

ABCzdravja

Februar 2014

Leto 9
Številka 2

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Iz vsebine: Preprečimo uhajanje urina Cigaretni dim – krivec za težko bolezen Pazimo na skrite strupe Izgorelost – sindrom moderne družbe Tudi oči potrebujejo vaje Omogočimo jim varno starost

Revija Unikat



Nova 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

Varno, udobno in
diskretno na:
www.solanadaljavo.si

Šola spolnosti

Šola zdravega hujšanja

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



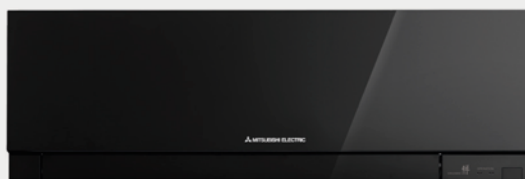
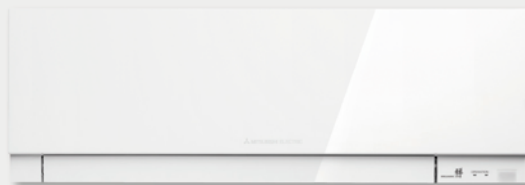
Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



OGREVANJE IN HLAJENJE S KLIMATSKO NAPRAVO



MITSUBISHI ELECTRIC je japonski proizvajalec, ki potrošniku ponuja široko paleto izbire klimatskih naprav. Na osnovi idej zenovske filozofije je razvil serijo klimatskih naprav Kirigamine Zen. Model z ravnimi linijami je idealen za moderno opremljene prostore, ki so kot iz škatlice. Dobavlja se v beli, črni in srebrni barvi, kar omogoča izbiro stila skladnosti ali kontrastnosti.

Ključne lastnosti nove stenske klimatske naprave MSZ-EF VE2:

- enostavno daljinsko upravljanje s pomočjo časovnika
- razred sezonske energetske učinkovitosti pri hlajenju A+++
- razred sezonske energetske učinkovitosti pri gretju A++
- filter zraka, filter proti slabim vonjavam in bakterijam, antialergijski encimski filter
- neslišno delovanje, le 21dbA zvočnega tlaka pri izbiri tihega načina delovanja
- ogrevanje do zunanje temperature -15°C (in do -20°C pri izbiri zunanje naprave model VEH)
- hlajenje do zunanje temperature 46°C

Informacije o novem modelu poiščite na našem razstavnem prostoru št. 9 v marmorni dvorani sejma DOM v Ljubljani, od 11. do 16. marca 2014. Prisrčno vabljeni na obisk in strokovni posvet.



Uvoz in distribucija klimatskih naprav in toplotnih črpalk

VITANEST d.o.o., NOVA GORICA | tel.: 05/338 49 99 | e-pošta: vitanest@vitanest.si



brezplačna telefonska številka za uporabnike

www.vitanest.si

Naslovnica: Shutterstock



Kolofon

Letnik 9, številka 2, februar 2014
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj, bogataj@freising.si

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

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

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

Sandra Bogataj
info@freising.si, 04 5155881

Digitalni prelom: Mateja Štruc

Fotografije (če ni drugače označeno):
Shutterstock

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

Vzgojnoizobraževalna revija ABC zdravja izhaja mesečno. Na leto izide enajst števil. Revijo lahko dobite v čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna naročnina na revijo ABC zdravja znaša 17,06 EUR. Za naročila pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi na spletni strani www.abczdravja.si

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

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

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

Beseda urednice

Februar – še en zimski mesec, ki lahko naš organizem, ki že čuti posledice krajših dni in pomanjkanje energije, izčrpa. Da se to ne bi zgodilo, si preberite, kako mu lahko pomagamo, da bo zmogel zdravo naprej. Poleg že znanih nasvetov, ki pa se jih le redko držimo, čeprav se nam zdi, da jih znamo že na pamet, vnesite v svoj vsakdan veliko smeha, radosti, hvaležnosti. Hvaležnosti za prav vsako malenkost, ki se nam zdi tako samoumevna, vendar ni. Kot je naše zdravje. Veliko zdravih dni!

Vsebina revije



- | | | | |
|----|--|----|--------------------------------|
| 4 | Ženski hormon estrogen | 31 | Pazimo na skrite strupe |
| 6 | Inkontinenca lahko preprečimo | 34 | Prilagojeno za starejše |
| 9 | Ali ga je treba zdraviti? | 37 | Vaje za zdrave oči |
| 12 | Povišan holesterol | 38 | Zakaj je tako trdovraten? |
| 14 | Cigaretni dim krivec za težko bolezen | 40 | Izgorelost ali Burnout sindrom |
| 16 | Čas gripe in prehladov | 42 | Zdravje naših las |
| 20 | Vse, kar še niste vedeli o čajih | 44 | Zelene strani |
| 22 | Abeceda vitaminov | 46 | Odkrivamo superhrano |
| 26 | Krog varnosti – varna navezanost z otrokom | | |
| 28 | Nežna otroška koža | | |

Revija Unikat



Nova 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



Tiskano revijo ABCzdravja lahko prejimate celo leto za samo 17,06 €!
Pokličite: 080 12 80

 **RitmoLoko**
Center plesa, športa in sprostivne

 **SET** | tiskarna

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Ženski hormon estrogen

Estrogen mnogi ljudje povezujejo z ženskostjo. Poskrbi za to, da je ženska zaresženstvena, zapeljive obline deklet, prsi in pravilno delovanje reproduktivnega sistema pa so le posledica delovanja tega hormona.

Avtor: **Ines Trobec**

Estrogen je ženski spolni hormon, ki nastaja v jajčnikih. Naše telo ga tvori vse življenje, vendar lahko v različnih starostnih obdobjih pride do njegovega neravnovesja, kar lahko povzroči številne neprijetnosti. Kje ga najdemo, kakšne so njegove funkcije in kakšne so težave ob pomanjkanju oz. preveliki količini estrogena, pa si pogledajmo v nadaljevanju.

Zakaj je pomemben?

Glavna funkcija hormona estrogena je uravnavanje rasti, razvoj ter skrb za pravilno delovanje spolnih organov pri ženski. Že v času pubertete se pokaže njegova funkcija, saj je najpomembnejši hormon, ki poskrbi za to, da se dekle spremeni v žensko in začne dobivati ženske obline. Estrogen po menstruaciji telesu pomaga pri rasti novih celic in obnavljanju maternične sluznice. Pove-

čuje maso mišičnega tkiva v maternici ter vpliva na rast mlečnih žlez. Skrbi za močne kosti, saj vpliva na zadrževanje kalcija v organizmu, kar preprečuje nastanek osteoporoze. Strokovnjaki menijo, da estrogen najbolj vpliva na nagnjenost k pridobivanju odvečnih kilogramov pri ženskah. Estrogen je lipogeničen, kar pomeni, da spodbuja kopičenje maščobe, jo ohranja, poleg tega pa se v pridobljenem maščobnem tkivu nabira dodaten estrogen. Temu hormonu lahko pripišete tudi tesnobo in stres, saj je pravi spodbujevalec budnosti in simpatičnega živčnega sistema. Lahko je tudi krivec za predmenstrualni sindrom.

Ko ga primanjkuje ...

Znaki, da nam primanjkuje hormona, se lahko pokažejo v vseh starostnih obdobjih, vendar je pomanjkanje najbolj izrazito v menopavzi. V menopavzi se raven estrogena izrazito zniža, kar povzroči neredno zorenje jajčec. Simptomi, ki kažejo, da gre za nizko raven estrogena, so: znojenje, glavoboli, vročinski valovi, pridobivanje telesne teže, suha nožnica in slabša spolna odzivnost. Zaradi manjše količine estrogena ženska izgublja kostno maso, razvije se lahko osteoporoza, poveča pa se

tudi možnost zlomov. Stalno nihanje in neravnovesje estrogena v telesu lahko privede do sindroma policističnih jajčnikov, neplodnosti ali endometrioze.

Ženske si mnogokrat pomagajo z jemanjem tablet estrogena, vendar velja opozorilo, naj bodo pozorne.

In če ga je preveč ...

Več kot polovico žensk prizadene prevlada hormona estrogena, kar povzroči številne presnovne motnje. Če je estrogen v telesu prisoten v preveliki količini, lahko povzroči depresivnost, napihjenost, otekanje prsi in močne krvavitve iz nožnice. Velja omeniti, da uživanje velikih količin belega sladkorja lahko vodi v resne motnje tega spolnega hormona. Preveč estrogena lahko povzroči preveliko stimulacijo celic, kar lahko privede do nastanka raka na dojkah, rodilih, drugih tumorjev, prizadet je lahko imunski sistem.

Kje ga najdemo?

Estrogen najdemo tako v naravni kot sintetični obliki. Zelo bogat vir rastlinskih estrogenov ali fitoestrogenov je soja, ki vse-

buje estrogen, ki je zelo podoben človeškemu. Strokovnjaki preventivno priporočajo, da naj bi ženska na dan zaužila za polno dlan sojinih semen. Pomembno je, da uživamo genetsko nespremenjeno sojo, saj ima le-ta koristne učinke na telo. Poleg soje je z estrogenom bogat tudi tofu. Telo oskrbi s primerno količino estrogena tam, kjer ga primanjkuje, hkrati pa zavre telesu lasten estrogen tam, kjer bi lahko povzročil raka.

Hrana, bogata z estrogenom

Poleg soje in tofuja se ob pomanjkanju estrogena v telesu priporoča uživanje semen janeža, jabolka, pese, česna, ječmena in peko vskega kvasa. Naravno prisoten je v češnjah, čičerki, detelji, kumarah, sladkem korenju in mlečnih izdelkih. Laneno seme ravno tako kot soja ustvari normalno raven estrogena v krvi, zato vsak dan zaužijte dve čajni žlički olja iz lanenega semena, ki zniža možnost vročinskih valov. Soja in laneno seme zvišata estrogensko aktivnost ter s tem lajšata simptome menopavze. Za tiste, ki ste ljubitelji zelišč, naj povemo, da pripravki, ki vsebujejo izvleček grozdnate svetlike, pomagajo pri lažšanju težav, kot so navali vročine, razdražljivost, motnje spanja. Znano je tudi, da baldrijan, islandski lišaj, melisa, rman in žajbelj ugodno vplivajo na simptome menopavze in delujejo pomirjevalno, hkrati pa omogočajo, da ostaja estrogen v telesu v normalnih mejah.

Če imate preveč estrogena, ga poskušajte zmanjšati z ustrežno prehrano, ki bo zavrla nastanek hormona. Jejte grozdje, melone, hruške in ananas. Tudi strožji fižol, proso, čebula omilijo težave z estrogenom. Tako prehrano je še posebej treba upoštevati pri raku maternice, jajčnikov, dojki, pri predmenstrualnem sindromu ter sindromu policističnih jajčnikov.

Tudi v obliki tablet

Če se boste pri težavah, ki jih povzroča hormon estrogen, posluževali medicinskega zdravljenja, naj povemo, da je temelj hormonskega zdravljenja dodajanje sintetičnih estrogenov v telo. Estrogene se daje v obliki tablet ali obližev, kar pomeni da prodre hormon v telo skozi kožo, zdravniki pa se lahko odločijo tudi za dodajanje hormona v obliki injekcije v mišico. Nasprotniki uradne medicine zagovarjajo naravno zdravljenje in uporabo zelišč, saj dolgoročno uporabo farmacevtskih preparatov povezujejo z različnimi vrstami raka na dojkah in materničnem vratu, medtem ko je uporaba zeliščnih pripravkov brez stranskih učinkov, saj deluje po načelu, da oskrbi telo z dodatnim estrogenom v primernih količinah in ne povzroča presežka estrogena, ki lahko vodi v različna resna obolenja.

»Glavna funkcija hormona estrogena je uravnavanje rasti, razvoj ter skrb za pravilno delovanje spolnih organov pri ženski.«



Ste vedeli:

- Estrogen je prisoten tudi pri moških, vendar v zelo majhnih količinah. Povečana raven hormona pri njih lahko privede do raka na prostati ali do zmanjšanja tvorbe sperme.
- Estrogen ni enovit hormon, ampak je sestavljen iz treh biokemično različnih molekul, ki naravno nastajajo v telesu (estron, estradiol, estriol). Estradiol je odgovoren za nastanek ženskih oblin. Estriol nastaja med nosečnostjo, estron pa se tvori iz telesne maščobe.
- Estrogen je eno od najbolj prodajanih zdravil na svetu, saj ga ženskam predpisujejo celo življenje. V mladosti se pogosto predpisujejo kontracepcijske tablete, v menopavzi pa so del hormonskega zdravljenja.

Osteoporoza, opredeljena kot stanje zmanjšane mineralne kostne gostote, običajno poteka brez kliničnih znakov in je lahko povsem nemara bolezen. Gre za kronično obolenje, ki se ga ugotovi šele ob prvem zlomu. Zato je zelo pomembna preventiva ter pravočasen pregled pri zdravniku. Ženske so sprejele merjenje kostne gostote kot del rednih pregledov, zavedajo se tudi pomena zdrave prehrane. Še posebej mlajše, aktivne ženske se zavedajo težav in pogostejše prihajajo na preglede merjenja mineralne kostne gostote, tako da je ta del populacije relativno dobro presejan. Manj pogosto se za preglede odločajo starejši ljudje, ki bi bili za to še bolj primerni.

ABC

A Estrogen skrbi za pravilno delovanje reproduktivnega sistema pri ženskah.

B Pomembno je ohraniti njegovo ravnovesje v telesu.

C Ob nihanju vrednosti estrogena uživajmo naravne pripravke in zelišča, ki so bogati z estrogenom.

AMBULANTA ZA OSTEOPOROZO MAJA KOZLEVČAR ŽIVEC

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

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

ZASEBNA AMBULANTA ŽUBER

Šmarska cesta 12, 3320 Velenje
Tel.: 03/897 16 20

Meritve kostne gostote in posvet z zdravnikom.

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Še z druge plati

Inkontinenco lahko preprečimo

Včasih lahko že smejanje, kihanje ali pa prenašanje težjih bremen zaradi povečanega pritiska v trebušni votlini sproži nenadzorovano uhajanje urina, kar poznamo pod imenom stresna inkontinenca. Vzroki zanjo se lahko skrivajo v dednih dejavnikih, hormonskih spremembah, kot je na primer menopavza, težkem fizičnem delu, pri ženskah pa je povezana tudi s številom porodov.

Avtor: **Alja Gogala**

Kadar do uhajanje urina pride, ko je človek začutil močno potrebo po uriniranju, govorimo o urgentni inkontinenci. Seveda pa se pri posameznikih lahko pojavi tudi mešana oblika. Inkontinenca je zagotovo neprijetna, tudi s psihološkega vidika, saj včasih osebe, ki zanjo trpijo, prikrajaša za socialne stike in potisne v osamo. Zahvaljujoč strokovnjakom, ki na bolezen pogosto opozarjajo, inkontinenca danes ni več takšen tabu, kot je bila nekoč. Mi smo se pogovarjali s **Primožem Tršinarjem, dr. med., specialistom urologije**, ki je spregovoril o zdravljenju in preprečevanju inkontinence.

Koliko žensk danes po vaši oceni trpi zaradi inkontinence in v kateri starostni skupini se ta najpogosteje pojavlja?

Za inkontinenco blage do hude stopnje po mojih ugotovitvah trpi slaba polovica ženske populacije, od tega jih približno deset odstotkov trpi za težjo obliko. Za inkontinenco najpogosteje zbolevajo ženske v srednjih letih, ki so rodile in imajo prekomerno telesno težo. Eno tretjino bolnic pa predstavljajo ženske, ki so mlajše od petinštirideset let.

Se vam zdi, da je inkontinenca danes še vedno tabu in le malo žensk zaradi težave obišče specialista?

Inkontinenca je vedno manjši tabu med ženskami, ki se zaradi te težave vse pogosteje odločajo za obisk specialistov urologije in ginekologije.

Kdaj inkontinenca potrebuje resno specialistično obravnavo in kakšni so znaki?

Inkontinenca zahteva resno specialistično zahtevo, ko splošni ukrepi blagega uhajanja ne zadostujejo ali pa je inkontinenca zelo izražena in moteča v vsakdanjem življenju.

Ali inkontinenca povezujemo tudi s katero drugo zdravstveno težavo oziroma stanjem?

Inkontinenca urina je lahko povezana s patološkim dogajanjem v sečnem mehurju ali sečnici, na primer z vnetji, s tumorji, tujki, konkrementi ali celo prolapsom rotil.

Kako jo zdravite v primeru blažjih ali težjih oblik?

Blažje oblike stresne inkontinence zdravimo z vajami za krepitev mišic medeničnega dna, kot so na primer Keglove vaje, ali pa z elektrostimulacijo, pa tudi z zmanjšanjem telesne mase, odpravljanjem anatomij s kirurškimi posegi ter preprečevanjem vnetij. V primeru hujših oblik inkontinence je primerna operativna terapija. Urgentno inkontinenco pa seveda zdravimo z zdravili.

Ali lahko inkontinenco preprečimo in na kakšen način?

Inkontinenco lahko včasih tudi preprečimo in zdravimo. Priporočljive so predvsem vaje za utrjevanje mišic medeničnega dna. Če je inkontinenca posledica pogostih vnetij, jih je seveda treba zdraviti. V primeru inkontinence je zelo pomembna tudi dobra urejenost sladkorne bolezni. Treba je vzdrževati tudi ustrezno telesno težo in fizično kondicijo. Če je telesna teža prevelika, se namreč poveča pritisk na medenico in inkontinenca se lahko poslabša. Inkontinenca lahko poslabšajo tudi nekatere vrste

hrane in pijače, predvsem uživanje alkohola, kave in pravega čaja. Priporočljivo je, da v večernih urah dve do tri ure pred spanjem ne pijemo veliko tekočine. S tem namreč preprečimo pre pogosto uriniranje ponoči.

Inkontinenco lahko preprečimo predvsem s pravilno in zavestno vadbo, kateri se ženske pogosto posvetijo šele takrat, ko se težave že pojavijo. Strokovnjaki opozarjajo, da je aktivna, predvsem pa pravilna vadba in zavestno izvajanje vaj pod vodstvom izkušenega učitelja ključna pri preprečevanju in blažitvi težav, ki jih povzroča inkontinenca. O vadbi, ki nam pomaga ohraniti vitalno medenično dno, smo se pogovarjali s Céline Louis, učiteljico pilatesa in joge ter certificirano somatsko gibalno pedagoginjo.

Kakšna oblika vadbe je primerna za ženske, ki se soočajo z inkontinenco?

Za ženske, ki trpijo zaradi inkontinence, je priporočljivo izvajanje aktivnosti, ki ne povečujejo pritiska znotraj trebušne votline. Priporočljivo je predvsem pravilno izvajanje pilatesa, s prilagoditvami pri vajah, ki vključujejo upogibanje hrbtenice oziroma trupa, izvajanje nekaterih jogijskih položajev oziroma asan, plavanje ter hoja. Seveda je priporočljivo tudi učenje pravilne aktivacije mišic medeničnega dna.

Na kaj morajo biti ženske, ki se soočajo z inkontinenco, ob opravljanju vsakodnevnih aktivnosti še posebej pozorne?

Ženske, ki se soočajo z inkontinenco, morajo biti pozorne predvsem na telesno držo. Pomembno je, da se, če je le mogoče, izogibajo sključeni drži naprej, na primer kadar uporabljajo računalnik oziroma sedijo na stolu ali kavču in raje sedijo na vrhu sednih kosti, tako da bodo ohranile naravne krivine hrbtenice. Izogibajo naj se tudi dvigovanju težkih bremen oziroma naj pred naporom aktivirajo mišice medeničnega dna. Prav tako je pomembno, da ženske z inkontinenco urinirajo, preden se mehur napolni, vendar ne prepogosto, ter pred vsako vadbo.

Ali lahko s pravilno vadbo preprečimo inkontinenco?

Zagotovo lahko s pravilno aktivacijo mišic pomagamo mišicam medeničnega dna, da najdejo optimalen tonus in s tem zmanjšamo potencialno tveganje za pojav inkontinence. Mnogo žensk se danes še vedno ne zaveda oziroma pozna ta predel telesa in nekaterim še vedno predstavlja tabu. Posledično tudi ne poznajo pristopov, s katerimi bi si lahko pomagale oziroma preprečile težave na področju medeničnega dna. Velikokrat se zgodi, da se težave pojavijo in ženske šele takrat poiščejo pomoč oziroma se zatečejo k strokovnjakom, ki jim bo lahko pomagal. Vendar se moramo zavedati, da je vitalno medenično dno, ki je pri ženskah izjemnega pomena, naša lastna odgovornost, za katerega lahko skrbimo z različnimi oblikami vadb oziroma aktivnostmi, ki bodo pomagale to področje telesa ohraniti zdravo in vitalno. Seveda

»Za ženske, ki trpijo zaradi inkontinence, je priporočljivo izvajanje aktivnosti, ki ne povečujejo pritiska znotraj trebušne votline.«

mora vadba potekati pod vodstvom dobrega in kvalificiranega učitelja oziroma mentorja.

Katere oblike športa oziroma vadbe lahko oslabijo mišice medeničnega dna in s tem stanje inkontinence še poslabšajo?

Mišice medeničnega dna in s tem tudi inkontinenco lahko poslabšajo aktivnosti oziroma vaje, ki povečajo pritisk znotraj trebušne votline. Mednje sodijo na primer klasični trebušnjaki ali pa dvigovanje uteži, to so zagotovo vaje, ki se jih moramo v primeru inkontinence ali pa oslabljenih mišic medeničnega dna zagotovo izogibati. Prav tako niso priporočljive intenzivne aktivnosti, kot je tek in skakanje, pri katerih so mišice podvržene ponavljajočemu stresu.

Kakšne oblike vadbe so za ženske nujne, da ohranijo vitalno medenično dno in kdaj morajo z njimi začeti?

Najprej se morajo naučiti občutenja mišic medeničnega dna ter nato še njihove aktivacije na pravi način. V programu izvajamo vaje, ki so oblikovane z namenom, da prebudimo občutenje medeničnega dna, ter vaje, pri katerih delamo na krčenju in sprostitvi mišic v različnih položajih in v gibanju. Seveda je priporočljivo, da z vadbo pričnemo preventivno oziroma takoj, ko se pojavijo težave. Opažam, da številne ženske ne ukrepajo, ko zaznajo težavo, misleč, da bo ta izginila sama od sebe. Seveda je to dolgoročno zelo škodljivo, saj bo majhna težava, ki jo zanemarimo, sčasoma oziroma v obdobju menopavze, postala veliko večja težava.

Kaj pa Keglove vaje in prekinitev curka med uriniranjem, ki se običajno priporoča za ohranjanje vitalnih mišic medeničnega dna? Nam te vaje res lahko pomagajo?

S pomočjo medicinskih raziskav je bilo dokazano, da prekinitev curka med uriniranjem lahko dolgoročno povzroči nepravilnosti v delovanju mehurja. Naši možgani v tem primeru niso sposobni zaznati, ali je mehur poln oziroma prazen, s prekinitvijo curka med uriniranjem jim namreč sporočamo, da je ta že izprazen. Zaradi te vaje lahko praznjenje mehurja sčasoma postane težavno, pojavijo pa se lahko tudi okužbe sečil. Izvajanje Keglovih vaj je bolje kot nič, vendar pa te vaje nikakor ne predstavljajo uravnoteženega načina aktivacije medeničnega dna, saj dajejo prevelik poudarek utrjevanju. Zavedati se moramo, da zdravo medenično dno nikakor ni »trdno kot skala«, ampak je prilagodljivo.

