hipokratova zelenjavna juha. Uspešno je zdravil tudi paciente z diabetesom in rakom, eden nosilnih stebrov njegove zdravilne metode pa je klistir. Tudi kavni. »Dr. Gerson je pred skoraj 100 leti uvedel kavni klistir kot način razstrupljanja

»Slaba prebava, lenobno črevesje, neustrezno izločanje strupov skozi prebavila in kožo, oslabilno delovanje ledvic, pljuč in jeter – vse to so dobri razlogi za odločitev za post.«



jeter. Klistiranje so načeloma uporabljali kot dopolnitev zdravljenja tuberkuloze ali raka. Metoda še danes velja za alternativno; pravih znanstvenih dokazov o koristi kavnega klistirja v literaturi ni,« je povedal dr. Pavle Košorok.

Dr. Gerson je bil prepričan, da kavni klistir (z blago praženo kavo iz ekološke pridelave) oziroma kofein, ki potuje po hemoroidnih venah in skozi portalno veno v jetra, razširi žolčna izvodila, tako da lahko jetra učinkoviteje izločijo nakopičene strupe. Verjel je tudi, da je izkoristek hranljivih snovi sokov najboljši, če si ga pacient vliva neposredno v danko. To naj bi veljalo za vse sokove, razen za pomarančnega. Slednje seveda ni več klistir, ampak alternativni način hranjenja. »Klistiranje je samo ena metoda – vlivanje tekočine v danko. Če klistir delamo pogosteje, je morda pametno v vodo dodati nekaj kuhinjske soli, da postane tekočina rahlo slana kot na primer sokrvice. Sicer pa ljudje izumljajo vse mogoče nove načine, ki jih opravičujejo s svojimi pogledi na zdravje, največkrat spodbujenimi z alternativnimi metodami zdravljenja. Med te prav gotovo spadajo tudi zelenjavni in sadni klistirji. Če niso namenjeni samo odvajanju, imajo do določene mere tudi hranilni učinek, saj je znano, da so včasih bolnikom, ki niso mogli uživati hrane, dovajali predvsem tekočino in elektrolite skozi danko,« je povedal dr. Pavle Košorok in poudaril, da je klistir prav gotovo koristen pripomoček v zdravstvu. Ker pa ga pogosto uporabljajo tudi laiki, se je zanj treba odločati razumno in z razlogom.

Hipokratova juha

- 1 srednje velik koren zelene
- 1 srednje velik peteršiljev koren
- 2 majhna pora
- 2 srednje veliki čebuli
- česen po okusu
- malo peteršilja
- 680 g paradižnika
- 450 g krompirja

Operite in oščetkajte zelenjavo. Narežite jo na rezine ali kockice. Stresite zelenjavo v velik lonec in dodajte toliko vode, da prekrije zelenjavo. Na majhnem ognju kuhajte uro in pol; juho pretlačite in jo uživajte svežo.

Potrebujete sokovnik?

Svetujemo vam pri izbiri idealnega sokovnika za vaše potrebe. Med bogato ponudbo najdete tudi vse za **Gersonovo terapijo**. Vse sokovnike lahko tudi preizkusite v Centru EKO365.



Runkova 2,
1000 Ljubljana
T: 0590 21 700
info@eko365.si

EKO365
TEHNOLOGIJA ZDRAVE PREHRANE
www.eko365.si

Sterilni klistir za enkratno uporabo s fiziološko raztopino.

- Za hitrejšo odvajanje pri občasnem ali kroničnem zaprtju.
- Za čiščenje in razstrupljanje črevesja.
- Pripravljen za takojšnjo uporabo.

Nakup: prodajalne Sanolaborja, lekarne, prodajalne Farcom
www.lekarnar.com, www.moja-lekarna.com



www.pharmagena.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Človeško uho lahko zazna zvok med frekvencami 16 in 20 000 Hz.

B Za industrijsko mejo velja 85 decibelov. Glasen govor ustreza 60, glasni koncerti pa kar 110–130 decibelom.

C Skoraj petina slovenskih mladostnikov naj bi z načinom poslušanja glasbe na predvajalnikih ogrožala kakovost svojega sluha.

Prehrupna glasba ogroža



Poslušanje glasbe s pomočjo slušalk je v našem življenju nekaj povsem običajnega, vendar pa takšna na videz nenevarna dejanja s seboj nosijo grožnjo izgube sluha, saj glasna glasba lahko poškoduje kvaliteto našega sluha. Raziskave zadnjih 20 let pričajo o porastu števila mladostnikov s poslabšanjem sluha, na kar v veliki meri vplivajo tudi vse dostopnejši predvajalniki glasbe, katerih jakost lahko preseže 100 decibelov. Svetovna zdravstvena organizacija opozarja, da ima že več kot 120 milijonov ljudi na svetu občutno poškodovan sluh, tudi zaradi poslušanja preglasne glasbe.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Zakaj slišimo?

Sluh je sposobnost za zaznavanje zvoka, čutilo, ki nam pri tem pomaga, pa je uho. V povprečju lahko naše uho zazna zvok med frekvencami 16 in 20 000 Hz (zvočnih nihajev na sekundo), od tihega kapljanja vode in tiktakanja ure do zvoka reakcijskega letala

pri vzletu. Kakovost našega sluha je odvisna od naše starosti, spola in načina življenja. K slabšanju sluha pripomorejo različne bolezni in vnetja, vse pre pogosto pa je posledica hrupa tudi poslušanje preglasne glasbe, pa če se to zdi še tako nedolžno.

In kako takšna prijetna stvar, kot je glasba, ob premočni jakosti vpliva na naš sluh? Nihanje molekul v zraku imenujemo zvočno valovanje. Zvočni valovi trčijo ob uhelj, nato pa se v delu ušesa, imenovanem polž, pretvorijo v živčne impulze. Te slušni živci posredujejo možganom in mi zaznamo zvok. Če je ta predolgo časa preglasen, lahko poškoduje občutljive dele lasne celice, odgovorne za prenos signalov do možganov. Te začasno ali celo trajno, saj so neobnovljive, izgubijo sposobnost delovanja, zaradi česar mora biti zvok glasnejši, da ga človek normalno zazna.

Poškodbe sluha so izrazito individualne, saj nekateri ljudje ob enako dolgi izpostavljenosti enako glasni glasbi nimajo posledic, drugi pa lahko sluh hitro izgubljajo.

Glasba nad 85 decibelov že ogroža kvaliteto sluha

V industriji za mejo, ki že pomeni poškodbe sluha, velja 85 decibelov, pri kateri je treba obvezno uporabljati opremo za zaščito ušes. Za primerjavo, običajen govor ustreza 60 decibelom, gost avtomobilski promet 85 decibelov, glasni koncerti pa lahko presežejo 110–130 decibelov.

Decibelna skala je logaritemska in tako je jakost glasbe pri 60 decibelih desetkrat višja kakor pri 50 decibelih; če smo eno leto izpostavljeni glasbi jakosti 90 decibelov 8 ur dnevno, bo poškodba sluha približno enaka tisti, ki bi jo v enakem obdobju povzročila glasba jakosti 110 decibelov le pol ure dnevno.

Katja Kladnik Stabej, dr. med., Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo UKC Ljubljana: »Okvara sluha je pogojena z glasnostjo, s pogostostjo in z dolžino izpostavljenosti glasnim zvokom. Pomembna je tudi oddaljenost vira zvoka od ušesa. Posamezniki so lahko na sluh bolj občutljivi, predvsem to velja za tiste, ki so družinsko obremenjeni z okvaro sluha.«

Znaki, da z vašim sluhom nekaj ni v redu:

- Večkrat prosite sogovornika, naj ponovi pravkar povedano.
- Zdi se vam, da ljudje govorijo tiho in nejasno.
- Ob hrupu v prostoru sogovornika slabo razumete.
- Pogosto se nagibate blizu k sogovorniku, da bi ga bolje slišali.
- Težje slišite ženske in otroške glasove.
- Televizijo ali radijski sprejemnik nastavljate na visoko glasnost.
- Težje slišite zvoke višjih frekvenc, itd.

Naglušnost navadno poteka postopoma in nas zaloti nepripravljene, saj je niti ne opazimo. Ob sumu na naglušnost je najbolje čim prej prositi osebnega zdravnika za napotnico in pregled pri otorinolaringologu, ki bo potrdil ali ovrgel sume s pomočjo *tonskega praznega avdiograma (ADG)*, ki grafično prikaže občutljivost pri določenih frekvencah zvoka.

Težave, v katere vodi poslušanje preglasne glasbe

Več kot 500 milijonov ljudi po svetu se srečuje z neke vrste izgubo sluha, ki s seboj prinaša različne težave. Človek je namreč socialno bitje in ob odtegnitvi tega pomembnega čuta se počuti izgubljen, nesprejeto, osamljeno in v skrbeh. Predolgo trajajoča glasba previsoke jakosti ima lahko neželene posledice, kot so **tinitus** oziroma šumenje v ušesih, **začasna naglušnost** ali celo **trajna naglušnost**.

Tinitus se pri človeku izkazuje kot zvoki, ki jih drugi ne slišijo, najpogosteje v obliki zvonjenja, šumenja, brenčanja ali piskanja v ušesu, ki poleg tega lahko zajema še občutek zelo visokih tonov, žvižganja, praskanja, celo melodijo. Na njegov nastanek vplivajo različni vzroki, tudi poslušanje preglasne glasbe. Če po glasnem koncertu zasledite šumenje v ušesih in premik praga občutljivosti, se umaknite v tišino, orkester nepovabljenih шумov v glavi pa bo v nekaj dneh izzvenel. Tinitus zna biti žal tudi trajen in v tem primeru lahko pri ljudeh izzove občutke zmedenosti, nezbranosti in preganjanja. Nanj se je treba navaditi, pri čemer so v pomoč maskirniki tinitusa.

Akutna poškodba sluha zaradi hrupa ali preglasne glasbe, ki nastane zaradi izpostavljenosti nenadnemu visokemu hrupu (več kot 120 decibelov nekaj minut/več kot 135 decibelov nekaj trenutkov), lahko privede do **zaznavne ali mešane naglušnosti**. Zaradi nenadne preglasne glasbe lahko pride do raztrganega bobniča, poškodbe slušnih koščic ali mehanske okvare notra-

»V industriji za mejo, ki že pomeni poškodbe sluha, velja 85 decibelov, pri kateri je treba obvezno uporabljati opremo za zaščito ušes.«



njega ušesa. Poznamo tudi **kronično naglušnost**, do katere privede predolga izpostavljenost glasni glasbi ali hrupu približno 85 decibelov v obdobju vsaj treh let 6 do 10 ur dnevno.

Nevarni prenosni predvajalniki

Mladi danes povprečno poslušajo dvakrat toliko glasbe kakor generacije pred njimi, hkrati pa so postali prenosni predvajalniki glasbe v zadnjih letih precej dostopni – glede na britanske raziskave se na letni ravni v Veliki Britaniji proda osem milijonov predvajalnikov mp3. V koš nevarnih naprav sodijo tudi ojačevalci zvoka in zvočniki, ki lahko sežejo preko 140 decibelov. Študija Royal National Institute for Deaf People (RNID) je ugotovila, da polovica ljudi, ki poslušajo glasbo s predvajalnikov mp3, to počne več kot eno uro na dan, pri čemer lahko jakost sega precej preko 100 decibelov. Tudi ameriške študije so pokazale, da naj bi že 20 odstotkov oziroma 6,5 milijona mladostnikov imelo okvare sluha na jakosti 16 do 24 decibelov zaradi poslušanja preglasne glasbe, kar v praksi pomeni, da ne slišijo več škrebjanja dežja ali šepeta.

Situacija je resna tudi na slovenskih tleh, so ugotovili na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje.

»Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je v letu 2013 izvedel študijo o navadah slovenskih mladostnikov in njihovem poslušanju glasbe z uporabo prenosnih predvajalnikov glasbe. Na podlagi zbranih rezultatov 1635 sodelujočih pri anketi smo ugotovili, da 12,4 odstotkov vprašanih mladostnikov s svojimi navadami poslušanja tvega, da bo pri njih v večletnem časovnem obdobju prišlo do poškodbe sluha,« je pojasnila doc. dr. **Sonja Jeram** z NIJZ.

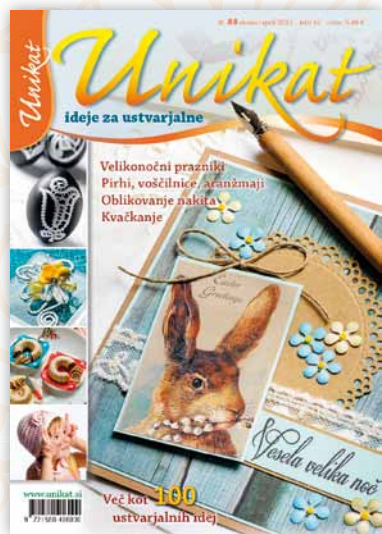
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

»Ameriške študije so pokazale, da naj bi že 20 odstotkov oziroma 6,5 milijona mladostnikov imelo okvare sluha na jakosti 16 do 24 decibelov zaradi poslušanja preglasne glasbe, kar v praksi pomeni, da ne slišijo več škrebjanja dežja ali šepeta.«

Sluh je eden od najpomembnejših človeških čutov, zato pazite nanj. Zmanjšajte jakost glasbe za 10 decibelov, saj jo tako lahko varno poslušate desetkrat dlje. Na preglasnih koncertih si pomagajte s čepki za ušesa in ne stojte v bližini zvočnikov, namesto t. i. 'in-ear' slušalk pa uporabljajte naglavne, saj te vsaj bolje dušijo zvoke iz okolice in zmanjšujejo možnost potrebe po nastavitvi večje glasnosti.

Strokovnjaki za ohranitev svetujejo pravilo 60/60: poslušajte glasbo na 60 odstotkih jakosti, ne dlje kakor 60 minut.

Zanimivosti:

- Človeško uho zmore zaznati različne zvočne moči, od tiktakanja ure do vzleta reakcijskega letala, ki je desetbilijonkrat močnejše od prvega.
- S hrupom smo obkroženi vsak dan, od domačega sesalnika, sušilnika za lase, gospodinjskih aparatov in orodja za domačo uporabo.
- Izpostavljenost hrupu in glasni glasbi vpliva na celotno telo, saj obstajajo povezave med hrupom in boleznimi srca ter povišanim krvnim tlakom, motnjami koncentracije itd.
- Prva najglasnejša skupina na svetu so bili The Who, ki so na koncertu leta 1976 dosegli jakost 126 decibelov.

Ste vedeli, da ...

... se danes mnogo bolj upošteva delovna zaščita: uporaba čepkov in slušalk. Slušalke so pomembne zato, ker skoraj za polovico zmanjšajo zunanji hrup. Čepki hrup zmanjšajo le do 30 decibelov, a že to je veliko. Če ljudje med hrupnim delom ne uporabljajo te zaščite, se lahko pričakuje zgodnja okvara sluha in zgodnja naglušnost.

... hrup na cesti ne vpliva toliko na sluh kot hrup pri delu? S strojem, ob katerem delamo, imamo neposreden stik osem ur na dan. Na cesti gre veliko hrupa v okolico, ni odboja. Na naglušnost vplivajo tudi zdravila. Včasih so bili poglavitni zlasti analgetiki (velika uporaba analgetikov namreč močno vpliva na okvare polžka), antirevmatiki, določeni antibiotiki (naglušnost se pojavi že pri kratkem ponavljajočem se jemanju določenega zdravila). Poleg naštetega se okvara sluha lahko pojavi tudi pri poškodbah glave, multiplih poškodbah, prezrtih okvarah sluha, pretresih možganov. Pri posledicah prometnih nesreč gledamo predvsem okvare drugih organov, sluh pa je pogosto prezrt.

ABC

A Otroci so še bolj kot odrasli dovzetni za pojav suhe kože in atopijskega dermatitisa.

B Poleg suhe kože in dermatitisa na srbečico lahko vplivajo tudi številne bolezni notranjih organov.

C Za uspešno zdravljenje srbečice je nujno poiskati vzrok za njen nastanek.

Ko otroka muči neznosna srbečica



Intervju: asist. Borut Žgavec, dr. med.

Pruritus oziroma srbečica sama po sebi ni bolezen, pač pa spremljevalni simptom številnih bolezenskih stanj. Doživljanje srbečice je

subjektivno in se od posameznika do posameznika razlikuje, zato ga je nemogoče izmeriti, poleg tega pa enake količine enakih substanc pri ljudeh izzovejo različne vrste in jakosti srbenja. Občutek srbečice se značilno poslabša ponoči, saj se koža v postelji pod odejo segreje, poleg tega se drugi senzorični dražljaji zmanjšajo. Da je lahko neizmerno nadležna nadloga, pričajo poročila, da je v preteklosti nekatere pahnila čez rob obupa in v samomor.

