

ABCzdravja

Marec 2014

Leto 9
Številka 3

Revija za zdravje s koristnimi informacijami

91.000
izvodov

Premagajte
spomladansko
utrujenost

Uredimo
prebavo

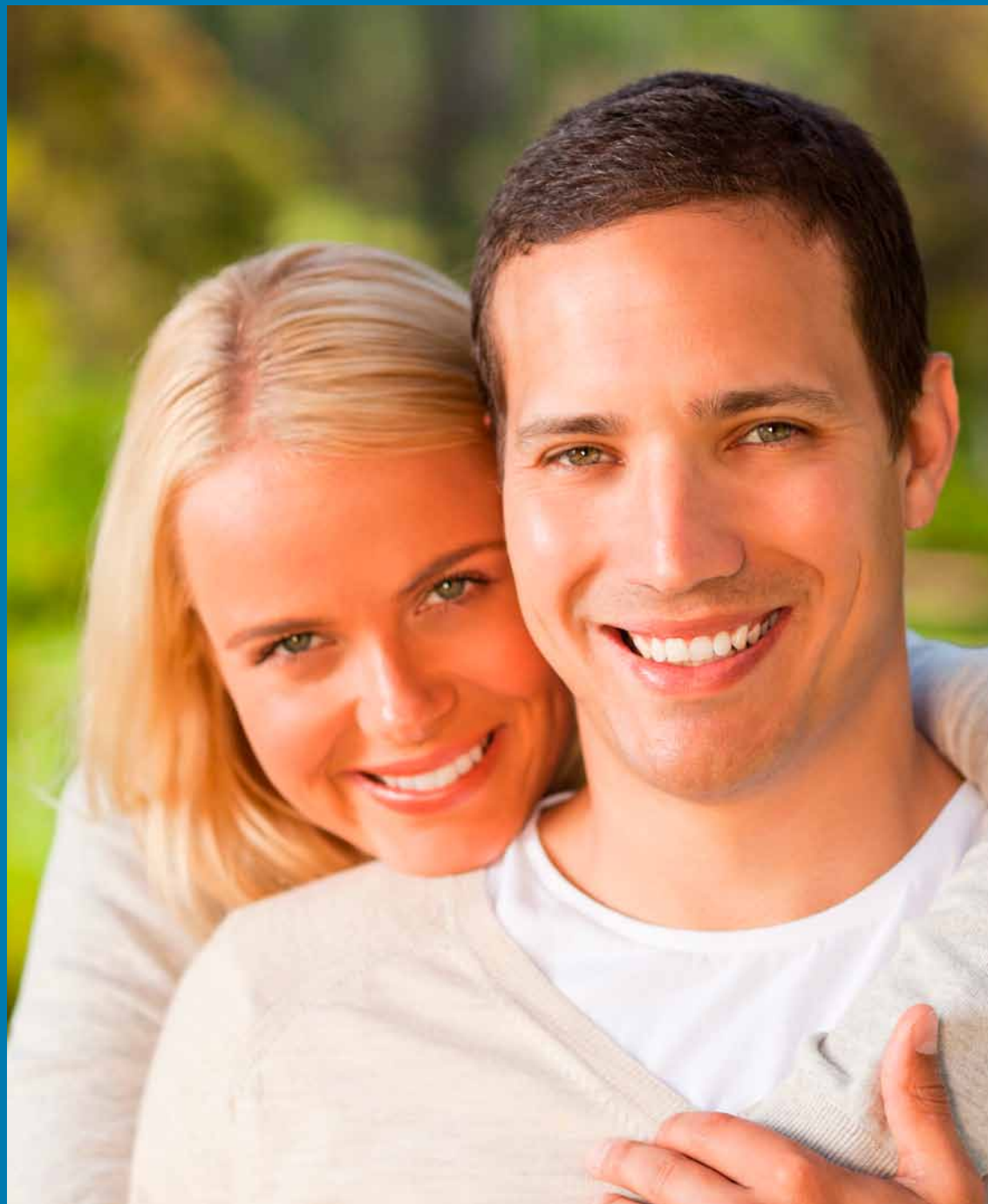
Ste zaspani
čez dan?

Diete – z
odrekanjem
ni rezultatov

Ženske težave

Trenirajte
pametno

Lepe
v pomlad



dvignjene
gredice

Naj vrtnarjenje
postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Jubilejni 10. sejem
Altermed

Celjski sejem, 14.–16. marec 2014

Dih življenja –
pot do zdravja

www.ce-sejem.si



Spomladanska številka
revije Unikat
izide 14. marca 2014!

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Bolečine v hrbtu?



- išias in hernija
- bolečine v križu/lumbago
- kronične bolečine v vratu, roki in rami
- operacija medvretenčnih ploščic

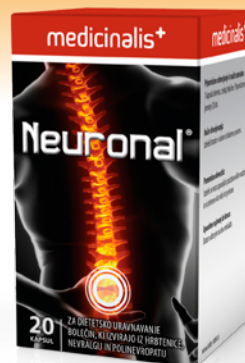
Za hitro okrevanje pri prizadetih živcih hrbtenice.

Neuronal® kapsule delujejo popolnoma drugače kot analgetiki. Učinkujejo direktno na izvor bolečine.

Znanstveno dokazano*:

(za sestavine)

- zmanjša intenzivnost bolečine za 44 %
- izboljša zdravstveno stanje za 122 %
- izboljša kakovost življenja za 73 %
- zmanjša potrebo po jemanju protibolečinskih zdravil



1 kapsula na dan.

Naravno.
Brez stranskih učinkov.

* Viri:
- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor

Kakovost - Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

www.bolec-hrbet.si

CARDIOVASC[®] plus

EDINSTVENE
OMEGA-3
PLUS

10 AKTIVNIH UČINKOVIN

ZA SRCE IN OŽILJE
brez stranskih učinkov



10 aktivnih učinkovin v eni kapsuli

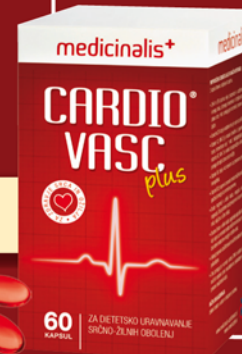
- povišan holesterol
- srčni infarkt
- angina pectoris
- možganska kap
- koronarna srčna bolezen
- srčno popuščanje

ZA DIETETSKO URAVANJANJE
SRČNO-ŽILNIH BOLENIJ

1. OMEGA-3 iz antarktičnega krilovega olja:

- brez vonja in okusa
- visoka biorazpoložljivost
- izboljša LDL za 32 %,
- izboljša dober HDL za 44 %
- izboljša trigliceride za 11%

2. FOSFOLIPIDI
3. ASTAKSANTIN
4. KOENCIM Q10
5. MAGNEZIJ
6. ŽELEZO
7. VITAMIN B6
8. VITAMIN B12
9. SELEN
10. CINK



* Vir: Evaluation of the Effects of Neptune Krill Oil on the Clinical Course of Hyperlipidemia (Altern Med Rev 2004; 9 (4): 420-428)

panakea
Copyright Panakea d.o.o.

Prodajna mesta: lekarnе, specializirane trgovine, Sanolabor

Kakovost - Izdelano in testirano v EU ob farmacevtskem nadzoru glede čistosti in sestave.

MODRA ŠTEVILKA
080 50 02

www.sreceinozilje.si

Beseda urednice

Pomlad prihaja. Jo že čakamo, želimo, čutimo ... Z njo prihaja začetek novega cikla, želja po novem začetku. Le za odtенок spremenimo vsakdanjost, drugače pogledamo na življenje, svet in nam pomembne stvari. V pomladni razmislek vam ponujam pet spoznanj, ki so jih po izkušnjah Bronnie Ware najbolj obžalovali ljudje pred svojo smrtjo.

»Želim si, da bi imel dovolj poguma, da bi bil zvest samemu sebi in ne bi živel samo za druge.«

»Želim si, da ne bi toliko delal.«

»Želim si, da bi imel pogum, da bi izrazil svoja čustva.«

»Žal mi je, da nisem ostal v stikih s prijatelji.«

»Želim si, da bi si dovolil biti srečnejši.«

Vredno razmisleka, kajne? In novega začetka!



Vsebina revije

- 4 Okužbe dihal
- 7 Neprijeten občutek suhih ust
- 8 Vam primanjkuje energije?
- 12 Naravno nad bolečine v sklepih
- 15 Spoznajmo jo – sladkorna bolezen
- 18 Uredimo prebavo na naraven način
- 20 Periferna arterijska bolezen (PAB)
- 22 Kaj je dnevna zaspanost?
- 25 Potrebna je brezhibna higiena
- 28 Koristi so številne
- 30 Šopek ženskih težav
- 32 Lepa spomladi
- 34 Maščobe – sovražnice ali prijateljice?
- 36 Superhrana iz naših krajev
- 38 Odrekanje ne prinese rezultatov
- 40 Nepogrešljiva, težko dosegljiva
- 42 Trenirate pametno?
- 44 Zelene strani
- 46 Graviola in gingseng



Kolofon

Letnik 9, številka 3, marec 2014
Število izvodov: 91.000

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

Direktor: Franci Bogataj,
bogataj@freising.si

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

Lektoriranje: Danijela Cigale

Lektoriranje oglašnih sporočil je v
domeni oglaševalcev

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

Digitalni prelom: Mateja Štruc
Fotografije (če ni drugače označe-
no): Shutterstock

Telefon uredništva: 04/51 55 880
Faks uredništva: 04/51 55 888

E-naslov: info@freising.si
Spletni naslov: www.abczdravja.si

Vzgojnoizobraževalna revija ABC
zdravja izhaja mesečno. Na leto izi-
de enajst števk. Revijo lahko dobi-
te v čakalnicah zdravstvenih usta-
nov. Letna naročnina na revijo ABC
zdravja znaša 17,06 EUR. Za naročila
pokličite: 080 12 80. Lahko pa izpol-
nite naročilnico tudi na spletni strani
www.abczdravja.si

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

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da
besedilo obravnava zdravilo, ki se

sme izdajati le na zdravniški recept.
O primernosti zdravlila za uporabo
pri posameznem bolniku lahko
presoja le pooblaščen zdravnik.
Dodatne informacije dobite pri
svojem zdravniku ali farmacevtu.«

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



**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Pri dojenčkih in majhnih otrocih je najpogostejša okužba z respiratornim sincicijskim virusom.

B Zdravljenje okužb z RSV je simptomatično.

C Okužb z respiratornimi virusi ne smemo jemati zlahka.



Okužbe dihal

Respiratorni virusi povzročajo okužbe zgornjih in spodnjih dihal ter lahko poleg prehlada povzročijo tudi resnejša obolenja dihal (pljučnica) in poslabšanje osnovnih bolezni.

Avtor: **B. M.**

V Sloveniji se najpogosteje srečujemo z respiratornim sincicijskim virusom, adenovirusi, rinovirusi, virusi influence A in B (po domače virusi gripe) in virusi parainfluence. Pri dojenčkih in majhnih otrocih je najpogostejša okužba z respiratornim sincicijskim virusom. Z ustreznimi preventivnimi ukrepi lahko zmanjšamo možnost okužbe in omejimo širjenje virusov med ljudmi.

S človeka na človeka

Virusi se širijo preko rok, na katere se zanesejo virusi z dotikom okuženih površin ali z roko- vanjem, pa tudi po zraku s kapljicami, ki nastajajo pri kašljanju, kihanju in smrkanju.

Na rokah ali površinah lahko virusi preživijo do 24 ur. Virusi se lahko nahajajo na različnih površinah v okolju, na primer na pohištvu, oblačilih, trgovinskih pultih, na nakupovalnem vozičku ali na uporabljenem robčku. Pogosto se pojavljajo povsod tam, kjer je veliko ljudi, npr. v vrtcih, šolah in v trgovskih centrih. Dojenčki in majhni otroci se najpogosteje okužijo od starejših sorojencev ali drugih otrok in odraslih, ki kažejo prehladne znake.

Pozor pri otrocih

Pri dojenčkih in majhnih otrocih je najpogostejša okužba z respiratornim sincicijskim virusom (RSV). Znaki okužbe se lahko sprva kažejo kot prehlad in lahko vključujejo zvišano telesno temperaturo, voden izcedek iz nosu in druge znake prehlada. Znaki se lahko poslabšajo, ko se virus razširi v pljuča, in se kažejo kot suh, dražeč kašelj, težko dihanje, sopenje ali piskajoče dihanje, hitro dihanje, tudi pomodrevanje ali daljši dihalni premori.

Z respiratornim sincicijskim virusom se v prvem letu življenja okužita dve tretjini dojenčkov, do dopolnjenega drugega leta pa se z njim okuži skoraj vsak otrok. Pri večini zdravih otrok in odraslih oseb povzroči le prehlad in ne pušča posledic. Resno zbolijo predvsem otroci iz ogroženih skupin – med najbolj ogrožene skupine za težak potek okužbe spadajo predvsem dojenčki do tretjega meseca starosti, prezgodaj rojeni otroci (bolj zgodaj so rojeni, bolj so ogroženi), otroci s kronično boleznijo pljuč (bronhopulmonalno displazijo) in otroci s prirojeno srčno napako. Pogosteje zbolijo tudi otroci mladih mater, otroci, ki živijo v prenatrpanih stanovanjih, v okolju z onesnaženim zrakom (kajenje, izpušni plini) in otroci, ki niso dojeni.

Za najbolj ogrožene skupine otrok, npr. nedonošenčki, je v Sloveniji na voljo tudi zaščita z zdravilom. Zdravljenje okužb z RSV je simptomatično oziroma podporno, kar pomeni, da je treba obolelemu zagotoviti počitek, dovolj tekočine in zdravila za širje-

nje dihalnih poti. Pri majhnih otrocih je RSV najpogostejši virusni povzročitelj bronhiolitisa (vnetje malih dihalnih poti) in pljučnice (vnetje drobnih pljučnih mešičkov). RSV povzroča 50–90 odstotkov vseh primerov bronhiolitisa in 10–30 odstotkov bronhitisa pri otrocih. Najhujše okužbe zahtevajo zdravljenje v bolnišnici ali celo sprejem v intenzivno enoto. Z ustreznimi preventivnimi ukrepi pa lahko vsi zmanjšamo možnosti respiratornih okužb in preprečujemo širjenje respiratornih virusov.

Prezračite prostore

Obolele osebe bi se morale izogibati stikov z zdravimi ljudmi in izvajati higienske ukrepe, kot so redno umivanje rok s toplo vodo in z milom ter pravilna higiena kašlja. Okužb z respiratornimi virusi ne smemo jemati zlahka – bolna oseba naj ostane doma in se pozdravi, saj se bodo s tem zmanjšale možnosti zapletov bolezni pri bolniku in širjenje okužbe v vrtcu, šoli, delovni organizaciji in v družini. V času sezone okužb dihal naj se ljudje čim manj zadržujejo v prostorih, kjer je veliko ljudi, kot so npr. nakupovalni centri. Večkrat dnevno je treba prezračiti bivalne prostore in redno čistiti z virusi onesnažene površine, kot so kljuke ali stikala. Starši naj poskrbijo, da se otroci čim več gibajo na svežem zraku, če imajo novorojenčka, pa je priporočljivo, da v sezoni okužb dihal sorojenec ne obiskuje vrtca. Hkrati tudi odsvetujemo obiske družin z dojenčki, mlajšimi od dveh mesecev.

Cepljenje ali ne?

Najučinkovitejši ukrep za preprečevanje gripe ostaja vsakoletno cepljenje. Cepljenje proti gripi je še posebej smiselno za osebe, ki bi rade pred gripo zaščitile sebe in svoje bližnje, še posebej pa za vse starejše od 65 let, kronične bolnike, majhne otroke, nosečnice ter za družinske člane dojenčkov, majhnih otrok, starejših oseb in kroničnih bolnikov, ki virus gripe lahko занesejo v domače okolje in s tem ogrozijo svojce. Gripa lahko pri teh skupinah prebivalcev poteka v težji obliki, ki zahteva bolnišnično zdravljenje, pri kroničnih bolnikih pa lahko okužba privede tudi do poslabšanja osnovnega obolenja. Cepljenje je priporočeno tudi za zdravstveno osebje ter ljudi v poklicih, kjer so izpostavljeni večjemu tveganju za okužbo ali bolezen lahko prenesejo na druge ljudi. V Sloveniji je sicer delež oseb, ki se zaščitijo pred gripo s cepljenjem, najnižji med državami EU. V skandinavskih deželah se proti gripi cepi tudi več kot 80 % starejših od 65 let.

»Starši naj poskrbijo, da se otroci čim več gibajo na svežem zraku, če imajo novorojenčka, pa je priporočljivo, da v sezoni okužb dihal sorojenec ne obiskuje vrtca.«



Vitamin C in ameriški slamnik sta nepogrešljiva v času prehladov in prispevata k pravilnem delovanju imunskega sistema. Vitamin C pripomore k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti, k delovanju živčnega sistema. Ščiti celice pred oksidativnim stresom in poveča absorpcijo železa. Ameriški slamnik- echinacea je že dolgo poznana zdravilna rastlina, ki zagotavlja podporo imunskemu sistemu in se uporablja pri zdravljenju prehlada, gripe, okužbe zgornjih dihal. Uporabni deli rastline v zdravilne namene so predvsem korenine in cvetovi.



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Neprijeten občutek suhih ust

Suha usta ali strokovno kserostomija je težava, s katero smo se že vsi srečali. Pri pojavu suhih ust je prisoten proces, kjer je izločanje sline v ustih zmanjšano, ker žleze slinavke ne delujejo pravilno ali pa je njihovo delovanje zaustavljeno.

Avtor: **Ines Trebec**

Slina je brezbarvni, lepljiv, moten izloček žlez slinavk v ustni votlini, ki je sestavljena pretežno iz vode in omogoči mehčanje in raztapljanje hrane ter s tem lažje požiranje. Zato je pojav suhih ust lahko huda neprijetnost, ki pomembno vpliva na kakovost življenja posameznika. Če se težava ponavlja pogosteje, poleg neprijetnosti, ki jih povzroča, lahko vodi tudi v resne zdra-

vstvene zaplete, zato velja pravilo, da moramo težavo s preprostimi ukrepi odpraviti ali zmanjšati.

Vzroki so različni

Poznamo več vrst vzrokov, pri katerih žleze slinavke v ustih ne delujejo pravilno. Nastanek suhih ust lahko povzročijo nekatere avtoimunske bolezni, kot je Sjogrenov sindrom ali AIDS. Prav tako so lahko sladkorna bolezen, Parkinsonova bolezen, nekatere nevrološke bolezni ter bolezni, ki so povezane s pomanjkanjem beljakovin, vzrok za nastanek suhih ust.

Pravilno delovanje žlez slinavk lahko zmoti uživanje nekaterih zdravil. Ljudje, ki uživajo zdravila proti visokemu krvnemu tlaku, depresiji ter anksiolitike, imajo pogosto težave s suhimi usti. Pri onkoloških bolnikih, ki se zdravijo s kemoterapijo, pa lahko zdravila povzročijo, da se slina zgosti, kar pri človeku vzbudi pojav suhih ust. Da v ustih primanjkuje sline, je lahko posledica obsevanja glave ali vratu, saj se ob obsevanju trajno uničijo žleze slinavke.

Motnje delovanja žlez slinavk pa lahko povzroči tudi poškodba vratu ali glave, še posebej, če so prizadeti tisi živci, ki oživčujejo ter prenašajo sporočila žlezam, naj proizvajajo slino. Zmanjšano izločanje sline je lahko tudi prirojeno, v tem primeru se težava pojavi in izrazi že kmalu po rojstvu.

Pogosto ljudje mislijo, da so suha usta normalna težava v starejših letih, kar pa ne drži, ker gre v vsakem primeru za odklon od normalnega delovanja žlez slinavk, zaradi določenega vzroka, ki ga je treba odkriti in odpraviti. Res pa je, da je pojav pogostejši pri starostnikih, saj je kserostomija spremljevalka menopavze in čustvenih nihanj, do katerih prihaja med procesom staranja.

Kako prepoznamo občutek suhih ust?

Verjetno občutka ni treba posebej opisovati, saj povzroča konkretne in opazno neprijetne težave: suh, lepljiv občutek v ustih,

težave pri požiranju, žvečenju, okušanju in govorjenju. Pojavi se suho grlo, suh in razbrazdan jezik, pomanjkanje sline pa lahko povzroči celo nastanek aft ali vnetje ustne votline. Da imamo težave s suhimi usti, bomo prepoznali tudi po tem, da nam ne bo uspelo pojesti npr. kekse brez požirka vode. Ženske, ki uporabljajo šminko, bodo lahko opazile madež rdečila na zobeh, saj v ustih ne bo zadosti sline, ki bi madeže odstranila s sklenine.

Pri nekaterih ljudeh, ki imajo Alzheimerjevo bolezen, in tistih, ki so doživeli kap, pa je prisotno subjektivno zaznavanje suhih ust. Človek bo, čeprav ima v ustih normalno količino sline, doživljal, kot da ima suha usta, saj ne bo občutil vlažnosti v ustih.

Kako se lotiti zdravljenja?

Zdravljenje suhih ust je odvisno od vzroka, ki povzroča zmanjšano delovanje žlez slinavk. Če se odločite, da boste zdravljenje prepuščili strokovnjaku, se obrnite na specialista za ustne bolezni – zobozdravnika ali osebne zdravnika. Zdravnik vam bo izmeril stopnjo izločanja sline ter pomagal poiskati vzroke za nastanek suhih ust. Če bo potrebno, bo opravil še histološke teste. Zdravljenje temelji na sodelovanju zdravnika in bolnika, saj je tako kot pri vsakem zdravljenju vedno bolnik tisti, ki mora izvajati določene ukrepe za izboljšanje zdravstvenega stanja. Učinek zdravljenja je zato v veliki meri odvisen prav od bolnikove prizadevnosti ter izvajanja predpisanih navodil.

Če je pojav suhih ust posledica jemanja zdravil, prosimo za nasvet zdravnika. Le-ta bo lahko spremenil odmerek ali zdravilo zamenjal. Zdravnik vam lahko tudi predpiše sredstvo, ki deluje na način, da povečuje izločanje sline. Če žleze ne delujejo, vam bodo predpisali umetno slino. To je snov, ki je podobna tekočemu gelu, ki se ga vbrizga v usta. Taka slina v ustih ostane dlje časa in omogoča nastajanje nove sline. Recept zanjo napiše zdravnik.

Tudi sami si lahko pomagamo

V lekarnah so na voljo različni farmacevtski izdelki, ki vam bodo pomagali rešiti težave.

Sami se lahko težave lotite tako, da si čez dan večkrat izpirate usta in pogosteje pijete. Nekaterim pomaga žvečenje žvečilk z osvežilnim okusom, saj naj bi žvečenje do sedemkrat povečalo izločanje sline.

Strokovnjaki ljudem, ki trpijo zaradi suhih ust, svetujejo, da se izogibajo kofeinu, gaziranim pijačam in pravemu čaju, saj omenjene pijače povzročajo izsušena usta. Velja se tudi odreči pekoči hrani, ki lahko rani ustno sluznico in povzroča bolečine.

