

ABCzdravja

Februar 2016

Leto 11
Številka 2

Berete nas že 11 let

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

92.000
izvodov

Kaj mora jesti
nosečnica?

Demenca:
reševanje križank
je premalo

Dihalne vaje
proti stresu

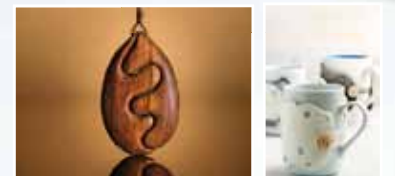
Otroci varno
na spletu

Ne znam **reči ne!**

Koliko soli
na dan?



Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



Ustvarjajte z zimsko številko!

V vseh kioskih!

www.unikat.si



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ČIŠČENJE ORGANIZMA – sedaj je idealen trenutek!

»Prav gotovo ste že slišali, da je potrebno organizem prečistiti. Vendar nekateri pravijo, da je čiščenje organizma moda in da to ne obstaja. Da se organizem čisti sam!«



Naš organizem se res lahko čisti sam, če uživamo hrano, ki nima dodanih konzervansov, barvil, če ne uživamo zdravil in če pijemo dovolj vode. Če nismo pod prevelikim stresom in če smo mladi. Koliko ljudi se lahko uvrsti v to kategorijo? Že Hipokrat je dejal, da moramo iz telesa očistiti odpadne snovi. Pravijo, da smo narejeni za dolgo življenje okrog 120 let. Vprašanje pa je, kaj naredimo za to, da si čim manj škodujemo. Torej je logično, da bi morali iz organizma očistiti vse odpadne snovi, ki jih zaužijemo, vdihnemo, naneseemo na kožo, itd... Poleg tega je potrebno iz organizma odstraniti odpadne snovi, ki nastajajo pri presnovi. Vse te snovi povzročajo v našem organizmu počasna vnetja. Mi pa se moramo čim bolj izogibat teh vnetij, saj to je v bistvu proces staranja.

Bolečine v trebuhu, zaprtost in napenjanje, vse to so tegobe današnjega načina življenja in to je povezano z prebavnim traktom. **Od našega prebavnega trakta je odvisnih kar 80 % imunskega sistema.** Sedaj, po novem letu, ko si je večina privoščila več nezdrave hrane kot po navadi in je veliko teh snovi ostalo v organizmu, bi bilo čiščenje optimalno. Enkrat na leto bi bilo čiščenje organizma optimalno.

Ker uživamo premalo vitaminov in mineralov, ne pijemo dovolj tekočine in se premalo gibamo, obstaja velika možnost raznih obolenj - trebušna gripa, gripa in prehladna obolenja. Še dodaten razlog več, da razmislimo o prečiščevanju našega organizma in si pomagamo, da bomo dlje zdravi, mladi, vitalni in zadovoljni sami s seboj.

Vsi bi morali enkrat letno prečistiti svoje telo. Prvo kar moramo prečistiti, je prebavni trakt. V prebavnem traktu se nabirajo neprebavljene snovi, ki ostajajo od zaužite hrane. Te snovi ovirajo pravilno absorpcijo, omogočajo razrast bakterij, parazitov, glivic in virusov v našem telesu. Te glivice in bakterije se potem širijo po našem telesu. Najpogostejša je glivica Candida, ki povzroča velike ginekološke probleme in izcedke. Ne pozabimo na moške in probleme z prostato.

Zato se vprašajte: Ali vas srbi koža po kopanju, ali vas srbi ušesa, lasišče, večkratna ponavljajoča vnetja mehurja, ali imate probleme z odebeljenimi nohti, ali imate večkrat sinuse?

Za čiščenje prebavnega trakta in celotnega organizma uporabite **PUREX 1 PAKET**. Eno mesečni prečiščevalni paket. **Sadne vlaknine** vam dobesedno pometejo črevesje in odstranijo obloge v katerih se glivice, bakterije in virusi razmnožujejo. Izjemne so tudi pri prisotnosti parazitov. Vaša absorpcija in presnova bo zaradi tega boljša. Hrana bo bolj usmerjena v energijo in ne toliko v težo. Izgubite lahko do cca 4 kg. Kar pomeni, da odstranite odpadne snovi iz črevesja. **Čajna mešanica** je izjemna za vsakoletno čiščenje jeter in žolča. Mešanica čaja je dobrega okusa in pripravite ga v 1,5 l vrele vode z 1 vrečko in spijete v toku celega dne. Pomeni, da boste še dodatno vnesli v telo dovolj tekočine. **Kapsule**, ki vsebujejo skoncentrirana zelišča, delujejo na telo protivirusno, antibakterijsko in protiglivično. Ker jih jemljete tri krat dnevno poskrbijo, da se iz vseh sluznic (ginekološko, grlo, ušesa, koža, mehur) izločijo vse glivice, bakterije in virusi.

Vsa verstva so nas učila o spomladanskem čiščenju organizma. **Zdaj je idealen čas za čiščenje!**

Naročilo na: **041 410 373** ali **info@biostile.si** ali **www.biostile.si**

Več na **www.biostile.si** ter **You Tube** kanalu **Biostile Slovenia**: Vaše zdravje, naša skrb 2 Prebava Biovis, Dolinska 1A, Mercator center, Koper



ZAUPNI TELEFON
116 123

SAMARIJAN
BREZPLAČNO 24h/DAN

TQM
Tobila za otroke in mladostnike
116 111
Odgovor je pogovor.

 **SET** tiskarna

Kolofon

Letnik 11, številka 2, februar 2016
Število izvodov: 92.000
Izdajatelj: Freising, d. o. o.,
Mestni trg 20, 4220 Škofja Loka
www.freising.si
Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si
Glavni in odgovorni urednik:
Franci Bogataj
bogataj@freising.si
Recenzija:
prim. mag. Igor Koren, dr. med.
Lektoriranje: Tina Benedičič

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev.

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

Nina Perko
marketing@freising.si
04/51 55 880

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

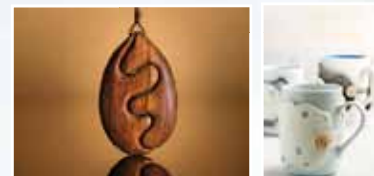
Vzgojno-izobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izide
enajst števk. Revijo lahko dobite v
čakalnicah zdravstvenih ustanov. Letna
naročnina na revijo ABC zdravja znaša
18,90 EUR. Za naročila pokličite: 080 12
80. Lahko pa izpolnite naročilnico tudi
na spletni strani www.abczdravja.si.

**Opozorilo, ki velja za članke o zdrav-
vilih, ki se izdajajo le na zdravniški
recept:**

Vsebina revije

- 5 Kaj mora jesti nosečnica?
- 8 35 °C – poleti vroče, pozimi usodno
- 10 Poškodba sprednjih križnih kolenskih vezi
- 12 Virusno ali bakterijsko obolenje dihal?
- 16 Reševanje križank in skrb za vrt sta premalo
- 18 Dihalne vaje – proti stresu
- 20 Epilepsija pri otrocih in starejših
- 22 Je tuberkuloza izkoreninjena?
- 24 Rdečica na obrazu in vratu
- 26 S savnanjem izločamo strupe
- 31 Kdor počiva, zarjavi
- 34 Otroci varno na spletu
- 36 Ne znam reči ne!
- 38 Pravilna uporaba zdravil
- 40 Tetovaža mi ni več všeč, kaj pa zdaj?
- 42 Koliko soli na dan?
- 44 Zelene strani
- 46 Kolagen za zdravje

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC zdravja – Novice

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Svetovni dan boja proti raku

Vsako leto 4. februarja obeležujemo svetovni dan boja proti raku, ki je namenjen preprečevanju nastanka rakavih bolezni, ozaveščanju in izobraževanju o njih ter spodbujanju posameznikov po celem svetu, da se združijo v svojih prizadevanjih proti bolezni. Geslo letošnjega svetovnega dneva boja proti raku je: »Mi zmoremo, jaz zmorem!« Bolnikov z rakavimi boleznimi je iz leta v leto več. Konec decembra 2011 je živel 85 504 ljudi (37 020 moških in 48 484 žensk), ki so kadar koli od ustanovitve RRRS zboleli za rakom. Ocenjujejo, da je leta 2014 za rakom zbolelo približno 14 300 prebivalcev Slovenije, približno 8000 moških in 6300 žensk. Ogroženost z rakom se zmeroma večja in je največja v starejših letih; od vseh bolnikov z rakom je leta 2011 kar 58 odstotkov moških in 57 odstotkov žensk zbolelo po 65. letu starosti. Pri otrocih in mladostnikih (do 20. leta) obsegajo rakave bolezni manj kot en odstotek vseh primerov raka. Ker se slovensko prebivalstvo stara, je samo zaradi vedno večjega deleža starejših pričakovati, da se bo število novih primerov raka še večalo. Podatki so povzeti iz Registra raka v Sloveniji (letno poročilo za leto 2015).



Novo zdravilo za putiko

Putika ali protin ali giht ali urični artritis je bolezen, za katero so značilni napadi sklepnega vnetja, ki se značilno pojavijo po zaužitju določene hrane. Nastane zaradi povišanih vrednosti sečne kisline v krvi, ki nastane z

razgradnjo purinov. Običajno se izloča skozi ledvice. Če pa je njena koncentracija v krvi visoka, iz njih nastajajo kristali, ki se odlagajo v sklepih in kitah ter povzročajo vnetje. Ameriška agencija za zdravila in prehrano (FDA) je odobrila novo zdravilo za zdravljenje hiperurikemije (stanja povišane vrednosti sečne kisline v krvi), zurampic (lesinurad). Uporablja se v kombinaciji z inhibitorji ksantin oksidaze. Kontrola hiperurikemije je ključna za uspešno zdravljenje putike. Zurampic deluje tako, da pomaga ledvicam pri izločanju urične kisline.

Cepivo proti humanem papiloma virusu varuje pred nastankom raka na zunanjem ženskem spolovilu, materničnem vratu in zadnjiku



Okužba s humanim papiloma virusom HPV je ena najpogostejših spolno prenosljivih okužb v svetu in v Sloveniji. Podatki kažejo, da se vsaj polovica ljudi, ki so spolno aktivni, v življenju okuži s HPV. Okužba večinoma spontano mine, pri nekaterih (10 odstotkov) pa se lahko razvije trajna okužba, ki je lahko vzrok za nastanek raka materničnega vratu, zunanjega spolovila, nožnice, zadnjika, penisa ter ustnega dela žrela. Obstaja več kot 200 različnih genotipov HPV, okrog 45 jih lahko povzročata okužbe rodil in spolovil. Genotipe glede na rizičnost delimo na nizko rizične (6 in 11), ki povzročata genitalne bradavice, ter visoko rizične (16, 18, 31, 33, 45, 52 ...), ki povzročajo zgoraj omenjene vrste rakavih bolezni. Posledice okužbe s HPV najbolje preprečujemo z rednimi ginekološkimi pregledi, ki omogočajo pravočasno odkrivanje že prisotnih predrakavih sprememb in čimprejšnje zdravljenje, uporabo kondomov ter zvestobo svojemu spolnemu partnerju. Že več let pa v Sloveniji uporabljamo cepivo proti HPV. Gre za inaktivirano (mrtvo) cepivo, ki ne vsebuje dednega materiala virusa in zato ne more povzročiti okužbe ali bolezni. Pri cepljenju

nastanejo protitelesa, ki ščitijo pred okužbo s HPV. V Sloveniji cepimo deklice v 6. razredu osnovne šole. Možno je tudi samoplačniško cepljenje od 9. razreda dalje. Pri nas uporabljamo 2- in 4-valentno cepivo, slednje ščiti tudi pred genitalnimi bradavicami. Leta 2015 pa je FDA odobrila še 9-valentno cepivo, ki pri nas še ni na voljo. Cepivo pa ni namenjeno le deklicam. Pri dečkih med 9. in 26. letom cepivo preprečuje nastanek genitalnih bradavic, raka anusa, penisa in ustnega dela žrela.



Kaj mora jesti nosečnica?

ABC

A Prehrana nosečnice mora biti uravnotežena.

B Poje naj od štiri do šest obrokov dnevno, lahko še manjšo malico pred nočnim počitkom.

C Nekaterim živilom, kavi, pravemu čaju in alkoholu se je med nosečnostjo bolje izogibati.

Za zdravo nosečniško dieto ni posebne čudežne formule. Potrebno je upoštevati enaka osnovna načela zdrave prehrane – dovolj sadja in zelenjave, polnovrednih žitaric, beljakovin ter zdravih maščob. Določena hranila v nosečniški prehrani pa si zaslužijo še posebno pozornost. O tem, kaj in koliko jesti ter kateri dodatki so priporočljivi, smo se pogovarjali z **ginekologinjo Katarino Dražič, dr. med.**, iz Bolnišnice Jesenice.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Prehrana nosečnice temelji na principu že znane in uravnotežene prehrane odraslega zdravega človeka z določenimi posebnostmi. Treba je upoštevati zastopnost živil po principu prehranske piramide. Pomembna je

zastopnost vseh treh vrst hranil: beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov. »Priporočamo sestavljene ogljikove hidrate: polnozrnat riž, polnozrnat testenine in drugo. Obroki naj bodo pestri, ob treh glavnih obrokih še dve malici, ena dopoldan in ena popoldan. Med obroki naj ne bi bilo več kot tri ure presledka. V drugem trimesečju priporočamo še manjši obrok tik pred spanjem, manjšo malico, ki naj bo kombinacija ogljikovih hidratov in sadja ali mleka, tudi navadni jogurt in polnozrnat kruh. Za malico je najbolje pojesti jabolko in košček polnozrnatga kruha. Obrok pred spanjem po 20. oziroma 24. tednu prepreči nočno stradanje ženske in s tem nastajanje ketonskih teles v fazi stradanja, kar je škodljivo za plod«, razlaga ginekologinja Katarina Dražič, dr. med., in doda, da naj bi nosečnica pridobila 50 odstotkov dnevnih potreb iz ogljikovih hidratov, 30 odstotkov z maščo-

bami rastlinskega izvora (repično, oljčno, sojino, sončnično, kokosovo), ostalo pa z beljakovinami.

Kaj pa vegetarijance in veganke?

Dr. Katarina Dražič opozarja na pomembnost beljakovin, ki naj jih nosečnica zaužije vsak dan v dovolj veliki meri. Beljakovine so pomembne za normalno rast in razvoj otroka (belo meso, enkrat tedensko ribe, mleko in mlečni izdelki in stročnice, oreški). Tudi vegetarijance in veganke lahko s posvetom pri nutricionistu sestavijo dobre in uravnotežene jedilnike, tako da dobijo dovolj beljakovin in maščob iz rastlinskih živil. »Priporočamo jim tudi dodatke v obliki maščobnih kislin omega 3 in omega 6, ki se sicer nahajajo v ribah, in vitamin B, ki se nahaja predvsem v živilih živalskega izvora. Tudi čista restrikcija maščob ni dobra, saj so le-te pomembne za razvoj živčevja.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

Acidosalus®

**Probiotične
vaginalete
tudi za nosečnice
in doječe matere**

NOVO

**Končno
na slovenskem trgu**



Acidosalus vaginalete se uporabljajo kot podpora pri zdravljenju akutnih in kroničnih vaginalnih infekcij povzročenih z različnimi virusi, bakterijami in glivicami ter pri drugih težavah, ki so posledica oslabiljenega imunskega sistema, stresa ali jemanja antibiotikov. Priporoča se tudi pri pojavu suhe nožnice.

Acidosalus vaginalete vsebujejo **edinstveno kombinacijo rastlinskih izvlečkov in probiotičnih bakterij**, ki pripomorejo k vzpostavljanju naravne pH vrednosti v nožnici, posebej med in po terapiji z antibiotiki ter pri uporabi kontracepcije.

**Na voljo
samo v lekarnah.**

Asalus d.o.o.
Černelčeva cesta 4
8250 Brežice
www.acidosalus.si

»Na splošno velja, da je priporočljiv porast teže v nosečnosti odvisen od indeksa telesne mase pred zanositvijo; teža pod sedem oziroma šest dodatnih kilogramov pa je lahko že kritična. Prenizka teža vpliva na rast ploda, čeprav se plod sicer zelo potrudi, da črpa vse, kar potrebuje, zato pa manj ostane mami.«

Folna kislina (vitamin B9)

Njen zadostni vnos (okoli 0,4 mg na dan) je ključen predvsem pri preprečevanju napak nevralne cevi, ki se ob pomanjkanju folatov lahko nepravilno zapre. Posledice so izjemno hude – spontani splavi, prirojene napake, okvare v predelu glave in hrbtenice itn. Prav zato je folna kislina ena najpomembnejših snovi v času načrtovanja nosečnosti ter v obdobju nosečnosti in dojenja. Folno kislino oz. folate lahko najdemo v solati, kreši, endiviji, regratu, poru, cvetači, rdečem in zelenem zelju, brokoliju, brstičnem ohrovu, orehih. »Večina žensk jo začne jemati, ko zanosi, priporočljivo pa je začeti z jemanjem že mesec do dva pred zanositvijo. Folna kislina se nahaja v zeleni listnati zelenjavi, vendar mora biti zelenjava čisto sveža in če je le mogoče ekološke pridelave. Še posebno za uporabnice kontracepcijskih tablet je nujno, da vzporedno z načrtovanjem nosečnosti posežejo tudi po preparatu folne kisline. Mi priporočamo kot nadomestek samo folno kislino, večina nosečnic, ki pride na prvi pregled, pa že jemlje tudi kakšne vitaminske dodatke, česar načeloma ne odsvetujem. Nekatere pa s temi nadomestki pretiravajo,« pojasnjuje Katarina Dražič, dr. med.

Ne pozabimo na minerale: kalcij in železo

Pomembno je biti pozoren na dnevni vnos kalcija; tega naj bi nosečnice zaužile okoli 1000 mg na dan. Razen v mlečnih izdelkih in jajcih je pomemben vir kalcija tudi zelena listnata zelenjava (ohrov, regrat, špinača, rukola, kitajsko zelje, itn.), sadje (predvsem suhe fige, dateljni, suhe marelice, suhe slive in pomaranče) in oreški (mandlji, brazilski oreški, sezam, pistacije, bučna semena). Na splošno je bolj priporočljivo posegati po virih kalcija, ki niso živalskega izvora. Eden najpogostejših dodatkov, ki jih jemljejo ženske med nosečnostjo, pa je železo. Na dan naj bi pojedle tri porcije hrane, bogate z železom; meso (jetra, vse vrste temnega mesa, perutnina, ribe), zelenjava (brokoli, špinača, beluši, buče, blitva, ohrov, regrat, fižol), sadje (rozine, suho sadje, jagode, borovnice, ribez, brusnice, hruške, banane, češnje). Priporočen dnevni vnos naj bi znašal okoli 27 mg na dan.

Za boljšo absorpcijo železa je priporočljivo živila, bogata z železom, uživati v kombinaciji z živili, ki vsebujejo veliko vitamina C.

Previdno z vitaminskimi dodatki

Nosečnice naj bi zaužile okoli 100 mg vitamina C na dan. Prednost uživanja tega vitamina je v tem, da se z njim ne moremo »pre-dozirati«, saj je vodotopen in se izloči z urinom. V velikih količinah ga najdemo v jagodah, citrusih, papaji, kiviju, brokoliju, cvetači, brstičnem ohrovu, temni listnati zelenjavi, papriki, guavi, itn. Pomemben je tudi vitamin A, vendar z njim previdno. »Prevelike količine vitamina A povzročajo okvare na plodu, zato odsvetujemo preparate z dodatki vitamina A,« opozarja ginekologinja Katarina Dražič, dr. med. Bolje je, da ga zaužijemo v živilih. Najdemo ga v korenju, bučah, sladkem krompirju, špinaci, repi, ohrovu, solati, papriki, polnomastnih mlečnih izdelkih, mastnih ribah itn. Na toplotno obdelavo je načeloma dobro odporen, zato je dober vir vitamina A tudi kuhano korenje. Je tudi v (telečjih) jetrih, ampak z njimi ne smemo pretiravati.

Prečrtajmo uživanje sladil

Še posebej se med nosečnostjo strogo odsvetuje uživanje saharina, saj lahko »prečka« placento in ostane v zarodkovih tkivih. Nekatera druga sladila so do določene mere sicer sprejemljiva, a na splošno velja, da se jim je bolj povsem izogniti. To velja tudi za (pretirano) uživanje drugih sladkih izdelkov, tudi sladkih pijač. »Prav je, da se nosečnice postopoma navadijo na pitje zadostne količine tekočine. Priporočam pitje navadne vode. V prvih tednih imajo nekatere nosečnice različne potrebe in jim ustrezajo samo sokovi in ne morejo piti vode. Kljub temu odsvetujemo pitje sladkih in gaziranih pijač; še posebno v zadnjih mesecih nosečnosti lahko sladke pijače povzročajo neprijetno zgago,« opozarja ginekologinja Katarina Dražič, dr. med. V nosečnosti strokovnjaki na splošno odsvetujejo pokrivanje energetskih potreb z ogljikovimi hidrati iz enostavnih sladkorjev, ki imajo visok glikemični indeks, kar pomeni, da hitro dvignejo nivo glukoze v krvi in posledično nivo inzulina. V končni fazi lahko tovrst-

»V nosečnosti se povečajo energijske potrebe, in sicer zaradi razvoja ploda in materinih tkiv in na splošno povečane energijske porabe kot posledica povečane bazalnega metabolizma nosečnice. Tako naj bi se energijska potreba povečala za okrog 350–450 kcal na dan.«

no napačno prehranjevanje pripelje do motenj presnove glukoze, tudi do sladkorne bolezni.

Sušija ne, pa tudi surovega mesa in mleka ne

Dobro se je izogniti določenim vrstam rib, kot so morski pes, mečarica, skuša, in ostale, za katere velja, da lahko vsebujejo velike količine živega srebra. Za nosečnice je bolje, da ne uživajo surovih rib (prav tako ne surovega mesa ali jajc), še posebej lupinarjev, kot so ostrige in druge školjke. V tovrstni surovi hrani na splošno najdemo večje količine bakterij in virusov, kot bi jih, če bi bile le-te termično obdelane. Prav tako je pametno razmisliti o izogibanju mehkim sirom, kot so npr. feta, bri, kamamber, gorgonzola, ter ostalim sirom z žlahtno plesnijo, kot tudi surovemu in nepasteriziranemu mleku. Ta živila namreč niso pasterizirana in lahko povzročijo okužbo z bakterijo listerio – listeriozo. Na »črni listi« so še prekajeni losos, nepasterizirani sokovi, pašteta, maslo, surova jajca ter surovi in prekajeni mesni izdelki. Nosečnica naj se izogiba tudi vsaki konzervirani in vnaprej pripravljeni hrani.

Alkohol, kofein, tein

Izoginiti se je treba uživanju alkohola, ki lahko vpliva na prezgodnji porod, umsko zaostalost, nizko porodno težo in drugo. Omejiti je

treba uživanje kofeina; ena izmed ocen zgoranje meje je okoli 300 mg na dan. Zavedati se moramo, da pitje kave ni edini možni način vnosa kofeina. Vsebujejo ga tudi zeleni, črni, rumeni in mate čaji, izdelki na osnovi gvarane, čokolade, kakava, raznih energijskih in osvežilnih pijač. Previdni moramo biti tudi pri uživanju črne čokolade, saj lahko vsebuje znatne količine tega poživila.

Holesterol je osnovni prekurzor spolnih hormonov, zlasti progesterona, zato imajo skoraj vse nosečnice višje ravni holesterola v krvi. Tiste, ki ga nimajo, so ogrožene s prezgodnjim porodom premajhnega otroka. Holesterol je namreč zelo pomembna presnovna surovina, ki jo plod in posteljica potrebuje za izdelavo najrazličnejših snovi in hormonov.

Na splošno velja, da je priporočljiv porast teže v nosečnosti odvisen od indeksa telesne mase pred zanositvijo; teža pod sedem oziroma šest dodatnih kilogramov pa je lahko že kritična. Prenizka teža vpliva na rast ploda, čeprav se plod sicer zelo potrudi, da črpa vse, kar potrebuje, zato pa manj ostane mami.

3 TOP IZDELKI ZA BREZSKRBN NOSEČNOST

1. Pregnacare Plus Inovativno dvojno formulo

Ker vsebuje nepogrešljive sestavine: folno kislino, Omega-3 maščobne kisline in vitamine ter minerale.



„Nagrada kraljice za najboljši izdelek!“

2. Pregnacare krema

Ker z njo ohranite prožno kožo na trebuhčku.



3. Feroglobin B12

Ker je železo ključna hranilna snov v času nosečnosti.

Okrepite svojo kri in dvignite raven energije.



VITABIOTICS

Maja, 31 let, Celje:

Ob odločitvi, da je čas za novega člana v družini, sem se odločila za analizo najboljših izdelkov za nosečnice, ki jih trg ta trenutek ponuja. Sebi in novemu bitju pod srcem, sem želela le najboljše. Med nosečnostjo sem se odlično počutila, porod pa je potekal brez težav. Danes z ljubeznijo in milino zrem v zdravo hčerko Tino. Za najlepše obdobje v vašem življenju vam toplo priporočam izdelke Vitabiotics!