ABC

A Za inkontinenco blage do hude stopnje po mojih ugotovitvah trpi slaba polovica ženske populacije, od tega jih približno deset odstotkov trpi za težjo obliko.

B Inkontinenco lahko včasih tudi preprečimo in zdravimo. Priporočljive so predvsem vaje za utrjevanje mišic medeničnega dna.

C Vendar se moramo zavedati, da je vitalno medenično dno, ki je pri ženskah izjemnega pomena, naša lastna odgovornost, za katerega lahko skrbimo z različnimi oblikami vadb oziroma aktivnostmi.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

Lasersko zdravljenje stresne inkontinence in lasersko zdravljenje ohlapne nožnice z laserjem Fotona Er: Yag

Poseg opravlja **Petra Šket, dr.med., spec. gin** in porodništva

PARINAMA CENTER

• 10 TEDENSKI PROGRAM VITALNO MEDENIČNO DNO s Céline Louis, sredo, 19.02.2014

• 10 TEDENSKI PROGRAM ZDRAVA IN VITALNA HRBTENICA z Blažem in Céline, torek, 18.02.2014

www.parinama.si ali info@parinama.si, 030 66 55 44

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Zimska številka revije Unikat že v prodaji!



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





Benigno povečanje prostate

Ali ga je treba zdraviti?

Ljudje imamo s svojim genetskim zapisom vnaprej določene nekatere spremembe in osnove za le-te. Tako je določeno, kakšna bo vaša višina, barva oči, kakšne konstitucije boste itd. V urogenitalnem sistemu (sečila in spolni organi) so opredeljene tudi lastnosti in značilnosti organov tega sistema.

Avtor: **Ljubo Breskvar, dr. med., spec. urolog**

O prostati, žlezi moškega spolnega sistema je že veliko napisanega in odkritega, vendar kljub temu ta organ še ni dokončno raziskan. Znano je, da se v starosti ta organ poveča, pri nekaterih ljudeh več, pri drugih manj. Vendar le del moških s povečanimi prostatami potrebuje zdravljenje. Ko dobimo v ambulantno bolnika, ki ima napisano diagnozo BHP (benigna hiperplazija prostate) ali zgolj povečana prostata, smo urologi velikokrat soočeni z dilemo, kakšna je pravilna klinična pot za bolnika. Ga zdraviti ali le opazovati? Če bi ga zdravili, kakšno zdravljenje potrebuje?

Strah pred rakom prostate

Številni bolniki imajo po opravljenem ultrazvočnem pregledu trebuha zaradi povečane prostate strah pred rakom. V veliki večini primerov (več kot 95 % bolnikov) gre za benigno – nenevarno povečanje prostate, vendar je treba opraviti vso potrebno urološko diagnostiko, da preprečimo kasnejše zaplete (poslabšanje težav pri uriniranju, zapora urina, okvara zgornjih sečil, okužbe sečil, itd.) in da odkrijemo druge možne urološke bolezni. Najpomembnejši je klinični pregled z digitorektalnim pregledom prostate, zelo pomembna pa sta še ocena težav pri uriniranju (vprašalnik IPSS) in določitev koncentracije PSA (prostatičnega markerja v krvi).

Kakršnekoli vzročne povezave benignega povečanja prostate z nastankom raka na tem organu niso nikoli dokazali s kliničnimi študijami in zato je strah pred rakom prostate zgolj zaradi povečanja tega organa odveč, čeprav obstaja možnost za nastanek raka. Še posebej je pomembno, da rizični posamezniki (ki imajo raka prostate v družini – oče, brat) opravljajo redne kontrole in diagnostiko

pri urologih. Treba je še omeniti, da je od vseh odkritih rakov prostat le del zelo malignih in te je treba zdraviti (3 % odkritih rakov prostate).

Diagnostika in zdravljenje?

Že pred leti so opravili veliko študij, ki so dokazale dejavnike tveganja za zaporo urina, ki lahko nastopi kot končna posledica nezdravljenega benignega povečanja prostate. Najpomembnejši trije dejavniki so: vrednost PSA, starost in velikost prostate. Dodatno urologi upoštevamo še, kakšne težave ima bolnik pri uriniranju (IPSS) in se glede na rezultate preiskav odločimo za eno od možnosti:

- opazovanje
- zdravljenje z zdravili (alfa adrenergični blokatorji, inhibitorji 5-alfa reduktaze)
- kirurško zdravljenje (transuretralna resekcija prostate, transvezikalna prosatektomija ...)

O začetku zdravljenja odločajo težave pri uriniranju, zato se urologi velikokrat odločamo, da kljub povečani prostati bolnika ne zdravimo.

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Odločitev za kontrolne preglede prostate prinaša vsaj dve koristi: zgodnje odkrivanje raka prostate (ko je bolezen še popolnoma ozdravljiva) in preprečevanje zapletov zaradi benignega povečanja prostate.«

Drug pomemben pogled na zdravljenje je zgodnje odkrivanje raka prostate. Pri bolniku, ki ima povišano vrednost PSA v krvi in povečano prostato, po začetku zdravljenja z inhibitorjem 5-alfa reduktaze (5-AR) opazimo, da se vrednost PSA prepolovi, kar je posreden pokazatelj, da bolnik nima večjega raka na prostati. Zdravljenje s takšnimi zdravili ima tudi drugo dodatno korist. Odkrili so namreč, da je pri bolnikih, ki jih zdravimo s 5-AR, večja verjetnost, da pri biopsiji prostate (odvzem vzorcev prostate z iglo) odkrijemo raka prostate, če je le-ta prisoten.

Zapleti nezdravljenega benignega povečanja prostate, ki povzroča težave, so: okvara sečil (sečnega mehurja, ledvic, sečevodov), ponavljajoče okužbe sečil, nastanek kamnov v spodnjih sečilih (predvsem v sečnem mehurju), zapora urina in končna odpoved ledvic.

Zapora urina

Dejstvo je, da med ljudmi vlada splošno prepričanje, da povečana prostata potrebuje zdravljenje. In to prepričanje je napačno. Zakaj? Kaj se lahko zgodi, če povečanja prostate ne zdravite? Najhujša posledica nezdravljenja je zapora oz. retenca urina. Do zapore pride zaradi več razlogov, grobo pa jih lahko razdelimo na:

- infravezikalno zaporo (zapora odtoka urina iz sečnega mehurja), kjer obstaja fizična prepreka za odtok urina (povečana prostata, zožitev v sečnici, premočno stiskanje zunanjih žil, zapiralke sečnice itd.). Sečni mehur se v tem primeru krči normalno, vendar mu opisane zapore preprečujejo normalen iztok iz mehurja.
- motnje krčljivosti mehurja običajno nastanejo zaradi sistemskih obolenj ali stanj (dolgotrajna sladkorna bolezen, okvara živcev sečnega mehurja zaradi dolgotrajne zlorabe alkohola ali drugih mamil, stanje po možganski kapi, druge nevrološke bolezni itd.)
- kombinacija krčljivosti mehurja in infravezikalne obstrukcije običajno urologi odkrijejo pri starejših bolnikih z več sistemskimi

boleznimi ali pri bolnikih z avtoimunskimi ali nevrološkimi obolenji (stanje po možganski kapi, Parkinsonova bolezen, multipla skleroza itd.).

Ob zapori urina bolniki običajno začutijo bolečino v spodnjem delu trebuha in ne morejo odvajati urina ali pa ga odvajajo po kapljicah. Prvo pomoč običajno dobijo pri izbranem družinskem zdravniku, ki mu v sečni mehur skozi sečnico vstavi urinski kateter. Po vstavitvi nastopi takojšnje olajšanje, nadaljevanje diagnostike pa vodimo urologi.

Zaporo urina bi lahko delili glede na nastanek tudi na spontano nastalo in na sproženo zaporo urina. Pri spontano nastali zapori se težave z uriniranjem stopnjujejo skozi čas do končne točke, ko bolnik ne more več odvajati vode. Pri sproženi zapori urina pa je za zaporo delno odgovoren sprožitveni dejavnik. Najpogostejši so: splošna anestezija, kirurški poseg, vstavev urinskega katetra, uživanje nekaterih zdravil itd. Prav pri tej skupini bolnikov obstaja največja verjetnost, da bodo v prihodnosti odvajali vodo naravno in da ne bodo potrebovali kirurškega zdravljenja urologov. Na drugi strani pa kar 75 % bolnikov, ki so imeli spontano zaporo urina, po sami zapori potrebuje kirurško zdravljenje benignega povečanja prostate, ki ga urologi opravimo endoskopsko (skozi sečnico) v splošni anesteziji. Druge vzroke za zaporo urina urologi rešujemo glede na samo patologijo.

Pregled pri urologu – zavestna odločitev za zdravljenje

Odločitev za kontrolne preglede prostate prinaša vsaj dve koristi: zgodnje odkrivanje raka prostate (ko je bolezen še popolnoma ozdravljiva) in preprečevanje zapletov zaradi benignega povečanja prostate. Moški slabše skrbimo za svoje zdravje, kar nenazadnje govori tudi statistično krajša življenjska doba. Zato je popolnoma razumljivo, da več časa posvetimo tudi svojemu zdravju in s tem svoji kakovosti bivanja.



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

LSWT – najnovejša metoda zdravljenja erektilne motnje



Renova – aparat za LSWT terapijo

Kaj je erektilna motnja (ED)?

Erektilna disfunkcija (ED) oziroma impotenca je nezmožnost doseganja oziroma vzdrževanja erekcije, ki bi zadostovala za spolni odnos. Mnogo moških se sooča s to težavo v različnih obdobjih življenja.

- ED je zelo pogosta in prizadene približno polovico vseh moških med 40. in 70. letom starosti.
- 50% moških starejših od 40 let trpi zaradi občasnih motenj erekcije in nezadostne čvrstosti.
- Pojavnost te motnje se na splošno viša s starostjo.
- Gre za pogosto težavo, o kateri se moški redko pogovarjajo.
- ED je lahko neprijetna težava, ki jo lahko pogosto enostavno odpravimo.

Kaj povzroča ED?

ED ima veliko vzrokov, ki so lahko organski ali pa psihološki. Ateroskleroza pogosto povzroča zmanjšan dotok krvi v penis, kar je najpogostejši organski vzrok za ED. Med psihičnimi vzroki je na prvem mestu stres.

Zdravila, ki so na voljo:

Zdravila za doseganje erekcije delujejo tako, da zavirajo delovanje encima fosfodiesteraze tipa 5. S tem se žile razširijo ter se poveča dotok krvi. Ta zdravila pri ED izboljšajo dotok krvi v penis ob spolnem vznburjenju in izboljšajo čvrstost ter pomagajo pri ohranjanju erekcije. Pri slabi prekrvavitvi penisa tudi zdravila ne morejo delovati.

Kako pride do erekcije?

Za erekcijo so potrebni hormoni, dotok krvi, živčevje in poželje. Če eden ali več teh mehanizmov ne deluje, moški ne more doseči erekcije. Fizična ali psihološka stimulacija oziroma vznburjenje povečajo dotok krvi v penis. Arterije v penisu dovajajo kri v erektilno tkivo (brecila), ki se poveča in nabrekne. Med širjenjem penisa se vene stisnejo, kar preprečuje, da bi kri stekla iz penisa, s tem pa se ohranja erekcija.

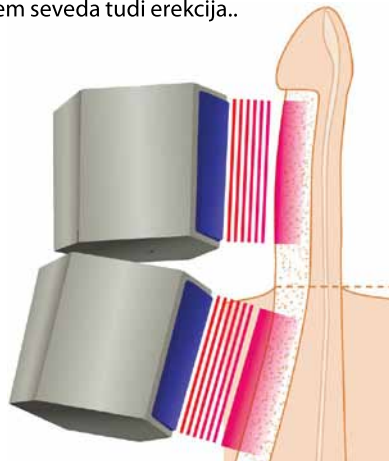
Kateri bolniki so primerni za zdravljenje z LSWT?

Renova omogoča inovativno zdravljenje ED (motnje erekcije) s pomočjo napredne tehnologije. Terapija poteka v ambulantni ali zasebni ordinaciji (terapijo je potrebno ponoviti le nekajkrat). Zanj ni potrebna anestezija ali pomirjevala. Renova je učinkovita pri bolnikih, ki imajo ED zaradi okvare žil. Z Renovo pa se zdravi tudi bolnike, ki se ne odzivajo na zdravila oziroma pri katerih so imela zdravila stranske učinke, pa tudi bolnike, ki zdravil ne bi želeli jemati.

POGOSTA VPRAŠANJA BOLNIKOV

Kaj je LSWT metoda za zdravljenje erektilne motnje (ED)?

LSWT (Linear Shockwave Therapy) je nova, neinvazivna, metoda zdravljenja erektilne motnje (ED), kjer z aparatom Renova, s pomočjo udarnih valov dosežemo nastanek novih žilic (angiogeneza) v brecilih penisa. S tem se bistveno popravi prekrvavitev penisa in se tem seveda tudi erekcija.



Delovanje LSWT terapije na brecilo

Kolikšna je učinkovitost metode?

Ker je metoda stara nekaj let, se lahko ocenijo učinki samo za to obdobje. Učinkovitost v tem obdobju je visoka. Glede na to, da je namen

namen metode razmnožiti male žilice za boljšo prekrvavitev, je pričakovati, da ne gre le za kratkoročne učinke, saj so spremembe v tkivu na račun novih žilic lahko dolgotrajne.

Koliko posegov, oziroma bolnikov je bilo že do sedaj zdravljeno?

V Sloveniji smo s to metodo začeli avgusta lani v tujini pa je bilo z napravami prve in druge generacije zdravljenih že več tisoč pacientov. Rezultati zdravljenja so odlični, saj je v strokovnih člankih, zabeležen uspeh pri kar 80% bolnikov zdravljenih z LSWT. Podobne rezultate beležimo tudi pri bolnikih, ki so bili zdravljeni pri nas.

Koliko traja LSWT terapija in kakšni so stranski učinki? (slika 3)

Terapija traja štiri tedne. Izvaja se enkrat tedensko po 15 minut. Terapija je popolnoma neboleča zato ni potrebna anestezija ali pomiritev. Do sedaj ni bilo zabeleženih še nobenih stranskih učinkov zdravljenja z Renovo.



Ambulanta za LSWT terapijo

Kdaj se pojavijo prvi učinki LSWT terapije?

Prvi učinki se pojavijo mesec dni po zadnjem zdravljenju, maksimalni učinek pa je tri mesece po končanem zdravljenju. Pri dobrem učinku se terapijo lahko še enkrat ponovi čez pol leta.

Ali je metoda dostopna tudi v drugih državah in ali se jo lahko opravi na napotnico?

Terapija se izvaja tudi po drugih državah Evrope in izven nje, skupaj v 70 državah. Na žalost je LSWT terapija samoplačniška in se je ne da opraviti z napotnico. V Sloveniji je terapija med 20-40% cenejša kot v Z Evropi in stane 950€. Preko NLB dajemo tudi možnost kreditnega ali kartičnega obročnega odplačevanja.

Informacije in naročanje:

041 976 000 – pon. in sre. 16.00-19.00

spletna stran: www.urologija.si

vprišanja urologu: urolog@urologija.si

e-mail:

info@urologija.si



Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



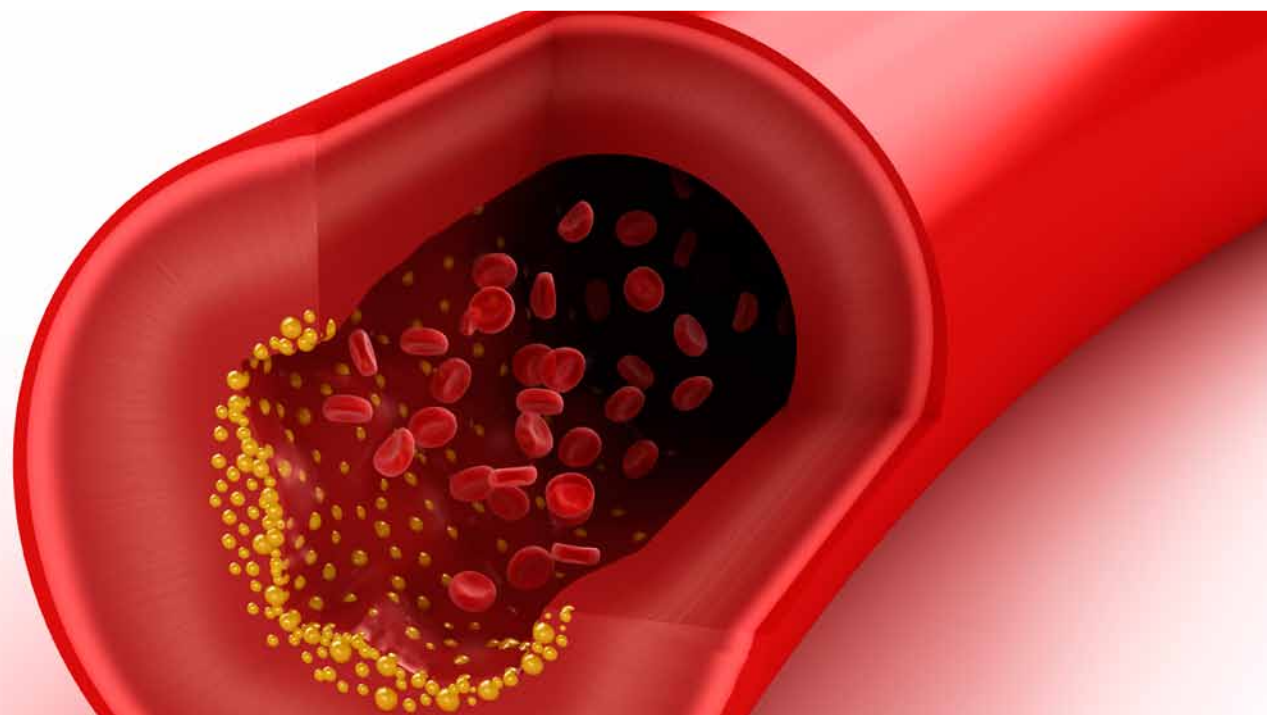
Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Spremenite življenjske in prehranjevalne navade

Povišan holesterol

Holesterol je v našem organizmu nujno potreben. Naše telo ga zagotavlja na dva načina, in sicer z lastno sintezo ter preko zaužite hrane. Količina holesterola, ki ga je naše telo zmožno sintetizirati samo iz nasičenih maščobnih kislin, je kar sedemkrat večja od količine holesterola, ki se vsrka preko hrane.

Avtor: **Andreja Košir**

Holesterol sicer najdemo v maščobnem delu celične membrane. Nujno potreben je za sintezo žolčnih kislin, spolnih hormonov, hormonov nadledvične žleze in tudi vitamina D.

Jetra lahko poskrbijo za celotno količino holesterola, zato ni nobene potrebe, da bi ga morali uživati s hrano, ki je bogata s holesterolom. Kadar pretiravamo z uživanjem tovrstnih živil, presežek holesterola ostaja v krvi in povzroča težave s krvnožilnim sistemom in žolčne kamne. Če torej uživamo hrano, bogato s holesterolom, se poveča njegova absorpcija, lastna sinteza v jetrih pa se zmanjša. To težavo lahko rešimo tako, da uživamo veliko topnih prehranskih vlaknin – večja količina žolčnih kislin iz holesterola se bo namreč vezala nanje in se izločila z blatom. Kadar torej uživamo hrano, ki vsebuje veliko holesterola, vedno poskrbite še za

živila, bogata z vlakninami, kot so zelenolistna zelenjava in sadje (na primer jabolka in hruške).

Kaj sta dobri in slabi holesterol?

Holesterol se po krvi prenaša s pomočjo molekul, ki jih imenujemo lipoproteini. Kot navaja Marija Merljak, ločimo več vrst lipoproteinov, in sicer hilomikrone, lipoproteine nizke gostote (LDL), lipoproteine visoke gostote (HDL) in lipoproteine zelo nizke gostote (VLDL).

Lipoproteinom nizke gostote pogosto pravimo kar LDL holesterol oziroma slabi holesterol, s HDL holesterolom pa označujemo tako imenovani dobri holesterol.

Kadar je raven LDL holesterola povišana, to predstavlja večje tveganje za poškodbe žilne stene ter nalaganje holesterola v žili. Vrednost LDL holesterola se poviša predvsem zaradi prehrane, bogate s holesterolom, ki hkrati vsebuje premalo polinenasičenih maščobnih kislin in prehranskih vlaknin. Holesterol je najbolj topen takrat, kadar se na lipoprotein veže s polinenasičeno maščobno kislino. Če v naši prehrani primanjkuje polinenasičenih maščobnih kislin, se je holesterol prisiljen vezati na nasičeno maščobno

kislino, posledično pa se zmanjša njegova topnost, poveča pa možnost za nalaganje v žilah.

Številne raziskave potrjujejo, da z izogibanjem vsem maščobam v prehrani za svoje zdravje ne naredimo nič dobrega. V tem primeru se zniža tako vrednost slabega (LDL) kot dobrega (HDL) holesterola in tako poveča tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja.

Ljudje, ki imajo prenizko vrednost celokupnega holesterola, so kar dvakrat bolj izpostavljeni možganskim kapim zaradi krvavitve skozi krhke stene kapilar v možganih. Normalna vrednost skupnega holesterola v krvi naj bi znašala med 3,1 in 5,2 mmol/l, zaželeno pa je, da bi bila ta vrednost pod 5 mmol/l.

Vrednost dobrega HDL holesterola naj bi predstavljala več kot 25 odstotkov koncentracije skupnega holesterola – tako normalne vrednosti znašajo med 0,9 in 1,7 mmol/l, vsekakor pa je priporočljiva, da je vrednost višja od 1,0 mmol/l. Če se vrednost dobrega (HDL) holesterola spusti pod 0,65 mmol/l, to za človekovo zdravje predstavlja že precejšnjo grožnjo.

Vrednosti dobrega oziroma HDL holesterola morajo biti torej čim višje, vrednosti LDL holesterola pa čim nižje.

Vrednost holesterola se meri tako, da nam zdravnik vzame vzorec krvi, ki ga potem pošlje v ustrezno analizo. Pomembno je poudariti, da zaužita hrana ne vpliva na vrednost celokupnega holesterola, zato pred odvzgom

krvi ni treba biti težč. Če zdravnik ugotovi, da je vrednost celotnega holesterola v krvi normalna, navadno niso potrebne nobene dodatne preiskave več. Če pa je vrednost celotnega holesterola visoka, bo treba preveriti še vrednost dobrega (HDL) holesterola. Če je vrednost holesterola visoka zaradi povišanega HDL holesterola, potem je vsaka skrb odveč. Kadar pa je vrednost dobrega (HDL) holesterola prenizka (torej je povišana vrednost slabega holesterola), pa ste podvrženi večjemu tveganju za razvoj ishemične srčne bolezni.

Če torej vaš celotni holesterol znaša 8,1 mmol/l, vrednost dobrega (HDL) holesterola pa 2,1 mmol/l, potem je razmerje med celotnim in HDL holesterolom 8,1 : 2,1, kar pomeni 3,8 mmol/l. Če bi to razmerje preseglo 4,5 (oziroma 5,0) mmol/l, to že predstavlja večje tveganje za razvoj ishemične srčne bolezni.

Katere so najbolj nujne spremembe življenjskega sloga pri povišanem holesterolu?

