Doktor

01

Družinski vodnik zdravja | april 2014



Tema meseca

Zgodovina plastične kirurgije

Pogovor

Dorjan Marušič: Gasilcev v zdravstvu ne potrebujemo

Rak dojk pri moškem: Pogosto ga odkrijejo z zamudo

Vas muči seneni nahod?

Doktor kuha

NEDELJSKI



*AKCIJA POTEKA OD 8. 4. 2014 DO 7. 7. 2014
Nov zavarovalec* (fizična oseba - varni voznik**), ki v času trajanja akcije sklene letno zavarovalno pogodbo za osebno vozilo*** (zavarovanje avtomobilske odgovornosti - AO, zavarovanje AO-plus in nezgodno zavarovanje voznika in potnikov), z minimalno premijo najmanj 250 EUR (če je na zavarovalni pogodbi obračunan posebni popust zavarovalna premija po popustu ne sme biti nižja od 250 EUR), prejme vrednostno kartico izdajatelja Petrol d.d. z dobroimetjem 36,35 EUR**** oz. na izbranih tehničnih pregledih vrednostni bon izdajatelja Petrol d.d. za 36,35 EUR (unovčljivo na bencinskih servisih Petrol do 31. 12. 2014). Obstoječi zavarovalec, ki v času akcije obnovi avtomobilsko zavarovanje pri GENERALI d.d., pri čemer veljajo zgoraj navedeni pogoji, pa od zavarovalnice prejme vrednostni bon v višini 90% popusta na kratkoročno osnovno posamično turistično zavarovanje do 15 dni*****, ob istočasni sklenitvi kateregakoli življenjskega zavarovanja ****** (izključeno je nezgodno zavarovanje) za obdobje desetih (10) let s plačano prvo premijo, pa je tudi obstoječi zavarovalec upravičen do Petrolove vrednostne kartice z zgoraj navedenim dobroimetjem . V primeru prekinitve avtomobilske ali življenjske zavarovalne pogodbe si zavarovalnica pridržuje pravico terjati vračilo sorazmernega dela dobroimetja oz. vrednosti bona (izjema od tega so življenjske police, prekinjene zaradi prijave zavarovalnega primera). Omenjena ugodnost ne velja pri sklepanju zavarovanj preko interneta na www.generali.si in www.g24.si. Akcija se izključuje z vsemi ostalimi prodajnimi oz. promocijskimi oz. partnerskimi ugodnostmi razen z akcijo "dvojni popust za brezškodno dogajanje" na podlagi Petrol kupona. Več o pogojih zavarovanja in možnostih unovčitve na prodajnih mestih zavarovalnice GENERALI d.d., na Petrolu d.d. ter na www.generali.si in 080 70 77.

* Predhodna polica oziroma polica, ki je podlaga za določitev bonusa ni bila sklenjena pri GENERALI d.d. ali na www.g24.si.
** Varni voznik je fizična oseba, ki ima vsaj 5 let vozniških izkušenj in ki v obdobju zadnjih dveh zaporednih zavarovalnih let ni prijavila škode iz zavarovanja AO in AO-plus.
*** Kar ne velja za namen uporabe: taxi, rent-a-car, starodobniki.
**** Vrednost dobroimetja 36,35 EUR, predstavlja polovičen znesek za plačilo goriva, ki napolni 50 litrski avtomobilski rezervoar. Upoštevana je cena za liter neosvinčenega motornega 95-oktanskega bencina, na dan 1. 4. 2014, ki je znašala 1,454 EUR.
***** V primeru, da se zavarovalec odloči za kakšno drugo obliko kratkoročnega turističnega zavarovanja, ki je dražje, se mu odobri popust v višini zneska navedenega popusta (13,52 EUR). Bon je unovčljiv do 1.10.2014.
Ugodnost (bon) se dodeli izključno ob sklepanju avtomobilskega zavarovanja. Naknadno dodajanje ugodnosti prodajne akcije ni mogoče.
****** Minimalna letna neto premija življenjskega zavarovanja znaša 240 €. Ugodnost je prenosljiva v sklopu istega gospodinjstva – torej med osebami prijavljenimi na istem naslovu (enak stalni ali začasni oz. kontaktni naslov).

oblikovanje
FELICIJAN SEDMAK

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 3 / /kozlevcarur 10:39:22



Vsebina

4 ..... Tema meseca: Od pomoči žrtvam vojne do ustvarjanja sodobnih lepotnih idealov
9 ..... Pogovor z Dorjanom Marušičem: Gasilcev v zdravstvu ne potrebujemo
14 ..... Vas muči seneni nahod?
16 ..... Rak dojk pri moškem pogosto odkrijejo z zamudo
22 ..... Zobne zalivke: bela ali srebrna?
25 ..... Doktor kuha
32 ..... Doktor odgovarja: Zakaj bolečine v nogah
33 ..... Ko pri sebi opažamo znake izčrpanosti
36 ..... Rož'ce, po katerih se pretaka življenje
38 ..... Nagradna križanka

BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA
Izdajatelj: Doktor 24 v sodelovanju z Dnevnik d.d
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana, www.dnevnik.si
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan
Doktor 24 d.o.o., Savska cesta 3, Ljubljana Revija@doktor24.si; www.doktor24.si
Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega urednika: Blanka Mavrič
Strokovna urednica: doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatologije
Strokovni uredniški odbor:
prof. dr. Uroš Ahčan, dr. med., specialist plastične, estetske in rekonstrukcijske kirurgije;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Asist. Marko Gričar, dr. med., specialist interne medicine, specialist kardiologije in vaskularne medicine;
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Pomočnik direktorice oglasnega trženja na Dnevniku:
Domen Rant: GSM: 041/637-585, tel.: 01/30 82 160, domen.rant@dnevnik.si
Novinarka: Zdenka Melanšek
Jezikovni pregled: Vera Lašič
Tehnična ureditev: OT
Tisk: SET-podjetje za usposabljanje invalidov, d.d., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana Polje
Število tiskanih izvodov: 195.000

Uvodnik

Nova zdravniška priloga



Spoštovane bralke in bralci Nedeljskega dnevnika! Z veseljem vam sporočam odločitev, da bomo z našimi strokovnjaki, zdravniki specialisti in časopisno hišo Dnevnik za vas vsak mesec pripravljali novo zdravniško prilogo, ki vam bo z zanimivimi prispevki služila kot družinski vodnik dobrega zdravja, zato smo jo enostavno poimenovali kar Doktor, Družinski vodnik zdravja. Zavedamo se, da je zdravje najpomembnejša vrednota, ki jo človek lahko ima. Vse ostale pomembne človeške vrednote, kot so svoboda, ljubezen, družina, izgubijo svoj pomen, če nismo zdravi. Naša revija Doktor bo, drage bralke in bralci, skušala vsak mesec prispevati droben mozaik k razmišljanju in krepitvi vašega zdravja. Le dobro zdravje omogoča srečno in produktivno življenje in izraža človeka v vsej njegovi veličini, od rojstva do smrti.

Na pogovor za intervju meseca smo povabili priznanega specialista srčno-žilnih bolezni Dorijana Marušiča, specialista interne medicine, dipl. inž., ki je javnosti poznan kot večni borec za vzpostavitev dobrega in pravičnega zdravstvenega sistema v naši državi. Za zelo zanimiv pogovor se mu v imenu sodelavcev revije zahvaljujem in mu ob nadaljevanju uspešne zdravniške kariere želim tudi, naj mu v čim večji meri uspe prenos dobrih, pravičnih zamisli in idej v naš zdravstveni sistem.

Osrednjo temo meseca je prof. dr. Uroš Ahčan, specialist plastične, estetske in rekonstrukcijske kirurgije, namenil širši razlagi, pomenu in razvoju plastične kirurgije, od pomoči žrtvam vojne do ustvarjanja lepotnih idealov. V poučnem prispevku lahko razberete zelo pomembno vlogo slovenskih zdravnikov specialistov v razvoju te zahtevne multidisciplinarne medicinske stroke. Prof. Ahčan z vso predanostjo, vnemo, sočutjem in odgovornostjo do bolnika uspešno, zdaj tudi kot predstojnik, vodi Klinični oddelek za plastično, rekonstrukcijsko, estetsko kirurgijo in opekline v Univerzitetnem kliničnem centru v Ljubljani. Njegov trud in doprinos k razvoju znanosti na področju rekonstrukcijske kirurgije bo zaznamoval zgodovino slovenskega in svetovnega zdravstva.

Leska, jelša, topol in breza so že pričele lepo cveteti, kar sicer naznanja lepo pomlad, vendar njihov cvetni prah lahko nekaterim že povzroča določene alergijske težave. V skrbi za vaše zdravje so vam naši zdravniki pripravili prispevek o nastajanju in možnem preprečevanju alergijskih reakcij.

Drage bralke in bralci, naj omenim, da je želja naših zdravnikov, ki bodo sooblikovali revijo, z vami stopiti v tesnejši stik, prisluhniti vašim težavam in razmišljanjem, zato smo uvedli rubriko Doktor odgovarja.

Vsem skupaj želim, da bi se ob prihajajočih praznikih resnično sprostili in poveselili s svojimi najbližjimi, obenem pa vas na prijazen način opominjam, da je zvrhana miza velikonočnih dobrot lahko razdeljena tudi na več dni in obrokov.

Vito Vidmar, dr. med., specialist internist



Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 4 / /kozlevcarur 10:39:22

Tema meseca: Plastična kirurgija



Prof. dr. Uroš Ahčan

OD POMOČI ŽRTVAM VOJNE DO USTVARJANJA SODOBNIH LEPOTNIH IDEALOV

PROF. DR. UROŠ AHČAN, DR. MED., SPEC. PLASTIČNE, ESTETSKE IN REKONSTRUKCIJSKE KIRURGIJE

Ime plastična kirurgija ni povezano z uporabo plastičnih materialov, kot bi si morda mislili, pač pa izvira iz grške besede plastikos, ki jo je leta 1798 prvi uporabil Desault in pomeni oblikovati.