Izdelke lahko dobite v lekarnah, enotah Sanolaborja in specializiranih trgovinah.

www.vitabiotics.si

ENDOVITAL ponuja harmonijo sožitja z naravo in je rešitev za vaše zdravje

Ekološki sirup rdeče pese in Ekološki otroški sirup rdeče pese

- Edinstven ekološki sirup iz surovega soka rdeče pese.
- Stabiliziran z ekološkim medom in C vitaminom.
- Povečuje absorpcijo železa v kri.
- Zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.
- Pomembno vlogo ima pri delovanju imunskega sistema in zaščiti celice pred oksidativnim stresom.
- Prispeva k obnovi reducirane oblike vitamina E in k normalnemu psihološkemu delovanju.



Endovital Vesna Fabjan Bremec s.p., tel.: 05 9934819, GSM: 041 254987. E-mail: info@endovital.com, www.endovital.com. Izdelke Endovital dobite v lekarnah, Sanolabor in trgovinah z zdravo prehrano, v naših prostorih Vanganeljska cesta 16, Koper, vsak dan od 8.30 do 16.00.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Pri temperaturah pod lediščem začnejo zmrzovati tudi kristali v naših tkivih – nastanejo omrzline.

B Pri podhladitvi ne pijemo alkohola, ne drgnemo se s snegom in se ne grejemo nad ognjem.

C Ob podhladitvi čim prej poiščimo zdravniško pomoč.

35 °C – poleti vroče, pozimi usodno



Intervju: Taja Rukavina, dr. med.

Kadar nas zebe, bo začelo naše telo drgetati. To je eden od samoobrambnih mehanizmov, ki se sproži, ko telo proizvaja manj toplote, kot je potrebuje. Drugi obrambni mehanizem je krčenje žil na perifernih delih telesa, to je v prstih rok in nog, v nosu in uhljih, saj na ta način telo varčuje s krvnim obtokom za zaščito najpomembnejših organov. Zato so prav periferni organi tisti, ki so

pri podhladitvah najpogostejše prizadeti. Večina takšnih primerov se sicer konča srečno, kaj hitro pa se lahko znajdemo v situaciji, ko prezeblih prstov ne bomo mogli več ogreti samo s toplo sapo.

Avtorica: **Petra Bauman** v sodelovanju s **Tajo Rukavina, dr. med.**, specializantko urgentne medicine, ZD Adolfa Drolca Maribor

Do podhladitve pride ob izpostavljenosti temperaturah pod ničlo, lahko pa tudi ob višjih temperaturah, recimo okoli 4 °C, če je oseba mokra (padec v vodo, prepotenost). Najpogostejše doleti starejše osebe in otroke, če so premalo oblečeni ali živijo v hladnih prostorih, saj imajo manjšo sposobnost ogrevanja telesa. Do podhladitve pa pride tudi pri daljšem zadrževanju na prostem, zato so ji izpostavljeni pohodniki, alpinisti in brezdomci. Prej bo doletela tudi kadilce in alkoholiče, saj alkohol širi žile in pospeši izgubo toplote.

Ko 35 °C ni vroče

Normalna telesna temperatura je med 36 in 37 °C, za podhladitev pa štejemo, kadar naša telesna temperatura (notranjih organov in možganov) pade pod 35 °C. Po besedah Taje Rukavina, dr. med., je podhladitev lahko blaga, zmerna in huda, pri čemer se za blago šteje temperatura našega telesa med 32 in 35 °C, ko je človek še pri jasni zavesti s povišanim srčnim utripom in drgetanjem. Za zmerno podhladitev šteje temperatura telesnega jedra med 28 in 32 °C, ko se srčni utrip in dihanje upočasni, prizadeti pa postane zaspan in otopel. Najhujša je podhladitev, ko telesna temperatura doseže 28 °C in manj, kar privede do nezvesti in komaj zaznavnega bitja srca ter dihanja. Klinična smrt nastopi pri izmerjeni temperaturi telesa 24 °C.

Pri podhladitvi se nam spremeni temperatura telesa in lahko poteka brez ozeblin in omrzlin. Ozeblina je poškodba tkiva, ki nastane pri temperaturah še nad lediščem. Koža je pordela, pekoča, stanjša se. Globlja ozeblina lahko pre-

ide v omrzlino, ki je poškodba zaradi temperature pod lediščem, saj gre za dejansko zmrzovanje. Ker začne voda pod 0 °C zmrzovati, se enak proces začne dogajati v našem telesu, saj začne voda v naših tkivih tvoriti kristale, torej zmrzovati.

Kako ukrepamo?

Naši domači termometri podhladitve ne bodo zaznali, bodo pa to hitro ugotovili v bolnišnici s posebnimi termometri, ki odmerijo stanje znotraj telesnih votlin. Če je le mogoče, moramo resno podhlajeno osebo takoj prepeljati v zdravniško oskrbo oz. poklicati reševalce. Ker pa se mnogo podhladitev zgodi daleč stran od prve nujne pomoči, si ob blagi podhladitvi najprej pomagamo (ali pomagamo drugi osebi, če vidimo, da je podhlajena) z gibanjem in pitjem vročega čaja. Nikakor ne pijemo alkohola, saj bomo izgubo toplote le še pospešili. Če so že prisotne ozeblino, osebi pripravimo kopel s temperaturo med 38 in 42 °C, kamor naj namaka prezeble prste oz. okončine, na nos in uhlje pa polagamo tople krpe. Po segrevanju s kopeljo ali toplimi obkladki prizadete dele zavijemo, če je le mogoče, s sterilno gazo, in jih še dodatno ovijemo, da ohranjamo toploto. Če ima oseba že moteno zavest, jo obrnemo na bok v položaj za nezavestnega in pokličemo pomoč.

Površinske omrzline niso usodne, saj se tkiva in koža še lahko povrnejo v prvotno stanje. Ob segrevanju nas bo sicer močno bolelo in peklo, vendar je to dober znak, saj pri globokih omrzlinah tudi ob segrevanju bolečine ne bomo več občutili, saj je tkivo odmrlo in sledi samo še amputacija. Bolečina je torej dober znak. Da gre za omrzlino, bomo prepoznali po mehurjih na koži, napolnjenih s prozorno tekočino ali krvjo, koža je bela, sivkasta ali v najhujšem primeru črna.

Boleča, a rešilna kopel

Kadar prizadete dele segrevamo v kopeli, moramo po besedah Taje Rukavina to storiti hitro, kar pomeni v pol ure. Zdravnica urgentne medicine prav tako svari pred drgnjenjem ozeblin ali omrzlin s snegom, saj bomo situ-

»Če so že prisotne ozeblino, osebi pripravimo kopel s temperaturo med 38 in 42 °C, kamor naj namaka prezeble prste oz. okončine, na nos in uhlje pa polagamo tople krpe. Po segrevanju s kopeljo ali toplimi obkladki prizadete dele zavijemo, če je le mogoče, s sterilno gazo, in jih še dodatno ovijemo, da ohranjamo toploto.«

acijo samo še poslabšali, prav tako prizadetih delov ne segrevamo nad ognjem. Ukrepe segrevanja okončin s kopeljo zunaj bolnišnice pa izvajamo le, če lahko preprečimo njihovo ponovno zmrzovanje pred zdravniško oskrbo, saj bo sicer izid še slabši.

Ob sprejemu v bolnišnici bodo omrzle dele telesa prav tako segrevali s kopeljo z dodatkom razkužila. Globine ozeblin/omrzlin pa ne bodo ocenjevali prej kot v 24–48 urah, ko se šele pokaže realna slika poškodbe, ki lahko v skrajnem primeru vodi tudi do amputacije. Okrevanje sicer poteka nekaj dni. Po prvotni oskrbi se prizadete okončine vsak dan kopajo v kopeli z razkužilom, da se odstrani vse, kar je potencialno odmrlo.

Kdor je doživel ozeblino ali omrzlino, je v večji nevarnosti, da se mu bo to pripetilo ponovno, zato se morajo takšne osebe bolj zaščititi ob izpostavljenosti nižjim temperaturam.

Taja Rukavina dodaja, da se v zdravniški praksi z omrzlinami srečujejo redko, več imajo opravka s podhladitvami, do obravnave takšnih pacientov pa najpogosteje pride na terenu, ko so poklicani na kraj dogodka, kjer je nekdo podhlajen (brezdomci, utopitve).



Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

adrialab
synlab laboratorij

**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Operacija je nujno potrebna le, če je po normalizaciji kolena le-to nestabilno pri aktivnostih, s katerimi se poškodovalec ukvarja.

B Najpogosteje pride do omenjene poškodbe pri nepravilni in preveliki obremenitvi kolena pri športih.

C Pri pripravi na športno aktivnost je potrebno skrbeti za uravnoteženo moč vseh mišičnih skupin!



Poškodba sprednjih križnih kolenskih vezi

Vse več je ljudi, ki se rekreativno ukvarjajo s športom, mnogi med njimi pa ne upoštevajo priporočil za pravilno vadbo, zato prihaja do poškodb. Slednje prav tako pestijo profesionalne športnike, saj v boju za čim boljšim rezultatom ne poslušajo svojega telesa in tako prekoračijo meje, ki jih le-ta zmora. Pogosto so kolena tista, ki ne zmorejo takšnih pritiskov. O poškodbi križnih kolenskih vezi smo se pogovarjali z **izr. prof. dr. Matjažem**

Veselkom, dr. med., svetnikom, strokovnim direktorjem Kirurške klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kakšni so simptomi poškodbe križnih kolenskih vezi?

Pri akutni poškodbi so znaki poškodbe sprednje križne vezi nespecifični in jih lahko ugotovi le zelo izkušen specialist. Pri poškodbi

starejšega datuma pa se poškodba kaže kot nestabilnost kolena, zlasti pri obračanju na tej nogi (pivotiranju), največkrat pri športih z žogo in pri kontaktnih športih. Občutek je, kot da bi koleno na zunanji strani nepravilno preskočilo, z bolečino ali brez nje.

Zakaj najpogosteje prihaja do teh poškodb?

Najpogosteje gre za nepravilno in preveliko obremenitev kolena pri športih, zlasti pri športih z žogo in pri kontaktnih športih, ter seveda pri padcih, ki se značilno zgodijo pri smučanju. Mogoče velja izpostaviti, da se je število poškodb sprednjih križnih vezi še posebej povečalo pri smučarjih, ki uporabljajo tako imenovane carving smuči.

Kdo so tiste kritične skupine ljudi, ki v večini doživijo omenjeno poškodbo?

To so smučarji, nogometaši, igralci rugbyja in ameriškega nogometa. Pogoste pa so te poškodbe tudi pri kontaktnih športih in drugih športih z žogo, ne glede na to, ali gre za profesionalnega, rekreativnega ali občasnega športnika.

Lahko posameznik ravna preventivno, da do teh poškodb ne pride? Kako?

Pri pripravi na športno aktivnost je treba skrbeti za uravnoteženo moč vseh mišičnih skupin, tako upogibalk kot iztegovalk kolena.

**Naj bolečina in poškodba
ne bosta oviri!**

Opornice in stabilizatorji Mueller® so zasnovani v sodelovanju s strokovnjaki športne medicine in vam ob blažjih poškodbah kolenskih križnih vezi zagotavljajo stabilizacijo sklepa.



Svet športne medicine

Mueller®

www.muellersportsmed.si

Ortoze, bandaže in zaščitne za koleno se uporabljajo pri različnih poškodbah ali za preventivo.

**Bodi junak
svojega športa!**

Našo ponudbo si oglejte na:

www.muellersportsmed.si

Športna medicina nosi ime - Mueller®!

Izvajati je treba vaje za izboljšanje propriocepcije, to so vaje, pri katerih je treba v različnih položajih kolena loviti ravnotežje na eni nogi, čim več kontroliranega gibanja (hoje in teka) po neravninah. Med samim izvajanjem športnih aktivnosti pa je treba biti pozoren na pravilno tehniko in se izogibati nekontroliranim položajem.

Najbrž je tovrstna poškodba zelo boleča. Kako lahko najučinkoviteje blažimo bolečine?

Akutna poškodba kolena je boleča, gibanje je izrazito boleče in omejeno. Bolečine lajšamo s hlajenjem kolena z ledom, približno 20 minut na dve uri, in z jemanjem analgetikov. Gibanje, kolikor ga dopušča bolečina, je priporočljivo in skrajša obdobje bolečine. Včasih je potrebno nekajdnevno razbremenjevanje z berglami, ki pa jih opustimo takoj, ko je obremenitev možna in zanesljiva.

Je poškodbo možno sanirati zgolj operativno ali obstajajo tudi drugi načini? Kako poteka zdravljenje?

Vsaj 30 odstotkov ljudi s strgano sprednjo križno vezjo lahko normalno izvaja vse športne aktivnosti, brez omejitev. To so tisti, ki imajo po poškodbi ohranjeno ali ponovno pridobljeno propriocepcijo. Koleno namreč med gibanjem najbolj zanesljivo, natančno in učinkovito stabilizirajo mišice, če je propriocepcija oziroma refleksna mišična stabilizacija kolena z mišicami učinkovita. Zato je smiselno najprej poskusiti s konservativnim zdravljenjem, ki traja približno štiri mesece. Če je koleno po normalizaciji aktivnosti nestabilno, je operacija enako uspešna, kot če bi bila izvedena v nekaj tednih po poškodbi. Takojšnjo operacijo po poškodbi pa večina specialistov odsvetuje, ker je rehabilitacija hitrejša in boljša, zapletov pa manj, če je koleno po poškodbi že umirjeno, brez otekline, normalno gibljivo in so mišice že okrepljene. Izjema so profesionalni športniki, ki terjajo kar najhitrejšo vrnitev k športu, vendar potrebujejo po operaciji zelo intenzivno in načrtovano rehabilitacijo, ki je večini nedostopna in predraga.

Koliko časa traja rehabilitacija?

Rehabilitacija traja približno eno leto, s tem da je vrnitev k nekaterim športnim aktivnostim možna že po šestih mesecih, včasih že prej. Je pa v obdobju prvega leta po operaciji možnost ponovnega poškodovanja povečana.

Je po končanem zdravljenju koleno popolno gibljivo, neboleče in funkcionalno? Lahko posamezniki normalno hodijo in so tudi športno aktivni?

Uspešnost kirurškega zdravljenja je približno 95-odstotna, kar pomeni, da je koleno po zaključenem zdravljenju stabilno. Od 80 do 85 odstotkov pacientov se praktično brez težav ukvarja s športnimi aktivnostmi na rekreativnem nivoju. Vrnitev na najvišji nivo aktivnosti pa je glede na podatke iz literature nekje pri 65 do 85 odstotkih. Od 15 do 20 odstotkov uspešno operiranih ima manjše težave, kot so občasne bolečine ali otekanje, za nekaj stopinj zmanjšana gibljivost kolena, mišična atrofija in zmanjšana moč.

Seveda lahko tudi po tem operativnem posegu pride do zapletov, tako kot po vsakem drugem. Kaj se zgodi najpogosteje, če seveda do nevednosti pride?

Pričakovani najpogostejši zapleti po operacijah so okužbe, globoka venska tromboza in bolečina pod pogačico.

Kaj se lahko zgodi, če posameznik ne ukrepa pravočasno?

Po poškodbi križnih vezi so nujni le ukrepi za lajšanje bolečin, za zmanjšanje otekline in čimprejšnje razgibavanje ter obremenjevanje. Operacija je nujno potrebna le, če je po normalizaciji kolena le-to nestabilno pri aktivnostih, s katerimi se poškodovanec ukvarja. Operacija je enako uspešna nekaj tednov ali nekaj let po nezgodi, če zaradi nestabilnosti ne prihaja do ponavljajočih poškodb.

Kdo vam lahko pomaga?

ARTHRON, SKLEPNE IN ŠPORTNE POŠKODBE;
AMBULANTA LJUBLJANA

Ukmarjeva 2 (zraven E. Leclerca);
Posvetovalnica Maribor, Lavričeva 1a
tel. 041 654 330, info@arthron.si, www.arthron.si
Klinični in ultrazvočni pregledi, operativno in neoperativno zdravljenje.

Oglasno sporočilo

Če imate težave s koleno in si želite varno in udobno smuko, je priporočljivo nositi kolensko opornico. Kakšno opornico izbrati, je odvisno od predhodne prizadetosti kolena. Ponudba nemškega podjetja Medi se začne pri kompresijskih opornicah, ki dajejo kolenu oporo, primerno ogrevajo sklep in stimulirajo delovanje proprioceptorjev. Izdelane so iz materialov, ki dihajo in odvajajo vlago stran od kože. Pri hujših nestabilnostih kolenskega sklepa je pri smučanju priporočljivo nositi opornice, ki omejujejo gibanje in prekomerne zasuke ter preprečujejo, da bi prišlo do dodatnih poškodb. Več na www.mitral.si.

medi

Genumedi pro

je kolenska kompresijska opornica z dodatnima stranskima letvama in trakovima za stabilizacijo kolena. Primerna je za aktivnosti, ki so za kolena bolj obremenilne, kot je na primer smučanje. Opornica je primerna pri zmernih poškodbah in bolečinah kolenskega sklepa.



medi M.4s

je vrhunska štiritočkovna kolenska opornica s physioglide zgibom, ki se giblje (razteza) s kolonom, ko tega pokrčimo. Zato se opornica na mestih, kjer je na nogo pritrjena s trakovi ne premika. Primerna je za resne poškodbe in nestabilnosti kolenskega sklepa.



Na voljo v prodajnem salonu Mitral,
Celovška cesta 87, 1000 Ljubljana,
tel. 059 042 516, poslovalnicah
Sanolabor d.d. in drugih specializiranih
trgovinah ter posameznih lekarnah.

Več informacij na:
www.mitral.si, info@mitral.si.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

Pokličite
080 12 80

ABC

A Značilne virusne okužbe dihal so: prehlad, vnetje srednjega ušesa, vnetje glasilk, bronhitis. Značilni bakterijski okužbi dihal sta angina in pljučnica.

B Virusna obolenja lahko zdravimo sami simptomatsko in nikoli z antibiotiki.

C Bakterijska obolenja se kažejo z gnojnim izpljunkom ali izcedkom iz nosu ter močno povišano telesno temperaturo. Takrat je smiselni obisk osebnega zdravnika.

Virusno ali bakterijsko obolenje dihal?

Sezona okužb dihal se je že začela. V zimskih mesecih so okužbe dihal najpogostejši vzrok za obisk osebnega zdravnika. V ambulantah družinskih zdravnikov beležijo veliko nepotrebnih obiskov zaradi nepoučenosti bolnikov o osnovnih značilnostih nenevarnih virusnih obolenj dihal. Zato bomo v tem članku obravnavali najpogostejša obolenja zgornjih in spodnjih dihal, kako jih prepoznamo, kdaj je potreben obisk zdravnika ter kako si lahko pomagamo sami.

Avtorica: **Maša Robič, dr. med.**

Prehlad

Navaden prehlad je najpogostejša okužba, ki prizadene dihalo otrok in odraslih. Običajno odrasli za prehladom zbolimo 2–4-krat letno, otroci pa 6–8-krat. Prehlad je sicer nadležna bolezen, vendar pretirana skrb ni potrebna. Povzročitelji prehlada so virusi (rino virusi, virus influence, korona virusi), ki se prenašajo z nosnim izločkom obolelega, neposredno in posredno preko predmetov ali rok ter po zraku. 1–3 dni po stiku s povzročiteljem se prehlad izrazi s tekočim (vodenim) izcedkom iz nosu prozorne barve, z zamašenim nosom, s kihanjem, suhim kašljem, praskajočimi in

pekočimi bolečinami v žrelu. Povišane telesne temperature navadno ni, razen pri majhnih otrocih. Lahko se pojavi tudi hripavost, govorjenje skozi nos, razpokana koža ob nosu, pekoč občutek v očeh, bolečine v ušesih, izguba okusa, glavobol in bolečine v mišicah. Prehlad traja 1–2 tedna. Če dobro poznate simptome prehlada in ukrepanje, se lahko izognete nepotrebnemu obisku zdravnika. Kot vsako virusno obolenje dihal tudi prehlad zdravimo simptomatsko: počitek, hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravila za zbijanje vročine ob povišani telesni temperaturi, nosni dekongestivi



»Kot vsako virusno obolenje dihal tudi prehlad zdravimo simptomatsko: počitek, hrana, bogata z vitamini, uživanje zadostnih količin tekočine, zdravlila za zbijanje vročine ob povišani telesni temperaturi, nosni dekongestivi ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu.«



ob zamašenem nosu (za izboljšanje prehodnosti nosu) ter analgetiki ob glavobolu. Vsa ta zdravila lahko brez recepta kupite v lekarni. Še vedno pa med ljudmi obstaja zmotno prepričanje, da za vsako bolezen potrebujemo antibiotik. Antibiotiki delujejo le protibakterijsko in bi pri napačni rabi naredili več škode kot koristi.

Vnetje žrela (faringitis)

Virusi so najpogostejši povzročitelji faringitisa. Pri občutljivih ljudeh se že vsak prehlad razširi na žrelo, zato prehlad in vnetje žrela pogosto sovpadata. Pekoče, praskajoče bolečine v žrelu, pogosto prisoten tudi izcedek iz nosu, telesna temperatura, ki je ali pa ni povišana, so tipične značilnosti vnetja žrela. Pri pregledu vidimo otekline in rdečino žrelne sluznice. Glede na to, da je vnetje žrela lahko virusnega in bakterijskega izvora, je pomembno, da vemo, kako ju razlikujemo. Pri bakterijski okužbi so namreč prisotni še gnojni izmeček (pri virusni okužbi je le ta prozoren) in splošni znaki: povišana telesna temperatura, slabo počutje, utrujenost, oslabelost, bolečine v mišicah. Vnetje žrela traja 3–7 dni. Zdravimo ga simptomatsko, kot prehlad, torej lajšamo bolečine, znižujemo telesno temperaturo, krepimo imunski sistem, poskrbimo za dovolj tekočin in za dobro higieno (obisk zdravnika ni potreben). Pri bakterijski okužbi, ki je sicer redka, pa je treba dodati še ustrezen antibiotik.

Angina

Angina je bakterijsko vnetje nebnic (tonzil). Najpogostejši povzročitelj gnojne angine je *Streptococcus pyogenes*, ki se prenaša s tesnim stikom (večji delci žrelnega izločka). Lahko, vendar redkeje, so povzročitelji angine tudi virusi. Značilna angina se začne nenadno z mrzlico, povišano telesno temperaturo, bolečim požiranjem, praskajočim občutkom v žrelu, slabim počutjem, utrujenostjo. Pri pregledu so nebnice povečane, če je povzročitelj streptokok, so obložene z belimi oblogami. Ob tem pa je pordelo tudi žrelo, tipno so povečane podčeljustne bezgavke. Gnojno angino zdravi-

vimo z antibiotiki in simptomatsko, zato se ob prisotnosti tipičnih simptomov in znakov nemudoma oglasite pri zdravniku.

Vnetje glasilk (laringitis)

Hripavost, lahko popolna izguba glasu ali pa znižan ton glasu, suh kašelj, bolečine v žrelu. To so znaki prizadetosti grla oz. glasilk. Najpomembnejše, kar si moramo zapomniti je, da prisotnost težkega dihanja in povišana telesna temperatura nakazujeta bakterijsko okužbo, takrat je potrebna nujna obravnava pri zdravniku. V 90 odstotkih laringitis povzročajo virusi (najpogostejše parainfluenza), tudi virusi, ki povzročajo prehlad, zato so simptomom in znakom laringitisa pogosto pridruženi še znaki prehlada. Zdravljenje je simptomatsko: molčanje, počitek, zadosten vnos tekočin ter vitaminov.

Vnetje obnosnih votlin (sinusitis)

Za sinusitisom zbolevalo predvsem odrasli v zimskih mesecih. Lahko je posledica prehlada ali gripe, v petih odstotkih pa nastane zaradi razširitve vnetja iz obzobnega tkiva. Pogostejše se pojavlja pri ljudeh, ki nimajo normalno prehodnih dihalnih poti. Sinusitis prepoznamo po nepreločnem nosu ali pa prozornem (če gre za virusni sinusitis) oz. rumeno-zelenem izcedku iz nosu oz. izmečku (če gre za bakterijski Sinusitis). Lahko so prisotni povišana telesna temperatura, glavobol, kašelj, oteklina vek, močno solzenje, boleče gibanje očesa. Pri pregledu je prisotna bolečina na pritisk na obnosne votline (sinuse). Virusno vnetje zdravimo simptomatsko s počitkom, tekočinami, vitamini, zdravili za znižanje telesne temperature, protibolečinskimi tabletami ter sredstvi za izboljšanje prehodnosti nosu. Bakterijsko pa poleg simptomatske terapije še z antibiotikom. Pri slednjem se oglasite pri zdravniku.

Vnetje srednjega ušesa (otitis media)

Je najpogostejše bakterijsko vnetje pri majhnih otrocih, najpogostejše v starosti od šest mesecev do dveh let. Ponavlja se pogo-

TANTUM VERDE®

DELUJE
PROTIVNETNO

UBLAŽI
BOLEČINO

TANTUM VERDE®

je zdravilo, ki učinkovito lajša bolečine in otekline pri vnetju žrela. V obliki pršila je edino zdravilo na slovenskem trgu, ki ga lahko uporabljamo že pri najmlajših otrocih.