Povišano raven holesterola je torej treba spraviti v nek normalen in zdrav okvir. Glavni ukrep je sprememba načina prehranjevanja in življenjskega sloga na splošno.

Opustite kajenje

Če kadite, potem je prva stvar, o kateri velja dobro razmisliti, kako se boste znebili te nezdrave razvade. Raziskave so pokazale, da se pri ljudeh, ki opustijo kajenje, tveganje za ishemično bolezen zmanjša za 50 odstotkov v enem letu. Zna pa biti opustitev kajenja za marsikoga zelo težka naloga, ki zahteva veliko volje in samodiscipline.

Uživanje alkohola

Alkohol povzroča različne socialne težave, hkrati pa povečuje tudi tveganje za nastanek različnih bolezni, kot so na primer trajna

okvara jeter, srca in možganov, povišan krvni tlak, debelost in druge. Vendar pa zmerno uživanje alkohola pozitivno deluje na naše zdravje in zmanjšuje tveganje za razvoj ishemične bolezni. Pri alkoholu torej velja načelo zmernosti – to pomeni na primer 1 dl vina ali 2,5 dl piva na dan.

Čezmerna telesna masa in povišan holesterol

Če vrednost indeksa telesne mase znaša med 25 in 30, pomeni, da je vaša telesna masa prevelika, vrednost nad 30 pa že kaže na debelost. Čezmerna telesna masa močno poveča tveganje za prezgodnjo smrt, pogosto pa je slabša tudi splošna kakovost življenja. Telesno maso lahko zmanjšamo s pomočjo rednega gibanja ter spremembo prehranjevalnih navad. Glede gibanja priporočamo zmerno telesno dejavnost, ki naj bo redna (to je zelo pomembno). Če ste pretežki, poskusite s hitro hojo, plavanjem, plesom, kolesarjenjem.

Spremembe prehranjevalnih navad

Prehranske vlaknine v prehrani so tiste, ki močno vplivajo na zmanjšanje vrednosti holesterola v krvi. Vlaknine so rastlinski ogljikovi hidrati, ki jih ljudje ne moremo prebaviti, saj zanje nimamo ustreznih prebavnih encimov. Veliko vlaknin najdemo v zelenjavi in sadju ter žitih in polnozrnatih izdelkih iz njih.

Pomembno je poudariti, da se maščobam ne smete v celoti izogibati – poseči morate le po pravih vrstah maščob. Priporočamo vam uživanje polinenasičenih maščobnih kislin. Uživanje avokada, mandljev in oljčnega olja, ki vsebujejo maščobne kisline omega-3, -6 in -9 znižuje skupni holesterol in izboljša razmerje med HDL in LDL holesterolom (seveda v prid HDL holesterolu). K boljšemu razmerju med dobrim (HDL) in slabim (LDL) holesterolu pripomore uživanje živil, ki imajo veliko zaščitnih snovi – to so na primer česen, brokoli, cvetača, čebula, paprika, jajčevci, ...

Pogosto slišimo, da se moramo jajcem v primeru povišanega holesterola v krvi popolnoma odpovedati. Dejstvo je, da so jajca popolno živilo. Vsebujejo veliko beljakovin in imajo zato najvišjo biološko vrednost med živil. V njih najdemo vitamin A, lecitin in holin (vitamin B7). Holin, ki je glavna sestavina lecitina, igra ključno vlogo pri tvorbi povezav med možganskimi celicami. Če nam primanjkuje holina, je lahko to vzrok za povišanje vrednosti holesterola v krvi. Jajca poleg tega tudi zvišujejo vrednost dobrega (HDL) holesterola. Vendar pa tako kot pri vsem tudi pri uživanju jajc velja ohraniti zmernost.

Beta-glukani iz žit se nahajajo v trdnem zunanem ovoju žit, predvsem ovsu in ječmenu, v manjši meri pa tudi pšenici in rižu ter gre za vodotopno vlaknino, ki povečevanje viskoznost tekočin v prebavilih. Beta-glukan iz ječmena dokazano znižuje holesterol v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. Pomembna je raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja.

ABC

A Ko uživate hrano, bogato s holesterolom, poskrbite, da boste poleg zaužili še veliko prehranskih vlaknin.

B Vrednosti dobrega oziroma HDL holesterola morajo biti torej čim višje, vrednosti LDL holesterola pa čim nižje.

C Raven holesterola v krvi lahko uspešno uravnamo s spremembo načina življenja – to pomeni opustitev kajenja, zmerno uživanje alkohola, redno gibanje, vzdrževanje normalne telesne mase in zdrava prehrana.

Revija Unikat



Nova 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

Crispy žita z ječmenovo vlaknino

Naravna izbira za zajtrk!

Za zniževanje holesterola

Beta-glukani iz ječmena dokazano znižujejo holesterol v krvi.



NAJBOLJŠE RAZMERJE MED CENO IN KAKOVOSTJO ZA CRISPY IN SPORT MÜSLI ZLATO POLJE.



Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. Za koristen učinek je potrebno dnevno zaužiti 3 g beta-glukanov, lahko iz različnih virov ali iz 3 obrokov Crispy žit z ječmenovo vlaknino. Za razvoj koronarne bolezni srca obstaja več dejavnikov tveganja, med njimi tudi visok krvni holesterol. Sprememba enega teh dejavnikov ima lahko ugoden učinek, kar pa ni nujno. Zato ne pozabimo na pomembnost raznolike in uravnotežene prehrane ter zdravega načina življenja.

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Cigaretni dim – krivec za težko bolezen

KOPB oziroma kronična obstruktivna pljučna bolezen je dolgotrajna in nepovratna bolezen pljuč. Bolnik jo najprej občuti kot težave z dihanjem, sprva ob naporih, v napredovali stopnji pa tudi v mirovanju, težavam pa se pogosto pridruži kašelj z izkašljevanjem sluzi. KOPB v največji meri povzroča cigaretni dim, zato kadilci, pozor!

Kaj vse še vpliva na razvoj KOPB, kako jo diagnosticiramo, kakšni so tipični znaki te zahrbtnje bolezni in zakaj bolniki s KOPB pogosto zbolevajo za depresijo, nam je zaupala **asist. dr. Mateja Marc Malovrh, dr. med., spec. pulmologije** z Univerzitetne klinike za pljučne bolezni in alergijo Golnik.

Avtor: **Anja Kuhar**

Zakaj človek zboli za KOPB?

Bolezen je posledica dolgotrajnega vdihavanja škodljivih snovi, v večini primerov cigaretne dima. Te snovi v dihalnih poteh sprožijo stalno vnetje z zadebeljeno sluznico in večjim izločanjem sluzi ter propadanje sten pljučnih mešičkov. Pretok zraka se zaradi zadebeljenih sten dihalnih poti zmanjša, zaradi česar ob koncu izdihaja ostaja v pljučih

vedno več zraka, ki se ne izmenjuje učinkovito. Ob dodatnem postopnem propadanju pljučnih mešičkov je delovne površine za izmenjavo plinov vedno manj in v napredovali stopnji ne zadošča niti za normalno življenje v mirovanju, kaj šele za kakršnokoli aktivnost. Škoda, ki so jo škodljive snovi naredile, je nepovratna.

Propadla pljuča se z do sedaj znanimi zdravili ne morejo obnoviti, lahko pa z opustitvijo kajenja ali odstranitvijo drugih škodljivih dejavnikov iz okolja ustavimo nadaljnje propadanje pljuč in s tem napredovanje bolezni.

Kaj poleg cigaretne dima še pogojuje nastanek KOPB?

Poleg aktivnega ali pasivnega kajenja (cigaret, pip, cigar, marihuane) lahko razvoj KOPB povzročijo tudi drugi škodljivi plini in prašni delci. Prisotni so lahko na delovnem mestu (organski in neorganski prah, kemični dejavniki, pare) ali doma (odprte peči, kamini, gorilniki na drva, biomasna goriva, premog ob slabem prezračevanju prostorov). Še posebej dovzetna za propadanje pljučnih mešičkov je skupina ljudi z genetsko motnjo, ki vodi v pomanjkanje zaščitnega encima $\alpha 1AT$.

Poleg škodljivih zunanjih dejavnikov je pri razvoju KOPB pomemben dejavnik tudi podedovan genski zapis. To razloži, zakaj za KOPB zboli le približno 20 % kadilcev in ne vsi.

20 % je pravzaprav velik delež, tako da se ob velikem številu kadilcev soočamo s pomembnim številom KOPB bolnikov, ki zaradi povečane obolevnosti in prezgodnje invalidnosti ter umrljivosti predstavlja tudi pomembno socialno-ekonomsko težavo.

Ocenjujejo, da bo KOPB v nekaj letih tretji najpogostejši vzrok umrljivosti v razvitem svetu!

Veliko kadilcev toži, kako težko je opustiti kajenje. Kaj jim svetujete?

Seveda je najpomembnejša posameznikova trdna odločitev za opustitev kajenja in podpora bližnjih. Ko se pogovarjam z mladimi astmatiki, ki jim kajenje tudi izredno škodi, navajajo hude težave ob poskusih opustitve cigaret. Bolniki, ki smo jim ugotovili težjo obliko KOPB ali raka pljuč, pa so v veliki večini primerov ob diagnozi brez težav takoj prenehali kaditi. To kaže na ogromen pomen sto-

pnje motivacije in da je fizična odvisnost zanemarljivo nepomembna. Predvsem moramo razmišljati, kako bi dvignili stopnjo motivacije za opustitev kajenja pri vseh kadilcih.

Kateri simptomi opozarjajo na KOPB?

Glavna simptoma sta kašelj in težko dihanje. Kašelj z izmečkom je najizrazitejši zjutraj in ni prisoten pri vseh bolnikih tako kot težko dihanje.

V zgodnejših obdobjih bolezni ljudje opažajo, da se ob večjih naporih (hoji v gore, po stopnicah, pri športnih aktivnostih) zadihajo in morajo počivati hitreje kot vrstniki. Takim kadilcem bi svetovala pregled pri pulmologu, saj je pomembno prepoznavanje bolezni v zgodnjem obdobju, ko še lahko preprečimo prezgodnjo invalidnost in umrljivost zaradi KOPB.

Težava je v tem, da imamo ljudje precej dihalne rezerve (nekateri ljudje lahko npr. živijo skoraj povsem normalno le z enim pljučnim krilom) in da mnogi, ki sicer ne opravljajo večjih telesnih aktivnosti, težave zaznajo šele, ko je bolezen že močno napredovala. Poleg tega večina kadilcev kašelj dojema kot normalen kadilski pojav.

Če zdravnik posumi na KOPB, kako jo diagnosticira?

Diagnozo ob ustreznih klinični sliki in podatku o izpostavljenosti potrdijo testi pljučne funkcije. **Spirometrija** z bronhodilatatornim testom nam razkrije nepovratno zaporo dihalnih poti, test merjenja difuzijske kapacitete pa stopnjo okvare pljučnih mešičkov. Ker je v nekaterih primerih težko ločiti med KOPB in drugo boleznijo, npr. astmo, je bolnika treba spremljati dlje časa in kdaj opraviti še druge teste (krvne preiskave, globinsko slikanje pljuč, poskus odzivnosti na zdravila itd.).

Poškodbe pljuč, ki jih povzroči KOPB, so torej nepovratne. Kako lahko današnja medicina pomaga?

Zdravila v obliki vdihovalnikov ali tablet lahko učinkovito pomagajo pri lajšanju težav z dihanjem, izkašljevanjem, zmanjšujejo število poslabšanj bolezni, kar vse pomembno vpliva na kakovost življenja. Žal pa nobeno ob trenutno poznanih zdravilih ne more upočasniti upada pljučne funkcije ali celo pozdraviti KOPB.

Zelo pomemben ukrep, ki ga svetujemo bolnikom s KOPB, je skrb za redno telesno aktivnost in pravilno prehrano. KOPB je namreč sistemska bolezen, ne le bolezen pljuč, ki vpliva tudi na skeletno mišičevje. To je še posebej v napredovalih stopnjah bolezni izjemnega pomena – dihalne mišice morajo opraviti ob velikem delu propadlih pljuč veliko več dela kot pri zdravih pljučih. Bolnike zato vabimo na podaljšan program bolnišnične rehabilitacije pljučnih bolnikov, kjer se izvaja program krepitev mišic z različnimi pripomočki, hkrati pa se naučijo pravilnih vaj in prehrane.

»Poleg zdravil pa paliativna oskrba nudi tudi izčrpen pogovor, čustveno podporo in navodila bolniku in svojcem, kako ukrepati ob določenih stiskah, ki se bodo pojavljale v času zadnjega obdobja bolezni.«



Ko bolezen močno napreduje, bolniku predpišemo trajno zdravljenje s kisikom na domu, v redkih primerih se uporablja tudi neinvazivno mehansko predihavanje.

Pri manjši skupini bolnikov imamo na voljo še kirurško zdravljenje, pri mlajših bolnikih s težko KOPB, ki so stari manj kot 60 let in telesno še dobro ohranjeni, pa pride v poštev tudi presaditev pljuč.

Verjetno je izredno pomembna tudi podpora bolnikom in njihovim svojcem v napredovali stopnji bolezni?

Že nekaj let imamo na več lokacijah vzpostavljeno ambulantno in bolnišnično paliativno obravnavo bolnikov, kjer se skuša bolnikom in svojcem čim bolj celostno pomagati premagovati številne težave in stiske v zadnjem obdobju bolezni. Dolgotrajno dušenje je ena najhujših muk, ki jo lahko vsaj delno olajšamo z določenimi pravilno odmerjenimi zdravili. Poleg zdravil pa paliativna oskrba nudi tudi izčrpen pogovor, čustveno podporo in navodila bolniku in svojcem, kako ukrepati ob določenih stiskah, ki se bodo pojavljale v času zadnjega obdobja bolezni.

Bolniki s KOPB naj bi pogosto zboleli tudi za depresijo. Zakaj?

Bolniki s težko KOPB so pljučni invalidi, ki neprestano izkušajo večletno dušenje že ob minimalnih naporih, kot je opravljanje osebne toalete, govor, hranjenje itd. Pogosto jih duši tudi v mirovanju, tako da so izpostavljeni stalnemu stresu ob občutku pomanjkanja kisika. Telesna nedejavnost zaradi težav z dihanjem, hkrati pa tudi sistemsko delovanje bolezni, vodita v čedalje hujši telesni upad. Rezultat je slaba kakovost življenja, ki je običajno vezano na nekaj kvadratnih metrov stanovanja. Pogosto so odvisni od pomoči drugih, hkrati pa osamljeni v svojem malem svetu. Zavedajo se, da je stanje nepovratno. Mislim, da sem navedla dovolj razlogov, da tak človek izgubi voljo in upanje ter je nagnjen k razvoju depresije, na katero moramo pri težkih bolnikih s KOPB vedno pomisliti in jo celostno zdraviti, saj sicer še dodatno poslabšuje kakovost življenja. Morebitni učinki sistemskega vnetja na razvoj depresije so še nejasni.

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Čas gripe in prehladov

Oslabljen imunski sistem vpliva na obolevanje v času prehladov in gripe. Kako si lahko dvignemo imunski sistem in preprečimo obolenja? Pripravili smo vam nekaj nasvetov, kako se uspešno spopadati z virusi.

Avtor: **Alja Gogala**

BETA GLUKAN

Beta glukan je naravni polisaharid oziroma kompleksna molekula sladkorja, ki podpira delovanje prirojenega imunskega sistema. Danes vemo, da je več vrst gob bogat vir glukana, ki imajo pozitiven učinek na človeški in živalski imunski sistem. Kljub ugotovitvam,

da ima približno trideset gob protitumorni učinek, jih je bilo preučevanih zgolj nekaj vrst. Beta glukani se po zaužitju vežejo na makrofage v črevesnem traktu in znotraj tega okrepijo fagocitozo z vezavo na makrofage. Tako je obrambni sistem našega telesa okrepljen in pripravljen na večje količine tujkov kot sicer. Beta glukan, izoliran iz kvasovk, je torej dobra pomoč in podpora delovanju našega imunskega sistema, saj ima sposobnost, da poveča število aktivnih imunskih celic in na ta način organizmu omogoča boljše pripravljenost in hitrejši obrambni odziv pri morebitnem vdoru virusov ali bakterij v telo. V primeru že prisotne infekcije pa organizmu olajša lažje in predvsem pospešeno okrevanje. Beta glukani v telesu pripomorejo tudi k nastajanju kolagena za normalno delovanje žil, kosti, hrustanca in zob, prispevajo k delovanju živč-

nega sistema, zmanjšujejo utrujenost in izčrpanost ter povečajo sposobnost absorpcije železa v našem telesu. Beta glukane lahko poleg gob najdemo tudi v celicah kvasovk in bakterij, v žitaricah in morskih algah.

KOLOSTRUM

Kolostrum ali mlečivo je izloček mlečne žleze pri sesalcih, ki začne nastajati tik pred porodom, ko iz krvi v mlečno žlezo začnejo prihajati sestavine, in v svoji prvotni sestavi nastaja do četrtega dneva po rojstvu. Kolostrum je za mladiča izjemnega pomena, saj je to prva hrana, ki jo dobi od matere po rojstvu in vsebuje že izdelane komponente imunskega sistema. Protitelesa so bistvena sestavina kolostruma, njihova naloga pa je, da se vežejo na

mikroorganizme in ostale škodljive elemente v telesu, z namenom da jih uničijo s pomočjo imunskih mehanizmov in odstranijo iz telesa. Poleg protiteles kolostrum vsebuje tudi ostale snovi, ki zavirajo rast bakterij v črevesju, vitamine A, D in E, vitamine skupine B ter minerale natrij, kalcij, kalij, cink, magnezij, klor in krom, vendar v povsem drugačnih razmerjih in koncentracijah, kot jih lahko najdemo v mleku. Kolostrum v človeški prehrani zagotovo ni novost, zelo dobro ga namreč poznajo živinorejci in se zavedajo njegove pomembnosti. Sestavine, ki jih najdemo v kolostrumu, nas pomagajo ščititi pred bakterijami ter virusnimi boleznimi in spodbudijo delovanje našega imunskega sistema. Kolostrum ima namreč dokazano zaviralni učinek na razmnoževanje virusov, kot so na primer virusi gripe. Seveda pa lahko v obliki dodatka k prehrani športnikom oziroma fizično aktivnim ljudem pripomore k izboljšanju fizičnega počutja, vzdržljivosti, zdravju in boljši fizični zmogljivosti. Strokovnjaki poudarjajo, da je kolostrum lahko naravna alternativa različnim proteinskim, aminokislinskim in beljakovinskim prehranskim dopolnilom, po katerih danes posega vse več ljudi.

AMINOKISLINE

Aminokisline so majhne biološke molekule, osnovni gradniki proteinov in kot take nujno potrebne za življenje. Vsak protein v kateremkoli organizmu je sestavljen iz dvajsetih preprostih molekul oziroma aminokislin. Zato so aminokisline pomembne pri vseh procesih, ki potekajo v kateremkoli živem bitju. Vplivajo na rast in razvoj našega telesa, imajo vlogo živčnih prenašalcev in tako vplivajo tudi na delovanje našega živčnega sistema ter sodelujejo v imunskem odgovoru na tujke v našem telesu. Obstaja dvaindvajset aminokislin, pri čemer je osem esencialnih, kar pomeni, da jih naše telo ne proizvaja samo in jih je treba zaužiti s prehrano oziroma s pomočjo prehranskih dopolnil. Mednje se uvršča lizin, ki ima najpomembnejšo vlogo

»Minerale, ki so nujno pomembni za življenje, lahko razdelimo v dve veliki skupini, in sicer makroelemente, kamor sodijo natrij, kalij, klor, kalcij, magnezij, fosfor in žveplo, ter mikroelemente, kamor se uvrščajo železo, jod, baker, cink, kobalt, krom, molibden, selen, fluor, mangan, silicij in vanadij.«



pri rasti in razvoju mišic, sodeluje pa tudi pri tvorbi antiteles, hormonov, encimov, kolagena in pri regeneraciji poškodovanega mišičnega tkiva ter skrbi za zdrave žile. Nahaja se v jajcih, siru, mleku, mesu, krompirju in fižolu. Fenilalanin spodbuja in pripomore k optimalnemu delovanju živčevja in celotnega živčnega sistema. Nahaja se v vseh mlečnih izdelkih, še posebej pa v mandeljnih, avokadu in lešnikih. Metionin skrbi v telesu za razbijanje maščob in njihovo izkoriščanje, zmanjšuje raven maščob v krvi ter povišuje raven testosterona v telesu. Nahaja se v mesu, ribah, semenkah, česnu, čebuli, jogurtu ter fižolu. Treonin v telesu skrbi za tvorjenje kolagena in elastina, najdemo ga v mesu in jajcih. Triptofan sodeluje pri izgradnji velikega števila proteinov in ugodno vpliva na delovanje možganov in serotonina v možganih. Levcin skrbi za uravnavanje krvnega sladkorja, rast ter obnovo in regeneracijo celic, mišičnega tkiva, kože in kosti. Nahaja se v skoraj vseh mlečnih virih proteinov, v rjavem rižu, stroč-



BREZKONTAKTNO RAZKUŽEVANJE ROK

Po raziskavah **80% infekcij** povzročajo bakterije prenesene **preko človeških rok**. Več kot **70% uporabnikov** je **naklonjenih dezinfekciji rok brez dotika**.

GERMSTAR® razkuževalnik je:

- Profesionalno razkužilo za roke
- **Uniči 99,99 % bakterij**
- **Brezkontaktna uporaba** (senzor ob prisotnost rok sproži brizg razkuževalnega gela)
- Neguje roke: **razkuževalno/negovalno** sredstvo ima vse potrebne certifikate in odlične reference

Cena razkužitve je samo 0,01 euro!

Tehnofan
strokovnjaki za čista voda

Tehnofan d.o.o., Ljubljana, www.tehnofan.si info@tehnofan.si
Tel: 01-4274476, 041-687-090

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Med pozitivne učinke vnosa omega-3 maščobnih kislin v naš organizem sodi manjša verjetnost za nastanek srčne kapi, znižanje krvnega tlaka, znižanje holesterola ter izboljšanje kroničnih vnetnih bolezni ...«



nicah, oreščkih in koruzi. Izolevcin pomaga pri nastajanju hemoglobina ter tako omogoča telesu hitrejše celjenje poškodb in obrambo telesa pred infekcijami. Nahaja se v piščančjem mesu, ribah, mandeljnih, jajcih, jetrih in mesu. Valin skrbi za regeneracijo in obnovo mišičnega tkiva ter skrbi za pravilno izkoriščanje glukoze v telesu. Nahaja se v mesu, soji, arašidih in grahu.