Začetki plastične kirurgije segajo daleč v zgodovino. Približno 600 let pred našim štetjem so lončarji v Indiji kožo in podkožje s čela prestavili na nos in tehniko kasneje poimenovali »indijski reženj«. V Evropi je bila aktivna grško-rimska šola, katere dosežki so zamrli v srednjem veku. Ponovno zanimanje za rekonstrukcijo so iz Indije prenesli Perzijci, in sicer v Italijo v času renesanse. Tam je **Gaspare Tagliacozzi** leta 1597 prvi opisal vezani reženj z nadlakti za rekonstrukcijo nosu. Delo plastičnih kirurgov je opredelil s pomembnima stavkoma: »Mi popravljamo in učvrstimo dele telesa, ki nam jih je narava dala in usoda vzela. Namen našega dela ni ugajati očem, temveč vlivanje upanja bolnikom in pomoč njihovim dušam.«

Poslanstvo plastičnih kirurgov

Plastična kirurgija za razliko od ostalih kirurških strok obravnava vse telesne regije, vse starostne skupine in uporablja različne kirurške tehnike. Glavno poslanstvo plastičnih kirurgov oz. njihovih predhodnikov je od nekdaj nadomestiti manjkajoči del telesa ali tkiva oziroma preoblikovanje le-tega. Z različnimi kirurškimi tehnikami, zlasti s prestavitvijo ali presaditvijo po možnosti telesu lastnih tkiv, želimo izboljšati funkcijo in obliko.

Preporod, povezan z vojnami

Preporod plastične kirurgije je sledil po koncu prve svetovne vojne, ki je za seboj pustila množico iznakaženih vojakov. Z zdravljenjem poškodb obraza je zaslovel Harold Gilles, ki ga mnogi imajo za očeta moderne plastične kirurgije, njegovo delo *Plastic surgery of the face* (1920) pa za temeljno. Nato so se plastični kirurgi pričeli združevati v stanovska združenja. Blair je leta 1937 ustanovil *American Board of Plastic Surgery*, v Evropi pa so leta 1936

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 5 / /kozlevcarur 10:39:22



Slovenski plastični kirurgi so se izkazali leta 1966 ob letalski nesreči angleškega letala, v kateri je umrlo 91 ljudi, 22 pa so jih pripeljali na kliniko. Preživelo jih je 19 z opeklinami v obsegu od 5 do 30 odstotkov. Odlični uspehi zdravljenja so kasneje odmevali v Angliji.

ustanovili *European Society of Reconstructive Surgery,* ki je enkrat letno organizirala dobro obiskane sestanke. Prva revija na to temo, *Revue de Chirurgie Plastique*, je pričela izhajati leta 1931. Številna središča po svetu, ki so se ukvarjala s plastično kirurgijo, so kmalu prejela nove bolnike, žrtve druge svetovne vojne. Po vojni pa so se plastični kirurgi ob pomanjkanju poškodovancev preusmerili v glavnem v odpravljanje prirojenih napak, predvsem obraza. Pričelo se je večati zanimanje ljudi za načrtovane posege, tudi tiste zgolj estetske narave.

Začetki mikrokirurgije

Razvoj mikrokirurgije sodi med najpomembnejše mejnike v zgodovini plastične kirurgije. Prvo uspešno žilno povezavo (anastomozo) je napravil Jassinovski leta 1889, ko je zašil vratno arterijo ovce s tanko ukrivljeno iglo in svilo. Carrel je razvil posebno tehniko šivanja žilne stene in leta 1912 prejel Nobelovo nagrado za medicino in fiziologijo. Z združevanjem kirurških tehnik žilne kirurgije in mikroskopa ob sočasni uporabi finih inštrumentov sta leta 1968 Komatsu in Tamai opravila replantacijo amputiranih prstov roke. Poleg prišitja odrezanih delov telesa je uporaba mikrokirurške tehnike kirurgom prinesla nove izzive in bolnikom nove možnosti. Leta 1972 so Buncke in McClean ter Daniel od telesa popolnoma ločili tkivo ter ga z mikrokirurško tehniko prišili na drugo mesto na telesu istega bolnika. To tehniko so poimenovali prosti prenos tkiv ali režnjev. To je pomenilo začetek sodobne plastične kirurgije, katere glavna značilnost je mikrokirurški prenos tkiva. Mikrokirurško tehniko, ki zahteva uporabo povečevalnih očal ali operacijskega mikroskopa, danes rutinsko uporabljamo pri poškodbah živcev, žil, pri prostem prenosu tkiv in replantacijah, v zadnjem času pa tudi na področju estetske kirurgije.

Svetovni razvoj so krojili tudi Slovenci

Profesorica Janžekovičeva iz Maribora je s svojo metodo spremenila sodobno kirurško zdravljenje opeklin. Dr. Marko Godina je bil eden izmed pionirjev mikrokirurgije v svetovnem merilu. Prof. Arnež je napravil prve serije različnih prostih režnjev v rekonstrukciji dojke. Pomemben pečat pa so pustili še

KO SE ŽIVLJENJE OBRNE NA GLAVO

NOVO V LEKARNI LJUBLJANA,
KNJIGA DR. UROŠA AHČANA
»KO SE ŽIVLJENJE OBRNE NA GLAVO«

Nova knjiga **dr. Uroša Ahčana** na prijazen in razumljiv način prvič v zgodovini predstavi dojko kot **osrednji del ženskega telesa** iz perspektive estetske in rekonstrukcijske kirurgije.

Knjiga je **namenjena vsem ženskam in strokovni javnosti,** ki želi izvedeti več o možnostih, ki jih sodobna medicina omogoča. Prav tako pa je namenjena **ženskam, ki se same soočajo z izzivi, ki jih predstavlja rak dojke**, ali preprosto želijo razumeti ženske, ki so se s temi izzivi že morale spopasti.



cena: 39 €

Več kot **280-stranska knjiga** je pregledno in prijazno oblikovana, vsebuje **več kot 400 fotografij,** prav poseben presežek pa predstavlja **poglavje z resničnimi primeri rekonstrukcij ter osebne izpovedi bolnic**, ki so prebolele raka dojke. Predstavlja najbolj izčrpen sodoben pregled tematike, s katero se spopada vsaka osma ženska v sodobnem svetu.

Knjiga je na voljo v vseh enotah Lekarne Ljubljana in v spletni lekarni Lekarna24ur.com. Lahko pa jo naročite tudi po telefonu s klicem na 080 71 17.*

www.lekarnaljubljana.si

LEKARNA LJUBLJANA
zvesta vašemu zdravju

**Z oddajo naročila preko spletne lekarne ali po telefonu se strinjate s splošnimi pogoji poslovanja spletne lekarne Lekarna24ur, ki so v celoti objavljeni na spletni strani www.lekarna24ur.com. Dostava izdelkov je 2 – 3 delovne dni in je v domeni Pošte Slovenije. Cena knjige je 39€, v ceno je vključen DDV. Znesek poštnine ni vštet v ceno izdelka in se obračuna glede na vrednost naročila: do 14,99 € znaša navadna dostava 4,85 €; od 15 € do 49,99 € znaša navadna dostava 2,80 €; nad 50 € je navadna dostava brezplačna. V primeru naročila po telefonu je možno le plačilo po povzetju, kjer se dodatno zaračuna strošek vplačila obrazca UPN, ki znaša 1 €. Ponudba velja do prodaje zalog.*

Priloge 16.4.2 or-1 stran 6 / /kozlevcic 10:39:22

Bionect®
natrijeva sol hialuronske kisline

Za **hitro celjenje ran** in bolj estetski videz zaceljenega področja.



Izdelki **Bionect®** ugodno vplivajo na regeneracijo kože zaradi vsebnosti **hialuronske kisline**, zato ga priporočamo pri celjenju:

- odrgnin in prask, ki nastanejo pri športnih aktivnostih,
- opeklin 1. in 2. stopnje ter zaradi izpostavljenosti soncu,
- pooperativnih ran,
- manjših ureznin.

NA VOLJO V LEKARNAH IN SPECIALIZIRANIH TRGOVINAH.

CSC ANGELINI

CSC Pharma d.o.o.
Jana Husa 1a,
1000 Ljubljana

www.bionect.si

prof. Derganc, ustanovitelj ljubljanskega oddelka za plastično kirurgijo, prof. Zdravič ter prim. Šabec in številni drugi.

S požrtvovalnim delom in znanjem so se izkazali že naši predhodniki leta 1966 ob letalski nesreči angleškega letala s turisti, v kateri je umrlo 91 ljudi, 22 pa so jih pripeljali na kliniko. Preživelo je 19 potnikov z opeklinami v obsegu od 5 do 30 odstotkov, ki so jih povprečno zdravili 40 dni. Uspehi zdravljenja in požrtvovalnost zdravnikov in ostalega osebja so odmevali v Angliji. Angleška turistična družba Thompson je kirurški kliniki zato poslala materialno pomoč v obliki instrumentov in štipendije za izobraževanje v angleških bolnišnicah. To je bilo za kirurge prvo večje okno v svet sodobne plastične kirurgije, kar je odločilno vplivalo na nadaljnji razvoj stroke pri nas.

S čim se danes ukvarjamo?

Plastična kirurgija je po svetu v okviru izobraževalnih ustanov in programov večinoma samostojna specializacija. Tako je od osamosvojitve naprej tudi v Sloveniji. Po svetu se domene plastičnih kirurgov razlikujejo glede na zgodovinske okoliščine. Plastični kirurgi se pri nas ukvarjajo z rekonstrukcijsko kirurgijo (pri bolnikih, pohabljenih zaradi odstranitve tumorjev, po poškodbah, prirojenih stanjih itd.), kirurgijo roke, opeklinami, novotvorbami kože in estetskimi posegi.