Še posebej v zimskih mesecih, ko preživimo veliko časa v suhih prostorih, je priporočena uporaba vlažilcev zraka, saj vemo, da suh zrak že sam po sebi suši sluznico in draži grlo. Ljudem, ki trpijo zaradi tega pojava, priporočamo, da dihanje skozi nos, namesto skozi usta.

»Pogosto ljudje mislijo, da so suha usta normalna težava v starejših letih, kar pa ne drži, ker gre v vsakem primeru za odklon od normalnega delovanja žlez slinavk, zaradi določenega vzroka, ki ga je treba odkriti in odpraviti.«



Vemo, da uživanje kislih živil spodbuja žleze k tvorbi sline, zato je pri suhih ustih priporočeno lizanje kislih bonbonov ter pitjem limoninega soka. Če bolj zaupate v alternativno medicino, lahko poskušate težavo odpraviti z akupunkuro, saj so znani pozitivni učinki zdravljenja z omenjeno terapijo.

Pomembna je ustna higiena

Pri ljudeh, ki trpijo za sindromom suhih ust, je pogosto prizadet naravni obrambni mehanizem telesa, zato je ustna higiena toliko bolj pomembna. Slina ima tudi pomembno vlogo pri zaščiti zob in ustne votline. Ob zmanjšanem izločanju sline se tako poveča tveganje za nastanek zobne gnilobe, kjer se začnejo nabirati bakterije. Pomembno je, da poskrbimo za redno krtačenje zob, čiščenje medzobnih prostorov z zobno nitko ter uporabljamo osvežilno ustno vodo ali gele, ki ne vsebujejo alkohola.



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Jejite uravnoteženo, lahko hrano, bogato z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami.

B Približno dva litra tekočine za zdrave ženske in do tri litre tekočine za zdrave moške na dan je splošno priporočilo.

C Dan začnite z lepo mislijo in se veselite novih izzivov, ki vas čakajo.

Vam primanjkuje energije?

Naštejmo nekaj možnih vzrokov, zakaj je tako! Premagajte spomladansko utrujenost!

Čas za vitamine, minerale

Pomlad je letni čas, ko imunski sistem potrebuje dodatno podporo. Jejite uravnoteženo, lahko hrano, bogato z vitamini, minerali, vlakninami in zdravimi maščobami. Ne pozabite na surovo sadje in zelenjavo, zjutraj ne preskočite zajtrka, nato pa imejte še vsaj tri do štiri manjše obroke. Izogibajte se težko prebavljivim živilom. V prehrano vključite živila, bogata z vitamini skupine B, katerih pomanjkanje je lahko vzrok za slabo delovanje ščitnice, ki se kaže v cikličnem upadu energije. Za dobro presnovo so zelo pomembni vitamin C, magnezij, cink, železo, matični mleček in med, ki odlično krepita telo, ter koencim Q10, znan kot eliksir življenja. To je vitaminom sorodna življenjsko pomembna učinkovina in se nahaja v vsaki človeški celici. Še posebej pomemben je v tistih organih, ki potrebujejo največje količine energije – srce, ledvica, jetra, vranica. V celicah vzdržuje energijo in vsi procesi (delo mišic, aktivnost živčevja, obnovitveni in

imunski odzivi – potekajo optimalno v telesu le takrat, ko imajo zadostno količino koencima Q10. Dovolj koencima Q10 lahko tvori večina človeških organov sama, velja pa, da z leti količina nastajajočega koencima Q10 upada. Zato del dodatne potrebne količine koencima Q10 vnesemo v telo z določeno hrano, kot sta na primer brokoli in špinača, oreški, morska hrana ali z ustreznim prehranskim dopolnilom. Najpomembnejši funkciji koencima Q10, ključni za pravilno in nemoteno delovanje celic, sta sodelovanje v procesu nastajanja energije v telesu in zaščita pred nastajanjem prostih radikalov, ki so glavni vzrok za staranje telesa in celic.

Gibanje, gibanje

Izkoristite lepe dneve, vedno več bo sončnih žarkov, zato se čez dan čim več zadržujte zunaj. Povečajte telesno aktivnost, saj dokazano prežene utrujenost. Gibanje na svežem zraku koristi celotnemu telesu, stabilizira ravnovesje hormonov in pospeši presnovo. Telo potrebuje poleg gibanja tudi čas za sprostitve in pomiritev. Privoščite si masažo ali drugo sprostitev nego. Ko čutite, da ste preobremenjeni in utrujeni, počivajte.

Pomlad je čas čiščenja telesa

Čiščenje telesa je skoraj obvezno, ko nas preveva občutek težkega telesa, utrujenih mišic, prekomerne zaspanosti, brezvoljnosti, če postanemo razdražljivi, vzkipljivi. Po kitajski tradicionalni medicini je pomlad čas jeter in žolčnika. V jetrih domuje jeza, zato lahko spomladanska energija, ki vpliva na jetra, poveča našo razdražljivost. Če je energije v jetrih premalo, lahko čutimo tudi občutja malodušnosti, neodločnosti ali celo depresije. Kako si pomagamo? Preprosto manj jemo in več pijemo. Dobro je piti vodo ali katerega od čajev, ki so primerni za čiščenje telesa in razbremenitev jeter.

Dehidracija povzroča utrujenost

Kakšni so znaki dehidracije?

Postanemo utrujeni in slabotni, izgubimo tek, ne moremo se pravilno osredotočiti, koža lahko postane rdeča, težko prenašamo vročino, loteva se nas glavobol, urin je temnejše barve, morda začnemo suho kašljati. Z izgubo vode iz telesa se nam

zmanjšuje telesna teža. Že majhne spremembe teže zaradi izgube vode lahko povzročijo hude težave.

Kako lahko ugotovimo, ali pijemo dovolj?

Najpreprostejši pokazatelj dobre hidracije je barva urina. Če je urin svetlo rumene barve, pomeni, da pijemo dovolj. In obratno – temnejša barva nakazuje na premajhno količino zaužitih tekočin.

Priporočila za pitje tekočin

Koliko naj popijemo, da zadostimo potrebam organizma, je odvisno od vrste dejavnikov: hrane, ki jo uživamo, fizične aktivnosti, zdravstvenega stanja, temperature in vlažnosti okolja ter nadmorske višine. Približno dva litra tekočine za zdrave ženske in do skoraj tri litre tekočine za zdrave moške na dan je splošno priporočilo. Potrebe nosečnic (2,3 l) in doječih mater (3 l) so večje.

Populacija	Količina tekočine (l/dan)
Otroci 1–3 leta	1,0
Otroci 4–8 let	1,4
Otroci 9–13 let:	
fantje	1,9
dekleta	1,7
Odraščajoči 14–18 let:	
fantje	2,6
dekleta	1,8
Odrasli:	
moški	3,0
ženske	2,2

Vir: IOM, 2004

Morda vam primanjkuje magnezija?

Magnezij je pomemben mineral v človekovi prehrani. Pomanjkanje magnezija se kaže kot mišična šibkost, zaspanost, utrujenost, slabša

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



koncentracija, hitro ali celo nepravilno bitje srca, občutek mravljinčenja, halucinacije, prekomerna vzdražnost mišic in živcev.

Dnevna potreba po magneziju za odraslega moškega je 420 mg, za žensko 320 mg, za 1- do 3-letnega otroka 80 mg. Glavni vir magnezija v naši prehrani je temno zelena, listnata zelenjava (saj je pomemben gradnik v klorofilu), sicer pa tudi banane, suhe marelice in avokado. Omeniti velja še mandlje, kikiriki, nekatera semena, žita, sojo, stročnice, rjavi riž, kavo in kakav. Ne smemo zanemariti dejstva, da s kuhanjem in pripravo hrane lahko uničimo veliko količino magnezija!

Čim manj skrbi in stresa

Sliši se lepo, vendar vemo, da se zelo težko izognemo različnim stresnim dejavnikom. Vse, kar lahko storite sami, je, da poskrbite zase in se čim manj vznemirjate zaradi stvari, na katere nimate vpliva. Delajte tisto, kar vas veseli, vsak dan si vzemite 20 minut zase in se predajte svojim pozitivnim mislim. Nasmeh in pozitivna naravnost privabljata čudeže. Dan začnite z lepo mislijo in se veselite novih izzivov, ki vas čakajo.

Selen in cink

Ker je sodobna prehrana pomanjkljiva oziroma premalo pestra z obema omenjenima elementoma.



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Naravno prehransko dopolnilo **Strath**



Akcija v lekarnah v marcu.
Ob nakupu 3 kom katerekoli vrste Biotta soka dobite 1 kom Strath tablete (100 kom) gratis.

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 celjakiji (tablete).

Glavne sestavine: plazmoliziran kvas (ni pivski kvas). Je v obliki sirupa ali tablet. Jemanje 2 do 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



Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Selen ima močno antioksidativno vlogo. Pomanjkanje poveča možnost težav s srcem, bolezni ledvic, raka, arteroskleroze, izgube las, sprememb na koži in neplodnosti.«



Selen

Selen ima močno antioksidativno vlogo. Pomanjkanje poveča možnost težav s srcem, bolezni ledvic, raka, arteroskleroze, izgube las, sprememb na koži in neplodnosti. Najbogatejši viri selena so morska hrana, jetra, meso in jajca.

Cink

Cink je pomemben za zdrave kosti, za delovanje možganov, za normalen vid, za plodnost, za vzdrževanje acidobaznega ravnovesja v telesnih tekočinah, za presnovo vitamina A v telesu in za presnovo maščobnih kislin. Cink se nahaja pretežno v hrani živalskega izvora. Dobri viri cinka so vse vrste mesa, jajca in mlečni izdelki. Posebno dober vir so ostrige. Za odrasle in otroke nad 15 let znašajo priporočeni dnevni vnosi cinka za moške 10 mg dnevno, za ženske pa 7 mg dnevno.

Krom

Ugotovljeno je bilo, da ta oligoelement zelo pomembno učinkuje na vrednosti inzulina, telesno težo ter na težave z zdravjem, ki so tako pogosto posledica neravnovesja inzulina. Evropska agencija za varnost hrane je za uporabo na živilih, ki so dober vir kroma, odobrila zdravstvene trditve, da ima vlogo pri presnovi makrohranil ter prispeva k vzdrževanju normalne ravni glukoze v krvi. Dobri prehranski viri kroma so polnozrnata moka, žita, oreščki, kakav in kava.

Alge so vir hranil

Sestava alg je odvisna od vrste in tudi tega, kje rastejo. Tako lahko sicer ista vrsta, ki pa je zrasla na različnih koncih Zemlje, vsebuje drugačen odstotek določene snovi. A čeprav lahko rečemo, da tiste alge, ki jih lahko uživamo kot hrano ali kot prehranski dodatek, vsebujejo za naše zdravje in počutje pomembne sestavine. Tako so alge vir beljakovin, številnih vitaminov in mineralov, esencialnih aminokislin, klorofila in nenasičenih maščobnih kislin. Med vitamini velja izpostaviti predvsem vitamine skupine B, provitamin A ter vitamina K in E. Med minerali izstopajo železo, kalcij, jod, magnezij, mangan, krom in številni drugi. Alge so dobre za razstrupljanje telesa, zato jih marsikje uporabljajo tudi ob postu ob zelenjavnih in sadnih sokovih, saj blagodejno vplivajo na prebavo. Alge priporočajo za izboljšanje odpornosti, ob fizičnih in psihičnih naporih, ob pomanjkanju energije.

Rjavih alg je približno 1.800 različnih vrst. Večinoma so morske, rastejo znotraj bibavičnega pasu in vključujejo skalne plevelce in haluge. Alginat, ki jih pridobivajo iz rjavih alg, uporabljajo kot gostila, stabilizatorje, topila in želirna sredstva v proizvodnji hrane. Tudi v Sloveniji lahko kupimo posušene rjave alge: arame, fucus, hiziki, kelp, wakame in kombu.

Poznamo okoli 6.000 vrst rdečih alg. V človeški prehrani jih uporabljamo kot nadomestek želatine: agar, karagen pa se uporablja kot emulgator v sladolelih in drugih mlečnih izdelkih, kozmetiki, zobnih pastah in v medicini. V kuhinji uporabljamo rdeče alge vrste nori in dulce.

Zelenih alg je največ – več kot 8.000 vrst. Najdemo jih tako v vodah kot tudi na kopnem. Najbolj razširjena vrsta zelene alge v človeški prehrani je chlorella in je poleg spiruline (modrozeleni alga) najbolj uporabljana gojena alga. Japonci jo dajejo v testenine, kruh, namaze, solate ... Uporablja se lahko kot dodatek smoothijem in kot začimba v juhah, solati, omakah, pestu ... V kuhinji se lahko znajdejo tudi druge zelene alge: ulva (morska solata), codium (mrtvečevi prsti) in cladophora (izgleda kot nežni tanki laski).

Modrozeleni alge so posebne, ker jih glede na zgradbo njihove celice ne moremo uvrstiti niti med alge niti med bakterije. Poznamo jih okoli 1.000 vrst. V človeški prehrani uporabljamo AFA alge in spirolino.

PRODAJA TUDI NA OBROKE!

AKCIJA

VGRADNE OMARE

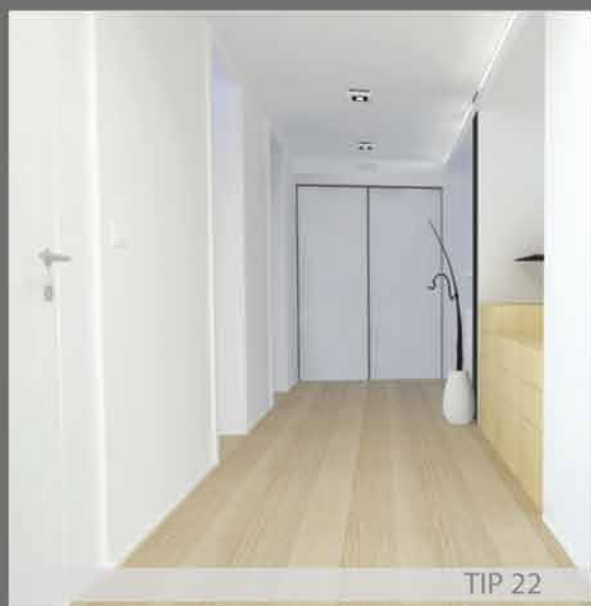
OD 199,99 €



TIP 24



TIP 2



TIP 22



TIP 3

IZI *mobili* Vgradne omare in pohištvo po meri

MENGEŠ
Slovenska c. 96
1234 Mengeš
01/723 73 20,

LJUBLJANA BTC
klet Emporium
Šmartinska c. 152
1000 Ljubljana
01/ 585 25 52

KOPER
Dolinska c. 1b
6000 Koper
05/625 98 39

MARIBOR
Titova c. 46
2000 Maribor
02/331 44 18



**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Bolečine v sklepih lahko lajšamo z naravnimi zelišči, čaji, mazili, obkladki, a zdravniško zdravljenje mora ostati.

B Pri naravnem zdravljenju je potrebna previdnost (sestava, kontraindikacije, navodila za uporabo, stranski učinki).

C Pri bolečinah v sklepih poskusite z rednim razgibavanjem, masažo, zdravljenjem z vodo, spremembo prehrane.

Naravno nad bolečine v sklepih

Ko nas bolijo sklepi, smo pripravljeni poseči po marsikaterem pripravku. Velikokrat so to zdravila, ki nam jih predpiše zdravnik. Kaj pa, če bi upoštevali latinski izrek, ki sem ga slišala pri pouku latinščine v srednji šoli, in pravi »medicus curat, natura sanat«? (Prevod: Zdravnik zdravi, narava ozdravi). Čajčki, kopeli z zdravilnimi zelišči, obkladki, mazila s sestavinami, ki jih lahko naberejo sami ... Poskusimo, morda nam (ob zdravniško predpisanem zdravljenju seveda) še dodatno olajšajo bolečine.

Avtor: **Andreja Hergula**

Lahko bolijo, če se nam ne da rekreirati

Kot nas pouči **dr. Mojca Kos Golja** iz Društva revmatikov Slovenije, nas lahko sklepi bolijo zaradi številnih razlogov, npr. če dolgo časa sedimo, pretiravamo v športnih dejavnostih ali pa – obratno – če se nam ne ljubi rekrei-

rati, če smo predebili, psihično preobremenjeni, v stresu, smo nenehno v nepravilnem telesnem položaju ali pa se soočamo z manjšimi ponavljajočimi se sklepnimi poškodbami.

Kreme da, strokovno zdravljenje tudi

To smo razjasnili. Če nas vseeno zelo bolijo sklepi, imamo celo artritis (vnetna bolezen, ki prizadene sinovialne sklepe, vpliva pa tudi na druge organe), artrozo (pride do obrabljenosti sklepov, to vodi v izginevanje hrustanca), putiko (bolečine v sklepih zaradi preveč sečne kisline v krvi; največkrat prizadet osnovni sklep palca na nogi) in druge revmatične bolezni, hlepimo po hitri odreditvi bolečin. Pri lajšanju bolečin nam čaji, zelišča in mazila v določeni meri lahko pomagajo. A zdravnica opozarja, da morate vseeno ostati pri zdravniškem zdravljenju, če se soočate z revmatično boleznijo. Posebna previdnost je potrebna pri vnetnih revmatičnih boleznih, kot je npr. revmatoidni artritis. Zakaj? Včasih

lahko v veri, da nam pomagajo naravne metode zdravljenja (čaji, kremice, zelišča), opustimo strokovno preverjeno in preizkušeno zdravljenje. In kaj potem? Slednje lahko vodi v hudo poslabšanje in celo trajno invalidnost, pove dr. Mojca Kos Golja.

Težke kovine?

Posebna previdnost velja pri zeliščnih zdravilih, uvoženih iz tujine, ki jih prodajajo manjši zasebni zdravniki. Kakovosti ne nadzorujejo in v preteklosti se je izkazalo, da lahko vsebujejo celo strupene težke kovine in steroide (dr. J. G. Worall, Artritis in revmatizem, eBesede, d. o. o., Ljubljana, 2013). Obvezno morate tudi preveriti, če je možno medsebojno vplivanje zelišč, čaja in zdravil.

Lahko so izhod v sili

Ne smete razumeti narobe, mazila in podobni izdelki so lahko odličen dodatek k sistemskemu zdravljenju pri različnih oblikah revmatizma, samo preveriti jih je treba. Naj nave-

demo praktične primere. Pri osteoartritozi kolena, še posebej pri starejših osebah s to boleznijo, ki že leta prejema vrsto drugih zdravil in antirevmatikov, ne prenašajo ali jih ne smejo prejemati, so lahko lokalna antirevmatična mazila izhod v sili. Lokalna mazila uporabljajo tudi pri zunaj sklepnem revmatizmu, pri katerem se pojavijo bolečine v mišicah, sicer pa bolezen vpliva na kite, živce, burze.

Nismo prepričani o učinkih

Nekateri pravijo, da jim pomaga glukoza-min in hondroitin sulfat. Te snovi so v telesu prisotne že naravno, krepijo namreč hrustanec in zadrževanje vode v njem. Nekatere raziskave potrjujejo ugodne učinke na poškodovani hrustanec, druge ne, prav tako nismo prepričani o trajanju pozitivnih učinkov.

Olje na kvadrat

Majhen pozitiven učinek na vnetje pri artritisu so odkrili pri ribjem in svetlinovem olju, ki ju dobimo s prehrano. K absorpciji kalcija pomaga tudi trskino (jetrno) olje, vendar je treba biti previden, saj vsebuje vitamin A, ki ga zaradi nevarnosti za naše zdravje ne smemo jemati v velikih količinah. Pri lajšanju vnetij in oteklin uporabljajte hladne obkladke (ne uporabljajte jih, če imate slab krvni pretok ali neobčutljivo kožo), pri globoki bolečini, še zlasti mišični napetosti, pomagajo topli obkladki (glejte prejšnje opozorilo).

Dragi, a veš, kako me bolijo sklepi ...

Vaše bolečine so lahko dober razlog, da vas s tradicionalno oljno masažo zmasira tisti, ki je ob vas. Še napotek za maserja: 1. Pri masaži naj se zmasira celoten hrbet, ne le boleči deli; 2. Za sproščanje je treba gladiti, za zmanjšanje zakrčenosti pa drgniti; 3. Nato je treba na obeh straneh uporabiti vibracijske gibe; 4. Masaža se zaključi s trepljanjem celotnega hrbta; 5. Pri artritisu npr. se priporoča eterično olje breze, sivke, rožmarina ...

Strup čebel?

Čeprav se same tega najbrž ne zavedajo, so čebele vsestransko koristne živalce. Tudi bolečine v sklepih niso nobena izjema. V uporabi so mazila, narejena na osnovi njihovega strupa, ki se ga uporablja od enega do treh tednov. Vpliva na prevo-

»Strokovnjaki pa priporočajo še (seveda vsako zel posebej) preslico, borovo kopel in seno (še posebej učinkovito pri išiasu; nenadna, sunkovita bolečina v ledvenem predelu, ki se širi v noge).«

dnost krvnih žil, hitrost krvnega pretoka, krvni tlak idr. Kljub številnim bolnikom, ki so se jim bolečine zmanjšale, ne smemo zanemariti kontraindikacij pri mnogih dodatnih boleznih in stanjih (nosečnosti, tuberkulozi, sladkorni bolezni, psihičnih boleznih ...).

Brrr, kako paše!

Kot zanimivost naj povemo, da v medicinski literaturi pišejo o tem, da naj bi se osem od desetih bolnikov z išiasom pozdravilo, ko so pozimi plavali v rekah in jezerih. (Morda se navedeno sliši že zelo ekstremno, sploh za bralce, ki to prebirate iz udobja tople dnevnice, pa vendar – pomaga.)

V trgovino? Ni potrebe ...

Malce udobnejši način za premagovanje bolečin je priprava kopeli, v katero dodamo zdravilna zelišča. Kopel z dodatkom gozdnega korena pomaga pri bolečinah v mišicah, ledvenem predelu in sklepih. Strokovnjaki pa priporočajo še (seveda vsako zel posebej) preslico, borovo kopel in seno (še posebej učinkovito pri išiasu; nenadna, sunkovita bolečina v ledvenem predelu, ki se širi v noge). Rekli boste, kaj pa kakšna sestavina, ki jo najdemo doma, v kuhinjski omarici? Lahko si pomagamo s kuhinjsko soljo, ki jo natresemo v kopel. Koristna je pri osteohondrozi (bolezen, ki povzroča hude bolečine v vratu in križu, lahko pripelje do zrušenja celotnega organizma), radikulitisa (vnetje spinalnega živca; vzrok je ponavadi virus) in spondilozami (pri njej se pojavijo kostni izrastki, ▶



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Handmade
Since 1995

HANDMADE
Nova pot 18
1351 Brezovica pri Ljubljani

**Specializirani smo za izdelavo
ORTOPEDSKE OBUTEVE oz.
posebej izdelanega čevlja po meri
na naročilnico zdravnika specialista
ali samoplačniško.**

Tel: 01-3651 215, 041-755-112, handmade.95@gmail.com, www.ortopedskaobutev.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Dobro delujejo tudi olje iz rožmarina, kamilice, muškatnega oreščka ali lovorovega listja za obkladke, masažo in kopel.«

ponavadi v ledvenem delu hrbtenice; človek se počuti odrevenelo, ima glavobole, čuti mravljinčenje).

Obkladki – no pa začnimo ...