MINERALI V PREHRANI

Minerali so poleg maščob, beljakovin in ogljikovih hidratov glavni gradniki našega telesa. Pomembni so za normalno celično in mišično delovanje, sodelujejo v presnovi, uravnavajo krvni tlak, vplivajo na delovanje srca, skrbijo za hormonsko ravnovesje, vplivajo na rast in zgradbo kosti ter imunske procese v telesu. Minerali predstavljajo približno pet odstotkov našega telesa, bolezen pa se lahko pojavi, kadar jih je v našem telesu premalo oziroma preveč. Minerale, ki so nujno pomembni za življenje, lahko razdelimo v dve veliki skupini, in sicer makroelemente, kamor sodijo natrij, kalij, klor, kalcij, magnezij, fosfor in žveplo, ter mikroelemente, kamor se uvrščajo železo, jod, baker, cink, kobalt, krom, molibden, selen, fluor, mangan, silicij in vanadij. Najpogostejši izvor natrija, ki je pomemben za vzdrževanje vode v telesu in sodeluje pri vsrkavanju hranil iz prebavil, je kuhinjska sol. Kalij sodeluje pri uravnavi krvnega tlaka in srčnega ritma, v telo ga vnesemo s pomočjo raznolike prehrane. Kalcij, ki se nahaja v mleku in mlečnih izdelkih, žitih, zelenjavi in stročnicah, kostem in zobovju omogoča trdnost in stabilnost. Magnezij skrbi za delovanje mišic, živčevja, energetske presnovo in mineralizacijo kosti. Priporočena dnevna količina magnezija znaša pri odraslem od 300 do 400 miligramov, pri nosečnicah pa tudi več. Povečane potrebe po magneziju nastanejo pri ljudeh, ki so izpostavljeni stresu, in pri športnikih. Fosfor je pomemben za pre-

tvorbo pridobljene energije v delovanju mišic. Nepogrešljiv je pri vseh presnovnih procesih in vpliva na uravnavanje kislosti ter bazičnosti. Največ ga najdemo v mleku in mlečnih izdelkih, mesu, stročnicah, oreščkih, žitih in ribah. Žveplo pripomore k razstrupljanju telesa, nahaja pa se v jajcih, mesnih izdelkih, mleku in mlečnih izdelkih, oreščkih, zelenjavi, fižolu in grahu. Klor je pomemben za normalno delovanje celic, najlažje pa ga zaužijemo s soljo.

OLJA ZA INHALACIJO

Inhaliranje eteričnih olj blagodejno deluje na dihalne poti in sinuse ter pripomore k odstranjevanju sluzi iz nosu. Dišave se pri inhaliranju preko nosu prenašajo v krvni obtok in tako vplivajo na naše razpoloženje in imunski sistem. Inhalacijo z eteričnimi olji si lahko pripravite tako, da v večjem loncu zavrete vodo, nato pa vanjo kanete par kapljic eterične olja. Pomembno je, da je voda dovolj vroča, da se iz lonca dviga para, seveda pa z eteričnimi olji ne pretiravamo. Molekule, ki jih vdihnemo, preidejo tudi v pljuča in tako blagodejno vplivajo na več sistemov po telesu. Inhalacije bodo zato dobrodošla pomoč pri krepitvi imunskega sistema, lajšanju znakov prehladnih obolenj ali pa zgolj kot sprostitev, kadar na svojem organizmu občutimo učinke stresa. Seveda je od učinka odvisen tudi izbor eteričnih olj. Eterično olje evkalipta pomaga pri izkašljevanju in deluje kot antiseptik dihal, pri težavah z dihanjem pa bosta v pomoč tudi cedra ali borovec. Pri prehladu bodo blagodejno delovala eterična olja lovora, rožmarina, pomaranče in čajevca. Pri kašlju si lahko pomagata z eteričnimi olji cedre, rožmarina in ciprese. Če nastopijo težave s sinusi, pa bo dobrodošlo inhaliranje eteričnih olj bazilike, rožmarina, čajevca, evkalipta, sivke ali mete. Pri dvigu razpoloženja vam bodo v pomoč eterična olja žajblja, limone, grenivke in mete. Pomembno je, da za inhalacijo uporabljate čista in naravna eterična olja z znanim poreklom. Pred uporabo pa vedno preverite tudi rok uporabe.

OMEGA-3 MAŠČOBNE KISLINE

Omega-3 maščobne kisline sodijo med esencialne maščobne kisline, že njihovo ime nam torej pove, da so bistvenega pomena za normalno rast in razvoj otrok ter živalskih mladičev, pa tudi za pravilno delovanje našega organizma in ohranjanje zdravja. Ker jih naše telo samo ni sposobno proizvajati, jih moramo vanj vnašati s pravilno prehrano oziroma prehranskimi dopolnili. Med pozitivne učinke vnosa omega-3 maščobnih kislin v naš organizem sodi manjša verjetnost za nastanek srčne kapi, znižanje krvnega tlaka, znižanje holesterola ter izboljš-

šanje kroničnih vnetnih bolezni, kot so revma, luskavica, Chronova bolezen in ulcerozni kolitis. Pri normalni prehrani je naš organizem deležen zadostnega vnosa omega-3 maščobnih kislin, pomanjkanje pa je moč opaziti pri vegetarijancih in osebah, ki ne uživajo zadostne količine rib. Prav morske ribe so namreč najbogatejši vir omega-3 maščobnih kislin, naš organizem pa bomo še posebej zadovoljili, če bomo posegli po lososu, sardelah ali skušah. Priporočljivo je, da uživamo vsaj dva do tri obroke morskih rib na teden in tako zadostimo potrebo našega organizma po Omega-3 maščobnih kislinah. Sicer pa je priporočljivo, da posežemo tudi po prehranskih dopolnilih, ki so na voljo v lekarnah. Omega-3 maščobne kisline se sicer nahajajo tudi v nekaterih oreščkih, vsebuje jih laneno seme, chia semena in nekatera olja, kot je na primer svetlinovo.

VIRUS GRIPE

Gripa je zelo nalezljiva in pogosta okužba dihalnih poti. Povzročajo jo virusi gripe ali influence, ki spadajo v družino Orthomyxoviridae (ortomiksovirusi) in prizadenejo nos, grlo ter pljuča. Viruse gripe lahko razdelimo v tri rodove oziroma skupine, in sicer viruse gripe A, ki okužijo sesalce in ptice (poznani so tudi kot ptičja gripa), viruse gripe B, ki okužijo le ljudi, ter viruse gripe C, ki okužijo le ljudi in prašiče. Epidemije gripe A se pojavljajo vsaki dve do tri leta, epidemije gripe B pa na štiri do šest let. Pandemije povzročajo samo virusi iz skupine influence A, ker lahko pri njih pride do nenadne večje spremembe genoma. Virusi gripe se iz človeka na človeka prenašajo kapljično, na primer s kihanjem, rokovanjem ali drugim telesnim stikom. Inkubacijska doba od okužbe do pojava simptomov bolezni traja od enega do štirih dni, v povprečju pa dva dneva. Pogosti simptomi gripe so zvišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih, izrazita utrujenost in izčrpanost, mrzlenje, suh kašelj in glavobol. Okrevanje traja od enega do dveh tednov, lahko pa se pojavijo zapleti, kot so pljučnica, bronhitis, vnetje sinusov ali ušes. Zdravljenje bolezni pri večini bolnikov poteka simptomatsko. Priporočljiv je počitek, hidracija ter po potrebi tudi uživanje zdravil proti vročini oziroma bolečini, ki vsebujejo paracetamol. Proti sezonski gripi, s katero se največkrat srečamo v hladnejšem letnem obdobju, pa se najučinkoviteje zaščitimo s pravočasnim cepljenjem.

PROPOLIS

Propolis je smolast čebelji izdelek, ki so ga zaradi številnih pozitivnih učinkov poznali že naši predniki. Čebele ga uporabljajo za zaščito notranjih sten panja in zaščito pred

»Propolis vsebuje tudi eterična olja in cvetni prah, v njem pa se v manjših količinah nahajajo tudi encimi, minerali (mangan, cink, baker, železo), mikroelementi (natrij, kalij, kalcij) in vitamini (C, E, B1, B2 in B6).«

vdorom vlage v panj, za uravnavanje temperature v panju, za popravilo satja, z njim pa tudi balzamirajo vsiljivce, ki jih ne morejo odstraniti iz panja. Njegova barva je zelenorjava, sčasoma pa še potemni. Glavna sestavina propolisa je smola, ki jo čebele naberejo na nekaterih rastlinah. Smoli čebele dodajo tudi vosek, da ta postane bolj lepljiva, in izloček iz žlez slinavk. Propolis vsebuje tudi eterična olja in cvetni prah, v njem pa se v manjših količinah nahajajo tudi encimi, minerali (mangan, cink, baker, železo), mikroelementi (natrij, kalij, kalcij) in vitamini (C, E, B1, B2 in B6). Vsebuje pa tudi druge snovi, kot so flavonoidi, flavoni, organske kisline in aldehidi. Propolis postane uporaben, ko se ga raztopi v etilnem alkoholu različnih koncentracij. S pomočjo tega postopka nastane tinktura. Uporablja pa se tudi v obliki mazil, sirupov in tablet. Zaradi svoje edinstvene sestave propolis na naš organizem deluje antibakterijsko, v našem telesu pa zavira viruse in glivice, s čimer pomaga pri zdravljenju kožnih bolezni, kot je na primer luskavica. Propolis je v pomoč pri krepitvi imunskega sistema, revmatičnih obolenjih, kot naravni antibiotik pomaga lajšati simptome gripe in prehladnih obolenj, pospešuje pa tudi celjenje opeklin in ran. Ker propolis deluje kot antioksidant, se ga poslužuje tudi farmacevtska, kozmetična in prehrabena industrija.

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Vse, kar še niste vedeli o čajih

Obred pitja čajev poznajo povsod po svetu in tudi pri nas postaja ta pijača vse bolj priljubljena. Pester izbor sadnih, zeliščnih in pravih čajev, s katerimi razvijamo svoje brbončice, so kljub njihovi preprosti pripravi primerna pijača za različne priložnosti.

Avtor: **Ines Trebec**

Pijemo jih ob prijetnih druženjih ali pa si z njimi poskušamo olajšati blažje zdravstvene tegobe. In tudi če čaj pijemo sami, smo z njim vedno v dobri družbi. Izraz čaj večinoma uporabljamo za pripravke iz sadja ali zelišč, medtem ko za čaj, pripravljen iz listov čajevca, uporabljamo izraz pravi čaj. Poglejmo si njihove značilnosti in koristne učinke, ki jih imajo na delovanje človeškega organizma.

Na Kitajskem že pred 5.000 leti

Domovina čaja je Kitajska, od koder naj bi čaj prišel pred 5 tisoč leti, poleg Kitajske pa ga veliko pridelajo tudi v Indiji in na Japonskem. V evropskem prostoru smo pravi čaj dobili v

sredini 17. stoletja. Pravi čaj pridobivajo iz grmičaste rastline, imenovane čajevce. Liste čajevca nabirajo trikrat letno, glede na sam postopek obdelave čajnih listov pa se prave čaje deli na štiri glavne vrste: črni čaj, zeleni, beli čaj in manj znani oolong ali rdeči čaj, ki je znan po tem, da močno spodbuja delovanje presnove. Beli čaj je narejen iz mladih popkov – še neoksidiranih listov čajevca in je znan po tem, da ima največ antioksidativnih učinkov, vsebuje pa najmanj kofeina. Je zelo cenjen zaradi zahtevne pridelave, saj čajne brstiče obirajo ročno, in sicer z orokavičeno roko. Dokler ne pride v skodelico, beli čaj ne pride v stik s človeško kožo.

Zeleni in črni čaj

Zeleni in črni čaj sta prava čaja, ki se razlikujeta le v načinu predelave čajevca, kar posledično vpliva na njegovo barvo, vonj in učinke. Zeleni čaj z razliko od črnega ni fermentiran. Črni čaj je narejen iz močno oksidiranih listov, medtem ko je pri zelenem čaju oksidacija prej ustavljena s toploto. Pri zelenem čaju liste toplotno obdelajo pod temperaturo 100 °C, kar povzroči, da se encimi uničijo, liste nato zdro-

bijo in posušijo. Zeleni čaj slovi po svoji aromatičnosti in poživljaljočem učinku ter postaja zaradi svojih zdravilnih učinkov vse bolj priljubljena pijača. Po nekaterih znanstvenih raziskavah ugotavljajo, da pitje zelenega čaja zmanjša tveganje za razvoj srčnih bolezni, boleznih ožilja ter nekaterih vrst raka. Pomaga tudi uravnati krvni tlak. Ta čaj ima močne antioksidativne učinke zaradi delovanja polifenolnih spojin, ki delujejo kot lovci prostih radikalov. Za proste radikale je znano, da lahko povzročijo različna obolenja (rak, ateroskleroza) in spodbudijo proces staranja.

Črni čaj pridobivajo tako, da liste čajevca izpostavijo procesu fermentacije, kjer pri visoki vlagi poteka oksidacija s pomočjo encimov, ki se izločijo iz listov. Pri tem procesu dobijo listi značilno temno barvo, zato tudi izraz črni čaj.

Učinki čaja so odvisni od načina prebave

Tako zeleni kot črni čaj pripravimo kot poparek. Čaj pustimo v vodi 2–10 minut, in sicer glede na namen uporabe. Če želimo dobiti poživljaljoč učinek, poparek namakamo le dve

minuti, lahko popijemo nekaj skodelic dnevno. Če uporabljamo pravi čaj kot pomoč pri prebavnih težavah (npr. driski), naj namakanje traja deset minut. Za polno antioksidativno delovanje, po katerem so znani pravi čaji, pa so raziskave pokazale, da antioksidativna aktivnost narašča prvih 8 minut, nato pa ostaja nespremenjena.

Čaj ali kava

Vse več ljudi zaradi poživljajočega učinka namesto kave pije pravi čaj, saj kofein v pravem čaju deluje na organizem na drugačen način kot pri kavi. Pitje pravega čaja učinkuje na boljšo prekrvavljenost možganov ter osrednji živčni sistem, medtem ko kofein v kavi 'zbudi' človeka tako, da neposredno vpliva na srce in krvni obtok. Pravi čaj vsebuje več vitaminov in mineralov kot kava, saj vsebuje veliko vitamina A, vitamine B-kompleksa, vitamin D, E in C ter fluoride, ki preprečujejo zobno gnuloblo.

Uporabimo tudi ostanke listov skuhanega čaja

Čajne mešanice že uporabljenih lističev ne zavržimo, saj jih lahko učinkovito uporabimo za različne namene. Če jih osušimo, lahko z njimi nevtraliziramo neprijetne vonjave. Zavijmo jih v tanko krpo in jih postavimo na mesta, kjer bodo nase prevzeli neprijetne vonjave. Tako se lahko znebimo npr. slabega vonja v hladilniku.

Če jih dodamo v kopalno kad, bomo dobili pomirjevalne in sproščujoče učinke.

Ob slabem spancu jih položimo pod vzglavnik, saj naj bi sproščali in omogočili globok in miren spanec.

Tudi letečega mrčesa, npr. komarjev in mušic, se lahko znebimo tako, da zažgemo liste čaja, pri čemer se sprošča mrčesu strupena snov.

Nenazadnje jih lahko uporabimo kot čistilo. Zdrobljene ovijemo v krpo in jo rahlo zmočimo. Z nastalo mešanico bomo učinkovito očistili steklo ter vse lesene površine.

»Čajne mešanice že uporabljenih lističev ne zavržimo, saj jih lahko učinkovito uporabimo za različne namene.«

Sadni, mešani in zeliščni čaji v vrečkah

Pri nas je zelo razširjena uporaba čaja v filter vrečkah. Zeliščni in sadni čaji so skoraj nepogrešljivi v vsakem gospodinjstvu. So prijetnega in osvežilnega okusa, ki blagodejno vplivajo na počutje, ter so nepogrešljivi pomočniki pri prehladu in prvih simptomih bolezni.

Kot zanimivost naj dodamo, da so se sadni čaji razvili iz zeliščnih tako, da so šipku in hibiskus dodali suho sadje (npr. suha jabolka, jagode, borovnice ...).

V sadnih čajih so poleg sadnih sestavin tudi plodovi hibiskusa in šipka, ki vsebujejo flavonoide, ti pa v telesu spodbujajo procese prečiščevanja in imajo antioksidativne lastnosti. Ne vsebujejo kofeina kot pravi čaji.

ABC

A Vrsta pravega čaja je odvisna od priprave in oksidacije čajnih lističev.

B Čaj moramo pripraviti po ustreznem postopku in glede na učinke, ki jih želimo doseči.

C Pravi čaji imajo poživljajoč učinek, delujejo antioksidativno in vsebujejo veliko vitaminov.

Zanimivo:

- Beseda čaj izvira iz kitajske besede cha, ki se izgovori kot T'E, izraz pa uporabljajo tudi v drugih državah (angl. TEA).
- Skodelica pravega čaja (250 ml) vsebuje okoli 30–90 mg kofeina.
- Od nabiranja čajnih listov do pakiranja ne sme miniti več kot 24 ur, saj že po 12 urah čaj izgubi dve tretjini svojega okusa.

Še nasvet, kako pravilno pripraviti čaj

Pri pripravi bodimo pozorni, da uporabimo ustrezno količino čajne mešanice. Priporočajo, da v vodo damo ščepec (2–3 g) čajnih lističev za 1 deciliter napitka. Voda, s katero pripravljamo čaj, naj bo čim bolj mehka, saj bo pripomogla k polnejši aromi čaja. Če se želimo izogniti uporabi trde vode iz pipe, ki vsebuje veliko kalcija, lahko vodo prej prevremo in na ta način izločimo kalcij ali pa uporabimo ustekleničeno vodo. Pomembno je, da za preliivanje čajnih lističev nikoli ne uporabimo vrele vode, da se listi ne skuhamo. Voda naj bi imela optimalno 80 °C.

Aromatičen okus bo čaj še bolj razvil, če ga bomo natočili v ogrevane skodelice. Čaj pustimo v vodi glede na učinke, ki ga želimo doseči, vendar ne več kot 10 minut, ker postane grenkega okusa.

Revija Unikat



Nova številka že v prodaji!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



NAUČITE SE MASIRATI! TEČAJ KLASIČNE MASAŽE TELESA



Na tečaju klasične masaže telesa se boste naučili tehnik in prijemov za celovito masažo telesa in boste na koncu tečaja usposobljeni za samostojno izvajanje klasične masaže telesa.

Tečaj bo potekal v soboto 22. in nedeljo 23. februarja.

V soboto bomo spoznali teorije masaže, njene učinke in delovanje, spoznali priprave na masažo, masažne pripomočke ter pričeli z masažnimi prijemi. V nedeljo se bomo posvetili predvsem praktičnim vajam in osnovam terapevtskih prijemov.

Tečaj je intenziven s poudarkom na praktičnem delu, ki poteka v parih, v majhni skupini do 10 tečajnikov.

Tečaj masaže bo vodil uveljavljeni terapevtski maser.

Informacije in prijave: T: 04 51 55 880, info@freising.si, www.freising.si/icf, Izobraževalni center Freising, Mestni trg 20, Škofja Loka

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

www.unikat.si

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Abeceda vitaminov

Vemo, da so vitamini nepogrešljivi za optimalno delovanje človeškega organizma. Ker pa jih telo samo ni sposobno proizvajati oz. jih tvori v premajhnih količinah, moramo sami poskrbeti za njihov zadosten vnos.

Poznamo 6 vitaminov A, B, C, D, E, K, pri čemer je B-vitamin sestavljen iz več različnih vitaminov, zato mu nekateri pravijo tudi B-kompleks. Vsak od njih ima v telesu natančno določeno nalogo in nihče od njih ne more nadomestiti delovanje drugega vitamina. Za vas smo pripravili vitaminsko abecedo, ki vas bo seznanila, v katerih živilih se nahajajo določeni vitamini, v kakšnih količinah jih je treba zaužiti in kateri so simptomi, ki nakazujejo na njihovo pomanjkanje.

A

Kot pri abecedi začnimo s črko A. Vitamin A krepi splošno odpornost telesa, zobovje in kosti, zato je pomembno, da ga v zadostnih količinah uživamo v obdobju rasti. Varuje sluznico ter tako preprečuje dostop bakterij in

virusov v telo. Našli ga bomo v ribah, ribjem olju, rumenjaku, mleku in jetrih. Večina vitamina A se nalaga v jetrih. Če ga v telesu primanjkuje, bomo najprej opazili po suhih laseh, trpeli bomo za nočno slepoto, lomili se nam bodo nohti, na koži pa lahko opazimo kožne izpuščaje. Zaradi pomanjkanja vitamina A lahko oslabi naš imunski sistem.

Če govorimo o vitaminu A, je treba omeniti tudi provitamin betakaroten, ki je znan antioksidant. Barvilo betakaroten je prisotno v rumeni in zeleni zelenjavi, korenju in rdeči papriki, avokadu, špinaci. Okoli 15 % betakarotena se v telesu počasi spremeni v vitamin A. Ker je ta vitamin topen v maščobah, je priporočljivo uživati zelenjavo z nekaj kapljicami olivnega olja, saj bomo tako iz zelenjave dobili bistveno več provitamin A kot brez.

Na mestu je tudi ljudsko vedenje, da uživanje korenja pomaga do boljšega vida. Provitamin namreč pripomore k boljši ostrini vida in se ga priporoča poklicnim voznikom ter tistim, ki imajo delo predvsem z računalnikom. Skrbi za napeto in sijočo kožo, ki je posledica uživanja zadostnih količin vitamina

A, ki jo ščiti pred aknami, upočasni njeno staranje ter ščiti pred izpadanjem las in prhljajem.

In še opozorilo za nosečnice: Vitamin A je nujen za nosečnice, ker skrbi za normalno rast zarodka, vendar je v prevelikih količinah lahko strupen. Priporočeno je, naj nosečnice v prvem trimesečju poleg uživanja normalne prehrane ne uživajo prehranskih dopolnil z vitaminom A. Če ga je preveč, ima to škodljive posledice za pravičen razvoj zarodka.

B

Vitamin B je sestavljen iz več vitaminov, zato se pogosto pojavlja tudi pod imenom B-kompleks. Sestavljajo ga vitamini B1, B2, B3, B5, B6, B7 in B12. Vsak izmed njih ima določeno nalogo, ki jo mora v telesu opraviti. Vitamini iz te skupine skrbijo za zdravo kožo, sodelujejo pri presnovi maščob, uravnavajo delovanje hormonov, skrbijo za delovanje imunskega ter hormonskega sistema ter uravnavajo delovanje presnove. Pomemben vitamin iz skupine B-kompleksa je vitamin B1, ki sodeluje pri pre-

bavi ogljikovih hidratov ter skrbi za delovanje živčnega sistema, srca in mišic. Po nekaterih raziskavah imajo ljudje, ki na dan uživajo vsaj 10 mg tega vitamina, bolj trden spanec, čez dan pa so bolj aktivni in polni energije. Pomanjkanje tega vitamina pa povzroča motnje v delovanju srca, obtočil, nevrološke motnje ali duševne težave. Omeniti velja še vitamin B12, ki vpliva na nastajanje rdečih krvnih celic. Če ga primanjkuje, se lahko zgodi, da pride do hude slabokrvnosti. Vitamin B12 skrbi za to, da delujejo vse funkcije možganov nemoteno, za pravilno presnovo celic in uravnavanje DNK. Največje zaloge vitamin B12 se nahajajo v hrani živalskega izvora. Vegetarijanci naj torej poskrbijo za vnos tega vitamina z uživanjem raznih dodatkov. Poleg soje bomo našli velike količine vitamina B12 v algah: spirulini, kloreli in goji jagodah. Vitamini iz te skupine se nahajajo še v polnovrednih žitnih izdelkih, kvasu, stročnicah, krompirju, jajčnih rumenjaki, arašidih, mleku, zelenjavi, ribah in pustem svinjskem mesu.

Ker spada vitamin B-kompleks med vodotopne vitamine, moramo zaradi njegovega hitrega izločanja živila le na hitro oprati. Živil ne režemo, zaužijmo jih v celem kosu, saj tako najbolj zadržimo vitamine. Priporočena vrednost vitamina B12 za odrasle je 2 mg na dan.