Osnovno načelo rekonstrukcijske kirurgije je nadomestiti manjkajoča tkiva z enakim oz. enakovrednim tkivom. Z odvzemom običajno povzročimo dodatne brazgotine, pogosto tudi omejeno funkcionalno motnjo, kar je odvisno od količine, sestave tkiv in mesta odvzema. Pri tem je potrebno upoštevati, da je korist rekonstrukcije večja od morebitne povzročene motnje. Zato je danes na pohodu minimalno invazivna kirurgija (uporaba endoskopa, laserja), natančna predoperativna priprava (3D-modeli) in uporaba tkiv na drobnih žilah prebodnicah.

Stroka v prihodnjih desetletjih

Prihodnost plastične kirurgije se odvija danes s sodelovanjem plastičnih kirurgov in raziskovalcev v bazičnih znanostih v laboratorijih po svetu, kjer proučujejo možnosti zdravljenja z zarodnimi in matičnimi celicami. Želja nadomestiti manjkajoče tkivo s telesu lastnim je pripeljala do ideje o tkivnem inženiringu in organogenezi, to je vzgajanju tkiv ter organov in vitro ali *in vivo*. Popkovna kri in kostni mozeg vsebujeta ogromno število različnih vrst matičnih celic. Ene izmed



»Mi popravljamo in učvrstimo dele telesa, ki nam jih je narava dala in usoda vzela. Namen našega dela ni ugajati očem, temveč vlivanje upanja bolnikom in pomoč njihovim dušam.« Renesančni plastični kirurg Gaspare Tagliacozzi

njih so tudi mezenhimske matične celice. Te lahko dozorijo v celice, ki izdelujejo kostnino, hrustanec ali sestavljajo maščobo in mišice. Klinična uporaba tovrstnih celic sicer še ni običajna, bo pa zagotovo spremenila plastično kirurgijo. Poleg maščobe danes *in vitro* gojijo tudi hrustanec, endotel in tetive, kar bo imelo

Od 10 do 15 odstotkov tistih, ki želijo plastično operacijo, naj bi trpelo za dismorfno telesno motnjo, ki jo je potrebno zdraviti pri specialistu psihiatru in ne z estetskim posegom.

v prihodnosti verjetno pomembne klinične posledice. Pospešeno raziskujejo tudi vplive različnih rastnih dejavnikov. Nove možnosti se odpirajo na področju genske terapije.

Obsedeni z lepoto in večno mladostjo

Poleg rekonstrukcijskega dela plastične kirurgije je istočasno svoj razcvet doživela estetska kirurgija. Odstranitev gub, korekcija nosu, oblikovanje telesa, liposukcija in drugi posegi so postali

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 7 / /kozlevcarur 10:39:22

vedno bolj dovršeni. Prvi opisi tehnik sodijo v devetnajsto stoletje. Kasneje so začeli uporabljati različne aloplastične materiale, kot so silikonski vsadki ter druga tkivna polnila. Estetska kirurgija je tako na eni strani izredno zahtevna kirurgija, ki od izvajalca zahteva obilo znanja in kirurških spretnosti, ter kirurgija, ki vrača nasmeh na obraz. Na drugi strani je estetska kirurgija velik posel, ki brez prave kontrole in regulacije lahko povzroči veliko nesrečnih, razočaranih ljudi.

Dejstvo je, da je sodobni svet vse bolj obseden z lepoto in večno mladostjo. Po podatkih Ameriškega združenja estetskih plastičnih kirurgov se je število lepotnih posegov v Združenih državah v zadnjih desetih letih povečalo za več kot 500 odstotkov. Leta 2013 so v ZDA opravili več kot 11 milijonov kozmetičnih kirurških in nekirurških posegov in Američani so za lepotne posege plačali več kot 12 milijard dolarjev, največ za povečavo dojk med kirurškimi ter za injiciranje botulin toksina med nekirurškimi posegi. Tehnološki napredek, večja dostopnost in marketing so na stežaj odprli vrata uporabnikom estetskih storitev. Medmrežje ponuja poplavo informacij, slikovnega in video materiala, ki je pogosto zavajajoč in nekritičnemu bralcu in gledalcu lahko zaradi napačnih informacij povzroči nepopravljivo škodo.

»Prej in potem«

Izrazito problematične so fotografije »prej in potem«, ki so pogosto računalniško obdelane, prikazujejo pa le domnevni končni rezultat iz enega zornega kota in ne vseh vmesnih postopkov. Ob tem niso navedeni ne vsi morebitni zapleti ne število operacij, potrebnih za tak končni rezultat, ne končna cena posega. Zato so v posameznih državah EU že prepovedane.

Poseben problem predstavlja prepoznava bolnikov z nerealnimi pričakovanji. Po nekaterih ocenah naj bi od 10 do 15 odstotkov tistih, ki želijo plastično operacijo, trpelo za dismorfno telesno motnjo, ki jo je treba zdraviti pri specialistu psihiatru in ne z estetskim posegom. Vsak pacient in kirurg se mora zavedati, da je estetski poseg nepovraten in prinaša morebitne zaplete, ki jih je treba znati reševati.

Uporabniki estetskih posegov morajo imeti pravico do korektnih informacij o izvajalcih storitev, na osnovi katerih lahko izberejo ustreznega strokovnjaka. Posamezni »strokovnjaki« več časa posvetijo marketingu kot strokovnemu delu in celo organizirajo mrežo ljudi, lažnih uporabnikov, ki pišejo dobre ocene in mnenja na različnih forumih, všečkajo sami sebe in pišejo slaba mnenja o drugih. Skratka, poleg osnovnih informacij, ki jih dobi uporabnik na spletu, je potrebno še dodatno preveriti, kdo in kako bo z ostrim rezilom preoblikoval vaše telo.

Komu lahko zaupamo

Bistveno je, da si v času izobraževanja in pridobitve licence s področja plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, ki v Sloveniji obstaja že vrsto let, kirurg pridobi natančno kirurško tehniko in zna nežno ravnati s tkivi, kar je osnova vsakega estetskega kirurga. V resnici je ločnica med rekonstrukcijskimi in lepotnimi (estetskimi) kirurgi le navidezna, saj dober rekonstrukcijski kirurg potrebuje smisel za estetiko in estetski kirurg kirurško tehniko, ki jo je pridobil pri rekonstrukcijskih posegih. Če plastični kirurg zna napraviti novo dojko iz telesu lastnega tkiva s trebuha, je povsem jasno, da mu tehnično bistveno enostavnejši poseg povečave, zmanjšanja ali dviga dojk ne predstavlja večjega problema. V prihodnosti pa obstaja bojazen, da se bo porušilo ravnovesje med številom rekonstrukcijskih in estetskih plastičnih kirurgov v prid slednjim. Razlogi za to so številni, glavni pa so finančne narave. Še večja je nevarnost, da se bodo z estetsko kirurgijo ukvarjali nezadostno izobraženi kirurgi in zdravniki z različnimi nekajdnevnimi tečaji, brez prave strokovne izobrazbe in brez licence za delo na področju plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije. Pri estetskih posegih lahko ob pravilni izbiri kandidatov, poštenem odnosu do dela in poglobljenim znanjem kirurških tehnik zagotovimo zadovoljstvo in veselje ljudi, ki je primerljivo ob koncu uspešne rekonstrukcije.

Viri

- *Plastična kirurgija: preteklost, sedanjost, prihodnost (Ahčan Uroš, Arnež Tine);*
  Zdravniški vestnik, 2009, letnik 78, številka 1
- *Dismorfna telesna motnja (Ahčan, Uroš, Župan Anja)*
  Zdravniški vestnik, 2011, letnik 80, številka 1
  Izvor: Slovensko zdravniško društvo
- *Skin measurements: instrumental and sensorial strategy in the evaluation of cosmeceuticals (Ahčan Uroš, Cartigliani Claudia. Pagani Valerie , Rigano Luigi, Živec, Katarina)*
  Zdravniški vestnik, 2008, letnik 77, številka 4
  Izvor: Slovensko zdravniško društvo

CENTER ZA ESTETSKO KIRURGIJO IN LASERSKO ZDRAVLJENJE

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

adrialab synlab laboratorij

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

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

Adria lab d.o.o.
Parmova 53, 1000 Ljubljana
01/436 00 23
Pon. – pet.: 7:30 do 15:00

PE Celje
Vodnikova 3, 3000 Celje
03/492 31 10
Pon. – pet.: 7:30 do 14:30

www.adrialab.si

Priloge 16.4.2 or-1 stran 8 / /kozlevcarur 10:39:22

Zdravstveni center Simed

ESTETSKA KIRURGIJA JE LE EKSTREMNA KOZMETIKA

»V naši kliniki dela izbrana ekipa, ki jo tvorijo samo izkušeni in zelo kakovostni kirurgi z dolgoletno prakso. Pri svojem delu uporabljamo najmodernejše metode, prostore naše klinike pa odlikuje sodobna oprema,« v predstavitev pove Aleš Leskovšek.





Aleš Leskovšek



Aleš Leskovšek, specialist plastične, rekonstrukcijske in estetske kirurgije, svoje delo opravlja že 27 let. Dve desetletji na Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana, zadnjih sedem let pa na samostojni poti, v eni najmodernejših klinik v Sloveniji. V času samostojne poti je uspešno operiral več kot 10.000 bolnikov, od tega veliko takšnih, ki so želeli polepšati svojo zunanjost.

Zdravstveni center Simed ima koncesijo za področje plastične in rekonstrukcijske kirurgije in sprejme približno 1800 pacientov na leto na stroške zavarovalnice. Največ jih je takšnih z diagnosticiranim kožnim rakom ali potencialno nevarnimi kožnimi spremembami ter pacienti s področja kirurgije roke. Vzporedno vodijo tudi samoplačniško dejavnost. Vanjo se vključi največ ljudi z nenevarnimi kožnimi spremembami (bradavicami, papilomi) in tisti, ki si želijo spremembe zunanjosti. »Pri ženskah so še zmeraj v ospredju operacije prsi, kar vključuje zmanjšanje, povečanje in preoblikovanje. Priljubljene so liposukcije in preoblikovanje trebuha, od manjših posegov na obrazu pa predvsem polnila in injekcije botulin toksina. Precej opravimo labioplastik, tj. estetskega preoblikovanja ženskega spolovila. Pri moških prednjačijo korekture nosov in prsi,« je poročal Leskovšek.