Če trpite za osteohondrozo, strokovnjaki priporočajo masti in obkladke, v katerih so naslednje sestavine: aloja, cvet mimoze, sladki koren, hrastovo lubje, dobra misel, brezovo listje, koprija, lipovo listje, rdeča paprika, pelin, kamilica, materina dušica, žajbelj, hren, borove iglice, drobnocvetni lučnik, kostanjevi plodovi, šentjanževka.

Ne gre za abrakadabro

Za čaje in tinkture pri osteohondrozi uporabljajte: lubje češmina, grenko deteljo, brusnično listje, brezove resice, trtne liste, lubje rdečega bresta, travniško krvomočnico, breskovo dresen, korenino gosjega petoprstnika, repuhovo korenino, laneno seme, lubje bele vrbe, navadnega plešca, brinove jagode. Vse skupaj se sliši kot sestavine kakšnega čarovniškega zvarka, a gre le za to, da naravi pustimo, da opravi svoje poslanstvo.

Za vsako bolezen raste rož'ca

Pri bolečinah v hrbtenici naredite obkladke z olji iz materine dušice ali majarona ter materino dušico v olivnem olju. Dobro deluje tudi olje iz rožmarina, kamilice, muškatnega oreščka ali lovorovega listja za obkladke, masažo in kopel. Bolečino v sklepih (in tudi nategnjenih tetivah) se zdravi s česnovimi obkladki. Pri revmatskem artritisu pomagajo čaji iz močvirskega rožmarina, višnje (z mlekom), brezovega listja, resic, cvetov črnega ribeza, medene detelje, jelovih in brinovih vejic (za kopeli), navadne zvezdice, kalužnice, lovorovega lista, ciprja, koprive, hermelike, vratiča, volecvetnega portulaka, materine dušice in navadnega volčjega jabolka. Proti bolečinam pri artritisu, osteohondrozi, revmatizmu in

nevralgiji (močna bolečina obraza zaradi vnetja ali pritiska na živec) priporočajo olje nageljnovih žbic, ki jih vtremo v kožo. Pri išiasu in osteohondrozi pomaga hren (kot mazilo).

Ca, F, A, D so zakon!

Pri zdravljenju artritisa je po mnenju G. W. Campbella pomembno, da v telo vnesemo kalcij in fosfor, v olju topna vitamina A in D ter potrebne nenasičene maščobne kisline (G. W. Campbell, Zdravniško preizkušeno domače zdravljenje artritisa, L&L, Ljubljana 1991).

Ste vedeli, da ...

... so ugotovili, da zaradi bolečin v hrbtu trpi približno 80 % ljudi? Po številu bolniških evidenc naj bi bila bolečina v hrbtu na drugem mestu, takoj za prehladom.

... so v Mezopotamiji že pred 6 tisoč leti za zdravljenje bolnikov uporabljali zelišča?

Kolagen predstavlja 30 % vseh beljakovin v človekovem organizmu in je tako najbolj zastopana beljakovina v našem telesu. Nahaja se v hrustancu, kosteh in kitah. Hrustanec je čvrsto in prožno tkivo, ki v sklepih blaži udarce in obremenitve ter zadržuje sklepno tekočino. S staranjem se količina kolagena v telesu zmanjšuje, zato proces regeneracije ni več dovolj učinkovit, kar se kaže v oteženem gibanju.



Spoznavajmo jo – sladkorna bolezen

Tako pri nas kot po svetu vse več ljudi zboleva za sladkorno boleznijo. To je kronična, neozdravljiva in napredujoča bolezen. Je tiha ubijalka, saj ne povzroča bolečin, zato jo mnogi bolniki ob postavitvi diagnoze zapostavljajo in odlašajo z upoštevanjem navodil zdravstvenega tima.

Avtor: **Ines Trebec**

Zdravljenje bolezni je stopenjsko in temelji na zdravi prehrani in telesni dejavnosti. Tablete, inzulin ali zdravila, ki delujejo na inkretinski sistem, predpiše zdravnik, ko samo z zdravo prehrano in s telesno dejavnostjo ni več mogoče doseči ciljev zdravljenja. Načini zdravljenja se skozi potek bolezni dopolnjujejo in zahtevajo od bolnika spremembo življenjskega sloga, dopolnjevanje znanja ter obvladovanje različnih veščin, ki pripomorejo k boljšemu obvladovanju bolezni in nje govemu opolnomočenju. Za širitev znanja o sladkorni bolezni v nadaljevanju sledi razlaga osnovnih izrazov.

Tipi sladkorne bolezni
Poznamo več vrst sladkorne bolezni.

Sladkorna bolezen tipa I se pojavlja v mladosti. Večina bolnikov zboli do 30. leta starosti. Zaradi avtoimunskega procesa so uničene beta celice trebušne slinavke in bolnik nima lastnega inzulina ali pa ga ima zelo malo. Ta tip bolezni začnemo takoj zdraviti z inzulinom ob sočasnem zdravljenju brez zdravil. Zdravljenje brez zdravil pomeni skrb za zdravo, uravnoteženo prehrano in dovolj telesne aktivnosti.

Najpogostejša je **sladkorna bolezen tipa II**. Sproži jo neustrezen življenjski slog in genske spremembe, ki vplivajo na spremenjeno izločanje inzulina. Pri tej vrsti telo ne more pravilno izkoristiti krvnega sladkorja – glukoze, ker je sposobnost beta celic za proizvodnjo inzulina okrnjena oziroma ker se mišice, jetra in maščobna tkiva upirajo delovanju inzulina. Bolezen se razvija počasi in se pogosto pojavlja skupaj z motnjami v presnovi maščob in zvišanim krvnim tlakom. V veliki meri je povezana z debelostjo in neustreznim življenjskim slogom.

Sekundarna sladkorna bolezen, ki se razvije kot posledica drugih bolezni (npr. po akutnem ali kroničnem vnetju trebušne slinavke, pri poškodbah trebušne slinavke, ob novotvorbah, akromegaliji, Cushingovem sindromu, hipertireozii) ali delovanja neka-

terih vrst zdravil (glukokortikoidi, nesteroidni antirevmatiki, salicilati, kontraceptivi, ščitnični hormoni, interferon, nikotinska kislina ...).

Nosečnostno sladkorno bolezen odkrijemo med nosečnostjo in izzveni po porodu. Večina žensk, ki so jo imele, kasneje zbolijo za sladkorno boleznijo tipa 2.

Inzulin

Inzulin je hormon, ki nastaja v beta celicah v trebušni slinavki. Naloga inzulina je, da krvni sladkor po obroku odnese v različne celice v telesu v taki količini, kot je potrebna. Presežek pa spremeni v maščobo. Med obroki (ko sladkor iz hrane ni več na razpolago), proizvaja organizem krvni sladkor iz škrobnih zalog v jetrih. Ta je namenjen večini možganom. Inzulin deluje kot zaščitnik teh zalog organizma.

Glukagon

Je hormon, ki deluje nasprotno od inzulina. Izločati se začne, ko krvni sladkor pade. Pospeši razgradnjo škroba, hkrati pa se zmanjša tudi izločanje inzulina. ▶



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Naloga hemoglobina je prenašati kisik iz pljuč po žilah do tkiv, kjer se kisik porabi za pridobivanje energije. Hemoglobina je več vrst, ena izmed njih je hemoglobin A1c – okrajšava HbA1c.«

Glikirani hemoglobin – merilo dolgoročne urejenosti

Kaj je glikirani hemoglobin?

V krvnem obtoku so rdeče krvne celice, ki so napolnjene z barvilom hemoglobinom. Naloga hemoglobina je prenašati kisik iz pljuč po žilah do tkiv, kjer se kisik porabi za pridobivanje energije. Hemoglobina je več vrst, ena izmed njih je hemoglobin A1c – okrajšava HbA1c. Nanj se veže krvni sladkor. Vezava krvnega sladkorja je dokončna in je toliko večja, kolikor višji je krvni sladkor. Vrednost meritve, izražene v %, pomeni višino glukoze v krvi v približno zadnjih 2 mesecih. Normalne vrednosti HbA1c za sladkorne bolnike so pod 7 %. Smiselno je doseči HbA1c pod 6,5 %, če gre za mlajše bolnike ali za bolnike, pri katerih bolezen še ne traja dolgo časa. Za določanje HbA1c ni treba biti tešč, ker trenutna koncentracija krvnega sladkorja ne vpliva na izid. HbA1c je merilo za stopnjo tveganja za pojav in razvoj kroničnih zapletov sladkorne bolezni.

Zdravila v obliki tablet (antihiperglikemiki)

Zdravil v obliki tablet je več vrst. V telesu delujejo na različne načine, zato jih med seboj lahko tudi kombiniramo, da dosežemo boljši učinek zdravljenja. Delujejo na naslednje načine: spodbujajo izločanje insulina iz trebušne slinavke; delujejo na jetra, v katerih zmanjšajo tvorbo krvnega sladkorja; večajo učinek insulina v mišicah in maščobnem tkivu in tako večajo porabo glukoze iz krvi; upočasnijo prebavo škrobnih živil v črevesju in tako upočasnijo vsrkavanje glukoze iz črevesja v kri.

Zdravljenje z insulinom

Insulin je po naravi beljakovina, zato ga ne moremo zaužiti skozi usta, ker bi ga prebavili kot druge beljakovine in ne bi bil učinkovit. Zato ga je treba vbrizgati v podkožno maščevje s pomočjo injekcij. Danes uporabljamo za to enostavne pripomočke, ki jih zaradi oblike, podobne nalivekni peresu, imenujemo peresniki. Najpogostejše se uporabljajo peresniki, ki so že tovarniško napolnjeni z insulinom in jih po izpraznitvi zavržemo. Drugi pa so namenjeni dolgotrajnejši rabi in jih polnimo z insulinskimi vložki.

Insuline ločimo po njihovi sestavi in trajanju delovanja. Glede na sestavo insulinske molekule ločimo humane insuline in njihove analoge. Po trajanju delovanja jih delimo na ultrakratko, kratko, srednje dolgo in dolgo delujoče. Poznamo še mešanice insulinov, ki vsebujejo hitro in počasno sestavino insulina v različnih razmerjih. Vsak insulin ima svoje značilnosti glede na začetek delovanja ali hitrost učinka, vrh delovanja ali čas največjega učinka ter trajanje delovanja ali učinka.

Zdravnik izbere bolniku ustrezno insulinsko shemo, pri kateri upošteva tudi bolnikov življenjski slog, prehranske navade, motiviranost in njegove sposobnosti.

Diabetična nevropatija – kronična okvara živčevja

Prizadeto je periferno (živčevje po telesu) in/ali avtonomno živčevje, ki uravnava delo notranjih organov). Bolniki imajo lahko prisotne okvare že ob odkritju bolezni, pogostnost pa narašča s starostjo in trajanjem bolezni. Motnje perifernega živčevja se izražajo zlasti na stopalih in prstih nog kot mravljinčenje, pekoče noge, krči in nemirne noge, zmanjšanje občutka za dotik in bolečino. Znaki okvare avtonomnega živčevja pa kažejo zmanjšano občutljivost na organu, ki ga živci oživčujejo (npr. hitro bitje srca, neenakomerno bitje srca, suha in razpokana koža, impotenca, driske brez krčev, včasih težko zadrževanje blata, zastajanje seča v mehuru, uhajanje seča ...).

Diabetična retinopatija

Je kronični zaplet sladkorne bolezni, pri katerem je prisotna okvara drobnih žilic na očesnem ozadju. Žilice postanejo krhke in pokajo. Posledično se pojavijo manjše ali večje krvavitve, ki poslabšajo in lahko tudi trajno okvarijo vid. Retinopatijo skušamo čim prej odkriti in uspešno zdraviti, zato poskrbimo za redne preglede očesnega ozadja (vsaj enkrat letno).

Diabetična ledvična bolezen

Pri tem zapletu gre za kronično okvaro ledvic, ki nastane zaradi prizadetosti drobnih krvnih žilic v ledvicah. Te predstavljajo sis-

tem, ki filtrira kri in s sečem odstrani odpadne snovi. Bolezen na začetku ne povzroča težav, zato jo brez pregleda seča ne moremo ugotoviti. Bolniku je treba ob pregledih nadzorovati morebitno prisotnost beljakovin v seču, saj je prisotnost le-teh prvi znak morebitne ledvične okvare. Enkrat letno je treba pregledati tudi določene laboratorijske kazalnike krvi, ki kažejo delovanje ledvic.

Hipoglikemija

Hipoglikemija pomeni prenizko raven krvnega sladkorja (pod 3,6 mmol/l) s pridruženimi znaki in simptomi. Je zaplet zdravljenja sladkorne bolezni z inzulinom ali s tabletami, ki spodbujajo izločanje inzulina iz trebušne slinavke. Vzroki za ta zaplet so lahko: izpuščen ali neprimerno sestavljen obrok, neskladje med obrokom in količino vbrizganega inzulina, dolgotrajna ali naporna telesna aktivnost brez ustrezne prilagoditve zdravil, prevelik odmerik zdravil, uživanje večje količine alkoholnih pijač na prazen želodec. Najpogostejši znaki in simptomi so: lakota, tresenje, potenje, bledica, glavobol, občutek hitrega in močnega bitja srca, napetost in razdražljivost, motnje mišljenja in zmedenost, motnje vida, odrevenel jezik in ustni kot, težave pri govoru. Bolnik si pomaga tako, da zaužije živila, ki vsebujejo hitro razgradljive ogljikove hidrate (npr. 1,5–2 dl sadnega soka, 3 čajne žličke sladkorja ali medu ...).

Hiperglikemija

Gre za previsoko raven krvnega sladkorja. Pojavi se pri novoodkritih bolnikih ali pri bolnikih z že znano sladkorno boleznijo, kjer smatramo hiperglikemijo za njen akuten zaplet oz. poslabšanje sladkorne bolezni. Vzroki za tako stanje so lahko akutne okužbe, opustitev zdravljenja ali nezadostno zdravljenje, druge akutne bolezni (srčni infarkt, možganska kap ...), jemanje nekaterih zdravil. Znaki hiperglikemije so: pogosto in čezmerno mokrenje, povečana žeja, izsušenost, motnje zavesti, zamegljen vid, hujšanje.

Oralni glukozni tolerančni test – OGTT

Test uporabimo kot metodo presejanja na sladkorno bolezen. Ko je izmerjena vrednost krvnega sladkorja v krvi na tešče med 6,1 mmol/l in 6,9 mmol/l, opravimo v laboratoriju OGTT, tako da preiskovanec po odvzemu krvi na tešče popije še raztopino s 75 g glukoze. Ponovno meritev ravni krvnega sladkorja opravimo čez dve uri. Če so takrat izmerjene vrednosti 11,1 mmol/l in več potrdimo diagnozo slad-

»Hipoglikemija pomeni prenizko raven krvnega sladkorja (pod 3,6 mmol/l) s pridruženimi znaki in simptomi. Je zaplet zdravljenja sladkorne bolezni z inzulinom ali s tabletami, ki spodbujajo izločanje inzulina iz trebušne slinavke.«



korne bolezni. Če so vrednosti meritev med 7,8 mmol/l in 11,0 mmol/l, govorimo o moteni toleranci za glukozo.

Inzulinska črpalka

Je medicinski pripomoček, ki se uporablja za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 1. Zdravljenje z inzulinsko črpalko je najboljši približek fiziološkemu izločanju inzulina, ki ga zaznamo pri zdravih ljudeh. Pripomoček omogoča neprekinjeno dovajanje ultra kratko delujočega inzulina preko seta, ki ga vstavimo v podkožje izbranega predela telesa, najpogosteje trebuha. Za rokovanje s pripomočkom samim in za pravilno odmerjanje količine inzulina (t. i. bazalnih in bolusnih odmerkov) je treba kar nekaj znanja, ki ga bolnik dobi pri diabetologu in edukatorji.



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

- A** Uredimo prehranjevalne navade.
- B** Uživajmo sadje in zelenjavo.
- C** Gibajmo se in pijmo veliko tekočine.



Uredimo prebavo na naraven način

Urejen prebavni sistem je temelj zdravega načina življenja. Če prebavljene hrane ne izločamo redno, začne v črevesju gniti, pri čemer se tvorijo škodljivi strupi, ki se absorbirajo v kri. Človek, ki ima urejeno prebavo, naj bi odvajal od dvakrat na dan do enkrat na tri dni. Odvajanje naj ne bi povzročalo bolečin ali morebitnih krvavitev.

Avtor: **N. I.**

Zaradi stresnega načina življenja in nezdravega prehranjevanja pa se pogosto pojavijo težave, kot so napihnjenost, trebušni krči, zaprtje, driska. Te tegobe so lahko pokazatelj neurejene in porušene prebave. Kaj lahko storimo sami? V nadaljevanju si pogledjmo, kako si lahko s preprostimi ukrepi izboljšamo prebavne procese.

Začnimo zjutraj in nadaljujmo ves dan

Če je porušena prebava posledica nezdravega načina življenja in neurejenih prehranjevalnih navad, je pametno, da dnevno vnesemo več reda v celoten prehranjevalni ritem.

Že na začetku dneva poskrbimo za pravilno delovanje prebavil. Pomagalo bo, če na tešče spijemo svež limonin sok, ki mu primešamo mlačno vodo. Kisel napitek bo želodec pripravil na učinkovito prebavljanje skozi ves dan.

Tudi napitek jabolčnega kisa pred kosilom bo blagodejno deloval na prebavila in uravnaval raven želodčne kisline. Z vodo zmešajmo žličko jabolčnega kisa in ga spijmo pred kosilom.

Ko uživamo hrano, je zelo pomembno, da jo dobro prežvečimo. Žvečenje je prva stopnja prebave, saj z grizenjem hrano fizično razgra-

dimo, pri tem pa se izločijo prebavni encimi, ki skrbijo za pravilno prebavo. Naj postane uživanje obrokov obred, jejmo počasi in umirjeno. S takim načinom hranjena pride v telo manj zraka, s tem pa preprečimo napihnjenost po obroku.

Dovolj tekočine in gibanja

Skozi ves dan se potrudimo, da popijemo dovolj tekočine, priporočajo vsaj dva litra na dan, vendar ne smemo piti med jedjo, saj to upočasni prebavo. Pijmo navadno vodo ali zeliščne čaje. Izogibajmo se gaziranim pijačam, kavi, energijskim napitkom, alkoholu ter vsem mrzlim napitkom.

Za redno prebavo je pomembno redno gibanje. Sprehod v naravi bo razmikal tudi naša prebavila. Koristilo bo, če občasno za nekaj minut pretresemo svoje telo. Na sprehodu poskakujmo, skakajmo ali se po svojih telesnih zmožnostih ukvarjajmo s priljubljenim športom.

Vzpostavimo ugodno črevesno floro

Uživajmo hrano, ki je bogata s probiotiki. Navadni probiotični jogurti naj postanejo del vsakodnevnega jedilnika. Probiotiki vsebujejo pozitivne mikroorganizme, ki ščitijo našo črevesno floro. Preprečili bodo, da bi se v črevesju razrasle škodljive bakterije, ki lahko povzročajo prebavne motnje, kot so napihnjenost in razdraženo črevesje. Dobre bakterije so sicer že naravno prisotne v črevesni flori, vendar se ob vsakodnevnem stresu in neustreznih prehrani dobre bakterije »uničijo« in jih je treba obnoviti. Obnovile pa se bodo tudi s tem, da bomo sami v telo dodatno vnašali probiotike.

Uživajmo vlaknine

Za dobro in uravnoteženo prebavo je pomembno, da zaužijete dovolj prehranskih vlaknin, ki jih najdemo v sadju in zelenjavi. Uživajmo jabolka, slive, hruške in ostalo pečkasto sadje. Prebavo bo učinkovito spodbudilo tudi suho sadje. Nenadomestljive so suhe slive, fige, dateljni, ki jih čez noč namočimo v vodi in jih zjutraj zaužijemo pred zajtrkom. Tudi suha jabolka so dobrodošla, saj bodo pomagala razstrupiti prebavila. Znano je tudi, da uživanje lanenih semen zelo spodbuja prebavo. Najbolje je, če jih uživamo med obroki s tekočino.

Odločimo se lahko za uživanje sirotke, ki nas bo okrepčala in uravnala presnovo. Dobro vpliva tudi na razstrupljanje in čiščenje telesa ter deluje blago odvajalno. Ker vsebuje laktozo, spodbuja razvoj koristnih bakterij v debelom črevesju. Zaprtje bomo odpravili s poparkom iz bezgovih jagod. Dvajset jagod zdrobimo in jim dodamo četrto litra vode. Mešanica naj vre kako minuto. Napitek popijmo ohlajen.

Pomirimo psiho

Pogost dejavnik za nastanek prebavnih težav je lahko tudi psiha. Zaradi stresnih situacij imamo lahko po eni strani pretirano prebavo, po drugi pa smo lahko več dni skupaj zaprti. Kadar smo nemirni in živčni, se poleg želodca skrči tudi črevesje. To upočasni prebavo in povzroči napenjanje, dolgoročno pa lahko nenehen stres povzroči tudi resnejše prebavne motnje. Naučimo se obvladovati stresne situacije in si, kadarkoli je mogoče, privoščimo sproščanje – pa naj bo to globoko dihanje, meditacija, masaža, šport ... Dokazali so tudi, da slaba samopodoba nezadovoljstvo s svojim telesom negativno vpliva na prebavne procese, zato se imejmo radi in bodimo zadovoljni sami s seboj.

Ne preslišimo signala

Svoji prebavi škodimo tudi s tem, da v trenutku, ko začutimo, da bi morali na veliko potrebo, to raje preložimo na pozneje oziroma se na signal, ki nam ga pošlje telo, ne odzovemo. Blato raje zadržujemo in čakamo, da prvi občutek nuje mine. A takšno početje ni zdravo, pravi strokovnjaki. Ko začutite, da je čas za veliko

potrebo, morate poslušati svoje telo in črevo čim prej izprazniti. Enako velja za praznjenje zraka iz črevesja oziroma za vetrove.

Pomembna higiena

Še preden se pojavijo težave z odvajanjem, je prav, da ustrezno poskrbimo za pravilno nego zadnjične odprtine. Po vsakem odvajanju blata temeljito očistimo zadnjično odprtino in če so prisotne težave s prebavo, jo ustrezno negujemo. Tako pri driski kot pri zaprtju bi morali pred odvajanjem blata zadnjično odprtino namazati z oljem (lahko tudi z jedilnim olivnim oljem). S tem preprečimo, da bi se koža na tem mestu vnela ali razpokala, kar lahko povzroči bolečine pri naslednjem odvajanju in s tem tudi poslabšanje težav s prebavo na psihični osnovi, saj se bojimo ponovne bolečine ob naslednjem odvajanju.

Pozor pri umetnih odvajalih

Na koncu velja opozoriti na previdnost pri uporabi umetnih odvajal. Čeprav se zdi, da so le-ta enostavna rešitev za ureditev prebave, si lahko s pogosto uporabo teh sredstev težave s prebavljanjem še poslabšamo. Telo bomo navadili na odvajala, ga razvadili in izgubilo bo svoj naravni refleks odvajanja in ne bo več sposobno odvajati brez odvajal.