C Ko omenimo vitamin C, nas velika večina dobi asociacijo na kisle limone, pomaranče in ostale agrume. Presenečeni pa boste ob dejstvu, da je vsebnost vitamina C večja v jagodah, papaji, ananasu, špinaci, papriki, brokoli, brstičnem ohrovu in špinaci. Šele nato so na vrsti limone in pomaranče. Če ste ljubitelj začimb, boste ta vitamin našli tudi v baziliki, nageljnovih žbicah, kajenskem popru, česnu, poru in čebuli. To hrano je treba zaužiti surovo ali le z minimalno toplotno obdelavo. Med kuhanjem se namreč uniči večina vitamina C, ki je topen v vodi.

Vitamin C, imenovan tudi askorbinska kislina je v našem telesu najpomembnejši antioksidant. Celice zaščiti pred oksidacijo. Na ta način nas varuje pred boleznimi, kot so rak, bolezni srca in ožilja ali artritis. Ima tudi protivnetni učinek ter ščiti tkiva pred poškodbami. Sodeluje pri uničevanju strupov, zato je zjutraj na tešče priporočljivo spiti kozarec mlačne vode z limono ali sveže iztisnjen sok pomaranč ali grenivk.

Ste vedeli, da vitamin C pomaga celiti rane? Raziskave so potrdile veliko prisotnost vitamina C v samem središču rane, kar kaže na to, da je pri tvorbi novega tkiva vitamin C nepogrešljiv. Poleg tega, da ugodno vpliva na delovanje ščitnice, pomaga telesu, da hitreje absorbira železo. Železove pripravke je zato priporočeno jemati v kombinaciji z vitaminom C. Če nam vitamina primanjkuje, bo naš imunski sistem opešan, lahko pa zbolimo tudi za skorbutom. Trpimo lahko za vnetjem dlesni, izpadanjem zob, slabokrvnostjo in dermatitisom.

»Vitamin A krepi splošno odpornost telesa, zobovje in kosti, zato je pomembno, da ga v zadostnih količinah uživamo v obdobju rasti. Varuje sluznico, ter tako preprečuje dostop bakterij in virusov v telo.«

Velja, da vitamina C nikoli ne moremo zaužiti preveč, saj višek lahko izločimo z urinom. V nasprotju z živalmi, ki lahko same proizvedejo vitamin C, pa ga moramo ljudje v telo vnesti s hrano. In kakšne potrebe imamo? Odvisne so od vsakega posameznika, starosti in spola. Potrebe po njem pa se povečajo v hladnejših delih leta, ob prehladu, stresu in raznih telesnih obolenjih. Odrasli naj bi zaužili okoli 100 mg na dan, otroci 25 mg, nosečnice naj bi zaužile 110 mg, kadilci vsaj 150 mg na dan. Mnogi strokovnjaki priporočajo, naj bi se zaradi dokazano pozitivnih učinkov za zdravje priporočeni dnevni odmerek povečal na 200 mg na dan.

D Vitamin D z drugim imenom poimenujejo tudi kalcifero, kar pomeni »nesoč kalcij«. Kot zanimivost pa povejmo, da vitamin D res uvrščamo med vitamine, v resnici pa gre zaradi njegove steroidne strukture in načina delovanja za hormon.

Njegova glavna naloga je, da skrbi za pravi razvoj ter ohranja zdravje telesa. Pospešuje absorpcijo kalcija in fosforja v prebavilih. Je nujno potreben za normalno rast in mineralizacijo zob in kosti. Pomanjkanje lahko vodi do rahitisa.

Velja tudi dejstvo, da ta vitamin ustvarja svetlobo. Gre za edini vitamin, ki izstopa po tem, da ga telo lahko proizvede samo, z obsevanjem kože z UV-svetlobo. Vemo, da z izpostavljanjem soncu vnašamo v telo vitamin D. Že 15 minutno sončenje trikrat na teden bo zadovoljilo naše potrebe po tem vitaminu.

V svoje telo ga bomo lahko vnesli še z uživanjem sardin, tun, ribjega olja ter mleka in mlečnih izdelkov.

Novejše raziskave pa potrjujejo, da so zadostne količine vitamina D najboljše zaščita pred gripo. Ta vitamin naj bi nas v zadostni koncentraciji ščitil pred gripo enako učinkovito kot cepivo. Zmanjševal naj bi tudi nastanek bolezni, kot so multipla skleroza, revmatoidni artritis, ter sladkorno bolezen tipa 1.

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Strokovnjaki pravijo, da je vitamin K za kri in kosti. Ima torej kar pravo ime. Sestavljen je iz vitaminov K1, ki je rastlinskega izvora, in vitamina K2, ki ga proizvajajo črevesne bakterije.«



E

Vitamin E je znan kot lovilec prostih radikalov, saj ščiti celične membrane pred poškodbami ter preprečuje oksidativni stres v celicah. Naše telo varuje pred artritisom, rakom ter srčno-žilnimi boleznimi. Prav tako ščiti kožo pred UV-žarki. Ugodno deluje in preprečuje tudi nastanek gub in starostnih peg. Za moške še novica, da strokovnjaki zagotavljajo, da dolgotrajno uživanje vitamina E zmanjšuje tveganje za nastanek raka prostate. In kako je z uživanjem tega vitamina? Ker je ta vitamin topen v maščobah, je za njegovo normalno absorpcijo iz hrane pomembno, da le-ta vsebuje dovolj maščob.

Najdemo ga v hladno stisnjenih rastlinskih oljih, oreščkih, kalčkih, gorčici, repi in mandljih. Vsebuje ga tudi rumenjak ter zelena listnata zelenjava. In kako je s priporočenimi odmerki? Strokovnjaki priporočajo največ 12 mg dnevno, ker bomo v primeru prevelikega zaužitja lahko imeli težave z vidom, glavobol, oslabeledimi mišicami ter s hudo utrujenostjo. V primeru pomanjkanja pa imamo lahko prebavne težave, zaprtost ter mravljinčenje v rokah in nogah.

K

Strokovnjaki pravijo, da je vitamin K za kri in kosti. Ima torej kar pravo ime. Sestavljen je iz vitaminov K1, ki je rastlinskega izvora, in vitamina K2, ki ga proizvajajo črevesne bakterije. Najdemo ga v špinaci, zelju, paradižniku, zelju, soji in korenju. Njegova naloga je, da aktivira beljakovine, ki so potrebne za normalno strjevanje krvi. Je precej neobčutljiv na toplotno obdelavo in kisik, zato se ga pri kuhanju večina zadrži v hrani. Občutljiv pa je na dnevno svetlobo, saj na njej začne hitro razpadati. Je nestrupen vitamin, zato pri večjih odmerkih niso opazne posledice.

Ljudje imamo majhno potrebo po vitaminu K, zato redko pride do pomanjkanja v telesu.

Za odrasle pa velja, da z uživanjem normalne raznovrstne prehrane v zadostni meri pokrijemo potrebe po vitaminu K, saj ga vsebujejo mnoga živila.

Pomanjkanje vitamina K pa lahko najbolj prizadene novorojenčke, pri katerih lahko pride do krvavitve.

Magnezij

Magnezij je eden izmed makromineralov, nujno potreben tudi za pravilen razvoj otroka. Je element, udeležen pri razvoju kosti in zob, živčnega sistema in mišic. Ker ga telo ne proizvaja samo, ga morajo nosečnice in doječe matere v telo vnesti s hrano in pijačo. V obdobju nosečnosti in dojenja se potrebe telesa po tem mineralu povečajo. Vsem nosečnicam in doječim materam ga toplo priporočamo, saj je magnezij najboljše v telo vnašati z vodo, kjer so minerali v najprimernejši obliki za takojšnje vključevanje v presnovo. Magnezij v naravni mineralni vodi je telesu takoj na razpolago.

Magnezij je pomemben za zdrav razvoj otroka.

Magnezij je drugi najpomembnejši mineral v organizmu in sodeluje pri več kot 300 različnih življenjsko pomembnih presnovnih procesih v telesu. Je nepogrešljiv makro element, ki prispeva k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti, ravnotežju elektrolitov ter delovanju mišic in živčnega sistema. Ima pomembno vlogo pri delitvi celic in sintezi beljakovin ter prispeva k sproščanju energije pri presnovi. Je sestavni del krvne plazme, potreben za krčenje mišic, vključno s srčno mišico. V veliki meri prispeva tudi k ohranjanju zdravih kosti, živčnega sistema in mišic. Njegov primanjkljaj tako vpliva na mnoga tkiva in organe ter se lahko odraža v šibkosti, slabosti, bruhanju, izgubi apetita, utrujenosti, nespečnosti, mišičnih krčih ali nepravilnem srčnem utripu. V nosečnosti pa lahko takšno pomanjkanje vpliva tudi na razvoj ploda. Magnezij med nosečnostjo namreč pomaga pri ohranitvi in obnovi telesni tkiv, lahko zmanjša zaostanek rasti ploda ter poveča telesno maso zarodka.

STE VEDELI:

- Beseda VITAMIN izhaja iz besede VITA, kar pomeni življenje, AMIN pa sestavo vitaminov.
- Da boste z vitaminom C lažje shujšali. Je odličen pripomoček za uravnavanje telesne teže. Dokazali so namreč, da imajo ljudje s previsoko telesno težo premalo vitamina C. S pomočjo tega vitamina pa nastajajo noradrenalin, adrenalin in kortizol, ki imajo velik vpliv na vitkost.
- Da so rumeni pigment karoten prvič pridobili iz korenja leta 1831 in v čast korenju – njegovo latinsko ime je daukus karota, so ga poimenovali karoten.
- Da so vitamini skupine B ter vitamin C topni v vodi in se hitro presnavljajo ter izločajo. Zato zaloge teh vitaminov hitro poidejo in jih je treba redno uživati.
- Da so vitamini A, D, E in K topni v maščobah, zato se presnavljajo počasi, telo pa jih shrani v maščobnem tkivu. Če jih nekaj časa ne uživamo, lahko telo z lastnimi zalogami pokrije potrebe po njih.



KREARNA • FOTO SHUTTERSTOCK

DR+DERM®

Popolna oskrba brazgotin



dva tedna po odstranitvi šivov



po treh mesecih uporabe Contrakel kreme

contrakel®

Poskrbite za pravilno oskrbo brazgotin.

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

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



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

tekoče milo

Namenjeno je čiščenju brazgotin. Pred vsakim nanosom gela ali kreme za nego brazgotin je potrebno odstraniti ostanke predhodnega nanosa.

Milo je blago, brazgotinsko tkivo umije, ne da bi jo dražilo.

 **pharmadab**

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



Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Krog varnosti – varna navezanost z otrokom

Program Krog varnosti, izvirno Circle Of Security™ – COS, je program, namenjen staršem, skrbnikom, vzgojiteljem in učiteljem. Uči razumevanje in prepoznavanje otrokovih potreb in vedenj, pa tudi svojih lastnih odzivov na otroka. Program zgodnje intervencije se, za razliko od ostalih programov za starše, ki v središču postavljajo otrokovo vedenje, osredotoča na odnos med otrokom in starši oziroma odraslimi. V slovenskem prostoru je to nov program za starše, o njem pa smo se pogovarjali z **Živo Fortič Smole, dr. med.**, specialistko za otroško in mladostniško psihiatrijo, ter **mag. Anito Prezelj**, specialistko klinične psihologije.

Avtor: **Anja Kuhar**

COS oziroma Krog varnosti je program zgodnje intervencije za starše in otroke ter učitelje. Česa se lahko ti v programu nauči in kaj program zajema?

Program, namenjen staršem/skrbnikom, vzgojiteljem in učiteljem (v nadaljevanju izraz starši ali skrbniki opisuje vse našete

vloge), je namenjen razumevanju in prepoznavanju otrokovih potreb in vedenj ter tudi lastnih odzivov na otroka. Preko programa se starši učijo in raziskujejo, v kolikšni meri je njihov odziv usklajen s tistim, kar otrok potrebuje. Njihov odziv je namreč pomemben dejavnik za oblikovanje varne navezanosti, ta pa je podlaga za razvoj zdrave osebnosti.

Program želi prinesiti staršem znanje in veščine že v najzgodnejšem obdobju, torej v obdobju, ko se odnos z otrokom šele oblikuje, z namenom, da bo harmoničen in usklajen. Tak odnos med starši in otrokom daje več možnosti, da otrokovo vedenje staršem kasneje v razvoju ne bo predstavljalo neobvladljive stiske.

Kdo je idejni oče programa in na kakšni teoretski podlagi ta sloni?

Avtorji programa so trije ameriški strokovnjaki s področja duševnega zdravja družin, Glen Cooper, Kent Hoffman in Bert Powell. Program je nastajal vrsto let, vključuje pa pomembna znanja iz teorije navezanosti, teorije objektivnih odnosov in teorije družinskih sistemov.

Kakšni so cilji programa Krog varnosti?

Ciljev programa je več. Najprej pomaga staršem zgraditi usklajen in **varen odnos** (temu pravimo oblikovati varno navezanost) z otrokom na način, ki starše uči prepoznavati otrokove trenutne in razvojne potrebe.

Z načinom dela program ne prinese staršem zgolj **znanja** o otrokovem razvoju, njegovih potrebah in načinih sporočanja. Oblikovan je tako, da želi povečati tudi **občutljivost staršev za opazovanje** otroka kot tudi svojega lastnega odzivanja. S pogovorom v skupini nato pomaga staršem razmišljati, v kakšni meri so njihovi odzivi usklajeni s tistim, kar otrok potrebuje.

Cilj programa je tudi pomagati staršem, da pridobijo nekakšno (univerzalno) orodje ali »**zemljevid**«² za spremljanje in vzgajanje otroka, ki ni prilagojeno le določeni starosti otroka, ampak ga lahko uporabijo tudi v kasnejših obdobjih ter v različnih položajih. Čeprav je načeloma ta program zgodnje intervencije v prvih petih letih otrokovega življenja, lahko pomaga tudi staršem starejših otrok oziroma takrat, ko se pri otroku že razvijejo moteči vedenjski vzorci.



Živa Fortič Smole, dr. med., in
mag. Anita Prezeli

Za razliko od ostalih vzgojnih programov, ki v žarišče opazovanja postavljajo otrokovo **vedenje**, je tukaj v središču **odnos** med otrokom in starši. Ta je tisti, ki naj bi ga starši ohranjali in ga znali tudi na novo vzpostaviti, ko se (začasno) prekine.

Vedenje opazujemo tako šele posredno. Prepričanje, da je odnos z otrokom tisti, ki 'varuje' ali 'ogroža', vodi k načelu vzgoje otrok na način, da sprememba v odnosu med otrokom in starši vodi tudi do spremembe v vedenju otroka. Bolj usklajeni in otrokovim razvojnim potrebam prilagojeni odnosi vodijo k manj problematičnim oblikam vedenja otroka.

Moč za spremembo vedenja ali vzorcev navezanosti leži torej v občutljivosti staršev, da prepoznajo otrokovo vedenje, s katerim otrok izraža svojo potrebo. Gre za razumevanje vedenja kot sporočila nečesa, kar je 'zadaj', kar je veččina in za vsako večino velja, da se jo človek lahko nauči ali izostri.

Čas za vajo in opazovanje je čas za učenje, kako biti boljši roditelj. Spretnosti, ki se od staršev pričakujejo ali celo zahtevajo, jih namreč nihče ne uči! Predpostavlja se, da jih vsi že imajo in da jih obvladajo, ker so tudi sami nekoč bili otroci. Program je zasnovan tako, da starše poskuša pomiriti in razbremeniti slabih občutkov in jim ponudi nove izzive pri spoznavanju sebe kot roditelja in svojega otroka. Otrok ne potrebuje popolnega, pač pa le 'dovolj dobrega' roditelja.

Z večino opazovanja in samoopazovanja starši negujejo in vzgajajo otroka, ga opremljajo za vsa njegova nadaljnja starostna obdobja, tudi za obdobje, ko bo odrasel. Na tak način **prenašajo iz generacije v generacijo** pomembno zavedanje, da je varna navezanost in harmoničen odnos podlaga za usklajene in spoštljive odnose med ljudmi na splošno.

V programu torej skušate doseči 'varno navezanost' v družini. Kaj to pomeni?

Pri varni obliki navezanosti med otrokom in starši ima otrok čustveno podporo, tako v obdobjih učenja in raziskovanja kot tudi takrat, ko si želi bližine in zaščite. Starši so 'z njim', kar pomeni, da ga sprejemajo, razumejo in zmorejo zdržati odnos z njim tako ob prijetnih kot tudi težkih čustvih in odzivih.

Bilo bi preveč krivično in enostavno trditi, da so le starši odgovorni za razvoj varne navezanosti. Kakšna navezanost se bo oblikovala med otrokom in roditeljem, je namreč odvisna od mnogih dejavnikov, vendar je odnos roditelja do otroka zelo pomemben.

Slog navezanosti (varna, nevarna) ima namreč pomembno vlogo pri preprečitvi razvoja mnogih kasnejših težav in tudi duševnih motenj. Varno navezani in čustveno podprti otroci imajo najboljšo popotnico za uspešno osebno in poklicno življenje.

Na kakšen način se program izvaja?

Program *Krog varnosti* ima zaščitni protokol, kar pomeni, da poteka po smiselni korakih in na točno določen način. Poteka v majhnih skupinah v osmih srečanjih, ki trajajo po uro in pol na teden, v obdobju dveh mesecev. Na vsakem srečanju si udeleženci ogledajo del programa na filmu *Circle of Security-Parenting*[®], nato pa starše povabimo, da lahko delijo svoja mnenja in izkušnje. V skupini ne sodimo in ne ocenjujemo, kaj je prav in kaj narobe, ampak skupaj razmišljamo in iščemo različne načine odzivanja na otrokovo vedenje. Otroci so v program vključeni le v mislih in pripovedi svojih staršev ter na srečanjih niso prisotni.

Na katere pasti naj bodo starši pri programu Krog varnosti pozorni?

Program, ki traja osem srečanj in se zaključi v dveh mesecih, je kratek program z omejenimi možnostmi, starševstvo pa traja dosti dlje!

Staršem pokažemo osnovna ter splošna znanja in hkrati vaje za krepitev sposobnosti opazovanja. Za razrešitev težjih čustvenih in vedenjskih otrokovih težav je treba najprej ugotoviti razloge za take težave. Pogosto so priporočljivi tudi drugi ukrepi ali načini podpore (npr. individualni pristop obravnave, prostor za reševanje globljih partnerskih težav itd.). Program Kroga varnosti lahko tudi v takih primerih pomaga staršem, da svojega otroka zagledajo kot otroka v stiski, ki potrebuje predvsem njihovo naklonjenost.

Program ne uči tehnik za obvladovanje otrokovega vedenja, ne daje navodil ali nasvetov. In prav tako tudi ne more rešiti tistih stisk otrok in staršev, kjer so razlogi za vedenje drugje in ne v odnosu – ko gre za duševne motnje ali bolezni otrok ali družine.

» Preko programa se starši učijo in raziskujejo, v kolikšni meri je njihov odziv usklajen s tistim, kar otrok potrebuje.«

Revija Unikat



Nova 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 Krog varnosti oz. Circle Of SecurityTM je program za starše, namenjen gradnji varne navezanosti z otrokom.

B Za razliko od ostalih programov za starše Krog varnosti v središče opazovanja namesto otrokovega vedenja postavlja odnos med otrokom in starši.

C Program poteka po točno določeni shemi, v majhnih skupinah v osmih srečanjih, ki trajajo uro in pol na teden v obdobju dveh mesecev.

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Nežna otroška koža

Koža je naš največji organ, ki hkrati ščiti telo, obenem pa je preko celotne površine neprestano povezana z okoljem. Sestavljena je iz dveh osnovnih plasti, in sicer iz debelejšje zunanje in tanjše notranje plasti – pravimo jima vrhnjica in usnjica.

Avtor: **Andreja Košir**

Ker je koža ves čas izpostavljena zunanjim vplivom iz okolja, moramo zanjo še posebej dobro skrbeti. Tudi z otroško kožo ni nič drugače. Še več, otroška koža je veliko bolj nežna, ranljiva in občutljiva od kože odraslega. Pripravili smo vam pregled najpogostejših kožnih sprememb pri otrocih in dojenčkih. Večina kožnih sprememb, ki se pojavljajo pri novorojenčkih, sicer sama od sebe precej hitro izgine. Navadno gre za rumene ali rožnate bunkice, ki se pojavijo na nosu ali zgornji ustnici in so posledica povečanih lojnic. Po ličkih, bradi in čelu se lahko pojavijo bele bunike – gre za keratinske zamaške v izvodilih lojnic.

Lahko se zamašijo tudi znojnice, kar prepoznamo kot rožnate bunkice, ki so napolnjene z bistro tekočino. Bolj redke pa so še neonatalne akne, ki nastanejo zaradi androgenih hormonov matere – izginejo v nekaj mesecih.

Lošč

Sicer ne gre za kakršnokoli težavo s kožo, vendar je lošč vreden omembe: Ob rojstvu je novorojenčkova telesna površina zelo ranljiva. Njegova koža je nežna in nikakor ni odporna proti različnim poškodbam. Novorojenčkova koža je ob rojstvu prekrita z belkasto snovjo, ki jo imenujemo lošč, igra pa zelo pomembno vlogo pri porodu. Lošč deluje kot nekakšno mazivo in brez njega bi mama novorojenčka le s težavo potisnila skozi ozek porodni kanal. Lošč nastane iz odluščenih kožnih celic ploda in oljnatih izločkov njegovih žlez lojnic. Po porodu lošč deluje kot neka začasna zaščitna plast in pomaga novorojenčku, da se lažje spopade z nendnim padcem temperature v okolici.

Štorkljin ugriz

Gre za svetlo rožnat izpuščaj, ki je popolnoma neškodljiv, pojavlja pa se pri več kot polovici otrok (po nekaterih podatkih naj bi štorkljin ugriz imelo od 60 do 70 odstotkov novorojenčkov). Najpogostejše se pojavi na območju zatilja ali pod lasiščem. Štorkljin ugriz ali ognjeno znamenje, kot ga še imenujemo, je neke vrste hemangiom. Gre za razširitve drobnih krvnih žilic, ki navadno zbledijo do otrokovega prvega leta – tudi če ima otrok štorkljin ugriz dlje, to nikakor ni škodljivo.

Plenični izpuščaji

Plenični izpuščaji so najpogostejša težava otrok v plenica, nastanejo pa zato, ker starši mokrih plenick niso zamenjali dovolj hitro. Seč namreč vsebuje amonijak, ki draži kožo in slabi njeno odpornost na okužbe. To stanje se še dodatno poslabša, če razdražena koža pride v stik z bakterijami iz blata. Če se mokre površine drgnejo med seboj, lahko koža postane zelo razdražena in boleča. Kožo očistimo in umirimo s kopanjem v topli vodi.

»Temenic ne smemo odstranjevati z grobimi in ostrimi pripomočki. Pred krtačenjem v lasišče vtremo otroško olje (na primer mandljevo), pustimo približno šest ur, nato pa z glavnikom ali s krtačko odstranimo temenice.«



Seboroični dermatitis

Gre za pogosto kožno vnetje, katerega vzrok pa ni znan. Prizadene kožo telesa, obraza in/ali lasišča, lahko pa se pokaže že v prvih mesecih življenja. Pri dojenčkih se seboroični dermatitis kaže kot luskast mozoljast izpuščaj, ki se najpogosteje pojavi v pleničnem predelu, lahko pa tudi drugod po telesu. Izpuščaji včasih blago srbijo. Na lasišču gre včasih za rumene luskaste obloge (temenice), včasih pa se luskasti predeli pojavijo na čelu, za ušesi in na obrveh.