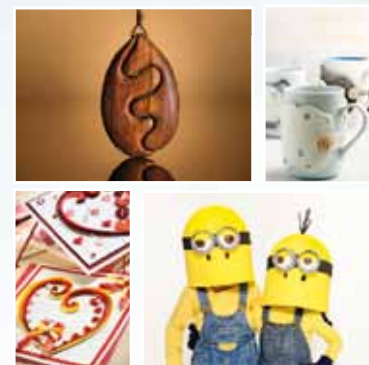
Hitro in dolgotrajno olajšanje pri vnetem grlu

Imetnik dovoljenja za promet:
Angelini Pharma Österreich GmbH Avstrija
Proizvajalec:
Angelini Pharma d.o.o.
Koprska ulica 308 A, Ljubljana

ANGELINI

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

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

»Še vedno pa med ljudmi obstaja zmotno prepričanje, da za vsako bolezen potrebujemo antibiotik. Antibiotiki delujejo le protibakterijsko in bi pri napačni rabi naredili več škode kot koristi.«



steje pri dečkih, nedojenih, otrocih, ki so v vrtcu, otrocih kadilcev. Najpogostejše ga sicer povzročajo virusi, vendar pa bakterijsko vnetje lahko okvari bobnič, zato je pomembno, da ga znamo prepoznati. Značilni klinični znaki so bolečine in občutek tekočine v ušesu, izcedek iz ušesa, slabši sluh. Lahko so prisotni še povišana telesna temperatura, nespečnost, jokavost, zaspanost, vrtoglavica, šumenje v ušesu. Pri pregledu ugotovimo pordel bobnič, ki je zgodnji, ampak nezanesljiv znak. Vnetje lahko poteka akutno (3 tedne), subakutno (12 tednov) ali kronično (več kot 12 tednov). Do spontane ozdravitve pride pri 60 odstotkih (virusna okužba, pri kateri je izcedek iz ušesa prozoren), v primeru bakterijske okužbe, za katero sta tipična gnojen izcedek iz ušesa in povišana telesna temperatura, je potrebna zdravniška obravnava za uvedbo antibiotika.

Akutni bronhitis

Je okužba sapnika in manjših dihalnih poti, ki mu je po navadi pridruženo tudi vnetje zgornjih dihalnih poti. Največ obolenj se pojavi januarja in februarja. V 90 odstotkih gre za virusno okužbo (virus influence, parainflu-

ence, adeno, rino, korona, coxackie). Bakterije so redko vzrok bronhitisa (*M. pneumoniae*, *B. pertusis*, *C. pneumoniae*). *S. pneumoniae* in *H. influenzae* pa lahko povzročita sekundarno vnetje po virusni okužbi. Vodilni znaki so suh dražeč dolgotrajen kašelj (najpogostejše traja 2–3, lahko tudi 8 tednov), nato gnojni izpljune, bolečine za prsnico, povišana telesna temperatura, občutek težkega dihanja. Nekateri imajo občutek, da jim piska v dihalih. Hujši potek je pri kadilcih ter ljudeh, ki živijo v okoljih z onesnaženim zrakom. Glede na to, da je večina bronhitisov virusnega izvora (prepoznamo po prozornem izpljunku), je terapija ponovno le simptomatska, tj. počitek, uživanje zadostnih količin tekočin, sredstva proti kašlju zvečer v primeru hudega kašlja ter bronhodilatatorji – zdravilo, ki širi dihalne poti in omogoča lažje dihanje. Antibiotik v primeru bakterijske okužbe (tj. pri gnojnem izpljunku).

Bronhilitis

Je vnetje najmanjših dihalnih poti. Značilno je predvsem za otroke v prvih dveh letih starosti, pogostejše pri otrocih, ki so nagnjeni k alergijam, nedojenih, rojenih mladim materam, tistih, ki bivajo v natrpanem stanovanju

in onesnaženem zraku. Bronhitis se pojavlja pozimi in zgodaj spomladi. Najpogostejša povzročitelja sta respiratorni sincicijski virus in virus parainfluence. Najprej so prisotni znaki prehlada s povišano telesno temperaturo, po treh dneh je temperatura normalna, pojavijo pa se kašelj, hitro dihanje z uvelikom mišic prsnega koša in nosnih kril, hitro bitje srca, razdražljivost, zaspanost, izguba apetita, bruhanje, driska. V primeru težkega dihanja je potrebna bolnišnična obravnava, sicer pa je terapija simptomatska: počitek, tekočine, zdravila za zbijanje temperature.

Pljučnica

V tem odstavku bomo obravnavali tipično, doma pridobljeno pljučnico, ki se kaže z nenadnim začetkom z mrzlico, visoko telesno temperaturo, kašljem z gnojnim izpljunkom (v zgodnji fazi lahko tudi krvavim), pri eni tretjini bolečine v prsnem košu (ob vdihu in kašljanju), hitro dihanje, hiter srčni utrip. Pri starejših znaki pogosto niso značilni. Najpogostejši povzročitelji so bakterije (pnevmokok, *Hemofilus influenzae* itd.), zato je uvedba antibiotika nujna. Pri diagnozi nam pomaga klinični pregled, za katerega so značilni dihalni fenomeni nad pljuči ter rentgenski posnetek pljuč. Izбира antibiotika je odvisna od starosti bolnika.

Zimo težko preživimo brez vsaj kakšnega prehlada. Dejstvo je, da veliko ljudi pozimi zboleva za okužbami dihal, tako zgornjih kot spodnjih. Sebe bomo pred okužbo najbolj zavarovali tako, da se bomo izogibali stiku z obolelimi ter mest, kjer je veliko ljudi (npr. nakupovalna središča, avtobusi). V prvi vrsti pa moramo poskrbeti za zdrav imunski sistem. Okrepimo ga z zdravim življenjskim slogom, tj. gibanjem v naravi ter zdravo prehrano in izogibanjem škodljivim dejavnikom, kot sta kajenje in alkohol.

Flavamed®
(ambroksolijev klorid)

... učinkovito lajša moker kašelj

Na voljo v lekarnah brez recepta!

- ▶ Hitro in učinkovito ublaži moker kašelj*
- ▶ Prične delovati v 30 minutah in deluje vse do 12 ur
- ▶ Primeren za vso družino

* z dvojnem delovanjem (mehča in redči sluz)

BERLIN-CHEMIE AG, Podružnica Ljubljana, Dolenjska cesta 242 c, 1000 Ljubljana, telefon: 01 300 21 60, telefaks: 01 300 21 69, e-pošta: slovenia@berlin-chemie.com

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



Wellness club Victoria
je intimna oaza sprostitve,
kjer najdete svoj notranji mir.

www.club-victoria.si
Kontakt: 040 458 845



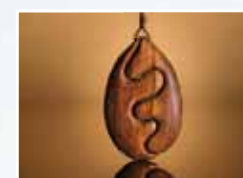
VICTORIA
wellness club

Savne
Masaže
Nega obraza
Nege telesa

Prisluhni si...



Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Vsaj dvesto bolezenskih stanj je lahko razlog za razvoj demence.

B S telesno in umsko aktivnostjo (zlasti z učenjem) zelo znižamo verjetnost za razvoj demence.

C Kakovostni in topli odnosi v družini so pomembni za splošno zdravje posameznika.

Reševanje križank in skrb za vrt sta premalo

Zadnje študije iz ZDA in Kanade kažejo, da se starejši ljudje najbolj bojijo alzheimerjeve bolezni oziroma demence. Še pred nekaj leti so se starostniki najbolj bali raka oz. drugih telesnih bolezni. Prav tako so z mislimi na bolezen zelo obremenjeni svojci bolnikov, ne samo zaradi skrbi za obolelega, pač pa iz strahu, da ta neprijetna bolezen doleti tudi njih same. Kako se je obvarovati?

Avtorica: **Petra Bauman**

Sogovorniki:

Jožica Gamse, dr. med., spec. psihiatrije, Zdravstveni dom Adolfa Drolca Maribor
Drago Perger, univ. dipl. psih., Dom Danice Vogrinec Maribor
Marjetka Smolinger Galun, dipl. med. s., Dom Danice Vogrinec Maribor

Ali je demenca dedna?

Jožica Gamse, dr. med., spec. psihiatrije, pojasnjuje, da demenca ni bolezen sama po sebi, ampak skupek simptomov, ki se pojavljajo ob določenih obolenjih, ki jih je lahko vsaj dvesto.

Natančni vzroki za demenco sicer niso povsem znani, vendar epidemiološke študije kažejo, da sta starost in dedovanje specifičnih genov povezana s povečanim tveganjem za nastanek te bolezni. Če smo nosilci specifičnega gena, pa ni nujno, da bomo zboleli. Zato ni preprosto govoriti o dednosti. Demenca naj bi bila posledica številnih različnih bolezni, med katerimi je najpogostejša (v 65 odstotkih) alzheimerjeva bolezen, kjer pa dednost nima velikega vpliva. Dosedanje študije na področju molekularne genetike so pokazale, da sicer obstajajo dedne oblike alzheimerjeve bolezni, vendar se v teh primerih bolezni začne bolj zgodaj (pred 65. letom). Demenca nas lahko doleti tudi zaradi obolenj ščitnice, pljuč, jeter, ledvic, pomanjkanja vitaminov, ob zastrupitvah – denimo s svincem.

Kaj je demenca?

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja in presoje. Za demenco je v splošnem značilen progresivni oziroma napredujoči potek v več fazah, ki običajno trajajo od osem do deset

let od diagnoze. Te faze potekajo od motenj kratkoročnega spomina, težav pri iskanju besed, težav pri določenih aktivnostih do popolne odvisnosti od drugih.

Najpogostejša oblika demence je alzheimerjeva bolezen, sledijo ji vaskularna demenca (posledica ene ali več možganskih kapi), demenca Lewyjevih telesic in frontotemporalna demenca. Ker so za možgansko kap odločilni zvišan krvni pritisk, povečane vrednosti trigliceridov in holesterola ter sladkorna bolezen, so prav to posledično tudi dejavniki tveganja za vaskularno demenco. Čeprav je ozdravljivih demenc zelo malo, možnost pri določenih oblikah, denimo pri vaskularni demenci, obstaja.

V Domu Danice Vogrinec Maribor imajo že dobri dve desetletji varovani oddelek za bolnike z demenco. Trenutno je tam več kot 120 oseb, ki v storitvah zaradi napredovale demence potrebujejo tudi nadzor in varovanje, čeprav je v domu število demenčnih stanovalcev veliko večje, ocenjujejo, da je takšnih približno tretjina od vseh 809 stanovalcev. Pri njih opažajo večje upade višjih kognitivnih funkcij. Starost je največji dejavnik tveganja za pojav demence, najmlajša oseba z demenco pa je stara 61 let.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat

www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Dihanje večine ljudi je plitko, neenakomerno in hitro.

B Če že moramo živeti stresno, se moramo naučiti stres tudi sprostiti.

C Trening dihanja je najkrajša in najenostavnejša pot do sprostitve in umiritve.

Dihalne vaje – proti stresu

Ste že kdaj opazili, da je v stresnih situacijah naše dihanje navadno hitreje in bolj plitvo? Verjeli ali ne, ampak dihalne vaje vam lahko zelo pomagajo v marsikateri stresni situaciji, preprečijo pa lahko celo nekatere obolenja. Pa kaj še, boste rekli. Berite dalje in pustite, da vas prepričajo argumentirana dejstva.

Avtorica: **Katja Štucin**

Dojenčki so neobremenjeni in še nimajo »težav življenja«, zato so tudi tisti, ki dihamo naravno, to je počasi, sproščeno, globoko, enakomerno, umirjeno in trebušno. Ob vdihu se najprej napolni trebuh in šele potem prsni koš. In po istem vrstnem redu se zrak izprazni, najprej trebuh, potem prsni koš. Vdih in izdih sta v ravnovesju, kar pomeni, da trajata enako dolgo. Ko odrasčamo in se naše življenje napolni s hitrim tempom in stresom, postane temu primerno tudi naše dihanje. Dihanje večine ljudi je plitko in neenakomerno. Vdih je usmerjen zgolj v prsni koš, katerega kapaciteta je veliko manjša od trebušne. In če upoštevamo še dejstvo, da so mišice prsnega koša zaradi sedečega načina življenja pri večini ljudi toge in zakrčene, potem si lahko predstavljamo, kako malo

zraka je tak človek sposoben vdihniti. Zato da bi dobil dovolj zraka, začne hitreje dihati. In tako dihanje mu preide v navado. Velikokrat se na dihanje pozabi. Kar opazujete se, ko kaj napetega gledate, razmišljate ali poslušate. Sploh ne dihate. Premalo smo pozorni tudi na svoj izdih. Šele ko zares do konca izdihnemo, lahko zajamemo spet globok in sproščen vdih. Zato veliko dihalnih vaj daje poudarek ravno na dolgem izdihu in ozaveščenju le-tega, pojasnjuje Mateja Tuta, prof. športne vzgoje, axis terapevtka, učiteljica joge: »Z vdihom vnašamo v telo kisik, nekaj novega, čistega in nujno potrebnega za življenje. Z izdihom spuščamo in odplavljamo iz telesa ogljikov dioksid in posredno strupe, umazanijo, vso staro in nepotrebno »navlako«, ki je ne potrebujemo. Predstavlja torej čiščenje in opuščenje. Kot terapevtka in učiteljica joge svojim strankam in vadečim vedno poudarjam, vdihni, kar si želiš, in izdihni, česar ne potrebuješ.«

Dihalne vaje delujejo antistresno

V telesu imamo dva živčna sistema, ki sta del avtonomnega živčnega sistema. To sta simpatični in parasimpatični živčni sistem. Simpatični sistem nas pripravlja na preživetje, budnost in akcijo. Ravno obratno pa deluje parasimpatični živčni sistem, ki spodbuja počit-

tek in regeneracijo. Za ohranjanje in vzdrževanje dobrega zdravja in počutja morata biti oba sistema v ravnovesju. Ker pa sodobni človek pretežno »deluje« na simpatičnem živčnem sistemu, je vedno v pogonu in napet, postaja kronično utrujen in posledično se njegovo zdravstveno stanje ruši. Človekov odziv na stres namreč aktivira simpatično živčevje. In če nam ne uspe sprostiti našega odziva na stres s pomočjo telesne aktivnosti, kot so to naredili naši predniki, lahko zapademo v kronični stres. Takrat se v naš krvni obtok sprošča preveč stresnih hormonov, ki so sicer nujno potrebni za kratkotrajno preživetje (beg pred nevarnostjo, priprava za akcijo), če pa trajajo predolgo, so za naše zdravje škodljivi. Predvsem nevaren je hormon kortizol, ki v prevelikih količinah uničuje zdrave mišice, kosti in celice, slabša imunski sistem in prebavo ter povečuje možnosti za kronična obolenja. Kot še lepo oriše Mateja Tuta: »Torej, če že moramo živeti tako stresno, se moramo naučiti negativni stres tudi sprostiti, se preprosto »resetirati«. In eden od načinov so tudi dihalne vaje, ki predstavljajo nekakšen nadzor nad našim avtonomnim živčnim sistemom. Z dihalnimi vajami se aktivira parasimpatični živčni sistem in napolni naš krvni obtok s hormoni, ki nas umirjajo in delajo srečne ter zadovoljne (melatonin, endorfin). Zato je trening dihanja zlata

vreden. To je najkrajša in najenostavnejša pot do sprostitve in umiritve, nekakšen 'odmor od stresa'. Dih si lahko predstavljamo kot veter, ki odnaša stvari, jih naredi pretočne, jih sprosti in spremeni ter obogati s svežo energijo.« Ob tem Vesna Klemenčič dodaja: »Številne raziskave so pokazale, da je dihanje povezava med umom in telesom – vsakemu čustvu ustreza določen vzorec dihanja. Ko smo jezni, dihamo hitro ter plitko, ko pa smo umirjeni, je dihanje počasen ter globok. Seveda deluje tudi obratno. Ritem dihanja lahko spodbudi določen občutek. Tehnika dihanja, ki jo učim, uporablja dihanje za umirjanje uma, sproščanje negativnih občutkov, ki povzročajo stres. Napolnimo se z energijo, naš um je bolj sproščen in pozitivno naraven.«

Z dihalnimi vajami do zdravja

Stres je torej povzročitelj marsikateri zdravstvene težave, s pravilnim dihanjem si tako lahko pomagamo do bolj zdravega življenja. »Glede na to, da večina bolezni izvira iz napetosti telesa in uma, lahko z gotovostjo trdim, da lahko z dihalnimi vajami preprečujemo vsa obolenja. In namesto da naštevam bolezni, vam raje povem, da veliko dihaite in posve-

»Dihalne vaje so ene najhitrejših in najpreprostejših tehnik za doseganje sprostitelnega učinka, preprečevanje treme pred nastopi in zmanjševanje anksioznostnih in depresivnih stanj.«



tite svojo pozornost svojemu dihu, kjer koli ste. Upočasnite in poglobite svoj dihanje ne glede na to, kaj počnete in v kakšni situaciji se nahajate. Pojdite ven, dihaite in pustite vetru, da diha z vami. Predvsem pa bodite pozorni na svoj dihanje pred spanjem. Vsaj tri minute glo-

boko in počasi dihaite in dopustite, da vas dihanje popelje v počitek ter regeneracijo in ne v utrujenost,« svetuje Mateja Tuta. Tako si je po njenem zelo koristno vsaj petkrat na dan vzeti kratke mentalne oddihe, med katere nedvomno spada tudi čas za dihanje.

Pomagajte številnim našim športnikom pri doseganju izvrstnih rezultatov. Jim priporočate tudi dihalne vaje? Kakšen pomen jim pripisujete?



»Dihalne vaje so ene najhitrejših in najpreprostejših tehnik za doseganje sprostitelnega učinka, preprečevanje treme pred nastopi in zmanjševanje anksioznostnih in depresivnih stanj. Z dihalnimi vajami se naučimo preproste samokontrole stresa ter stresnih reakcij in zagotovimo umirjeno reakcijo v trenutkih, ko se počutimo nesamozavestno in nesproščeno. Obstaja veliko vrst dihalnih vaj, dihalnih ritmov, variacij dihanja, vsak od svojih ritmov služi nekemu namenu oziroma kontroli določenega stanja ali doseganju sproščenega mentalnega stanja. Dihalne vaje seveda zahtevajo trening, ki pripomore k ozaveščenju pomena dihanja ter samokontroli pri uporabi dihanja. Dihalne tehnike so preproste in jih lahko uporabljamo v najrazličnejših situacijah, dosegajo pa blago obliko sproščanja in pomagajo pri vzpostavljanju koncentracije in ozaveščenosti določenih čustvenih in mentalnih stanj. Za intenzivnejše sproščanje pa moramo seveda uporabljati intenzivnejše metode (npr. avtogeni trening, hipnoza in posthipnotične sugestije)

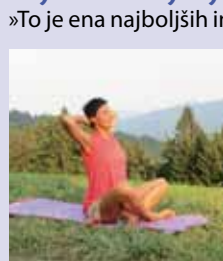
Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Hitra tehnika proti stresu



»Zmagovalni dihanje. Dih, ki hitro umiri čustva in um. To je dihanje, ki ga imamo pri globokem spanju, in je tisto, ki ga slišimo, tik preden nekdo zaspi. Je globok, grlen. Poizkusimo zaspati, vendar ravno toliko, da je še brez glasu. Slišimo globok, grlen dihanje. To je dihanje, s katerim se lahko hitro umirimo v kateri koli stresni situaciji,« pove Vesna Klemenčič, učiteljica pri eni od neprofitnih organizacij, ki med drugim izvaja programe za obvladovanje stresa.

Vaja za umirjanje in sproščanje



»To je ena najboljših in najpreprostejših vaj, ki nas v hipu sprosti in pomiri, saj vzpostavlja ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Naredite jo lahko kjer koli in kadar koli, sede ali leže. Najprej sedemkrat hitro, močno in plitko vdihnite skozi nos. Nato popolnoma sproščeno, počasi in mirno izdihnite. Potem spet sedemkrat hitro, nesproščeno in napeto vdihnite, zatem čisti kontrast ob izdihu. Ponovite devetkrat oziroma po potrebi. Včasih čez dan je že en krog olajšujoč. Pri vaji morate čutiti popoln kontrast med energijo vdihavanja in izdihavanja. Vdih je adrenalinski (simpatično živčevje), izdih pa regeneracijski (parasimpatično živčevje). Na ta način se bo telo samo uravnilo in harmoniziralo,« priporoča Mateja Tuta, prof. športne vzgoje, axis terapevtka, učiteljica joge.

Naravno prehransko dopolnilo Strath



Za krepitev organizma, pri utrujenosti in stresu, za boljšo koncentracijo, fizično in psihično vitalnost. Namenjen je mladostnikom, delovno aktivnim, starejšim, rekonvalescentom, športnikom, nosečnicam. Lahko ga jemljejo tudi vegeterjanci, diabetiki in pri celikakiji (tablete).

Glavne sestavine: plazmoliziran kvas (ni pivski kvas). Je v obliki sirupa ali tablet. Jemanje 3 x dnevno po 1 žličko ali 2 tableti. Otroci polovico doze. Kura traja 6-8 tednov. Dobite ga v lekarnah in trgovinah zdrave hrane ali po povzetju.

Za dodatne informacije pokličite uvoznika:
Pretti, d.o.o., Ilirska Bistrica, 041/846 594, 051/219 791



Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Epilepsija je nevrološka motnja, ki ima za posledico epileptične napade.

B Deset odstotkov ljudi doživi epileptični napad vsaj enkrat v življenju.

C Prva pomoč ob napadih je, da zavarujemo območje, obrnemo posameznika na bok, da lahko diha, in če napad traja več kot pet minut, pokličemo reševalce.

Epilepsija pri otrocih in starejših



Intervju: mag. Bogdan Lorber, dr. med.

Značilnost epilepsije so ponavljajoči se epileptični napadi. Gre za stanje, ki je mnogokrat povsem obvladljivo, kadar je jasen vzrok, ki ga je mogoče zdraviti, pa tudi ozdravljivo. Po vsem svetu ima epilepsijo približno 40 milijonov ljudi. Več o njej smo povprašali **mag. Bogdana Lorberja, dr. med.**, vodjo Centra za epilepsije odraslih, ki deluje v okviru Kliničnega oddelka za bolezni živčevja.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj je epilepsija?

Epilepsija ni bolezen, je znak bolezni. Edini skupni znak različnih epilepsij so napadi, ki so tudi zelo različni med sabo. Kako so videti, je odvi-

sno, v katerem delu možganov se je motnja pojavila, preko katerih delov možganov gre in koliko se razširi. Pri nekaterih se napad sploh ne vidi, pri drugih pa bolnik pade po tleh, ima krče, itd. Napadi se navadno sami končajo, ne glede na to, kako so videti. Izredno redko trajajo več kot dve minuti, v primeru, da pa se trajanje vendarle približuje petim minutam, je nujno potrebno poklicati zdravnika. Epileptični napadi se pojavijo in prenehajo, v vmesnem času pa je bolnik videti zdrav, ima le večjo nagnjenost k epileptičnim napadom.

Kaj povzroča epilepsijo, kakšni so lahko vzroki za njen pojav?

Vzrokov je veliko. To so lahko poškodbe možganov, tumorji, prirojene motnje v dozorenju možganov, zastrupitve, itd. Na splošno bi lahko rekli, da obstajajo očitni vzroki in taki, ki jih, če se še tako trudimo, ne moremo odkriti. Približno pri polovici ljudi z epileptičnimi napadi vzroka me poznamo.

Kateri so dejavniki tveganja?

Tvegano življenje, ki lahko pripelje do boleznih ali poškodb, ki okvarijo možgane. Epileptični napad je nato posledica bolezni ali poškodb možganov. Pojavljajo se lahko pri alkoholizmu, ki je v Sloveniji žal najpogostejši vzrok posameznim izzvanim epileptičnim napadom. Pri bolnikih z epilepsijo pa so neka univerzalna tveganja za pogostejše pojavljanje napadov neprespanost, akutni alkoholni opoj, nekatere droge, stres, utripajoča močna svetloba, itd. Odvisno od vrste epilepsije.

Ali se lahko pojavi v katerem koli starostnem obdobju?

Pojavlja se kadar koli v življenju, pogosteje v otroštvu in pri starejših ljudeh. Epileptični napad sicer ni nobena redkost, kar deset odstotkov ljudi ga doživi vsaj enkrat v življenju. Epilepsijo, ko se napadi ponavljajo sami od sebe, pa ima v nekem življenjskem obdobju okoli 3 do 5 odstotkov ljudi. Nekatere epilepsije, ki se pojavijo v otroštvu, imajo zelo dober izid z veliko verjetnostjo, da bodo nekoč povsem zdravi in v nadaljnjem življenju ne bodo potrebovali zdravljenja za preprečevanje epileptičnih napadov.

Eden od simptomov epilepsije je epileptični napad. Obstaja več vrst?

V različnem zaporedju in s spremenljivim poudarkom se lahko pojavijo ritmično stresanje, upad mišične napetosti, mežikanje z očmi, nesmiselni gibi rok, začasna motnja spomina, strmenje v prazno, izguba zavesti, itd. Obstajajo napadi, ki jih očitno opazimo, taki, ki jih ne opazimo, in taki, ki se pojavijo tristo krat na dan, denimo pri majhnih otrocih, ali pa enkrat na leto, tudi redkeje. Epilepsija lahko zelo spremeni življenje, drugi zaradi nje nimajo velikih težav. Epilepsija je v našem okolju še vedno stigmatizirana. Doseči želimo, da bi jo ljudje bolje poznali, da posamezniki ne bi imeli težav že samo za to, ker imajo to diagnozo. Proti tej stigmati se skušamo boriti.