Na osnovi pojava samega občutka srbečice diagnoze ni mogoče postaviti, pač pa je treba poiskati vzrok zanj. Več o tem nam je povedal **asist. Borut Žgavec, dr. med.**, specialist dermatovenerolog in dermatohistopatolog.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Pruritus je pri otrocih simptom, vzrok pa lahko iščemo pri množici bolezni, od alergijskih reakcij, suhe kože, dermatitisa, luskavice, notranjih bolezni, vpliva oblačil itd. Kateri so pglavitni vzroki za pojav občutka srbečice pri otrocih?

Srbečica se lahko pojavi kot primarna kožna motnja, lahko pa je posledica obolenj notranjih organov ali celo kot kombinacija tako kožnega obolenja kot bolezni notranjih organov. Zgodi se, da pri obolelem s preiskavami ne najdemo vzroka za srbečico, kar imenujemo *pruritus sine materia* in lahko pomeni diagnostično zagato, v tem primeru največkrat gre za obolenje, ki se še ni manifestiralo in teče prikrito, ali pa za *psihogeni pruritus*, pri katerem je srbenje posledica psihogenih dejavnikov (tesnoba in depresivna stanja,

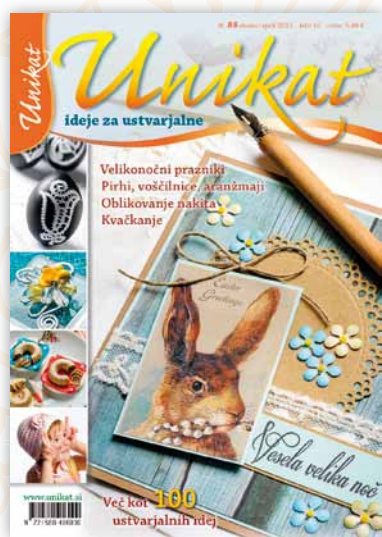
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

»Srbečica se lahko pojavi kot primarna kožna motnja, lahko pa je posledica obolenj notranjih organov ali celo kot kombinacija tako kožnega obolenja kot bolezni notranjih organov.«

nekatera psihiatrična obolenja itd.). Pri boleznih živčevja ne gre za pravi *pruritus sine materia*, saj najdemo vzrok – to je živčno obolenje. Kakor koli, preden postavimo diagnozo srbečice brez vzroka, moramo vedno nujno izključiti vse ostale organske vzroke.

Ločimo generaliziran in lokaliziran pruritus. Prvi se pojavlja povsod po telesu, drugi le na določenih delih kože. Najpogostejše se pojavlja lokalizirani pruritus, ki značilno prizadene lokacije lasišča, genitalij in predel okrog zadnjika, lahko pa kateri koli predel kože.

Pri pruritusu brez vzroka torej na koži ni vidnih sprememb, človek le občuti srbenje?

Spremembe na koži so lahko *primarne* in *sekundarne*. Največkrat se nehote zgodi, da se ob občutku srbečice človek popraska, čemur sledi rdečica. V primeru, da poškodujemo roženo plast, lahko priteče tudi nekaj medcelične tekočine; če kožo poškodujemo do usnjice, lahko tudi zakrvavi. 'Bunkice', kot jih imenujejo pacienti, pogosto nastanejo šele po občutku srbenja kot hitri odziv kože na praskanje.

Težavnejši so dolgotrajni odzivi kože, do katerih pride, če se pacient dolgo praska, drgne ali kako drugače mehanično manipulira s kožo. V tem primeru se na koži pojavijo značilne spremembe, ki jih dermatologi z lahkoto prepoznajo, in jih delimo na dve obliki. Prvo imenujemo *lichen simplex chronicus* ali spremembe, ki so značilne za praskanje z dolgimi potegi. Na teh mestih se koža začne zadebeljevati, tako se namreč brani pred dražljaji. Drugo obliko imenujemo *prurigo*, do katere pride zaradi drugačnega načina praskanja, ki je bolj lokalizirano in podobno ščipanju.

Praskanje kože sproži začarani krog, saj se poškodujejo keratinociti oziroma celice povrhnjice, ki sprostijo posebne citokine (kemične substance), ti pa lahko še dodatno vzdražijo živčne končiče in sprožijo vnetno reakcijo – in srbenje se še poslabša.

Kaj je najpogostejši vzrok za srbenje kože?

Pri diagnostično problematičnem pruritusu, pri katerem na koži ni vidnih sprememb, najprej pomislimo na *izsušeno kožo*, ki je eden najpogostejših vzrokov blagega srbenja kože.

V zgornjem delu naše povrhnjice – v roženi plasti – leži epidermalna lipidna bariera, to je maščobna membrana, ki obdaja (kakor recimo malta opeke), in skrbi, da preko kože ne izgubljam tekočine. Pri pacientih s pruritusom zaradi izsušitve kože je ta membrana močno stanjšana, zaradi česar se preko nje hitreje izgublja voda, koža se izsušuje in eden od učinkov suhe kože je srbenje.

Na tanjšanje epidermalne lipidne bariere vpliva predvsem prepogosto umivanje kože, z milom ali zgolj z vodo, ki membrano tanjša.

Zakaj pri otrocih tako pogosto prihaja do izsušene kože in posledično do srbečice?

Najpogostejši vzrok za občutek srbenja je suha koža, ki najpogostejše prizadene dve populaciji, otroke in starejše ljudi. Pri otrocih lojne žleze še ne delujejo, saj se aktivirajo šele v puberteti. Loj na površini kože naredi nekakšen maščobno-kislinski plašč, ki ga pri otrocih ni, poleg tega otroške epidermalne lipidne bariere še niso do konca tvorjene. Nanje ugodno vplivajo ženski spolni hormoni, zato se otroške srbečice pogosto precej izboljšajo ob prehodu v puberteto.

Starejši so bolj izpostavljeni sušenju kože in posledično tudi občutku srbečice zaradi staranja kože, saj z leti funkcija celic peša in le-te proizvajajo manj maščob za lipidno bariero, ki se posledično z leti tanjša – sploh če je bil človek dolga leta izpostavljen soncu.

Suho kožo moramo torej hidrirati. Rešujemo to z uživanjem večjih količin vode ali hidriramo kožo samo?

Nadomeščanje vode ne vpliva na suhost kože. Ko govorimo o suhosti kože, imamo namreč v mislih zgornji sloj kože – povrhnjico ali epidermis. To je treba ločiti od hidracije v osrednjem delu kože, ki ga imenujemo usnjica ali dermis, kjer je kontrola hidracije izredno natančno regulirana z mehanizmi,



Tako je videti lichen simplex chronicus.



Primer stanja lichen simplex chronicus.



Prurigo nodularis je na koži viden v takšni obliki.

»Če na koži ne vidimo sprememb, občutek srbenja pa je prisoten, moramo izključiti notranja obolenja, med katera sodijo bolezni jeter, ledvic, itd.«

ki v telesu kontrolirajo vodo. Pri dehidraciji celotnega telesa se bo to odražalo tudi na koži – zmanjšal se bo turgor kože, na njeno suhost pa nima vpliva. Pri ljudeh s suho kožo je običajno hidracija dermisa normalna. Človek lahko tako popije ogromne količine vode, pa bo koža še vedno enako suha.

Sami lahko na hidracijo kože vplivamo z dvema mehanizmoma. Najprej se začnemo izogibati dejavnikom, ki kožo še dodatno izsušujejo (mila, detergenti, čistila, topila ipd.), na drugi strani moramo nadomeščati stanjšano bariero in izgubljene maščobe.

Temu pravimo **pravilo treh minut**: Med tuširanjem se povrhnjica hidrira, v treh minutah pa voda s povrhnjice izhlapi in izsušitev se še dodatno poslabša. Zato svetujemo, naj se v roku treh minut po tuširanju pacienti namažejo z mazilom, ki vsebuje substance, podobne epidermalni lipidni barieri (nekateri proizvajalci že vključujejo naravne vlažilce kože, kot so urea, mlečna kislina itd., ki so lastni tudi naši koži).

Hidratantne kreme kože pogosto ne hidrirajo. Suha koža zahteva mastne kreme, pri katerih je ključnega pomena sestava maščob. Sestava lipidov v naši membrani je bolj podobna trdim maščobam in ne maščobam, ki jih najdemo v oljih. Za lažjo predstavbo bi po domače lahko rekli, da se je bolje mazati z živalsko mastjo kakor z rastlinskim oljem.

Vrniva se še k pogostim vzrokom za srbenje kože pri otrocih. Kaj ga še lahko povzroča?

Če pri majhnem otroku opazimo močno srbečico, takoj pomislimo tudi na *atopijski dermatitis*, ki je lahko skrit in se ne izkazuje nujno z rdečico. Nanj pomislimo predvsem, če se srbenje pojavi na značilnih mestih, kot so komolčne in kolenske jame, nart in vrat, pri mlajših lahko tudi na ličkih in zapestjih.

Ljudje z atopijskim dermatitisom so bolj od drugih nagnjeni k tvorbi reakcij na zunanje dražljaje in substance, ki sicer za naše telo niso nevarne. Atopija se lahko manifestira na

dihalih (v obliki astme), na zgornjem delu dihal (seneni nahod) ali na koži (atopijski dermatitis). Atopiki imajo kožo bolj suho, saj je epidermalna lipidna bariera tako stanjšana kot tudi spremenjena, zaradi česar so še bolj občutljivi na sušenje kože in srbenje. Pomembno vlogo ima tudi drugačna odzivnost imunskega sistema.

Vzrok za srbečico kože so lahko tudi obolenja notranjih organov ...

Če na koži ne vidimo sprememb, občutek srbenja pa je prisoten, moramo izključiti notranja obolenja, med katera sodijo bolezni jeter, ledvic, itd. Lahko gre tudi za bolezni krvi in krvotvornih organov, metabolične in endokrinološke bolezni, denimo diabetes značilno srbi, nevrološka obolenja, nekateri malignomi itd. Takšnih bolezni je ogromno in da bi pravilno določili vzrok srbečice, je pomembna dobra anamneza – temeljit pogovor s pacientom, natančen pregled in nato številne usmerjene preiskave. Obravnava takšnega bolnika je strokovno zahtevna in dolgotrajna.

Omenili ste, da lahko suho kožo rešujemo z uporabo mastnih krem. Kako pa je z zdravili?

Proti srbenju nimamo uspešnih zdravil, v nasprotju z zdravili proti bolečini, saj je prenos občutka srbenja zapletenejši od občutka bolečine. Prav zato moramo vedno iskati vzrok in zdravila usmerjati v smer zmanjšanja srbenja.



Tako je videti atopijski dermatitis.



Avocado.B₁₂

Roza krema

za nego kože pri dermatitisu, luskavici, rdečici, srbečici in izredno suhi koži.



Gel za tuširanje



Roza krema v lončku



Roza krema v tubi

Negovalna krema z:

- avokadovim oljem,
- svetlinovim oljem,
- sečnino in
- vitaminom B₁₂.

Dobavljivo v lekarnah, specializiranih trgovinah in preko spletne prodaje.



Polikristal silicij

www.avokadob12.si

Vegova ulica 30, 2325 Kidričevo
info@avokadob12.si

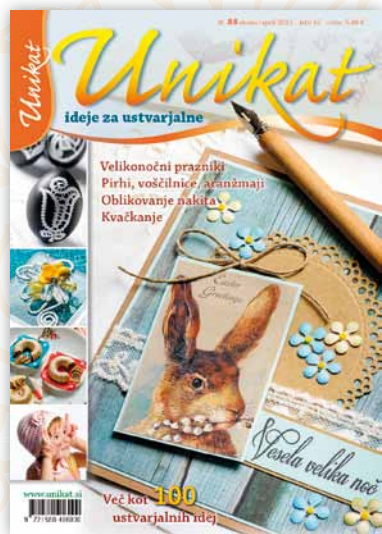
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

Spomladanska utrujenost – mit ali resnica?



Intervju: asist. Dejan Kupnik, dr. med., spec.

Nasprotniki teorije o spomladanski utrujenosti pravijo, da je danes na svetu toliko kronično utrujenih ljudi skozi vse leto, da razlog ne more ležati kar preprosto v letnem času. Drugi pa so prepričani, da je zima čas, ko telo zaradi manj gibanja, ohlapnejših oblačil, daljšega spanja in prehranjevanja z vitaminsko osiromašeno hrano postane okornejše, manj vitalno. Ko posije sonce, bi bili naenkrat radi polni energije in aktivni, vendar nas telo preprosto ne

dohaja. Asist. Dejan Kupnik, dr. med., spec. iz zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor pojasnjuje, da je laični termin »spomladanska utrujenost« sicer dobro uveljavljen, vendar kljub temu še vedno ni oprijemljivih znanstvenih dokazov, ki bi ga uspeli verodostojno potrditi.

Avtorica: **Petra Bauman**

Vstati ali spati

Še vedno ni znano, ali gre za prehodne motnje, ki bolj ali manj prizadenejo vse nas in nimajo posebnega vpliva na življenje, ali pa za dejanski »sezonski« simptom določenih resnejših stanj, predvsem duševnih, oziroma za simptom, ki nakazuje večjo možnost razvoja kakšne resnejše razpoloženske motnje. Če pristopamo s strani tistih, ki so zaradi spomladanske utrujenosti prizadeti, se v času od konca marca pa nekje do konca junija pojavljajo simptomi, kot so utrujenost, zaspanost, pomanjkanje energije in volje, nekaterim se razpoloženje odkloni tudi v

smer večje razdražljivosti in nemira, pogostejših glavobolov, vrtoglavic in bolečin po telesu.

Zdravniki kot možen vzrok za te težave najpogosteje navajajo prehodne motnje ravnotežja na ravni hormonov in možganskih prenašalnih signalnih molekul – nevrotansmitorjev. Oba sistema naj bi bila subtilno povezana s spremembami v naravi, sploh s svetlobnimi, in povečevanjem telesne aktivnosti ob zaključku zime. Tako hormoni kot nevrotansmitorji morajo biti za normalno delovanje telesa in možganov natančno uravnani in vsak minimalni odklon mora telo nekako kompenzirati. Ker so od teh sistemov odvisne vse telesne funkcije, se simptomi lahko pokažejo s širokim spektrom težav, od motenj prebave in telesne presnove nasploh, do nihanja krvnega tlaka in pulza, neopredeljene povečane mišične občutljivosti, motenj razpoloženja, spanja, utrujenosti in splošnega slabega počutja. Znano je, da se pozimi v telesu nabere veliko melatonina, ki je odločilen za spanje. Ob daljših dneh z več sončne svetlobe pa dobijo možgani signal za pospešeno izločanje sero-

» Znano je, da se pozimi v telesu nabere veliko melatonina, ki je odločilen za spanje.«

tonina, hormona budnosti in dobrega razpoloženja. Ker pa sodobni človek ob začetku pomladi ne pohiti v naravo po vzoru naših prednikov, mu serotonin primanjkuje in nekako ostaja v zimskem spancu. Nekateri za omenjene simptome krivijo še povečane potrebe organizma po določenih vitalnih vitaminih in drugih elementih, ki jih v telesu čez zimo začne primanjkovati. Vendar dokazov o tem ni, poudarja Dejan Kupnik.

Občutljivejši in kronični bolniki so bolj dojemljivi za spomladansko utrujenost

Po besedah Dejana Kupnika je težko govoriti o večji ogroženosti določene populacije ljudi. Izkušnje iz ambulant sicer kažejo, da so k spomladanski utrujenosti bolj podvrženi tisti, ki jih že sicer bolj pesti nihanje razpoloženja ali pa se že zdravijo zaradi določenih duševnih bolezenskih stanj. Naslednja velika skupina ljudi, ki je nagnjena k spomladanski utrujenosti, so ljudje z različnimi kroničnimi boleznimi, ki že nasploh težje prenašajo podnebne spremembe, pa tudi manj aktivni, prekomerno težki in tisti, ki se neustrezno prehranjujejo.