Slovenci skrivnostni, za Italijane statusni simbol

»Estetska kirurgija je le ekstremna kozmetika,« se glasi njegovo prepričanje, ki ga utemeljuje s podatkom, da smo skoraj vsi ljudje uporabniki preparatov, s katerim želimo, da bi bili videti bolje. Ta želja, da bi bili videti dobro, je prisotna od samega začetka človeštva. »Tetovaže, daljšanje vratov, krajšanje nog, brazgotine, vsi ti lepotni obredi so prisotni že v prvih civilizacijah,« je dejal kirurg, a dodal, da je estetska kirurgija po svetu danes obravnavana različno. »V Sloveniji je opraviti estetsko operacijo intimno področje, ni pa več tabu, saj se zanjo odločajo ljudje vseh slojev in poklicev. Pri naših sosedih Italijanih pa je korektura zunanjosti celo statusni simbol in o tem naglas govorijo,« je še povedal Leskovšek.

Estetska kirurgija v pravi luči

Po svetu je vsako leto v estetske namene operiranih na stotine tisoče ljudi, žensk in moških. Pri tej ogromni številki po besedah sogovornika logično prihaja tudi do slabših rezultatov ali do ekstremnih primerov, ki jih mediji zelo radi izpostavljajo in s tem mečejo slabo luč na stroko. »Veliko je medijskega negativizma zoper estetsko kirurgijo, ne prikaže pa se velikega števila zelo zadovoljnih ljudi, za katere se sploh ne ve, da so bili operirani oziroma da smo jim pomagali,« je dejal kritično in dodal, da se za željo po lepši zunanjosti pogosto skrivajo psihične težave, ki pa jih ne rešijo le velike prsi ali manjši nos. »V Sloveniji je zelo malo ekstremnih primerov ljudi, ki želijo drastične spremembe in osebno tudi odklonim pacienta ali pacientko, če presodim, da hoče čez mero. Estetska kirurgija mora biti narejena po meri kirurga in seveda predvsem pacienta. A ta mora svojo odločitev skrbno pretehtati,« se glasi še eno kirurgovo pomembno sporočilo. **(zm)**

Promocijsko besedilo

Kontakti

Zdravstveni center Simed
Simed zdravstvo – plastična, rekonstrukcijska in estetska kirurgija
Center Mirje, Finžgarjeva 4, 1000 Ljubljana
Telefon: *01 54 00 191*
E-pošta: *info@simed-zdravstvo.si*
Spletna stran: *www.simed-zdravstvo.si*

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 9 / /kozlevcarur 10:39:22

Pogovor: Dorjan Marušič

GASILCEV V ZDRAVSTVU NE POTREBUJEMO

ZDENKA MELANŠEK,
FOTO: DOKUMENTACIJA DNEVNIKA

Je matematik, zdravnik, menedžer in svetovalec. Stremi k temu, da ne dela samo na enem področju. Je ponosni oče štirih hčera. Natrpan urnik najraje uravnoteži s športom, na opravljeno rekreacijo ga opozarja posebna spletna aplikacija, ki jo je pomagal razviti. Kot najstnik se je želel tudi tekmovalno ukvarjati s plavanjem, a ga je oče – takrat ravnatelj gimnazije, ki jo je obiskoval – prepričal, da je študij na prvem mestu.



»S svojo ekipo sem bil zelo ustvarjalen in aktiven, verjamem, da smo naredili veliko dobrega,« se svojih ministrskih časov spominja Marušič.

Dorjan Marušič je danes pogosto postavljen pred novinarske diktafone in mikrofone kot nekdanji minister za zdravje. Oblegajo ga vprašanja, ali je funkcija zdravstvenega ministra res podvržena takšnim pritiskom, o katerih poročajo aktualne novice, in kaj kot strokovnjak iz ozadja predlaga za rešitev. Pogovor z njim je razkril kanček njegove osebne zgodovine in njegovo kritično držo, da slovenski zdravstveni sistem trenutno ne potrebuje »gasilcev«, pač pa odločnega stratega, ki bo ukrepal takoj.

Gospod Marušič, kaj je stična točka matematike in medicine?

Najmanj, kar je, se obe začneta na črko m. Enako tudi menedžment, ki je moja tretja veja strokovnega udejstvovanja. Vsi trije m-ji se zelo prepletajo, četudi so na prvi pogled različni. Ob študiju medicine je bilo treba kar veliko število ur presedeti za knjigami, pri matematiki pa je tako, da če določeni stiki v možganih ne delujejo, jih tudi sedenje za knjigami težko spodbudi.

Priloge 16.4.2 or-1 stran 10 / /kozlevcarur 10:39:22

»Neresno bi bilo priti na vlado, pogasiti požar in se vrniti k svojim obveznostim. Takšnih gasilcev v zdravstvu ne potrebujemo. Moja diagnoza je, da bi moral mesto ministra zasesti močan politik, ki bi hitro našel soglasje.«

Vsakomur pa lahko koristi nekaj znanja logike. Menim celo, da bi bilo bilo nujno v urnik izobraževanja študentov vpeljati nekaj ur logike. Osebno sem logiko zelo koristno uporabljal kot minister za zdravje na sestankih, ko je bilo potrebno jasno izpostaviti probleme in v najkrajšem času poiskati rešitve. Sestanki so bili tako krajši in učinkoviti. Tako nekako zdravniku in menedžerju pomaga matematika (nasmeh).

Vaš oče je bil ravnatelj gimnazije Koper, ki ste jo obiskovali. Vam je šlo kot najstniku na živce, da je nad vami bdel oče v ravnateljski vlogi?

Ne samo to. Bilo je celo nekoliko bolj zapleteno. Tudi mama je učila, a na osnovni šoli. Starejši brat Dragan je oral ledino, meni je bilo nekoliko lažje, ker je bilo v moji generaciji več učiteljev, ki so imeli v šolskih klopeh svoje otroke. Vsekakor v naši družini ni bilo skrivnosti. Prepogosto sta mama in oče vedela za kakšen neljub šolski dogodek in doma sta samo čakala, kdaj in na kakšen način ga bomo razkrili. Resda je bilo teh dogodkov malo, a nekaj mi jih je ostalo v spominu... Vseeno je bilo prijetno tako v srednji kot v osnovni šoli. Kar dobro sem shajal s tem, da sta bila starša pedagoga.



Mama je učila na osnovni šoli, oče pa je bil ravnatelj gimnazije, ki jo je obiskoval z dvema bratoma, Draganom in Andrejem. »V naši družini zato ni bilo skrivnosti. Prepogosto sta mama in oče vedela za kakšen neljub šolski dogodek in doma sta samo čakala, kdaj in na kakšen način ga bomo razkrili,« se spominja sogovornik.

Izhajate iz družine intelektualcev. Torej ni bilo veliko verjetnosti, da bi postali mizar, kuhar ali kaj podobnega?

Prvo pravilo naše družine je bilo nenehno izobraževanje. Vleklo me je v šport, bil sem aktiven plavalec, toda oče je zahteval, da se najprej izkažem v šoli. In temu sem sledil. Mi pa fizična dela nikoli niso bila tuja. Pomagal sem pri gradnji družinske hiše in tudi kot študent opravljal številna študentska dela, tudi težja fizična, kot so čiščenje in nošenje kovčkov. To mi nikoli ni bilo pod častjo. Da bi se spogledoval s katerim od teh poklicev ali se z njimi preživljal, pa prej ne kot da. Očetove usmeritve v študij so me vodile v pravo smer, saj sem kasneje pri svojem delu zelo užival. In še vedno uživam.

Imate še kakšne skrite karierne želje?

Te so morda povezane z nastopanjem. Zelo rad nastopam in to na neki način počnem, ko predavam. Težko bi rekel, da bi rad bil pevec, saj posebnega posluha nimam, rad pa pojem. V srednji šoli mi je igranje trobente predstavljalo prej breme kot veselje. Danes to nekoliko obžalujem, a se zavedam, da se je iz teh najstniških »bubic« bolje kaj naučiti kot jih obžalovati.

Trobenta, plavanje ... od nekdaj ste imeli zapolnjen urnik.

Vedno sem bil deloven in verjel, da se ni dobro prepustiti lagodju. Plavanje mi je dalo veliko, predvsem je v moje življenje vneslo red. Če sem želel zjutraj na trening, sem moral imeti zelo urejen urnik. Po šoli sem moral takoj opraviti vse obveznosti, da sem lahko šel zvečer v bazen, po treningu pa še kaj od snovi ponovil. Red mi je omogočil, da ni zmanjkalo časa niti za zabavo. Ob prihodu pomladi je bil prvi na seznamu obveznosti študij in cilj zaključiti vse izpite pred julijem. Potem pa je spet prišel čas za zabavo.

Kaj pa aktualne spomladanske dni najbolj zapolnjuje vaše misli?

Zelo veliko sem na cesti, na relaciji Koper–Ljubljana. Prejemam številna povabila novinarjev, ki jih zanima moj pogled na aktualno stanje v zdravstvu. To je najbolj vroča točka mojega urnika. Temu prilagajam vse aktivnosti tako pri



OLJNO-PROTEINSKA PREHRANA DR. BUDWIGOVE

Dr. Johanna Budwig je ena največjih strokovnjakinj na področju vplivov prehrane na raka. Nasprotniki so jo sovražili, na tisoče ozdravljenih pa jo je oboževalo. Če celica ne diha, ji ne more pomagati nobeno hranilo in vprašanje, kako spraviti kisik v celico, je dr. Budwigovo navdihovalo dolga desetletja. Njena dieta je sestavni del holističnega zdravljenja v mnogih klinikah. Ogibajte se slabim maščobam in sladkorju, brez katerega rakava celica ne more živeti!