Je možno, da se pogostost epileptičnih napadov z leti zmanjša ali povsem izgine?

Nekatere epilepsije otroštva z zorenjem možganov izginejo. Lahko se zgodi, da bo otrok ob koncu pubertete popolnoma zdrav. Do takrat pa je seveda treba poskrbeti, da bo imel čim manj posledic. Čim manj napadov, ki bi ga socialno izključili in motili pri šolanju.

Koliko ljudi z epilepsijo je v Sloveniji?

V tem trenutku ima epilepsijo v Sloveniji približno odstotek ljudi, se pravi približno 20 000 odraslih ljudi, otrok in mladostnikov. Novih primerov na leto je v Evropi 50 na 100 000 prebivalcev.

Kako nevrolog prepozna epilepsijo?

Ugotoviti epilepsijo je včasih zelo težko, ker seveda v večini primerov epileptični napad že mine, ko posameznik pride k zdravniku. Tedaj je za pravilno diagnozo najpomembnejši dober opis dogodka. Tu imajo pomembno vlogo ljudje, ki so ob posamezniku, ki doživlja epileptične napade. Izkušen nevrolog seveda povpraša o preteklih boleznih, natančnih okoliščinah in zaporedju sprememb med dogodkom ter nato opravi telesne in nevrološke preiskave. Vedno pogosteje si pomagamo tudi z video posnetki, ki jih bodisi posnamejo svojci ali morda po naključju varnostne kamere. Med preiskavami je najpomembnejša elektroencefalografija, snemanje električnih aktivnosti možganov. Je pa treba vedeti, da tudi ta le v polovici primerov razkrije spremembe, značilne za epilepsijo, če jo opravimo le enkrat, čeprav dodamo dražljaje, ki bi lahko pomagali pri razkritju. Preiskavo ponavljamo večkrat. Eden od načinov je tudi, da preiskavo opravimo v spanju ali da jo v posebnih primerih podaljšujemo, tudi tako dolgo, da posnamemo epileptični napad. Za iskanje vzroka pa so seveda na voljo še preslikavne in biokemične ter genetske preiskave.

Kakšni so načini zdravljenja?

Epilepsijo zdravijo že zelo dolgo. Prva zdravila, ki so bila uporabljena leta 1857, se še vedno uporabljajo v veterini. Zdravilo, ki ga še vedno uspešno uporabljamo pri ljudeh, je staro 103 leta. Do zdaj je zdravil, ki jih uporabljamo za preprečevanje napadov, več kot 20. Med kemične snovi sicer spadajo tudi preparati iz konoplje, ki postajajo modni, in bolniki večkrat sprašujejo o njih. Trenutno zanje še ni dovolj podatkov o učinkovitosti in varnosti, da bi jih lahko priznali za zdravila. Zdi se, da so lahko učinkoviti, vendar vidujemo tudi bolnike s hudimi stranskimi učinki po uživanju teh snovi. Poleg zdravil se morajo ljudje z epilepsijo izogibati sprožilnim dejavnikom napadov. Pri nekaterih vrstah epilepsij je to zelo učinkovito. Pri tistih, kjer ni očitnega sprožilca, je v primeru, da zdravila niso učinkovita, možnost tudi dieta, ki pa je izredno stroga. S tako dieto je ogromno dela, vzame veliko časa in volje. V glavnem se uporablja za otroke.

Obstajajo še drugi načini zdravljenja?

Uveljavljajo se kirurški načini zdravljenja. Če najdemo mesto v možganih, kjer napadi nastajajo, kirurgi del tkiva izrežejo ali prekinjo povezave med tem in drugimi deli možganov. Če to ni mogoče, je na voljo zdravljenje z električnim draženjem desetega možganskega živca. Bolnik preprosto nosi napravo, podobno spodbujevalniku srca. Pri tej metodi ni nekih velikih neželenih stranskih učinkov. Elektrode, ki ne samo da dražijo, ampak znajo tudi meriti, pa se lahko z operacijo vgradijo tudi kamor koli v možgane. Pri teh metodah prednjačijo ameriški centri, v Evropi te metode zdravljenja še niso zaživele v praksi. Naj malo za šalo, malo zares povem, da je v Indiji eden od tradicionalnih načinov zdravljenja napada epilepsije čevelj. Pacientu sezujejo čevelj in mu ga dajo povohati. Tudi to lahko deluje in ima povsem znanstveno osnovo, ki je privedla do zanimivih raziskovanj in boljšega razumevanja mehanizmov, ki privedejo do epileptičnih napadov.

Kako uspešno je lahko zdravljenje?

Za zdravila, ki jih uporabljamo, velja, da v 80 odstotkih učinkujejo tako dobro, da bolniki nimajo več napadov. Čez nekaj let lahko poskušamo ukinjati zdravila in pri 60 odstotkih se napadi ne bodo povrnili. Zdravila se sicer v povprečju jemlje vsaj dve leti. Morda kot zanimivost še to, da ljudje, ki so zdravljeni in nimajo napadov več kot dve leti, lahko vozijo avto.

Ali je lahko ob pomoči zdravnika kakovost življenja ljudi z epilepsijo popolnoma primerljiva z življenjem zdravega človeka?

To drži. Oseba z epilepsijo je lahko prav tako uspešna in ima vrhunsko kariero. Za mnoge v javnosti niti ne vedo, da imajo epileptične napade. Številni ljudje z epilepsijo med nami dokazujejo, da imajo kakovostno življenje, četudi z napadi. So pa ti primeri zagotovo odvisni tudi od okolice. Življenje oseb z epilepsijo je pogosto oteženo zaradi nerazumevanja in predsodkov drugih. Tu pa lahko vsak od nas pripomore k izboljšanju splošne situacije.

BRANKO ŠÖMEN 1. APRIL

Izbor humoresk

Branko Šömen je izbral svoje najljubše humoreske in jih strnil v zbirko Prvi april. Državi in režimu se smeje v brk, iz sebe brije norca, iz ljudstva hoče potegniti nori optimizem. Smešne, zabavne in sproščene zgodbe, ki nas spravijo do privoščljivega smeha ... dokler za nami ne pride spoznanje: »Pa saj to je vse res!«

www.alpemedi.si, 031 830 867



Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

Je tuberkuloza izkoreninjena?



Intervju: Petra Svetina

Že v devetdesetih letih prejšnjega stoletja je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila izziv, da bi izkoreninili tuberkulozo. Skoraj pred desetimi leti pa je svetovno združenje Stop TB Partnership razvilo globalni načrt, kako zaustaviti tuberkulozo do leta 2015. Tega niso uspeli realizirati, zato delajo nov globalni načrt Stop TB 2016–2020. Kakšna pa so razmere pri nas, smo povprašali vodjo tuberkulozne dejavnosti in vodjo Nacionalnega programa **Petro Svetina**.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kaj pravzaprav je tuberkuloza?

Tuberkuloza (sušica, jetika) je nalezljiva bolezen, ki jo povzročajo bacili tuberkuloze. V svetovnem merilu je najpogostejša nalezljiva bolezen in še vedno predstavlja velik svetovni zdravstveni problem.

Kako se prenaša?

Bolezen se prenaša kapljično. Bacili mikobakterije tuberkuloze se prenašajo s kužnim aerosolom, ki nastaja pri kašlju, kihanju, govorjenju ali petju oseb, ki imajo kužno obliko tuberkuloze. Nastaja tudi pri bolnikih ob zdravljenju z zdravili v obliki aerosola, indukciji izmečka, pri bronhoskopiji in pri drugih invazivnih posegih v predelih, kjer se nahajajo v telesu bacili tuberkuloze, prav tako pri ravnanju z izmečkom in drugimi izločki na bol-

niških oddelkih in v laboratorijih za diagnostiko tuberkuloze. Za prenos okužbe so potrebni kužni tuberkulozni bolniki. Vsi sicer niso kužni.

Na dovzetnost ljudi za okužbe s tuberkulozo vplivajo številni dejavniki. Kateri?

Verjetnost okužbe je odvisna od števila in virulence bacilov tuberkuloze, ki jih bolnik izkašlja v okolje. Večja verjetnost za prenos je, kadar je izpostavljena oseba dlje časa s kužnim bolnikom v slabo zračnem, zaprtem prostoru. Verjetnost okužbe je odvisna tudi od lastnosti izpostavljene osebe. Dovzetnejše za pojav bolezni so osebe, ki so slabše prehranjene, ki prekomerno uživajo alkohol ali uživajo nedovoljene droge, starostniki in otroci. Prav tako osebe, ki imajo slabši imunski odgovor, zaradi neke druge okužbe ali kronične bolezni ali zaradi prejetja zdravil, ki slabijo imunski odgovor.

Kako se zdravi?

Bolezen se zdravi s protituberkuloznimi zdravili, ki jih je treba jemati redno več mesecev. Ob tem je za uspešno zdravljenje pomemben zdrav način življenja, uživanje energijsko bogate hrane ter prenehanje s škodljivostmi. Če je bolezen zgodaj ugotovljena in bolnik začne jemati ustrezna zdravila, na katera so bacili tuberkuloze občutljivi, je bolezen popolnoma ozdravljiva.

Včasih so tudi v Sloveniji množično umirali zaradi te bolezni. Kdaj natančno so začeli izvajati preventivne ukrepe in prizadevanja za preprečevanje in nadzor tuberkuloze?

V zadnjih dvajsetih letih se je na področju nadzora nad tuberkulozo v Sloveniji ogromno naredilo in rezultat tega je zmanjšanje števila bolnikov s to boleznijo. Pri nas je zdravljenje tuberkuloze obvezno. Vsi kužni bolniki se morajo zdraviti na posebnih oddelkih, kjer so ločeni od drugih bolnikov. Tam se morajo izvajati vsi ukrepi za preprečevanje prenosa okužbe z bacili tuberkuloze na druge zdrave osebe in vsi izpostavljeni zdravstveni delavci morajo ob stiku s kužnimi bolniki ves čas nositi ustrezne zaščitne maske. Vse osebe, ki so bile v stiku s kužnim

bolnikom pred njegovim zdravljenjem, so pregledane, da se izključi bolezen ali okužba. Prav tako redno se izvajajo pregledi za ugotavljanje okužbe ali bolezni pri določenih ogroženih skupinah prebivalstva (osebe, okužene s HIV, pred začetkom zdravljenja z določenimi biološkimi zdravili, pred presaditvijo organov).

Koliko ljudi v zadnjih letih v povprečju zboli za tuberkulozo pri nas in kakšne so tovrstne razmere v nerazvitem svetu?

V Sloveniji letno zboli okoli 140 bolnikov. Slovenija sodi med 33 držav v svetu, kjer je pojavljanje tuberkuloze nizko. Vendar pa je pojavljanje tuberkuloze v določenih predelih še vedno visoko. V Evropi je bolezen veliko v Romuniji, Bolgariji, v državah nekdanje Sovjetske zveze, v večini držav Afrike, Azije in Južne Amerike. V določenih državah z nizko pogostnostjo tuberkuloze pa tudi prihaja do porasta tuberkuloze v milijonskih mestih zaradi porasta ilegalnih priseljencev iz nerazvitega sveta, velikega števila brezdomcev, oseb, okuženih z virusom HIV, in oseb, ki uživajo nedovoljene droge. Države, kjer je bolezen veliko, večinoma nimajo ekonomskih in političnih pogojev, da bi pojavljanje bolezni omejile.

Ali po vašem mnenju obstaja upanje, da bi bolezen kdaj v prihodnje res popolnoma izkoreninili?

Kljub vsem prizadevanjem, da se bolezen omeji, še vedno ostajajo stari in nastajajo novi problemi, kot so množično pojavljanje bacilov tuberkuloze, ki so na standardna protituberkulozna zdravila neobčutljivi, porast migracije ljudi, okuženih oseb z virusom HIV, brezposelnosti, brezdomstva, uživalcev nedovoljenih drog, slabše prehranjenosti prebivalstva, naraščanje deleža starejše populacije, itd. Tuberkuloza pa je globalni problem, zato je nujno, da imamo skupna stališča in ukrepe, s katerimi lahko pojav bolezni močno zmanjšamo. S strokovnim in doslednim izvajanjem vseh ukrepov, ki jih Svetovna zdravstvena organizacija podaja v izhodiščih novega globalnega načrta STOP TB 2016–2020, je omejitev bolezni mogoča.

Psoriza 360

Nova
spletna stran
v slovenščini
www.psoriza360.si

Iščete več informacij o luskavici (psorizi)?
Potrebujete pomoč zase ali za svojega bližnjega?



O luskavici



Možnosti
zdravljenja



Življenje
z luskavico

Na spletni strani www.psoriza360.si
lahko najdete informacije o luskavici,
različnih načinih zdravljenja in
uporabne nasvete, ki vam bodo
pomagali pri življenju s to boleznijo.



Skenirajte QR kodo
in se povežite s
spletno stranjo
www.psoriza360.si



Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

Rdečica na obrazu in vratu

Zardevanje opredeljujemo kot občutek toplote, ki jo spremlja rdečica in se najpogosteje pojavi na obrazu, lahko pa zajame tudi vrat, uhlje, prsni koš in druga področja.

Avtor: **Klemen Kikel, dr. med.**

Rozacea je pogosta težava, s katero se srečujemo v medicini in ima širok razpon vzrokov. Med najpogostejšimi so tako imenovani termoregulatorni vzroki (kamor sodita vročina in pregrevanje telesa zaradi vadbe ali izpostavljenosti zunanjemu viru toplote), navali vročice v menopavzi, čustveni vzroki in kronična kožna bolezen, imenovana rozacea ali akne rozacea.

Pogosta bolezen oseb s svetlim tipom kože

Rozacea je bolezen, ki jo najpogosteje diagnosticiramo pri osebah s svetlo poltjo, značilno keltskega izvora (Irska), in pojavnost znaša med enim in desetimi odstotki. Redkejša je pri tistih s temnejšo poltjo kože, zakaj, ne vemo. Verjetno več kožnega pigmenta melanina v koži zakrije rdečico ali pa bolje obvaruje kožo pred ultravijolično svetlobo, ki značilno poslabša rozacejo. Mogoče so navsezadnje ti ljudje genetsko preprosto manj dovzetni, da razvijejo bolezen. Najpogosteje obolevajo osebe starejše od 30 let, pogosteje ženske, vendar bolezen poteka hujše pri moških.

Vzrokov je več in še niso dokončno pojasnjeni

Zakaj bolezen nastane, še danes ne razumemo popolnoma. Vlogo pri nastanku kroničnega vnetja in žilnih nepravilnosti imajo najverjetneje nepravilnosti prirojenega (nespecifičnega) imunskega sistema. Raziskave kažejo, da vnetje stimulirajo tudi mikroorganizmi, med katerimi se najpogosteje omenja pršica *Demodex*, ki v večji meri naseljuje lasne mešičke pri ljudeh, obolenih za rozacejo. Podkožne žilice bolnikov prekomerno reagirajo na zunanje dražilce, kot so pekoča hrana, alkoholne pijače in zunanji fizikalni vplivi (mraz, vročina, hitre temperaturne spremembe, ultravijolično sevanje), na kar se odzovejo z razši-

ritvijo. To govori v prid motnjam tudi na nivoju žil. Prav tako ni zanemarljiva dedna komponenta bolezni, saj se le-ta pogosteje pojavlja v določenih družinah.

Od rdečice, razsejanih buncic in gnojnih mehurčkov do zadebeljene kože

V grobem lahko potek bolezni razvrstimo v tri stopnje. Najprej je prisotna stalna rdečica obraza in ponavljajoče se epizode zardevanja, ki ga lahko spremlja tudi potenje. Pod kožo vidimo razširjene žilice, ki se nahajajo pretežno na licih. Koža postane občutljiva na kozmetične izdelke, ki lahko še poslabšajo simptome bolezni (stopnja 1). Kadar se bolezen stopnjuje, na obrazu opazimo papule (bunčice), na dotik trde vzbrsti in/ali pustule (gnojne mehurčke), ki spominjajo na mozolje (stopnja 2). Nikoli ne vidimo komedonov oziroma tako imenovanih ogrcev, ki načeloma govorijo v prid mozoljavosti. Na nadaljnji stopnji (stopnja 3) pride do povečanja lojnih žlez in namnožitve veziva v koži, ki se kaže kot zadebeljena, neenakomerna koža. Najpogosteje so na nosu in govorimo o rinfimih, gomoljasti zadebelitvi nosu. Podobne spremembe lahko zajamejo tudi kožo lic, čela in brade. Pomembna je tudi prizadetost oči, ki se pojavi pri približno polovici bolnikov in jo opazimo kot vnetje vek, očesnih veznic ali celo roženice, lahko povzroči zamegljen vid.

Splošni ukrepi in pravilna nega lahko pomagata kontrolirati simptome

Rozaceje ne moremo pozdraviti, vendar lahko blažimo moteče simptome in preprečujemo slabšanje bolezni. To nam včasih lahko uspe s splošnimi ukrepi, kamor sodi izogibanje sprožilnim dejavnikom, ki pri bolniku povzročajo zardevanje. Najpogosteje so to izjemne temperature, prekomerno izpostavljanje soncu, pekoča hrana, alkohol, duševni stres ter določena zdravila. Zelo je pomembna pravilna nega kože, ki vključuje redno čiščenje kože s preparati, ki ne vsebujejo mila, in nanos vlažilne kreme. To pripomore k obnavljanju kože in zmanjšanju njene občutljivosti. Potrebna je tudi zaščita pred sončnimi žarki, tako da svetujemo vsakodnevno uporabo

kreme z zaščitnim faktorjem vsaj 30. Mnogi bolniki si pomagajo tudi z podlagami za ličila v zelenih odtenkih, ki zmanjšujejo presevanje rdečice čez puder in zmanjšajo opaznost nepravilnosti.

Posežemo tudi po zdravilih in laserju

Naslednja stopnja zdravljenja je zdravljenje z zdravili, laserjem in drugimi visokoenergetskimi viri svetlobe. Načeloma uporabljamo lokalna zdravila v obliki kreme ali gela, in sicer najpogosteje antibiotik metronidazol in azelainsko kislino. Točnega mehanizma, kako zdravili delujeta pri zdravljenju rozaceje, ne poznamo. Najbolj sta učinkovita pri zdravljenju papul in pustul, ampak pripomoreta tudi k zmanjšanju rdečice obraza. Težje oblike rozaceje zdravimo sistemsko s tabletami antibiotika iz skupine tetraciklinov ali derivati vitamina A, imenovanimi retinoidi. Z uporabo laserja v tkivo vnašamo visoko energijo, zaradi katere se podkožne žilice zapro, kar zmanjša rdečico obraza in v določeni meri lahko privede tudi do zmanjšane števila gnojnih mehurčkov. Tudi slednja oblika zdravljenja ni trajna in zato jo je v večini primerov potrebno ponavljati.

Kadar je rdečica obraza trajna in moteča, je zagotovo smislen pregled pri zdravniku dermatologu. Pogosto lahko s kliničnim pregledom in z izključitvijo drugih vzrokov, ki spominjajo na rozacejo, postavi diagnozo. Tako lahko preprečujemo poslabšanja bolezni in omogočimo, da se bolnik počuti bolje v svoji koži.

Kdo vam lahko pomaga?

DERMATOLOŠKI CENTER HERA

Ulica XXXI divizije 3, 4000 Kranj
059 032 768, 051 308 710, info.hera@t-2.net,
<http://dermatologijahera.weebly.com/>

Zdravljenje rdečice (rozacee), dermatoskopija, zdravljenje bolezni kože in glivičnih okužb kože in nohtov, odstranjevanje bradavic

CELOSTNA REŠITEV ZA KOŽO Z RDEČICO

- ✓ Začasna rdečica ali zardevanje
- ✓ Trajna rdečica ali eritroza
- ✓ Vidne razširjene kapilare ali kuperoza
- ✓ Rozacea

PRIPOROČAJO DERMATOLOGI

Izjemno pomirjujoča vsakodnevna nega, ki biološko zmanjšuje in preprečuje pojav rdečice. **Ekskluzivni patent Rosactiv®** neposredno deluje na VEGF, enega glavnih dejavnikov, odgovornih za širjenje in slabljenje kožnih kapilar in izvor rdečice. Dolgoročno zmanjšuje njeno intenzivnost in preprečuje njen pojav.

TRAJNA RDEČICA
»ERITROZA«

RAZŠIRJENE
KAPILARE
»KUPEROZA«



ZAČASNA
RDEČICA
»ZARDEVANJE«



»ROZACEA«

Sensibio H2O AR

Micelarni losjon
za čiščenje kože
nagnjene k rdečici,
250 ml

Sensibio AR

Krema proti rdečici,
40 ml

Sensibio AR BB Cream

BB krema za
občutljivo kožo
nagnjeno k rdečici,
ZF 30 UVA 17,
40 ml

Photoderm AR

Obarvana krema za
zaščito pred soncem
za kožo z rdečico,
ZF 50+ UVA 33,
30 ml

Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Izdelki Bioderma so
na voljo v lekarnah.

Brezplačno svetovanje:
080 35 64

bioderma@sabex.si
www.bioderma.si

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Savnanje ni tekovanje na čas, zato poslušajmo sebe in svoje počutje.

B Med znojenjem izgubimo tudi do dva litra vode in mineralnih snovi.

C V savni se obnašamo kot v cerkvi, tiho in spoštljivo.

S savnanjem izločamo strupe

Če iščemo nekaj, kar bi bilo za naš organizem zdravo in ob tem občutimo veliko ugodje, bomo slej kot prej pomislili na savno. Savnanje je prišlo v Slovenijo z razvojem prvih organiziranih športnih centrov in turizma, pojem »wellness«, ki pomeni združitev *well-beinga* (telesnega ugodja) in *fitnessa* (telesne vadbe), pa se je pri nas že dodobra zasidral. Sicer pa savne seveda prihajajo s Finske, še prej pa iz starorimskega cesarstva, predhodnika današnjih »term«, Turčija je zibelka hamama, različice parne kopeli, ki vključuje savnanje, polivanje z vodo in umivanje, masažo in počitek.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

Začetki savnanja

Mojster savnanja Mitja Simčič razlaga, da so se v 5. stoletju nomadi ustalili na Finskem ter ob življenju v skupnostih začeli graditi prve lesene savne. Pred tem so poznali neke vrste prenosne savne, narejene kot šotor iz živalske kože. Notranjost prostora so ogrevali z ognjem, na katerega so polagali kamne, in tako je nastala savna, ki je bila tudi najčistejši prostor, saj so v njej ženske celo rojevale.

Rimljani in Turki pa so zaradi toplega podnebja uporabljali parne kopeli z ne tako visokimi temperaturami. V osnovi torej poznamo dve vrsti savn; suho (vročo finsko) in parno kopel. Skupna imenovalca sta bila v takratnem obdobju druženje in umivanje. Kasneje je prišlo še do spoznanj o drugih pozitivnih učinkih savnanja. Po besedah Simčiča je ta delitev, z izjemo nove »krio« savne, edina prava, želje po nečem novem pa seveda izzovejo investitorje, da z različnimi stilsкими pristopi poskušajo privabiti goste oz. uporabnike savn.

Kaj se dogaja s telesom med savnanjem

Med savnanjem se znojimo, s čimer naše telo uravnava svojo stalno telesno temperaturo ne glede na zunanji topel ali hladen vpliv. Tako se sama telesna temperatura med savnanjem ne poveča. Kljub temu se obisk savne odsvetuje med boleznijo oz. če smo prehlajeni. Savna je za zdrave ljudi.

Vsakdo, ki je bil v savni, je gotovo že začutil omotičnost. To se zgodi zaradi kombinacije cirkulacijske nepravilnosti, dehidriranosti in posledično pomanjkanja kisika v možganih. Pri predolgem segrevanju, ko telo z znojenjem ne uspe več uravnovešati telesne temperature,

se žile razširijo, posledično se zviša pulz, ki nima česa poganjati, zniža se koncentracija kisika v krvi in rezultat (omotičnost) je tu. V savni ne postavljamo rekordov!

Zgovoren je tudi podatek iz leta 2010, da se je na svetovnem prvenstvu v savnanju na Finskem zgodila tragedija. Oba finalista, ki sta pri 110 stopinjah Celzija zdržala šest minut, sta se namreč onesvestila. Rusa Vladimirja Ladyzhenskaga in Finca Tima Kaukonena so po savnanju odpeljali v bolnišnico, kjer je Rus umrl. Zato mojster savnanja Mitja Simčič svari: »Ne izzivaj in počni tisto, kar ti ugaja, upoštevaj osnovna načela savnanja, ki so zapisana pred vsakim vhom v savne, in spoštuj bonton savnanja. Če česa ne vemo, lahko povprašamo tudi izkušene savnaše, zagotovo bomo kakšnega zmeraj našli v savni.«

Pravila savnanja

Živimo v moderni dobi, kjer je savna še vedno del očistevalnega rituala, vendar mnogo več kot kopalnica za skupnost. Dve uri pred savnanjem ne jemo nobene težje hrane. V savni (torej med počivanjem) moramo piti veliko tekočine (vode ali lahkih čajev) ter pojedimo le kakšno jabolko. Med znojenjem namreč izgubimo tudi do dva litra vode in mineralnih snovi.