NASVET:

Počepnimo in dihamo

Počepnimo in imejmo podplate v celoti na tleh. Kolena naj gledajo v smeri ramen. Globoko vdihnimo s trebušno prepono in zadržimo zrak čim dlje časa. V trebuhu bomo začutili rahel pritisk. Že en tak vdih običajno sproži iztrebljanje. Če vam ne bo uspelo takoj, močno izdihnite ter trebuh povlecite navznoter. Nato ponovno vdihnite s prepono in zadržite zrak ter nekajkrat ponovite. Na ta način boste blato odvedli iz sebe le z dihanjem ter brez napenjanja trebušnih mišic.

RECEPT:

Figova klobasa

Potrebujemo pol kilograma suhih fig, ki jih zmeljemo in jim dodamo 5 gramov seninih listov. Zgnetemo jih in oblikujemo v klobaso, ki jo zavijemo v folijo in jo čez noč postavimo v hladilnik. Na tešče vsak dan zaužijete za lešnik velik košček klobase, dokler se ne vzpostavi normalna prebava.

»Za dobro in uravnoteženo prebavo je pomembno, da zaužijete dovolj prehranskih vlaknin, ki jih najdemo v sadju in zelenjavi. Uživajmo jabolka, slive, hruške in ostalo pečkasto sadje. Prebavo bo učinkovito spodbudilo tudi suho sadje.«



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Periferna arterijska bolezen (PAB)

Glavni krivec za pogosto težavo v človeškem srčno-žilnem, tokrat arterijskem, sistemu je plak ali strdek, ki ga tvorijo maščobe, holesterol, kalcij, fibrozno tkivo in ostale krvne sestavine. Plak nastane v arterijah, žilah, ki prenašajo kri do glave, organov in okončin. Bolezni pravimo ateroskleroza. (Logično je, da je tudi periferna arterijska bolezen posledica ateroskleroze!). Postopoma aterosklerozni plak otrdeva in oži arterije, posledično pa zmanjša pretok krvi, obogatene s kisikom, v glavi, organih in okončinah.

Avtor: **Mojca MIHOLIČ, dr. med., specialistka družinske medicine**

Periferna arterijska bolezen (PAB) najpogosteje prizadene spodnje okončine (lahko tudi zgornje), torej arterije v nogah (rokah). Klinični znaki bolnikove težave nastanejo pri hoji ali vzpenjanju (po stopnicah), ko je med fizično aktivnostjo zaradi mišičnega dela povečana potreba po večjem pretoku. Če so arterije zožene (skoraj zamašene), mišice ne prejemajo zadostnega pretoka krvi in izrazijo se bolezenski znaki. Po nekajminutnem počitku bolezenski znaki izzvenijo. Takemu pojavu pravimo strokovno intermitentna klavdikacija.

Številni starejši bolniki menijo, da so bolečine v nogah med hojo normalna stvar in da je vzrok staranje organizma. Vsekakor velja omeniti zdravniku, če imate med fizično

aktivnostjo bolečine v nogah. Zdravnik bo posumil, ovrgel ali potrdil možnost periferne arterijske bolezni.

Periferna arterijska bolezen je resna bolezen, a jo lahko zdravimo, spremljamo.

Pojavnost bolezenskih znakov je odvisna od mesta zožitve arterije oziroma katero mišično skupino določena arterija prehranjuje: okoli kolčnega sklepa, okoli gluteusa (zadnjične mišice), stegna, meč (najpogosteje) ali stopala (najredkeje).

Najpogostejše težave, ki jih opiše bolnik, so: močna bolečina, občutek odrevenelosti v okončini, občutek težke okončine. Ostali spremljajoči bolezenski znaki so: šibek ali odsoten srčni utrip na stopalu ali ostalih delih spodnje okončine, bledica kože na okončini, stanjšana sijoča koža, ki se lušči na prizadetem delu, na otip hladnejša okončina (v primerjavi z drugo nogo ali roko), slabša rast nohtov in dlak na prizadeti okončini, slabše celjenje rane ...

Ob napredovali periferni arterijski bolezni se pojavi bolečina tudi v mirovanju ali v ležečem položaju, neredko moti spanec. Če se bolnik usede na rob postelje in zaniha z nogo ali naredi nekaj korakov, bolečina trenutno preneha. Ob popolni zamašitvi arterije ni pretoka skozi tkivo/mišico in nastane gangrena, kateri sledi amputacija okončine!

Dejavniki tveganja za nastanek ateroskleroze (in PAB) so: kajenje, zvečana raven holesterola in maščob v krvi, družinska pojavnost zvečanih maščob/holesterola v krvi, sladkorna bolezen, zvečana raven sladkorja

v krvi zaradi odpornosti na inzulin, zvečan krvni tlak (nad 140/90), debelost (ITM nad 30), starost (nad 50 let) in telesna (fizična) nedejavnost. Omeniti velja tudi družinsko pojavljanje periferne arterijske bolezni, bolezni srca in možgansko kap. Več, ko je dejavnikov tveganja, večja je verjetnost za nastanek PAB!

Možno, a zelo redko, se lahko pojavi periferna arterijska bolezen tudi zaradi vnetja žilne stene, poškodbe okončine, posebne anatomije mišic in kit ter po izpostavljenosti radiaciji. Periferno arterijsko bolezen diagnosticiramo in zdravimo stopenjsko.

1. Sprva je najpomembnejši pogovor med bolnikom in osebnim zdravnikom, tako da lahko zdravnik posumi, da gre morebiti za PAB. Bolniku, ki ima težave, priporočam, da si zapiše vse bolezenske znake in spremembe na telesu. Tudi take, ki se mu ne zdijo, da so neposredno povezavi z vzrokom obiska zdravnika. Omeni naj tudi vprašanja in negotovosti, ki ga pestijo (npr. Kaj je najverjetnejši razlog za moje težave? Kateri drugi možni vzroki? Katere teste in preiskave mi boste naredili? Je PAB doživljenjska bolezen? Je ozdravljiva? Kakšno je zdravljenje? Obstaja alternativno zdravljenje? Kako si lahko sam pomagam? Kako bo vplivalo na moje ostale bolezni? Kje lahko najdem več informacij o bolezni?
2. Bolnik naj omeni tudi zdravila in dodatke, ki jih trenutno jemlje.

3. Zdravnikova vprašanja glede PAB bodo verjetno »ciljana«: Kdaj ste prvič začutili težave? So težave neprestane ali le priložnostne? Se težave poslabšajo med fizično aktivnostjo: hojo, hojo navkreber, stojo? Je boljše med počitkom, ležanjem? Ste kadilec? Če DA, koliko let in koliko cigaret dnevno? Imate sladkorno bolezen? Kako se prehranujete? Družinska pojavnost srčno-žilnih bolezni? Jemljete kakšna zdravila?
4. Pregled: poleg običajnega pregleda pri sumu na periferno arterijsko bolezen pregledamo celotni cirkulacijski sistem. Posebno smo pozorni na tipanje srčnega utripa (odsotnost utripa ali slabše tipen utrip v primerjavi z drugo okončino) in na slišne šume, npr. na trebuhu, kjer tipljemo trebušno aorto (ali slišimo patološki šum – to ocenimo s stetoskopom). Za oceno prekrvavitve spodnjih okončin lahko normalno tipamo utripe obeh femoralnih arterij, nato arterij zadaj, v kolenski kotanji in seveda dveh arterij na stopalu: eno za notranjim gležnjem in eno na narti. Če je utrip dobro tipen, to pomeni, da med srcem in med točko, kjer ga tipamo, ni večje ovire v arterijskem pretoku. Če pa utripa ne tipamo, nakazuje na žilno zaporo ali zožitev nad preiskovanim mestom. Od krvnih preiskav naj omenim merjenje krvnega sladkorja in merjenje maščob (lipidogram).

5. Če sumimo PAB, moramo po pregledu narediti še objektivno preiskavo, ki meri t. i. perfuzijski tlak v gležnjih. Preiskavi pravimo MERJENJE GLEŽENJSKEGA INDEKSA. Preiskava je zelo enostavna ter nam veliko pove o dejanskih tlakih oziroma o cirkulaciji na nogah. Normalno je arterijski tlak na gležnju višji ali enak tlaku na nadlakti. Normalen rezultat gleženjskega indeksa je 0,9–1,3. Če je vrednost gleženjskega indeksa manjša od 0,9, je to znak PAB. Izvedemo ga pri ležečem bolniku in s posebno manšeto (ter z merilnikom) sprva izmerimo krvni tlak nad gležnjem, kjer sumimo PAB, nato pa izmerimo še tlak na obeh nadlaktah. Razmerje med art. tlakom na roki z art. tlakom nad gležnjem pomeni gleženjski indeks. Čim manjša je vrednost indeksa, tem bolj je napredovala arterijska periferna bolezen.
6. Za objektivno določanje PAB se lahko poslužujemo tudi Dopplerjeve ultrazvočne preiskave, obremenitvenega testiranja, angiografije itd.

Pri diagnostiki in zdravljenju sodelujejo bolnik, bolnikov osebni zdravnik, nato internist kardiolog, specializiran za žilne bolezni, in pri hujših oblikah še žilni kirurg.

Preventiva periferne arterijske bolezni

Ob sumu (in nato ob potrditvi) PAB je nujno treba zmanjšati dejavnike tveganja. Osnovni načrt vsebuje prenehanje kajenja, znižanje krvnega tlaka (na normalno vrednost), znižati vrednost holesterola/maščob in zvečati fizično aktivnost z zdravim režimom prehranjevanja (veliko sadja, zelenjave, polnozrnatih izdelkov, pusto meso, ribe, stročnice, mleko z nizko vsebnostjo maščob, malo nasičenih maščob, brez dodatka sladkorja in ne preveč soli!). Tudi telesna teža naj ne presega indeksa telesne mase (ITM) 25. To zveni zelo enostavno, a ni, saj je veliko lažje jesti tableto, kot pa spremeniti utečene vzorce obnašanja, razvad in prehranjevanja!

Periferna arterijska bolezen je zelo nevarna, tudi če poteka »tiho« in sprva brez večjih težav. Je dokaz, da je tudi na drugih delih telesa (organih) prisotna ateroskleroza, ne samo npr. na okončinah! Tudi če sama PAB ne povzroča bolezenskih znakov, zvišuje tveganje za nastanek (smrt!) srčnega ali možganskega infarkta.

Slab ali načet srčno-žilni sistem ni nekaj, kar bi lahko jemali z lahkoto in si rekli: »Saj mi ni nič. Nič me ne boli!« Že v mladosti je treba misliti na to in vsaj z redno fizično aktivnostjo in nekajenjem delovati v prid zmanjševanja dejavnikov tveganja.

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).
- Merite lahko opravljate sede ali leže, v vsakem primeru pa mora biti manšeta v višini srca.
- Med merjenjem mirujte in ne govorite.

Sanolabor
Ko gre za zdravje!

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



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

dvignjene
gredice

Naj vrtnarjenje
postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



**Pomladna
številka
izide
14. marca!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Kronično moten spanec ima usodne posledice na zdravje.

B Če se zjutraj zbudate utrujeni in neprespani, se posvetujte z osebnim zdravnikom.

C Zdravljenje OSA poteka na več ravneh.

Kaj je dnevna zaspanost?

Če ste podnevi zaspani, nerazpoloženi in brez energije, poleg tega ponoči redno smrčite, preberite ta prispevek! Verjetno imate resne motnje spanja.

Avtor: **prim. mag. Igor Koren, dr. med., spec. interne medicine in pulmologije**

Čeprav tretjino svojega življenja prespimo, smo do pred kratkim malo vedeli o motnjah spanja. Žal ostanejo mnogi bolniki z motnjami spanja neodkriti.

Nesreče v Černobilu, Bhopalu, na Otoku treh milj in strmoglavljenje Challengerja so bile uradno pripisane usodni napaki zaradi zaspanosti.

Kronično moten spanec ima usodne posledice na zdravje, ker povzroča bolezni srca in ožilja, visok krvni tlak, dovzetnost za možgansko kap, psihične motnje, upad spolne sle ... Taki bolniki so zagrenjeni, depresivni, raztreseni in življenjsko manj učinkoviti. Spanje je sicer aktiven proces. Pojavlja se v različnih stopnjah. Poznamo dve obliki spanja: spanje, kjer hitro premikamo oči (REM-spanje), in spanje, ko ne premikamo oči (NREM-spanje). REM-spanje traja 20 %, NREM-spanje pa 80 % spanca. REM-spanje se pojavi približno enkrat na 90 minut.

NREM-spanje obnavlja iztrošenost telesa, ki se je pojavila po koncu dneva, REM-spanje pa sprošča možgane s premlevanjem vtisov, spominov in misli preteklih dni. Odrasli spijo povprečno 7,5 ure na noč, z najpogostejšim razponom 5–9 ur na noč.

Če dnevna zaspanost vztraja daljše časovno obdobje, obstaja verjetnost, da posameznik trpi zaradi **motenj spanja**. Lahko pa je dnevna zaspanost samo simptom zaradi pomanjkanja spanja ali prekratkega spanca. Pomanjkanje spanja se nabira kumulativno. Če vsak dan spimo eno uro manj, kot potrebujemo, nam do konca tedna manjka 7 ur spanja, kar ustreza primanjkljaju ene polne noči.

Vzroki za dnevno zaspanost so:

- Pomanjkanje spanja (akutno po prebedeli noči ali kumulativno zaradi dlje trajajočega prekratkega spanca)
- Izmenično delo, delo ponoči ali zelo zgodaj zjutraj
- Slabe navade spanja (neupoštevanje higiene spanja)
- Časovna razlika zaradi potovanja v drugi časovni pas, najpogosteje z letalom (jet lag)
- Zloraba ali odvisnost od raznih snovi (nikotin, alkohol, droge ...)

- Bolezenska stanja kot je npr. **obstruktivna apneja v spanju (OSA)**

Smrčanje:

30–40 % odraslih ljudi smrči. Običajno to še ni bolezen. Pogostejše smrčijo moški in ljudje s prekomerno telesno težo in kratkim zamaščenim vratom. Smrčanje je moteče tako za smrčečega kot partnerja in je pogosto napovednik obstruktivne apneje v spanju (OSA).

Vzrok smrčanja je v nihanju (vibriranju) sluznice zgornjih dihal in mehkega neba med spanjem, ko se mišičje telesa in tudi vratu sprosti in je ohlapnejše. Smrčanje se okrepi po uživanju alkohola, drog ali pomirjeval. Smrčanje se lahko prehodno pojavi tudi ob vnetju v zgornjih dihalih (nahod, vnetje grla). Zelo pogosto je tudi pri kroničnem vnetju zgornjih dihalnih poti (kronični rinitis, nosni polipi, povečana žrelnica ali mandeljni ...).

Obstruktivna apneja v spanju (OSA)

Izraz apnea pomeni prenehanje dihanja. Približno 2–4 % odraslih imajo vsaj lažjo obliko OSA.

To je dinamična zapora zgornjih dihalnih poti (nosnih hodnikov, žrela ali grla) med spanjem. Navadno je mišičje med spanjem sproščeno in zato bolj ohlapno. Koren jezika lahko zdrsne nazaj proti zadnji steni žrela, mlahavo in zadebeljeno mehko nebo se lahko povese na koren jezika, vneta ali nabrekla sluznica nosnih hodnikov in žrela lahko stisne dihalno pot, enako tudi povečani žrelnici in/ali mandeljni.

Vsi ti vzroki lahko prehodno prekinejo pretok zraka do pljuč, zastoj lahko traja 10–120 sekund. Med apnejo (zastojem dihanja) se preponi in dihalne mišice krčijo, da bi omogočili pretok zraka oz. vdih.

Taki bolniki ponoči najpogosteje smrčijo, se premetavajo po ležišču, se prekomerno znojijo in se večkrat zbuja v paniki zaradi pomanjkanja sape. Partnerji pa opažajo, da smrčeči večkrat na noč prenehajo dihati. Zjutraj se taki bolniki zbuja čemerni, zbiti, utrujeni, upočasnjeni, z občutkom, da se niso naspali oz. da niso nič sanjali. Preko dneva večkrat zaspijo tako doma kot tudi na delovnem mestu. Delovno in umsko so manj učinkoviti. So velikokrat povzročitelji delovnih in prometnih nezgod.

Zdravljenje na več ravneh vključuje hujšanje, spodbujanje telesne aktivnosti, ureditev prehodnosti nosnih poti (kirurško ali protinetno), odsvetuje se jemanje sedativov in pitje alkohola ali pa je potrebno dodatno zdravljenje z napravami, ki proizvajajo nadtlak v dihalih (CPAP).

Narkolepsija

To je motnja spanja, ki se začne v najstniških letih. Prisotna je kronična prekomerna dnevna zaspanost in pojav pravega 'napada' nenadne zaspanosti, ko se kljub neustrezni situaciji ne moreš upreti spancu. Taki bolniki so včasih genetsko obremenjeni in imajo prednike s podobnimi težavami.

Katapleksija je oblika narkolepsije, pri kateri se med napadom spanja pojavijo tudi paraliza mišic in moraste sanje s halucinacijami. Zdravljenje narkolepsije zdravijo za motnje spanja specializirani nevrologi.

Sindrom nemirnih nog

Prisoten je neugoden občutek srbenja v spodnjih okončinah, ki sproži neustavljivo potrebo po premikanju nog. Pomaga gibanje nog ali hoja. Taki bolniki se pogosto zbuja, hodijo ponoči ... Spanec je tako zelo moten. Zdravljenje je relativno enostavno s sproščujočimi razteznimi vajami za okončine, z jogo pred spanjem ter z žlezovimi nadomestki, če gre za pomanjkanje železa.

Hoja v spanju

Hoja v spanju je najpogosteje prisotna pri otrocih. Velikokrat je povezana z depresijo in anksioznostjo. Epizode lahko trajajo tudi do nekaj minut. Posebnega zdravljenja ni.

Največkrat mine v času odrasčanja.

»Partnerji pa opažajo, da smrčeči večkrat na noč prenehajo dihati. Zjutraj se taki bolniki zbuja čemerni, zbiti, utrujeni, upočasnjeni, z občutkom, da se niso naspali oz. da niso nič sanjali.«

Motnje spanja pri somatskih boleznih

Te motnje so povezane s hudimi somatskimi boleznimi. To so bolniki z neurejeno nočno astmo, s kroničnim bronhitisom (KOPB) in pomanjkanjem kisika v krvi, bolnikov s hudim srčnim popuščanjem in z nočnim dušenjem, z refluksnim obolenjem požiralnika, s Parkinsonovo boleznijo ali bolečinskim sindromom pri rakavih ali nevroloških obolenjih. Terapija je simptomatska in ciljna glede na tip obolenja.

Motnje spanja pri duševnih boleznih

Depresija, anksioznost, posttravmatski stresni sindrom ali panične motnje zelo motijo spanec. Taki bolniki potrebujejo psihiatrično obravnavo in terapijo.

Kdaj vas mora zaskrbeti? Če ponoči smrčite, če med smrčanjem nehate dihati in se zjutraj zbuja utrujeni in neprepani. V tem primeru se posvetujte z osebnim zdravnikom. Za orientacijo lahko izpolnite vprašalnik o verjetnosti motenj spanja, t. i. ESS vprašalnik. Dobite ga lahko tudi na povezavi www.apneja.si. Če po vprašalniku presežete 10 točk, vam svetujemo obisk pri specialistu za motnje spanja.

Diagnostika motenj spanja temelji na:

• polisomnografiji

To je diagnostični postopek, ki preko noči zaznava delovanja različnih bioloških sistemov bolnika. Praviloma se opravlja v bolnišnici v posebej prirejenem laboratoriju za motnje spanja. Na bolnika pričvrstijo senzorje, ki spremljajo delovanje možganov, premikanja oči, čeljustnih mišic, gibanja nog, premikanje prsnega koša in trebuha, pretoka zraka skozi nos ter lege telesa med spanjem. Zaznavajo tudi smrčanje, srčni utrip in zasičenost krvi s kisikom.

• in poligrafiji spanja

To je diagnostični postopek, ki je podoben polisomnografiji, vendar je omejen predvsem na diagnostiko OSA. Ne zaznava električne aktivnosti možganov in telesnih



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Zdravljenje na več ravneh vključuje hujšanje, spodbujanje telesne aktivnosti, ureditev prehodnosti nosnih poti (kirurško ali protivnetno), odsvetuje se jemanje sedativov in pitje alkohola ali pa je potrebno dodatno zdravljenje z napravami, ki proizvajajo nadtlak v dihalih (CPAP).«



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

Smrčite, se med spanjem dušite, ste utrujeni? Ukrepite!

Kirurško zdravljenje smrčanja in zastojev dihanja že 15 let.

T: 040 870 655, www.smrcanje.si

mišic, ostalo pa enako kot polisomnografija. Ta se lahko v celoti opravi tudi ambulantno. Poligraf, napravo v velikosti mobilnega telefona in senzorje, vam strokovno osebje v ambulanti pritrdi na prsni koš. Z napravo spite doma v svojem okolju in v svoji postelji. Naslednji dan se iz spominske kartice, ki je v poligrafu, prebere zabeleženo dogajanje med spanjem. Več lahko preberete na povezavi <http://www.pulmolog.com/potek-dela-v-laboratoriju-spanja.html>.

Zdravljenje OSA poteka na več ravneh in vključuje hujšanje, spodbujanje telesne aktivnosti, ureditev prehodnosti nosnih poti (kirurško ali protivnetno), odsvetuje se jemanje pomirjeval in uspaval, pitje alkohola, včasih pa je potrebno dodatno zdravljenje z napravami, ki proizvajajo nadtlak v dihalih (CPAP).

Kaj povzroči nezdravljena apneja v spanju? Visok krvni tlak, obolenja srca, motnje srčnega ritma, neurejenost sladkorne bolezni in izrazito nihanje krvnega sladkorja ponoči, dovzetnost za možgansko kap, depresije, kronično utrujenost, umsko upočasnitev in prezgodnjo smrt.

Kako se kaže sindrom OSA:

- smrčanje in/ ali prenehanje dihanja ponoči,

- nekakovosten spanec brez sanj in pogostim prebujanjem,
- premetavanje po ležišču in prekomerno znojenje,
- občutek dušenja in zasušenosti grla,
- jutranji glavoboli in upočasnenost,
- prekomerna zaspanost in utrujenost preko dneva,
- slaba koncentracija, depresivnost in otopelost,
- manjša delovna ali učna vnaema,
- pogoste sovpadajoče bolezni kot je visok krvni tlak, debelost, obolenja srca in kronični bronhitis.

Priporočila za zdravo spanje:

- Uporabljajte svojo posteljo. V postelji ne glejte televizije in se ne prehranjujte. Branje v postelji pred spanjem ni moteče za nadaljnji spanec.
- Zjutraj vstajajte približno ob isti uri.
- Ne spite preko dneva!
- Ne jemljite uspaval ali poživil.
- Dobrodošla je jutranja telesna aktivnost. Pozno popoldne ali zvečer je športna dejavnost nezaželena.
- Dobro uro pred spanjem si privoščite vročo kopel. Ohlajanje telesnega jedra po kopeli bo blagodejno vplivalo na sen.
- Potrebna je prilagojena trdota ležišča in ustrezna zračnost zgornjega sloja ležišča.
- Dve uri pred spanjem ne uživajte hrane, ki je bogata z ogljikovimi hidrati in maščobami.
- Pet ur pred spanjem ne uživajte čokolade, kokakole, kave oz. ne kadite.
- Če s težavo zaspate, ne berite v postelji več kot pol ure pred spanjem. Čtivo naj ne bo zahtevno, vsekakor ne strokovno.
- Če ste negotovi, da ne bi zjutraj zaspali, si priskrbite budilko. Podzavestna skrb slabi spanec.
- Spalno okolje naj ne bo pretoplo (okoli 19–21 °C).
- Toplo mleko ali živila z visoko vednostjo aminokislina triptofana (banane), lahko pomagajo zaspati.
- Nekateri prisegajo, da je med spanjem glava obrnjena proti severu.
- Če se vam ponoči zapirajo ali sušijo nosni hodniki, jih pred spanjem navlažite s kapljicami fiziološke raztopine.