Komplet treh knjig dr. Budwigove:

- Laneno olje,
- Rak problem in rešitev
- Oljno-proteinska kuharica

Cena kompleta: 39 evrov

Več o knjigah dr. Budwigove preberite na: **www.Budwig.si**.
Naročila sprejemamo po tel. 01/43 62 334 in na: www.orbis.si.

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 11 / /kozlevcarur 10:39:22

delu z bolniki kot tudi v svetovalnih aktivnostih doma in v tujini.

Pa vam uspeva vse?

Da. Trenutkov, ko moraš zadržati dih in premisliti, je za zdaj še zelo malo. Ko čutiš, da imaš dovolj energije in znanja, da ga predajaš naprej, moraš to tudi početi.

So vam pri tako veliki mobilnosti in razdrobljenem urniku kaj v pomoč sodobne tehnologije?

Kot matematik ves čas poskušam delati na novih, sodobnejših pristopih komuniciranja. Pa tudi v zasebnem življenju si težko predstavljam življenje brez povezave na svetovni splet. Sodim med tiste, ki imajo izredno hiter odzivni čas. Danes je velika prednost. Ko s soprogo enkrat ali dvakrat na leto s prijatelji potujeva po svetu, si ne predstavljam, da bi bil odrezan od spletnih informacij. Preprosto ne bi šlo.

Vas nikoli ni odrezalo od spleta?

V Grčiji se mi je pred leti sesul računalnik. Žena je bila tega seveda vesela, meni pa se je sesul svet. A nekako sem preživel in ko sem prišel domov, me je čakala gora e-pošte. Tako kot nekatere čaka poln poštni nabiralnik klasične pošte, mene čaka elektronska in zahteva moj odziv. Ni razlik.

Veliko sporočil je gotovo novinarskih. Ali postavljamo novinarji prava vprašanja, ko sprašujemo za vaše mnenje o aktualnih zdravstvenih problemih?

Novinarji vsekakor postavljate prava vprašanja. Če bi rekel drugače, bi vam naredil krivico. Vsak namreč izhaja iz sebe in iz karakteristike svojega medija. Problem pogosteje vidim v načinu posredovanja informacij, ki ga je ustvaril današnji čas. Če oddaja ne gre v živo, lahko novinarji zelo prilagodite izjavo svojim željam, s tem ko jo izvzamete iz konteksta. Zato osebno nisem privrženec takšnih izjav, pač pa jih najraje dajem v živo. Tam se moje misli ne da popačiti.

Zaupajte nam primer zadnjega takšnega novinarskega popačenja.

Pred dnevi sem napisal pismo predsedniku Zdravniške zbornice Slovenije, v katerem sem mu predstavil svoje mnenje o analizi protikorupcijske komisije oz. odziva zdravnikov nanjo. Menim, da se zdravniki nismo ustrezno odzvali. Analizo sem si prebral in moje mnenje je precej drugačno, kot je bilo sporočeno po medijih. Iz celotnega konteksta skoraj 30 strani dolge analize so novinarji pobrali samo dve cvetki, ki ljudi razburijo. Izvleček bi moral biti celovit in predlagati pristojnim ureditev sistema. To je bistvo analize in navsezadnje namen kredibilnega, družbeno koristnega novinarskega poročanja.

Kako Slovenci ta hip gledajo na bele halje oziroma kako se kot zdravnik počutite v svojem cehu?

Po moje so državljani in državljanke zmedeni. Polemike, ki jih poslušajo, ne prinašajo miru v slovenske domove. Ljudje so prestrašeni, kaj bo z njihovim zdravjem. Po mojih analizah je slovensko zdravstvo lepo umeščeno v evropsko povprečje. Je pa res pred dilemo, v katero smer se bo naravnalo – šlo naprej ali drselo navzdol. Državljani vse to opazujejo in ne vedo, kako se odzvati, strah jih je. Iz prve roke lahko povem, da pri delu v svoji specialistični ambulanti zelo uživam, izjemno me polni, predvsem takrat, ko sem v svojih ukrepih zelo uspešen. Seveda se zdravniki razdajamo, a pacienti so eni najbolj hvaležnih partnerjev v vračanju pozitivne energije.

Od zdravljenja posameznika k zdravljenju zdravstvenega sistema. Ali je minister za zdravje res tako oblegan in deležen pritiskov, kot smo slišali v zadnjem času?

Težko govorim v imenu zadnjih dveh ministrov, pod kakšnimi pritiski sta se znašla. Sam svojega ministrovanja nisem zaznal kot obdobje velikega pritiska na svoj način življenja ali delovanja. Resda sem imel pred nastopom funkcije že nekaj kilometrine v javni upravi, bil sem državni sekretar. Res pa je tudi, da sem si ob povabilu na to delovno mesto vzel čas za temeljit razmislek. V treh tednih sem pri sebi razrešil vse dileme in ko sem tedanjemu predsedniku vlade Borutu Pahorju zaupal svojo odločitev, sem zavestno sprejel vse dobro in slabo in takrat so pritiski postali nepomembni. Seveda so bili, a z njimi se moraš znati spopasti. Še vedno pa niso v toliko spremenili celotne slike, da ne bi gledal na svoje ministrovanje izjemno pozitivno. S svojo ekipo sem bil zelo ustvarjalen in aktiven, naredili smo veliko dobrega. Koliko od tega se je prijelo in se še bo, bo pokazal čas.



Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 12 / /kozlevcarur 10:39:22

Ste že dobili povabilo, da znova sedete na čelo zdravstvenega resorja?

S predsednico vlade Alenko Bratušek, odkar je bila vlada ustoličena, nisva govorila. Tako da ponudbe ni bilo. Lahko pa rečem hipotetično, da se z delovno kilometrino in znanjem, ki sem si ga pridobil, seznam mojih pogojev zelo podaljšuje. V takih razmerah, kot vladajo danes, bi bil moj odgovor kategorično ne. Prvič, potrebujemo čas za prave spremembe. Neresno bi bilo priti na vlado, pogasiti požar in se vrniti k svojim obveznostim. Takšnih gasilcev v zdravstvu ne potrebujemo. Obdobje, v katerem smo se znašli, je polno nejasnosti in koalicija znotraj sebe ter opozicija se težko uglasita. Najti nekoga, ki bi v kratkem času našel soglasje, je zato pravcata misija nemogoče.

Katero pot vidite kot misijo mogoče?

Vodenje zdravstvenega ministrstva naj začasno prevzame predsednica vlade Alenka Bratušek, ki ima ustrezno politično moč. Moja diagnoza je namreč, da bi to mesto moral zasesti močan politik, ki bi našel soglasje. Z močno ekipo strokovnjakov tako na vladi kot na ministrstvu bi premierka lahko sestavila seznam hitrih ukrepov, ki jih lahko ta vlada še vedno spravi v življenje. Če bi se to nalogo prepustilo novemu ministru, ki bi počasi iskal, sestavljal ekipo, dosegal soglasje (zdravstveni zakoni se morejo navsezadnje dosegati skozi javno razpravo), bi se to zavleklo. Smo že globoko v pomladi in pred jesenjo konkretnih predlogov ne bi mogli pričakovati.

Kako lahko vsak od nas pomaga sistemu, ki je v krizi?

Tako, da ne čaka, kaj lahko sistem naredi zanj, ko zboli, pač pa da aktivno poskrbi za ohranjanje svojega zdravja. Vsak bi moral pri sebi razmisliti, koliko je pripravljen vložiti v svoje zdravje in v preventivo.

Delate na posebnih, IT-projektih, ki skrbijo za ohranjanje zdravja tako vas kot vaših pacientov. Lahko poveste več?

Svojo rekreacijo na primer vodim s spletnimi informacijskimi orodji. Poseben program me opozarja in beleži, ko opravim eno enoto aktivnosti na dan. To so v mojem primeru plavanje, tek in kolesarjenje. Včasih tudi pretiravam in si naberem aktivnosti na mesečno zalogo, potem se v obdobju kakšne viroze umirim, naredim statičen premor in zdaj



Dorjan Marušič svojega ministrovanja ni zaznal kot obdobje velikega pritiska na svoj način življenja ali delovanja.

sem po programu sodeč nekje okoli pozitivne nule glede na mesečno kvoto. Ta spletna aplikacija, ki beleži količino rekreiranja, je moja ideja za spodbudo k aktivnemu življenjskemu slogu. Nekaj podobnega želim omogočiti svojim bolnikom s srčno-žilnimi boleznimi, ki v mesecih po akutnih dogodkih, kot sta kap ali infarkt, opuščajo fizično aktivnost, kar seveda ni najbolje.

Slovenci smo vse bolj športen narod, kajne?

Slovenci res postajamo narod gibanja. Pred 10 leti me je ob moji priljubljeni progi ob morju med tekom marsikdo ogovoril z neprimernim komentarjem. »Zakaj tečeš, kaj ti manjka« ... in podobno. Bil sem precej osamljen v svoji aktivnosti. Danes je teči po tej poti normalno, komentarji so spodbudni in njihove avtorje lahko mirno povabim, naj se mi pridružijo. Mnogi to tudi storijo.

Kot športnik pazite tudi na prehrano?

Pred daljšim obdobjem sem se odpovedal mesu. Seveda ne ribam (smeh). Danes sem ugotovil, da pri povečani aktivnosti težko shajam brez mesa, zato uživam vsega po malem. Pazim pa, da je kvarnih stvari na mojem krožniku čim manj oziroma da so vezane bolj na zabave, praznike ipd. Ne sledim splošnim prehranskim trendom, pravzaprav kljub starosti še vedno iščem pravo formulo prehranjevanja.

Starosti?

Jaz sem že čez hrib, pravim zase. Če so 50. leta vrh hriba, se jaz že spuščam na drugo stran. Trudim pa se paziti, da je hitrost prava.