Pred prvim savnanjem se nujno temeljito oprhamo in umijemo. Savno lahko sicer že po nekaj minutah zapustimo, se ohladimo s tušem (ali s snegom ter ledom) in se nato vrnemo. Sicer pa savno zapustimo po največ 15 minutah. Po savnanju se prhamo samo z vodo, uporaba raznih gelov in šampinov ni priporočljiva, saj je naša koža po savnanju prijetno spočita in občutljiva. Po zaključku se nam ne sme muditi, oblečemo se šele takrat, ko se proces znojenja v prostoru za počivanje popolnoma umiri. Priporočljivo je, da v savni ležimo, vsaj v suhi finski savni. Ker je suha finska savna urejena z lestvinami oz. »terasami«, se najprej usedemo oz. uležemo na najnižjo in se segrevamo postopoma.

Za v savno oblečemo Evin ali Adamov kostum. Savna naj ne bi bila parada golote, kopalke pa vsekakor niso dobrodošle. Simčič razlaga, da se pravi in kulturni savnaš ne bo nikoli z nobenim delom telesa dotaknil podlage (les, keramika ...). Če je nimamo sami, si lahko »perilo za savnanje«, to je rjuho in brisačo, sposodimo na blagajni. Med savnanjem rjuho položimo podse, z brisačo pa se po izstopu iz savne in prhanju otreemo oz. se z njo pokrijemo.

Idealno je, če savno obiščemo enkrat na teden, dobro pa, da vsaj enkrat na mesec. Če pa se dobro počutimo, jo lahko uporabljamo tudi vsak dan. Trdnih pravil, kako se je treba savnati, ni. Na splošno velja, da moramo prisluhniti samemu sebi in svojemu počutju.

Kot v cerkvi

Včasih smo v savnah priča glasnemu govorjenju in nekontroliranemu polivanju kamnov. »To je prepovedano,« poudarja Simčič, »nekje sem prebral, da se v savni obnašamo kot v cerkvi – tiho in organizirano. Polivanje z vodo po kamnih se izvaja po navodilih. Če o tem nismo prepričani, vprašajmo mojstra savnanja in obvezno tudi ostale prisotne v savni.«

»Idealno je, če savno obiščemo enkrat na teden, dobro pa, da vsaj enkrat na mesec. Če pa se dobro počutimo, jo lahko uporabljamo tudi vsak dan. Trdnih pravil, kako se je treba savnati, ni. Na splošno velja, da moramo prisluhniti samemu sebi in svojemu počutju.«

Srčni utrip

Pri savnanju se nam občutno zviša srčni utrip, kako vemo, da je v mejah normalnega? Mitja Simčič iz izkušenj priporoča, da si med savnanjem kontroliramo število srčnih udarcev oz. pulz. Le-ta naj se ne spremeni za več kot 20 odstotkov, kar pomeni, da če pred savnanjem naštejemo 60 utripov na minuto, naj se ti ne zvišajo na več kot 72, pred vstopom v naslednjo savno se mora pulz povrniti ali pa vsaj ostati blizu 60 utripov.

Vrste savn

Simčič vztraja pri dveh osnovnih vrstah savn: suha finska in parna kopel, vse drugo so podvrste.

Suha finska savna:

- klasična izjemno vroča finska savna do 100 °C z nizko vlažnostjo do maksimalno 20 odstotkov,
- zeliščna savna z nekoliko nižjo temperaturo do 60 °C ter nekoliko višjo vlažnostjo do 45 odstotkov,
- infrardeča savna segreva telo z infrardečimi žarki, kar je po besedah Simčiča lahko tudi varljivo, saj se uporabnik niti ne zaveda,

- **ESTETSKA LASERSKA AMBULANTA (SYNERON-CANDELLA LASERSKI SISTEM)** odstranjevanje žilic na obrazu in telesu, trajno odstranjevanje dlak, zdravljenje aken, odstranjevanje brazgotin na obrazu in telesu, odstranjevanje strij.
- **MEZOTERAPIJA INTRACEUTICALS** (infuzija hialuronske kisline s hiperbaričnim kisikom - proti gubam, za izboljšanje teksture kože in zdravljenje aken).
- **VELA SHAPE** - oblikovanje telesa, učvrstitev kože in odstranjevanje celulita, FDA certifikat.
- **ZERONA LASER** - edini laser v Sloveniji s kliničnimi študijami redukcije obsega za 9,5 cm po 6 obiskih. **VARNO, NEBOLEČE IN DOKAZANO UČINKOVITO. FDA CERTIFIKAT.**
- **MASAŽE, SAVNE, PEDIKURA, GELISH, LUXUS LASHES**
PODALJŠEVANJE TREPALNIC, JDC
ANTI-AGE NEGE OBRAZA LAPRAIRIE, CARITA IN JUVENA



Medicinsko-estetski & wellness center Lucija
Slomškova ulica 6, 3215 Loče
T 03 759 06 08, 031 343 006
E salon.lucija@kracun.si
www.wellness-lucija.si



Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

»Savna s svojima fazama ogrevanja in ohlajevanja ugodno vpliva na kožo, dihanje, srce, krvni tlak, ledvice, žleze ter živce in duševno stanje. Potenje očisti kožo, jo prenovi, pospeši se obnavljanje celic, oživi se prekrvavitev.«

kako ga segreje. **Infrardeča savna** ima namreč vgrajene grelnike z veliko sevalno površino. Bodimo torej pozorni!

- verzije različnih suhih savn z različnimi temperaturami.

Parna savna:

- turška savna z izjemno visoko koncentracijo vlage od 80 do 90 odstotkov in relativno nizko temperaturo do 55 °C,
- hammam, kombinacija parne kopeli s »kopalnico« za umivanje ter turške masaže, ki skoraj meji na borilno večščino,
- verzije različnih kopeli z različnimi aromami.

Izločanje strupov iz telesa

S potenjem med savnanjem izločamo strupe iz telesa, kar je glavni namen savnanja. Za globinsko čiščenje oz. znojenje je priporočljiva naslednja kombinacija:

- parna kopel z nižjo temperaturo in višjo koncentracijo vlage, s tem napademo povrhnji del kože, odpremo pore za lažje znojenje,
- nato odidemo v suho savno s srednjo temperaturo,
- nadaljujemo s suho savno višje temperature,
- zaključimo s suho savno srednje temperature.

Idealno je, če se ob prihodu iz savne lahko gibamo na svežem zraku, da se dihalne poti ohladijo in kri dobi dovolj kisika, saj je ob pomanjkanju svežega zraka krvni obtok ogrožen. Temu sledi hladna prha ali kratka hladna kopel za utrjevanje telesa. Hladni dražljaji žile skrčijo, vendar nas poliv s hladno vodo ne sme šokirati. Po kratkem počitku (15 minut) se lahko ponovno vrnemo v savno in ponovimo postopek.

Vlažnost reguliramo z dolivanjem vode na ogrevalni element (peč). Pri parnih kopelih pa vlago povzročajo posebne peči, ki same proizvajajo paro.

Dobrodelni vplivi

Savna s svojima fazama ogrevanja in ohlajevanja ugodno vpliva na kožo, dihanje, srce, krvni tlak, ledvice, žleze ter živce in duševno stanje. Potenje očisti kožo, jo prenovi, pospeši se obnavljanje celic, oživi se prekrvavitev. Zelo ugoden je učinek na dihanje, saj ogrevanje povzroči zelo dobro prekrvavitev sluznic dihalnih poti in sprostitvev bronhijev, pri ohlajevanju pa je možna hitra nadomestitev pomanjkanja kisika, do katerega pride v toplem prostoru.

Ko v savnah svetijo barve

Gre za t. i. kromoterapijo oz. alternativno zdravljenje z barvami.

Rdeča naj bi se uporabljala za stimulacijo telesa in misli ter za izboljšanje cirkulacije. Rumena naj bi stimulirala živce in očistila telo. Oranžna naj bi se uporabljala za zdravljenje pljuč in za dvig energijskih stopenj. Modra naj bi blažila bolezni in odpravljala

bolečino. Indigo naj bi pomagala pri težavah s kožo. Savne z viri svetlobe v spektralnih barvah naj bi prijetno učinkovale na vegetativni živčni sistem. Simčič je do kromoterapije sicer nekoliko skeptičen, saj ugotavlja, da v večini primerov investitorji različnih ustanov (žal) najdejo prostor za program savn v kletih. Temu primerno iščejo kombinacijo dizajna ter raznih »pripomočkov«, med katere po njegovem spada tudi t. i. kromoterapija, da popestrijo pogled na svet.

Senena savna

V vsakem organiziranem savnanju boste našli kakšno savno, ki je nimajo nikjer drugje, ponekod vas bo ob ležanju na leseni skrinji in ob gledanju v kamin sproščal vonj po kruhu, v zeliščnih savnah pogosto diši po sivki, rožmarinu ali kamilici, v seneni savni boste sedeli na ogrevanem stolu, čez telo pokriti s pregrijalnikom, iz naslonjala stola pa bo v vas pri okoli 40 °C puhtela para iz polnila s senom.

Gobice za drgnjenje kože, eterična olja ...

»V dobro organizirane ustanove jih ne prinašamo,« pravi Mitja Simčič, »saj čiščenje z različnimi pripomočki neposredno v savni ni dobrodošlo. Dobro organizirane savne nudijo širok spekter ponudbe različnih ritualov (solni pilingi, medene obloge ...), ki jih tudi na primeren način izvajajo.« Ne glede na animacijo v savnah pa temeljni cilj savnanja ostaja z znojenjem izločiti čim več strupin iz telesa!

Kriosavna

Gre za novost med savnami, s katero dosežemo enak učinek, le da z obratno obrtnimi stopinjami. Gre za metodo, po kateri dve do tri minute zdržimo na **-120 do -195 °C**), ki deluje protibolečinsko, antidepresivno, preprečuje vnetja in pomaga pri regeneraciji, poleg tega pa tudi blagodejno vpliva na možganske celice in imunski sistem. Znan je primer nogometnega zvezdnika Christiana Ronalda, ki v kriosavni »oddela« **dve terapiji na teden**, s tem pa krepi in ohranja svojo zaviljivo muskulaturo in si globoko odpočije. Kriosavna hlad proizvaja s pomočjo **dušika**, organizmu pa omogoča boljšo regeneracijo in lažjo pripravo na nove napore.

Med nogometaši in športniki nasploh je sicer najbolj razširjena **ledena kopel**, ki po napornih treningih ali tekmah pomaga pri regeneraciji mišic. Ledena kopel traja največ deset minut in s krčenjem žil omogoči, da kri odteče iz mišic. Po desetih minutah so noge povsem hladne in odrevenele, a se po prihodu iz ledene kopeli znova napolnijo s svežo krvjo, ki skupaj s kisikom pripomore k boljšemu delovanju celic. Ob istem času velika količina nove krvi, ki priteče v noge, s seboj odplakne tudi mlečno kislino, ki se je v mišicah nabrala po težkem treningu ali tekmi, njeno morebitno kopičenje pa športniki poznajo kot legendarni »muskelfiber«.

***Moxa – zelišče,
ki odpravi 100 bolezni!***

Moxa (mokša) je v Evropi poznano zelišče iz tradicionalne kitajske medicine. Kitajci moxo terapijo uporabljajo že tisočletja, in sicer v bolnišnicah, ambulantah, ljudje si sami doma z njo pomagajo tako, da si grejejo »hladne« dele telesa.

Moxa terapija greje telo in ga razsluzi. Uporabljamo jo vedno, ko imamo preveč sluzi v določenem predelu telesa, npr. v sinusnem delu, in pljučnem delu, ob diagnozi, da imamo v telesu ciste, miome ali »vozličke«. ti so sestavljeni iz fibroematoznega sluzastega tkiva, zato v teh primerih lahko uporabimo moxa terapijo. Del telesa grejemo tudi, ko čutimo, da je hladen, na primer križ. Moxa terapijo lahko izvajamo doma. Moxo sestavlja zmes kitajskih zdravilnih zelišč, ki prodrejo zelo globoko v telo, tako da segrejejo in topijo sluzaste tvorbe, celo tiste, ki so najgloblje v telesu. Terapija je neboleča, nimamo neposrednega stika s kožo, lahko jo izvajamo tudi na otrocih ali celo dojenčkah, če kašljajo, imajo bronhitis ali celo pljučnico, saj bo terapija, ki jo je predpisal zdravnik, bolj delovala, ker bo moxa terapija pospešila razgradnjo sluzi. Moxa terapija je zelo pomembna za krepitev urogenitalnega trakta, torej ob neplodnosti, prostatitisih, nerednih menstruacijah, cistitisih, vnetjih mehurja, ledvičnih obolenjih, pesku v ledvicah, endometriozii, cistah, miomih itd. Skratka moxa krepi ledvice in celoten urogenitalni del.

Moxa krepi tudi drug pomemben organ za pridobivanje vsakodnevne energije – pljuča. V procesu dihanja energetsko vsakodnevno hranimo svoje telo. Pljuča, stene in sluzi tega organa morajo dobro delovati, po

tem organu mora vsakodnevno steči energija in tu nikakor ne sme domovati neravnovesje služi. Moxa je ravno zato odlična za krepitev pljuč pri bronhitisu, pljučnici, astmi, itd.

Sluz v našem telesu hladi telo, saj ob kopičanju obda organ in mu tako prepreči, da bi bil dovolj prekravljen, da bi prejel dovolj kisika in s tem hrane. Posledično organ prejema manj hranil in postaja šibkejši. Sluz se kopiči na že obstoječo sluz in plast sluzi se tako debeli, iz tega pa sledi, da organ ali del organa postaja iz dneva v dan šibkejši in hladnejši. Naj navedem primer: če se ta sluz nabira v maternici, hladi organ in v takem hladu nič ne raste, zato se tudi novo življenje v takem okolju ne bo spočelo.

Sluz se v telesu nabira z nepravilno prehrano, zdravili, stresom, idr. Naturopatska obravnava je celostna tako, da samo monoterapija (samo moxa terapija) ne bo delovala, če pa delujemo celostno in si prizadevamo, da se poleg moxanja tudi pravilno prehranjujemo, potem smo našli pot do uspeha. Zima je letni čas, ko je moxa terapija najbolj učinkovita! Tako blažimo in odpravljamo obolenja, kot so: sinusitis, otitis, bronhitis, pljučnica, astma, bolečine v grlu, razdraženo črevesje, diareja, mrzle in vlažne noge in roke, idr. Čar moxe je, da jo lahko doma izvajamo sami tako na sebi kot na članih družine, otrocih, starejših.

Moxa terapija ob jesenskem in spomladanskem enakonočju

21. marca, ob spomladanskem ekvinokciju, je moxa terapija bolj učinkovita, en dan terapije veja za tri! Zaradi energij yin in yang, ki sta

takrat bolj v harmoniji, je pretočnost energije zelišča po energetskih kanalih telesa učinkovitejša. Ob enakonočju izvajamo moxa terapijo deset dni, in sicer: pet dni pred enakonočjem in pet dni po njem, vsak dan 20 minut na predelu telesa, ki je zaslužen. Moxa terapijo med letom izvajamo po potrebi, in sicer simptomatsko, ko čutimo, da je predel telesa zaslužen, da z moxo razsluzimo.

**Odpravljanje sluzi iz glave
oziroma iz predela sinusov
in ušes.**

Moxajmo 20 minut na dan na predelu čela ali bolje tretjega očesa. To lahko naredimo kadar koli v dnevu. Paličico moxe prižgemo na sveči, da je žareča, postavimo jo 1 cm od kože in grejemo tako, da paličico moxe vrtimo v krogu. Od nje terjamo, da je vedno žgoča in žareča, zato jo pogosto postavljamo na ogenj in jo pogosto otresamo. Več vlage je v telesu, več je bo moxa povlekla nase, bolj se bo uqašala.

Moxo varno ugasnemo tako, da jo zapremo v prazno steklenico. Tako ostane brez kisika in se ugasne. Naslednji dan jo lahko mirno spet prižgemo. Ena paličica zadostuje približno za tri uporabe po 20 minut.

Če želimo razsluziti predel pljuč, bomo moxali spredaj na pljučnem delu v sredini prsnega koša v višini bradavic. **Otroke moxamo zadaj med lopaticami**, takoj ko zaspijo kar skozi majico 20 minut. **Moxa na predelu popka se izvaja za razsluzevanje urogenitalnega dela.** Tega navadno na otrocih ne izvajamo. V popek se postavi žlička soli, sol in popek grejemo z moxo 20 minut.

Za informacije in nakup moxe obiščite **www.saeka.si** ali pa pokličite na **040 640 968**.

Moxo lahko kupite tudi v vseh naslednjih prodajalnah po Sloveniji.

- **Sanitetni center Simps'S Trzin**, Motnica 3, Trzin
- **Sanitetni center Simps'S Metelkova**, Metelkova 11, Ljubljana
- **Ljubljana**: Lekarna Idrija, Lekarna Polje, Lekarna Vič, Lekarna Sanofarm
- **Maribor**: Lekarna v Evroparku, Lekarna Tezno, Lekarna Pobrežje, Lekarna Center
- **Celje**: Lekarna Center, Lekarna Planet Tuš, Lekarna Šentjur, Lekarna Slovenske Konjice
- **Koper**: Lekarna Koper, Lekarna Smedela, Lekarna Ankaran, Lekarna Izola
- **Sempeter pri Gorici**: Lekarna Nova
- **Cerknica**: Medilek
- **Radenci**: Dosor
- **Koroška**: Lekarna Slovenj Gradec, Lekarna Ravne na Koroškem
- **Dolenjska**: Lekarna Novo mesto, Lekarna Novak

Calasno sporočilo

Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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



Za aktivne – NLB Senior paket

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

Pokličite
080 12 80

Tako kot ste aktivni vi, naj bo aktiven tudi vaš denar. NLB Senior paket vam omogoča, da sami izbirate med varčevalnimi in drugimi storitvami, s katerimi bo vaš denar delal za vas. Tako boste lahko brezskrbno preživljali svoj čas, hkrati pa boste deležni še mnogih drugih ugodnosti.

Zakaj NLB Senior paket?

Z NLB Senior paketom bo vaše upravljanje financ bistveno lažje, predvsem pa cenejše, saj so nekatere storitve v paketu celo brezplačne.

Paket je namenjen vsem, ki prejimate pokojnino na **NLB Srebrni račun**. Ta vam omogoča številne prednosti:

- uporabljate lahko vse storitve, ki jih omogoča klasični račun;
- stroški vodenja so nižji;
- poleg tega ste tudi nezgodno zavarovani za primer trajne invalidnosti ali smrti;
- informacije o stanju na računu lahko prejimate prek NLB SMS-sporočil in avtomatskega odzivnika itd.

Če NLB Srebrni račun odprete v okviru NLB Senior paketa, bo njegovo vodenje za vas **eno leto brezplačno**.

Poleg NLB Srebrnega računa paket vključuje tudi **eno dolgoročno varčevanje**, ki vas popelje do uresničitve vaših osebnih ciljev in želja, brez večjih odrekanih.

Izbirate lahko še med dodatnimi storitvami, ki so vam na voljo brezplačno ali po polovični ceni:

- **brezplačna pristopnina za NLB Klik ali Klikin** – spletna banka, ki omogoča 24-urno opravljanje bančnih storitev;
- **brezplačna pristopnina za NLB Teledom** – edina telefonska banka v Sloveniji, kjer lahko opravljate večino bančnih storitev po telefonu, 24 ur na dan (vezava depozita, prenos sredstev z računa na drug račun, plačilo položnic itd.);
- **polovična pristopnina za NLB Plačilno kartico**, ki vam omogoča brezgotovinsko poslovanje v Sloveniji in/ali tujini ter nakupovanje na obroke brez obresti.



NLB Senior paket se spleta – in kakšni so dejanski prihranki?

S sklenitvijo paketa lahko **privarčujete kar 68 EUR**. Prihranke vam predstavljamo v priloženi preglednici.

Storitev	Prihranki
Stroški vodenja OR	20,00 EUR
NLB Plačilne kartice (MC, Visa, Karanta)	(MC, Visa) 10,75 EUR
NLB Klik	27,28 EUR
NLB Teledom	10,70 EUR
Skupaj	(MC, Visa) 68,73 EUR

Vir: NLB Tarifa d.d., januar 2014.

Ne obotavljajte se, preizkusite ga!

Bi radi takoj prihranili in potem še ceneje opravljali nekatere bančne storitve?

V NLB Poslovalnicah povprašajte za NLB Senior paket ali nas pokličite na telefon 01 477 20 00. Z veseljem vam bomo pomagali pri vaši odločitvi. Več si lahko preberete tudi na spletni strani **www.nlb.si/senior-paket**.



www.nlb.si

Oglasno sporočilo



Kdor počiva, zarjavi

Številne raziskave potrjujejo, da je redna telesna dejavnost pomembna za ohranjanje in krepitev telesnega in duševnega zdravja v starosti. Izboljša lahko kakovost življenja in pripomore k daljši samostojnosti in neodvisnosti.

Avtorica: **Tanja Pihlar**

Redna telesna dejavnost je neločljivi del zdravega in aktivnega staranja. Je bil vaš življenjski slog pred upokojitvijo pretežno sedeč? Se težko pripognete in zavezete vezalke na čevljih? Le s težavo nesete domov vrečko z nakupljenimi živili? Morda ste prepričani, da so to neizogibne posledice staranja. Res je, da s staranjem upadajo telesne in funkcionalne sposobnosti (zmanjševanje fizične moči, gibljivosti, ravnotežja, slabši občutek za koordinacijo delov telesa ...), vendar jih je mogoče z redno vadbo ohraniti in izboljšati. Stari rek pravi, da kdor počiva, zarjavi. To velja dobesedno: če se ne gibate dovolj, se zmanjšajo vaša gibljivost in mišična moč, pa tudi vzdržljivost. Bolj ste tudi izpostavljeni tveganju za padce in poškodbam, ki so povezani z njimi. Ti so v starosti med najpogostejšimi vzroki za hospitalizacijo. S preprostimi vajami

za moč in ravnotežje lahko po navedbah Ameriškega geriatričnega združenja kar za 40 odstotkov zmanjšate tovrstno tveganje.

Ste se včasih radi ukvarjali s kakšnim športom, a ste to pozneje zaradi vseh obveznosti opustili? Ste radi plavali, tekli, plesali? Zdaj ko ste upokojeni, je čas, da se znova posvetite temu in to prilagodite svojemu zdravstvenemu stanju in zmožnostim. Tudi če niste bili nikoli med ljubitelji športa, ni prepozno za to, da ne bi poskrbeli za več gibanja in vsakodnevno vadbo. Njune blagodejne učinke boste opazili že po krajšem času.

Koristi redne vadbe so vsestranske

O koristih redne telesne dejavnosti je bilo že veliko napisanega. Po navedbah Avstrijskega javnega zdravstvenega portala ima pozitiven učinek na srčno-žilni sistem. Znižuje krvni tlak, negativni holesterol in nivo sladkorja v krvi. Ugodno vpliva na gibalni aparat: izboljša se gibljivost, povečajo se mišična moč in masa, gostota kosti in stabilnost. To je še zlasti pomembno, saj se pri starejših zmanjšujejo mišična in kostna masa (pogosti boleznici sta sarkopenija in osteoporoza), kar vodi k zmanjšanju funkcionalnih sposobnosti.

Kdor je telesno dejaven, ima tudi krepkejši imunski sistem in je manj dovzeten za različne okužbe. Ima tudi manj težav s prekomerno težo in bolj kakovosten spanec. Poleg tega redna vadba blagodejno vpliva tudi na duševno počutje in razpoloženje. Pomaga pri izboljšanju kognitivnih funkcij in spomina, premagovanju stresa, deluje antidepresivno.

Z njo je mogoče zmanjšati tveganje za kronične nenalezljive bolezni, za katerimi pogosto obolevajo starejši, kot so npr. srčno-žilne bolezni in sladkorna bolezen tipa 2. Učinkovita je tudi pri zdravljenju, npr. pri depresiji.

Z redno vadbo ne boste ostali le dlje vitalni, ampak bo pripomogla tudi k temu, da boste čim dlje živeli samostojno, brez pomoči drugih pri opravljanju različnih opravil in dejavnosti.

Aktivno oblikujte svoj vsakdan

Nekateri starejši ljudje menijo, da so prestari za vadbo, da je prenaporna zanje in da nimajo dovolj kondicije. Če že dalj časa niste bili telesno dejavni, ni treba, da se takoj začnete naprezati in znojiti v telovadnici. Oblikujte svoj vsakdanjik tako, da se boste vsak dan čim več gibalni in boste čim bolj dejavni. Tu vam ponujamo nekaj zamisli:

- če je le mogoče, se odpravite peš po različnih opravkih;

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

- če uporabljate javni potniški promet, izstopite eno postajo prej in pot nadaljujte peš;
- avto parkirajte na mestih, ki so od vhoda najbolj oddaljeni;
- namesto dvigala uporabljajte stopnice;
- izvajajte vaje med gledanjem televizije;
- če sedite dlje časa, se večkrat razgibajte;
- oblačite in slačite se stoje;
- sami se lotite zahtevnejših hišnih opravil in urejanja okolice: sesanja, vrtnarjenja, košnje trave s kosilnico ...