Ni zmeraj kriva pomlad

Spomladanska utrujenost ni bolezensko stanje, ki bi upravičeno zahtevala bolniško odsotnost, prav tako ljudje zaradi tega zdravniške pomoči po navadi ne iščejo. Če pa pride do izrazitih poslabšanj kroničnih boleznih srca in ožilja, prebavil, kroničnih bolečin, stanj in razpoloženskih motenj, pa je seveda treba presoditi, zakaj in koliko so se poslabšale, ter ustrezno ukrepati. Dejan Kupnik opozarja na skrajnost, ko ljudje za vsako utrujenost spomladi krivijo spomladansko utrujenost. Ob vztrajanju težav je namreč treba izključiti tudi resnejša stanja. Še posebej moramo biti pozorni, če se takšno stanje pojavi prvič in izrazito moti vsakdanje aktivnosti. Predvsem moramo izključiti slabokrvnost, pomanjkanje železa, ščitnične motnje, dehidracijo, motnje na ravni elektrolitov, ne nazadnje tudi motnje v delovanju ledvic ali jeter.

Čarobne formule ni

Za odpravljanje težav velja upoštevati navodila o zdravem načinu življenja, ki vključuje dovolj izpostavljanja sončni svetlobi, izvajanje telesnih aktivnosti in uživanje zdrave in sveže sezone prehrane. Po besedah asist. Kupnika nekatere raziskave sicer zadnje čase omenjajo, da je za spomladansko utrujenost lahko krivo pomanjkanje vitamina D, a ponovno: trdnih dokazov in splošno uveljavljenih priporočil v zvezi s tem še ni. Že izpostavljanje neposredni sončni svetlobi postopoma zagotovi zadostno tvorbo vitamina D v telesu, nekateri ljudje pa dodatno uživajo tudi vitaminske preparate, ki jih lahko brez recepta kupijo v lekarni. Vitamin D je v maščobah topen. Ker je maščobnih sestavin v prehrani po navadi dovolj, je tudi absorpcija dodatno zaužitega vitamina v tem pogledu ustrežna.

Poiščimo vzrok utrujenosti

Mnogokrat izčrpanost izhaja iz pretiranih skrbi in nenehnega tuhtanja, pa tudi iz neizraženih občutij, na primer zadržane jeze, krivde ali nemoči. Zato težave rešujte sproti in se obkrožite z ljudmi, ob katerih vam je prijetno. Izredno pomemben je dober, dovolj dolg spanec, pred katerim se izogibajte težkim pogovorom, napetim filmom in naporenejšim oblikam rekreacije.

**Naročite se na
revijo ABC zdravja
za samo 17,90 €.**

**Pokličite:
080 12 80**

Utrujenost? NAHRANITE TELO IN UM



Klamatska alga Klamath RW[®] max

Priporočamo pri:

- učenju in povečanih psihičnih obremenitvah (študentje, dijaki, menedžerji itd.)
- utrujenosti
- povečanem stresu
- nihanju razpoloženja



Feniletilamin (PEA) vas dvigne!

več na:
www.vidastudio.si



VI-DA Studio d.o.o. • Celovška 280 • Ljubljana
telefon: 01 256 74 74 • info@vidastudio.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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



Umetni sklepi – kdaj se odločiti zanje



dr. sci. Neven Kruljac, specialist ortoped

Artroza ali osteoartroza je multifaktorielna bolezen sklepa, ki nastane kot rezultat mehanskih in bioloških dogajanj, ki destabilizirajo normalno funkcijo hrustančnih celic, preoblikujejo hrustanec, zunajcelični matriks in področje kosti pod hrustancem. Za artrozo lahko rečemo, da je socialna bolezen, ker napada vse več ljudi v sodobnih deželah ter predstavlja velik družbeno-medicinski problem. V zrelih letih se število obolenih povečuje. Možnost vstavitve umetnih sklepov je v zadnjih petdesetih letih ortopedijo temeljito spremenila. Mnogi se strinjajo, da je vgraditev umetnega kolka morda naj-

uspešnejša operacija 20. stoletja, saj z visokim odstotkom uspešnosti omogoča vrnitev k normalnim dnevnim aktivnostim. Kdaj se odločiti za protetiko obolelega sklepa?

Avtor: **dr. sci. Neven Kruljac, dr. med., specialist ortoped**

Kaj je artroza?

Naše kosti so v sklepih preoblečene z belim in bleščečim slojem hrustanca. Artroza je degeneracija tega hrustanca. Beli in sijajni sloj se tanjša, razmehča in s tem se zožuje sklepní prostor. Hrustanec postane manj odporen na obremenitve in začne pokati. Hkrati se aktivirajo razgradni encimi, ki nadaljujejo razgradnjo hrustančnih celic. To privede do reakcije subhondralne kosti, ki se ali zgosti/sklerozira ali kumulira/izgineva (osteofiti so t. i. kostni izrastki, v neposredni bližini sklepa nastanejo votline). Te spremembe so žal ireverzibilne (nepopravljive).

Vzroki

Kljub številnim raziskavam je večina artroz neznanega vzroka. Pravimo jim primarne ali idiopatske artroze. Hipoteza, ki je verjetno naj-

bližja resnici, je skrita nekje v genskem zapisu – prirojeni slabši strukturi hrustanca, ki v določenem trenutku življenja popusti. Ostale predpostavke so proces staranja tkiva, zunanji faktorji, hormonsko neravnovesje. Sekundarne artroze so posledica raznih patologij: lahko v sklopu sistemskih bolezni, kot je revmatoidni artritis, lahko postravmatske artroze po zlomih kosti, artroze po prekinitvi oskrbe s krvjo, artroze kot posledica prirojenih anomalij, vnetij, metabolnih bolezni in tako dalje.

Klinična slika in diagnoza

Prvi znak je po navadi bolečina v sklepu, ki se pojača pri gibih ali obremenitvi sklepa (predvsem v kolku, kolenu, gležnju). Bolečini sledi postopno omejevanje gibljivosti, deformacije, nočna bolečina, pri spodnji ekstremiteti krajšanje dolžine noge in pojav šepanja. Običajno se z napredovanjem bolezenskega procesa simptomi sinhrono stopnjujejo – močnejša bolečina, slabša gibljivost, večja deformacija.

Diagnozo artroze postavimo razmeroma hitro. Izpoved pacienta, pregled in navadna rentgenska slika po navadi zadostujejo za oceno objektivnega stanja in stopnje prizadetosti sklepa. Artroza lahko prizadene vse sklepe, velike in majhne.

Zdravljenje artroze

Imamo dva temeljna načina zdravljenja artroze: konservativno in operativno. Cilj konservativnega načina je zmanjšanje bolečine, povečanje gibčnosti sklepa, vzdrževanje funkcije sklepa ter upočasnitev napredovanja bolezni. Splošna filozofija pristopa k zdravljenju je naslednja: najprej izčrpamo vse dane možnosti konservativnega pristopa pred operativnim. Zdravljenje vključuje protibolečinska zdravila, ciljane fizioterapevtske metode, razgibavanje in vzdrževanje gibljivosti sklepa, krepitev obklesne miškulature, ortopedski pripomočki. Pri osebah s preveliko telesno težo moramo vztrajati pri znižanju telesne teže. Izvajamo t. i. blokade v sklepe, kar pomeni, da s pomočjo injekcij vnašamo protivnetna in protibolečinska zdravila v sklep. V zadnjem času injiciramo tudi hialuronsko kislino, ki omogoča vzdrževanje viskoznosti sklepa, amortizira tlačne silnice in s tem upočasni napredovanje procesa. Naj bi na ta način odložili operacije (artroplastike)?

Kdaj se odločamo za umetni sklep?

Žal je pogosto že pri prvem pregledu jasno, da druge metode zdravljenja razen vgradnje endoproteze ne bodo imele učinka. Gre za primere, ko sklepne špranje praktično ni, ko je gibljivost bistveno omejena ali je celo ni. Temeljni razlog za odločitev o operaciji je intenziteta bolečine v sklepu. To pomeni, da je artroza sklepa že napredovala do te točke, ko druga vrsta terapije nima več učinka. Pričakujemo lahko samo poslabšanje subjektivnega stanja pacienta in objektivnega stanja sklepa. Najpogostejše se kirurško zdravljenje izvaja pri obrabi kolka in kolena. Odločimo se torej v primerih, ko zdravila ne pomagajo več, ko sprožijo neprijetne stranske učinke ali ko bolečina postane praktično stalna, podnevi in ponoči. Odločimo se prav tako v primerih, ko se zmanjša gibljivost sklepa in ko je normalno življenje ovirano v tolikšni meri,

da je kvaliteta življenja precej okrnjena. Cilj je vzpostaviti gibljivost in funkcijo sklepa ter odstraniti bolečino.

V šestdesetih letih 20. stoletja je ortopedska implantologija dobila zagon in se še danes razvija. Anglež dr. Charnley je vpeljal trodelni koncept kolčne endoproteze: polietilensko medenično čašico, kovinski bedreni spodnji del ter fiksacijski cementni material. Obstajajo cementne, brezementne, hibridne, totalne in parcialne proteze. Imamo več vrst protez iz različnih materialov: legure, jekla, kroma, kobalta, titana, visoko odpornih polietilenskih materialov. Največjo izbiro protez imamo za kolčni sklep. Za kolk se je v zadnjih letih uveljavila t. i. preplastitvena tehnika vgradnje proteze, ki ima svoje stroge in ožje indikacije. Kontaktne obremenitve površine so različne: plastika–kovina, kovina–kovina, keramika–keramika. Imamo proteze različnih oblik in velikosti. S t. i. modularnimi oblikami si pomagamo pri tehnično zahtevnejših posegih. Različni vzroki vplivajo na odločitev o vrsti proteze: starost pacienta, poklic, izpostavljenost obremenitvam, faktor telesne teže, ostale spremljajoče bolezni, kvaliteta kosti, anatomska oblika kosti, ki je specifična za posameznika, splošna kondicija pacienta, pričakovanja od operacije in tako dalje.

Artroze niso smrtno nevarna ali urgentna stanja. Zato je operacija dogovor med zdravnikom in bolnikom. Bolniku je treba predstaviti objektivno stanje in kaj lahko pričakuje od operativnega posega. Obrazložimo prognozo in projekcijo stanja po operaciji: približno pričakovano življenjsko dobo proteze, določeno disciplino in slog življenja, kar je odvisno od lokalizacije vsadka. Poudariti je treba možne zaplete oziroma komplikacije po vstavitvi proteze. Možni zapleti po vstavitvi proteze so zapleti, vezani na proces strjevanja krvi, vnetja, intraoperativni zlomi, dislokacija sklepa – izpah, zgodnje ali pozno razmakanje proteze, nezadostna gibljivost –

rigidnost operiranega sklepa ali pojav t. i. osifikacij v mehkih delih itn. Pri kolčnih protezah je statistična možnost zapletov 1–2 odstotka. Ravno tako moramo bolniku objasniti, kaj lahko pričakuje v primeru, da se za operacijo ne odloči. Na koncu se odloči pacient sam, ker je on tisti, ki živi z bolečino in trpljenjem. Zdravnik ima pri odločitvi za operacijo le vlogo strokovnega, »neutrnega« svetovalca. Za vsako lokalizacijo implantata obstajajo določena »pravila igre« v smislu načina življenja po operaciji, možnosti rekreacije oziroma dovoljene obremenitve. Natančno prognozo, koliko bo proteza zdržala po operaciji, oziroma kolikšna je njena življenjska doba, je nemogoče natančno napovedati. Pri starejših bolnikih bo verjetno doživljenjska, pri mlajših je ta doba odvisna od že navedenih »pravil igre«. Znanost še ni odkrila »večne« proteze, kljub obsežnim raziskavam in čedalje boljšim in sodobnejšim materialom.

Endoprotetika je za bolnika še vedno dokaj abstraktna operacija, zato sta odkriti pogovor in obširna prezentacija problematike možnih rešitev ključnega pomena. Zdravniki si moramo vzeti dovolj časa za poglobljen pogovor z bolnikom. Zelo nazorna sta model obolelega sklepa in model proteze, da pacient dobi hkrati verbalni in plastični prikaz o svojem problemu. Bistvo pogovora je doseči cilj, da se bolnik sprijazni s situacijo, da jo sprejme in da jo razume na zavednem nivoju.

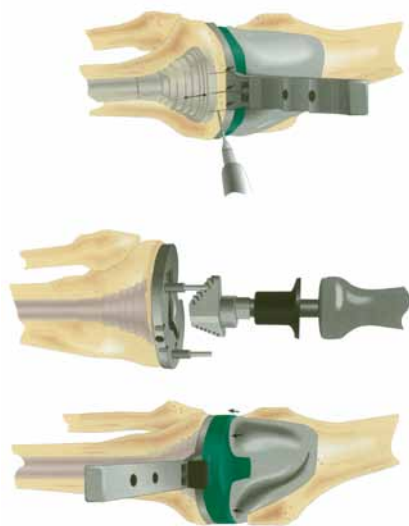
ARTROS, CENTER ZA ORTOPEDIJO IN ŠPORTNE POŠKODBE

Tehnološki Park 21, stavba D, Ljubljana,
tel.: 01/5187063 www.artros.si, info@artros.si

Specialistični pregledi, diagnostika in operativni posegi. Zdravljenje zgodnjih oblik obrabe hrustanca s koncentrirano trombocitno plazmo.



Umetni kolk – pregibni del



Operacija kolena



Umetni sklepi

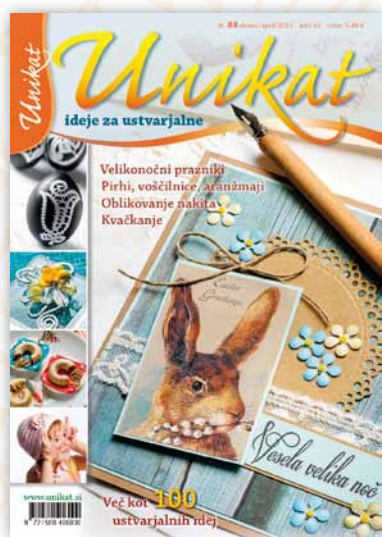
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Otrok med spanjem procesira informacije, izloča pa se mu tudi rastni hormon.

B Enak bioritem spanja pri otroku in vztrajnost staršev sta izredno pomembna ...

C ... pa bližina, pesmice, odsotnost televizije, negativnih čustev pred spanjem.

Že spi v svoji sobi?

Starši, imate težave pri uspavanju svojega otroka? Morda vaš otrok slabo spi? Pravimate, treba je nekaj spremeniti. Med spanjem si bo otroški organizem namreč pripravil zalogo vsega, kar bo potreboval naslednjega dne. Če se dojenček in majhen otrok ne bo naspal, bo razdražljiv, slabe volje, jokav, pri šolskem otroku pa se bodo kmalu začele pojavljati težave, kot so neuspeh v šoli, slaba volja, negotovost in plašnost. Pa tudi starši boste postali izčrpani, morda se boste soočili s krivdo, se obtoževali med seboj, imeli občutek nemoči ali pa bo to povečalo vašo agresijo. Zatorej, ne hodite stran, preberite, morda se najde nasvet, ki gre z roko v roki vašemu primeru.

Avtorica: **Andreja Hergula**

Ni nam povsem jasno, zakaj spimo

Po besedah **Damirja Dabranina**, dr. med., spec. pediatra, je spanje zelo pomemben fiziološki proces organizma, ki nas ohranja

pri življenju. »Zakaj pravzaprav spimo, nam še ni jasno. Številne raziskave, ki so se izvajale na to temo, so prinesle le številne teorije in hipoteze, konkretnega, znanstveno podkrepjenega poskusa z jasnim odgovorom pa ne. Lahko predvidevamo, da s spanjem ohranjamo in vzdržujemo normalen nivo kognitivnih funkcij, kot je govor, sposobnost pomnjenja, zmožnost inovativnega in prilagodljivega razmišljanja. Spanje torej igra pomembno vlogo v razvoju in ohranjanju možganov oziroma možganskih funkcij.«

Sicer pa je dokazano, da možgani lažje zaplavajo v svet sanj, če otroka naučimo, da zaspi med 20. in 21. uro pozimi in med 21. ter 22. uro poleti.

Le spati se še ni naučil

Da je spanje pri otrocih dragoceno, vedo predvsem starši, ki se soočajo z »otroško nespečnostjo«. Zanj je značilno, da otroka težko uspavamo, da se med spanjem pogosto prebuja, spi zelo rahlo in spi manj, kot je običajno za njegovo starost. Zavedajte se, da je z vašim otrokom vse v redu, le spati se še ni naučil. Potrebuje čas oz. določeno obdobje učenja.