Smrčite? Nehate dihati med spanjem? Ste zaspani podnevi? **ODLOČITE SE ZA POLIGRAFIJO SPANJA**

Pulmologija, alergologija in laboratorij za motnje spanja Pulmoradix



Lokacija: Slovenj Gradec: www.pulmolog.com
Ambulanta s koncesijo, ni čakalnih dob



ABC

A Brezhibno ustno higieno je treba vzdrževati ves čas ortodontskega zdravljenja.

B Snemni ortodontski aparat se očistiti vedno, ko ga pacient vzame iz ust.

C Zobje morajo biti v času nošenja ortodontskega aparata kljub težjemu čiščenju brezhibno očiščeni.

Potrebna je brezhibna higiena

Eden od osnovnih pogojev za začetek ortodontskega zdravljenja je redna in brezhibna ustna higiena že pred začetkom ortodontskega zdravljenja.

Avtor: **Barbara Hrovatin dr.dent. med., specialistka čeljustne in zobne ortopedije**

Pouk je obvezen

Brezhibno ustno higieno je treba vzdrževati ves čas ortodontskega zdravljenja, saj se sicer na mestih, kjer čiščenje zob ni ustrezno, lahko pojavijo poškodbe in spremembe na sklenini (demineralizacije sklenine, kariozne spremembe ...) in bolezni obzobnih tkiv.

Zato je vsak ortodontski pacient že pred ali ob začetku ortodontske terapije deležen poduka o ustni higieni, prikaza (demonstracija) čiščenja zob in aparata med ortodontskim zdravljenjem in uporabi ustreznih krtačk in drugih pripomočkov.

Med terapijo specialist ortodont s svojimi sodelavci (zobna asistentka, ustni higienik ...) poskrbi za redne kontrole in morebiten dodatni poduk o izvajanju ustrezne ustne higiene v času nošenja ortodontskega aparata.

Kako skrbimo za snemni aparat?

Pacienti, ki so v ortodontskem zdravljenju s snemnimi aparati, naj poskrbijo za dobro in redno vzdrževanje ustne higiene z mehko zobno krtačko, zobno nitko in po potrebi z interdentalnimi krtačkami, na enak način kot je potekalo vzdrževanje, preden so dobili snemni ortodontski aparat.

Snemni ortodontski aparat se očistiti vedno, ko ga pacient vzame iz ust. Aparat se očisti z zobno krtačko (drugo, kot jo ima pacient za čiščenje zob), zobne paste pri tem ne uporabljamo. Če nimate pri sebi zobne krtačke, je treba aparat po odstranitvi iz ust vsaj zelo dobro sprati s tekočo vodo. Aparat se nato shrani v škatlici za aparat. Pred ponovno vstavitvijo snemnega ortodontskega aparata naj bodo zobje čisti.

V primeru neustrezne higiene zob in snemnega ortodontskega aparata se na aparatu hitro naberejo obloge, ki so vidne tudi s prostim očesom in so leglo mikroorganizmov.

Potrebna je brezhibna higiena

Pacienti, ki so v ortodontskem zdravljenju z nesnemnim ortodontskim aparatom, pa bodo imeli več dela. Za vzdrževanje brezhibne ustne higiene potrebujejo mehko zobno krtačko, zobno krtačko z utorom, medzobno ščetko, čopasto ščetko, zobno nitko z odebeljeno čistilno gobico ter ustno vodo.

Lok nesnemnega ortodontskega aparata razdeli sprednjo ploskev zoba na dva dela: gingivalni del, ki meji na dlesen in zahteva posebno pozornost pri čiščenju. Mehko zobno ščetko je treba nasloniti poševno na rob dlesni in zob čistiti s krožnimi gibi. Izkušnje kažejo, da so ta področja še posebej problematična, predvsem v spodnjem zobnem loku. Nato sledi še čiščenje okluzalnega dela sprednjih ploskev zob ter čiščenje notranjih ploskev in griznih površin zob z meho krtačko. Za čiščenje nosilcev (zvezdic) uporabimo krtačko z utorom.

Nato z medzobno krtačko ustrezne velikosti očistimo površino zoba pod lokom, prav tako si na teh mestih pomagamo s čopasto zobno krtačko. Z medzobno in čopasto krtačko čistimo tista področja sprednjih ploskev zob, ki po čiščenju z mehko zobno krtačko še niso bila dosežena in so zato ostala neočiščena (kar se da dobro pregledato z raztopino, ki obarva zobne obloge).

Sledi uporaba zobne nitke z odebeljeno čistilno gobico, s pomočjo katere lahko natančno odstranimo obloge, ki se zadržujejo ob robu nosilca. Ko smo z nitko pod lokom nesnemnega ortodontskega aparata, lahko tanjši del nitke uvedemo še interdentalno in očistimo stranske ploskve posameznih zob. Medzobne prostore lahko čistimo tudi z medzobno krtačko prave dimenzije. Priporočena je tudi uporaba ustne vode.

Čiščenje po vsakem obroku

Nesnemni ortodontski aparat zahteva čiščenje zob po vsaki hrani, zato naj vsak pacient osnovni set za čiščenje nosi s seboj (npr. v šolo, službo ...).

Kako uspešni ste pri vzdrževanju brezhibne ustne higiene, lahko kontrolirate sami s pomočjo tablet ali raztopine, ki obarvajo prisotne zobne obloge.

Pomembno je, da se pacient (otrok, mladostnik ali odrasel) ves čas ortodontskega zdravljenja zaveda, da morajo biti zobje v času nošenja ortodontskega aparata kljub težjemu čiščenju brezhibno očiščeni, saj se sicer lahko na sklenini, na mestu zadrževanja oblog, pojavijo beli madeži, ki nikoli ne izginejo in lahko napredujejo v kariozne lezije, na sluznici pa vnetje.



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

»Nepravilno in premočno ščetkanje lahko povzroči nepovratno obrabo sklenine in s tem povezano preobčutljivost zob. Napačno ščetkanje pa lahko privede tudi do odmikanja dlesni in odkritih zobnih vratov. Dvakrat dnevno ščetkanje zadostuje.«

Naj nam preide v navado...

Ker ne moremo računati na to, da nam bodo izrastle še tretji zobje in ker so stroški popravila večji od preventive, je smiselno v vsakodnevem življenju upoštevati nekaj dejstev.

Avtor: **Nataša Žepič, dr. dent. med.**

Pravilno ščetkanje

Včasih sem morala opozarjati paciente, naj poskrbijo za boljšo ustno higieno. Zdaj pri svojih pacientih že leta opažam razveseljivo skrb za zobe. Včasih moram celo opozoriti na rahlo pretiravanje. Nepravilno in premočno ščetkanje lahko povzroči nepovratno obrabo sklenine in s tem povezano preobčutljivost zob. Napačno ščetkanje pa lahko privede tudi do odmikanja dlesni in odkritih zobnih vratov. Dvakrat dnevno ščetkanje zadostuje. Zvečer nikakor ne smemo pozabiti na nitkanje. Pri večini pacientov zadostujejo mehke ščetke in neabrazivne paste.

Bodite pozorni na kisline

Tudi preveč kislin v hrani in pijači škodi sklenini. Ker se jim ne nameravamo odpovedati v celoti, zmanjšajmo njihovo škodljivost in zaključimo obrok s kozarcem vode ali kosčkoma sira. Pol ure po vnosu kislin ne ščetkajte zob. Če se vam mudi v službo in ne morete čakati, si umijte zobe pred zajtrkom. Bi se lahko navadili in pili limonado ali kokakolo po slamici?

Temperatura

Bodite pozorni tudi, da temperaturne razlike niso prehitro prevelike. Zelo vroča hrana hkrati z zelo mrzlo pijačo vodi zaradi širjenja in krčenja sklenine v tanke razpoke.

Beljenje zob

Zobem škodi, če se prevečkrat odločite za beljenje zob. Normalno je, da si želimo imeti bolj bel nasmeh. Zobje s starostjo temnijo, nekateri že prej niso zadovoljni z barvo svojih zob. Da vam po beljenju zob ne bo treba razmišljati o ponovitvi, se po opravljenem posegu držite navodil zobozdravnika.

Nitkanje je obvezno

Včasih mi kdo od pacientov pravi: "Vsi govorijo o nitkanju, nihče mi pa še ni povedal, da bi s tem lahko preprečil karies na kontaktnih zob." Ko vidijo smisel, pacienti tudi zberejo voljo in najdejo čas za nitkanje. Nitkajte pred ščetkanjem. Če se vam mudi, ne izpustite nitkanja. Če ne gre drugače, raje takrat ščetkajte pol minute manj.

Brez pretrde hrane

Bodite pozorni tudi na obrabo zob zaradi pretrde hrane, ki jo opažamo zlasti na sekalcih in ne uporabljajte zob namesto orodja (odpiranje steklenic ...). Zobje so namenjeni žvečenju hrane in lepemu nasmehu.

NOVO V MARIBORU BK DENTAL Bresteriška ulica 93, 2354 Bresterišnica naročite se na info@bkdental.si tel. 031 382 836 www.bkdental.si		ZOBOZDRAVSTVO Najsodobnejše tehnologije in materiali ZOBNI RENTGEN Najnovejši digitalni 3D zobni rentgen IMPLANTOLOGIJA Zobni vsadki z garancijo ESTETIKA Profesionalno beljenje zob, zobni nakit, zobne luske
--	--	---



Nova zobna ščetka Sonicare FlexCare Platinum

NOVO



Za lažje in pravilno ščetkanje zob!

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

PHILIPS
sonicare
dovršeno in preprosto

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

dvignjene
gredice

**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Prednost materinega mleka je edinstvena imunološka in prehrabna vrednost.

B Če dojenje ni mogoče se o izbiri mleka posvetujte z izbranim pediatrom.

C Začnemo z nizko alergogenimi živili: zelenjavo, rižem, koruznimi kosmiči, nato s sadnimi kašami.



Koristi so številne

V prvih šestih mesecih življenja je priporočeno izključno ali polno dojenje. Materino mleko je optimalna prva prehrana novorojenčkov, saj vsebuje več kot dvesto sestavin, ki so se skozi tisočletja popolnoma prilagodile potrebam otrok.

Prednosti dojenja

Prednost materinega mleka pred različnimi adaptiranimi nadomestki je edinstvena imunološka in prehrabna vrednost, sestava pa se za razliko od umetno pripravljenega mleka značilno spreminja ves čas od kolostroma (mleziva) naprej. Imunomodulatorne, protimikrobne in protivnetne lastnosti materinega mleka dokazano znižujejo umrljivost dojenčkov, ščitijo pred okužbami črevesja, dihal, srednjega ušesa, sečil. Ščitijo tudi pred

razvojem atopij, avtoimunskih bolezni, celiakije, kroničnih vnetnih črevesnih in drugih bolezni, sladkorne bolezni tipa 1 in 2, nekaterimi limfomi, pred razvojem visokega krvnega tlaka, debelosti, astme v otroštvu, multiplo sklerozo, sindromom nenadne smrti dojenčka.

Vendar dojenje ni vedno mogoče

Zgodi se, da kljub želji dojenje vendarle ni mogoče. Na voljo so številne prilagojene mlečne formule, začetne in nadaljevanje. Katero izbrati, je bolj ali manj odločitev vsakega posameznika, saj so si vse formule po sestavi precej podobne. Obstajajo formule, ki so posebej prilagojene dojenčkom, podvrženim kolikam, tistim, ki imajo gastroezofagealni refluks, alergijo na kravje mleko ... O tem, katero mleko izbrati, se posvetujte z izbranim pediatrom. Z začetno formulo hra-

nimo dojenčka do dopolnjenega 6. meseca starosti, nato nekje do 18. meseca uporabljamo nadaljevalno.

Zanimivost

V ljubljanski porodnišnici je na kliničnem oddelku za perinatologijo novopečenim mamicam na voljo mlečna kuhinja z laktarijem, v katerem si lahko matere izbrizgajo mleko in ga shranijo za svojega dojenčka. Izbrizgavanje mleka poteka na več načinov, in sicer ročno, baterijsko, električno ali kombinirano, biti pa mora redno, kar zagotavlja spodbujanje tvorbe mleka, izpraznitev prepolnih dojk in učinkovito odstranjevanje ter zbiranje mleka. Črpanje naj poteka čez dan na 2–3 ure, v podobnem ritmu kot otrokovo dojenje, ponoči pa naj mati počiva.

»Dojenčka med uvajanjem goste hrane postopno navajajte na pitje vode, saj ne potrebuje sladkanih pijač in čajev. Vodo je potrebno prekuhavati prvih šest mesecev.«

Pričnemo s kašicami

Pri večini dojenčkov se najbolje obnese, če pričnete z uvajanjem goste hrane v dopoldanskem času, ko otrok še ni zelo lačen, vendar živahen. Preveč lačen, utrujen ali zaspan dojenček namreč ne bo sodeloval.

Po načelih ESPGHANA (Evropskega združenja za pediatrično gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko) začnemo s kašicami iz zelenjave, nato krompirja in mesa (belo, nato rdeče meso), sledijo mlečno-žitne kaše in sadno-žitne kaše. Začnemo z nizko alergogenimi živili: zelenjavo (korenje, krompir, bučke, cvetača, koleraba), rižem, koruznimi kosmiči, nato s sadnimi kašami (jabolka, hruška, banana).

Pomembno je tudi uvajanje jajca. Trdo kuhan rumenjak ponudimo dojenčku po dopolnjenem 6. mesecu, beljak pa zaradi razvoja alergij šele po dopolnjenem prvem letu. Pričeti moramo z zelo malimi količinami, v približno dveh mesecih lahko dobi otrok enkrat tedensko cel rumenjak.

Žitarice, ki ne vsebujejo glutena (riž, ajda, koruza) začnemo uvajati med dopolnjenim 4. in 6. mesecem starosti. Posebej bi izpostavili, da gluten uvajamo ne pred 4. mesecem starosti in ne po 7. mesecu. Številne raziskave o celiakiji so pokazale, da je optimalno uvajati majhne količine glutena med 6. in 7. mesecem starosti otroka, ko je otrok še dojen. Najnovejše raziskave namreč kažejo, da dojenje zmanjšuje tveganje za razvoj celiakije. Glavni zaščitni dejavnik ni v tem, da gluten uvedemo čim kasneje, kot se je mislilo nekdaj, ampak v postopnem uvajanju medtem ko je dojenček še dojen. Z dodajanjem glutena tudi ni pametno predolgo odlašati, saj po obsežni raziskavi o uvajanju glutena, lahko uvajanje po 7. mesecu še dodatno okrepi možnost za nastanek celiakije. Kruh naj bi otrok užival od 10. meseca dalje.

Ribe lahko dojenček uživa po 6. mesecu starosti, morske sadeže, ki veljajo za alergene, naj otroci uživajo šele po 1. letu starosti.

Zaradi pozitivnih učinkov omega 3 in omega 6 nenasičenih maščobnih kislin na razvoj možganov, živčevja in očesne mrežnice, je priporočljivo dodajati tudi olivno ali repično olje. Preventivno dajajte tudi preparate vitamina D, ki vam ga je predpisan izbran pediater, oziroma ste ga prejeli že ob odhodu iz porodnišnice in sicer 400 IE vitamina D na dan.

Dojenčka med uvajanjem goste hrane postopno navajajte na pitje vode, saj ne potrebuje sladkanih pijač in čajev. Vodo je potrebno prekuhavati prvih šest mesecev.

Kateri hrani se je dobro izogibati?

Dobro je, da se pri majhnem otroku izogibate alergenom, kot so arašidi, oreščki, soja, morski rakci. Majhnemu otroku zaradi možnosti zadušitve ne ponujajte bonbonov, žvečilnih gumijev in oreščkov, previdni bodite pri koščicah sadju in zelenjavi (češnje, višnje, olive).

* BABY-NEGA IZPOSOJA OPREME ZA DOJENČKE *

Izposoja električnih prsnih črpalk ARDO, otroških digitalnih tehtnic, Angel Sounds detektorjev srčnega utripa, Angel Care monitorjev zaznavanja dihanja, elektronskih varuš.

Dostava na dom. www.baby-nega.si 051/253575, 02/6015912

Pojdimo v pomlad!

V pomlad priložnosti, novih začetkov in novega življenja...

Jubilejni 10. sejem

Altermed

Dih življenja – pot do zdravja

Celjski sejem
14.–16. marec 2014

167 razstavljalcev 45 predavanj 30 demonstracij kuhanja
20 prezentacij Zdrava hrana Rastlinska zdravila
Začimbe in zelišča Naravna kozmetika Zdravilstvo in osebna rast

IZ SEJEMSKEGA PROGRAMA:

PETEK, 14.3.2014

Štafeta semen 2014 – Soustvarjajmo prihodnost!, otvoritvena slovesnost Štate semen 2014, Eko civilna iniciativa Slovenije

Kakšna sploh je zdrava hrana - Demeter?, Ajda Vrzenec, okrogla miza in srečanje biodinamikov Slovenije in predstavnikov iz tujine

V divje gre rado: nova spoznanja o užitnih divjih rastlinah in njihovem pomenu za današnji čas, Dario Cortese

SOBOTA, 15.3.2014

Kako obdržati svoje zobe do konca življenja?, Projekt Ustna medicina

Naravni načini razstrupljanja telesa, Rok Černelč, na povabilo Amproj d.o.o.

Kako izboljšati imunost otrok, Adrijana Dolinar

Naravni porod, Jasna Gumze, Babiška založba

NEDELJA, 16.3.2014

Kakšne so dejanske zdravilne moči začimb, Sanja Lončar

Imunski sistem in zdravilne rešitve, Jože Majes, Narava zdravi

Eterična olja za lepoto in zdravje, Nina Medved, Magnolija

Zdrava, okusna in koristna jedilna olja, Ian Jan, Bija

in še veliko več ...

Podrobnosti o dnevnem programu pred sejmom na www.ce-sejem.si!

Odpiralni čas: vse tri dni od 9.00 do 18.00 ure

V istem terminu na sejmišču še

FLORA – 19. mednarodni sejem vrtnarstva, cvetličarstva in krajinske arhitekture

POROKA – 13. sejem vse za poroko

ApiSlovenija – 37. dneva čebelarstva v Celju

m CE sejem

e CE novice

f t

e CE sestanek

www.ce-sejem.si

QR



dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Šopek ženskih težav

Ženska je v času svojega življenja postavljena pred mnogo izzivov. Od prve menstruacije do menopavze, ponavadi preživi prvo ljubezen, izbiro ustrezne kontracepcije, strah in veselje z zanositvijo, nosečnost, porod, morda PMS. Nekaj nasvetov, ki bodo morda koristni, in zanimivosti si preberite v spodnjih vrsticah.

Avtor: **B. M.**

Vaginalni izcedek – kakšen je?

Vaginalni izcedek je sluz, ki izteka iz nožnice. Izcedek je pogost razlog za zaskrbljenost številnih žensk in tudi obisk ginekologa. Pogosto ženske ne vedo, ali je njihov izcedek normalen ali ne. V rodni dobi se dnevno izloči za čajno žličko (1–4 ml) prozornega, gostega, sluzastega izcedka, ki je bele ali rumenkaste barve. Vendar se količina in gostota spreminjata od ženske do ženske in od dneva menstrualnega ciklusa.

V določenih obdobjih je količina sluzi povečana, na primer med nosečnostjo, jemanjem kontracepcijskih tablet, med ovulacijo, teden dni pred menstruacijo.

Normalen izcedek vsebuje celice nožnične stene in materničnega vratu, normalne bakterije ter sluz, ki jo izločata nožnica in maternični vrat. Izcedek ima rahlo kiselkast vonj, včasih lahko malenkostno draži kožo zunanjega spolovila. Izcedek ščiti nožnično steno in sečila pred vnetji in deluje kot lubrikant. Na mikroskopskem pregledu najdemo normalne sestavine, pH-vrednost je manj kot 4,5. Vaginalni izcedek je torej normalen.

Kadar je poleg izcedka prisotno še srbenje zunanjega spolovila ali vhoda v nožnico, rdeča, pekoča, boleča in otečena koža zunanjega spolovila, penast ali zelenorumen izcedek, neprijeten vonj, krvavo obarvan izcedek, bolečina pri spolnih odnosih in uriniranju, bolečina v trebuhu ali mali medenici, je treba poiskati zdravniško pomoč.

Miomi – kdaj naj pomislimo nanje?

Močne in dlje časa trajajoče menstruacije, ki včasih povzročijo, da ženska postane slabokrvna, lahko kažejo na pojav miomov v maternici. Ženska ima lahko občutek bolečin v spodnjem delu trebuha ali pritiska navzdol. Če miom leži tako, da pritiska na sečni mehur, ima lahko občutek, da mora kar naprej hoditi na vodo. Če pa miom leži tako, da pritiska na črevo, lahko povzroči težave z odvajanjem blata, ženska postane bolj zaprta.

V veliki večini primerov lahko ženska z miomom(i) na maternici normalno zanosi in v nosečnosti nima večjih težav. V nosečnosti se miomi lahko povečajo, zmanjšajo ali ostanejo nespremenjeni. Le če so miomi zelo veliki ali ležijo na točno določenih mestih, so lahko povezani z večjo verjetnostjo spontanega splava oziroma z drugimi težavami v nosečnosti, kot sta nepravilna lega ploda ali pa oviranje porodne poti.

Diagnozo postavi ginekolog z ginekološkim pregledom, ko lahko zatipa povečano materico nepravilnih oblik, ter z ultrazvočnim pregledom rodil.

Želite zanositi?

Ko ženska ugotovi, da je noseča, je v veliki meri že prepozno za preprečitev hudih okvar hrbtenice, zato je nujno, da jemlje multivitaminski pripravek s folno kislino že nekaj mesecev pred načrtovano zanositvijo ter prve tri mesece nosečnosti. Preventiva je edini način preprečevanja tovrstnih hudih okvar ploda.

Multivitaminski pripravek s folno kislino zmanjša možnost okvare hrbtenice za kar 92 odstotkov, hkrati pa bistveno zmanjša možnost pojave tudi drugih nepravilnosti. Najpogostejše prirojene okvare so kardiološke bolezni, le-te zmanjša za približno 40 odstotkov, sledi 30-odstotno zmanjšanje možnosti pojave okvar urinarnega trakta ter drugih okvar. Zaradi vseh teh prednosti jemanja multivitaminskega pripravka s folno kislino je kmalu po objavi te študije ena najuglednejših medicinskih revij na svetu New England Journal of Medicine objavila priporočilo za preventivo.