Temenice

Temenice so mastne luske na lasišču, ki jih povzroča odmrta koža. Ne gre za vnetje, pa tudi za prhljaj ali ekcem ne. Njihov videz je lahko nekoliko moteč, vendar pa jih lahko odstranimo z mehkim gostim glavnikom ali s krtačko. Lasišče negujemo zjutraj in zvečer. Ko dojenčku umivamo lasišče, ga moramo po šamponiranju dobro izprati ter temeljito osušiti.

Temenic ne smemo odstranjevati z grobimi in ostrimi pripomočki. Pred krtačenjem v lasišče vtremo otroško olje (na pri-

mer mandljevo), pustimo približno šest ur, nato pa z glavnikom ali s krtačko odstranimo temenice.

Atopični dermatitis

Atopični dermatitis prizadene enega od 20 otrok. Srbeč izpuščaj se navadno prvič pojavi pred 18. mesecem starosti, po drugem letu potem izgine, vendar se lahko potem pojavlja še več let. Vzrok za nastanek atopičnega dermatitisa ni znan, vendar pa ima večina bolnikov sorodnika z ekcemom ali katero od alergij, na primer seneni nahod ali astmo. Eden od vzrokov je tudi intoleranca na določeno vrsto hrane.

Atopični dermatitis se pri otrocih, mlajših od 4 let, kaže kot srbeč, vnet izpuščaj, ki rahlo rosi. Navadno so prizadeta lica, lasišče, podlakti, sprednja stran nog, trup, vendar pa se lahko izpuščaj pojavi kjerkoli na telesu. Pri otrocih do 10. leta pa so izpuščaji srbeči in luskasti, koža pa je razpokana. Najbolj prizadene obraz, vrat, notranjo stran komolcev, zapestja, zadnjo stran kolen in gležnje. Koža na prizadetih predelih sčasoma zadebeli.

Zelo pomembno je, da starši vse kreme in zdravila, ki jih predpiše zdravnik, uporabljajo v skladu z njegovimi navodili, saj bodo tako poskrbeli, da se koža ne bi preveč izsušila. Za kopanje so primerna blaga sredstva za čiščenje kože – različne odišavljene kopeli so

Revija Unikat



Nova 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

Za zdravo kožo
že od prvega dne

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

100 milijonov prodanih izdelkov za 100 milijonov nežnih dotikov.

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Atopični dermatitis se pri otrocih, mlajših od 4 let, kaže kot srbeč, vnet izpuščaj, ki rahlo rosi. Navadno so prizadeta lica, lasišče, podlakti, sprednja stran nog, trup, vendar pa se lahko izpuščaj pojavi kjerkoli na telesu.«



popolnoma neprimerne. Zelo pomembno je, da je otrokova koža ves čas mehka in vlažna. Otrok naj nosi bombažno perilo, ki ne draži kože.

Če si otrok izpuščaj spraska, se lahko koža okuži in nastanejo mehurčki, iz katerih rosi. V tem primeru zdravnik predpiše antibiotik ali antibiotično oziroma antiseptično mazilo. Zelo redko se pojavi resnejši zaplet, in sicer ekcema herpeticum, ki je posledica okužbe izpuščaja z virusom herpes. Ustvari se zelo razširjen izpuščaj v obliki mehurčkov in odprtih ranic, ki ga pogosto spremlja tudi visoka vročina. V tem primeru mora otrok pogosto v bolnišnico.

Suha koža

Veliko dojenčkov ima težave s suho kožo, še posebej, če so prenošeni. Na področju glenj in stopal oziroma pod plenico, se pojavijo luske, ki pa niso ekcem. Izsušeno kožo je treba po kopanju namazati z otroškim losjonom ali oljem.

Naglavne uši

Naj za začetek poudarimo, da okužba z naglavnimi ušmi ni povezana s slabo higieno, saj imajo uši še raje čisto kožo in lasišče.

Naglavne uši se prenašajo z neposrednim stikom in s skupno uporabo pokrival in glavnikov. Kadar se na lasišču pojavijo naglavne uši, to močno srbi, na njem je opaziti rdeče pike, ob lasnem korenu pa najdemo majhne bele bulice.

Naglavne uši lahko zdravimo doma. Na voljo so različni šamponi in tekočine. Včasih zadošča že samo ena uporaba, drugje je treba kuro ponavljati več dni zapored. Pomembno je, da se hkrati zdravijo vsi družinski člani, saj se bomo le tako znebili okužbe in nadležnih zajedavcev. Vse glavnike in krtače operite v vroči vodi, otroku pa svetujte, naj si ne izpo-soja tujih glavnikov in pokrival.

Garje

Pri garjah govorimo o nalezljivi okužbi s parazitom pršic, ki se zavrti v koži in povzroči močno srbeč rdečkast izpuščaj. Poudarjamo, da lahko okužbo dobi vsak in da ta ni vezana na osebno higieno. Garje se s človeka na človeka prenašajo s telesnim stikom, redkeje pa z oblačili in s posteljnino. Pršice brez stika s človekom preživijo le kratek čas. Garje torej prepoznamo po hudem srbenju, tankih sivih črtah med prsti, pod pazduho, na zadnjici ali v okolici spolovil. Pri dojenčkih lahko prizadenejo tudi dlani in podplate.

Če se otrok res močno praska, ga mora čim prej pregledati zdravnik, ki bo ugotovil, ali gre za garje ali ne. Garje je treba nujno zdraviti, saj same ne izginejo. Zdravnik nato predpiše ustrezno zdravilo, po potrebi pa tudi mazilo za ublažitev srbenja.

ABC

A Plenični izpuščaji so najpogostejša težava otrok v plenica, nastanejo pa zato, ker starši mokrih pleničk niso zamenjali dovolj hitro.

B Videz temenic je lahko nekoliko moteč, vendar pa jih lahko odstranimo z mehkim gostim glavnikom ali s krtačko.

C Okužba z naglavnimi ušmi ni povezana s slabo higieno.



Vsepošod ... strupi

Pazimo na skrite strupe

Dnevno se srečujemo z njimi. Najdemo jih v kozmetičnih izdelkih, skrivajo se v hrani, posodi, pohištvi, sevajo na nas iz različnih elektronskih nenazadnje jih tudi vdihujemo. Če omenimo še škodljiva čustva, kot so jeza, strah, žalost in zaskrbljenost, si jih nevede tudi sami pridelujemo. Govorimo seveda o škodljivih snoveh, ki na različne načine vstopajo v naše telo in ga zastrupljajo. Kje vse se skrivajo in prežijo na nas in kako se jim izogniti, si pogledimo v nadaljevanju.

Največ z vdihovanjem

Strupene snovi, ki vstopajo v telo skozi dihalne poti, so največja množica dnevno vdihanih strupov. Samo avtomobilski izpuhi vsebujejo preko 100 kemikalij, med katerimi je najnevarnejši benzen, saj povzroča raka in uničuje krvne celice.

Ste vedeli, da vam lahko škodijo tudi hlapci, barve in lepila iz novih oblačil. Pretežno športna oblačila so pogosto prepojena s kemičnimi sredstvi – ftalati, ki se uporabljajo za zatiranje gliv in izdelke varujejo pred plesnijo.

Tudi v dnevni prostorih si lahko z dišečimi svečkami in osvežilci zraka razpršimo v prostor poleg prijetnega vonja še oblaček strupenih hlapov, na katerega so še posebej občutljivi ljudje z astmo in alergijo. Namesto umetno odišavljenih prostorov uporabimo domače osvežilce. Prostor lahko osvežimo tudi tako, da v posodo zrežemo 4 kose limone in pustimo vreti 30 minut. Naravni vonj osvežilne limone bo prijetno osvežil prostor.

Novi avtomobili, novi kosi pohištva ter sedežne garniture so sicer zaželene dobire, vendar njihove vonjave iz notranjosti vsebujejo škodljiva lepila in barvila, ki vdirajo skozi naša dihalna. Zaželeno je, da prezračimo hišne prostore in avtomobile ter se s tem izognemo začetnemu strupenemu industrijskemu vonju. Izogibajmo se tudi uporabi plastičnih prevlek, saj lahko vsebujejo sintetično peno, iz katere pogosto izhlapevajo kemične snovi.

Nevarne so lahko tudi poškodovane teflonske posode, ki ob segrevanju sproščajo strupene hlapce, zato velja, da hrano v njih grejemo le nekaj minut, še bolje pa je, če v takih posodah sploh ne pripravljamo živil.

Svinec in aluminij v kozmetiki

Koža je naš največji organ in skozi jo lahko prodre v telo velika količina strupenih snovi. Kar 200 strupenih snovi naj bi ženske, ki dnevno uporabljajo različno kozmetiko, vnesle v svoje telo. Rdečila za ustnice, črtila za oči, senčila nas sicer polepšajo, vsebujejo pa lahko tudi svinec, krom in erzen, pa tudi nafto in katran, ki so za telo strupeni. Svinec se nalaga v kosteh, kjer se zadržuje zelo dolgo in slabo vpliva na živčevje, povzroča motnje koncentracije, utrujenost, slabokrvnost ter poškodbe ledvic. Z uporabo dezodorantov in antiperspirantov na kožo nanesemo škodljiv aluminij, ki prodira skozi pore, zastruplja telo in lahko povzroči celo tumorje.

Vsi izdelki, ki se nanašajo na kožo ali zobe, hitro pridejo v krvni obtok in vplivajo tudi na imunski sistem. Ker se tem izdelkom težko odpovemo, raje uporabljajmo naravno kozmetiko. Ob nakupu pozorno preberimo etiketo in se izogibajmo izdelkom, ki vsebujejo propilen, parabene, barvila, parfume in glikol, ki so dokazano škodljivi. Zaželeno je, da so kozmetični izdelki

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Vpliv škodljivih snovi na telesno zdravje se sešteva. Kdaj in katera bolezen nas bo obiskala zaradi strupenih snovi, je odvisno od škodljivosti snovi ter trajanja izpostavljenosti določenim škodljivim snovem.«



brez vonja, očišavljeni namreč vsebujejo nevarne kemikalije, ki na seznamu sestavin največkrat niso omenjeni.

Naj se priprava hrane ne spremeni v proizvodnjo strupov

Škodljive snovi pri pripravi hrane vstopajo v naše telo na različne načine. S tem, ko hrano uživamo, skupaj z njo zaužijemo tudi škodljive snovi, npr. aditive in pesticide, med suhim sadjem in oreščki pa se lahko pojavijo tudi plesni.

Pri nepravem načinu priprave hrane si lahko poleg toplega obroka zakuhamo tudi veliko količino nevarnih snovi. Vemo, da se pri škodljivem cvrtju zaradi visokih temperatur nenasičene maščobe spremenijo v nasičene, pri taki hrani pa se sprošča rakotvorni akronelin. Ocvrta hrana pripomore k poapneju žil in nastanku bolezni srca in ožilja. Pomfri in druge ocvrte jedi so res okusne, vendar jih raje zamenjajmo za dušene in kuhane jedi.

Predelani mesni izdelki, npr. hrenovke in salame vsebujejo veliko natrija ter so povzročitelji bolezni srca in ožilja. Če uživamo meso, naj bo pridelano na ekološki kmetiji.

Tudi ribe, ki jih prištevamo k zdravim živilom, saj vsebujejo veliko omega-3 maščobnih kislin, so lahko nevarne, saj vsebujejo živo srebro in svinec. Živo srebro se popolnoma vsrka v telo in škodljivo vpliva na živčevje, imuski sistem in spolne organe.

Največ živega srebra najdemo v tuni, najmanj pa v manjših ribah, npr. sardelah, slanikih, cipljih, sardinah. Tukaj velja opozoriti nosečnice na pozorno uživanje rib, saj lahko škodljivo vplivajo na plod.

V velikem loku se velja izogniti umetnim sladilom, ki vsebujejo aspartam in ciklmat. Slednji je celo prepovedan v nekaterih državah. Gazirane sladke pijače lahko imenujemo tekoče sladkarije in so velik krivec za debelost otrok. Raziskava je celo pokazala, da steklenica take pijače na dan v daljšem obdobju za 20 % poveča tveganje za srčni infarkt in zamasti jetra.

Nevarno kopičenje

Vpliv škodljivih snovi na telesno zdravje se sešteva. Kdaj in katera bolezen nas bo obiskala zaradi strupenih snovi, je odvisno od škodljivosti snovi ter trajanja izpostavljenosti določenim škodljivim snovem. Ker je vse negativne učinke strupenih snovi težko predvideti, naj velja, da se izognemo vsaj tistim živilom in snovem, za katere vemo, da so škodljiva.

Da pa zaključimo bolj optimistično, je treba povedati, da človeško telo že samo po sebi vsebuje encime, ki strupe predelajo in razstrupijo ter se nekateri sčasoma tudi izločijo iz telesa. Čistilna naprava našega telesa so ledvice, zato poskrbimo za njihovo optimalno delovanje. Uživajmo enostavna živila in nepredelano hrano ter hrano, ki je bogata z antioksidanti.

HerbalDetox

Prehransko dopolnilo z naravnimi, standardiziranimi izvlečki regrata, artičoke, kurkume in pegastega badlja vrhunske kakovosti.



Za razstrupljanje telesa po naravni poti



Na voljo v lekarnah, drogerijah Mueller in DM ter v spletni lekarni www.lekarnar.com.

Razstrupimo organizem

Pomembno je, da iz telesa čim prej odplaknemo čim več kislin. Popijmo dva do tri litre vode dnevno in uživajmo snovi, ki delujejo bazično. Pijmo sveže zelenjavne sokove iz korenja in rdeče pese. Pomagalo bo tudi uživanje bazičnih soli, npr. sode bikarbone. Izogibajmo se vsem jedem, ki vsebujejo rafinirani sladkor. Izločimo tudi vsa živila živalskega izvora – mesne izdelke, jajca, mleko in mlečne izdelke. Popolnoma moramo izločiti tudi škrobne jedi, zlasti tiste iz bele moke. Če je mogoče, naj postane zdrav način prehranjevanja naša življenjska stalnica.

Tudi čustva so lahko strupena

Poleg vseh škodljivih snovi, ki povzročajo bolezni v našem telesu, naj na koncu omenimo tudi škodljiva čustva. Po načelih tradicionalne kitajske medicine obstaja pet strupenih povzročiteljev bolezni, ki so: jeza, žalost, strah, skrb in pohlep.

Vsi poznamo izraz: da jetra mi greš. Ob doživljanju jeze pride do zastaja v delovanju jeter. Ta so pomembna za čiščenje naše krvi. Ko se jezimo, onemogočimo njihovo normalno delovanje in se še bolj zastrupljamo.

Čustva pa imajo tudi velik vpliv na ledvice, ki jih najbolj prizadene strah. Ledvice se ob doživljanju čustva strahu skrčijo in stisnejo, tako pa nastane zastoj pri filtriranju krvi.

Zaskrbljenost in napetost prizadenejo želodec, vranico in trebušno slinavko. Pogosto nas kar zvija v trebuhu od skrbi. Naša prebavila so takrat zakrčena in ne morejo uspešno opravljati svojih funkcij. Tudi kakovostna in zdrava prehrana se bo spremenila v strup, saj se ne bo mogla pravilno presnavljati in bo ostala v prebavilih.

Če smo depresivni in žalostni, bodo utrpele največ škode naša pljuča. Čustvo žalosti povzroči, da dihamo plitko, smo v krču, kar prizadane tudi debelo črevo. Pojavijo se težava z odvajanjem, v telesu pa se začnejo kopičiti strupi, ki bi jih morali izločiti z dihanjem in blatom. Posledično kri ne dobi dovolj kisika, to pa lahko povzroči zakisanost in preprečuje prenos hranilnih snovi v celice.

Kljub vsem očitnim dejstvom, da se pravzaprav sami zastrupljamo, pa nas večina raje verjame, da bolezen prihaja nekje od zunaj. To je lahko res, vendar pa si ob tem dejstvu hkrati zatiskamo oči in prelagamo odgovornost za zdravje na druge, s tem pa pričakujemo tudi rešitev, ki bo prišla od nekje zunaj. Pa vendarle smo za lastno zdravje najbolj odgovorni mi sami.

»Po načelih tradicionalna kitajske medicine obstaja pet strupenih povzročiteljev bolezni, ki so: jeza, žalost, strah, skrb in pohlep.«

Zanimivo:

- Polibromirani bifenil etri so nove strupene spojine, ki zavirajo gorenje v električnih napravah. Ob segrevanju naprav strupene snovi hlapijo in ob daljšem vdihovanju škodljivo vplivajo na naš imunski in hormonski sistem.
- Strupeni dioksin nastane pri gorenju dreves, lesa, gum in sežiganju odpadkov. To je najbolj strupena umetna kemikalija, ki jo vnesemo v telo z dihanjem. V telesu se dolgo zadržuje in slabo vpliva na hormonski in imunski sistem. V naravi se uniči pri temperaturi, večji od 2.000 °C.
- Notranja stran konzerv je lahko prevlečena z umetno snovjo, ki lahko okuži tudi konzervirano živilo. Uživanje takih izdelkov lahko povzroči hormonske motnje.
- Teflon je tako rakotvoren, da so v ZDA sprejeli priporočilo, da vse izdelke iz teflona umaknejo s trga.
- V ribah se lahko nakopiči do 100.000-krat več živega srebra, kot ga je v vodi.

ABC

A Izogibajmo se uporabi umetnih in industrijsko predelanih živil.

B Uživajmo hrano, bogato z antioksidanti, ki razstrupljajo telo.

C Poskrbimo za dnevno sproščanje in ohranjamo optimistično razpoloženje.

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Omogočimo starejšim samostojno in kakovostno življenje

Prilagojeno za starejše

Beseda starost in staranje marsikoga navdaja z nelagodjem, saj začnejo v tem obdobju pešati fizične in psihične moči posameznika, vse pogostejše pa se pojavljajo tudi različne bolezni in omejitve, ki starejše ovirajo pri vsakdanjih opravilih in jim otežujejo samostojno bivanje.

Avtor: **Ines Trebec**

Vendarle so stara leta lahko tudi zlata leta, le poskrbeti moramo, da bodo starejši čim bolj neovirano in samostojno delovali v svojem okolju. S prilagoditvijo bivalnega prostora lahko bistveno pripomoremo k boljši kakovosti življenja, s tem pa jim tudi podaljšamo samostojno bivanje v lastnem okolju. Včasih lahko že manjša prilagoditev stanovanja pomeni občutno večjo mobilnost in varnost, zato si pogledimo nekaj preprostih ukrepov prilagoditve stanovanja.

Prilagodimo bivalno okolje

S spremembo in prilagoditvijo stanovanja, bomo osebi omogočili, da s čim manj napora doseže čim večji učinek pri svojem delovanju, kar za nekatere pomeni, da lahko samostojno bivajo v svojem domu in se jim ni treba seliti npr. v dom upokojencev.

Najpogostejši razlog za spremembo bivalnega okolja so fizične ovire. Osebi, ki npr. uporablja invalidski voziček ali druge pripomočke za gibanje, bo samostojno življenje in funkcioniranje močno ovirano zaradi npr. preozkih hodnikov, stopnic, preozkih vrat. Stopnicam se bomo izognili z uporabo dviznega dvigala, ki je posebej prilagojeno za starejše, ali z namestitvijo klančine.

Poskrbimo, da ima oseba v stanovanju le predmete, ki jih potrebuje, vse ostale okrasne predmete je treba odstraniti, saj predstavljajo le ovire na njeni poti.

Postavimo in prerazporedimo pohištvo tako, da pridobimo čim več prostega prostora za prehode ter odstranimo kose nepotrebne pohištva. Stvari, ki jih bo oseba pogo-

sto uporabljala, organiziramo tako, da so lahko dostopne, saj vemo, koliko slabe volje lahko povzročijo iskani predmeti.

Še posebej je treba paziti na možnost padcev, ki se lahko končajo s hudimi poškodbami. Za to lahko poskrbimo z namestitvijo protidrskih trakov na vse tiste površine, ki so potencialno nevarne za padce. Odstranimo ali pritrdimo tudi vse drseče in premikajoče se preproge, saj znajo marsikateremu invalidu zagreniti premikanje.

Ob prilagajanju stanovanja je vedno treba upoštevati individualne potrebe in oviranost posameznika, iz katerega izhajajo posamezni prilagoditveni ukrepi.

Nevarnosti v kuhinji

Kuhinja je nevaren prostor za starejše, saj se med opravljanjem gospodinjstskih opravil lahko zaradi nepazljivosti in pozabljenosti zgodi veliko hujših nesreč. Pri uporabi ostrih predmetov kot so npr. noži, škarje in drugi

pripomočki, se lahko oseba hudo poškoduje, zato le-te odstranimo na tako mesto, da jih ne more doseči.

Tudi pozabljen vklopljen štedilnik ali vklopljen grelnik in druge ogrevalne naprave lahko hitro povzročijo požar, zato je pаметno, da v stanovanju namestimo protipožarni alarm, detektor dima in plina.

Če oseba težko dela stoje, je priporočljivo, da se pomivalno korito in stenske omarice znižajo. S tem osebi omogočimo, da opravila v kuhinji opravlja sede. Prilagodimo ji tudi vse delovne površine.

Zaradi lažje preglednosti lahko lesena vrata omaric zamenjamo s steklenimi in tako omogočimo večjo preglednost predmetov v njej.

Uporaba keramičnega štedilnika bo omogočila lažje premikanje predmetov po njem, pa tudi čiščenje bo za starejšo osebo preprostejše. Večina novejših štedilnikov ima tudi že vgrajen samodejni izklop.

Pri slabovidnih osebah se priporoča, da v stanovanju namesto običajnih vrat uporabimo drsna vrata. Zaradi slabšega vida se lahko starostnik v primeru pozabljenih odprtih krilnih vrat hudo poškoduje.

Za miren in varen spanec

Da bi preprečili padce, odstranimo vse nizke ovire in kable. Povečajmo tudi osvetljenost prostora, zato uporabljajmo žarnice z močnejšo stopnjo osvetlitve.

V predsobo namestimo klop za lažje sezuvanje in obuvanje ter garderobno omaro, kamor bo oseba odložila nepotrebne stvari.

Za lažje vstajanje in namestitve v udoben položaj priskrbimo posteljo z nastavljivo višino in nagibom ležišča. Morebitne padce bo preprečila uporaba zaščitne ograjice. Nad posteljo naj bo nameščen trapez, s katerim si bo starostnik pomagal pri obračanju ali za samo držanje.

»Starejše in bolne osebe se bodo počutile še bolj varno, če bodo imele v sobi nameščen telefon za klic v sili. SOS telefon je prirejen in oblikovan tako, da oseba v stiski hitro in enostavno pokliče pomoč.«



Starejše in bolne osebe se bodo počutile še bolj varno, če bodo imele v sobi nameščen telefon za klic v sili. SOS telefon je prirejen in oblikovan tako, da oseba v stiski hitro in enostavno pokliče pomoč.

Največ nesreč v kopalnici

Kopalnica velja za najbolj nevaren prostor, saj se v njej poškoduje največ starostnikov. Pogosto je premajhna in predstavlja veliko oviro pri gibanju oseb, ki so gibavno ovirane. Pogosto je treba razširiti vrata, odstraniti prag pri vratih in vanjo namestiti ustrezne pripomočke za lažje opravljanje higienskih opravil.