Več o njem

Dorjan Marušič je po izobrazbi zdravnik specialist interne medicine in diplomiran inž. teoretične matematike. Poročen in oče štirih hčera. Z bogatimi izkušnjami in znanji deluje na področju upravljanja zdravstva. Izkušnje je pridobil kot strokovni direktor splošne bolnišnice, državni sekretar na ministrstvu za zdravje Republike Slovenije, svetovalec generalnega direktorja Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije ter kardiolog v ambulantni dejavnosti. Bil je predsednik projekta upravljanja sistema zdravstvenega varstva v Sloveniji od leta 2001 do 2004. Od leta 2010 do februarja 2012 je bil minister za zdravje. Od leta 2013 je član odbora strokovnjakov o učinkovitih načinih vlaganja v zdravje pri GD SANCO (Expert Panel on Effective Ways of Investing in Health at DG SANCO). Sodeloval je na številnih nacionalnih in mednarodnih projektih sistema zdravstvenega varstva in zdravstvenega zavarovanja, plačilnih metod, izboljšanja kakovosti, nacionalne standardizacije podatkov in zdravstvene informatike. Je avtor ali soavtor čez 100 znanstvenih del, objavljenih v znanstvenih revijah in zbirkah znanstvenih člankov.

Varnost ni naključje.
Je naša vizija in poslanstvo.
In je vaša izbira.



Izberite zaupanja vredno zavarovalnico ter se pridružite najbolj zadovoljnim zavarovancem.*
Izberite več kot 180-letno tradicijo in znanje, ki ga namenjamo vaši varnosti in vaši varni prihodnosti.
Izberite najboljšo ponudbo, ki je ugodna, enostavna, dosegljiva, inovativna, razumljiva in uporabna.
Izberite zavarovalnico GENERALI za življenjskega sopotnika na poti do uresničitve vaših sanj.

GENERALI

generali.si

*Vir: neodvisna raziskava GfK zavarovalniški monitor 2013

Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 14 / /kozlevcarur 10:39:22

Spomladanske alergije

VAS MUČI SENENI NAHOD?



Breza ima največjo izdatnost prašenja, hkrati spada njen cvetni prah med bolj alergene pelode.

Foto: **Thinkstockphotos.com**



Pelodi so sicer popolnoma neškodljive snovi iz okolja. Po zraku se prenašajo z vetrom in lahko potujejo več kilometrov daleč.

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 15 / /kozlevcarur 10:39:22

DOC. DR. LILJANA MERVIC, DR. MED., SPECIALISTKA DERMATOVENEROLOGIJE, DERMATOLOŠKA AMBULANTA KLINIKE PACIENT

Ob lepem, suhem vremenu zaprite vrata in okna. Stanovanje zračite zgodaj zjutraj, ker je zvečer v zraku več peloda. Sprehod si privoščite med dežjem ali tik po njem. Po sprehodu zamenjajte oblačila in se stuširajte. Vse to so najpomembnejša priporočila za izogibanje pelodov v zraku.

Seneni nahod je ena najpogostejših alergijskih bolezni, saj ima tovrstne težave vsaj petina ali celo četrtina ljudi. Najpogosteje se prvič izrazi v najstniških letih, pogosto pri ljudeh, ki imajo sorodnike z alergijskimi boleznimi. Povzročajo ga pelodi vetrocvetk, ki cvetijo od februarja pa tja do pozne jeseni.

Pri ljudeh, ki trpijo zaradi senenega nahoda (strokovno mu pravimo tudi alergijski rinokonjunktivitis), se imunski sistem neprimerno odzove na pelode, sicer popolnoma neškodljive snovi iz okolja. Ti se prenašajo po zraku z vetrom in lahko potujejo več kilometrov daleč. Ker jih z zrakom vdihavamo, jih imenujemo inhalacijski alergeni. Pri preobčutljivih ljudeh povzročijo alergijsko vnetje v očesni sluznici in sluznici zgornjih dihal, ki se izrazi kot solzenje in srbeče oči, srbenje nosu, kihanje, voden izcedek iz nosu in zamašen nos. Včasih so simptomi alergijskega rinokonjunktivitisa podobni navadnemu prehladu, vendar ta ne traja več kot teden dni, srbež ni tako izrazit, pogosto ga spremlja tudi slabo počutje. Mnogokrat lahko vdihovanje alergenov povzroči poslabšanje klinične slike atopijskega dermatitisa in alergijske astme, dveh prav tako alergijskih bolezni, kjer prevladujejo simptomi srbeža kože oziroma težkega dihanja. Kot zaplet senenega nahoda se lahko pojavi bakterijsko vnetje srednjega ušesa ali sinusov.

Kako potrdimo seneni nahod

Zdravniki že na podlagi opisa težav pomislimo na seneni nahod. Diagnozo potrdimo s testiranjem. S kožnim vbodnim testiranjem v kožo vnesemo majhne količine potencialnih alergenov in opazujemo, ali bo prišlo do alergijske reakcije na mestu vboda. Lahko pa prisotnost alergijskih protiteles IgE dokazujemo kar v krvi preiskovanca. Na ta način odkrijemo, na katere alergene je oseba preobčutljiva. Da lahko diagnozo senenega nahoda potrdimo, se mora rezultat testiranja ujemati s klinično sliko in časom cvetenja.

Izogibanje alergenom

je prvi ukrep pri zdravljenju alergij. Že februarja in marca cvetita jelša in leska. Marca in aprila cvetijo topol, vrba, brest. Breza cveti aprila in maja, trave maja in junija. Poleti in jeseni cvetijo zeli in pleveli. Med največjo dnevno koncentracijo peloda, na katerega ste preobčutljivi, ostanite raje v zaprtem prostoru. O koncentraciji pelodov v zraku redno obvešča meteorološka služba in Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ob lepem, suhem vremenu zaprite vrata in okna. Stanovanje zračite zgodaj zjutraj, ker je zvečer v zraku več peloda. Sprehod si privoščite med dežjem ali tik po njem. Po sprehodu in športni aktivnosti zamenjajte oblačila in se stuširajte. Perila ne sušite na prostem. Oči pred pelodom vsaj delno zaščitite s sončnimi očali.

Zdravljenje z zdravili

Ta bolezni ne ozdravijo, pač pa le lajšajo težave. Najpogosteje uporabljamo antihistaminike v obliki tablet, ki zavirajo učinke histamina – snovi, ki se sprošča pri alergijskemu vnetju in povzroča nastanek simptomov senenega nahoda. V Sloveniji imamo na voljo več različnih antihistaminikov, nekatere lahko v lekarni kupimo tudi brez recepta. Delujejo hitro in ne povzročajo resnejših neželenih učinkov. Jemati jih je treba ves čas cvetenja rastline, na katero smo alergični, še bolje je z njimi začeti že dva tedna pred predvidenim cvetenjem. Zdravnik lahko predpiše tudi protialergijske kapljice za oči in protivnetna kortikosteroidna zdravila v obliki nosnih pršil. Koristno je spiranje nosne sluznice s fiziološko raztopino, ki zmanjša količino peloda na sluznici. Če so težave dolgotrajne, nadležne in zdravila niso učinkovita, pride v poštev imunoterapija, ki jo izvaja alergolog.

BLOOMS-ovo SVETLINOVO OLJE V KAPSULAH



Za dobro počutje in dober videz

- Podpira normalno vedenje med menstrualnim ciklom.
- Pomaga ohranjati ravnovesje hormonov.
- Ne vsebuje glutena, škroba in konzervansov.
- Pomaga ohranjati zdravo kožo.

VISOKA KVALITETA IN NIZKA CENA! 100 KAPSUL, 1000 MG
ODLIČNI REZULTATI! Avstralski proizvod.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in www.lekarnar.com.
Informacije in naročila: tel. 041/790 404, www.algena.si

DERMATOLOŠKA AMBULANTA

Diagnosticiranje in zdravljenje kožnih bolezni, estetski posegi

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

16.4.2 r-1 stran 16 / /kozlevcarur 10:39:22

POGOSTO GA ODKRIJEJO Z ZAMUDO

MARIJA SNEŽNA PAULIN KOŠIR, DR. MED., SPECIALIST ONKOLOG RADIOTERAPEVT

Rak dojk je bolezen žensk. Stokrat pogostejši je pri ženskah, a v enem odstotku zbolijo tudi moški. V Sloveniji za njim zboli povprečno 10 do 15 moških na leto.

Enako kot pri ženskah se tudi pri moških pogostost raka dojk veča s starostjo. Povprečna starost, pri kateri zbolijo moški, je 63 let. Pri moških, mlajših od 35 let, je rak izjemno redek. Ob starosti je eden od pomembnejših dejavnikov tveganja za razvoj te bolezni tudi raven estrogena. Normalno vsak moški proizvaja nekaj estrogena, povišana raven pa se pojavi pri debelih moških, ker se v maščobah testosteron pretvarja v estradiol. Dejavniki tveganja so še jetrna obolenja, vključno z alkoholno cirozo, in zdravila, ki vplivajo na raven testosterona. Pomemben del tveganja nosijo geni. Pri genetski okvari, imenovani klinefelterjev sindrom, kjer ima moški namesto XY kromosom XXY, je 20-krat večja verjetnost za razvoj raka dojk. Prav tako je mutacija genov vrste BRCA tako pri ženskah kot pri moških nevarna za večjo pojavnost raka, zlasti pri mutaciji gena BRCA 2.

Moški spremembe zlahka otipajo

Diagnostika raka dojk pri moških je običajno bolj preprosta kot pri ženskah. Moške dojke so manjše in zato spremembo zlahka zatipajo. Najpogostejši spremembi pravimo ginekomastija. Ta nastane zaradi upada testosterona in učinka rasti ravni estrogenov. S staranjem pri moških namreč upada koncentracija testosterona v krvi, veča pa se nivo estrogena. Gre za nenevarno rast dojk, pri kateri pride do razvoja žlezne komponente moških prsi. Običajno je sprememba obojestranska in premakljiva, ni pa nujno simetrična. Žlezno tkivo se nahaja centralno pod bradavico, koža in bradavica nista spremenjeni. Prsi postanejo napete, kar spremlja občutek nelagodja in bolečine, zlasti na pritisk.