Vse to lahko storite brez večjega truda in porabite za to le malo časa. Naj postane vaša navada. Poskrbite tudi za vsakodnevni sprehod – tudi desetminutni je boljši od nobe-nega! Pojdite s prijatelji raje na svež zrak kot v kavarno na kavico. Po priporočilih strokovnjakov je za ohranitev zmožnosti za hojo in mobilnost potrebnih najmanj 3000 korakov dnevno (število korakov lahko merite s posebno napravo – pedometrom). Vsak dan hodite malce dlje in stopnjujte hitrost hoje. Hodite lahko tudi izmenično v različnem tempu. Izbirajte različne podlage – asfalt, gozdne poti, pesek, ne izogibajte se vejam in drugim oviram, saj s tem krepite ravnotežje.

Obenem ne pozabite na redno duševno dejavnost – lažje se boste zbrali in manj boste pozabljeni. Priporočljiva je zaposlitev z vsem, pri čemer boste morali napenjati sive celice: igranje šaha, reševanje križank in ugank, matematičnih in logičnih problemov, ki jih najdete v posebnih knjižicah. Namesto da ves večer presedite pred televizijskim zaslonom, raje vzemite v roke zanimivo knjigo. Začnite se učiti novega tujega jezika ali igranja na glasbilo – vse to bo pripomoglo k temu, bo boste ostali duševno sveži.

Kaj morate vedeti o vadbi

Da bi ohranili in izboljšali gibalne in funkcionalne sposobnosti, morate redno in načrtno vaditi moč, gibljivost, ravnotežje in vzdržljivost. Te so zelo pomembne v vsakdanjem življenju: brez telesne moči ne boste zmogli nositi nakupovalnih vrečk iz trgovine, slabša gibljivost sklepov vam lahko povzroča težave pri oblačenju in zapenjanju gumbov, brez vzdržljivosti boste le težka peš premagali pot do trgovine, ki je malce bolj oddaljena od vašega doma, ravnotežje pa je npr. pomembno, da boste varno vstopili v kopalno kad.

Vadba naj bo redna, zmerna in prilagojena vašemu zdravstvenemu stanju in zmožnostim. Po priporočilih strokovnjakov naj se izvaja vsaj 30 minut na dan, večino dni v tednu. Če ne zmorete vaditi toliko časa naenkrat, vadite raje dvakrat po 15 minut ali trikrat po 10 minut.

Priporočila se zmeroma intenzivna vadba, pri kateri se pospeši srčni utrip in se rahlo zadihate. Pri začetnikih ali tistih, ki ste se z vadbo začeli znova ukvarjati po daljšem premoru, naj se intenzivnost počasi stopnjuje. Da je za vas postala prenaporna, lahko prepoznate med drugim po naslednjih znakih: med vadbo ne morete več govoriti, nenadoma se

»Kdor je telesno dejaven, ima tudi krepkejši imunski sistem in je manj dovzeten za različne okužbe. Ima tudi manj težav s prekomerno težo in bolj kakovosten spanec. Poleg tega redna vadba blagodejno vpliva tudi na duševno počutje in razpoloženje.«

močno oznojite, postanete v obraz rdeči ali bledi, ne morete več tako dobro stati na nogah, začutite bolečine, ki jih prej niste imeli. Pred izvajanjem vaj se posvetujte z osebnim zdravnikom, še zlasti če imate zdravstvene težave. Pomagal vam bo tudi pri izbiri vaj, ki bodo najprimernejše za vas.

Andreja Dev v spletni knjižici *V gibanju tudi v starosti*, ki je dostopna na spletnih straneh Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije, priporoča izvajanje naslednjih štirih vrst: vaje za vzdržljivost, moč, ravnotežje in gibljivost. Takšna vadba bo tudi pestrejša in manjša bo nevarnost nastanka poškodb.

Aerobne gibalne vaje pospešujejo dihanje in srčni utrip ter prispevajo h krepitvi srčno-žilnega in dihalnega sistema. Priporočljivo jih je izvajati pet dni v tednu. Primeri zanje so hitra hoja, tek, plavanje, kolesarjenje, planinarjenje.

Vaje za moč so pri starejših zelo pomembne, saj upočasnijo upadanje mišične mase in moči, izboljšajo stanje kosti in izboljšajo ravnotežje. Strokovnjaki priporočajo, da jih izvajate vsaj dvakrat tedensko, in sicer 8 do 10 vaj za glavne skupine mišic. Pri vadbi lahko uporabljate uteži, ki pa ne smejo biti težje od dveh kilogramov, če vadite sami.

Vaje za ravnotežje izboljšajo sposobnost telesne koordinacije in občutka za ravnotežje in naj bi se izvajale trikrat tedensko. Primeri vaj so hoja prek ovir, obračanje okoli svoje osi, taj či.

Vaje za gibljivost izboljšujejo prožnost in gibljivost. Izvajale naj bi se vsaj dvakrat tedensko po 10 minut. Primeri: dvigovanje rok nad glavo, počepi ob opori in gimnastične vaje.

Izvajate jih lahko doma ali na prostem. Potrebujete le primerna oblačila in obutev, nekaj malega športnih pripomočkov – uteži, ki jih lahko nadomestite s steklenicami, napolnjenimi z vodo, mehko podlogo ipd. Da bi bila vadba varnejša, se pred njo ogrevajte in raztezajte, na koncu pa se sproščajte in raztezajte. Podrobni opisi vaj, opremljeni s slikovnim prikazom, so na voljo v različnih knjižicah, najdete jih tudi na spletnih straneh (npr. *Spletna knjižica telesnih vaj za starejše odrasle* avtorjev Jasne Lavrenčič in Damirja Karpljuka, ki jo je izdal Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije). Vendar je priporočljivo,

da vsaj na začetku vadite pod strokovnim nadzorom, da se jih boste naučili pravilno izvajati. Vpišite se v tečaj za starejše, obiskujte skupinsko vadbo, ki jo organizirajo športna društva, društva upokojencev, dnevni centri aktivnosti ...

Morda boste na začetku utrujeni, bolele vas bodo mišice. Vendar bodite vztrajni in ne odnehajte. Neprijetni občutki bodo izzveneli, že po kratkem času boste imeli opazno več energije in se boste na splošno bolje počutili.

Poiščite si družbo

Menite, da za vsakodnevno vadbo nimate dovolj časa? Zelo dobra spodbuda za to, da boste nadaljevali z njo, je, da beležite svoj napredek. Tako lahko na primer merite, koliko metrov prehodite v šestih minutah. Test naredite vsak mesec in si zapisujete rezultate. Spodbuda bo še večja, če se boste za napredek nagradili.

Pomembno je tudi, da izberete vadbo, ki vas veseli. Poiščite si družbo: hoja, tek, kolesarjenje ... bodo nedvomno bolj zabavni, če jih boste počeli skupaj z drugimi. To je tudi dober način za krepitev socialnih stikov in pomaga pri preprečevanju socialne izolacije.

Kronična bolečina pri starejših

Resne in kronične bolezni so bolezni, ki prizadenejo vsaj 50 ljudi na 100 000 prebivalcev in so najpogostejši vzrok smrti v Evropski uniji (87 odstotkov), poudarjajo na spletni strani Evropske komisije in dodajajo, da sem sodijo bolezni srca in ožilja, rakava obolenja, duševne bolezni, sladkorna bolezen, kronične bolezni dihal in kostno-mišična obolenja. Prav gibalni aparat je mnogokrat težava, saj ljudje pre-pogosto nepravilno bremenijo hrbtenico, kolke in kolena. Posledično prihaja do artroze, revmatizma oziroma artritisa, veliko ljudi trpi zaradi kronične bolečine v križu, itd. Kronične bolečine ima v Sloveniji približno četrtina ljudi, z naraščanjem deleža starejšega prebivalstva pa se bo ta delež najbrž še povečeval.



Ko bo vaša bolečina le še bled spomin, bodo nekateri morda pogrešali vašo pozornost ...

CHAD/CHVOLT/odp2/16

 NOVARTIS

Medtem ko tablete najprej dosežejo želodec, Voltaren® Emulgel® 23,2 mg/g gel z dvojno jakostjo prodre naravnost do bolečega sklepa, kjer učinkovito lajša bolečino do 12 ur.



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

Ustvarjajte
z zimsko
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Kar 74 odstotkov slovenskih otrok internet uporablja vsak dan.

B Velik problem predstavljajo varovanje osebnih podatkov, nasilje na spletu ter prekomerna uporaba interneta.

C Starši naj otroku postavijo meje in vzpostavijo dialog, preden otrok prične z uporabo spleta.



Otroci varno na spletu

Vstopu spleta v naše domove in družine se je nemogoče in tudi nesmiselno upirati, saj ob preudarni uporabi prinaša tako staršem kot otrokom vrsto koristnih informacij in zabave. Mednarodna raziskava EU Kids Online II je pokazala, da več kot 74 odstotkov slovenskih otrok vsakodnevno uporablja internet; ker pa naši najmlajši sami še ne znajo dovolj dobro oceniti, kaj za njih lahko potencialno predstavlja grožnjo in vdor v njihov osebni prostor ter hkrati tudi nimajo dobre predstave, kako ogrožen prostor je medmrežje, je dolžnost vsakega starša, ki otroku dovoli uporabo računalnika, pametnega telefona in tablice, da ga dodobra izobrazijo o pasteh, v katere se lahko uлови na spletu.

O varnosti otrok na spletu smo se pogovarjali z Ajdo Petek, dipl. komunik., s točke osveščanja o varni rabi interneta SAFE.SI (www.safe.si), ter s Špelo Reš, dipl. psih., s Centra pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Minuta za statistiko

Raziskava Bojane Lobe in Sandre Muha, *Internet v vsakdanjem življenju slovenskih otrok in mladostnikov* (2011) je prišla do zanimivih izsledkov:

- 70 odstotkov otrok in mladih naj bi internet uporabljalo vsak dan.
- Skoraj dve tretjini otrok in mladih ima pametni telefon z dostopom do interneta.
- 41 odstotkov otrok in mladih vsak dan uporablja spletne strani za socialna omrežja, natančneje četrtina otrok v starosti med 8. in 10. letom, v starosti med 11. in 14. letom je takih več kot dve tretjini.
- Skoraj tretjina otrok v starosti med 11. in 19. letom je že napravila svojo fotografijo, na kateri ne nosijo oblačil, ter jo posredovala drugim osebam.
- 42 odstotkov otrok, starejših od 11 let, je na spletu že naletelo na spolne vsebine.

Nevarnosti, ki na otroke prežijo na spletu

V splošnem naj pri obnašanju na spletu ne bi bilo večjih razlik med otroki in odraslimi, pove Petkova, ki doda, da so otroci vseeno bolj naivni in neizkušeni kot odrasli in potrebujejo nasvet odrasle osebe, torej starša ali učitelja, kaj in komu je primerno zaupati.

Petkova izpostavi tri najbolj problematična področja udejstvovanja otroka na spletu, in sicer:

- varovanje zasebnih podatkov,
- vrstniško nasilje oziroma trpinčenje ter
- prekomerna uporaba digitalne tehnologije.

Varovanje osebnih podatkov

Naivni otroci in mladi se ne zavedajo, da se jim vsaka informacija o sebi, ki jo pošljejo v prostor spleta, lahko vrne kot bumerang. Petkova opozarja, da je pomembno otroka preko pogovora že pred prvo uporabo digitalne tehnologije izo-

braziti, naj ne deli podatkov in slik sebe in svoje družine, telefonskih števil, raznih video vsebin ipd., posebno pa opozori še na problematično zaupanje gesel prijateljem, ki lahko vodi v maščevanje na spletu in krajo identitete.

Še posebno morajo biti starši pozorni na 'seksing' – pošiljanje lastnih (pol)golih fotografij ali video vsebin in kazanja na spletni kameri preko digitalne tehnologije, ki lahko hitro privede do različnih oblik izsiljevanj, za denar ali za nadaljnje razgaljanje preko spleta, pove Petkova. Mladostnik se hitro znajde v spirali izsiljevanj brez konca, pravi, zato je pomembno, da ne popusti zahtevam izsiljevalca že takoj na začetku.

Petkova opozarja: razširjanje seksualnih vsebin z osebo, mlajšo od 18 let, je v Sloveniji obravnavano kot spolna zloraba otroka ter kot tako kaznivo z do osem let zapora, pri čemer so kazensko odgovorne osebe nad 14 let.

Vrstniško nasilje na spletu

Otrok je lahko v vrstniško nasilje na spletu vključen kot žrtev, priča ali kot storilec. Nasilje preko spleta v obliki žaljivih sporočil in objavljanja zasebnih podatkov ali vizualnih vsebin z lahkoto vstopa v naše domove in ni več omejeno na šolske hodnike, hkrati pa ima tovrstno nasilje tudi večje obsejnost. Otrok v vlogi žrtve se pogosto boji povedati staršem v strahu, da bi mu odvzeli dostop do spleta, zato je nujna vzpostavitev odnosa zaupanja, pravi sogovornica. Starš naj otroku nudi čustveno podporo ter ga poduči, naj na provokacije ne odgovarja, hkrati pa naj naredi dokazne zaslonske slike. Sogovornica svetuje, da se je vedno najbolje obrniti najprej na šolsko svetovalno službo in starše vpletenih, policija naj posreduje pri resnih kaznivih dejanjih.

Prekomerna uporaba digitalne tehnologije

Katera je zares tista časovna meja, ki določa prekomerno uporabo digitalne tehnologije in spleta? Petkova navaja, da so strokovnjaki



Sogovornici Ajda Petek in Špela Reš

mejo, ki je v največji meri odvisna od starosti in zrelosti otroka, postavili pri dveh urah na dan; Reševa dodaja, da za 18-letnika tudi dve uri nista dovolj, sta pa absolutno preveč za osemletnika. Časovno mejo na straneh logout.si opredelijo takole: »Kriterij za obstoj težav ni čas, preživet na spletu, temveč simptomi in posledice v življenju 'offline'«.

So spletni prijatelji pravi?

Splet je, posebno za sramežljive otroke, prostor, kjer lahko zadržke pustijo ob strani in tako se med podobno mislečimi hitro stkejo spletna prijateljstva. Petkova je mnenja, da gre tudi pri druženju na spletu za socialno obnašanje, zato se ji v določenih primerih ne zdi sporno, če starši otroka podprejo pri spoznavanju sovrstnikov s spleta v živo, pod njihovim budnim nadzorom. Reševa dodaja, da spletna prijateljstva ne smejo nadomestiti pravih in da je druženje s pravimi prijatelji v živo lahko eden izmed pogojev, da otroku kasneje dovolimo uporabo računalnika ali telefona.

Zmuzljiva in nekontrolirana uporaba pametnega telefona

Uporabo računalnika starši lahko omejijo, bolj problematični so pametni telefoni, katerih uporabo je težje nadzorovati, saj so ves čas pri roki. Reševa svetuje, naj otrok dobi svoj telefon, ko zna sam argumentirati (a ne z izgo-

»Otrok je lahko v vrstniško nasilje na spletu vključen kot žrtev, priča ali kot storilec.«

vorom 'saj ga imajo vsi'), zakaj ga potrebuje. Pomembno je, da otrok naprave ne kupi s svojimi prihranki, saj to povečuje občutek, da je naprava njegova in posledično je vzpostavljane pravil težje. Absolutno odsvetuje uporabo pametnega telefona pred osmim letom starosti, v čemer se ji pridružuje tudi Petkova, ki bi z malo karikiranja uporabo pametnega telefona predstavila na začetek srednje šole.

Pustimo otroku izkušnje

Starši v želji po zaščiti otroka lahko nevede prestopijo mejo. Petkova svetuje, naj bo računalnik vedno v skupnem prostoru, da starši lahko vidijo, kaj na njem počne otrok, svetuje pa previdnost pri uporabi različnih nadzorovalnih programskih oprem, saj bi starši s tem otroku pošiljali napačna sporočila. Tovrstna oprema je po njenem primerna le za zelo majhne otroke ali v primerih, ko je zaupanje v družini podrt in iz kakršnega koli razloga ni vzpostavljen dialog. Raje kot ubirati lažje poti skrivnega nadzora naj starši otroku dovolijo hojo po poti osamosvajanja. In ne nazadnje – vzgoja otroka o obnašanju v svetu spleta naj se začne, še preden otrok vanj vstopi.

Špela Reš staršem svetuje, naj se držijo **priporočil, ki jih je pripravil logout.si ob nakupu prvega telefona za otroka do 12 let**, ob katerem naj se podpiše mini pogodba, s katero se natančno opredelijo pravila:

- (Ne)dovoljen čas uporabe (prepoved uporabe med obroki, poukom, vožnjo s kolesom in druženjem s prijatelji, predvsem pa, ko je otroku dolgčas).
- Otrok mora pred uporabo telefona nujno opraviti vse svoje obveznosti, kot so domača naloga, učenje, hobiji, druženje s prijatelji ter pospravljanje.
- Vedno, v vsakem primeru in brez izgovorov, se mora staršem javiti na telefon, hkrati pa se nikoli ne sme javljati na neznane številke.
- Nikoli ne sme, brez nadzora in soglasja staršev, deliti fotografij sebe in družine, telefonskih števil, osebnih video vsebin itd.
- Starš mora poznati vsa njegova gesla.
- Vse aplikacije mora otrok nameščati z dovoljenjem oziroma jih lahko namesti le starš, saj imajo mnoge dostop do fotografij in informacij v telefonu.
- Poleg vsega naštetega naj bo starš sam dober zgled otroku. Priporočljivo je, da vsi člani družine pred spanjem naprave odložijo na t. i. 'ring-ring poličko' zunaj spalnic.

Takšno pogodbo podpišejo starši in otrok, hkrati pa določijo nagrado v primeru spoštovanja pravil ter posledico za primere neupoštevanja, ki naj pomeni določeno število dni brez telefona.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A »Ne« težko rečejo ljudje s slabo samopodobo, ki najverjetneje izvira iz otroštva.

B Ljudje z negativno samopodobo mislijo, da po zavrnitvi ne bodo več ljubljani in cenjeni.

C Potrudimo se, da pomagamo otrokom zgraditi zdravo samopodobo.

Ne znam reči ne!



Intervju: Maja Strel

Nekateri si raje naložijo celo kopico opravkov za druge, da jim le ne bi bilo treba reči »ne«, s tem pa se nevede postavijo v suženjsko vlogo drugim in samim sebi, kar tlakuje pot v začaran krog, ki ga je težko presekati. Težave s slabo samopodobo imajo korenine še v nežnih otroških letih, ko smo svojo vrednost pogojevali s pohvalami. Ker pregovorno drži, da česar se Janezek nauči, to Janez zna, je za starše zelo pomembno, da že v otroštvu k malčkom pristopijo na pravi

način in jim pomagajo zgraditi zdravo samopodobo. Več nam je zaupala **Maja Strel**, učiteljica razrednega pouka in strokovna sodelavka ZLRO.

Avtorica: **Anja Kuhar**

Kaj je vzrok, da nekateri ljudje raje žrtvujejo svoja načela in svoj čas za druge, kot rečejo »ne«?

Ljudje težko rečemo »ne« zaradi občutka, da če bomo koga zavrnili, nas ta oseba ne bo več imela rada, ne bomo več cenjeni, ne bomo več ljubljani. S tem ko drugim nikoli ne odrečemo svoje pomoči, krepimo svoj ego, krepimo občutek, da smo pomembni in pravzaprav nepogrešljivi. Na tak način preganjamo bojazen, ki nas grize tam nekje v ozadju – da nismo vredni. S tem ko ne rečemo »ne«, hranimo predvsem občutek varnosti. Če bomo drugim ugodili, nas bodo imeli radi in drugi nas seveda imajo »radi«, saj dosežejo svoje in si tako olajšajo življenje, za ustrežljivega posameznika pa v veliki večini primerov postaja življenje vedno težje, saj s takim načinom izgublja sebe.

Kakšno vlogo pri tem igra samopodoba?

Vloga samopodobe je poglavitna, vendar moramo v prvi vrsti ločiti med pojmom samozavest in samopodoba.

Samozavest razvijamo z zunanjimi potrditvami, ki nam dajo vedeti, da smo uspešni in da dobro delamo ter imajo kratkoročen vpliv. Iz tega izvira težnja po pogostosti pohval. Zunanje potrditve najpogosteje pripeljejo do nekega vrednotenja. Starši pogosto nehoti vrednotimo svoje otroke v želji, da bi jih pohvalili, ko jim rečemo npr.: »Dobro si to naredil. Lepo si to narisal.« Tako otrok vsakič, ko nekaj naredi, pričakuje zunanjo potrditev in jo vedno znova potrebuje, zato da sebi potrjuje svojo vrednost.

Samopodoba je naš notranji jaz. Oblikuje se s potrditvijo človeka, da je – da obstaja, da je viden, slišan, občuten. Tudi če naredi nekaj narobe, je kot oseba viden. Človek s pozitivno samopodobo točno ve, kje so njegove meje. Ve, v katerih okvirih in na kakšen način je pripravljen sodelovati. Tudi če reče »ne«, ve, da ga bodo ljudje še vedno cenili. Seveda pa mora imeti vsak ne, ki ga izreče, neki smisel. Tak človek ve, zakaj je postavil neko mejo, to

mu je jasno, kot je jasno npr. da pri rdeči luči ne smemo prečkati ceste, saj je v nasprotnem primeru naše življenje v nevarnosti.

Ljudje z negativno samopodobo so prepričani, da če bodo rekli »ne«, ne bodo več cenjeni, da jih drugi ne bodo imeli radi, da ne bodo vredni. Ne zavedajo se, da je v praksi ravno nasprotno. Ljudje, ki znajo postaviti meje, so v družbi zelo cenjeni in bolj spoštovani, ker spoštujejo tudi sebe.

V kaj lahko vodi neprestana težnja po ugajanju drugim ter kdaj poiskati pomoč?

Če se neprestano trudimo, da bi ugajali drugim, pozabljamo nase in se izgublamo. Ko se začnemo zavedati, da nas ta naša pretirana ustrežljivost izčrpa in moti, ne pa izpopolnjuje, je čas, da nekaj ukrenemo.

Ker smo ljudje različni, bodo tudi načini, kako rešiti problem, raznoliki. Važno je, da najdemo način, ki ustreza nam. Za začetek se je treba poglobiti vase in ugotoviti, kaj nas vodi v tako ravnanje. Nekateri se bodo tega lotili tako, da se bodo zatekli v naravo in razmislili med telesno aktivnostjo (hojo, tekom), drugi se bodo raje odločili za pogovor z osebami, ki jim zaupajo, tretji si bodo pomagali z literaturo in informacijami na spletu. Prvi korak je, da si priznamo, da imamo težavo in smo odločeni nekaj ukreniti glede tega. Veliko lažje je, če smo obdani z ljudmi, ki nas imajo radi in nas podpirajo ter skupaj z nami iščejo informacije ter nam tudi konkretno pomagajo pri »treniranju«, kako postaviti meje in reči »ne«. Po pomoč se lahko vedno obrnemo tudi k strokovnjakom.

Ne glede na vse pa moramo vedeti: če želimo, da nas bodo drugi spoštovali, moramo najprej spoštovati sami sebe; in če želimo, da bodo drugi spoštovali naše meje, jih moramo spoštovati tudi sami.

Kako do pozitivne samopodobe?

Človek s pozitivno samopodobo ne potrebuje potrditve drugih, nima potrebe biti ne superioren ne podrejen, spoštuje sebe in spoštuje druge. Takemu človeku ni težko reči »ne«, seveda pa mora biti ta »ne« smiseln. Vzgoja je tista, ki posameznika pripelje do te stopnje, ki se izoblikuje nekako do sedmega leta starosti, kar pa ne pomeni, da človek do te stopnje ne more priti tudi kasneje.

Nekaj namigov, kako otroku pomagati do pozitivne samopodobe in s tem do osebnosti, ki bo znala postaviti lastne meje ter spoštovati sebe in druge:

1. POZITIVNA LJUBEČA NEVERBALNA KOMUNIKACIJA: V tišini se z otrokom leže nekaj minut gledata v oči (otroku se nasmehnete, ga ljubeče pogledate, pobožate, skratka brez besed mu daste vedeti, kako brezmejno radi ga imate).

»Če se neprestano trudimo, da bi ugajali drugim, pozabljamo nase in se izgublamo. Ko se začnemo zavedati, da nas ta naša pretirana ustrežljivost izčrpa in moti, ne pa izpopolnjuje, je čas, da nekaj ukrenemo.«



2. ZELO SEM VESEL/A, DA SEM PRAV TVOJ/A: Otroku povejte, da ste veseli, da ste pravi vi njegov/a oče/mama/dedek/babica.
3. NE VREDNOTIMO: Poskusimo se izogniti vrednotenju otrokovih dejanj ali izdelkov, temveč povejmo, kaj nam je všeč – namesto splošnih vrednotenj se potrudimo in povejmo, kaj mislimo o otrokovem dejanju, kaj je nam všeč na njegovi risbi. Otroku nam takrat, ko nam prinese risbico, najpogosteje sporoča, da je mislil na nas. Namesto »Lepo si to narisal, hvala.« poskusite z: »A zame je to? Si mislil name? Tudi jaz sem nate.«
4. PREVZEMIMO ODGOVORNOST ZA SVOJE VEDENJE: Včasih se zgodi, da starši neprijemno odreagiramo, in prav je, da takrat tudi prevzamemo odgovornost za naše dejanje. Če je otrok želel prečkati cesto, ne da bi se prepričal, ali je varno, mi pa smo v strahu, da se mu bo kaj zgodilo, zavpili, mu povejmo, da smo nanj zavpili zato, ker v danem trenutku nismo znali drugače odreagirati in da vemo, da način ni bil pravilen. Tudi mi ne maramo, da bi kdo vpil na nas. Vendar, kar je bilo povedano, je bilo mišljeno pravilno in tega ne dovolimo – čez cesto nikoli ne gremo, ne da bi se prej prepričali, ali je varno.
5. NE VZGAJAJMO Z BESEDAMI, AMPAK Z ZGLEDOM: Če znamo sami postaviti lastne meje, do kod in na kakšen način smo pripravljeni sodelovati in to tudi spoštovati, s tem otroka nehote naučimo, da je spoštovanje lastne osebnosti vredno za vsakega posameznika in da ni nič narobe, če rečemo »ne«, seveda pa mora ta »ne« imeti smisel.