Kopalno kad lahko nadomestimo s tušem in vanjo namestimo dodatna držala in oprijemala. Prhanje sede je bolj varno, zato pod prho namestimo zložljivo sedalo. Na stene pritrdimo dodatne police v tako višino, da bo predmete dosegla iz sedečega položaja.

Če ostajamo pri uporabi kopalne kadi, naj ima oseba olajšan dostop do nje. Namestimo dodatne stopničke za varen vstop in izstop iz kadi. Vanjo lahko enostavno namestimo tudi kopalno desko, ki bo omogočila sedenje v kadi.



VOELKER

NAŠA SKRB ZA VAŠE BLIŽNJE

info: 041 698 012

**Varnost
Domačnost
Zanesljivost
Inovativnost**




Negovalne postelje | www.voelker.si

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

»Poleg prirejenih bivalnih prostorov bodo starejšim in invalidnim osebam v veliko pomoč tudi razni pripomočki, ki so nepogrešljivi za samostojno in neovirano opravljanje vsakodnevnih opravil, npr. pri sprehodih, hranjenju in oblačenju ter osebni higieni.«

Po potrebi lahko z različnimi nastavki ustrezno dvignemo tudi sedišče stranišča, kar omogoča lažje vsedanje in vstajanje.

V kopalnici naj bo vedno nameščen stol, ki bo uporabniku omogočil potreben počitek ali bil v pomoč pri nenadnem slabem počutju. Zelo pomembno je tudi, da so v kopalnici vsa držala in ročaji čvrsto pritrjeni, saj se jih lahko oklene oseba ob morebitni šibkosti.

Tehnični pripomočki

Poleg prirejenih bivalnih prostorov bodo starejšim in invalidnim osebam v veliko pomoč tudi razni pripomočki, ki so nepogrešljivi za samostojno in neovirano opravljanje vsakodnevnih opravil, npr. pri sprehodih, hranjenju in oblačenju ter osebni higieni. Na trgu je mogoče dobiti veliko število sprehajalnih invalidskih pripomočkov, kot so npr. dvo- ali trinožne sprehajalne palice, hodulje navadne ali s kolesci ter različne vrste invalidskih vozičkov. Tudi obuvanje in zapenjanje gumbov je lahko precej neprijetno in zamudno opravilo, zato velja uporabiti pomagalnike obuvanja in zapenjanja, saj omogočajo osebi, da se hitro in samostojno uredi.

Za osebe, ki imajo težave s spominom, se za redno jemanje zdravil priporoča uporaba dozatorja za zdravila.

Ker je veliko starostnikov še mobilnih, je za bolj varno vstopanje in izstopanje iz avtomobila pomembno, da jim namestimo ročko,

ki jo enostavno zatakne v zatič avtomobilskih vrat. Nanjo se oprejo in lažje izstopajo iz avtomobila.

Če kljub vsem prilagoditvam in pripomočkom ne uspete starejšim omogočiti samostojnega življenja, si lahko omislite socialnega oskrbovalca, ki vam bo v pomoč pri različnih domačih opravilih. Pomagal bo pri nabavi živil, pomivanju posode, prinašanju toplih obrokov ... Pomagal bo tudi pri vzdrževanju osnovne osebne higiene, hranjenju ter vzdrževanju nege in čiščenju osebnih ortopedskih pripomočkov.

Kako hitro najti izgubljene ključe?

Nabavimo si komplet, ki je sestavljen iz obeska za ključe in daljinca. Daljinec, ki je videti kot kartica, imejmo vedno pri sebi, lahko jo nosimo tudi v denarnici. Ko založimo ključe, jih bomo zlahka našli s pritiskom na kartico in s tem sprožili zvok na obesku ključev. Ob piskanju bomo ključe zagotovo hitro našli.

Kaj storiti, če imamo težave s pobiranjem stvari s tal?

Uporabimo prijemalko predmetov, ki je kot podaljšana roka. Novejše imajo vgrajeno tudi lučko za lažjo vidljivost.

Kaj storiti, ko postane mobilni telefon preveč zapleten?

Uporabimo mobilni telefon, ki je prilagojen posebej za starejše, saj ima lahko slikovno tipkovnico in velike gumbke, kar poenostavi uporabo.

Na koga se lahko obrnem za nasvet pri prilagoditvi stanovanja za starostnike?

Tudi v slovenskem prostoru so že prisotne svetovalnice, ki se ukvarjajo posebej s svetovanjem, kako izboljšati bivanje starejšim.

ABC

A Odstranimo nepotrebne in nevarne stvari v prostoru.

B Individualno prilagodimo stanovanje glede na oviranost osebe.

C Osebi priskrbimo različne pripomočke za lažje samostojno življenje.



Vaje za zdrave oči

Naslednje vaje vam vzamejo le malo časa in vam lahko pomagajo, da sprostite očesne mišice in si odpočijete.

Zehanje

- Zehanje najprej krepko raztegne celotno mišičje okoli oči, nato pa sledi sproščanje. Ob tem se sprošča majhna količina solzne tekočine, ki se nežno porazdeli po očeh, kar jim zagotovi potrebno vlažnost.
- Vajo ponovite 2- do 3-krat.

Pokrijte si oči z dlanmi

- Ne da bi pritisnili na očesne jamice, z rahlo vbočenimi dlanmi pokrijte zaprte oči. Oči si pokrivajte brez pritiska 2 do 3 minute (brez pritiska na zrklo) in se osredotočite na temo.

- Mislite na lepe in barvite predmete ali pokrajine!
- Počasi odstranite dlani z oči.

Združitev: koordinacija slik

- Oba palca sta v navpičnem položaju pred odprtimi očmi, roki sta iztegnjeni.
- Najprej pogledjte oba palca, nato pa izostrite pogled na točko v ozadju, na primer steno.
- Po nekaj vajah boste med obema palcema videli sliko tretjega palca.
- Večkrat izmenično izostrite pogled na bližjo oziroma oddaljeno točko in bodite pozorni na pojavljanje in izginjanje »tretjega palca«.

Akomodacija: izostritev

- Pokrijte levo oko z levo dlanjo, desno roko pa iztegnite pred desnim očesom.

- Opazujte dlan. Počasi začnite premikati roko proti očesu in čimbolj izostrite pogled na eno točko na dlani.
- Nato zopet iztegnite roko in jo pri tem spremljajte s pogledom.
- Ponovite vajo z drugim očesom.

Dvigovanje in spuščanje pogleda

- Čim počasneje dvignite pogled čim višje in pogledjte navzgor, pri čemer ne premikajte glave.
- Nato pogledjte čimbolj navzdol.
- Vajo ponovite najmanj 5-krat.

Kroženje z očmi

- Najprej krožite z očmi približno 1 minuto v smeri urinega kazalca.
- Zaprite oči za nekaj sekund.
- Nato krožite z očmi v nasprotno smer

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Celulit – večna težava

Zakaj je tako trdovraten?

Današnja družba najpogosteje preko različnih medijev narekuje in širi idejo o idealni ženski postavi. Ta idealna ženska postava naj bi predstavljala lepo oblikovano telo, brez odvečne maščobe in celulita.

V kozmetičnih in športno-rekreativnih storitvah se veliko programov usmerja prav v tovrstno dejavnost: oblikovanje telesa, zmanjšanje maščobe, anticelulitni tretmaji ... Po drugi strani pa živimo v obdobju, ko so naše življenjske navade oziroma bolj rečeno razvade zelo slabe in negativno vplivajo na kopičenje maščobe in pojavljanje celulita (prehrana, gibanje ...). In prav celulit se izkaže za bolj trdovratnega pri oblikovanju telesa. Vidimo ga lahko tako pri mlajših kot tudi pri starejših ženskah, pri športnicah ter pri ženskah, ki niso telesno aktivne. Opazimo ga lahko na ženskah s suho postavo kot pri tistih z močnejšo ... Pri tem se nam porajajo večna vprašanja: ali sploh obstaja ženska brez celulita. Ali se ga da omiliti oziroma v celoti odpraviti? Prav to bomo poskušali na kratko razložiti v članku.

Celulit in njegov nastanek

Celulit ni posebno tkivo ali posebna vrsta maščobe. Celulit je naravni pojav maščobnega in vezivnega tkiva v podkožju, ki se kaže na površini kože v obliki luknjic. Podobno kot pri lupini pomaranče. Torej maščoba, ki tvori celulitno kožo, po svoji strukturi ni nič drugačna od maščobe na drugih delih telesa.

Zakaj pomarančna koža?

Razlog je v zgradbi podkožja ter v naganju maščobe v tem predelu. V podkožju se nahajajo kolagenska vlakna, ki povezujejo mišico in usnjico kože (vmes je podkožje). Eden od dveh razlogov pojava pomarančne kože je v popuščanju teh kolagenskih vlaken. Tako se raven kože, kjer so ta vlakna, spusti in na površju nastane luknjica. Drugi razlog pa nastane, kadar pridobimo na teži zaradi kopičenja maščobe. V tem primeru se maščobni predeli med kolagenskimi vlakni v podkožju tako napolnijo, da segajo nad raven vlaken. Tudi to se na koži kaže kot luknjičasta koža. To sta dva precej enostavna mehanizma.

Zakaj je celulit tako trdovraten?

Celulit je tako trdovraten prav zaradi popuščanja kolagenskih vlaken v podkožju. Kljub zmanjšanju maščobe v telesu se pri marsikateri ženski še vedno dogaja popuščanje teh vlaken in celulit zlepa ne izgine. Prav zato je viden tudi na suhih ženskah in telesno aktivnih. Razlog za propadanje kolagenskih vlaken pa še ni popolnoma jasen. Ena teorija pravi, da je razlog v visokih vrednostih hormona estrogena v ženskem telesu, ki povzroča poleg ostalega tudi popuščanje kolagenskih vlaken v podkožju. Druga teorija pa zagovarja, da je glavna težava v slabi cirkulaciji limfnega sistema (limfa prenaša strupe v telesu proti jetrom in ledvicam). Kadar je limfni sistem upočasnen, prihaja do kopičenja strupov prav v maščobnem tkivu, kar slabša absorpcijo maščob in pove-

čuje pritisk na kolagenska vlakna ter povzroči njihovo oslABLjenost. V realnosti pa verjetno prihaja do kombinacije delovanja estrogena in slabe cirkulacije limfnega sistema.

Celulit pri moških in ženskah

Kadar govorimo o celulitu, govorimo večinom o ženski populaciji. Kar 80–90 % žensk ima celulit. Ostalih 10–20 % ponavadi niso ravno srečnice, saj se razlog večinoma skriva v slabem delovanju hormonskega sistema. Torej celulit se pojavlja pri večini žensk in ni nič nenavadnega. Res pa je, da so stopnje celulita različne. S pravilnim načinom in življenjskim slogom je lahko celulit zelo blag, v nasprotnem primeru pa zelo izrazit.

Ali ga imajo tudi moški?

Celulit se lahko pojavlja tudi pri moških, vendar gre lahko v tem primeru za motnje v hormonskem delovanju. Razlog, zakaj pri moških celulit ni viden, je v drugačni zgradbi podkožja. Kolagenska vlakna v ženskem podkožju so postavljena pokončno in vzporedno, pri moških pa pod kotom 45° in mrežasto. To preprečuje maščobnim celicam lahek prehod proti površini kože in zato težji pojav pomarančaste kože. Poleg tega pa imajo moški bistveno nižjo raven hormona estrogena, ki je ženski hormon in tako ne prihaja do slabljenja kolagenskih vlaken. Povrh vsega imajo moški manjši delež maščobe v telesu kot ženske, ki imajo telo prilagojeno oskrbi zarodka in otroka.

Kaj vse povzroča celulit?

Celulit je res prisoten pri večini žensk, vendar lahko nadzorujemo izrazitost pojavljanja le-tega. Na poslabšanje zagotovo vplivajo slabe življenjske navade, ki slabo vplivajo na cirkulacijo tekočin v telesu (limfni sistem). Te razvade so tobak, kofein, alkohol in gazirane pijače. Velik negativni vpliv ima tudi neustrezna prehrana (količinsko in kakovostno) in pomanjkanje telesne aktivnosti. Stanje celulita lahko poslabša tudi nosečnost (kar pa ni razlog, da bi se nosečnosti izogibali) in jemanje kontracepcijskih tablet ter hormonskih terapij. Zelo pomemben dejavnik, na katerega ne moremo vplivati, je genetika posameznika, saj določa količino proizvajanja estrogena in njegovo raven v telesu.

Reševanje in odpravljanje celulita

Celulit ni nobeno posebno tkivo, temveč gre za maščobo kot vso ostalo v telesu, ki pa se drugače kaže zaradi podkožja. Prav zato je tudi pri odpravljanju celulita enak pristop kot pri hujšanju oz. zmanjšanju odvečne maščobe. Pri tem pa je smiselno dodati še anticelulitne manualne tretmaje in vse skupaj povezati v smiselno celoto.

Najprej je treba narediti spremembo in zmanjšati vnos v prehrani. Torej je treba ustvariti negativen energijski vnos (manjši vnos od porabe energije), izboljšati kakovost hranil (sestavljene ogljikovi hidrati, večkrat nenasičene maščobne kisline, odstraniti sladkor), popraviti razmerje v vnosu hranil med beljakovinami, maščobami in ogljikovimi hidrati ter opustiti slabe razvade (tobak, alkohol, gazirane pijače ...).

Poleg tega je treba začeti postopoma uvažati ustrezno in redno telesno aktivnost. Najpomembnejši je realen načrt treninga, ki je sistematičen in progresiven ter zajema vsebine (vaje, aktivnosti), ki so primerne za vas z vidika vašega zdravja in vaše trenutne telesne pripravljenosti. Na splošno je za popolno začetnico (40-letnico brez zdravstvenih težav, ki dolgo ni bila telesno aktivna) povsem primerna 2- do trikrat tedenska enourna telesna aktivnost, ki

zajema kratko ogrevanje telesa, aerobni del vadbe (hoja, kombinacija teka in hoje, tek, kolesarjenje ...), ki ga izvaja neprekinjeno 30 min, pri tem pa tempo prilagodi svojim sposobnostim (utrip 65–75 % FS rez). Za tem je smiselno narediti še nekaj lažjih vaj za moč s 15–20 ponovitvami (npr. počep, ženska skleca, dvigi bokov na eni nogi, upogib trupa, izteg trupa, izpadni korak) v krožni obliki vadbe (2–3 krogi). Na koncu ne pozabite na kratko ohlajanje.

V celostno obravnavo odprave celulita je skoraj nujno vključiti tudi anticelulitne tretmaje. Žal še ni znano, kako celulit povsem odpraviti, zagotovo pa ga s tovrstnimi tretmaji zmanjšamo in poskrbimo, da je manj viden. Pri tem s tretmaji poskrbimo za večjo prožnost in vlažnost kože (anticelulitne kreme) ter za boljšo cirkulacijo krvi in limfe pod kožo (različne masaže). Različne metode anticelulitnih tretmajev zajemajo: obliže in

povijanje telesa, masažo z uporabo krem, vakuumske masaže, tretma z zelišči, ki segrevajo, limfna drenaža, kavitacija, liposukcija ...

Najpomembnejše pri anticelulitni obravnavi je postavitve realnih ciljev in pričakovanj, saj so ljudje lahko drugače razočarani. Poleg tega pa je pomembna dolgoročnost tretmaja (vsaj 3 mesece), če želimo, da je rezultat viden, in potem ohranjanje zdravega življenjskega sloga, da se rezultati tudi obdržijo.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

VELASHAPE II edini v svetu z FDA certifikatom za odpravo celulita. Sistem ima 4 funkcije, ki delujejo hkrati v boju proti odstranjevanju celulita: infrardeča svetloba, radiofrekvenca, vakuum, masažni valjčki.

Prehranjevanje je pomemben del dneva vsakega posameznika. Izbiira in priprava hrane je za zdravje esencialnega pomena, zato je pomembno da ji namenimo dovolj časa. Zdrav način življenja zahteva poleg redne fizične aktivnosti tudi zdrave prehranjevalne navade. Izbiira živil, njihova količina v jedilniku ter način priprave in število obrokov so osnova za uravnotežen način prehranjevanja. Splošno znano je, da je potrebno hrano uživati v več majhnih obrokih, ki organizma ne obremenijo preveč. Priporočljivo je uživati pet obrokov na dan, ki jih sestavimo glede na osnovna pravila zdrave prehrane. Izbiro in količino živil v uravnoteženi prehrani človeka narekuje prehranska piramida, ki jo vsi poznamo, vendar a jo tudi razumemo? Vsakodnevni jedilnik mora biti sestavljen iz treh osnovnih obrokov (zajtrk, kosilo, večerja) ter dveh premostitvenih malic. Temelj prehranske piramide so izdelki iz žit, ki so pretežno sestavljeni iz ogljikovih hidratov ter predstavljajo pomemben vir prehranske vlaknine pri prehrani posameznika. Sadje in zelenjava prispevata poleg pestrosti z okusi in barvami na jedilniku tudi vir človeku potrebnih zaščitnih snovi, kot so vitamini in minerali, zato sta pomemben del vsakega dnevnega obroka. Živila živalskega izvora predstavljajo pomemben vir beljakovin z visoko biološko vrednostjo, vendar jih je potrebno uživati bolj zmerno. Pomemben del uravnoteženega obroka so mleko in mlečni izdelki, v kolikor jih imate radi in jih pojedite veliko, raje izbirajte tista z nižjo vsebnostjo maščobe. Živila bogata z maščobami pomembno prispevajo k uravnoteženi prehrani, saj so nekatere maščobne kisline človeku esencialne in jih mora zato zaužiti s hrano. Priporočljivo je uživanje rib vseh vrst, oreškov, semen ter nerafiniranih olj.

Nov izgled. Novi in izboljšani okusi.



Enemon Slim je nadomestni obrok za nadzor nad telesno težo.

Visoka vsebnost prehranske vlaknine, vitaminov in mineralov.

Ne vsebuje sladil, barvil, konzervansov in ojačevalcev okusa.

Kmalu na prodajnih mestih.

enemon®

Jata Enemon d.o.o. | Agropromet d.o.o. | Ljubljana

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Izgorelost ali Burnout sindrom

Avtor: **Jasna Perović, dr. med.**

Sindrom moderne družbe?

Na delovnih mestih se povečuje intenzivnost, dan je prekratek za vsa opravila, ki smo si jih zadali, komaj kdaj najdemo čas za sprostitev. Obenem pa je tukaj še gospodarska kriza, kateri ni videti konca, kar še dodatno povečuje osebno in splošno negotovost.

Klinično ozadje

V storilno naravnani družbi se pojem izgorelost oz. burnout v zadnjih tridesetletjih vedno pogosteje uporablja. Večinoma označuje konstanten negativen stres na delovnem mestu, ki vodi v kronično utrujenost, depersonalizacijo z negativizmom in cinizmom ter neučinkovitost. V pomoč pri odkrivanju so nam različni vprašalniki. Najbolj uporabljan je Maslachov vprašalnik, ki pa nam pove zgolj subjektivno dojetje vprašanca.

Ker še ni standardiziranih mednarodno sprejetih diagnostičnih metod in zaradi še veliko drugih neznank, se izraz zaenkrat ne uporablja za postavljanje medicinske diagnoze.

Dejavniki:

Negativne stresne situacije in povečevanje njihovega trajanja ter intenzitete, skupaj z nekaterimi osebnostnimi značilnostmi, so primarni vzrok za izgorelost.

Razdelimo jih na notranje – osebnostno pogojene in zunanje – na samem delovnem mestu:

NOTRANJ – osebnostne lastnosti:

- Idealistična pričakovanja o svojih zmoglostih
- Perfekcionizem
- Visoka potreba po priznanju
- Želja ugajati drugim
- Občutek nenadomestljivosti
- Delo kot beg od drugih težav
- Delo je vredna aktivnost

ZUNANJI – situacije in okoliščine, ki jih ne moremo nadzirati:

- Visoke zahteve na delovnem mestu
- Problem vodenja in sodelovanja
- Nasprotujoča navodila
- Časovna stiska
- Mobing
- Nezmožnost samostojnega odločanja
- Slaba komunikacija
- Slaba organizacija
- Vedno večja odgovornost

- Slaba organizacija brez jasno postavljenih ciljev
- Odsotnost podpore
- Nezmožnost napredovanja

Simptomi:

Burnout je psihosocialni sindrom, ki lahko prizadene vsakogar, tako starejše kot mlajše. Glede na resnost stanja so simptomi zelo različni, od psiholoških, psihosomatskih, socialnih in ekonomskih.

Osebo ni lahko prepoznati simptomov izgorelosti, vendar lahko prepoznate očitke družine in prijateljev. Najbolj pogosta očitka, ki lahko kaže na to, da je ali bo nastopila stopnja izgorelosti, sta: "Nič te ne vidim, vedno si v službi" in "Izgledaš odtujen, nisi več isti", "Zakaj si tako jezen?".

Cinizem, zaničevanje, občutki nemoči, izbruhi jeze in razdražljivost so le prvi vidni pokazatelji, da nekaj ni v redu. Pogosto želi oseba takšno situacijo rešiti s še večjo zavzetostjo in intenzivno delavnostjo, vendar brez pravega učinka. Začarani krog je sklenjen: več dela, večja se utrujenost, slabša se počutje, nižja je učinkovitost. Sledi socialno odtujevanje in razočaranje nad samim sabo. Izgorelost se pogloblja, nastopijo glavoboli in nesplošnost, še bolj se socialno odtuja, ker ga družba ne razume. Občutek, da nihče ne

razume in ne vidi, kaj se dogaja, hromi, jemlje še zadnje kančke moči in ubija pozitivizem. Tako močno izgorela oseba ne počne veliko stvari, ki niso najbolj nujne za preživetje. Dopust ni več dopustniški in osvežilen, služba ni več zanimiv izziv, ostalo delo je močno zapostavljeno. Zabava ni več zabavna, vsaka malenkost je moteča, pojavi se splošna nesrečnost brez pojasnjene razloga in izgubljen je up za svetlejšo prihodnost. V končni obliki je izgorelost enaka klinični sliki ANKSI-OZNIH MOTENJ ALI DEPRESIJI s samomorilnimi težnjami.

Kronološki razvoj simptomov:

- Pretiran delovni entuziazem (kompulzivna težnja po potrditvah)
- Nesposobnost dojemanja lastnih napak
- Zanemarjanje svojih potreb, ves prosti čas podrejen službi
- Občutek zapostavljenosti in necenjenosti
- Občutek stagnacije in osebnega nenapredovanja
- Izčrpanost in s tem padec delovne učinkovitosti
- Tesnoba in razdražljivost zaradi slabih rezultatov
- Motnje koncentracije
- Upad motivacije, dobre presoje, cinizem
- Umaknitev vase, ustavi se osebni razvoj, splošna apatičnost
- Zatekanje k opojnim substancam
- Psihosomatske reakcije (glavoboli, motnje prebave, spanja, spremembe na koži, senzorna preobčutljivost ...)
- Socialna izoliranost
- Znaki depresije in anksioznih motenj
- Fizična izčrpanost s povečano bolewnostjo, ki je lahko tudi ogrožajoča

Zdravljenje in preprečevanje:

Zdravljenje izgorelosti je dolgotrajen proces, ki lahko traja od nekaj tednov do več let. Ko se enkrat odkrijejo simptomi, se moramo čim prej najti vzrok. Največkrat pa iskanje vzroka

»Burnout je psihosocialni sindrom, ki lahko prizadene vsakogar, tako starejše kot mlajše. Glede na resnost stanja so simptomi zelo različni, od psiholoških, psihosomatskih, socialnih in ekonomskih.«

ni težko, saj tiči ravno v tistem, kar osebi vzame večino časa. Izgoreli zaradi dela ima veliko nezmožnost koncentracije na stvari ali dogodke, ki se ne tičejo službe. Že med lahkim pogovorom oseba razmišlja o službi in takoj naveže temo pogovora na težave na delu.