Še posebej se priporoča jemanje multivitaminskega pripravka v kombinaciji s folno kislino, saj se je izkazalo, da samo folna kislina zmanjša pojavnost okvare nevralne cevi za približno 70 odstotkov, medtem ko multivitamin v kombinaciji s folno kislino za več kot 90 odstotkov. Multivitamin v kombinaciji s folno kislino odpravlja tudi številne druge napake.

Neploidnost

Neploidnost je potihoma postala resna težava modernih družb. Je družbena tabu tema, kar pričajo številne zgodbe ljudi. Je bolezen, ki jo pari delijo v najožjem in najbolj intimnem krogu. Vsak šesti par v Sloveniji ima težave z neploidnostjo.

Analize številnih pridobljenih podatkov nazorno kažejo, da se sposobnost oploditve pomembno zniža po 35. letu starosti, po 40. letu pa je že zelo okrnjena. Tudi če v tem obdobju pride do zanositve, se ta pogosteje konča s spontanim splavom zaradi kromosomskih nepravilnosti. Zaloga jajčec je omejena: za uspešno zanositev je potrebno zdravo jajčece, število jajčec pa z leti upada. Že v rodni dobi ima približno polovica jajčec kromosomske nepravilnosti, število jajčec z genetskimi težavami pa se z leti poveča. Dejstvo je, da tudi vsako zdravo jajčece ne obrodi nujno sadov. Postopoma se zaloga jajčec popolnoma izčrpa in medicina še ne pozna uspešne metode, s katero bi ta proces lahko ustavili. Število žensk, mlajših od 30 let, ki iščejo pomoč zaradi nezmožnosti zanositve, je pri nas vedno več. Da je temu tako, je tudi zaradi večjega ozaveščanja.

»Neplodnost je potihoma postala resna težava modernih družb.«



Policistični jajčniki – pomagajte si tudi s prehrano

So posledica nepravilnega delovanja hipofize v možganih, zato povečajte vnos jedi z vitaminom E (dobra olja: olja grozdnih pečk, orehovo, mandljevo olje ...), z vitamini skupine B (tudi B12) ter z minerali, predvsem mangan, ki ga je veliko v rižu, grahu, pesi, čičerki, sardinah, in cink.

Čajna mešanica za ženske težave

Pomešajte: cvet bezga, rman, žajbelj, brinove jagode, koprivo.

Rman pomaga pri sproščanju telesa. Njegovo eterično olje dobro dene ob splošnem slabem počutju in hkrati podpira druga zelišča pri njihovem delovanju.

Žajbelj je znan po urejanju menstrualnih težav. Zato ga ženske že od nekdaj uporabljajo pri predmenstrualnem sindromu in bolečih menstruacijah.

Brinove jagode čistijo kri in odvajajo vodo. Koprivo so po ljudskem izročilu uporabljali pri slabokrvnosti, pomanjkanju železa in za lajšanje trebušnih težav.



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Povrnimo koži izgubljeno vlažnost in jo očistimo.

B Odstranimo odvečno maščobno tkivo in strupene snovi iz telesa.

C Pijmo veliko vode in se gibajmo.

Lepa spomladi

Bližajo se toplejši dnevi in vse, kar smo pozimi skrivali pod dolgimi oblečili, potrebuje sedaj posebno pozornost. Noge kličejo po nežni depilaciji, stegna potrebujejo masažo proti celulitu, stopala pa si želijo dodatne pedikure. Pomladni meseci so kot nalašč, da poskrbimo za preobrazbo telesa in ga osvežimo. Kozmetičarka **Sara Mihalič** nam je predstavila osnovne tretmaje, s katerimi bomo negovane in sijoče vstopile v toplejši del leta.

Avtor: **Ines Trebec**

Poskrbimo za hidracijo kože

Ker je bila koža celo zimo izpostavljena mrazu in vetru, je postala izsušena in razpokana. Koži je treba čim prej vrniti izgubljeno prožnost in vlažnost. Uporabimo vlažilne kreme, ki bodo koži vrnili in tudi ohranjali njeno vlago skozi pomladne in poletne mesece. Priporoča se, da veliko pijemo, da celice oskrbimo s tekočino.

Pozimi je koža pogosto prekrita z oblečili, ki ne 'dihajo' in je nečista koža spomladi normalna posledica tega. Mihaličeva svetuje v tem obdobju površinsko in globinsko čiščenje kože, najboljše celotnega telesa. Ustrezen piling, ki je individualno prilagojen, bo odstranil odmrle celice z vrhnje plasti kože, očistil pore in pospešil krvavitev.

Odstranimo odvečne dlake

Če smo čez zimo nekoliko zanemarile svoje noge, je sedaj čas, da jim posvetimo ustrezno nego. Nadležnih dlavic se bomo znebili z depi-

lacijo. Pri depilaciji z voskom gre za poltrajno odstranjevanje dlak, ki dlako odstrani skupaj s korenino, koža pa ostane brez dlak 3–6 tednov. Prednost depilacije z voskom je, da dlake rastejo počasneje in so tanjše. Po večkratnem postopku se sčasoma zredčijo, medtem ko vemo, da britje dlake okrepi. Uporablja se predvsem pri depilaciji rok, nog, hrbta in trebuha. Za depilacijo intimnejših delov, pazduhe in obraza uporabljamo depilacijo z nizkotemperaturnim voskom, razloži sogovornica.

Epilacija

Če se želite dlak trajno znebiti in vam je njihovo odstranjevanje z voskom zoprno, se lahko odločite za trajno odstranjevanje dlavic z laserjem. Postopek je neboleč in prinaša trajne rezultate. S pomočjo svetlobnih žarkov se trajno uniči celotna struktura posamezne dlake, pri tem pa se ne poškoduje povrhnjica kože. Ta postopek bo v vašem kožnem tkivu spodbudil kolagen, ki skrbi za prožno kožo. Tako boste poleg odstranitve dlavic dobili bolj gladko in mehko kožo z lepšim tenom. Zaradi trajne in neboleče odstranitve dlak se vse več deklet odloča za to vrsto epilacije, doda strokovnjakinja.

Oblikujemo svoje telo

Če smo čez zimo pridobile kakšen kilogramček, ki se je uskladiščil v maščobne celice, če je naša koža ohlapna in če se želimo znebiti strupenih snovi v telesu, nam bo kombinacija metod kavitacije, radiofrekvence, limfne drenaže in vakuumske kriolipolize učinkovito pomagala pri preoblikovanju telesa.

Kavitacija

je namenjena razbijanju trdovratnih maščobnih oblog na telesu, ki se jih z navadno dieto in s telesno aktivnostjo ni mogoče znebiti. Maščobne celice se razbije v mikroskopsko majhne delčke, ki se iz telesa odstranijo preko sečil in limfnega sistema. Metoda je učinkovita pri odstranjevanju maščobnih oblog na trebuhu, zadnjici in stegnih.

Da bi dosegli maksimalne rezultate, je treba popiti 1,5 l vode pred in po terapiji, saj voda pripomore k izpiranju tistih delov maščob, ki so v vodi topni in se izločajo preko urina.

Sogovornica priporoča tudi dieto z nizkim GI (glikemičnim indeksom) vsak dan, saj tak način prehranjevanja učinkovito spodbuja telo k porabi maščob. Maščoba, ki jo odstranimo s pomočjo kavitacije, pusti za seboj 'prazen prostor', kar v praksi pomeni ohlapno kožo, ki pa jo lahko odpravimo z metodo radiofrekvenca.

Radiofrekvenca

deluje na način, da naprava za RF oddaja radiovalove skozi zgornje plasti kože proti srednji plasti kože – usnjici (dermis). V usnjici se nahaja tudi kolagen, ki skrbi, da je koža kompaktna in elastična. Valovi, ki prodirajo globoko v podkožje, segrevajo plast usnjice (dermis) na temperaturo 40–50 °C, kar povzroča lokalno krčenje kolagenskih vlaken v srednji plasti kože. Posledica tega pojava je, da kolagen zateguje kožo.

Z radiofrekvenco bomo spodbudili novo proizvodnjo kolagena in izboljšali krvni pretok ter pretok tekočin v limfnem sistemu. To pripelje do boljše oskrbe celic s kisikom, posledično pa celice začnejo izločati več strupov in telo se začne aktivno čistiti.

Postopek je zelo učinkovit pri ohlapni koži na rokah, stegnih in trebuhu. Poleg tega razgrajuje maščobne obloge in celulit na telesu, zmanjšuje strije ter obnavlja kožo.

Limfna drenaža

bo raztegnila kožo in pomagala pri transportu razbitih maščob v limfnem sistemu. Da bo sprememba na lepše trajna, je priporočeno, da po koncu tretmaja telovadimo, saj s tem porabimo maščobo, ki se je izločila v krvni obtok.

Vakuumska kriolipoliza

krio – pomeni led, lipoliza pa kemični razpad maščobnih celic. To je hladen postopek, ki maščobo topi na točno določenih predelih, ki jo po strokovni presoji določi terapevt. Maščobne celice se s hlajenjem pri temperaturi -5 °C kristalizirajo in razpadejo ter se v nekaj dneh odplaknejo iz organizma. Postopek lahko kombiniramo z drugimi postopki, npr. s kavitacijo, limfno drenažo. Tudi pri tem postopku je priporočeno, da veliko pijemo.

Z diamantnim pilingom do sijočega obraza

Ne, ne bomo se posipale z diamanti, bo pa kozmetičarka pri tem postopku uporabila napravo s sterilno diamantno glavo, ki je posejana z diamantnim prahom. Ta vam bo nežno in varno odstranil odmrlo in poškodovano kožo s površine obraza. Gre za postopek nekristalne mikrodermabrazije. Vaša koža na obrazu bo gladka, sveža in sijoča. Ta vrsta pilinga je primerna za vsakogar, ki ima luskavo, suho, pigmentirano in aknasto kožo s širokimi porami.

Fotopomlajevanje

Če želite polepšati in pomladiti videz telesa, si lahko privoščite postopek fotopomlajevanja. Gre za novejšo metodo, ki jo tudi pri

nas vse bolj uporabljamo. Postopek se izvaja z napravo, ki oddaja nekoherentno pulzno svetlobo, zaradi česar ima širšo možnost delovanja v različnih plasteh kože. V vrhnjih plasteh kože z vsrkanjem v različne pigmente odstranjuje ali posvetli določene rjavo obarvane spremembe, ki jih povzročajo razni vplivi. Svetlobni valovi razmnožujejo in spodbujajo tvorbo kolagena in elastičnega tkiva. Razlike bodo opazne že po prvem posegu, saj koža postane bolj gladka in elastična.

Ne pozabimo na nego stopal

Če smo pozimi stopala mučili v zaprtih čevljih, je sedaj čas, da jim povrnemo izgubljeno vlažnost in omehčamo trdo in razpokano kožo. Za suha stopala lahko poskrbimo tudi sami in si pripravimo vlažilno oblogo, ki bo poskrbela za negovana stopala. Potrebujemo le 3 žlice medu in 1 žličko sezamove olja. Sestavine zmešamo in jih segrejemo ter nanesemo na stopala. Tako navlažena naj počivajo nekaj minut. Po odstranitvi obloge bodo stopala mehka, gladka in ustrezno navlažena.

Če smo staknili glivice na nohtih, je sedaj skrajni čas, da jih odpravimo. Odločimo se lahko za lasersko zdravljenje glivic. Laserski snop je zasnovan tako, da deluje skozi noht ter uniči glivice pod in v njem. Kozmetičarka pa opozarja naj ne pričakujemo rezultata čez noč. Če je noht obarvan, potrebuje nekaj časa, da postane normalne barve, saj mora narastek nohta v celoti prerasti prej oboleli del nohta. Doda, da je metoda prijazna in nenevarna, saj ne vpliva na okvaro jeter ali ledvic, kar se pogosto dogaja pri uporabi sistemskih zdravil. Z urejenimi in negovanimi stopali bomo živahnejši in lahkotno zakorakali v prijetno tople dni.

KOZMETIČNI SALON DERMAVITALIS

Panonska ulica 36, Gornja Radgona
Tel.: 031 744 799, www.dermavitalis.si

Depilacija in trajno odstranjevanje dlak, hujšanje, mikrodermoabrazija, aha kisline in IPL, lasersko zdravljenje glivične okužbe nohtov, sanacija vrašnega nohta.

BJUTIK, NOVO ODPRTI KOZMETIČNI SALON V ATLANTISU

Združite rekreacijo in vrhunske kozmetične postopke.

Tel: 041-309-805, www.cavite.si

Postopki: cryolipoliza – zamrzitev in odstranitev maščobnih oblog, kavitacija, jade thermo lifting
Akcijske cene v mesecu marcu.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

DIAMANTNI PILING z lasersko obdelanimi diamantnimi konicami in vakuma odstranjuje odmrle celice, odpravlja poškodbe kože zaradi sonca ter vidno obnovo kože. Potrebni 6-12 tretmajev v razmaku 7 dni, je neboleč postopek z vidno obnovo kože.

AYURVEDA CENTER

Krakovski nasip 26, Ljubljana

Tel.: 01/252 31 08, 041/735 005

www.ayurvedaslo.com, ayurveda@siol.net

Vakumska kavitacija, elektroterapija, SanaSpa, presso terapija, ayurvedske masaže-savna. Skrb za zdravje telesa, duha in duše.

ALFAESTETICA, DOMŽALE

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

VELASHAPE II edini v svetu z FDA certifikatom za odpravo celulita

Sistem ima 4 funkcije, ki delujejo hkrati v boju proti odstranjevanju celulita: infrardeča svetloba, radiofrekvenca, vakum, masažni valjčki.

PRIHAJA POMLAD - ZNEBITE SE CELULITA ŠE PRAVI ČAS!



Anticelulitna terapija in razstrupljanje telesa:

13 obiskov samo 210 eur

- Body wrapping
 - Ultrazvok
 - Razstrupljevalna masaža
- + gratis ob vsakem obisku -
ANTICELULITNA MASAŽA
+ darilo 3 x vakumska masaža

Estetska pedikura s permanentnim lakiranjem 35 eur

Pokliči 041 710 310 in si rezerviraj svoj termin.

Kozmetično-masažni salon RitmoLoko, Kidričeva c. 75, 4220 Škofja Loka; info@ritmoloko.si, www.ritmoloko.si

EKO KOZMETIKA



GREEN PEOPLE
Organic Lifestyle

CERTIFICIRANE SESTAVINE

Naravna vitaminska nega za vsak tip kože, tudi otroško.

Preizkusite moč narave!

www.srcek.si

dvignjene
gredice

Naj vrtnarjenje
postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Po podatkih SZO (Svetovna zdravstvena organizacija) potrebujemo 15–30 % energijskega vnosa v obliki dobrih maščob.

B Pri vnosu maščob je treba upoštevati razmerje med nasičenimi in nenasičenimi maščobnimi kislinami.

C Vzdržujemo skupno raven holesterola pod 5 mmol/l in raven slabega holesterola (LDL) pod 3 mmol/l.



Maščobe – sovražnice ali prijateljice?

Najpogostejši vzrok smrti tako v Sloveniji kot tudi v državah EU so bolezni srca in ožilja. Z zdravim življenjskim slogom lahko učinkovito obvladujemo biološke dejavnike tveganja in preprečujemo ter zdravimo kronične bolezni srca in ožilja.

Del zdravega življenjskega sloga je uravnotežena prehrana, ki med drugim vsebuje tudi zdrave in nujno potrebne maščobe.

Maščobe delimo na živalske in rastlinske

Maščobe igrajo pomembno vlogo v raznovrstni in uravnoteženi prehrani, pomembno vplivajo na razvoj in rast celic ter na razvoj in preventivo pred obolenji srca in ožilja. So vir energije, saj 1 g maščobe predstavlja kar 9 kcal. Pri vnosu maščob je treba upoštevati razmerje med nasičenimi in nenasičenimi maščobnimi kislinami (1 proti 2), kakovost in količino vnesenih maščob.

Živalske maščobe vsebujejo večinoma nasičene maščobne kisline, ki pospešujejo razvoj bolezni srca in ožilja. Najdemo jih v maslu, mleku in mlečnih izdelkih, svinjski masti, mesu ...

Rastlinske maščobe pa vsebujejo nenasičene maščobne kisline, kot so maščobne kisline omega-3 in omega-6. Najdemo jih v kakovostnih rastlinskih oljih. Za človeka so nujno potrebne in jih lahko pridobimo le s hrano, ker jih naše telo samo ne more tvoriti.

Poznamo pa še zelo škodljive transmaščobne kisline, ki v telesu zvišujejo raven skupnega holesterola in raven tako imenovanega slabega (LDL) holesterola. Obe nem škodljive maščobe znižujejo raven tako imenovanega dobrega (HDL) holesterola ter igrajo pomembno vlogo pri nastanku ateroskleroze in pri povzročanju obolenj srca in ožilja. Transmaščobe najdemo v mesu prežvekovalcev, maslu, različnih piškotih, industrijsko pripravljenem pecivu, čipsu ...

Margarina je emulzija vode v olju.

Poznamo margarine, ki vsebujejo različen odstotek maščob. Margarine, kot jih lahko kupimo danes, so izdelane s sodobnimi tehnološkimi postopki, brez hidrogenizacije maščob.

Proizvodnja margarin poteka po naslednjem vrstnem redu:

1. Izbira osnovnih surovin
2. Vzpostavitev maščobne faze, mešanje
3. Vzpostavitev vodne faze, mešanje
4. Priprava predhodne emulzije: maščobna faza se zmeša z vodno fazo
5. Hlajenje – kristalizacija
6. Homogenizacija zmesi, gnetenje
7. Mirovanje
8. Pakiranje
9. Skladiščenje

Kako pripravimo margarino doma?

Za izdelavo margarine potrebujete ledeno mrzlo vodo. Vanjo potopimo posodo, v katero vlijemo kakovostno rastlinsko olje po okusu (npr. bučno in oljčno olje). Dodamo majhno količino

kokosove ali palmove maščobe ter nekaj vode. Nato dodamo še malo sladke smetane in jajčni rumenjaki. Vse skupaj mešamo tako dolgo, da nastane emulzija. Po okusu lahko dodamo sol, začimbe, zelišča ali limonin sok.

Gibanje je pomembno

Gibanje je zelo pomembno. Podatki kažejo, da lahko velik delež prezgodnjih srčno-žilnih zapletov pripišemo tudi našemu današnjemu načinu življenja, se pravi sedenju ter pomanjkanju gibanja. Priporočamo zmerno do nekoliko bolj intenzivno gibanje: kamor sodijo ne samo tek, temveč tudi hoja, hitra hoja, plavanje... Vsaka rekreacija bistveno pripomore k izboljšanju kakovosti življenja, kar je koristno za cel organizem in nenehno je tudi naše počutje bistveno boljše.

Približno 50 % vzrokov za zgodnjo srčno-žilno bolezen bi lahko preprečili že z zdravo prehrano. Treba je jesti uravnoteženo prehrano, večkrat dnevno, se nikoli do sita najesti, temveč le toliko, da nisi lačen. Sodobni človek je izgubil občutek za pravilno mero prehranjevanja in se prevečkrat prenajeda. Žal smo mehanizme za uravnavanje občutka lakote večinoma izgubili. Recept za zdrav način prehranjevanja je preprost: 5-krat na dan zelenjava, sadje v ustreznih količinah, izogibati se je treba mastne hrane, pri vsem skupaj pa je izredno pomembna tudi redna telesna aktivnost. Torej v trgovino peš, ne pa tistih 100 m z avtom, voziti kolo, hoditi po stopnicah in se ne na vsak način že v prvo nadstropje peljati z dvigalom... Zelo preproste stvari, ki dajejo hitre rezultate in so zelo poceni.

Torej v trgovino peš, ne pa tistih 100 m z avtom, voziti kolo, hoditi po stopnicah in se ne na vsak način že v prvo nadstropje peljati z dvigalom... torej zelo preproste stvari, ki dajejo hitre rezultate in so zelo poceni.

Uredništvo ABC zdravja vabi
k sodelovanju novinarje!

info.: irena@freising.si

Imate povišan holesterol?

CRISPY Z JEČMENOVO VLAKNINO ZA ZNIŽEVANJE HOLESTEROLA

Beta-glukani iz ječmena dokazano znižujejo holesterol v krvi, zato smo izdelku dodali reduchol – ječmenovo vlaknino, bogato z beta-glukani.



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

Zanimivosti:

Naloge maščob v telesu

- so gradniki celičnih membran,
- povečujejo energijsko gostoto hrane,
- vplivajo na absorpcijo v maščobah topnih vitaminov (A, D, E in K),
- so vir esencialnih (nujno potrebnih) maščobnih kislin,
- izboljšajo okus hrani
- služijo kot energijska rezerva v telesu.

Kako zmanjšamo slabe maščobe?

- Nadomestite prigrizke, kot so čips in piškoti, s surovo zelenjavo, jogurtom z manj maščobami ali sadjem.
- Preverjajte vsebnost maščob na deklaracijah živil. Izberite tiste, ki imajo najnižjo vsebnost nasičenih maščob (manj kot 3 g na porcijo).
- Izberite mlečne izdelke, ki vsebujejo manj maščob: manj mastne sire, jogurte z manj maščobami, posneto ali polposneto mleko.
- Predelano in mastno meso zamenjajte s svežim mesom proste reje, uporabite puste kose in odstranite presežek maščobe pred peko ali kuhanjem. Rdeče

meso zamenjajte s piščančjim, puranjim mesom brez kože ali z mastnimi ribami (losos, skuše, sled).

Kakšna je vrednost vašega holesterola?

Po najnovejših smernicah Društva za zdravje srca in ožilja je za zdravo srce treba vzdrževati skupno raven holesterola pod 5 mmol/l in raven slabega holesterola (LDL) pod 3 mmol/l. Če ste že doživeli srčni infarkt, bi morali slabi holesterol vzdrževati na ravni pod 1,8 mmol/l. Priporočljiva raven dobrega holesterola (HDL) pa je več kot 1 mmol/l (za ženske več kot 1,4 mmol/l, za moške več kot 1,2 mmol/l).

Priporočene ciljne vrednosti krvnih maščob

- skupni holesterol: manj kot 5 mmol/l
- holesterol LDL: manj kot 3 mmol/l
- trigliceridi: manj kot 1,7 mmol/l
- holesterol HDL: več kot 1 mmol/l:
za ženske: več kot 1,3 mmol/l
za moške: več kot 1,1 mmol/l

Če je bila ob zadnjem merjenju vrednost njegovih krvnih maščob ustrezna, bi si moral raven krvnih maščob kontrolirati vsaki pet let. Če je bila zvečana, pa pogosteje.

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

CHOLEX wellion

Vaša AVSTRIJSKA znamka pri sladkorni bolezni

2 X DNEVNO

Dnevni odmerek (= 2 kapsuli) vsebuje 10 mg Monakolina K

Monakolin K

Prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi

Monakolin K iz fermentiranega rdečega riža prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Pozitiven učinek pri dnevnem vnosu 10 mg monakolina K.