V avtu takoj zaspi

Znaki, ki nam pokažejo, da malčku primanjkuje spanja, so: otrok hitro zaspi, ko ga pripnemo v avtomobilski sedež, spi pol ure dlje kot običajno, če ga ne zbudimo, ob določenem delu dneva postane raztresen ali preveč dejaven, zruši se zelo zgodaj zvečer, kot rečeno, postane godrnjav, ima pogoste izbruhe jeze.

Ne hodite po prstih

Pri otroku je zelo pomemben bioritem. Treba ga je naravnati s spodbudami. Pomembno je, da vztrajno poudarjate nasprotje med (dnevno) svetlobo in (nočno) temo oziroma (dnevnim) hrupom in (nočno) tišino. Če otrok čez dan še dremlje, med spancam ne hodite po prstih in ne zagrijajte zaves, vedite se običajno. Omogočite udobno temperaturo (okrog 20 °C), ki zagotavlja boljši spanec. Otrok naj se počuti varnega.

Skovikanje sove

Da bo otrok razlikoval, kaj je dan in kaj noč, lahko poskusite s pripovedovanjem; povejte mu, kaj vse lahko sliši čez dan. Npr.:

podnevi slišimo fantka, ki teka za žogo, goloba, ki poje na strehi, avto, ki odpelje pred sosedovo hišo. Nato mu povejte še, katere zvoke slišimo ponoči. Npr. ponoči slišimo veter, ki premika veje na drevesih, skovikanje sove ...

Manj in manj vatov

Če otrok ne more zaspati brez lučke, nekaj dni zmanjšujte osvetlitev, zamenjajte 60-vatno žarnico s 40-vatno, nato 20-vatno in nazadnje 7-vatno. Obroki naj napovedo dejavnost, ki bo sledila, in to je seveda spanje. Poskusite ga naučiti, kako naj se spancu prepusti sam, brez tuje pomoči.

Brez groženj

Česa ne delajte? Ne izrekajte stavkov grožnje, v smislu: »Če boš poreden, greš spat.« Otrok bo v tem primeru besedo in pojem »postelja« povezal s kaznijo, z nečim, kar je negativno. Ne pozabite, da morate spalne navade izvajati suvereno, brez negotove improvizacije, spreminjanja pravil ali občutka nemoči.

Lahko celo bruha

Včasih se dogaja, da se zaradi tega, ker mora iti spat, otrok zateče k neprimernemu vedenju (do osemnajstega meseca je to kričanje, jok, bruhanje, kasneje, od leta in pol do petega leta se zateče k besedam, da ga lulat, ga je strah, da hoče vodo, pravljico). Kadar njegovo vedenje spominja na dramski nastop, se zanj ne zmenite. Ni preprosto, a če boste popustili, bo otrok pomislil, da je to običajni postopek, ki se ga bo vsak dan posluževal. Tudi do desetega leta, če bo treba.

Preženite strahove

Po večerji in kopanju naj starši preživijo nekaj minut (čas določijo sami) v prijetni dejavnosti z otrokom. Tu so dovoljene zgodbe, uspavanke, umirjene igrice, smeh, učenje, masaža hrbta ... Zakaj je to pomembno? Prve tedne življenja otrok starše prepozna po dotiku, vonju, srčnem utripu in glasu. Vaš glas otroka pomirja. Zato je pomembno, da mu pripovedujete, kaj počnete, s tem si boste pridobili njegovo zaupanje in pregnali marsikateri strah, ki muči otroka, preden se odpravi spat. Če mu požete pesmice, lahko povežete gibanje in besede. Otroku s tem pokažete, kaj pripovedujete in tako bo lažje razumel, kaj se dogaja okrog njega. Ko pripovedujete pravljico, naj bo to z ljubečim in nežnim glasom. Lahko ste zaupljivi, navihani ali zabavni, lahko mrmrate ali požete. Bistveno je torej, da otrok začuti vašo bližino in toplino.

Brez televizije in pozne večerje

V času pred spanjem se odsvetuje gledanje televizije, igranje igrice ali drugih aktivnosti, ki bi otroka preveč razburile. Če se je na gledanje televizije pred spanjem že navadil, strokovnjaki svetujejo, da najprej znižujete glasnost, nato pa poiščite program, ki mu ni zanimiv, in naposled televizijo ugasnite.

»Zavedajte se, da pozne večerje motijo spanec, prav tako preveč tekočine in težka hrana.«

Zavedajte se, da pozne večerje motijo spanec, prav tako preveč tekočine in težka hrana. Več ur pred spanjem mu ne dajajte hrane in pijače, ki vsebuje poživila (čokolada, čaj, koka-kola ipd.). Poleg naštetega pa se je treba zavdati, da bo v času, ko otroka navajate na samostojno spanje, sorojenec moral začasno spati na drugem mestu, dokler se otrok popolnoma ne navadi na spanje.

Tvoja Tinkara že spi v svoji postelji?

Če se npr. pri majhnem otroku ob prihodu v posteljo začne vik in krik, ne obupajte. Kakih 30 sekund mu govorite z mirnim, a odločnim glasom, da bo od danes spal v svoji postelji (obnjo lahko obesite kakšno obešanko in mu priskrbite medvedka). Ne odgovarjajte na njegova vprašanja, le prigovarjajte mu v samogovoru. Zberite voljo, ugasnite luč in zapustite sobo. Če bo treba (verjetno bo), po njegovem uporu po kakih treh, kasneje po petih minutah pridite nazaj in mu ponavljajte iste stavke o tem, da ga imate radi, da ga učite spati v svoji postelji ipd. (Velja seveda, da ga zaradi tega, ker še ne spi, ne šeskat ali ne kričite nanj.)

Tu in tam lahko pade nagrada

Otrok se bo začel zavedati, da ga nismo zapustili, da smo blizu. Ko se bo navadil na prehod med dnevom in nočjo, bo ta zanj postal nekaj naravnega. Nanj se bo navadil, ga vključil v svoj dnevni ritual in začel razvijati samostojnost. Tudi ko staršev ne bo zraven, bo začel uživati v mirnih trenutkih, ki so namenjeni počitku. Tu in tam se lahko poslužite tudi nagrad za malčka, ki se nauči lepo spati ali pa z objemi, poljubi, poročanju o uspehu sorodnikom oziroma prijateljem v otrokovi prisotnosti.

Ste vedeli, da ...

... po besedah dr. Dabranina otrok prepi okrog 40 odstotkov svojega otroštva? Spanje pri otrocih je kritično obdobje otrokovega razvoja. Med procesom spanja se procesira in shranjuje dnevno dogajanje, obenem pa se med tem časom intenzivno izloča tudi rastni hormon. Nič čudnega torej, da novorojenčki spijo 10–19 ur na dan, otroci od 1. do 3. leta 11–13 ur, od 3. do 5. leta 9–10 ur, od 6. do 11. leta 9–11 ur, adolescenti od 12. leta ter odrasli pa le še od 7–7,5 ur na dan.

... spanje otroka v sedežu ali vozičku ni tako kvalitetno, kot če otrok spi v svoji postelji? Lahko ga sicer pomiri, a otrok tako ne bo dobil dovolj zdravega, globokega spanca, ki ga potrebuje. Otrok mora namreč vsaj 50 odstotkov časa spati v najglobljem stanju spanja (fazi REM). Zakaj? Možgani v tem času aktivirajo hormone za rast in razvoj.

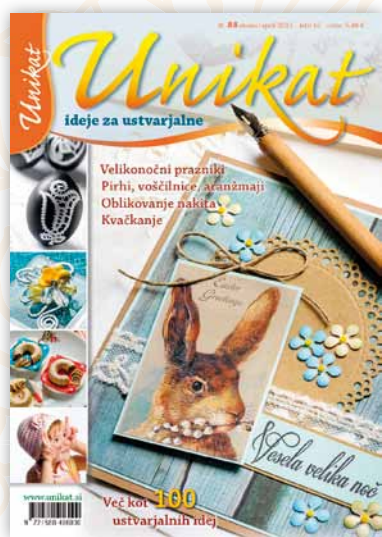
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Ergonomija je prilagoditev delovnega okolja uporabniku.

B 50 do 80 odstotkov splošne populacije ima vsaj enkrat v življenju bolečine.

C Redno (dnevno vsaj 20 minut) izvajanje vaj je najpomembnejši ukrep za preprečevanje bolečin v hrbtu in sklepih.



Ergonomija – kdo se bo komu prilagodil?

Dobro je, če med dolgotrajnim sedenjem občasno vstanemo in malo potelovadimo. Dobro je tudi, če imamo ergonomsko oblikovano pohištvo; v pisarni in doma. Dobro je, če na prvo mesto postavimo zdravje in šele na drugo estetiko; še bolje je, če je oboje mogoče združiti v enem kosu pohištva. Kaj pa če vsega tega nimamo in ne počnemo? Potem je zelo verjetno, da že imamo težave s hrbtenico, da nas bolijo križ, vrat, rame. V takem primeru poiščimo strokovnjaka, ki nam pri teh težavah lahko pomaga. Pomaga lahko znanje s področja kineziologije, pa fizioterapija, ob klasičnih pa še komplementarne metode, kot so akupunktura, meditacija, masaže in drugo.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Z ustreznim ergonomskim načrtovanjem je mogoče preprečiti poškodbe, ki nastanejo zaradi ponavljajočih se gibov. Takšni gibi lahko sčasoma povzročijo dolgotrajno delovno nezmožnost. Ker je tudi v tem primeru boljša preventiva kot kurativa, je dobro na pomoč poklicati strokovnjake za ergonomijo. Le-ti poskušajo tehnološka orodja in njihovo okolje čim bolj prilagoditi ljudem tako, da naloge, oprema, informacije in okolje čim bolj ustrezajo posameznemu uporabniku. Strokovnjaki za ergonomijo pri ugotavljanju, ali je uporabljena tehnologija prilagojena lju-

dem, upoštevajo delo (panogo), dejavnost, ki se izvaja, potrebe uporabnika, uporabljeno opremo (njeno velikost, obliko, primernost za delo) ter uporabljene informacije (na kakšen način jih je mogoče predstaviti, oceniti in spremeniti). Ergonomija pri preučevanju ljudi in njihovega okolja črpa iz več disciplin, vključno z antropometrijo, biomehaniko, mehanskim inženiringom, industrijskim inženiringom, industrijskim oblikovanjem, kineziologijo, fiziologijo in psihologijo.

Kako uporabniku prilagoditi delovno okolje?

Pisarniško pohištvo mora ustrezati ergonomskim zahtevam, zahtevam po racionalni ureditvi delovnega prostora in mora biti prilagojeno potrebam vsakega uporabnika posebej. Uporabniku mora omogočiti, da se dobro počuti tudi po večurnem delu. To pa je mogoče le, če je pisarniško pohištvo ergonomsko oblikovano. Ergonomsko oblikovano pisarniško pohištvo ustvarja zdravo delovno okolje, prilagojeno je fizičnim in duševnim lastnostim uporabnika. Ergonomsko oblikovano pohištvo vpliva na zdravstveno stanje zaposlenih in delovno učinkovitost. Kljub prepričanju, da je dolgotrajno sedenje »počitek«, so posledice dela na neprimernem pisarniškem stolu neprizanesljive. »Le ergonomsko oblikovani pisarniški stol nudi primerno podporo vratu in hrbtenici. Poleg pisarniškega stola je pomembna tudi pisalna miza oziroma njena višina, ki naj bo taka, da omo-

goča gledanje naravnost v monitor, da ne naprezamo vratu, in dopušča dovolj prostora pod mizo, da se počutimo udobno in je dovolj prostora za noge. Idealno je, če je višina mize fleksibilno nastavljiva,« je razložila arhitektka **Tjaša Korošec**. Morda niste vedeli, ali pa, da ima kakovostno, ergonomsko oblikovano pohištvo, običajno certifikat ergonomije. Poiščite ga in ne kupujte mačka v žaklju. Predvsem pa ne nasedajte videzu, temveč se pozanimajte o kvaliteti pohištva in vplivu njegove uporabe na vaše zdravje. Obstajajo triki, kako lahko že na prvi pogled ocenite, če je na primer stol ergonomsko oblikovan: oblažinjeni del je iz naravnih materialov, ima mehanizem za dviganje, spuščanje in nagibanje sedeža ter hrbtnege naslona.

Kdo mora skrbeti za zdravje na delovnem mestu? Delavec ali delodajalec?

Gotovo oba in vsak po svoje. **Igor Antauer** iz Združenja delodajalcev obrti in podjetnikov pravi, da smo ljudje najprej sami odgovorni za svoje počutje, zdravje in s tem povezan življenjski stil. »Brez aktivne vloge zaposlenih bo uspeh relativno omejen. Pri tem pa mora delodajalec za aktivnosti med delovnim časom po zakonu poskrbeti tako za oceno tveganja, bdeti nad tem, da se v delovnem procesu izvajajo te aktivnosti ter zagotoviti zaposlenim v procesu delovno okolje in sredstva, ki bodo omogočala varno in zdravo delo. Zakon o varnosti in zdravju

pri delu nalaga delodajalcu tudi načrtovanje, izvajanje in financiranje promocije zdravja na delovnem mestu. Delodajalec je odgovoren za tisti del, ki se tiče delovnega mesta, ker pa je zdravje vseobsežna dobrina in delavec v svojem aktivnem delovnem obdobju preživi z delodajalcem tretjino časa, bi bilo zelo pomembno, da bi se država bistveno bolj vključila v pomoč pri promociji pa tudi pri delnem financiranju te obveznosti delodajalca,« razloži Igor Antauer. Na vprašanje, kakšne težave običajno pestijo obrtnike in podjetnike, pa odgovarja: »V mikro in malem obrtništvu in podjetništvu so dejavnosti zelo raznolike, zato je težko oceniti, katere so najpogostejše zdravstvene težave. Po grobem pregledu lahko poudarimo, da so te težave delno vezane na vremenske razmere, v katerih delajo zaposleni pri naših članih, pogosta pa so tudi mišično-kostna obolenja, ki so neposredno povezana z ergonomijo. V naših dejavnostih ne gre samo za ergonomijo, ki je vezana na sedeča delovna mesta, ampak tudi za ergonomijo dvigovanja, aktivnosti nad delavcem in drugo. Ugotavljamo, da je ozaveščenost delodajalcev in pri njih zaposlenih na področju ergonomije izredno nizka. Tudi osnovne informacije o ustreznosti gibov, sedenja, razgibavanja in podobnega so kar nekako izginili iz obratov. Na tem področju bomo morali tako ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, ministrstvo za zdravje, ZZS, ZPIZ, delodajalske organizacije in sindikati narediti bistveno več in z bistveno bolj povezanimi aktivnostmi.«

Pozor pri izbiri postelje in sedežne garniture

Toliko o tem, kaj lahko naredimo na delovnem mestu. Kaj pa doma? Gotovo ni zanemarljivo, kakšno pohištvo kupujemo; še posebno tisto, na katerem preživimo največ časa. Za večino je to postelja, v manjši meri pa tudi sedežna garnitura. »S stališča ergonomije je pri vzmetnicah pomembno, da omogočajo sproščen položaj telesa na ležišču. Temeljna zahteva dobrega ležišča je, da so pritiski ležišča na telo popolnoma izenačeni, da se celotno telo sprošča v neprisiljenem, zdravem in naravnem položaju, v katerem ni nikakršnih točkovnih obremenitev. Enakomerno mora biti torej podprt vsak predel hrbtenice. Ležišče mora biti ravno prav trdo in ravno prav mehko. Z ergonomskega vidika je postelja oblikovan okvir s posteljnimi sistemom, ki ga sestavljajo trije medsebojno prilegajoči se deli; posteljni vložek oziroma posteljno dno, ležišče, vzglavnik. Vsi trije podpirajo telo v njegovih občutljivih conah. Le v usklajenem skupnem delovanju in medsebojnem dopolnjevanju ležišča, posteljnega vložka in vzglavnika lahko vzpostavimo optimalno točkovno obremenitev telesa na površini ležišča tako, da je telo sproščeno, hrbtenica pa podprta v pravilnem položaju. Čim tanjše je ležišče, tem pomembnejša je funkcija posteljnega vložka, ker mora slednji v tem primeru prevzeti del ugreza telesa. Čim debelejšje je ležišče, tem manj pomemben in manj učinkovit je posteljni vložek,« natančno razloži arhitektka Tjaša Korošec. Doda še, da moramo imeti že pri izbiri pohištva vedno v mislih tudi funkcionalnost. Tako lahko pri izbiri sedežne garniture že v trgovini preizkusite, kako vam ustreza sedenje na njej, ocenite, če ni morda premehka, prenizka ali obratno. Pomembno je, da vam omogoča sproščeno sedenje in ležanje. Zelo funkcionalno je tudi, da ima nastavljiv naslon za glavo.