Kdo vam lahko pomaga?

MAJA BRATUŽ - DRUŠTVO ONKRAJ UTVAR, CENTER ZA OSEBNO RAST IN POVEZOVANJE

Ledine 155, Nova Gorica,
031 894 710, majabratuz9@gmail.com,
www.majabratuz.com

Učinkovite metode in izkušeni praktiki. Individualna srečanja, skupinske delavnice, meditacije, druženja in ekskurzije

ALKIMIJA NATAŠA BENEDEJČIČ S.P.

Nova Gorica, 041 881 070,
natasa.benedejcic@gmail.com, www.alkimija.eu

Alkina therapy™- edinstvena, zelo senzibilna in učinkovita terapija, ki ljudem pomaga urediti življenje na vseh področjih (zdravje, medsebojni odnosi, posli,...).

INDIVIDUALNA IN SKUPINSKA PSIHOTERAPIJA DRUŠTVO PLUTON AJDOVŠČINA

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

Področje dela: stres, depresija, tesnoba, konflikti, težave v odnosih...

POGLED VASE

Terapevtski center za posameznika, družino in par
Selanov trg 4, Ljubljana-Šentvid, Darinka Kavčič,
tel.: 041/369-999, terapije@pogled-vase.si,
www.pogled-vase.si

Individualne, partnerske in družinske terapije, predavanja ter terapije z otroki po modelu relacijske družinske psihoterapije

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Pravilna uporaba zdravil je pogoj za varnost in učinkovitost zdravil.

B Pomembno je, da dobro poznamo ter skrbno beležimo seznam zdravil, ki jih jemljemo.

C Zdravila je treba jemati redno in se dosledno držati nasvetov farmacevta.

Pravilna uporaba zdravil



Intervju: Tanja Jankulija, mag. farm.

Zdravila lahko hitro izboljšajo zdravstveno stanje ali ozdravijo bolezen. Vendar lahko ob napačni uporabi zdravstveno stanje celo poslabšajo. Zato smo se o pravilni uporabi zdravil pogovarjali s Tanjo Jankulijo, mag. farm.

Avtor: **Luka Šabeder**

Pri katerih težavah ljudje po navadi najprej obišejo lekarno in šele potem zdravnika?

Bolniki pogosto najprej obišejo farmacevta v lekarni. Informacija, ki jo dobijo v lekarni, je strokovna in lahko dostopna. Pacienti priha-

jajo po nasvet zaradi znakov prehlada, kašlja, povišane temperature, glavobola, alergij, glivičnih okužb ... Farmacevt prepozna resnost bolezenskega stanja, in če je potrebno, bolnika takoj napoti k zdravniku.

Katere so najpogostejše reakcije pri jemanju zdravil?

Vsako zdravilo ima poleg želenega, pričakovanega in koristnega, lahko tudi neželen učinek. Najpogostejši neželeni učinki zdravil so prebavne motnje, ki se kažejo kot slabost, bolečine v želodcu, bruhanje, napenjanje in driska, različne kožne reakcije, kot so rdečica, srbečica, izpuščaji in oteklina, zmanjšana sposobnost upravljanja z vozili in stroji. Zdravila lahko tudi zmanjšajo pozornost, povzročijo zaspanost, glavobol in vrtoglavico.

Kakšna razlika je med zdravili v obliki sirupov, tablet, kapsul in ali so sirupi namenjeni zlasti otrokom in osebam s težavami pri požiranju?

V farmaciji izdelujemo različne farmacevtske oblike zdravil, kot so tablete, kapsule, sirupi, kapljice, kreme, praški ... Oblika zdravila je poleg zdravilne učinkovine bistvenega pomena pri delovanju in učinkovitosti zdravil. Sirupi so namenjeni otrokom, bolnikom olajšajo jemanje zdravila ali omogočijo lokalno delovanje, npr. prekrivajo razdraženo sluznico in s tem pomirijo suh in dražec kašelj.

Ali se ohrani učinek tablet, če jih zdrobimo, ali kapsul, če jih odpremo zaradi lažjega zaužitja?

Tablet praviloma ne drobimo in kapsul ne odpiramo. Tablete imajo pogosto različne posebne obloge in kapsule ovojnice. Te lahko prepuščajo zdravila postopoma in dlje časa ali se s pomočjo obloge želimo izogniti želodcu in se zdravilna učinkovina iz tablete sprosti šele v tankem črevesju. Če tableto zdrobimo, se zdravilo sprosti v telo hitreje, kot bi se moralo. Drobljenje tablet ali odpiranje kapsul zaradi lažjega požiranja je lahko nevarno in celo usodno za bolnike. Splošno velja: tablet ne delite, razen če imajo zarezo! Kapsul ne odpirajte, razen če ni drugače navedeno v priloženem navodilu za uporabo!

Ali osebe, ki že imajo težave z želodcem, požiralnikom ali jetri, na delovanje zdravil opozori že zdravnik, farmacevt ali morajo sami paziti na to?

Zdravnik (še posebej osebni zdravnik) najbolje pozna zdravstveno stanje pacienta. Ob predpisovanju zdravil bolnika obravnava celostno, torej vse njegove bolezni. Farmacevt opozori na morebitne neželene učinke določene skupine zdravil in ustrezno svetuje. Bolnik, v skrbi za svoje zdravje, lahko opozori zdravnika in farmacevta na naravo njegove bolezni.

Katere snovi še posebej negativno vplivajo na ljudi, ki imajo težave z želodcem?

Nekatera zdravila lahko zelo dražijo želodčno sluznico, npr. protibolečinska in protivnetna zdravila. Če imate težave z želodcem, se izogibajte nepravilni (preveč začinjeni, mastni) in neredni prehrani, tudi kavi, alkoholu in kajenju.

Ali lahko dolgotrajno jemanje zdravil povzroča kakšne dodatne zdravstvene težave?

Odvisno od skupine zdravil njihovo dolgotrajno jemanje lahko povzroča dodatne neželenе učinke. Uporaba protibolečinskih zdravil lahko škoduje želodcu. Določena skupina zdravil škoduje jetrom ali ledvicam, nekatera povzročajo zaprtje. Dolgotrajno jemanje zdravil lahko povzroči celo odvisnost.

Kakšni so lahko medsebojni učinki zdravil in na kaj moramo biti pozorni?

V lekarni se velikokrat srečujemo s pacienti, ki sočasno jemljejo več zdravil. O medsebojnem delovanju zdravil govorimo, ko eno zdravilo pomembno vpliva na delovanje in učinek drugega zdravila. Posledica součinkovanja zdravil je zmanjšanje, povečanje, hitrejši, počasnejši, zapozneli ali sploh drugačen učinek zdravil. V nekaterih primerih je sočasno jemanje zdravil odsvetovano, v drugih pa ima lahko koristen in zaželen učinek. Na medsebojno delovanje zdravil morajo biti pozorni tako zdravniki pri predpisovanju kot tudi farmacevti pri izdaji. Za vsakega pacienta je pomembno, da dobro pozna zdravila, ki jih jemlje, tudi tista brez recepta, ter da ima skrbno napisan celoten seznam zdravil.

Koliko manj izbire in sploh možnosti uporabe zdravil imajo nosečnice, da zdravilo ne vpliva na plod?

Nabor zdravil, ki jih lahko uživajo nosečnice, so tista zdravila, ki so se skozi vrsto let pokazala kot neškodljiva in varna in imajo prednost pred novimi, še nepreizkušeniimi. Zelo malo zdravil ima narejene klinične študije na nosečnicah, prav zato jih odsvetujemo. Skoraj vsa zdravila, ki jih nosečnica zaužije, prehajajo skozi posteljico v plod.

Kaj svetujete pri organiziranju jemanja tablet, sploh starejšim?

Starostnikom v lekarni dajemo jasna in napisana navodila o jemanju zdravil. V veliko pomoč so škatlice za zdravila, v katere si lahko pripravijo dnevno ali tedensko terapijo. Priporočilo je, da naj bi imel vsak pacient napisan seznam svojih zdravil.

Kako pomembno se je držati urnika jemanja zdravil in kakšna so še dopustna odstopanja?

Zelo pomembno je redno jemanje zdravil in dosledno upoštevanje nasvetov farmacevta. Prirejanje in odstopanje od navodil ni priporočljivo, kajti neredno ali celo malomarno jemanje zdravil lahko vodi v resna bolezenska stanja.

Kaj narediti, če se ne vzame odmerek zdravila, ali je boljše izpustiti odmerek ali pa je to mogoče odvisno od samega zdravila?

»Kljub podajanju jasnih navodil o jemanju zdravil, farmacevti opažajo, da se pacienti nemalokrat ne držijo nasvetov farmacevta. Le pravilna uporaba zdravil daje varen, učinkovit in kakovosten učinek zdravil.«



Kako ravnati, če odmerek zdravila izpustimo, je odvisno od vrste zdravila, ki ga jemljemo. Vsako zdravilo ima v priloženem navodilu zapisano, kako postopati v tem primeru.

Zakaj je treba antibiotike uporabiti do konca?

Ključno je, da antibiotike jemljemo redno in tako dolgo, kot je naročil zdravnik ali farmacevt v lekarni. V nasprotnem primeru bakterije razvijajo odpornost. To pomeni, da so sposobne preživeti kljub izpostavljenosti enemu ali več antibiotikom in zdravljenje z antibiotiki ni več učinkovito. Odpornost proti antibiotikom je resen in naraščajoč pojav v sodobni medicini in farmaciji. Pravimo, da se vračamo v čas pred Flemingom, ki je odkril antibiotike.

Zakaj nekatera zdravila jemljemo pred hrano, druga po njej in kakšen vpliv ima hrana na učinkovanje zdravil?

Hrana ima lahko pomemben vpliv na delovanje zdravil. Nekatera zdravila lahko jemljemo na prazen želodec ali na tešče, s tem se želimo izogniti medsebojnemu delovanju s hrano ali omogočimo boljšo absorpcijo zdravila v telo. Kot primer: nekateri antibiotiki tvorijo komplekse z mlekom, zato v času jemanja tega antibiotika ne pijemo mleka. Spet druga, ki jih jemljemo po hrani, so zaradi svoje kemijske strukture agresivna za želodčno sluznico ali jih uživamo med jedjo, ker s pomočjo hrane lažje preidejo v kri.

Na splošno vemo, da velja, da ob jemanju zdravil ne uživamo alkoholnih pijač, ali so kakšne omejitve tudi pri uživanju kave in pravih čajev?

Istočasno jemanje alkohola, kave in pravih čajev z zdravili odsvetujemo, saj lahko vplivajo na presnovo zdravil, pospešijo ali upočasnijo delovanje encimov, s katerimi se zdravila presnavljajo. Pri jemanju homeopatskih zdravil ne pijemo kave, ker s tem izničimo delovanje homeopatskega zdravila.

Ali prihaja do predoziranja s tabletami in kakšna so glede tega opozorila?

Do zaužitja prevelikega odmerka zdravil prihaja zaradi nevednosti in predvsem pri samozdravljenju. Bolniki prepogosto poslušajo nasvete sosedov, sorodnikov in prijateljev ter pridejo v lekarno šele, ko opazijo neželenе učinke.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



PRODAMO GARSONJERO

V centru Mariboru, v novejši atraktivno grajeni poslovno-stanovanjski stavbi imenovani FORUM, prodamo v 6. nadstropju opremljeno garsonjero.

Garsonjera je lepo urejena, izredno svetla, funkcionalna in ne zahteva nobenega posega. Kopalnica je bila letos v celoti obnovljena. K stanovanju pripada kletni prostor. Trenutno je v garsonjeri najemnik, s katerim je sklenjena pogodba do junija 2016, ki se bo v primeru nakupa stanovanja prenesla na novega lastnika.

Informacije: Nepremičnine Vital pro d.o.o., 041 666 745, vitalpro@gmail.com

www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Sodobna tetovaža je okrasitev kože na način, s katerim se z iglo pod kožo vnese črnilo.

B Tetovažo je mogoče prekriti (z novo tetovažo) ali odstraniti z laserjem.

C Uporaba napačnega laserja lahko povzroči številne trajne neželene stranske pojave.



Tetovaža mi ni več všeč, kaj pa zdaj?

Recimo, da ste se naveličali svoje tetovaže, za katero ste mislili, da ste jo skrbno izbrali in boste v njej videli smisel vse življenje. Zdaj pa ste si premislili in bi se je radi znebili. Kako to narediti? Ena možnost je, da staro tetovažo prekrijete z novo. Druga pa, da se podate na eno izmed številnih zasebnih klinik, v kozmetični salon ali h kakšnemu drugemu zasebniku, ki se s tem ukvarja. Ponudniki teh storitev uporabljajo različne laserje, čeprav vsi niso primerni za odstranjevanje tetovaž. Uporaba napačnega laserja lahko povzroči številne trajne neželene stranske pojave.

Avtorica: **Vesna Vilčnik**

»Pozdravljeni, na rami imam tatu, ki ga ne maram več. Mi ga lahko odstranite?« sem vprašala enega od mnogih, po moji presoji zelo osveženega in uspešnega tatu mojstra z Gorenjske. »Tega pa pri nas ne počnemo, lahko pa vam stari tatu prekrijemo z novim.« Sledila so vprašanja o tem, kje imam tetovažo, kako velika je, ali je črna ali barvna in drugo. Od vsega tega je namreč odvisno, kako dobro se jo da prekriti. Manjše ni težko

prekriti, saj lahko izberemo nov, večji motiv, ki starega izbriše. Vendar pozor! Novega si ne boste mogli izbrati poljubno, ampak v dogovoru s tatu mojstrom, ki vam bo svetoval, kateri bi bil primernejši in bo bolje zakril starega. Pomembno je tudi, da se na prekrivanje odpravite h komu, ki ima dolgoletne izkušnje, predvsem pa daje velik poudarek higieni. Tetoviranje, pa tudi prekrivanje, je namreč zdravju neškodljivo samo v primeru, da strokovno usposobljena oseba poskrbi za čisto in sterilno opremo, uporabo igel za enkratno uporabo, ki jih po uporabi odvrže v zato namenjeno posodo, higieno in zaščito predmetov, ki so izpostavljeni prenosu nalezljivih bolezni in virusov, higieno delovnega mesta, uporabo zaščitnih rokavic za enkratno uporabo in pogosto umivanje in razkuževanje rok. »Potem pravite, da lahko z novim tatujem povsem prekrijem starega?« sem še vprašala. »Lahko, ampak naj vam to naredi strokovnjak. Dogaja se namreč, da tetovažo prekriva kdo, ki je nevešč, in sčasoma stara tetovaža spet pride na površje in takrat je težko popravljati obe.« Po tistem sem ga še vprašala, ali obstaja še kakšna druga možnost, pa me je napotil k estetskemu kirurgu.

Kirurgi pravijo, da je lasersko odstranjevanje varno in učinkovito

Lasersko odstranjevanje tetovaž (estetski) kirurgi na spletu oglašujejo kot »učinkovito brezkrvno zdravljenje z nizkim tveganjem in minimalnimi stranskimi učinki«. Različni strokovnjaki navajajo iste podatke. Poseg je varen, hiter in preprost. Opravijo ga v lokalni anestezi ali brez, povprečno traja dvajset minut. Število posegov se giblje med dva in dvanajst, med vsako ponovitvijo pa mora »koža počivati« od štiri do šest tednov. Po terapiji z laserjem lahko koža poblede, nato se pojavita rdečica in rahla oteklina. Koža je lahko tudi nekoliko strukturno spremenjena, vendar vsi ti znaki že kmalu izginejo. Več strokovnjakov navaja, da je uspeh odvisen od tipa globine, enakomernosti tetovaže, vrste pigmenta, ustreznega laserja in nastavitvev. Lažje odstranljive so temne barve (črna, rdeča) in amaterske tetovaže. Na običajno zelo majhnih fotografijah, ki kažejo stanje pred in po odstranitvi tetovaže, pa je običajno videti vsaj blede senco starega motiva. V pogovoru z eno od tajnic znane kirurginje izvem, da se da nekatere tetovaže popolnoma odstraniti. Da pa je uspeh odvisen od kvalitete laserja

in števila ponovitev odstranjevanja. Laser q-switch naj bi bil edini, ki uspešno odstranjuje tetovaže. »Veste, lahko greste tudi v kozmetični salon ali h komu drugemu, ampak naša gospa doktorica je zdravnica in ima najboljši laser. Res boste plačali nekaj evrčkov več, ampak če mene vprašate, je to pametno.« Nekaj evrčkov več pomeni, da celotna terapija za odstranitev manjše tetovaže stane okoli 450 evrov, srednje 650 in velike do 850 evrov. Mnogi kozmetični saloni in drugi zasebniki ponujajo to storitev res veliko ceneje. Zanimivo je, da v sosednji Avstriji zdravstveno zavarovanje krije del stroškov odstranitve tetovaže v primerih, če ima tetovirana oseba duševne težave, ki jih je potrdil zdravnik.

Tetovaže odstranjujejo tudi modni oblikovalci in »kreme«

Kot smo že navedli, za lasersko odstranjevanje tetovaže niso pristojni samo kirurgi. Ena terapija pri zasebniku/ci, ki ima na primer končano Srednjo šolo za oblikovanje in fotografijo, stane zgolj 20 evrov. Seveda je končna cena odvisna od velikosti tetovaže in števila ponovitev. Zasebnik/ca pri tem še opozarja, da je bolečina pri laserju intenzivnejša kot pri tetoviranju, zato jo je potrebno blažiti; je pa sam postopek veliko hitrejši. Nikjer pa ne zapiše, kakšen laser uporablja. Trditev, da imajo samo zdravniki najboljše laserje q-switch sicer ne drži. Vsekakor pa je smiselno, da pred končno odločitvijo povprašate po

»Po terapiji z laserjem lahko koža pobledi, nato se pojavita rdečica in rahla oteklina. Koža je lahko tudi nekoliko strukturno spremenjena, vendar vsi ti znaki že kmalu izginejo. Več strokovnjakov navaja, da je uspeh odvisen od tipa globine, enakomernosti tetovaže, vrste pigmenta, ustreznega laserja in nastavitev.«

tipu laserja in izkušnjah pristojne osebe. Če vam ne ustreza niti prekrivanje niti lasersko odstranjevanje tetovaže, pa imate še vedno možnost, da počakate na kakšno novo rešitev. Na primer na kremo. 27-letni kanadski študent medicine Alex Falkenham namreč razvija kremo, ki naj bi uspešno odstranila nezaželeno tetovažo in to brez stranskih posledic. Ko bo slovesna predstavitev kreme na trgu, vas obvestimo. Do takrat pa naj vas spremlja misel: »Nič več ni trajno, razen davkov.«

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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



Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

ABC

A Natrij v soli ima najmočnejšo slanost, ki jo zaznavajo tudi naša čutila.

B Slovenci za več kot 120 odstotkov presežemo maksimalni dnevni vnos soli.

C Največ soli se nahaja v predpripravljenih jedeh in sendvičih.



Koliko soli na dan?

Slovenija se lahko pohvali z bogato tradicijo pridobivanja morske soli, Slovenci pa smo poznani tudi kot narod, katerega vnos soli za več kot 100 odstotkov presega zgornjo mejo dnevnega vnosa enega najpogostejših dodatkov v predelavi živil. Kako pogosto pa vi posežete po belih kristalčkih, s katerimi začinite svojo jed?

Avtorica: **Nika Arsovski**

Zaznavamo predvsem natrij

Natrijev klorid je sestavina, ki se skriva za kemijsko formulo NaCl ali ljudem bolj znano kuhinjsko soljo. To zaradi okusa, teksture ali obstojnosti tako radi dodajamo različnim jedem, pa naj gre za mesnine, pekavske izdelke ali predpripravljene jedi. Naša čutila sol zaznavajo predvsem zaradi prisotnosti natrija, saj ima le-ta najmočnejšo slanost. V našem telesu natrij gospodari predvsem z vodo in skrbi za ravnotežje med kislinami ter bazami.

Referenčne vrednosti vnosa soli

Nekatera evropska prehranska društva in švicarsko društvo za raziskovanje prehrane so izdelala priporočila za referenčne vrednosti vnosa hranil, ki jih delimo na priporočeni in zgornji dnevni vnos. Prvi pomeni vnos, ki ustreza individualnim fiziološkim nihanjem in zagotavlja zalogo hranilnih snovi v telesu, drugi pa zgornjo mejo, ki še ne pomeni tveganja za zdravje. Medtem ko naj bi novorojenčki zaužili samo 0,3 g soli dnevno, pa se s starostjo količina povečuje. Po priporočilu referenčnih vrednosti za vnos hranil iz leta 2004 naj bi mladostniki in odrasli ljudje dnevno zaužili 1,4 g na dan, otroci do 10. leta starosti pa še nekoliko manj (1,2 g/dan). Po podatkih FSA iz leta 2003 naj bi zgornja meja dnevnega vnosa pri otrocih do enega leta starosti znašala 1 g soli na dan, pri otrocih do 3. leta starosti 2 g dnevno, otroci od 7. do 10. leta starosti pa naj bi zaužili največ še enkrat toliko soli, in sicer 4 g na dan. Priporočilo referenčnih vrednosti za vnos hranil za zgornjo mejo pri mladostnikih in odraslih navaja 5 g soli na dan.

In koliko soli resnično zaužijemo Slovenci?

Po nekaterih raziskavah kar 11–14,3 g soli na dan, kar za 120–185 odstotkov presega zgornjo mejo dnevnega vnosa. Raziskave, izvedene leta 2007 v okviru mednarodnega programa CINDI, ki deluje tudi v Sloveniji, so se osredotočile na vsebnost natrija v 24-urnem urinu in pokazale, da Slovenci zaužijemo povprečno 12,4 g soli dnevno. V letih 2000–2005 smo samo iz kupljenih živilskih izdelkov in svežih živil zaužili povprečno 5,6 g soli, to je za 0,6 g več od priporočenih 5 g na osebo dnevno. Torej že brez dosoljevanja in prehranjevanja v restavracijah presežemo maksimalno vrednost.

Povišan krvni tlak, kapi ...

Marsikdo se ob tem vpraša, kakšne so sploh posledice pretirane uporabe soli v prehranjevanju. Po nekaterih raziskavah naj bi nezdravi način življenja, ki vključuje tudi prekomerno soljenje, povzročil več kot 80 odstotkov kapi, srčno-žilnih in sladkornih bolezni tipa 2 ter kar 40 odstotkov rakavih obolenj. Ena izmed

nam najbolj znanih posledic uživanja pretirano soljene hrane pa je tudi povišan krvni tlak. Natrija torej v večini primerov zaužijemo preveč, v nekaterih primerih pa lahko tudi premalo. Bruhanje, močno potenje, odpoved ledvic itd. lahko namreč povzročijo pomanjkanje tega dragocenega minerala in povzročijo moteno sposobnost koncentracije, dremavico, hitrejšje bitje srca, nizek krvni tlak, mišične krče ter pomanjkanje teka. Glede na njegovo fiziološko vlogo bi ga moral človeški organizem v primeru izgub nadomestiti, vendar telo v tem primeru ne more črpati iz svojih zalog, saj jih v nasprotju s kalcijevimi ioni nima. Zato moramo v primeru pomanjkanja nadomestiti izgubo natrija.

Proizvodi na policah slovenskih trgovin morajo vsebovati navedene vrednosti soli oz. natrija. Le-ta je običajno označen z enoto mg/100 g, kuhinjska sol pa z enoto g/100 g. Če želite ohraniti zdravo razmerje soli, izbirajte živila, ki vsebujejo do 0,3 g soli oz. 0,1 g natrija na 100 g živila.

Bodite pozorni

Največja količina soli se nahaja v predpripravljenih jedeh, ki jih moramo pred jedjo zgolj pogreti, prav tako pa tudi v že pripravljenih sendvičih. Veliko soli je prisotne tudi v mesnih izdelkih, jedeh v pločevinkah, sirih in slanih prigrizkih. Najdete pa jo tudi v hitro pripravljeni hrani, kot so pice, krompirčki, hamburgerji in

pecivu z dodatki, kot so sirove štručke. Pazite pa tudi na koruzne kosmiče, saj lahko nekateri vsebujejo preveliko količino, in polnjene testenine. Predvsem prebivalci zahodnega sveta smo vajeni precej močno slane hrane, marsikdo pa premalo soljeno hrano kar odkloni.