Stresu se ne moremo popolnoma izogniti, lahko pa se ga naučimo zmanjšati. Pri tem nam pomagajo različne metode sproščanja (meditacija, šport, izleti v naravo, dobra knjiga...), kakovosten spanec, pogovor s sodelavci, nadrejenimi, spodbuda k dvigu kakovosti počutja na delovnem mestu oz. če ne gre drugače sprememba delovnega mesta.

Zastavite si prioritete, kaj želite najprej spremeniti v svojem življenju. Organizirajte svoja dejanja, zapišite svoje želje in cilje. Na osnovi tega so odločitve za spremenjen življenjski slog lažje in bolj samoumne. Ob spremembi se počutje takoj izboljša. Motivacija se z boljšim počutjem dvigne in to pomeni, da smo na dobri poti k ozdravitvi.

Če kljub določenim spremembam v življenju ne uspete dvigniti svoje energijske ravni, se morate nujno obrniti na strokovno medicinsko pomoč. Pri resnejši simptomatiki, kjer je zraven prisotna tudi depresivna motnja, je tako potrebno farmakološko zdravljenje in psihoterapija.

Zaključek

Je psihosocialni problem, ki zadeva posameznika in njegovo bližnjo okolico, ter vpliva na osebnostni in socialno-ekonomski ravni. Ugotovljene so prve povezave med izgorelostjo in kardiovaskularnimi, mišično-skeletnimi in kožnimi obolenji ter alergijami. Burnout lahko pripomore k razvoju depresivne bolezni. Znižana storilnost in odsotnosti z dela pa imajo širši ekonomski vpliv. Zato je potrebno s pomočjo dokazljivih znanstvenih raziskav natančno definirati sindrom, da se bo lahko diagnosticiral in primerno zdravil, pojavnost pa znižala s primerno preventivo v obliki izobraževanj ter promocij zdravih delovnih okolij.

Sestavljanje izgorele osebnosti zahteva čas in potrpljenje. "Čas celi rane," je star pregovor, ki je še kako resničen. Zavedajte se, da boste za sestavljanje potrebovali približno toliko časa kot ste za razstavljanje in ne pričakujte rezultatov čez noč. Na poti k boljšemu splošnemu počutju, večji notranji energiji in sreči ostanite osredotočeni na svoj cilj.

Najpomembnejše

- Zmanjšanje stresnih situacij
- Vzemite si čas zase in uživajte v različnih oblikah sprostitve in športa
- Prevzemite vajeti nad svojim življenjem

Revija Unikat



Nova 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

PRIČAKAJTE GA PRIPRAVLJENI

ROŽNI KOREN

Izvleček rastline **Rhodiola rosea**

Vsebuje 1% rosavinov, 1% salidrovida in 40% polifenolov.

- Rožni koren je naravni rastlinski adaptogen, ki pomaga telesu pri prilagoditvi na čustveni stres in fizične napore.
- Podpira normalni krvni obtok in na ta način tudi oskrbo celic s kisikom in hranili.
- Kot rastlinski antioksidant ščiti celice pred poškodbami.
- Krepi vzdržljivost med športnimi dejavnostmi.
- Priporočamo pri dnevni izpostavljenosti stresu, pri izčrpanosti in utrujenosti.

NutriLAB

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah ter v spletni lekarni www.lekarnar.com.

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si



Zdravje naših las

Lase sestavljajo nitaste strukture iz keratina, ki jih je na lasišču približno 300.000, njihovo število pa je odvisno od števila lasnih mešičkov, ki nam je zapisano že pred rojstvom.

Ker so lasje naš naglavni okras, kakršne koli spremembe hitro opazimo. Katere so tiste najpogostejše težave z lasmi, kaj jih sproža in kako se jih rešimo, smo se pogovarjali z docentko s katedre za dermatovenerologijo na ljubljanski medicinski fakulteti, **doc. dr. Matejo Dolenc Voljč, dr. med.**

Avtor: **Anja Kuhar**

Z lasmi imamo lahko cel kup težav. Zadrživa kar z verjetno najbolj tipično – prhljajem, ki je tudi najbolj vidna. Je prhljaj bolezensko stanje ali naraven odziv telesa, ki se do neke mere pojavlja pri vseh? In kaj je tisti vzrok, ki ga porine 'čez mejo', da postane pereča nadloga?

Prhljaj je pogosta nadloga pri moških v mlajših in srednjih letih, neredko pa se pojavlja tudi pri ženskah. Prhljaj nastane zaradi funkcionalnih motenj v delovanju lojnic, katerih aktivnost je odvisna od dedne nagnjenosti, klimatskih dejavnikov, nevrogenih dejavnikov, izpostavljenosti stresu itd. Prekomerno izločanje loja iz lojnic pa posledično na koži ustvarja ugodno mikrokolijsko okolje za razmnoževanje glivice rodu *Malassezia*, ki je sicer sestavni del naše kožne mikroflore. Šele raz-

množevanje te glive povzroči prekomerno luščenje kože, včasih pa tudi pojav vnetja z rdečino kože in s srbežem. Za pojav prhljaja sta tako potrebna oba dejavnika.

Zdravljenje prhljaja je usmerjeno predvsem v preprečevanje razmnoževanja glive in njenih škodljivih vplivov. Pomagajo šamponi z antimikotičnim delovanjem, šamponi s cinkovim piritionom, selenijevim disulfidom, dodatkom salicilne kisline in katranov. Ti šamponi lahko žal le začasno ublažijo težave, ki se praviloma ponavljajo več let.

Prhljaj torej med drugim povzročajo tudi glivice. So glivična obolenja lasišča povsem ločena težava ali je prhljaj del glivičnih okužb oziroma stranski produkt?

Prhljaja ne uvrščamo med klasična glivična obolenja lasišča. Glivične okužbe v ožjem pomenu potekajo z drugačnimi kožnimi spremembami, najpogostejše pri otrocih, povzročajo jih druge vrste glivic. Te okužbe je treba vedno zdraviti pri zdravniku, priporočamo tudi pregled pri dermatologu.

Podobno kot prhljaj pa je videti tudi atopijski dermatitis na lasišču, vendar sta to dve različni stvari, kajne?

Atopijski dermatitis se lahko pojavi tudi na lasišču, običajno pa so hkrati prisotna tudi žarišča na koži. Na pogled je lahko podoben prhljaju, kar se kaže s prekomernim lušče-

njem kože, blago rdečino kože in s srbežem. Praviloma so pridruženi suhi lasje, pri prhljaju pa bolj mastni.

Atopijski dermatitis uvrščamo med alergijske bolezni kože. Nastane kot preobčutljivostna reakcija na različne alergene, ki jih lahko ali vdihamo ali zaužijemo, pri tistih, ki imajo podedovano nagnjenost k alergijam.

Nekoč sem zasledila, da naj bi bil vzrok za atopijski dermatitis stres. Ali to drži in kaj ga še povzroča?

Vzroki za pojav atopijskega dermatitisa so zapleteni in so posledica prepletanja številnih dejavnikov. Med neugodnimi dejavniki je tudi stresna obremenitev, hkrati pa tudi izpostavljenost alergenom, utrujenost, izčrpanost, prebolevanje okužb in negodni klimatski dejavniki, saj se stanje pogosto poslabša v zimskih mesecih.

Eden izmed neprijetnih znakov atopijskega dermatitisa je srbečica kože na lasišču. Kaj zdravniki predpišejo pri zdravljenju te bolezni?

Atopijski dermatitis zdravimo s protivnetnimi zdravili, ki so za lasišče na voljo v obliki tekočin ali krem. Včasih so potrebne tudi tablete antihistaminikov in seveda izogibanje znanim alergenom, kolikor je to le mogoče.

Vsem znana težava je tudi izpadanje las, ki je pri ljudeh sicer normalen pojav, v pretirani količini pa lahko pomeni veliko težavo. Zakaj prihaja do pretiranega izpadanja? Ali leži vzrok v hormonskih spremembah, staranju?

Vzrokov za prekomerno izpadanje las je veliko. Pri tem moramo ločiti funkcionalna nihanja v izpadanju las, ki so lahko povsem normalna, od bolezenskih vzrokov. Funkcionalna nihanja so pogostejša in mnoge precej prestrašijo, zlasti ženske, prehitro pa jih pripišemo tudi bolezenskim procesom ali neustrezni prehrani.

Normalno je, če nam dnevno izpade do 100 las. V določenih življenjskih obdobjih je izpad lahko prekomeren. Tako lahko včasih izpade tudi več kot 100 las dnevno, pa to ne pomeni nujno, da gre za bolezenski pojav. Običajno močnejši izpad traja nekaj mesecev in se postopoma normalizira.

Na dinamiko izpadanja las vplivajo hormonska nihanja v telesu, izpadanje je okrepljeno v času po porodu, v času mene, ob boleznih ščitnice, včasih tudi ob jemanju kontracepcijskih tablet. Do prekomernega izpadanja lahko pride nekaj tednov po prebolevanju hujših okužb in ob hujših stresnih dejavnikih. Lahko se pojavi nekaj mesecev po strogih dietah, pospešijo pa ga tudi številna zdravila.

Izpadanje las lahko v najslabšem primeru vodi celo v plešavost ...

Med najpogostejše bolezenske vzroke za izpadanje las uvrščamo krožno izpadanje las (*alopecia areata*) in z androgenimi hormoni povzročeno redčenje lasišča (*androgenetična alopecija*).

Pri krožnem izpadanju las nastajajo v lasišču gola žarišča, ne porasla z lasmi, ki se pri večini ljudi v enem do dveh letih pozdravijo. Pri manjšem deležu bolnikov pa lahko napredujejo v večja žarišča in povzročijo plešavost celotne površine lasišča, včasih tudi izpad trepalnic, obrvi ali dlak po telesu. Takšne vrste plešavosti je težko zdraviti.

Androgenetična alopecija je pogosta pri moških, pojavi pa se tudi pri ženskah v meniju, ki so k temu dedno nagnjene. Pri tej vrsti plešavosti se lasje na čelnem predelu lasišča in na temenu z leti postopoma in nepovratno redčijo.

Med težave z lasmi prištevamo tudi mastne lase, ki so predvsem nadloga najstnikov, pojavljajo pa se tudi pri starejših ljudeh. Kaj jih povzroča, tiči razlog tudi v prehrani?

Mastnost ali suhost las je odvisna od aktivnosti žlez lojnic, dednih dejavnikov, splošnega zdravstvenega stanja, psihičnih vplivov, nevroloških dejavnikov, deloma pa tudi od zunanjih vplivov, na primer klimatskih dejavnikov in nege las.

Če je dejavnost lojnic prekomerna, so lasje bolj mastni in ob tem se neredko pojavi tudi prhljaj. Težave z mastnostjo kože lasišča in las se začnejo pojavljati v času pubertete. Mastnost se poveča v času stresnih dejavnikov, lasje so bolj mastni tudi zaradi hormonskih vplivov in pogostejše se težava pojavlja pri moških.

Prehrana ima verjetno manjši vpliv. Nekateri opažajo, da je koža bolj mastna ob prekomernem uživanju nezdravih maščob in da se ob takih prehrani lahko poslabšajo tudi akne. Nekateri takih povezav s prehrano ne opažajo. Če bomo kdaj zaužili kakšno sladico ali čokolado, ne bo nič hudega, priporočljiva pa je zmernost.

Priporočamo uživanje zdrave in uravnotežene prehrane. Če zaužijemo dovolj vitaminov in mineralov, potrebnih v izgradnji las ter beljakovin, ne potrebujemo dodatkov v prehrani ali preparatov za nego las. Za normalno rast las so poleg beljakovin potrebni še cink, baker, železo, selen, žveplo, vitamini skupine B in vitamin A.

In kako se lotimo odpravljanja? Šamponi, sprememba prehrane? Morda s kakšnim domačim zdravilcem?

Nasvetov, kako si pomagati pri mastnih laseh, je veliko. Prepogosto umivanje las ni priporočljivo. Priporočeno je dobro izpiranje šamponov in balzamov za lase. Z uporabo suhih šamponov lahko včasih podaljšamo intervale med pranju las. Proti mastnim lasem pomaga uporaba alkoholnih losjonov za lasišče, uporaba podobnih šamponov kot pri prhljaju – s protimikrobnim delovanjem in dodatkom katrana. V trgovinah je na voljo veliko šamponov za mastne lase, priporočljivi so tisti z nižjim pH.

Nekateri svetujejo tudi otroški posip, limonin sok, razredčen vinski kis, pravi čaj in nanašanje rumenjaka s sokom limone na še mokre lase.

Nasprotna težava pa so suhi lasje, kar je verjetno posledica premajhne aktivnosti lojnic? Kaj še vpliva nanje?

Lasje so naravno bolj suhi pri otrocih, pri katerih lojnice še niso dejavne. Pri odraslih opažamo suhe lase pri ljudeh, ki imajo tudi bolj

suho kožo in so nagnjeni k alergijam, tudi pri njih je izločanje loja manjše. Dermatologi se srečujemo z različnimi bolezenskimi stanji, ki so povezani s suhostjo kože lasišča in las, manj pa s kozmetičnimi vzroki zanje.

Kot pri nohtih se tudi pri laseh pojavi večja krhkost in suhost zaradi škodljivih zunanjih vplivov kozmetičnih izdelkov. Sem sodijo prepogosto umivanje las, slabo izpiranje šamponov, obdobje po barvanju las, uporaba izdelkov za kodranje las, pa tudi izpostavljenost UV-žarkom.

Kako si lahko pomagamo pri suhih laseh?

Kozmetična industrija ponuja pestro ponudbo za nego suhih in poškodovanih las. Pomagajo lahko balzami in posebne maske za lase, rumenjaki z dodatkom olivnega ali kokosovega olja ali drugih organskih hladno stiskanih olj, nekateri priporočajo še druge naravne pripravke.

V poletnih mesecih je potrebna zaščita las pred UV-žarki, enako kot velja za kožo. Tako bomo lahko tudi upočasnili procese staranja las in nekoliko odložili pojav sivih las.

Izdelki Keune SO PURE so izdelani na osnovi rastlinskih izvlečkov in esencialnih olj. Z njihovo pomočjo dosežemo ravnovesje na lasišču in laseh. Pomagajo pri reševanju najbolj pogostih problemov las (izpadanje, prhljaj, suhi lasje).

www.keune.si facebook Keune Slovenia
e-mail: info@keune-adria.si
tel 0590 69640



Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Kirurgija

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

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

Studio estetske endoskopske kirurgije je del hotelskega kompleksa hotela Vivat. Vsebuje ambulantno in manjšo op.salo. Večje posege zaradi varnosti opravljamo v SB MS.

Seznam posegov in cenik sta objavljena in internetnih straneh www.kirurgijavrbanc.si

Zobozdravstvo

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

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

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, www.b-dent.com

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

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

Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane!

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Zdravstveni centri

HBO2T STUDIO

Studio za hiperbarično medicino in otorinolaringologijo

Debela Rtič, Jadranska cesta 73, Ankaran,
Tel. 040/936 265, www.hbo2t-studio.com

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

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

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

Dr. A.Vershinin, revm., ortoped,

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

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

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

Medicoconsulting d.o.o., Prof.dr. Zmago Turk, dr.med., fiziater in revmatolog
Strma ulica 5, Maribor, tel.: 02/252 1245,
Samoplačniška protibolečinska amb., akupunktura, blokade, sklepi, bioresonanca, UZ-dijagnostika gibal – alergije, urološka amb. s svetovanjem, izvedenstvo.

Dermatologija

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

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

Psihoterapije in psihiatrične ambulate

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

mag. Polona Fister: PSİHOLOŠKO SVETOVANJE, PSİHOTERAPIJA, COACHING

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

PSİHOVİTAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

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

Ginekologija

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

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

AVE – LEPOSTNO ZDRAVSTVENI SALON

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

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

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

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

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

Alternativna medicina

BİOESONANCA İZVİR d.o.o.

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

Moja harmonija d.o.o.

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

Medicinski pripomočki

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

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

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

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77
Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročnico
Tel.: 01 43 43 750, 041 580 812, www.viktoria.si

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor
Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje.

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

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.,
Trdinova 1, 8250 Brežice
www.optika-keber.si, optika.keber@siol.com
Tel.: 07/499 22 33, 041- 429700

OPTIKA KUJAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje
www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ
www.optikaptuj.si

Tel.: 02/77 10 098

Optika PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko, Trznica Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 8, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

Lekarne

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

Gačnikova pot 3,
2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Vitamin D za zdrave kosti

Zaradi svojega edinstvenega statusa vitamina D presega vse druge vitamine v številnih koristih za zdravje. Kapsule Bio vitamin D iz Medexa so naravno prehransko dopnilo rastlinskega izvora, s katerim boste zadostili dnevni potrebi telesa po vitaminu D. Ključna učinkovina kapsul so šampinjoni, ki so pridelani po načelih ekološke pridelave. Izdelek je 100 % rastlinski.



Kapljica preveč

NATURA Femina SPECIAL iz Tosame so edini **bombažni** vložki za inkontinenco v Sloveniji. Zagotavljajo zračnost, regulacijo toplote, ohranjanje naravnega pH, nevtralizirajo vonj ter tako nudijo popolno varnost, udobje, diskretnost in svežino.



Si želite ogledati, kako v **podjetju Bioforce** izdelujejo vaše priljubljeno naravno zdravilo? Obiščite spletno stran http://www.avogel.si/potovanje_v_svico/index.php in izpolnite obrazec za sodelovanje v nagradni igri. Z malo sreče lahko ravno vi doživite nepozabno potovanje v Švico, kjer boste obiskali podjetje Bioforce.



Revija Unikat



Nova 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

Revija Unikat



Nova 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

Šola zdravega hujšanja



Šola spolnosti



Šola oblikovanja gline



www.solanadaljavo.si

Odkrivamo superhrano

Zdi se, da vemo o superhrani že skoraj vse, vendar se seznam daljša in ponudba postaja čedalje večja. Prav je, da dobro proučimo lastnosti in učinkovanje superživil in se odločimo za tisto ali tista, ki bodo našemu zdravju koristila, prinesla olajšanje oziroma izboljšanje naših težav.

Avtor: **Saša Vrbančič**

Granatno jabolko – ne bo vas razočaralo

Granatno jabolko je prav poseben sadež. Glede na svojo bogato vsebino, bi si zaslužil pogostejše uživanje. Sadeži so izredno cenjeni zaradi semen, bogatih z antioksidanti, vsebujejo pa tudi zelo veliko vitaminov C, B2 in B3 ter rudnin, kot sta kalij in fosfor. Vsebujejo tudi veliko sadnih kislin in močnih antioksidantov polifenolov, ki preprečujejo različne bolezni.

V mnogih kulturah velja za simbol plodnosti, saj verjamejo, da semena, ki so obdane z rdečim mesom, pomagajo pri večji plodnosti. Študije so pokazale, da uspešno preprečuje razvoj pljučnega raka in raka na prsih ter zavira napredovanje raka na prostati. Zaradi velike vsebnosti vitamina C, ki je antioksidant, uspešno zavira učinke staranja. Ima ugoden vpliv na osteoartritis, ščiti pred boleznimi srca in pomaga zniževati raven holesterola v krvi. Poleg tega pitje soka iz granatnega jabolka učinkovito znižuje visok krvni tlak in uspešno topi maščobne blazinice. Če si želite torej malo pomoči pri hujšanju, je granatno jabolko zagotovo pravi sadež za vas.

Pravi čas za uživanje granatnega jabolka je od septembra do januarja. Granatna jabolka dozori na drevesu in jih obirajo zreli, kar jim daje bogat okus.

Baobab – opičji kruhovec, afriški čudež

Opičji kruhovec ima v tradicionalni afriški medicini pomembno vlogo, znanost pa je šele pred kratkim izolirala številne zdravilne sestavine, ki se nahajajo tako v semenih, korenini, listih, lubju kot tudi v sadežu. Te zavirajo rast rakavih celic in se široko uporabljajo v kozmetiki.

Raziskava je pokazala tudi visoko vsebnost organskih kislin v sadežu, kot so citronska kislina, vinska kislina, jabolčna kislina, jantarna kislina in askorbinska kislina. Poleg tega pa tudi vodotopne pektine in elemente železa in kalcija.

Prehrana Afričanov, predvsem otrok, je v večini sestavljena iz zelenjave in moka in ji tako primanjkuje mleka, beljakovin in kalorij. To lahko povzroči rahitis, drisko in griže. Zato z njim zdravijo drisko in griže. Tradicionalno baobab uživajo ženske v času nosečnosti in kot dodatek k prehrani dojenčka.

Sadež ima eno najvišjih vsebnosti antioksidantov med sadjem in ščiti naše telo pred prostimi radikali. Vsebuje tudi druge življenjsko pomembne vitamine in minerale kot so: riboflavin (vitamin B2), ki je izredno pomemben za rast, obnovo živčnega sistema, oči in kože, niacin (vitamin B3), ki pomembno sodeluje pri različnih presnovnih procesih, linolna kislina, kalcij, kalij itd. Ker vsebuje tudi topne in netopne vlaknine, omogoča redno odvajanje in preprečuje zaprtje. Tako pomaga tudi pri hujšanju.

Baobab lahko uživamo v prahu ali pa ga raztopimo v vodi ali drugih napitkih. Prah lahko raztopimo tudi v mleku, jogurtu ali sadnem soku.

22. februar ob 18. uri

Vabljeni na posebno predavanje:

Prehrana, šport in superhrana - kako vse pravilno povezati?



Predavanje bo v prostorih centra RitmoLoko - Kidričeva c. 75, Škofja Loka. Pokličite 041 710 310 ali pišite na info@ritmoloko.si in si rezervirajte svoje mesto.



Originalna bio sadeža
Baobab in Granatno jabolko
v prahu brez dodatkov.

Prodajna mesta:
Poslovalnice dm in specializirane trgovine.
Informacije in nakup: www.izvir-zdravja.si / tel.: 040 25 00 25



Hitro do zdravih nohtov!



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

1. korak:

enostavno odstranite
glivice na nohtih.



Zgolj
2+4
tedni

2. korak:

pozdravite še prizadeti
del kože.



150 Years
Science For A Better Life

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

www.canesnail.si

Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja in kakovostno rešitev različnih težav?



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

- medicinski pripomočki • zdravila brez recepta in prehranska dopolnila • izdelki za nego telesa in ustno higieno • izdelki za boljše počutje • izdelki za nosečnice in otroke • zdrava prehrana



Prodajalne z eko kotičkom

- Citypark, Šmartinska 152 g, Ljubljana
- Interspar Vič, Jamova 5, Ljubljana
- Ljubljana center (za sodiščem), Cigaletova 9
- Qlandia Kamnik, Qlandia center, Domžalska 3
- Qlandia Novo mesto, Qlandia center, Otoška 5



Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **ZZZS**.
Upokojenci lahko izkoristite 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

 **Sanolabor**
Ko gre za zdravje!

Seznam prodajaln Sanolabor po Sloveniji z naslovi in telefoni najdete na www.sanolabor.si