Fizioterapija – uspešna kurativa

Fizioterapevti se dandanes srečujejo z vedno več ljudmi, ki tožijo zaradi bolečin v hrbtenici, križu, vratu, ramah. Pogosto prav zaradi slabo oblikovanega pohištva, slabih ležišč in premalo razgibavanja ter gibanja na splošno. Kako fizioterapevti poskrbijo za odpravljanje tovrstnih težav? »Bolnike z navedenimi težavami zdravimo z različnimi metodami fizikalne in rehabilitacijske medicine. Pred odločitvijo za predpis določene terapije bolnika najprej pregledamo, ocenimo njegovo trenutno funkcionalno stanje ter upoštevamo indikacije in kontraindikacije,« razloži **Slavka Topolič, dr. med.** in specialist fizioter.

Metode fizikalne terapije, ki jih najpogostejše uporabljajo za lajšanje naštetih težav, so kinezioterapija, hidrokinzioterapija (vaje v bazenu, podvodne masaže, kopeli), protibolečinska elektroterapija, termoterapija, magnetoterapija, laser, ultrazvok in zdravstvena masaža. Poleg klasičnih metod medicine so znane preverjene metode komplementarne medicine še akupunktura, Bownova terapija, meditacija, joga, tai chi, metoda feldenkraisa.

»Velik pomen ima tudi izobraževanje bolnikov o njihovi bolezni, načinu zdravljenja in preveciji. Redno izvajanje vaj je najpomembnejši ukrep za preprečevanje bolečin v hrbtu in sklepih. Vsak dan si je za te vaje treba vzeti le 20 minut in pozitivni učinki so vidni že v zelo kratkem času. Poleg rednega izvajanja vaj priporočamo ukvarjanje z nekaterimi športnimi dejavnostmi, ki spodbujajo telesno vzdržljivost. To so plavanje, hoja, kolesarjenje. Izogibati se je treba vseh aktivnosti, pri katerih je treba izvajati nenadne, sunkovite gibe, in tistim, ki preobremenjujejo hrbtenico,« svetuje dr. Slavka Topolič.

HÅG 

OSM

ERGONOMSKI DELOVNI STOLI HÅG

HÅG Capisco 8106

OBLIKOVANJE PETER OPSVIK

ERGONOMIJA

OKOLJU PRIJAZNO

PRALNO OBLAZINJENJE

DINAMIČNO SEDENJE

SEDLASTO SEDIŠČE

GIBANJE

3D NASTAVITVE

BALANCED MOVEMENT MECHANIK™

10 LETNO JAMSTVO

FOOT CONTROLLED MOVEMENT™

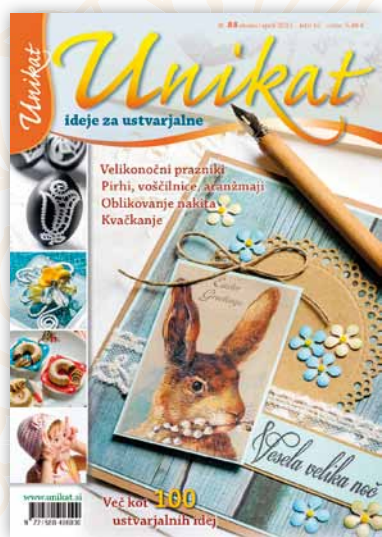
Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

OSM d.o.o. Spodnji trg 16 4220 Škofja Loka
041 375 587 info@osm.si www.osm.si

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A V partnerskem odnosu ves čas živimo med umirjeno bližino (integracijo) in grožnjo, da pademo iz integracije.

B Prerekanje je običajno eksplozija, zaznava padca iz integracije in povezanosti, v kateri izbruhne kopica intenzivnih čustev.

C Konflikt lahko rešimo tako, da se usmerimo na dogajanje v sebi, najdemo stik s seboj in smo se nato pripravljeni empatično povezati z dogajanjem, logiko in smislom doživljanja drugega.

Ko pride do konflikta, se je treba slišati



Intervju: Lea in dr. Albert Mrgole

Kako izstopiti iz ponavljajočih se prepirov, pa naj bodo burni ali pa pomenijo dolge dneve ali celo tedne molčanja? Kako drug drugemu prisluhniti, se potopiti v svet in smisel drugega in ga razumeti? Zmoremo to sami ali nujno potrebujemo pomoč strokovnjaka? Na vsa ta vprašanja in še več sta odgovorila zakonca in psihoterapevta **Lea in dr. Albert Mrgole**, tudi avtorja vzgojne uspešnice *Izštekani najstniki in starši, ki štekajo*.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kaj je pravzaprav konflikt?

Albert: Gre za to, da se običajno ne strinjamo, imamo različna mnenja. Zgodi se nekaj, kar nas vrže iz integracije, iz občutka povezanosti,

varnosti. Zgodi se eksistencialna panika, razmišljamo o tem, da bomo izgubili sebe, izgubili družino in izgubili navezanost. Reagiramo tako, da poskušamo zaščititi to, kar imamo. Gre za neka spontana vedenja, ki smo se jih naučili že davno. Običajno je nekdo tisti, ki zalezuje, in drugi tisti, ki se izmika in beži. Gre za usklajeno ujemanje v obrambnih vedenjih. Razen teh pa lahko uporabljamo tudi kakšne druge strategije, kako priklicati nazaj izgubljeno povezanost. Lahko se pritožujemo, lahko iščemo krivca ali napake drug pri drugem. Skratka, to so neki zelo ustaljeni »pleski«, ki imajo zelo močen čustveni naboj. Če se tega ne zavedamo, lahko leta plešemo te čustvene »plese« in se vrtimo v začaranem krogu.

Ti »pleski« so lahko najbrž zelo različni; od burnega rokenrola do kakšnega tihega bluza ...

Lea: Kateri koli že so, vedno so »pleski«, ki bolijo. Za nobenega ne moremo reči, da je boljši ali lažji. Človekova osnovna potreba je, da je povezan in če se nam zdi, da bomo ostali sami, je to smrtonosen občutek.

Kako vzpostaviti izhodiščno stanje varnosti, da nam je partner na voljo in da si pripadamo?

Albert: Ključna točka je, da uspemo pogledati pod površino čustev na površju, to so na primer jeza, strah, užaljenost, in vidimo tisto, kar se skriva pod tem. Na primer strah pred zapuščenostjo, žalost ob zavedanju, da te lahko izgubim ali težko slišim, da morda nisem ustrezen partner zate. Običajno ljudje

brez pomoči ne znajo priti do primarnih čustev, ki so mehkejša. Če tega ne rešijo, pozbijo na težave in jih prepustijo času ali pa to rešujejo preko nekih drugih nadomestkov, spolnosti, hrane in drugega.

Je mogoče takšna vedenja spremeniti brez pomoči strokovnjaka?

Lea: Nekatera vedenja lahko spremenimo sami, ampak to so po navadi tista, ki niso povezana z našimi strategijami preživetja. Slednja pa zelo težko.

Albert: Gre za preseganje zavedanja. Zavedati se vseh plasti, ki so vprežene v nekem konfliktnem dogajanju, pa ni preprosto.

Lea: Jaz že imam v zavedanju, da vedno, ko me Albert razjezi, zaloputnem z vrati, ampak ne razumem, kaj je razlog, da moram to narediti. Takrat rečem, to pač moram narediti, če ne, me bo kar konec. Šele ko grem čez primarna občutja, lahko naredim spremembo.

Se pravi vidva lahko ponudita nekemu paru z vzorcem prerekanja, ki ne funkcionira, neki nov način, kako lahko drug drugemu povesta stvari na način, da se bosta slišala?

Albert: Midva najprej prevedeva ta ples v jezik navezanosti, da lahko ljudje vidijo, kaj je pod temi intenzivnimi čustvi. In ko pride do tega, je neverjetno opazovati, kako se komunikacija umiri. Šele takrat nastane prostor za neko empatijo, sočutje drug do drugega. Takrat se lahko začnejo dogajati spremembe, takrat izstopimo iz začaranega kroga in gremo naprej.

Obstaja kakšna konkretna tehnika pogovarjanja, kakšen vzorec, ki ga lahko par uporablja sam, brez vaše pomoči?

Albert: Pred leti smo tej tehniki rekli zrcaljenje, zdaj pa jo imenujemo reflektivnost. Ta tehnika je zelo učinkovita. Dopušča, da ima vsak svoj način doživljanja, vsak svoj način zaznavanja. Pomaga, da uspem ustaviti »svoje filme« in sem na voljo partnerju, da slišim, kaj je njemu pomembno, kaj je smiselno v njegovem svetu. To je tehnika, ki se jo da naučiti.

Lahko povesta, kako je to videti oziroma kako konkretno deluje?

Lea: Recimo, da se ženska pritožuje: tebe nikoli ni in ko prideš domov, nimaš časa zame, sedeš pred televizijo, jaz se dolgočasim, nisem ti pomembna in se počutim čisto bedno.

Albert: To je recimo njen jezik. On pa bo rekel: Ona mi ves čas najeda, še domov ne pridem, pa že ima svoje zahteve. Bolje, da sploh nič ne naredim, ker s tem naredim še najmanj škode. Bolje, da me do devetih sploh ni domov, kot pa da hodim prej in je takole ... »Ples«, ki ga midva v tem primeru zaznava v prevodu, pomeni, da so na površju čustva jeze, ki jih on doživlja kot kritiko, njegova čustva so prizadetost, krč, bežanje. V globini pa njena čustva pomenijo, da je osamljena in ga pogreša. On si želi, da bi bil ustrezna oseba, ki poskrbi zanjo, sliši pa, da to ni. To je njegova frustracija. Odnos zaščititi tako, da se umakne, ker je nemočen.

Lea: Refleksivnost, tehnika, o kateri smo govorili, pa pomaga postavljati prava vprašanja. Recimo ženski, ki moškega obtožuje, rečem: Če vas prav razumem, ste hoteli reči, da ste osamljeni in ga pogrešate? In potem, če ona to potrdi, jo prosim, da to pove njemu. Potem preveriva tudi pri moškem, kaj je želel povedati. Recimo: Ste želeli povedati, da je težko, ker ne veste, kako bi jo osrečili? Da ne veste, kako bi naredili nekaj, s čimer bi ji povedali, kako zelo jo imate radi? In tako nadaljujemo ...

Albert: Najpomembneje je dati svoje mnenje in svoje občutke v oklepaj in pogledati, kako je v svetu drugega. Treba je najti empatijo do drugega.

Ali to pomeni, da se je najprej treba odreči »svojemu prav«?

Albert: Ne gre za odrekanje sebi. Je pa treba pridobiti to izkušnjo, da se ne zgodi nič tako groznega, če dam svoj »prav« v drugi plan in pogledam »prav« nekoga drugega, recimo svojega partnerja. Če se odpovem svojemu prav in pogledam prav drugega, bova lahko našla neki tretji prav, ki je verjetno tisti pravi. Ampak to lahko naredimo šele, ko se počutimo varni. Če smo ogroženi, ni možnosti, da bi kaj takšnega sploh poskušali.

Ali obstaja neki uraden zaključek konflikta? Je to kompromis ali kaj drugega ali je pomembno samo to, da partnerja drug drugega resnično slišita?

Albert: Zelo pomembno je, da se slišita. Ko dva človeka položita vsak svoj prav na mizo in vidita dva svetova in dva smisla, lahko začutita empa-

tijo do teh dveh svetov. Od tu naprej je rešitev le še praktično vprašanje. Lahko vzameva enega, drugega ali poiščeva kompromis.

Lea: Meni je običajno vseeno. Ko imam enkrat občutek, da me je Albert slišal, mi je vseeno, ali bo obveljala moja ali njegova. Dovolj mi je potrditev, da je moje mnenje pomembno.

Je to za ženske običajno?

Albert: To je pomembno za vse.

Lea: Je pa lahko uraden zaključek konflikta tudi to, da nekdo ugotovi, da njegove želje niso uresničljive. Ampak to v končni fazi, ko smo enkrat slišani, ni več toliko pomembno.

Koliko vaje pa je potrebne pri psihoterapevtu oziroma svetovalcu, da znamo sami reševati konflikte?

Albert: Ko ljudje vidijo, kaj ta »ples« poganja, kaj se skriva za površjem, ko začnejo prepoznati svoja globlja čustva, jih začnejo tudi drugače izražati. Ni več napadalne reakcije, ko z nečim nisi zadovoljen, ampak imaš že vgrajen prevajalnik in svoja čustva ter potrebe sporočaš drugače. Ženska recimo začne govoriti, če te ni, te res pogrešam. Če zamujaš, mi vsaj prej sporoči, da me ne bo skrbelo. Njene in njegove besede postanejo bolj ljubeče, bolj nežne.

Lea: Težko je odgovoriti na vprašanje, koliko vaje je potrebne, da zmoremo sami. Ne bi govorila o vaji, ampak raje o nivoju zavedanja. Najprej se je treba zavedati, da je delež v odnosu 50 : 50. Da ni nekdo drug kriv, da se jaz počutim, tako kot se. Pomembno se je tudi zavedati, da ima vsak to moč, da izbere, kako bo reagiral v določeni situaciji.

Do zdaj smo govorili o parih, ki imajo konflikt in se skregajo. Kaj pa se dogaja s tistimi, ki so tihi?

Lea: Ena točka je ista pri obeh. Oboji potrebujejo varno okolje. Eni, da se umirijo, drugi, da sploh začnejo govoriti. Pri teh, ki so sprva tihi, je tempo dogajanja počasnejši. Terapevt mora biti sposoben sprejeti tudi tišino in delati počasi.

Albert: Če ima eden od partnerjev zaradi preteklih izkušenj v sebi zapis, da biti v družini ni varno, ga bodo ves čas spremljala nefunkcionalna vedenja. Molčanje je eno možnih.

Smo to prinesli iz primarne družine? Je to v naših genih?

Albert: To so naše izkušnje odnosov z bližnjimi. Odzivi naših vzgojiteljev in bližnjih so nam oblikovali vrednost neke izkušnje. V malih možganih preverjamo samo eno, ali je nekaj varno ali ne. Dobro ali ne. V partnerskem odnosu imamo možnost popravljati in spreminjati tiste izkušnje, ki niso bile dobre oziroma varne.

Lea: Odziv partnerja je pri tem ključen. Če imamo partnerja, ki to dela, potem se bomo začeli v tem odnosu počutiti vedno bolj varno in bodo konflikti postajali drugačni.

Morda za konec le še vprašanje, kaj je potrebno za kvalitetno prerekanje in reševanje konflikta? Je pomemben tudi čas, prostor ...?

Albert: Prerekanje je običajno eksplozija, v kateri izbruhne kopica čustev. To ni primeren čas za reševanje. Pomembno je, da se umi-

rimo, najdemo stik s seboj in definiramo način reševanja. Partnerju recimo rečemo: O tem bi se rad pogovoril, ti je to v redu, si na voljo? Si me pripravljen poslušati? Če ni, ga vprašamo, kdaj nas bo pripravljen poslušati in se dogovorimo za »zmenek«. Takrat je potrebno, da sta oba notranje naravnana na to, da sta pripravljena poslušati. To je hkrati že jasno sporočilo: mar mi je zate, rad te imam. To pomeni, da drugemu ne skaçemo v besedo, govorimo o sebi in uporabljamo »jaz sporočila«, stvari povemo konkretno in kratko.

Lea: Vedno pa moramo imeti v zavedanju, da to niso preprosti pogovori in nikoli ne vemo, kakšen bo konec. Zato je tudi tako težko.

OPPORTUNITAS D.O.O., PSIHOTERAPIJA SLAVICA RAVNIK

Vipavska ulica 16, Ljubljana, tel.: 051 420 924,
www.psihoterapija-ravnik.si,
info@psihoterapija-ravnik.si

Izvajam psihoterapijo, individualno in/ali v skupini. Pomoč pri razreševanju konfliktnih situacij in v akutnih življenjskih stiskah.

PSIHOTERAPIJA KALI

TPC Murgle, Cesta v Mestni log 55, Ljubljana
Tel.: 064/107-325, www.psihoterapija-kali.com

Nudim terapije, katerih bistvo je osebnostna integracija posameznika in zajema čustveno, telesno, vedenjsko, medosebno, duhovno in kulturno dimenzijo človeka.