Zmanjšajmo vnos soli z majhnimi triki

Kljub raziskavam sol ostaja zvesta spremljevalka naših obrokov, prekomerno soljenje pa dnevna dejavnost, vendar lahko uporabo tega dodatka že z nekaj preprostimi triki omejimo. Temu v prid govori dejstvo, da se človeško telo v zelo kratkem času navadi na nižjo vsebnost soli v obrokih, po nekaterih raziskavah že po 8 oz. 12 tednih. Še več, po tem obdobju lahko posameznikom količina soli, uporabljene pred tem, postane izredno neprijetna. Za začetek se odvadite dosoljevanja, tako pri kuhi kot pri mizi, v zameno pa uporabite zelišča, ki lahko izredno blagodejno vplivajo na naš organizem. Izogibajte se že pripravljenim jedem oz. juham iz vrečk ter jušnim kockam, saj vsebujejo veliko količino soli, za popestritev okusa jedem pa uporabite pražena semena. Če se radi prehranujete zunaj, izberite vegetarijansko pico oz. tisto s sveže pripravljenim mesom in se izogibajte dodatnemu siru, prav tako pa tudi sendvičem. Solate okisajte sami, začinite pa si jih z naravnimi začimbami, s tem se izognete uporabi mastnih in soljenih prelivov.

»Po priporočilu referenčnih vrednosti za vnos hranil iz leta 2004 naj bi mladostniki in odrasli ljudje dnevno zaužili 1,4 g na dan, otroci do 10. leta starosti pa še nekoliko manj (1,2 g/dan).«



Povišan krvni tlak je eden glavnih dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, zato je pomembno, da poznate vrednost svojega krvnega tlaka.

Da bodo rezultati merjenja krvnega tlaka realni, moramo upoštevati nekaj priporočil:

- Krvni tlak merite vedno ob istem času. Le tako lahko primerjate izmerjene vrednosti.
- Pred merjenjem vedno počijte približno 5 minut, da se telo umiri.
- Med dvema zaporednima meritvama naj mine vsaj 5 minut.
- Obseg manšete mora odgovarjati obsegu nadlakti.
- Manšeto morate pravilno namestiti (2–3 cm nad komolčnim pregibom).
- Meritev lahko opravljate sede ali leže, v vsakem primeru pa mora biti manšeta v višini srca.
- Med merjenjem mirujte in ne govorite.





BM 55



BC 44



BM 44

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

Merilniki krvnega tlaka **beurer**, so na voljo na prodajnih mestih Sanolabor. Številna priznanja, ki dokazujejo vrhunsko kakovost:









Obiščite našo NOVO prodajalno v Medvodah,
Cesta komandanta Staneta 4a (pri hipermarketu Spar), 01/235 54 60

Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 27 prodajal po Sloveniji.

Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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

ZELENE STRANI

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



Cena letne
naročnine
samo 18,90€

Pokličite
080 12 80

Kirurgija

OLIVIER'S, d.o.o., MEDICO DR. KOLTAJ, KIRURSKI CENTER ZDRAVJA IN LEPOTE, SPLOŠNA, ESTETSKA IN LASERSKA KIRURGIJA, koncesija.
Levstikova 17, 9226 Monarške Toplice (center),
GSM 041 716 596, www.oliviers.si,
suzana.koltaj@gmail.com

Kirurški center Toš Artroskopija, operacije krčnih žil, kil, halux valgusa, kanpalnega kanala...
Osojnikova cesta 9, Ptuj,
tel.: 02/7800 900, www.kc-tos.si, info@kc-tos.si

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o. Nudimo celostno oskrbo za vaše zdravje in zdravje vaših zob.
Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka
Tel.: 040 557 257, 04/511 17 27, info@ran.si, www.ran.si

B DENT, D.O.O., Zobozdravstvo in zobna protetika z uporabo sodobnih materialov, implantologija, specializirani za brezkovinsko keramiko.
Krištofa 57a, 1225 Ljubljana
Tel.: 01/723 45 22, GSM: 031/684 212,
www.b-dent.com

ZOBOZDRAVSTVENI in IMPLANTOLOŠKI CENTER OBLAK Celostna oskrba zob pod vodstvom izkušenih specialistov!
v Škofji Loki: tel.: 04/513 1578
v Ljubljani: tel.: 01/437 95 11;
www.zobozdravstvo-oblak.si

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent
Duga 1, 1292 Ig, tel.: 040/934 000
www.zobozdravstvo-prenadent.si
Nudimo: estetsko zobozdravstvo, protetiko, implantologijo, brezbolečinsko lasersko zdravljenje.

Zobna ordinacija Zobni raj d.o.o. Nudimo estetsko zobozdravstvo in zobno protetiko
Tel.: 040 667 642
C. v Mesni lag 55 (Murgle center), Ljubljana
www.zobniraj.si

Zdravstveni in diagnostični centri

FITEX, d.o.o. CENTER ZDRAVJA Zdravljenje bolezni hrbtenice, sklepov, notranjih organov in diagnostike, prodaja prehranskih dopolnil
Dr. A. Vershinin, revm., ortoped, dr. osteopate
Tel.: 01/56 84 091, www.centerzdravja.net

Gastromedica d.o.o. Opravljamo gastrokopijo, kolonoskopijo, ultrazvok, pH-metrijo in impedanco, testi za alergijo hrane iz kapilame krvi, baloni za hujšanje, kapsulno preiskavo tankega črevesja.
Kočeva 10, Marška Soba
Tel.: 02/521 13 70, 051 330 876
gastromedica.doo@siol.net, www.gastromedica.si

Remeda, medicinski center Domžale d.o.o.

MGC Bistrica, C. talcev 10, Domžale,
tel.: 08 20 55 436, www.remada.si
Kardiologija, pulmologija, alergologija, dermatovenerologija, flebologija, kirurgija, ortopedija, nevrologija, revmatologija, med. dela, prometa in športa, laserska med., UZ preiskave, managerski pregledi.

Celostna diagnostika in terapevtske rešitve SMRCANJA, APNEJE IN MOTENJ SPANJA
prim. mag. Igor KOREN, dr. med., spec. internist in pulmolog. Pulmološka in internistična ambulanta na napotnico v Slovenj Gradcu
tel.: 059 255 000, 051 623 588, www.pulmolog.com

Ultralab, ultrazvočna diagnostika

Tel.: 041 3 47 444, info@ultralab.si, www.ultralab.si
Izkušeni zdravniki – najnovejša tehnologija!
ULTRAZVOČNI PREGLEDI • sklepov • mišic • srca (odrasli in otroci) • ožilja • dojk • trebuha in trebušnih organov • testisov • žil pri motnji erekcije

Ginekologija in urologija

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

Urološka ordinacija TAURO

Gospodarska ulica 6, Kranj
Tel.: 068 163 465, www.tauro.si
Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Zdravstveni zavod Štrumbelj

Ginekologija, porodništvo, zdravljenje uhajanja urina, medicinska hipnoza.
Ljubljana – VEČ tel.: 040 203 997

KALLISTE medicinski center

UHAJANJE URINA IN OHLAPNA NOŽNICA, Zdravljenje stresne, urgentne in mešane inkontinence z inovativnimi metodami.
tel.: 01 72 44 300, www.kalliste.si

Dermatologija

DERMATOLOŠKO MEDICINSKI in LASERSKI CENTER DIMNIK+ŽGAVEC Diagnostiranje, zdravljenje kožnih bolezni, zgodnje odkrivanje kožnega raka, diagnostika in zdravljenje izpadanja las, lasersko odstranjevanje dlak, estetska medicina.
Tel.: 01/52 02 118, 031/574 912, www.proderma.si
Leskova c. 9d, Ljubljana

AKD D.O.O., Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr. med.
Ukmarjeva 4, Ljubljana
Tel.: 01 281 11 29, boris.kralj@akd.si, www.akd.si
Dermatovenerološka ambulanta

Bioresonanca

Anta s.p., Anja Kovač Ažman
tel.: 031885500

Zdravljenje z bioresonanco: motnje imunskega sistema, motnje prebave, glavoboli in migrene, kronična utrujenost, depresija

Ambulanta za bioresonanco, Tatjana Motaln s.p.
Pohorska cesta 12, Vizenca
Tel.: 040 471 312
BICOM – bioresonančna testiranja in terapije

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.

Črebičeva ulica 3, Novo mesto
tel.: 07/33 25 840, 031/247 044,
www.izvirzdravja.com, izvir.munih@siol.net
Učinkovita pomoč pri alergijah, dihalnih težavah, bolečinah, hormonskih motnjah.

Akupunktura in tradicionalna kitajska medicina

YongPing Wang s.p.
Mariborska 91, Celje, tel.: 040 127 125,
www.akupunktura-celje.si
Specialist pomaga pri težavah, ki jih zahodna medicina težko reši

Center TKM

Diplomirani zdravniki tradicionalne kitajske medicine.
Lokacija: L. info@centertkm.si, 040 59 88 19
IM: novomesto@centertkm.si, 040 59 89 00

Lekame

SPLETNA LEKARNA LEKARNE LJUBLJANA lekarna24ur.com Najboljša spletna destinacija za vaše zdravje vse dni v letu, 24 ur na dan. Nudimo zdravila brez recepta, prehranska dopolnila, kozmetiko, medicinske pripomočke ter ostale izdelke za nego in dobro počutje s 5 % nižjimi spletnimi cenami*. Brezplačna navadna dostava pri nakupu nad 50 EUR in vsak 1. torek v mesecu ne glede na vrednost nakupa. Možnost osebnega prevzema izdelkov.
Nagradujemo zvestobo. www.Jekarna24ur.com
*Ne velja za zdravila brez recepta.

Lekarna Dren, Nežka Petek, mag. farm., spec.
Gočnikova pot 3, 2390 Ravne na Koroškem
www.lekarna-dren.si, lekarna.dren@siol.net
Tel.: 02/82 21 191

Lekarna Na Vidmu
Cesta 4, Kolbo 40a, 8270 Krško
Tel.: 07 49 03 111

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano, naravno kozmetiko,
Trzinška Koseze, Vodnikova 187, Ljubljana
Tel.: 059/710829, zakladi.koseze7@gmail.com,
www.zakladinarave.si

Zeliščna drogerija Pur Žalec,
Mestni trg 4, 3310 Žalec
zdravje@amr.si, Tel.: 03/5715 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina
Adamičeva 24, 1290 Grosuplje
www.apoteka-natura.si
Tel.: 01 78 62 570

TRGOVINA ALAJA Trgovina za lepoto, zdravo prehrano in zdravje!
Vodnikovova cesta 123A, Ljubljana
www.alaja.si, tel.: 040 796 630

Solne terapije

Solna soba Sonce
Si želite novo energijo, imate zdravstvene težave in ste izčrpani? Prepričajte se v blagodejnost solnih terapij v solni sobi Sonce!
Čakajo vas posebne ugodnosti, pokličite nas na telefon 041 419 266.
Smo v poslovnem centru Sonce v Rogaški Slatini.

NegaEzoterika, Solna soba
Solne terapije za male in velike. Masaža, limfna drenaža, nega telesa
www.negaezoterika.si
Rožna dolina c. 10/25, Lj. tel.: 041 547 539

Medicinski pripomočki

LASULJARNA KSFH HAIR ATELJE Nudimo veliko izbiro LASULJ na naročniko tudi brez doplačila, lasne vstavke, pokrivala.
Gasiljeva 2, CE-tel.: 03/490 01 02 in
Rimska cesta 19, LJ-tel.: 08/205 96 70
www.lasulje.net

Proloco medico d.o.o. Spec. prodajalna z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki PRODAJA, IZPOSODJA, SVETOVANJE, IZDELAVA PO MERI.
Hirnovski trg 1, Ljubljana, tel.: 01/43 98 300,
www.proloco-medico.si
Spec. prodajalna Jesenice, Cesta M. Tita 78, Jesenice
tel.: 08/20 55 832, 08/20 55 833

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

MEDIGO zdravstvena trgovina z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki in izdelki za zdravje in nego bolnika, svetovanje, izposoja, izdelava po meri, dostava.
Gasiljeva hišica 53, Nova Gorica
Tel.: 05/330 46 15, www.medigo.si, gorika@medigo.si

Vivasan d.o.o.
Ljubljanska cesta 22, Novo mesto.
Tel.: 07/39-309-14
Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov v prosti prodaji in na naročniko zdravnikov.

Sanolabor, specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki, zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje. Upokojenecem nudimo vsak mesec 5% gotovinski popust od 1. do 5. Prodajalne: Ljubljana Koseze, Ulica bratov Učakar 54, 01/5108448, Ljubljana Ogaletova, Ogaletova 9, 01/43979 80, Ljubljana Dravje, Celovška 280, 01/5108519, Ljubljana Otpark, Šmartinska 152, 01/5211288, Ljubljana IntersparVik, Jamova 105, 01/4237300, Domžale, Slomnikarska 1, 01/7244423, Ribnica, Majnikova 1, 01/8369756, Maribor TC City, Vita Kraigerja 5, 02/2310276, Maribor Europark, Podbreška c. 18, 02/3207454 Slovenj Gradec, Rankova 4a, 02/883 86 06, Murska Sobota, Ulica Staneta Rozmana 7, 02/5361030, Celje, Opekamiška 9, 03/4911701, Celje – Prosen, Kodrekova ul. 4, 03/544 3395, Trzin, Trig revolucije 26, 03/5630296, Velenje, Tomičeva 13-15, 03/8977320, Jesenice, Spodnji planž 5, 04/5836460, Nova Gorica, Industrijska cesta 6, 05/3334496, Koper, Pristanška 8, 05/6262670, Postojna, Prečna 2, 05/7203610, Brežice, Čemeleva 8, 07/4993200, Senica, Trgovska 14, 07/8162840, Ptuj, Potiškova 23-25, 02/7711562, Sloboja Loka, Stara cesta 17, 04/5138383, Kočevje, Ljubljanska c. 19, 01/2927793, Kranj, Blewetsova 30, 04/2521134, Kamnik- Olanda, Domžalska 3, Kamnik, 01/8311863, Novo Mesto-Olanda, Otoška 5, Novo mesto, 07/4880784. Izposoja in prodaja zdravstvenih pripomočkov za nego na domu, Leskova 4, Ljubljana, tel.: 01/5854340.

Optiki

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

OPTIKA KUHAJ d.o.o.
Vodnikovova ulica 2, 2250 Ptuj
www.optika-kuhar.si, info@optika-kuhar.si
Tel.: 02 787 86 36

Optika Mesec
Cesta Maršala Tita 31, Jesenice, tel.: 04 583 26 63
Ljubljanska cesta 11, Bled, tel.: 08 205 77 97
www.optika-mesec.com

Optika Glešič, Boris Glešič s.p.
Gregorčičeva 4, Celje
Tel.: 03 492 34 10, PE Sentjur: 03 749 22 90
www.optika-glescic.com, glescic.optika@siol.net

Optika Jazbec, DL Contact d.o.o.
Cesta zmage 3, Žigorje ob Savi
Tel.: 03 56 66 705
www.optika-jazbec.com, optika.jazbec@siol.net

Fotooptika RIO s.p.
Ljubljanska 24, 6310 Izola
fotooptika.rio@siol.net, Tel.: 05/640 05 00

Optika Šuc
Partizanska cesta 32, Maribor
Tel.: 02 250 12 27
www.optika-suc.si, info@optika-suc.si

Optika Jureš d.o.o.
Ljutomer, tel.: 070 772 420
Murska Sobota, tel.: 070 772 422
Prijazni do Vaših oči! www.optikajures.si

Teržan d.o.o. OPTIKA, TRGOVINA IN STORITVE-
Mariborska 54, p.p. 1013, 3102 Celje
Tel.: 03 491 3800, 051 30 88 00
optikaterzan@siol.net, www.optika-terzan.si

Adria optik, optika in očesna ambulanta
Adriplast d.o.o., Obala 26, Portorož
Tel.: 05 677 67 40
www.adriplast.si, adriplast@adriplast.si
Odprto vsak dan: 9.00 - 19.00

Optika Simona, Simona Kodrin s.p.
Rimska cesta 35, 3311 Sempeter
Tel.: 03 700 06 30, 051 326 677
optika.simona@siol.net, www.optika-simona.si
Okulistični pregledi vida za očala in kontaktne leče.

Lepota in zdravje

SALON AVE – najboljše storitve že 23 let.
Ročna limfna drenaža, zdr. masaže, kolonoterapija, zdr. pedikura in uspešno zdravljenje glivic na nohtih.
Salon AVE, Kosikova ul. 20, Ljubljana
Tel.: 041 401 600, www.salonave.si

Terme, zdravilišča

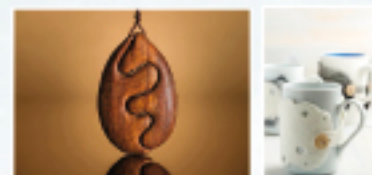
Medicinski termalni center Fontana Managerski in preventivni pregledi, UZ, RTG, CT, MR, kardiologija, ginekologija, osteoporoza, mamografija, urologija, ortopedija, fizikalna medicina in rehabilitacija, nevrologija, EMG, ORL, interna medicina, gastroenterologija, nefrologija, dermatologija, laboratorij, akupunktura, fizioterapija, psihoterapevtsko svetovanje. Ambulanta za zdravljenje medeničnega dna ter ambulanta za estetsko kirurgijo.
Koroška c. 172, 2000 Maribor
Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E-zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

ABC mozaik

Nuxe je ustvaril **Nuxellence Detox** - edinstven pomlajevalni izdelek, ki pospešuje razstrupljanje celic ponoči (detoksifikacija) in spodbuja njihovo obnovo. Vsebuje sladkorje pridobljene iz kvasa, ki izjemno spodbujajo avtole. Rezultati? Celice so razstrupljene, obnovljene, koža pa sveža kakor da bi spali dve uri dlje! Kosmetika Nuxe je dostopna v lekarnah.



Ustvarjajte z zimsko številko revije Unikat



www.unikat.si

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



LETOŠNJI SKLEP JE AKTIVIRATI SKLEPE

Z uživanjem
Kolagenflexa
je to enostavno!



kolagenflex

Za lahkotnost gibanja!

- **kolagen Fortigel®** patentirana oblika kolagena s posebej majhnimi molekulami
- **vitamin C** ima vlogo pri nastajanju kolagena **za normalno delovanje hrustanca in kosti**

BREZ KONZERVANSOV, UMETNIH AROM, BARVIL IN SLADIL

“ Pri mojem načinu življenja so kolena vseskozi na udaru. Ob rednem uživanju Medexovega Kolagenflexa pa normalno dirkam, smučam, tečem ... ”

Miran Stanovnik,
vztrajnostni motociklist,
18-kratni udeleženec
relija Dakar



Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

Kolagen za zdravje

Zdrav življenjski slog, ki vključuje uravnoteženo prehrano, zadostno količino vode, omejitev škodljivih razvad, kot so pitje alkohola, kave in kajenje, krepčilen spanec in pravo mero telesne aktivnosti, vpliva tudi na količino kolagena v vašem telesu. Pomanjkanje le-tega se izraža tako bolezensko kot estetsko.

Avtorica: **Katja Štucin**

Kolagen bi lahko, kot že ime pove, označili za nekakšno lepilo oziroma beljakovinsko vezivo znotraj in zunaj celic, ki jih lepi med seboj. Kot tak sodi med strukturne beljakovine s funkcijo dajanja opore in oblike. V telesu je več kot petindvajset vrst kolagena. Dve poglavitni skupini sta nitasti in sploščeni ter mrežasti kolageni. Kolagen je sestavni del vseh vezi, hrustanca, kože, las in nohtov, nahaja se v roženici, kosteh, krvnih žilah, medvretenčnih ploščicah in prebavnem traktu in je najbolj zastopana beljakovina v človeškem telesu. Omogoča, da so kosti hkrati trdne in prožne, skupaj z vitaminom C sodeluje pri naravnem procesu prenavljanja sten žil, skupaj z elastinom daje elastičnost tetivam in kitam, ima pa tudi sposobnost, da veže vodo, zato je koža, bogata s kolagenom, prožna in gladka. V naravi se kolagen nahaja izključno pri živalih, zlasti v mesu in veznih tkivih sesalcev. Je del vezivnega tkiva, ki pomaga pri čvrstosti, prožnosti in konstantnemu obnavljanju kožnih celic. Kolagen je ključnega pomena za elastičnost kože. Če strnemo, daje telesnim tkivom obliko, trdnost in moč.

Kaj se zgodi, če kolagena ni?

Bolezni, povezane s kolagenom, so najpogostejše posledica genetskih okvar ali neprimerne prehrane v kombinaciji z nezdravim življenjskim slogom. Zdrava kolagenska vlakna lahko napadejo avtoimunske bolezni, kot je na primer revmatoidni artritis, mnoge bakterije in virusi, lahko pa je pomanjkanje kolagena preprosto posledica staranja. Posledice so lahko številne. Vsako mišično vlakno je prekrito s tremi plastmi kolagena, ki mišicam pomaga pri krčenju in raztezanju. Če je kolagena premalo, mišice med gibanjem ne delujejo pravilno. Kolagen je namreč glavna sestavina vseh telesnih vezi in hrustanca. Kitam in sklepom omogoča, da prenašajo sile, ki jih med gibanjem prejemajo mišice. Pomanjkanje kolagena povzroči obrabo hrustančnega tkiva ali osteoartritis. Ker je kolagen zaslužen tudi za močne kosti, se seveda

njegovo pomanjkanje kaže v manj prožnih kosteh. Skelet je oslavljen, kar velja tudi za mišice. Ob tem ne pride niti do obnove in celjenja poškodovane kože. Kolagen sicer predstavlja kar 70 odstotkov beljakovin, ki jo sestavljajo. V primeru, da ga je premalo, se lahko poslovimo od mladostnega videza. Soočiti se moramo z nastankom gub in suho ter hrapavo kožo. Tudi lasje so tanjši, ostanejo brez leska in so lomljivi. Podobno se zgodi z nohti.

Po dvajsetem letu manj kolagena

Z leti, kot smo že omenili, se nastajanje kolagena v telesu upočasnjuje. To se, verjeli ali ne, lahko zgodi že po dvajsetem letu, približno petnajst let kasneje, neke po tridesetem pa celo zelo upade. Nastanek kolagena se lahko v določeni meri spodbudi z zaužitjem več zelene zelenjave, soje, rib, ki vsebujejo maščobne kisline omega 3, saj te obnavljajo kolagenska vlakna. S tvorbo kolagena je povezano tudi žveplo, ki ga med drugim najdemo v česnu. Nič manj pomembna ni hrana, bogata z vitaminom C, saj je slednji zelo pomemben pri gradnji kolagena in ohranjanju njegove čvrstosti. Morda kot zanimivost velja omeniti, da so želatine, ki se uporabljajo v prehranski industriji, pravzaprav hidroliziran kolagen. V preteklosti je sicer naša prehrana vključevala tudi živila, ki so preprečevala upad kolagena, kot je denimo domača juhica. Ko zavrete celega piščanca ali kuhate goveje kosti, je tista želatinasta snov, ki priplava na vrh, kolagen. Raznovrstna prehrana torej lahko pripomore, najverjetneje pa z leti ne pomaga dovolj. V primeru, da omenjeno ne zadostuje in še vedno opažamo posledice pomanjkanja kolagena, je le-ta na voljo tudi kot prehransko dopolnilo. Prava mera kolagena lahko zelo hitro izboljša posledice predhodnega pomanjkanja. Nekaj gramov hidroliziranega kolagena na dan naj bi glede na raziskave v večini primerov denimo elastičnost kože, debelino las in stanje nohtov izboljšala že po dveh mesecih. Znano je, da se kolagen pogosto uporablja kot kožno polnilo za zdravljenje gub in proti staranju kože. V splošnem se uporablja v kozmetični kirurgiji kot zdravilo za bolnike z opeklinami, za obnovo kosti in pri zdravljenju zobnih, ortopedskih in kirurških težav.

www. BREZPLACNI VZOREC .si

Vam primankuje spolne energije ? Imamo rešitev za vas... Tabletko za

SPOLNO MOČ

Pokličite in naročite

**100 % ANONIMNA
+ BREZPLAČNA DOSTAVA**



BREZPLAČNI VZOREC

030 220 560

UPORABNIKI POROČAJO O DELOVANJU:

- »Erekcija kot bi bil star dvajset let!«
- »Učinek tabletk, po mojih izkušnjah, traja več kot tri dni!«
- »Z uporabo tabletk lahko nadaljujem s ponovnimi spolnimi odnosi že po nekaj minutah.«
- »Potenca kot v mladosti, želja po seksu pa tudi!«
- »Zaradi tablet je odnos daljši in intenzivnejši«
- »Čas regeneracije po orgazmu je neverjetno kratek.«
- »Brez stranskih učinkov in primerna za vsa leta!«



Ustvarjajte
z **zimsko**
številko
revije Unikat



www.unikat.si

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

Postanite
NAROČNIK
tiskane izdaje
revije
ABC zdravja!



**Cena letne
naročnine
samo 18,90€**

**Pokličite
080 12 80**

Pokažite bolečini vraga!

Vražji kremelj
(*Harpagophytum procumbens*)
blaži bolečine.



Arnika
(*Arnica montana*)
pomirja vnetja.



Arnika in vražji kremelj. Že tisočletja tekmujeta v boju proti bolečini in vnetjem. V masažni kremi Akupres pa sta končno združila moči. V družbi eteričnih olj evkalipta, bora, zelenke, nageljnovih žbic, timijana in čajevca intenzivno negujeta kožo na predelih razbolelih ali okorelih sklepov in mišic ter sproščata napetost v ramenskem obroču.

Za brezplačni vzorček pokličite 059 050 051.



**V LEKARNAH IN NA
WWW.FAVN.SI**

favn®
Zdravilna moč zelišč