Zanimivo je, da je ginekomastija pogosta tudi pri športnikih, ki si krepijo mišice tako, da uživajo testosteron ali steroide za povečanje mišične mase. Testosterona je v jetrih preveč in se presnavlja v estrogen, ki se sprošča iz jeter v kri. Ginekomastija se pojavlja tudi pri zdravljenju bolezni prostate, zlasti pri raku, ki zahteva zdravljenje z antiandrogeni. Tudi zdravila za zdravljenje benigne hipertrofije prostate lahko povzročajo ginekomastijo in pa nekatera zdravila za srce in želodec. Pri obolenjih jeter, zlasti pri alkoholni cirozi, je ginekomastija zelo pogosta.

Manj pozorni od žensk

Maligna sprememba v dojki je praviloma enostranska, običajno ni tipna centralno pod bradavico, bradavica je pogosto spremenjena, tudi uvlečena. Lahko je prisoten izcedek, največkrat krvavkaste barve. Samo tkivo tumorja je trše, neostro omejeno in velikokrat neboleče.

Rak dojk pri moških je pogosto že napredoval, preden ga odkrijejo. Razlog za to tiči v dejstvu, da so moški manj pozorni na spremembe v področju dojk kot ženske. Pri moških je bolezen diagnosticirana v 35 do 40 odstotkih šele v tretjem in četrtem (zadnjem) stadiju.

S kliničnim pregledom ugotovimo raka dojke pri moških v približno 80 odstotkih. Potrdimo ga s tanko ali debelo igelno biopsijo tumorja. Pod mikroskopom zdravnik natančno pregleda, ali so prisotne rakaste celice. Od slikovne diagnostike prihaja v poštev za diagnosticiranje še mamografija, zlasti pri močnejših moških. Pogosteje uporabljamo tudi ultrazvok dojke in pazduhe, s čimer ocenimo tudi prizadetost pazdušnih bezgavk.

Podroben potek zdravljenja

Zdravljenje raka dojke pri moških je odvisno od stadija bolezni. Stadij se določa po enaki klasifikaciji kot pri ženskah. Zdravljenje je običajno kirurško. Odstrani se celotna dojka z bradavico (mastektomija) z biopsijo varovalne bezgavke, če so bezgavke pozitivne, je potreba še pazdušna odstranitev bezgavk.

Kemoterapijo kot začetno terapijo predpisujejo v napredovalih stadijih raka dojke in pri vnetnem raku. Kot dodatno zdravljenje se priporoča zlasti ob pozitivnih bezgavkah v pazduhi, pri hormonsko neodvisnih rakih in pri mlajših moških.

Običajno kirurgiji sledi sistemsko zdravljenje. To je lahko kemoterapija, hormonska terapija ali zdravljenje z biološkimi zdravili. Sistemsko zdravljenje ni vedno potrebno. Pri neinvazivni obliki raka dojke sistemska terapija DCIS ni potrebna.

85 odstotkov rakov dojk pri moških ima pozitivne receptorje za estrogen. Najpogostejša hormonska terapija je z zdravilom nolvadex (tamoxifen), ki je antagonist estrogenskih receptorjev.

Rutinsko se v tumorskem tkivu določa tudi izraženost epidermalnega rastnega receptorja HER2 (ang. Human Epidermal growth factor Receptor), ki se nahaja na

AMBULANTA ZA BOLEZNI DOJK

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

površini vsake rakave celice. Nekatere rakave celice imajo veliko več teh receptorjev, pravimo, da so HER-pozitivne. Pri moški s takšno karakteristiko raka dojk dodatno prihaja v poštev tudi zdravljenje z biološkimi zdravili, konkretno s herceptinom (transtuzumabom).

Moška dojka ima malo žleznega tkiva, skoraj vedno rak leži blizu mišice prsne stene. Zato je običajno potrebno postoperativno obsevanje. Obseva se mamarno območje in v primeru pozitivnih bezgavk tudi območne bezgavke.

Bolezen se lahko ponovi. Ponovitev je lahko lokalna ali se razseje do bezgavk. Metastazira lahko tudi v druge organe; pogosto zaseva v pljuča, kosti, jetra ali možgane. Zdravljenje metastatske bolezni se izvaja s kemoterapijo, hormonsko terapijo ali obsevanjem.

Manjši kot je odkriti tumor, boljši je izid

Napoved je odvisna od starosti in stadija bolezni. V preteklosti je veljalo, da je rak dojke pri moških agresivnejši kot pri ženskah. Zadnje raziskave kažejo, da je napoved glede na stadij podobna. Prognostično so ugodnejši majhni tumorji, brez bezgavk v pazduhah.

Doktor svetuje

- *Opazujte spremembe v dojkah.*
- *Simetrično povečani dojki pri moških sta večinoma posledica ginekomastije.*
- *Žlezno tkivo se nahaja centralno pod bradavicama, območje je lahko boleče na pritisk.*
- *Določena zdravila povzročajo spremembe v dojkah, zlasti zdravila za prostato.*
- *Če menite, da je nekaj nenavadnega, se posvetujte z zdravnikom.*
- *Trša, neboleča, neostro omejena sprememba v dojki je sumljiva.*
- *Alkohol uživajte v zmernih količinah.*
- *Pomembna je zdrava prehrana in nadzorovana telesna teža.*

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240.

Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 18 / /kozlevcarur 10:39:22

Rak prostate

PRAVOČASNO UKREPANJE JE KLJUČNO

Asist. Simon Hawlina, dr. med., spec. urolog, FEBO (fellow of european board of urology)

Rak prostate je postal v zadnjih letih najpogostejši rak pri moških tudi v Sloveniji. Po številu obolelih na leto je prehitel tako kožnega raka kot raka na črevesju. S starostjo se odstotek obolelih občutno povečuje.

Na srečo bolezen v začetni fazi ni agresivna in je v večini primerov ozdravljiva. Ko napreduje in se razširi na druge organe, jo lahko z novimi zdravili precej upočasnimo. Bolezen praviloma v začetni fazi ne povzroča simptomov, zato je preventiva še toliko pomembnejša.

Znaki, na katere moramo biti pozorni

Klinični simptomi oziroma bolezenski znaki so v veliki meri pogojeni z anatomskim položajem prostate. Že njeno ime podmehurnica ali obsečnica govori, da se nahaja tik pod mehurjem in da obkroža začetni del sečnice. Težave pri uriniranju nastopijo zaradi bolezenskih sprememb v prostati. Simptomi so različni. Pogosto odvajanje vode, potreba, da gremo takoj na vodo, ko začutimo, večkratno vstajanje ponoči (nokturija), slabši curek, ki se prekinja, nepopolna izpraznitev mehurja, vse to so tipični simptomi spodnjih sečil, ki nas lahko opozarjajo na raka na prostati. Redkeje se pojavi vnetje sečil, krvava voda in kamni v sečnem mehurju.

Po 50 letu redno na pregled

Rak prostate je zelo pogosta bolezen. S starostjo se pojavlja pogosteje. Uspeh zdravljenja je odvisen od zgodnjega odkritja. Zato svetujemo moškim, ki so starejši od petdeset let (po nekaterih smernicah nad štirideset let), enkrat letno preventivni pregled prostate. Vzrok nastanka raka na prostati ni jasen. Ugotovili smo sicer nekaj dejavnikov tveganja, ki bi lahko vplivali na višji odstotek pojavnosti raka na prostati. Mednje sodijo dedni dejavniki (moški, pri katerih je v družini več moških imelo raka prostate, imajo večjo možnost, da tudi sami zbolijo), vnetja, spolno življenje, hormonalni dejavniki, prehrana z več nasičenimi maščobnimi kislinami, rasa...

Kaj lahko pričakujete pri urologu

Osnovna preiskava, ki jo morate opraviti pred pregledom pri urologu, je ultrazvok trebuha. Na preventivnem pregledu vam bo urolog skozi zadnjično odprtino otipal prostato. Pri tem ocenjujemo velikost prostate in njeno konsistenco (mehka, elastična, trda) ter morebitne izolirane zatrdline, ki so lahko sumljive za tumor. Tako dobimo vtis o njeni velikosti in odnosu do okolice. Neravna, slabo omejena, grčasta prostata, ki je s prstom ni mogoče natančno otipati in je fiksirana na okoliška tkiva, je značilna za napredovali rak prostate. Na pregledu boste oddali kri za PSA, ki je zelo dober označevalec za raka na prostati. Povišana vrednost PSA ne pomeni nujno raka na prostati. Povišane vrednosti praviloma zasledimo tudi pri vnetjih prostate, pri velikih prostatah, zapori vode, masaži prostate in po cistoskopiji. Če bodo izidi sumljivi za raka prostate, boste opravili še transrektalni ultrazvok s punkcijo prostate. Odvzeto tkivo pregleda patolog, ki poda patohistološko diagnozo. Če je rak na prostati ugotovljen, se posvetujete z urologom. Skupaj se posvetujeta o nadaljnjih ukrepih in se pogovorita o bolezni, ki praviloma ni agresivna. Obolenje lahko aktivno spremljamo, operiramo, obsevamo, če napreduje, pride v poštev terapija z zdravili.

Pomen preventive

Redno opravljajte preglede pri urologu, merite si PSA in opravljajte ultrazvok trebuha. Priporočamo veliko gibanja, uravnoteženo prehrano, manj stresno življenje in znižanje čezmerne teže.

Doktor svetuje

- *Rak prostate je najpogostejši rak pri moških.*
- *Praviloma ne sproža simptomov, zato so preventivni pregledi pri urologu zelo pomembni.*
- *S transrektalnim ultrazvokom s punkcijo prostate dokažemo raka na prostati. Preiskava je nujna za diagnozo in oceno resnosti bolezni. Urolog se zanjo odloči, če je vrednost PSA povišana, zaradi sumljivega digitorektalnega pregleda ali nejasnosti pri ultrazvoku sečil.*
- *Čakalne dobe na kirurško zdravljenje raka prostate so v Sloveniji nedopustno dolge, kar vpliva na končni izid zdravljenja. Pravočasno ukrepanje je ključno za ozdravitev bolezni.*

Doktor svetuje 24 ur, vsak dan. Naročite se na www.doktor24.si ali 0820 08240.