PODOBE ODNOSOV

Fužine 6, Kamnik, 041 856 834
www.podobeosnosov.org

Po pristopu Imago terapije delam s pari in posamezniki, na individualnih terapijah in delavnicah. Zavestni dialog vzpostavi razumevanje, povezanost in sprejetost med partnerji, v družini.

ANALITIČNA PSIHOTERAPIJA AJDOVŠČINA

Miranda Krašna univ.dipl.soc.del., spec.psih.
Telefon: 031 417 244
www.psihoterapija.e-vizitka.biz,
pluton.drustvo@gmail.com

Individualna psihoterapija, skupinska psihoterapija, skupine zdravljenih alkoholikov in svojcev.

DRUŽINSKI CENTER KAIROS

Strokovna terapevtska pomoč posameznikom, parom in družinam ter pomoč k izboljšanju kakovosti življenja. Terapevtski pristop temelji na relacijsko družinski terapiji. Supervizija strokovnega dela na področju socialnega varstva.

info: 031 543 573, www.kairos.si info@kairos.si

ZASEBNI ZAVOD MOJA POT

Šerčerjeva 18, Ilirska Bistrica
Jerica: 040 835 678, Judita: 041 707 602

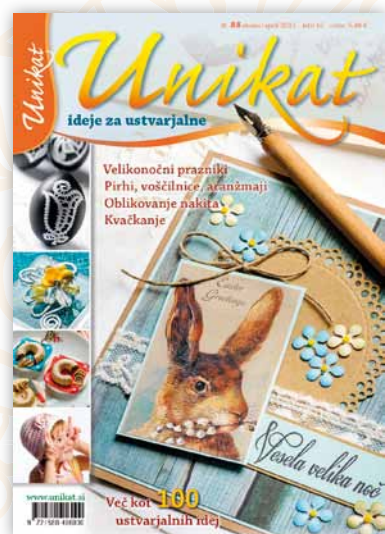
Nudimo individualno, partnersko, družinsko psihoterapijo. Delamo z otroci, mladostniki in odraslimi. Že peto leto deluje skupina za samopomoč Korak, za ljudi s težavami v psihičnem zdravju.

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Z raznovrstnim ter raznobarnim sadjem ter zelenjavo ohranjamo in krepimo svoje zdravje.

B Odrasli naj bi dnevno zaužili od 400 do 650 g sadja in zelenjave.

C Jedi postrežemo v spodbudnem okolju, v čim bolj sproščenem vzdušju, brez naglice, z različno paleto barv, oblik in tekstur.

Solate ne maram, zelje je zanič ...



Intervju: dr. Stojan Kostanjevec in Barbara Kožuh

Solate ne maram, zelje je zanič, jabolka mi niso všeč in še bi lahko nizali izgovore večina otrok, pa tudi kakšnega odraslega posameznika. Kljub temu da vsakodnevno poslušamo o uravnoteženi prehrani, se mnogi izogibajo sadju in zelenjavi. Kaj lahko naredimo, da bo drugače in zakaj je to pomembno?

Avtorica: **Katja Štucin**

Sadje in zelenjava predstavljata pomembni skupini živil, ki organizem oskrbujeta s snovmi, potrebnimi za zdravo rast in razvoj. Nekatere lahko nadomestimo z uživanjem drugih živil, a treba se je zavedati, da s sadjem in zelenjavo uravnavamo tudi energijsko, hranilno in nasično vrednost obrokov. V primeru, da posameznik daljše časovno obdobje ne uživa sadja in zelenjave ali pa se pojavljajo zdravstvene težave, ki so lahko povezane s pomanjkanjem

določenih snovi, je priporočljivo poiskati nasvet pri zdravniku, ki ugotovi in določi morebitno potrebo po uživanju prehranskih dopolnil. Epidemiološke raziskave so pokazale, da uživanje sadja in zelenjave zmanjšuje tveganje za nastanek kroničnih bolezni, še posebej bolezni srca in ožilja ter povišanega krvnega tlaka, sladkorne bolezni, nekaterih vrst raka ter preprečuje nastanek sive mrežnice in degenerativnih sprememb rumene pege, izpostavlja **dr. Stojan Kostanjevec**, docent na Pedagoški fakulteti in podpredsednik Strokovnega združenja nutricionistov in dietetikov. Ocenjuje, da je nezadostna količina zaužitega sadja in zelenjave vzrok za 14 odstotkov smrti zaradi raka na prebavilih, 11 odstotkov smrti zaradi srčnega infarkta in 9 odstotkov smrti zaradi možganske kapi. Pozitivne učinke sadja in zelenjave pripisujejo predvsem vsebnosti vitaminov in mineralov ter prehranski vlaknini. Sadje in zelenjava pa sta tudi pomemben vir drugih biološko aktivnih snovi. Med njimi se najpogosteje omenjajo flavonoidi, karotenoidi in druge snovi, ki delujejo kot antioksidanti. Ker so to pomembne snovi, velja priporočilo, da uživamo raznovrstno ter raznobarno sadje in zelenjavo, s čimer ohranjamo ter krepimo svoje zdravje.

Prava mera

Za lažjo predstavbo lahko prikažemo priporočeno količino dnevno zaužite hrane s pomočjo krožnika, na katerem naj bo polovica pokrita s sadjem in zelenjavo, drugo polovico pa naj predstavljajo živila z večjo vsebnostjo ogljikovih hidratov, npr. polnozrnat kruh, različne kaše in polnozrnat testenine ter belja-

kovinska živila, npr. ribe, perutnina, stročnice. »Odrasli naj bi dnevno zaužili od 400 do 650 g sadja in zelenjave, krompir ni vključen. Količina zaužite zelenjave naj bo večja od količine zaužitega sadja. Otroci naj bi dnevno zaužili količino sadja, s katero lahko napolnimo od 1,5 do 2 lončka po 2 decilitra ter 2 do 3 lončke zelenjave. Količina je odvisna od dnevnih energijskih potreb otrok,« svetuje doc. dr. Stojan Kostanjevec in dodaja, da naj se omenjena količina razporedi v več dnevnih obrokov, petkrat ali več na dan. Če nam ne uspe dnevno zaužiti različnih vrst sadja in zelenjave, bodimo pozorni, da to raznolikost zagotovimo tedensko.

Organizatorica prehrane in zdravstvenohigienskega režima v Vrtcu Škofja Loka **Barbara Kožuh** izpostavlja, da v vrtcu otrokom nudijo tri obroke, in sicer zajtrk, kosilo in popoldansko malico, in tako pokrijejo 70 odstotkov celodnevni energijski potreb otroka. V tem okviru jim časovno ločeno ponudijo sadni, sadno-zelenjavni ali zelenjavni krožnik kot dopoldansko malico. »Tak režim smo uvedli zato, ker se nam zdi pomembno, da se otroci naučijo sadje in zelenjavo uživati tudi samostojno, saj je to bolj priporočljivo kot npr. sadje po kosilu, ko so večinoma že siti. V povprečju jim na dan nudimo dvakrat sadje in dvakrat zelenjavo. Jabolka pa so vedno na razpolago.« Po njenih besedah ima večina otrok zelo rada sadje in zelenjavo. Najraje imajo korenček, rdečo peso, tudi brokoli in cvetačo kot prilogo in drobnjak v namazu. Zelo dobro sprejemajo zelenjavne juhe, v zimski sezoni pa dobro osvojijo kisel zelje ali repo. Solate raje jedo,

če so sestavljene, torej pisane za oko in tudi različnih oblik in tekstur. Sadje večinoma jedo vseh vrst, jabolko pa ne sme nikoli manjkati.

Jemo z vsemi čutili

Hrano ocenjujemo z vsemi čutili, med drugim šteje tudi videz. »Za otroke še toliko bolj velja, da 'jedo z očmi', zato je še kako pomembno, da jim jedi postrežemo v spodbudnem okolju, v čim bolj sproščenem vzdušju, brez naglice, z različno paleto barv, oblik in tekstur. Veliko vlogo pri tem imajo pedagoške delavke in delavci, ki se ob samih obrokih dnevno pogovarjajo o koristnosti sadja in zelenjave za zdravje. Tako otrokom lahko privzgojimo skrb za ohranjanje zdravja že od samega začetka obiskovanja vrtca, kar je dobra popotnica tudi v kasnejšem obdobju,« slikovito opisuje Kožuhova. Ob tem doc. dr. Kostanjevec poudarja še pomen čustev in odnosov med osebami, s katerimi uživamo hrano. »Če v družini ustvarimo prijetno vzdušje ob uživanju hrane, to prispeva k motiviranosti otrok za hranjenje. Televizije in drugih elektronskih medijev ob tem ne potrebujemo.«

Navajanje na okus sadja in zelenjave

Najbolje bo, če dojenemu otroku ponudite mešano prehrano po dopolnjenem šestem mesecu starosti. Uvajanje mešane prehrane

se običajno prične prav z zelenjavnimi kašicami, zato je pomembno, da otrok spozna različne okuse zelenjave že v zgodnjem obdobju razvoja, kar pomembno vpliva na kasnejše sprejemanje novih okusov in uživanje različnih vrst zelenjave. »Pričakovati je, da otrok ob prvih poskusih uvajanja nepoznane hrane in okusov to hrano zavrača, to je normalen pojav in je povezan z neofobijo, strahom pred novim in nepoznanim. Pomembno je, da starši na primeren način vztrajamo pri ponujanju novih vrst sadja in zelenjave. Lahko se zgodi, da otroci potrebujejo veliko ponovitev okušanja enake hrane, da jo sprejmejo, zato je potrebno razumevajoče vztrajanje staršev, vzgojiteljev in drugih oseb, ki skrbijo za prehrano otrok. Otroku omogočimo, da spoznava ne zgolj videza in vonja hrane, pomembno je, da hrano tudi okusi,« opozarja doc. dr. Kostanjevec. Na tak način tudi otroci v vrtcu dobro poznajo večino zelenjave, saj jo imajo možnost poskusiti. »V našem vrtcu skrbimo za čim večjo pestrost. Tudi če kakšno zelenjavo težje sprejemajo, s ponujanjem ne odnehamo takoj. Sčasoma jo bolj spoznajo in se nanjo navadijo,« pove Kožuhova.

Zelenjave in sadja kljub vsemu ne maram!

Ljudje odklanjamo določeno hrano iz različnih razlogov, pomembno pa je, da vseeno lahko iz živil, ki jih uživamo, sestavimo zdrav

jedilnik. »Živila, ki jih odklanjamo, običajno lahko nadomestimo s podobnimi in največkrat ni posebnih razlogov za skrb, če posameznik določeno obdobje ne uživa nekega živila. Občasno mu predstavimo svoje mnenje o pomenu uživanja sadja in zelenjave, nikakor pa naj to ne postane vzrok za konflikt. Hrana naj nikoli ne postane sredstvo nagrajevanja ali kaznovanja,« še opozarja doc. dr. Kostanjevec. Naloga staršev je, da ustvarijo ustrezno okolje, ki otroke spodbuja k spoznavanju različne hrane. »Otrok naj se nam pridruži pri nakupovanju živil in pri pripravi jedi. Hrano, ki jo sam pripravi, želi običajno tudi okusiti in pojesti. Skupna priprava hrane je lahko dragocen prispevek staršev k vzgoji za zdrav način prehranjevanja. Starši namreč s svojim načinom prehranjevanja močno vplivajo na prehrano otrok. »Običajno velja, da hrano, ki jo uživamo starši, uživajo tudi naši otroci in to vedenje se oblikuje že v prvih letih življenja,« še pove doc. dr. Kostanjevec. »Starši smo odgovorni za razpoložljivost in dostopnost hrane doma, kar pomeni, da odločamo o nakupu in pripravi hrane. Pomembno je, da oblikujemo pozitiven odnos do zdravega prehranjevanja. V družini naj bosta vedno dostopna raznovrstna zelenjava in sadje, pa ne zgolj v zamrzovalniku in hladilniku, marveč tudi na kuhinjskem pultu in mizi.«

Dvignjene gredice



Je hribček zraven hribčka,
pa placa sploh ni,
da njive bi obdelovali kot v fabriki:
naravno gor odraščat, to me veseli,
zdravje, sočnost jedcem dati svoje žive dni,
svoje žive dni ...



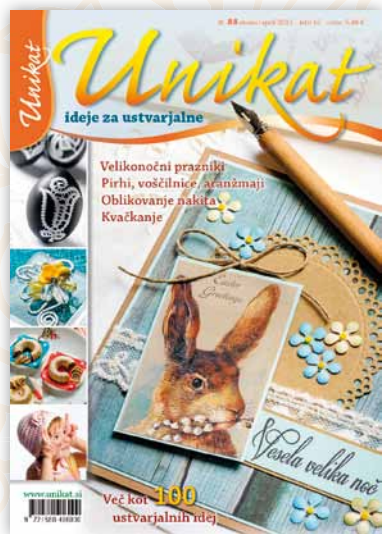
www.lokalna-kakovost.si



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KMETIJSTVO,
GOZDARSTVO IN PREHRANO

www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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



Pridelajmo si lastno zelenjavo

Če želimo uživati hrano z lastnega vrta, si moramo to najprej dovolj močno želeli. Vrt je namreč resen »hobi«, za katerega moramo skrbeti vse leto. Tako pravi predsednik društva Urbani eko vrt Zoran Zobovič, ki je eden od 80 lastnikov vrtov na obrobju Maribora v Borovi vasi. Gre za skupnostno urbano vrtnarstvo na enem hektarju, od tega je 6400 m² vrtničkov, preostali del so potke in zelenice. Vrtovi so razdeljeni na 50 m² ali 100 m². Društvo Urbani eko vrt je kot projekt Evropske prestolnice kulture nastal že leta 2011, z njim pa je skupina pod vodstvom dr. Marte Gregorčič dvignila zavest o pomenu samooskrbe (čim krajša pot hrane od njive do krožnika), ekološkega pridelovanja hrane in ohranjanja avtohtonih in ogroženih rastlinskih vrst. So tudi prvi v Sloveniji, ki so pridobili ekološki certifikat za skupnost vrtov Inštituta za kontrolo in certifikacijo Univerze v Mariboru, kar pomeni, da pri semenih, sadikah in gnojilih uporabljajo samo tiste, ki niso bile obdelane s fitofarmaceutskimi sredstvi.

Avtorica: **Petra Bauman**

Kako vrtnariti, če smo začetniki

Če še nikoli nismo vrtnarili, je najbolje začeti v jeseni, da si pripravimo praho – zemljo, pognojeno s hlevskim gnojem in/ali kompostom ter zastirko iz sena. Zemljo moramo obvezno gnojiti jeseni, še zlasti če uporabimo hlevski gnoj, saj mora priti v zemljo dovolj

organskih snovi oz. humusa. Če pognojimo šele pomladi, bo pravi učinek dosežen šele čez eno leto, opozarja Zobovič.

V marcu, ko zemlja doseže 10 °C, lahko začnemo s setvenimi opravili. Najprej moramo zemljo zrahljati, zato je dovolj, če vrt samo prekopljemo, nekateri pa se odločijo tudi za temeljitejšo in globlje prevračanje zemlje, čemur po domače rečemo »štihanje«.

Preden začnemo s spomladanskimi deli na zemlji, jo moramo torej ustvariti živo, kar bomo dosegli z najmanj 3 %, še raje pa do 6 % humusa. Če nimamo dostopa do hlevskega gnoja ali domačega komposta, moramo gnojila kupiti. Danes je na voljo veliko različnih organskih gnojil, med najboljša sodijo tropine grozdja, obogatene z mikroorganizmi. Če teh ni, zemlja ni rodovitna in ne bo mogla vsrkati niti umetnih hranil.

Med Slovenci so zelo priljubljeni tudi briketi oz. peletirana organska gnojila, ki so lahko rastlinska ali živalska. Prva imajo to prednost, da se razkrajajo počasneje, kar pomeni, da ima rastlina hrano na voljo vse leto, obogatena z drobnoživkami pa nudi tudi 30 % več mikroorganizmov kot domača gnojila.

Ko prekopavamo zemljo, plevela ne uničimo, saj takrat šele začne rasti. Zoran Zobovič svetuje, da tudi ni treba izpuliti vsake »travice«, saj lahko plevel prihranimo za zastirko, ki bo grela tla pred sejanjem. Običajna zastirka je sicer slama, ki se uporablja maja pri sajenju plodovk.

Pomembna odcednost tal

Lansko leto je bilo zaradi obilja vlage naporno ne samo za rastline, ampak tudi za zemljo. Če se voda ne absorbira ali celo stoji, lahko to rešimo

z vulkanskimi kamninami oz. zeoliti, ki niso gnojilo, pač pa pomagajo uravnovesiti odcednost tal, pospešujejo pa tudi izmenjavo hranil v tleh.