(EFSA reference 2011;9(7):2304)

z Monakolinom K

CHOLEX wellion

Monacolin K

Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels
Maintenance of normal blood cholesterol levels
Udržování normální hladiny cholesterolu v krvi
Udržiavanie normálnej hladiny cholesterolu v krvi

Nahrungsergänzungsmittel /
Dietary Supplement /
Dietary Supplement /
Výživný doplněk

30 Kapseln / capsules /
kapsli / Kapsuli

0,1 kg

Na voljo v trgovinah SANOLABOR, izbranih lekarnah in specializiranih trgovinah.
MED TRUST d.o.o. • Litostrojska cesta 60 • SI-1000 Ljubljana • Tel.: (01) 5134780 • e-pošta: info@medtrust.si • www.wellion.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Superhrana iz naših krajev

Tudi mi imamo superhrano. Raste povsod okoli nas, na vrtu, travniku, v gozdu ali malo dlje, v gorah oziroma ob morju. Poznale so jo že naše babice in z njo lajšale in celo pozdravile marsikatero težavo. Ni odveč, če se spoprijateljimo z rastlinami, ki jih imamo na dosegu roke. Naj postanejo naše zaveznice.

Avtorica: **Saša Vrbančič**

Smrekovi vršički

Že naše prababice so vedele, da so smrekovi vršički sestavina, ki nikakor ne sme manjkati v domači lekarni. Od nekdaj veljajo za enega izmed najboljših naravnih zdravil, ki uspešno zdravi prehlad in kašelj.

Smreka cveti od maja do junija. Svetlozelene poganjke nabiramo spomladi. Imajo značilen smolnat vonj. To storite tako, da jih posmukamo s konca samih vej smreke. V stekleni kozarec nasujemo plast vršičkov in jih prekrijemo s plastjo sladkorja. To počnemo izmenjaje, dokler ni kozarec poln. Postavimo na s soncem obsijan prostor – okensko polico,

kjer naj se vršički medijo 30–40 dni. Čeprav obstaja tudi različica kuhanja sirupa iz vršičkov, pa je prvi način pogostejši. Sirup blagodejno vpliva na kašelj. Razkužuje dihalne poti, pospešuje prekrvavitev sluznice in jo varuje. Smrečje vsebuje veliko vitamina C, ki krepi odpornost, bogato pa je tudi s snovmi, ki čistijo kri in ustavljajo krvavitve dlesni.

Za zunanjo uporabo lahko smrekove vršičke uporabljate kot aromaterapijo pri razvajanju v osvežilni kopeli. Nekaj smrekovih vršičkov dodajte kopeli, ki jo popestrite še z eteričnim smrekovim pripravkom. Takšna kopel bo odprla vaše dihalne poti, pospešila krvni obtok ter celjenje ran in očistila celoten organizem. Kopeli ne priporočamo, če imate občutljivo kožo, morda povišano telesno temperaturo, astmo, težave s srcem ali oslovski kašelj.

Timijan

Timijan ali materina dušica je že stoletja znana zdravilna rastlina. Vedno bolj se uporablja za alternativno zdravljenje. Sestavina karmina-

tiv, v kateri je spazmolitik, blaži krče gladkih mišic in tako odpravlja vetrove. Pomirja tudi kašelj, ker vsebuje antitusik. Rastlina se prišteva tudi med baktericidna sredstva, saj ubija kožne bakterije. Poleg tega je ne marajo tudi gliste in trakulje. Če imamo kronično vnetje želodčne sluznice, potem je materina dušica prava rastlina zanj. Pomaga še pri astmi, driski, uhajanju urina, vnetju grla, vnetju mandeljnov in še posebej pri oslovskem kašlju in bronhitisu.

Islandski lišaj

Zdravilne so sluzi in grenčine, ki jih vsebuje ta rastlina. Z islandskim lišajem so že nekdaj zdravili dihalne poti in to se je ohranilo še danes. Glavni učinek imajo sluzi, ki zaščitijo sluznico in pomirijo dražeč kašelj in zdravijo katar gornjih dihalnih poti. Lišajne kisline z blagim protibakterijskim učinkom in imunostimulativne sestavine zvečajo telesno odpornost. Delujejo tudi kot grenčine, ki vrnejo tek, urejajo prebavo in krepijo telo. Delujejo tudi

na rane, ki se slabo celijo, saj so koristne tudi za zunanjo uporabo. Pripravki lajšajo tudi želodčne bolezni in črevesne težave, npr. drisko in zaprtje. V pomoč so tudi pri boleznih ledvic in mehurja. Spodbujajo tudi delovanje žolčnika in jeter, preprečujejo slabost in bruhanje. V lekarnah najdemo pripravke v obliki pastil za blažitev vnetij v ustih in žrelu in v drugih farmacevtskih oblikah. V ljudski medicini je bil lišaj znan po tem, da spodbuja izločanje mleka.

Pripravimo ga tako, da 2 žlički posušene rastline namočimo v vročo vodo in jo po 10 minutah precedimo. Tak pripravek je grenak, zato ga lahko osladimo. Če potrebujemo napitek s sluzmi, takoj po prelitju s kropom izlužene grenke lišajne kisline zavržemo in dolijemo vročo vodo.

Črna redkev

Črna redkev je znana zelenjava na krožniku in zdravilna rastlina. Zdravilne učinkovine v njej so eterično olje z žveplom in gorčičnim oljem, rafanol in vitamin C. Deluje čistilno pri zamaščenih jetrih, pospešuje presnovo maščob in maščobnih oblog. Izboljšuje stanje ožilja in pretok bolj zdrave krvi. Pospešuje izločanje žolča, deluje proti zlatenici, žolčnim kamnom. Ker izloča toksine iz sklepov, pomaga pri revmatičnih obolenjih. Tudi na dihala deluje čistilno in razkuževalno. Prastaro zdravilo proti kašlju, hripavosti in sluzi v pljučih dobimo, če redkvinemu soku pri-mešamo med.

Pri uporabi črne redkev bodimo previden. Če imate kakršnokoli obolenje črevesja ali želodca, se ji odpovedajte, saj rafanol močno napihuje. Prav tako bodite pozorni vsi, ki imate težave s ščitnico, saj žveplove spojine ne vplivajo dobro nanjo. Vsekakor pa je ne uporabljajmo več kot mesec dni brez premora.

Črni ribez

Glavne učinkovine črnega ribeza so v plodovih. To so eterično olje, vitamini A, B, C in E, sadne kisline, antocijansko barvilo, ki spodbudi vitamin P, in rudninske snovi. V listih so flavonoidi in eterično olje. Vsebuje veliko vitamina C. Kar se tiče zdravilnosti, so skoraj enako zdravilne vse vrste ribeza, ne glede na barvo (beli, rdeči, črni). V ljudskem zdravilstvu ga uporabljajo proti revmatizmu. Deluje antioksidativno, redči kri in pomaga pri okužbi sečil in proti virusom gripe. Celice varuje pred prostimi radikali, varuje sluznice. Pomirja živčevje in izboljšuje razpoloženje. Ribezov sok pomaga pri kašlju.

Junija in julija nabiramo liste brez pecljev, ki so zdravilni za vse vrste težav z mehurjem. Zmečkane polagamo tudi na pike žuželk ali pa podrgnemo z njimi na mestu pika. Plodove nabiramo julija in avgusta.

»Glavne učinkovine črnega ribeza so v plodovih. To so eterično olje, vitamini A, B, C in E, sadne kisline, antocijansko barvilo, ki spodbudi vitamin P, in rudninske snovi.«

Črni bezeg

Črni bezeg je grm, ki zraste tudi do 11 m visoko. V času cvetenja v juniju in juliju se od njega širijo opojne vonjave, saj cvetovi močno dišijo, listi pa so grenki. V zdravilne namene uporabljamo bezgove jagode in cvetove. Junija in julija nabiramo cvetove in liste, septembra in oktobra pa jagode.

Vsebuje še enkrat več vitaminov kot jabolko na enako količino, poleg tega pa tudi flavonoide, ki imajo antibiotičen in odvajalni učinek, eterična olja, tanine, saharozo, kalijev nitrat in rudnine. Čeprav vsebuje tudi glikozid sambunigrin, iz katerega pri razgradnji nastane manjša količina cianovodikove kisline, pa se ta med zorenjem in toplotno obdelavo razgradi v neškodljive sestavine. Ko pripravljamo sok, čaj ali ostale zdravilne pripravke, vedno odstranimo vse zelene jagode. Pred uporabo jih prevremo oziroma segrejemo do vrelišča in uporabimo skupaj z vodo, v kateri smo jih kuhali.

Čaj iz listov pomaga pri sladkorni bolezni, poparek iz cvetja pospešuje potenje. Zdravi tudi prehladna obolenja in lajša glavobole. Blaži tudi vse simptome gripe, vročino, zamašen nos, zmanjša sluzi pri senenem nahodu, sinusitisu in vnetju srednjega ušesa.

dvignjene
gredice

**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Popularne diete so pogosto plod ene raziskave ali teorije, cilj pa je čim hitrejša izguba telesne mase.

B Pomembno je, da znamo jesti tudi nezdravo hrano, se z njo naučiti hujšati in težo tudi vzdrževati.

C Poiščimo način prehranjevanja, ki se ga bomo lahko držali celo življenje.

Odrekanje ne prinese rezultatov



Intervju: Mojca Cepuš

Pomladni meseci prinašajo s sabo višje temperature, kar pomeni, da bomo tople zimske plašče kaj kmalu zamenjali za lažja oblačila in pokazali tudi nekaj več gole kože. Za marsikoga je prehod v toplejši del leta vsakokrat znova prava nočna mora. Najljubše kavbojke ne stojijo več tako, kot bi morale in obročki okrog pasu niso nič kaj privlačni. Treba bo na dieto. Tako še vedno razmišlja veliko ljudi – tik pred zdajci se lotijo zadnje diete, o kateri so prebrali v kateri od priljubljenih tračarskih revij. Tovrstne diete nam v kratkem času obljublajo popolnoma nerealne rezultate in čeprav se tega večina ljudi globoko v sebi sicer zaveda, so vse tiste sladke (nerealne) obljube zanje še vedno preveč vabljive. Mučijo se in mučijo in nazadnje jim sicer uspe

odvreči nekaj odvečnih kilogramov, a kaj, ko se ti, kot bi trenil, spet vrnejo – običajno v dvojni količini.

Avtor: **Andreja Košir**

O tem, zakaj priljubljene diete dolgoročno ne delujejo in zakaj je za trajne rezultate treba spremeniti življenjske navade, smo se pogovarjali z nutricionistko **Mojco Cepuš**, svetovalko za zdravo prehrano in hujšanje.

Od kod taka priljubljenost hitrih diet?

V današnji družbi je bolj kot pot pomemben cilj. Če nekaj dosežemo hitro, smo prepričani, da je tak način tudi najboljši. »Ker nam je cilj pomembnejši od poti, ves čas iščemo bližnjice. Ljudje ne vedo, da je čas hujšanja pravzaprav najbolj dragoceni čas, ki ga bodo imeli na poti do svoje idealne teže – to je namreč čas učenja. Če iščemo bližnjice, se ne naučimo osnov in za to ni nič nenavadnega, če teže ne znamo vzdrževati,« pojasnjuje Mojca Cepuš.

Po mnenju strokovnjakinje za prehrano se mora posameznik, ki ima težave s težo ali se želi lotiti diete, vprašati, ali se bo takega načina prehranjevanja lahko držal celo življenje. Če na to vprašanje ne zmore odgovoriti pritrdilno, potem dieta ne bo učinkovita in ne bo obrodila trajnih sadov. »Kratkoročne diete ne obrodijo

sadov, ker so narejene le za neko kratko obdobje. Lahko se jih držimo kratek čas, ne pa celo življenje. Prehranjevanje po novem bo prineslo nove rezultate, prehranjevanje po starem, pa stare. Zato mora biti »dieta« pravzaprav nov način prehranjevanja,« pove sogovornica.

Odvečni kilogrami se niso naložili čez noč

Ljudje bi se morali zavedati, da se njihovi odvečni kilogrami niso naložili čez noč, zato je popolnoma nemogoče pričakovati, da bodo kar na hitro shujšali. Za izgubo kilogramov si je treba vzeti čas, predvsem pa je popolnoma nesmiselno, da se lotevamo različnih enostranskih diet, s katerimi lahko sebi in svojemu telesu naredimo tudi kar nekaj škode.

Kot pojasnjuje Mojca Cepuš, ima vsako obdobje svoje značilnosti in tako je tudi pri prehrani. Pred petdesetimi leti se je začela »vojna« proti nasičenim maščobam, zdaj pa so na tapeti ogljikovi hidrati. Človeškemu prehranjevanju se zdaj namenja več pozornosti kot kdajkoli prej. Na voljo imamo ogromno informacij o hrani in marsikdaj ne vemo, kaj bi z njimi sploh počeli. »Popularne diete so pogosto plod ene raziskave ali teorije, cilj pa je čim hitrejša izguba telesne mase. Zelo redko gre za nek celosten in zaokrožen sistem, katerega cilj bi bilo zdravje, primerna telesna teža pa bi bila samo posledica takšnega prehranjevanja,« pove Mojca Cepuš.

Številne resnice na področju prehrane

Kljub vsem informacijam, ki so na voljo, danes na področju prehrane in prehranjevanja vlada večja zmeda kot kdajkoli prej. Obstajajo različne teorije, kakšna hrana je najbolj optimalna za naše telo in kako bi se morali prehranjevati, da bomo dosegli najboljše možne rezultate. Vsak zagovarja svojo teorijo in včasih se zdi, da je svet prehranjevanja postal svet ekstremov in svojevrstnega verništva.

Na vprašanje o tem, kakšen način prehranjevanja zagovarja sama, Mojca Cepuš odgovarja: »Zagovarjam lokalno pridelano hrano in sezonsko prehranjevanje, ki temelji na zelenjavi, surovem sadju, stročnicah, polnovrednih žitih, naravni maščobi. Če govorimo o hujšanju, moramo v prehranjevanje vključiti še nekaj dodatnih pravil. Zelo pomembno je, da imamo redne obroke, najbolj priporočljivo je, da jemo na 3–4 ure. Vsak obrok naj vsebuje čim več zelenjave.«

Strokovnjakinja pojasnjuje, da sama vsak jedilnik prilagodi vsaki stranki posebej in da stvari nikoli ne posplošuje: »Težko govorim o splošnih resnicah in pravilih. Je pa pomembno, da jedilnik vsebuje tudi hrano, ki načeloma spada v kategorijo nezdrave hrane. V mislih imam sladkarije, slane prigrizke, alkohol ...« Mojca Cepuš pravi, da je namreč od človeka, ki želi shujšati, popolnoma nerealno pričakovati, da nikoli več v življenju ne bo spil kozarca vina ali pojedel kosčka čokolade. Zelo strogo odrekanje nikoli ne prinese dolgoročnih rezultatov. Pomembno je, da znamo jesti tudi nezdravo hrano, se z njo naučiti hujšati in težo tudi vzdrževati.

Vsako živilo je celota zase

Ljudje na živila marsikdaj gledamo črno-belo in jih posplošujemo. »Za banano radi rečemo, da je polna sladkorja, za kruh pa, da redi. Vendar ob tem pozabljamo, da je vsako živilo celota zase in vsebuje skupek sestavin, ki so za naše zdravje koristne. Govorim seveda o naravni industrijsko nepredelani hrani. Če izločimo določeno skupino hrane, tvegamo podhranjenost oziroma pomanjkanje določenih vitaminov, mineralov ipd. Podatki že zdaj govorijo o čedalje večji podhranjenosti prebivalstva. Ironija je v tem, da to velja predvsem za ljudi, ki imajo preveč kilogramov. Ti ljudje sicer energijsko pojedjo dovolj, vendar njihova prehrana ni hranilno uravnotežena. Drugače je, če se odločimo za enega od starodavnih načinov prehranjevanja, kot sta na primer vegetarijanstvo ali makrobiotika. To so tradicije, ki so se v stoletjih izkazale kot primerne za človeško prehranjevanje,« pojasnjuje Mojca Cepuš.

Da bodo doseženi rezultati trajali

Mojca Cepuš pravi, da sama vsako stranko obravnava popolnoma individualno, saj je čisto vsak človek zgodba zase: »Prisluhnem vsem težavam in skupaj potem najdemo najboljše rešitve. Jedilnik sestavljam skupaj s stranko, kar je pomembno, saj mora posameznik, ki se odloči za spremembo, sodelovati

»Mojca Cepuš pravi, da je namreč od človeka, ki želi shujšati, popolnoma nerealno pričakovati, da nikoli več v življenju ne bo spil kozarca vina ali pojedel kosčka čokolade.«

pri vseh korakih te spremembe.« Kot še eno prednost sogovornica navaja izobraževanje. Stranka skozi ta proces dobi veliko koristnih informacij in izve, zakaj je jedilnik sestavljen tako, kot je ter kako ga lahko glede na različne okoliščine prilagodi in spremeni. Mojca Cepuš še dodaja, da veliko pozornosti posveti odzivu telesa na določena živila. Najbolj pomembno pa se ji zdi, da skupaj z vsako stranko delata na trajnih spremembah in nižja telesna teža je tako le posledica pravilnejšega načina prehranjevanja in ne zgolj cilj.

Strokovnjakinja za prehrano vsem ljudem, ki se želijo enkrat za vselej izviti iz primeža priljubljenih »instant diet«, svetuje, naj se ob hrani sprostijo in zaupajo, da jim hrana daje življenje in jim ne škodi, redi ... Zelo pomembno je,

da si vzamejo čas in poiščejo način prehranjevanja, za katerega vedo, da se ga bodo lahko držali celo življenje. »To pomeni, da bo prehranski načrt vseboval tudi njihovo najljubšo hrano, rešitve za dan po večjih praznovanjih in praznikih in podobno. Sprejeti je treba, da je čas hujšanja čas spoznavanja samega sebe in svojega telesa in da za spremembe potrebujemo čas,« sklene Mojca Cepuš.

Šola zdravega hujšanja
www.solanadaljavo.si

Žita za zajtrk Zlato polje – dokazano najboljše razmerje med ceno in kakovostjo

Sport müsli in Crispy žita Zlato polje so slovenski potrošniki ocenili kot izdelke z najboljšim razmerjem med ceno in kakovostjo, izmed vseh konkurenčnih ponudnikov na slovenskem trgu (raziskavo Best Buy Award je opravila v sept. 2013 švicarska hiša ICERTIAS). Sport müsli in Crispy žita odlikujejo visoka vsebnost prehranskih vlaknin, kakovostne naravne sestavine ter odličen okus. Zato so najboljši za zajtrk in malico, ker nas že zjutraj napolnijo z energijo. Prvovrstni kosmiči za aktiven začetek dneva.



Oglasno sporočilo



**DIAGNOSTIČNI
LABORATORIJ**

www.adrialab.si

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

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

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



**Naj vrtnarjenje
postane užitek!**

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



**Pomladna
številka
izide
14. marca!**

Poiščite jo pri svojem
prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ABC

A Zdravnik ugotovi potrebo po fizioterapevtskih storitvah.

B Določi stopnjo nujnosti in vrsto terapije.

C Fizioterapevt ob nedoseganju želenih rezultatov lahko prekine terapijo ali predlaga ustreznejšo.

Nepogrešljiva, težko dosegljiva

Če ste bili kdaj poškodovani, ste si po zdravljenju poškodbe najbrž želeli čim hitrejšega okrevanja. Verjetno ste tudi pomislili na različne storitve fizioterapije, ki bi pospešile vaše okrevanje. Morda se bili v dilemi in niste vedeli na koga se lahko obrnete za informacije, kakšna pooblastila imajo fizioterapevti in kdaj vam ta storitev pripada na napotnico? Ker so v letošnjem letu na tem področju začele veljati določene spremembe, si pogledjmo ureditev pravic do različnih storitev fizioterapije nekoliko podrobneje.

Avtor: **Ines Trebec**

Kdaj napotnica?

Če uvodoma pojasnimo sam izraz fizioterapija, lahko rečemo, da je fizioterapija metoda zdravljenja poškodb ali bolezni s fizioterapevtskimi metodami, s katerimi se ohranja in obnavlja gibljivost sklepov, krepi mišice, zmanjšuje in lajša bolečine. Fizioterapija je namenjena hitrejši rehabilitaciji bolnika.

Če se vam zdi, da potrebujete fizioterapevtske storitve, žal samo vaša želja in presoja ne bo dovolj za dostop do storitev, ki bi

bile predpisane na napotnico. Potrebo po taki obravnavi mora ugotoviti osebni zdravnik. Na napotnico oz. nalog vam bo napisal ustrezno vrsto fizioterapevtske obravnave, ki jo bo določil na podlagi vašega zdravstvenega stanja. Napotnico boste lahko uveljavili samo pri pogodbenih izvajalcih, ki izvajajo omenjene storitve. Seznam pristojnih fizioterapevtov je objavljen tudi na spletnih straneh ZZS (Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije). Ko vam zdravnik izda napotnico, je storitev za vas brezplačna. Če vam osebni zdravnik napotnice ali naloga za fizioterapijo ne bo izdal, pomeni da boste morali vse fizioterapevtske storitve, če se boste zanje vseeno odločili, v celoti poravnati sami.

Hitro ali redno

Zdravnik vam bo glede na vaše zdravstveno stanje in strokovne kriterije podal stopnjo nujnosti fizioterapevtske obravnave. Stopnja nujnosti »hitro« pomeni, da vas bo napotil na obravnavo, ki jo morajo fizioterapevti izvesti v 45 dneh. Običajno se za to stopnjo zdravnik odloči, če gre za poškodbe, pooperativna stanja, akutna poslabšanja in kronična bolečinska stanja. Če je označena stopnja nujnosti »redno«, pomeni, da jo

morajo izvesti najkasneje v 90 dneh, predpiše pa se jo za nenujna in kronična zdravstvena stanja.

Kdaj v zdravilišče?

Če vaš osebni zdravnik ugotovi, da je za vas ugodno zdravljenje v zdravilišču, vam lahko izda napotnico za zdraviliško zdravljenje. Do takega zdravljenja so upravičeni bolniki, ki imajo degenerativni izvensklepni revmatizem, vnetne revmatske bolezni, stanja po poškodbah in operacijah na lokomotornem sistemu, nevrološke bolezni, poškodbe in bolezni centralnega in perifernega živčevja, živčno-mišične bolezni, kožne bolezni in ginekološka stanja, kot so stanja po operativnih posegih na dojkah in v medenici. Stroka opredeljuje možnost napotitve v zdravilišče v primerih, ko se pri bolniku z omenjenimi težavami pričakuje:

- izboljšanje zdravstvenega stanja za daljši čas;
- preprečitev napredovanja bolezni;
- povrnitev funkcionalnih in delovnih sposobnosti;
- zmanjšanje pogostosti zadržanosti od dela zaradi bolezni ali zdravljenja v bolnišnici.

Zdravljenje v zdravilišču običajno traja dva tedna, po potrebi lahko zdravnik na predlog zdraviliškega zdravnika zdravljenje podaljša največ do 28 dni.

Vrste fizioterapije

Strokovnjaki so ugotovili, da so rezultati fizike in gibanje pod strokovnim vodstvom prava kombinacija, ki pomaga vzdrževati in povrniti »oboleli« organizem v normalno in funkcionalno stanje. Fizioterapevti izvajajo različne vrste fizioterapije: elektroterapije, kinezioterapijo, magnetoterapijo, termoterapijo, mehanoterapijo, inhalacije in druge terapije. Omenjene tehnike vplivajo na zmanjšanje bolečine, na skeletni, živčni, mišični, krvni limfni in dihalni sistem.

S kinezioterapijo boste poskušali izboljšati gibljivost sklepov in hrbtenice ter sprostiti mišice.