Semena, sadike in gredice

Vsega naenkrat ne moremo posaditi in posejati. V marcu je čas za sejanje solate, redkvice in graha. V ta sklop sodijo še rukola, radič, špinac in motovilec. V drugi polovici marca posejemo bob, fižol in zgodnji krompir. Maja (po ledenih možeh) pridejo na vrsto paradižnik, paprika, bučke, jajčevci ter začimbnice, ki potrebujejo več sonca in toplote.

Prve sadike, ki jih posadimo na prostem, so cvetača, ohrov, kolerabica in zelena. Če želimo vzgajati čebulo iz čebulčka, jo posadimo takoj, ko je zemlja dovolj suha, enako velja za spomladanski česen. Ob krajših dneh se namreč ustvari uspešen koreninski sistem.

Zoran Zobovič svetuje, da je rastline bolje zalivati zjutraj in čisto pri dnu stebela, ne po listih, saj sicer rastlini škodujemo.

Pri vrtnarjenju se je dobro pozanimati tudi o »dobrih in slabih sosedih«, to pomeni, da nekatere rastline uspevajo boljše, če ob njih raste, denimo korenček, ki je nasploh dober sosed. Preveč podobne rastline izčrpavajo zemljo, zato je pomembno tudi kolobarjenje.

S samooskrbo do lastne hrane in biotske pestrosti

Mateja Koler, univ. dipl. inž. kmetijstva, je predsednica mariborskega društva Varuhi semen in vodja Semenske knjižnice. Poslanstvo društva je ohranjanje starih sort kulturnih rastlin, saj se je po vsem svetu dokončno izgubilo že okoli 75 % različnih rastlinskih vrst,

v Sloveniji pa naj bi bila ta številka še višja. Biotsko bogastvo varujejo s Semensko knjižnico, kjer zbirajo in hranijo semena in sadike okoli 150 sort vrtnin in poljščin ter 45 rastlinskih vrst. Ljudem s Semensko knjižnico ponujajo možnost dostopa do semenskega materiala in jih hkrati izobražujejo, kako se čim bolj kakovostno lotiti samooskrbe. Na prvo javno predstavitev pred štirimi leti je prišel le en par, danes so že trend.

Semena, ki si jih lahko izposodi vsak nihov član (članarina 10 € na leto), so začeli zbirati na območju Slovenskih Goric, kasneje so jih ljudje prinašali sami. Vsaka sorta ima svoj rastlinski potni list, pogoj je, da semena niso obdelana s fitofarmaceutskimi sredstvi. Uspelo jim je zbrati nekaj res starih sort, med njimi seme Mihalove šalate iz leta 1870, ki izvira iz Prlekije. Največ sicer izposodijo solate, ajde in fižola, saj imajo teh semen največ. Na začetku pomladi (če je možno, že od konca februarja), ko se seje bob, je več povpraševanja tudi po teh semenih.

Izposoja semen se je začela v drugi polovici marca, Mateja Koler pravi, da so vrtničarji zelo neučakani, saj si želijo saditi in sejati čim prej. Opozarja, da je treba biti previden, saj če začnemo vrtnariti prezgodaj, ko je zemlja še prehladna, pridelek ne bo takšen, kot si želimo.

Sicer svetuje, da vrt razdelimo na štiri enote (poljine). Na tisti, ki smo jo za letošnji pripravi s hlevskim gnojem, sadimo tiste rastline, ki so velike porabnice hranil (plo-

dovke), na drugi, ki smo jo na enak način pripravili preteklo sezono, pa zaradi kolobarjenja vzgajamo tiste rastline, ki potrebujejo manj gnoja. Ena od poljin naj bo zmeraj praha.

Kadar začnemo vrtnariti na še neznani lokaciji, Mateja Koler priporoča analizo tal, ki bo pokazala vsebnost hranil, pH-vrednost zemlje, tip tal (peščena ali ilovnata). Svetuje, da zaradi dobrega osončenja gredice uredimo v smeri vzhod-zahod. Velikost vrta naj se prilagodi potrebam, za štiričlansko družino zadostuje 100 m².

Visoka greda nas približa rokam in očem

Pri ljubiteljih vrtnarjenja se vse bolj uveljavljajo tudi visoke grede, način vrtnarjenja, ki omogoča pridelovanje hrane tudi tam, kjer ni klasičnih vrtnih površin (mesta), ali tam, kjer zemlja ni dovolj kakovostna. Z njimi izkoriščamo snovi iz narave in procese, ki se dogajajo med njimi, hkrati pa vrtnarjenje približamo »rokam in očem«, da se nam ni treba sklanjati. Na visoki gredi lahko hkrati gojimo več različnih vrst zelenjave in sadja.

Visoka greda je posebna vrsta biološkega vrtnarjenja, saj vanjo nasujemo naravni material iz okolice. Najprimernejši čas za nalaganje materiala je jesen, da se bo imel do pomladi čas posesti. Nasvetov za to je veliko, prav vsi pa opozarjajo na obvezno drenažno plast, ki skrbi za odcejanje zemlje ob previsoki vodnatosti.

Priporočena velikost je **150 cm širine, 250 cm dolžine in 90 cm višine**, kar bo velikost lesenega ogrodka (nekateri uporabijo tudi kamen, opeko ali betonske zidake). V zakoličen prostor najprej skopljemo približno 30 cm globoko luknjo, v katero lahko najprej naložimo ovčjo volno ali bombaž za preprečevanje dostopa zajedavcem ter za ohranjanje toplote. Lahko pa položimo pocinkano žico. Nato sledi 20-centimetrska plast iz vej, skal, dračja ali zmletih ostankov lesa v obliki mreže, ki služi kot drenaža ob preobilju vode. Na to naložimo **plast listja in materiala iz komposta**. Vrh tega sloja nekateri položijo koščke kartona, ki dišijo deževnikom, ko se razkrojijo. Sledi šota, nato pa debela **plast gozdne zemlje oz. humusa**, ki jo pognojimo s konjskim gnojem. Nato se ponovita plast iz komposta ter plast gozdnega humusa. Nekateri za zadnjo plast priporočajo 20 centimetrov debelo plast finejše vrtnne zemlje, v katero bomo sadili. Čisto na vrh pa lahko, preden damo gozdno gredo spat čez zimo, posujemo suho slamo, ki bo imela funkcijo zastirke. Vse skupaj se bo čez zimo prepojilo, zgnilo in ustvarilo odlično podlago za gojenje poljščin in vrtnin.

Vzgoja rastlin v dvignjenih gredicah, ki so narejene iz macesnovega lesa ima več prednosti. Zemlja v njih je bolj rahla in zračna, če je vsebina gredic pravilno sestavljena, zadržuje vlago in omogoča odtekanje odvečne vode, razpadanje komposta ali gnoja pa dodatno ogreva koreninski sistem. Dvignjene gredice, ki so narejene iz lesa, pospešujejo rast, saj je les izjemno dober izolator. Tako se spomladi hitreje segrejejo, jeseni pa počasneje ohladijo. Takšne gredice bolje kljubujejo deževnim

nalivom, saj odvečna voda odteka v podlago, s tem pa se ustvarja dragocena zaloga za sušno obdobje. Prav tako pa grede varujejo pridelke pred vetrom, poleti pa boste s tem načinom vrtnarjenja porabili manj vode, saj gre voda neposredno v gredo in se ne razliva po poteh.

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

Dvignjene gredice

iz macesnovega lesa



Dvignjene gredice

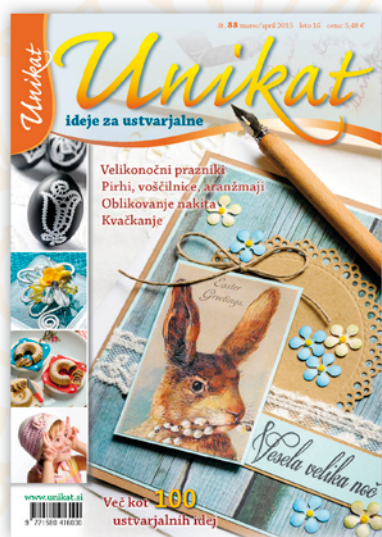


Tel.: 051 385 430, info@gredice.si

www.gredice.si

www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat

Pomladna 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

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

Kirurški center Toš

Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, karpalnega kanala...

Osojnikova cesta 9, Ptuj, tel.: 02/78 76 450
www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

Nudimo celotno 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 brezkovinsko keramiko.

Krašnja 57a, 1225 Lukovica
Tel.: 01/723 45 22, GSM: 031/684 212
www.b-dent.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK

Celotna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov: splošno zobozdravstvo s protetiko, oralna kirurgija z implantologijo, parodontologija.

v Škofji Loki: Pod Plevno 93, tel: 04/5131578
v Ljubljani: Tehnološki park 20, tel. 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Lekarne

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.,
Gačnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net

Tel.: 02/82 21 191

Ginekologija in urologija

DIAVITA, ord. za bolezni dojk in ginekologijo
Celotna obravnava na enem obisku, mamografija, ultrazvok.

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

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA
Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence s CO2 laserjem, plazmo, bogato s trombociti in nevromodulacijo IVES.

Tel. 01 72 44 300

Zdravstveni centri

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. Opravljamo gastroskopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilarne krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.

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

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnosticiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.

Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskoškova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

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

Dermatovenerološka ambulanta

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 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA KLASJE

Pri nas dobite več kot 4000 izdelki in dobre nasvete!

Gradišče 12, Sežana (za pošto)
Tel.: 05/734 1007, 041/552 545
www.trgovinaklasje.si, info@trgovinaklasje.si

Medigo

specializirana trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje

Gradnikove brigade 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15
www.medigo.si, gorica@medigo.si

Lepota in zdravje

SALON AVE – zdravju naproti

Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.

Salon AVE, Kozakova ul. 20, Ljubljana
Tel: 041 401 600, www.salonave.si

Studio Vital Jesenice

Bogata izbira masaž, protibolečinskih terapij in lepotnih programov. Refleksoterapija, tuina masaža, masaža z zeliščnimi snopki, ročna limfna drenaža itd.

Tel.: 04 58 36 160, 031 755 013
novela@studio-vital.si, www.studio-vital.si



Tiskana revija celo leto za samo **17,90 €!**

Pokličite: **080 12 80**

Medicinski pripomočki

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

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

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

Specializirana prodajalna Jesenice

Zdravstveni dom Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 082055832, 082055833

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojevcem nudimo vsak mesec 5 % gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Ko-seze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Cigaletova, Cigaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravljje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Citypark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana Interspar Vič, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slamninarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Euro-park, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Ronkova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekarniška 9, 03/4911701, Celje – Prosa-na, 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, Pristaniška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Čermelčeva 8, 07/4993200, Sevnica, Trg svobode 14, 07/8162840, Ptuj, Potrčeva 23-25, 02/7711562, Škofja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Bleiweisova 30, 04/2521134, Kamnik-Qlandia, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Qlan-dia, 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, mamografi-ja, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in reha-bilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, labo-ratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.

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.com

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

Optika Mesec

Cesta Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63

Ljubljanska cesta 11, Bled, tel.: 08 205 77 97

www.optika-mesec.com

Optika Gleščič, Boris Gleščič s.p.

Gregorčičeva 4, Celje

Tel.: 03 492 34 10, PE Šentjur: 03 749 22 90

www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.

Cesta zmage 3, Zagorje ob Savi

Tel.: 03 56 66 705

www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Optika Šuc

Partizanska cesta 32, Maribor

Tel.: 02 250 12 27

www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.

Ljutomer, tel.: 070 772 420

Murska Sobota, tel.: 070 772 422

Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Optika Bistra in očesna ordinacija Domžale

Ulica Nikola Tesla 17, Domžale

www.optika-bistra.com, optikabistra@gmail.com

Tel.: 05 99 33 993, 051 422 049

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

Adria optik, optika in očesna ambulanta

Adriplast d.o.o., Obala 26, Portorož

Tel.: 05 677 67 40

www.adriplast.si, adriplast@adriplast.si

Odprto vsak dan: 9.00 - 19.00

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net, Tel.: 05/640 05 00

MOJ OPTIK

Specializirani smo za progresivna očala, visoke dioptrije, športna očala z dioptrijo.

100 % garancija na izmerjeno dioptrijo in izdelana očala.

Železna cesta 10c, Ljubljana, www.mojoptik.si,

Tel.: 059 012 722

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.

Rimska cesta 35, 3311 Šempeter

Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677

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

Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Revija Unikat

Pomladna 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

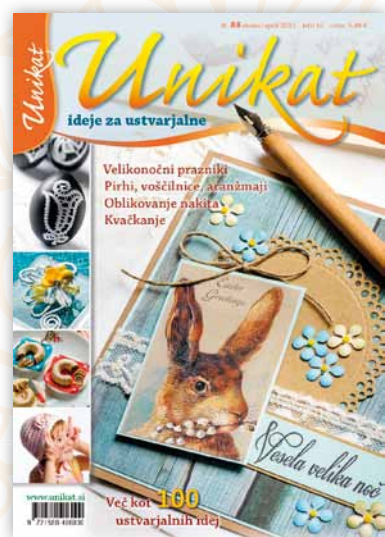
www.unikat.si

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

ABC

A Spomladi izbirajte lahkotnejše jedi, veliko sveže zelenjave in sadja; ne pozabite na dovolj tekočine.

B Poskrbite za piling kože, ki ga opravite vsaj enkrat tedensko.

C Bistveni pripomoček za čiščenje telesa je masaža, ki izboljša prekrvavitev in pretok limfe.

Priprava telesa na poletje

Tako kot se začnete sprehajati med gredicami na vrtu in tuhtate, kaj boste letos posadili in kje, in podobno kot iščete primerne koticke na balkonu, da bi si omissili nekaj svežega in cvetočega, tako si najbrž želite, da na pomlad začne brsteti tudi vaše telo. Spomladansko čiščenje telesa je obvezna priprava telesa na poletje. Poskrbeti je treba za telo, od glave do pet. Od nohtov na rokah do nohtov na nogah. Vključno s premislekom o tem, kako izgubiti nekaj odvečnih kilogramov, odstraniti celulit, poskrbeti za depilacijo in še kaj. Veliko lahko naredimo že sami, dobrodošla pa je tudi pomoč izkušene kozmetičarke.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Kako izgubiti nekaj kilogramov spomladi, da bomo bolj fit in lepši poleti, ni prav zahteven projekt, če gre res le za nekaj kilogramov. V tem primeru nekoliko spremenimo prehrano in povečamo intenzivnost vadbe, ki je že sestavni del našega življenja. Telesni aktivnosti, ki smo se ji posvečali pozimi, lahko dodamo kakšen nov šport. Če smo prej telovadili v zaprtem prostoru, lahko zdaj to počnemo zunaj. Rekreativna na svežem zraku je veliko učinkovitejša, saj na ta način oskrbite pljuča z večjo količino kisika, ta pa telesu omogoča premagovanje večjih naporov. Kolo je odlična izbira za vse, ki imate na primer težave s koleno, saj gibanje pri kolesarjenju krepi mišice ob kolenu. Učinkovit in vsestransko koristen je tudi tek;

po stezi ob reki ali po stopnicah stadiona. Če stečete le nekajkrat gor in dol po stopnicah, boste že precej pospešili srčni utrip in prebudili vse mišice svojega telesa. Učvrstili boste zadnjico in noge ter se pošteno prepotili. Še posebno ko povečamo intenzivnost vadbe, moramo poskrbeti tudi za zdravo, uravnoteženo prehrano. Zdrava hrana zmanjšuje možnost, da bi zboleli na srcu, znižuje zvišan krvni tlak, pomirja razdraženo črevesje ter zmanjšuje možnost za nastanek sladkorne bolezni in celo več vrst raka. Pomembno je, da se v času, ko se zima poslovijo, tudi vi poslovite od sicer zdravega zelja, fižola in krvavic, ki naj jih raje zamenjate več sveže zelenjave in sadja, predvsem pa lahkotnejše, energijsko revnejše jedi. Pomladni zajtrk naj bo hranljiv, poln vitaminov, mineralov in antioksidantov. Pri kosilu govejo juho zamenjajte za zelenjavno, v skledo za solato pa večkrat naberite svež regrat. Za večerjo tekne ajdova ali prosena kaša ali piščanec, pa seveda ribe. Strokovnjaki ajurvede svetujejo, naj bo spomladanska hrana manj sladka, kisla, slana in mastna. Postopno naj bi zmanjševali uporabo olj, rdečega mesa, oreškov in sladkarij. Pogostejše naj bi izbirali hrano grenkih in pekočih okusov, predvsem pa jedli najmanj trikrat na dan.

Koža brez celulita

Celulit označuje tiste znane blazinice, izbokline in nabrekline, ki jih z navadno dieto ali telovadbo ne moremo odpraviti. Gre za želatini podobno snov, sestavljeno iz maščobe, vode in odpadkov, ujete v kepaste nepremične

žepke tik pod kožo. Pri ženskah se celulit običajno pojavlja na bokih, nogah in zadnjici, rokav, gležnjih in notranjem delu kolen. Pri moških se pojavi običajno na trebuhu ali tilniku. Vzroki za celulit so duševna napetost, utrujenost, slabe prehranjevalne navade, premalo popite vode, predolgo sedenje, površno dihanje, pomanjkanje gibanja in svežega zraka, tudi onesnažen zrak. Celulit ni deden, lahko pa podedujete nagnjenost k celulitu. Da bi celulitno stanje popravili, moramo vrniti veznemu tkivu normalno prožnost in gibčnost, sprostiti ujete sestavine in vse te snovi izločiti in odstraniti. Bistveni pripomoček za doseg cilja je tudi masaža, ki izboljša prekrvavitev in pretok limfe. Povsem preprosto se lahko masirate tudi sami. Kožo udarjajte, gnetite, drgnite umirjeno in odločno, vendar ne premočno, da ne poškodujete kapilar in ne povzročite modric na telesu. Masaža naj traja od 10 do 20 minut, vedno vsaj dve uri po jedi. Najprimernejši čas je po kopanju. Izberete lahko suho masažo ali uporabite anticelulitne kreme z aromaterapijskimi olji. Zelo učinkovita je tudi masaža vode pri plavanju v bazenu ali še bolje v morju. Pomembno je tudi, da dnevno popijete dovolj tekočine. Kako pa vam lahko pri odpravljanju celulita pomagajo strokovnjaki? »Če je celulit že dobro viden, vam ob prvem obisku kozmetičarka določi stopnjo celulita in določi najprimernejši sistem, ki ga bo odpravil. Profesionalni tretma je treba narediti vsaj enkrat letno v seriji vsaj deset tretmajev in dinamiki, ki jo določi terapevt. Sledi mesečno vzdrževanje z metodo, ki je za stopnjo celulita najprimer-

»Pljuča niso edini organ, ki diha. Koža je odgovorna za eno sedmino dihanja telesa. Omogočite ji dihanje in kupujte oblačila, ki ji to omogočajo. Če je le mogoče, čim večkrat izpostavite golo telo zraku, kajti dihanje je oblika hranjenja.«



nejša. Trenutno sta najnaprednejši metodi proti celulitu kavitacija – nekirurška liposukcija in radiofrekvenca. Pri blažji obliki celulita v kozmetičnem salonu priporočamo tudi body wrapping, obloge z algami ali morskim blatom, metode, ki razstrupljajo in mineralizirajo kožo. Tudi tu gre za sistemsko nego od pet do deset obiskov, odvisno od stanja kože. Lahko se izvaja SPA terapija, tudi podvodna masaža ali hidroterapija, samostojno ali pred vsakim drugim anticelulitnim tretmajem. Infra rdeča terapija pa se izvaja kot postopek hujšanja, saj pri enem obisku telo porabi do 1200 kalorij,« je razložila mojstrica kozmetične nege Daria Babšek.

Nega obraza z diamantnim pilingom

Pred žgočim poletjem je treba postopno navajati telo, še posebno obraz, na sončne žarke. Spomladansko sonce še ni tako nevarno kot poletno, zato se mu lahko brez skrbi nastavimo večkrat dnevno, ne glede na uro. Vsekakor pa je pred odhodom na mlačno, neposredno sonce treba kožo zaščititi s primernim varnim vodo-odpornim sredstvom za sončenje z zaščito pred UV A- in B-žarki. Mojstrica kozmetične nege Daria Babšek pa svetuje tudi diamantni piling. »Vsak tip kože potrebuje napredno metodo serije tretmajev z diamantnim pilingom, vsaj šestih tretmajev za pripravo kože na poletje. Diamantni piling deluje čistilno, pomlajevalno in regenerativno. Po njem je obvezna uporaba kreme z zaščitnim faktorjem 15 za zaščito kože pred prostimi radikali in UV-žarki. Diamantni piling izboljšuje videz kože, relief, barvo in pospeši tvorbo novega kolagena. Učinek serije se vzdržuje z mesečnim obiskom in ga izvedemo kot pripravo kože na klasično nego obraza enkrat mesečno.« Mojstrica svetuje tudi domačo nego obraza. Enkrat tedensko priporočajo regenerativno masko ali maske, ki vsebujejo antioksidante, hialuronsko kislino oziroma masko z lifting učinkom. »Zimsko domačo nego spremenimo v nežnejšo vlažilno, uporabljamo več serumov in vlažilnih krem. Težje pudre zamenjamo z lažjimi, lahko tudi z BB kremami. Priporočam uporabo certificirane organske kozmetike in preparatov, ki vsebujejo naravne zaščitne faktorje,« svetuje Daria Babšek. Pove še, da med naprednejše metode v salonu sodita radiofrekvenca za preoblikovanje in pomlaje-

vanje obraza in nega s kisikom ter hialuronsko kislino za pomlajevanje kože obraza, vratu in dekolteja.

Depilacija, pedikura in manikira

Depilacija je postopek, ki ga kozmetičarke izvajajo vse leto, vendar je pomladansko obdobje najprimernejše, če se odločite za trajno odstranitev dlak z laserjem ali elektrolizo. Poleti strokovnjaki tovrstnih posegov ne opravljajo, saj lahko laser vpliva na obarvanje kože. Če ste porjavili, vam lahko laser poleg dlačic odstrani tudi porjavelo barvo kože. Prav tako se vam lahko koža obarva, če ste takoj oziroma do 48 ur po posegu neposredno izpostavljeni sončnim žarkom. Laser najbolje in najhitreje odstrani črne in rjave dlačice. Najučinkovitejša je laserska depilacija pod pazduhami, v bikini predelu, rokah in nogah ter odstranitev dlake na bradi in ustnici. Nekoliko več tretmajev je potrebnih za svetlejšo dlačico na rokah, licih in zgornji ustnici.

Ne samo za gladko, napeto in svetlečo kožo, tudi za nohte rok in nog je treba poskrbeti. Daria Babšek tudi za nego tega dela telesa svetuje diamantni piling. »Profesionalna nega rok je zelo pomembna, saj so roke najbolj izpostavljeni del telesa. Za pomlajevalni učinek priporočam serijo tretmajev z diamantnim pilingom. Kožo s tem tretmajem pomladimo in odstranimo pigmentne madeže. Obvezna je uporaba zaščitne kreme po vsakem umivanju rok in enkrat tedensko maska za roke, parafinska obloga in masaža rok. Nohte najbolj negujemo z naravno nego, obvezen je piling in olje vsaj enkrat tedensko. Če imamo kakršne koli težave z nohti, pa se je treba posvetovati s kozmetičarko, ki bo znala izbrati najboljše preparate za nego v salonu in doma. Kar se manikire tiče, jo svetujem enkrat tedensko, saj je treba tudi nohte redno hraniti in zaščititi.« Z redno nego rok, nog in nohtov na njih se lažje izognemo tudi nadležnim glivicam, ki jih je veliko težje odpraviti, kot pa poskrbeti, da jih sploh ne dobimo.

Za lepoto se je treba znati tudi sprostiti

Koža je človekov največji organ in predstavlja petnajst odstotkov njegove telesne teže. Tudi ob najprimernejši negi se slej ko prej postara, postane zgubana, neenakomerno obarvana in groba. V kolikšni meri in kdaj se

Onytec

ciklopiroks

80 mg/g zdravilni lak
za nohte za odrasle



Onytec lak za
enostavno in
udobno zdravljenje
glivičnih obolenj.

- 1 ENOSTAVNA UPORABA**
Brez piljenja, potreben zgolj nanos
- 2 MOČAN UČINEK**
Klinično testiran
- 3 DOBRO PREHAJANJE V NOHT**
Nanos zvečer, prehajanje v noht čez noč
- 4 HITRA RAST NOHTOV**
Posebej primerno pri starejših ljudeh



Imetnik dovoljenja za promet:
CSC Pharma d.o.o.
Jana Husa 1a, 1000 Ljubljana

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

Dvignjene gredice



www.gredice.si
t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

»Rekreacija na svežem zraku je veliko učinkovitejša, saj na ta način oskrbite pljuča z večjo količino kisika.«

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Nega obraza z diamantnim pilingom - mikrodermoabrazijo ter kisikovo infuzijo.

HEALTHNESS CENTER

Temelj Healthness koncepta je zdravje fizičnega, vitalnega in mentalnega telesa. Nudimo tudi lasersko odstranjevanje poraščenosti, zdravo redukcijo prekomernega maščobnega tkiva in nego GUINOT.

Brezplačni posvet: 051 30 88 22
www.healthness.si

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Trajno odstranjevanje maščobnih oblog in oblikovanje telesa z medicinskim ultrazvokom Ultrashape ver3.

to zgodi, pa je odvisno tudi od količine stresa v našem življenju in naše sposobnosti, kako ga premagujemo. Dandanes je za zdrav, lep videz pomembno predvsem to, da znamo svoje življenje upočasniti, se po potrebi usta-

viti, počivati, dovolj spati. Pomembno je vedeti, kako se sprostiti. Cilj sprostitve pa je uravnoteženo globoko dihanje, sproščena prepona in druge mišice, boljša prekrvavitev. Lep videz je samo čudovit stranski učinek.

Nočem oteklih in bolečih nog!

Združenje za žilne bolezni Slovenije je v sodelovanju z Društvom za zdravje srca in ožilja Slovenije ter drugimi društvi že drugič letos organiziralo *Dan žil*, ki je potekal 18. marca. V sklopu akcije so ljudi poučili o boleznih ven nog, njihovem odkrivanju in osveščali o tem, kaj lahko posameznik stori za svoje vene.

Geslo tokratnega dneva žil je bilo »Nočem oteklih in bolečih nog!«, z letošnjo akcijo pa so želeli opozoriti predvsem na težave, povezane z boleznimi ven. Motnje v venskem obtoku privedejo do venske bolezni. Eden od znakov te bolezni so tudi razširjene žile na nogah, ki predstavljajo kronično povrhne vensko popuščanje. Občutek težkih in utrujenih nog sta kazalnika začetka bolezni, poleg tega pa tudi bolečine vzdolž ven, večerno otekanje hrbtišča stopal in gležnjev. Po zadnjih podatkih ima vsak drugi odrasli po 18. letu starosti eno od oblik venske bolezni, kronično vensko popuščanje pa z leti le narašča. V starosti 60. let venske težave občuti že 40 % populacije. Obstaja več dejavnikov, ki lahko venske bolezni sprožijo ali še poslabšajo, med drugim prekomerna telesna teža, neprimerna obutev ali oblačila, hormonske motnje ... in dejstvo, da je venska bolezen že prisotna v družini. Bolezen lahko omilimo ali odložimo njeno nastajanje s preprostimi ukrepi, kot so nepregrevanje nog, gibanje, izvajanje stopalnih vaj in veliko hoje, vendar se marsikdo tega ne zaveda, zato je treba ljudi o tem poučiti.

Preventiva in zdravljenje glivic na nogah

Vroče poletno vreme je idealno za ustvarjanje toplih in vlažnih razmer predvsem v predelu stopal med prsti, v dimljah in pod dojkami. Tako okolje je primerno za naselitev kože z glivicami, kot sta *Trichophyton* in *Epidermophyton*. Glivična obolenja so nadležna zaradi srbečice in luščenja ter rdečega izpuščaja kože. Lahko prizadenejo tudi noht in obnohtno tkivo. Noht postane rumen in zadebeljen, bolj lomljiv in spremenjene oblike, lahko tudi odstopi, nezdravljena okužba pa se hitro širi na druge nohte.

Glivice uspevajo v toplem in vlažnem okolju, kot so bazeni, tuš kabine, savne. Prenos okužbe preprečimo tako, da ob obisku uporabljamo natikače in nikoli ne hodimo bos, uporabljamo svojo brisačo. Poleti nosimo bombažna oblačila, spodnje perilo in nogavice ter se izogibajmo sintetičnim materialom. Nosimo zračno obutev. Nogavice in brisače prekuhavamo. Poškodovani nohti in obnohtni predeli so bolj dovzetni za okužbo z glivicami, zato skrbimo za primerno pedikuro in pazimo, da si nohtov ne pristrizemo preveč.

V primeru prisotnosti okužbe potrebujete zdravila – antimikotike. Blažje oblike zdravimo z mazili, kremami, laki in posipi za zunanjo uporabo. V primeru hujših okužb je potrebna sistemska terapija s tabletami.

vita♥care

trgovina z zdravo prehrano

zdrava prehrana del vsakdana

SPODBUJAMO ZDRAVO PREHRANJEVANJE



Vitacare so trgovine z najboljšo kakovostjo zdrave hrane, plod slovenskega razvoja in idej. Na široko smo odprti za vse slovenske ekološke pridelovalce, naši svetovalci pa s širokim znanjem znajo svetovati pri izbiri zdrave hrane. Na štirih lokacijah po Sloveniji smo največji ponudnik zdrave ekološke hrane in se trudimo postati še boljši s ponudbo, strokovnim svetovanjem in kakovostjo izdelkov. Pri nas dobite najvišjo BIO kakovost za pravo ceno.

NAŠE PRODAJALNE: LJUBLJANA BTC Hala 18 (nasproti Kofoseja nad Kartingom) 01/541 60 60, KRANJ TC Mercator Primskovo 04/204 32 02, KOPER Planet Tuš 05/620 52 10, NOVA GORIČA NC Olandija 05/620 22 10

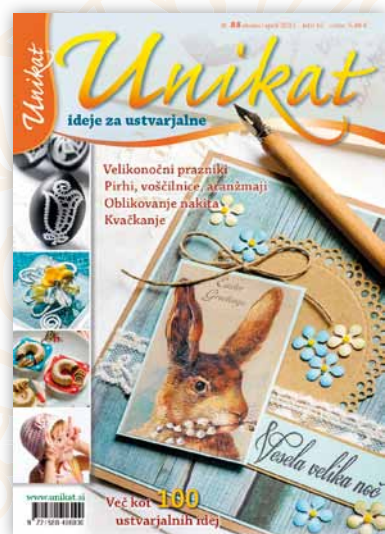
Dvignjene gredice



www.gredice.si

t: 051 385 430

Revija Unikat



Pomladna 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

MARIFIT Omegavit

Visokokakovostne Omega-3 maščobne kisline

- za srce
- za vid
- za možgane
- 1000 mg visokokonzentriranega in prečiščenega ribjega olja s kar 55% omega-3 maščobnih kislin
- vitamin E



Eikozapentaenojska kislina (EPK) in dokozaheksaenojska kislina (DHK) imata vlogo pri delovanju srca. Ta koristni učinek dosežemo pri vnosu 250 mg EPK in DHK dnevno. Dokozaheksaenojska kislina (DHK) ima vlogo pri delovanju možganov in ohranjanju vida. Ta koristna učinka dosežemo z dnevnim vnosom 250 mg DHK. Vitamin E zaščiti celice pred oksidativnim stresom.

MARIFIT Q10 DE

Tudi srce je mišica!

- izdelek vsebuje 50 mg koencima Q10 Kaneka
- Koencim Q10 svetovno znanega proizvajalca Kaneka je ena najčistejših oblik koencima Q10
- izdelek je primeren tudi za vegetarijance
- ne vsebuje sladil, arom, laktoze in glutena
- z vitaminoma D in E



Poleg koencima Q10 sta v izdelku prisotna še vitamina D in E. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom, vitamin D pa prispeva k delovanju mišic.

MARIFIT Magnezij 300 + vitamin C

- prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti
- prispeva k delovanju mišic
- ima vlogo pri delovanju imunskega sistema



Magnezij in vitamin C prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti. Magnezij prispeva k delovanju mišic ter ohranjanju zdravih kosti. Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema in pri nastajanju kolagena za normalno delovanje hrustanca, kosti, dlesni, zob, kože in žil.

MARIFIT in gibanje

NASVETI

ZA ZDRAVO
PREHRANO

IN ČIMBOLJŠE
REZULTATE:

 /marifit



www.mb-lekarne.si

 LEKARNE MARIBOR