Hidroterapija pomeni zdravljenje z vodo, kjer se izkorišča zdravilne lastnosti mineralnih vrelcev. Pri termoterapiji gre za zdravljenje s toploto, lahko pa se dodatno uporabi še zdravilno fango ali sladkovodno blato, ki lajša bolečine in pomaga preprečevati obolenja na gibalnih.

Elektromagnetoterapija bo v vašem telesu dodatno oskrbela celice s kisikom, z vodo in s hranilnimi snovmi. Zaradi pulzirajočega magnetnega polja bo pospešila in izboljšala celično presnovo. To je naravna zdravilna regeneracijska terapija pri različnih poškodbah in stanjih.

Novosti v fizioterapiji

Fizioterapija je nepogrešljiva pri hitrejšem okrevanju, a čedalje težje dosegljiva za bolnike.

V začetku tega leta je v tej dejavnosti prišlo do nekaterih sprememb, ki dajejo fizioterapevtom večja pooblastila pri izvajanju storitev, hkrati pa se je skrčil obseg storitev na napotnico (npr. ročna masaža v zdravilišču vam je sedaj na voljo le samoplačniško). Vrsto fizioterapevtske obravnave vam bo predpisal zdravnik glede na vaše zdravstveno stanje. Lahko vam bo predpisal tudi posamezne terapije znotraj obravnave, lahko pa izbiro prepustite fizioterapevtu. Zdravnik mora opredeliti tudi cilj fizioterapije ter navesti morebitne omejitve pri terapiji.

Fizioterapevt bo po novem moral opredeliti začetno in zaključno oceno funkcionalnega stanja bolnika, opis izvedenih terapij ter izdelati fizioterapevtsko poročilo o učinkih fizioterapije. Po koncu obravnave ga mora poslati osebnemu zdravniku. Če zdravnik predpiše posamezne terapije znotraj obravnave, jih bo fizioterapevt lahko spremenil le v dogovoru z njim. Fizioterapevt ima po novem tudi pooblastilo, da lahko takoj prekine obravnavo, ki ne prinaša želenih učinkov, in o tem obvesti zdravnika. Lahko tudi predlaga ustrežnejšo ali specialno fizioterapevtsko obravnavo.

»Fizioterapevt ima po novem tudi pooblastilo, da lahko takoj prekine obravnavo, ki ne prinaša želenih učinkov, in o tem obvesti zdravnika.«

Z novo ureditvijo nosijo fizioterapevti večjo odgovornost za učinkovito izvajanje terapij, podati pa morajo tudi zaključno mnenje in dosežke, ki so jih dosegli v terapiji. Novi način ureditve izboljšuje komunikacijo med zdravnikom in fizioterapevtom in na ta način prispeva k uresničitvi postavljenih ciljev fizioterapevtskega zdravljenja.

Ročna limfna drenaža

Tehnika ročna limfna drenaža je ročna masaža, ki jo lahko predpiše zdravnik na napotnico. Poleg te vrste ročne masaže so na napotnico možne še posamezne vrste specialnih masaž, za katere pa mora imeti fizioterapevt posebna znanja. Vse ostale ročne masaže, ki so jih do sedaj izvajali fizioterapevti na napotnico, so po novem plačljive.

Tehniko ročne limfne drenaže se izvaja s počasnimi nežnimi gibi, ki se ponavljajo. Na ta način se spodbudi in lajša pretok in odstrani limfo in medcelično tekočino z delov telesa, kjer zastaja in se kopiči. Tako omogočimo dotok vedno sveže in obogatene tekočine v tkivo. Gibi sledijo limfnemu toku ter spodbudijo krčenje limfnih žil. To vrsto terapije predpisujejo ženskam po operativni odstranitvi dojke zaradi raka.

FIZIS D.O.O.,

Cesta proletarskih brigad 79, Maribor
tel. 031 603 763, www.fizis.si

Globinski udarni valovi (vnetja tetiv, kalcinacije)
Radiofrekvenca (obrada kolka, kolen),
McKenzie, Aleksander koncept, (nepravilna drža)
Terapevtske masaže, razgibavanje in poškodbe.



Imate bolečine v sklepih?

Magnetni trakovi, ki lajšajo bolečine v sklepih.

Za bralce revije nudimo 10% popust na vse izdelke.
Pri naročilu uporabite kodo: ABC

INFORMACIJE
051/356-989

Vse informacije na tel. 051/356-989 ali na spletni strani: www.fizio-terapija.si



Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Trenirate pametno?



Intervju: Aleksej Dolinšek

Več tehnologije pomeni manj telesnega napora, pretežna zasedenost človeka mu odreka potrebo po gibanju in zanesljivo vodi k psihofizičnim težavam.

Športna stroka, ki se je doslej večinoma ukvarjala z vrhunskim športom, je sedaj pred novim izzivom. Na eni strani se srečuje s popolnoma neaktivnimi posamezniki, na drugi z rekreativnimi športniki, ki pri vadbi večkrat pretiravajo in s tem ogrožajo svoje zdravje. To dokazujejo tudi rekreativne športne prireditve, na katerih je vsako leto več udeležencev.

Pa imajo vsi pravilen pristop do svoje športne dejavnosti? Se zavedajo nevarnosti, ki jih prinaša trd trening, ki je posledica (večinoma) visokih ciljev?

Pripravila: **Saša Vrbančič**

Aleksej Dolinšek je kondicijski trener in predstavnik mlade generacije kineziologov – strokovnjakov, ki združujejo znanost in prakso v obravnavi človeškega gibanja. Pri svojem delu se srečuje z različnimi ljudmi, tako tistimi, ki šele začenejo z redno aktivnostjo, kot izkušenimi rekreativnimi in vrhunskimi športniki. S celostno individualno obravnavo želi javnosti približati znanstveni pristop v kineziologiji, ki že dolgo ni le v domeni vrhunškega športa. Pravi, da je vsak človek individuum in da ima vsak svoje sposobnosti, zmoglosti in pot do ciljev, ki jih želi doseči.

Kako pristopiti k rekreativnemu športniku, nam bo predstavil na konkretnem primeru, podprt z razumljivimi strokovnimi izrazi.

Aimee

Aimee Dorothy Wesso prihaja iz Južnoafriške republike in v Sloveniji dokončuje magisterij iz ekonomije. Pripravlja se na začetek samostojne podjetniške poti in želi izboljšati svojo »kondicijo«, da bo lažje kljubovala stresom in delovnim obremenitvam, ki jo čakajo. Zadnja leta je le občasno športno aktivna, čeprav ji zdravnik priporoča redno vadbo zaradi nekoliko povišane vsebnosti trigliceridov in nizkega krvnega tlaka.

Celosten diagnostični pregled, prehranski načrt in program vadbe

»Z Aimee smo opravili celosten diagnostični pregled, ki je vseboval analizo telesne sestave, meritev bazalnega metabolizma ter test aerobne zmogljivosti na tekaški preprogi. Pripravili smo ji tudi prehranski načrt in program vadbe, s katerim bo kar najhitreje in na zdrav način dosegla svoj cilj,« predstavi Aleksej začetek dela s športnikom.

Meritev bazalnega metabolizma

Aleksej razloži: »Meritev porabe energije v mirovanju je zelo koristna, kadar želimo izgubiti kilograme. Na ta način ugotovimo, koliko

»Na podlagi rezultatov testiranja smo Aimee predpisali vadbo, ki bo izboljšala njeno vzdržljivost, mišično moč ter pospešila presnovo v telesu.«

energije telo potrebuje za lastno delovanje. Bazalni metabolizem namreč prispeva kar 2/3 k celotni dnevni energijski porabi! Ko k temu prištejemo še gibalno športno aktivnost in ostale dejavnosti, dobimo zelo natančno dnevno kalorijsko potrebo našega telesa. Meritev je enostavna, približno 30 minut namreč počivate v ležečem položaju, medtem pa izmerimo vašo porabo kisika.

Z meritvijo bazalnega metabolizma smo natančno določili, koliko kalorij naj Aimee dnevno zaužije za zdravo izgubo telesne teže. Izkazalo se je, da ima izrazito upočasnen metabolizem, kar pomeni, da je treba še bolj paziti pri kalorijskem vnosu. Ob tem mora začeti z redno telesno aktivnostjo, ki bo pozitivno vplivala na presnovo maščob v telesu,« še doda Aleksej.

Analiza telesne sestave

Analizo naredimo z računalniškim laserskim sistemom. Poda nam točne podatke o deležu maščobne, mišične in kostne mase ter stopnji hidracije preiskovanca. Tako smo pri Aimee ugotovili, da bo treba s kombinacijo prehrane in redne gibalne aktivnosti nekoliko zmanjšati delež maščob v telesu in povečati mišično maso. Z optimalnim načrtom vadbe in prehrane bo to mogoče že v 8–10 tednih.

Aerobna zmogljivost

»S testiranjem aerobne zmogljivosti, kjer oseba teče na tekaški stezi ali kolesari na svojem lastnem kolesu, zelo dobro ocenimo posame-

znikove sposobnosti. Tako pridobljeni podatki služijo kot eno izmed izhodišč pri pripravi vadbениh območij in osebnega programa vadbe.

Aimee je v gimnazijski letih rekreativno tekla, zato smo izvedli test na tekaški preprogi. Po temeljitnem ogrevanju je sledila namestitev posebne maske za meritev porabe kisika ter začetek protokola s hojo, ki se je kmalu spremenila v rahel tek v klanec. S povečevanjem naklona steze in hitrosti teka postopoma dosežemo najvišjo porabo kisika (VO2max) – ki je zelo pomemben fiziološki kazalec vzdržljivosti. Aimee je dosegla 125 % predvidene porabe kisika za njeno starost, kar je spodbuden podatek za začetek redne aerobne vadbe,« je strnil ugotovitve Aleksej.

Po končanem testiranju ...

»Na podlagi rezultatov testiranja smo Aimee predpisali vadbo, ki bo izboljšala njeno vzdržljivost, mišično moč ter pospešila presnovo v telesu. Tako bo poskušala redno vadbo izvajati petkrat tedensko. Vsakič bo vključena aerobna aktivnost v obliki nordijske hoje oz. teka ter kolesarjenja, ki jo bo nadzorovala z merilnikom srčnega utripa. To je pomembno, saj je njen cilj porabiti čim več maščob in izboljšati vzdržljivost. 2- do trikrat tedensko bo obiskala tudi fitness center, kjer bo vadba v začetku predvsem preventivna. Okrepila bo celo telo, poudarek pa bo na stabilizaciji trupa in proprioceptivni vadbi. Svoj cilj bo tako dosegla na zdrav in optimalen način, medtem pa ji bomo nudili vso strokovno podporo,« zaključil Aleksej.



Zakaj v center RitmoLoko?

Skupinske vadbе | Intervalni treningi in funkcionalne vadbе | Individualni treningi | Ples in šport za otroke | Plesni tečaji družabnih plesov

Prostorne, svetle dvorane | Ena karta za vse vadbе | Darilo ob vsakem 10 - obisku | Strokovni in prijazni inštruktorji | Vsak dan sveži smoothiji | Popusti za študente in družinske člane | Posebni dogodki in predavanja

NOVO

Oblikuj svoje telo!

Vadba **MUSCLEUP** - trening maksimalne moči z lastno telesno težo in prostimi utežmi.

RitmoTek

Povečaj moč, fleksibilnost telesa, zmanjšaj maščobno tkivo in se pripravi na tek!

S kombinirano vadbo bomo v eni uri naredili dva različna treninga in s tem dosegli maksimalen učinek - vadba bo potekala v dvorani, v mesecu marcu pa bomo vadbo predstavili na prosto, kjer jo bomo kombinirali s tekom.

PRVI OBISK BREZPLAČEN

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

dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

WWW.VO2OPTIMA.SI

DIAGNOSTIČNI CENTER ZA MERITVE METABOLIZMA IN ŠPORTNA TESTIRANJA

POKLIČITE
040 423 936
ALI OBIŠČITE SPLETNO STRAN
VO2 Optima, TPC Murgle, Ljubljana, info@vo2optima.si

KUPON -10 %

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

ZELENE STRANI

Kirurgija

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

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

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

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

Zobozdravstvo

RAN zobozdravstvena dejavnost d.o.o.

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

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

B DENT, D.O.O.,

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

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

Zobna ordinacija Anja Siegl, dr. dent. med.

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

Zobozdravstvo po dostopnih cenah v središču Ljubljane!

Samoplačniška zobna ambulanta Prenadent

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

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

Zdravstveni centri

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

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

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

Dr. A.Vershinin, revm., ortoped,

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

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

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

Dermatologija

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

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

AKD D.O.O.,

Dermatološka ambulanta prim. Boris Kralj, dr.med.

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

Dermatovenerološka ambulanta

Psihoterapije in psihiatrične ambulante

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

mag. Polona Fister: PSIHOLOŠKO SVETOVANJE, PSIHOTERAPIJA, COACHING

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

PSIHOVITAL Maribor, Maja Kus Ambrož s.p.

(individualna, partnerska, družinska psihoterapija, terapevtske skupine)

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

Ginekologija

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

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

Urologija

Urološka ordinacija TAURO

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

Urološki pregledi, diagnostika in kirurško zdravljenje.

Lepota in zdravje

Althea® center Zdravja in Harmonije

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

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

AVE – LEPOTNO ZDRAVSTVENI SALON

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

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

KOZMETIČNO-MASAŽNI SALON RITMOLOKO

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

Kidričeva c.75, 4220 Škofja Loka,
Tel.: 041 710 310, www.ritmolo.com

Alternativna medicina

BIORESONANCA IZVIR d.o.o.

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

Moja harmonija d.o.o.

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

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

Pokličite: **080 12 80**



Medicinski pripomočki

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

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

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

Hrvatski trg 1. Ljubljana

Tel.: 01/43 98 300,

www.proloco-medico.si

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

VIKTORIA Ljubljana, Trubarjeva cesta 77

Pogodbeni dobavitelj ZZS za izdajo LASULJ, PRSNIH PROTEZ in NEDRČKOV na naročilnico

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

Terme, zdravilišča

Medicinski termalni center Fontana

Koroška c. 172, 2000 Maribor

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

Tel.: 02/23 44 102, 02/23 44 124 (samo za CT in MR), E:

zdravstvo@termemb.si; www.fontana.si, www.termemb.si

Optiki

Optika Keber Damjan Keber s.p.,

Trdinova 1, 8250 Brežice

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

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

OPTIKA KUCHAR d.o.o.

Vodnikova ulica 2, 2250 Ptuj

www.optika-kuhar.si

Tel.: 02 787 86 36

Optika Teržan, Marjan Teržan s.p.

Mariborska 54, 3000 Celje

www.optika-terzan.si

Tel.: 03 49 13 800

OPTIKA PIRC - RENE ZABRDAC S.P.

KREMPLJEVA 3, 2250 PTUJ

www.optikaptuj.si

Tel.: 02/77 10 098

Optika PLANINŠEK LAH

Tržaška cesta 17, 1370 Logatec

Tel.: 01 754 33 88

Fotooptika RIO s.p.

Ljubljanska 24, 6310 Izola

fotooptika.rio@siol.net

Tel.: 05/640 05 00

Specializirane in ekološke trgovine

ZAKLADI NARAVE - trgovina z zdravo prehrano,

naravno kozmetiko, Trznica Koseze,

Vodnikova 187, Ljubljana

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

Zeliščna drogerija Pur Žalec,

Mestni trg 4, 3310 Žalec

zdravje@amr.si

Tel.: 03/57 15 691

Apoteka Natura, moja eko trgovina

Adamičeva 8, 1290 Grosuplje

www.apoteka-natura.si

Tel.: 01 78 62 570

Lekarne

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

Gačnikova pot 3,

2390 Ravne na Koroškem

Tel.: 02/82 21 191

ABC mozaik

Bio olje inca inchi

Vsebuje izredno velike količine esencialnih maščobnih kislin, kar 85 % iz družine omega-3 in omega-6. Naloga esencialnih maščobnih kislin je, da prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi, pri tem pa je pomembno tudi pravilno razmerje omega-3 in omega-6 maščobnih kislin, ki je v bio olju inca inchi 1,3 : 1 v korist omega-3.



Chia, semena

Semena chie so rastlinsko živilo nevtralnega okusa, zato jih lahko dodajate jedem, ne da bi jim s chio spremenili okus. So odlično nadomestilo jajc ali moke pri peki. Brezglutenski kruh bo z njimi še bolj poln! Semena so vir omega-3 maščobnih kislin, vsebuje pa tudi beljakovine in prehranske vlaknine, izpostaviti pa velja tudi vsebnost mineralov: kalcija, železa in kalija.



Kljub še tako tankim ščetinam zobne ščetke (npr. zobna ščetka Curaprox CS 5460 ultra soft), ki zelo učinkovito posežejo v mehke zobne obloge na robu med zobom in dlesnijo, pa je potrebna dodatna pomoč za čiščenje območja med zobmi z medzobnimi ščetkami Curaprox CPS serije »prime«, ki so odslej na voljo v skupnem pakiranju z zobno ščetko Curaprox.



Rešitev za žensko intimno nego skriva narava

Ženske, ki so dovzetne za ginekološke težave, kot tudi dinamične in aktivne ženske, ki se zavedajo prednosti 100 % bombaža, se neprijetnostim lahko izognejo z nošenjem in uporabo hipoalergenih higienskih vložkov, ščitnikov perila ter tamponov Natura Femina.



Vas mučijo AKNE, ZANOHTNICA, VNETHJE KOŽE PO BRITU?

Za omenjene težave je v lekarnah in specializiranih prodajalnah sedaj na voljo učinkovita rešitev! IALUXID gel z edinstveno sestavo (vodikov peroksid, hialuronska kislina, glicin) prepreči širjenje bakterijske okužbe in pospeši obnovo prizadetih predelov kože.

www.ialuxid.si



dvignjene gredice

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si



Graviola in ginseng

Ginseng – korenina življenja

Vzhodnjaki poznajo zdravilno moč ginsenga že 5.000 let. Kitajska tradicionalna medicina ga pri hujših obolenjih uporablja kot sredstvo za oživiljanje, pri različnih manj nevarnih motnjah pa za izboljšanje apetita, proti bruhanju, proti potrtosti, za krepitev spolne moči in za splošno telesno krepitev.

Da je korenina res učinkovita, se strinja tudi zahodna medicina. Naše fizično in psihično počutje pomaga prilagoditi zunanjim in notranjim stresnim dejavnikom, kot so hrup, temperaturne spremembe, razne telesne in duševne obremenitve. Aktivne učinkovine ginsenga pomagajo telesu, da se lažje prilagodi na dejavnike, ki sprožijo stres (adaptogeno delovanje). Spodbuja tudi imunski sistem in poveča odpornost telesa proti okužbam. Pomaga pri težavah s spolnostjo. Raziskave so potrdile, da ginseng poveča spolno moč pri moških, saj

poveča koncentracijo moškega spolnega hormona testosterona ter tvorbo in gibljivost semenčic v testisih. Poleg tega izboljša presnovo in prenos kisika v tkiva in tako pripomore k večji umski storilnosti, saj izboljša spomin in sposobnost učenja. Dobro vpliva tudi na telesno vzdržljivost in življenjsko moč. Dolgotrajno jemanje ginsenga izboljša razpoloženje, splošno počutje in vitalnost ter kakovost življenja.

Graviola

Graviola (*Annona muricata*) je rastlina, ki raste v J. in S. Ameriki. Pod tem imenom je poznajo v Braziliji in jo uporabljajo v obliki soka ali kot serbet. Graviola raste kot manjše drevo z velikimi listi. Drevo obrodi užитne, velike sadeže (15-20 cm premer). Sadež ima rahlo kisel okus in ga prodajajo na tamkajšnjih tržnicah.

Poganjki in mladi listi te »čudežne« rastline dokazano pomagajo pri: vseh vrstah raka, tumorjih, visokem krvnem tlaku, pri parazitih v črevesju, pri stresu, depresiji in živčnih obolenjih.

V tradicionalni medicini uporabljajo prav vse dele te rastline (drevesna skorja, listi, korenine, sadež in semena). Izvlečke gravirole se uporablja za odstranjevanje črevesnih in drugih parazitov, proti vročici, za povečanje tvorbe materinega mleka, pri diareji in dizenteriji (sok in meso sadeža); proti ušem, črvom in drugim zajedavcem (zdrobljena semena); ostali deli pa se uporabljajo kot sedativ, antispazmik, za znižanje krvnega tlaka (tudi v obliki čaja). Zgodovina uporabe te rastline sega že daleč v zgodovino, saj so jo uporabljali že v starem Peruju, v Andih. V Amazoniji (Brazilija) se čaj iz listov te rastline uporablja za težave z jetri, v drugačnih kombinacijah pa se uporablja proti nevralgiji, revmi in artritisu.

INKA
natura

GRAVIOLA

Premium Powder

Originalna Graviola iz amazonskega pragozda v prahu brez dodatkov.

Prodajna mesta:
Poslovalnice dm in specializirane trgovine.

Informacije in nakup: www.izvir-zdravja.si / tel.: 040 25 00 25



Ime mi je Kristina.
Le štiri tedne nazaj
je raven mojega
holesterola znašala
5,3 mmol/L. Zdaj je
bistveno nižja.



Rastlinski steroli v
Becel pro.activu učinkovito
znižujejo holesterol.

4.9

Becel pro.activ vsebuje dodane rastlinske sterole. Rastlinski steroli dokazano bistveno znižujejo holesterol v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. Koristni učinek dosežemo z rednim vnosom od 1,5 do 2,4 g rastlinskih sterolov dnevno (30 g Becel pro.activa), ki ob zdravi in uravnoteženi prehrani ter zdravem življenjskem slogu učinkovito znižajo holesterol za 7–10 % v od 2 do 3 tednih. Več informacij lahko najdete na izdelku ali na www.becel.si. Posamezni rezultati se lahko razlikujejo. Meritev holesterola je v mmol/liter.

dvignjene
gredice

Naj vrtnarjenje
postane užitek!

Dvignjene gredice



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

www.gredice.si

Revija Unikat



Pomladna številka izide 14. marca!

Poiščite jo pri svojem prodajalcu časopisov.



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

www.unikat.si

Naj vrtnarjenje postane užitek!

Dvignjene gredice



Prodajna mesta:

Kranj: Vrtnarija Bantale

Tel: 04/23 17 260, e: vrtnarija.bantale@siol.net

Radomlje: Vrtni center Arboretum

Tel: 01/839 45 33, e: vrtnicenter@arboretum.si

Maribor: MOGA družba za urejanje okolja d.o.o.

Tel: 02/471 63 10, e: vrtni.center@moga.si

Koper: Agrocenter Koper

Tel: 05/663 07 60

Šmarje-Sap: Vrtnarstvo Frbežar Slavko s.p.

Tel: 01/780 42 60, e: vrtnarstvo.frbezar@siol.net

Radenci: Vrtnarstvo Kurbus

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

Dobrovnik: Vrtnarija Adamič

Tel: 02/579 16 74, e: info@vrtnarija-adamic.si

Novo Mesto: Vrtnarski center Novo Mesto

Tel: 07/334 22 87, e: gozdno.vrtnarija@siol.net

Kočevje: Vrtni center Požar

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

Dornova: Vrtnarstvo Kovačec

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

Freising, d. o. o.
Mestni trg 20
4220 Škofja Loka

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

www.gredice.si