AMBULANTA ZA BOLEZNI PROSTATE

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

ŽELITE POSKRBETI ZA SVOJE NAJBLIŽJE?



SOS Mobilni
ali
SOS Doma
24 ur/dan

Izberite storitev **SOS Mobilni** ali **SOS Doma** in skrbi ne bo več. V primeru težav tako uporabnik le pritisne na SOS-gumb na mobilnem ali fiksnem telefonu in že se sproži klic v klicni center, kjer operater diagnosticira naravo klica in po potrebi pokliče medicinsko pomoč, policijo, gasilce ali svojce.

Storitve Teleoskrbe **24 ur na dan po celi Sloveniji** zagotavljata Telekom Slovenije in Doktor24 v sodelovanju s Prvo zdravstveno asistenco.

Za več informacij obiščite **www.doktor24.si** ali pokličite **08 200 82 40.**

24 doktor

TelekomSlovenije

Priloge 16.4.2 or-1 stran 20 / /kozlevcarur 10:39:22

Hitro do specialista



Na obisku je bila naša zdravnica Katarina Plausteiner, dr. med., spec. druž. med.

PREGLEDI PRI ZDRAVNIKU

Vaše zdravje je predragoceno, da bi čakali v vrsti, čeprav nanj pomislimo šele, kadar začutimo neljube spremembe. Takrat si vsi želimo visoko raven strokovnih in prijaznih zdravstvenih storitev, kratkih vrst in pregledov pri uglednih in uveljavljenih specialistih, včasih tudi privilegij zdravnikovega obiska na domu.

Vse to in še več je prav to, kar vam ponujamo! Prva zdravstvena asistenca (PZA) je edinstvena storitev, ki vam omogoča hiter in prijazen dostop do zdravniških pregledov ter zagotavlja visoko kakovost zdravstvenih storitev. Vrhunski strokovnjaki s številnih področij medicine vam zagotavljajo hiter dostop do zdravstvenih storitev, ne glede na starostne ali druge omejitve.

Odločite se za katero koli storitev po lastni izbiri in obiščite specialista brez napotnice, čakanja in dodatnih stroškov.

Pri Prvi zdravstveni asistenci lahko začnete koristiti vse storitve takoj po podpisu pristopne izjave in pridobitvi kartice PZA. Pozabite na nepregledne čakalne vrste! Pridružite se PZA, kjer vas poleg vsega že naštetega čakajo še številne dodatne ugodnosti.

IN KDAJ BOSTE NA VRSTO PRIŠLI VI?

Če bo le mogoče, že v nekaj dneh, in potrudili se bomo, da ne pozneje kot v 10 delovnih dneh.

Na vrste lahko kar pozabite, saj bodo te z vašo pridružitvijo k PZA postale stvar preteklosti. Vsi pregledi se opravljajo v ambulantah oziroma pri pogodbenih izvajalcih Prve zdravstvene asistence, njihov seznam pa je na naših spletnih



straneh *www.pza.si*, kjer lahko tudi izpolnite pristopno izjavo in se v PZA vključite **takoj.**

Postanite uporabnik storitev Prve zdravstvene asistence. Največ 26,35 evra je mesečno nadomestilo, zaradi katerega vam ne bo več treba stati v vrsti za svoje zdravje.

Poleg tega vam ponujamo tudi posebno ugodnost za družine: če se v PZA vključijo starši (oče in mama), še dodatno prihranite, saj v tem primeru vaši mladoletni otroci postanejo uporabniki PZA brezplačno (velja za storitve v omejenem obsegu).

Pri enkratnem vnaprejšnjem plačilu za 12 mesecev vam priznamo še dodaten, 5-odstotni popust.

Ponujamo vam izvrstno rešitev, s katero se boste izognili dolgim čakalnim vrstam. Tukaj je Prva zdravstvena asistenca!

Dežurna zdravnica na obisku

Ko nas presenetijo zdravstvene težave, jih želimo čim prej odpraviti, pot do zdravnika pa ni vedno hitra in preprosta. Še težje se dogovorite za obisk zdravnika na domu.

Predstavljajte si, da ste bolni ali preutrujeni, da se vam zdi čakanje v čakalnicah različnih ambulant nekaj nadvse nadležnega, da vas zagrabi bolečina sredi noči, pa ne veste, kaj in kako.

Mi vam lahko pomagamo. Zdravniki Prve zdravstvene asistence so vam na voljo 24 ur na dan, 365 dni na leto. Ob bolezni vam ni treba več v ambulanto, saj pride zdravnik kar na dom. Osnovne laboratorijske analize vam v posebej opremljenem reševalnem avtomobilu naredi kar na kraju samem.

Potrebujete le pravo odločitev in telefon!

www.pza.si

0820 08240

ZAKAJ SE ODLOČITI ZA PZA:

Hišni zdravnik
24 ur na dan, vsak dan (če le niste neposredno življenjsko ogroženi: v takem primeru morate poklicati nujno medicinsko pomoč na 112).

Brezplačna telefonska številka
080 8112 – svetovanje zdravnika 24 ur na dan.
080 8100 – informacije

Specialist
Hitro, brez napotnice in doplačil do specialističnih ambulant in diagnostičnih postopkov v ambulantah PZA.

Pregled
Preventivni pregledi v ambulanti PZA.

Rešilec
Prevoz z reševalnim vozilom (razen v nujnih primerih, ko za to pokličete na 112).

Nakup
Popust pri nakupu določenih zdravstvenih pripomočkov in še ostale ugodnosti!

Odrežite

PRISTOPNA IZJAVA

Vsi podatki so obvezni. Izpolnite čitljivo.

.....
Ime in priimek

.....
Naslov, hišna številka in kraj

.....
EMŠO

.....
Poštna številka in pošta

.....
Telefon

.....
Elektronski naslov

Podpisani pristopam k programu »Prva zdravstvena asistenca« in v celoti sprejemam splošne pogoje poslovanja podjetja Prva zdravstvena asistenca, d.o.o., objavljene na www.pza.si, ter podajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev. S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.

Prva zdravstvena asistenca, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

PRVA ZDRAVSTVENA ASISTENCA
storitveno podjetje, d.o.o.

Označite željeno

☐ Pristopam k programu **Prva zdravstvena asistenca**

☐ Želim prejeti ponudbo **Prve zdravstvene asistence**

.....
Podpis

.....
Datum

Priloge 16.4.2 or-1 stran 22 / /kozlevcarur 10:39:22



Foto: Thinkstockphotos.com

BELA ALI SREBRNA?

Krunoslav Pavlović, dr. dent. med.

Pri zobozdravniku se pogosto soočimo z vprašanjem, ali se odločiti za kovinsko ali belo zalivko. Vodilo so nam videz, cena in nasvet zobozdravnika.

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 23 / /kozlevcarur 10:39:22

Amalgam in živo srebro

Amalgam se v zobozdravstvu uporablja za izdelavo zalivke že več kot 175 let. Material je vzdržljiv, čvrst in cenovno ugoden. Ob izdelavi kovinske zalivke moramo upoštevati mehanska pravila, da zalivka ostane v zobu, kar pomeni, da lahko žrtvujemo veliko zdrave zobovine. Poseg lahko oslabi zobno krono, vodi v poke zobnih vrškov in prezgodnje fiksnoprotetične rešitve.

Bela zalivka

Bele, kompozitne zalivke so s pomočjo lepil kemijsko vezane na zobno strukturo. Obolelo zobovino nadomestimo z zalivko, ki jo v ustih modeliramo v anatomsko pravilno obliko. Slednja ni pomembna le iz estetskega vidika, ampak tudi iz stališča ohranjanja ugriza in grizne sile, ki obremenjuje zob. Kompozitna zalivka posnema barvo zob in je estetsko primernejša. Življenjska doba bele zalivke je odvisna od vrste in tehnike nanašanja lepila ter materiala na zob.

... in njene slabosti

Med slabosti belih zalivk štejemo zapleten postopek izdelave, ki vključuje zagotavljanje čim bolj suhega okolja za izdelavo, tehnike nanašanja materiala in oblikovanja zalivke v primeren odnos s sosednjimi zobmi. Lepila in materiali, ki jih uporabljamo, so ob izdelavi zelo občutljivi na vlažno okolje, kar lahko skrajša življenjsko dobo zalivke zaradi obrobnega prepuščanja in odstopanja materiala.

Tretja možnost

Z napredkom v tehnologiji lepil in njihovi večji učinkovitosti lepljenja različnih materialov na zobovino bele zalivke lahko nadomestimo s fiksnoprotetičnimi izdelki, kot so keramični »inlay-i« ali »onlay-i«. Za razliko od zalivke je »inlay« izdelan v zobotehničnem laboratoriju. Keramika je bistveno bolj odporna proti žvečilnim silam in spremembam okolja v ustih. Izdelek je narejen v suhem, kontroliranem okolju in omogoči natančnejšo oblikovanje anatomskih značilnosti zoba. Izdelek nato nalepimo v nastali defekt na zobu.

Dolgoročen vpliv na zdravje naših zob

S svedrom odstranjeno obolelo zobovino nadomestimo s plombirnim materialom ali fiksnoprotetičnim izdelkom, vendar vzroka za nastanek kariesa s tem ne odstranimo. Ob stomatološkem pregledu vzrok poiščemo v anamnezi splošnega zdravja, prehranskih in higienskih navadah posameznika ter s slinskim testom.

Ob zaključeni terapiji ocenimo tveganje za nadaljnji razvoj karioznih sprememb in interval kontrolnih pregledov. Tako lahko spremljamo dinamiko sprememb v ustih in preventivno vplivamo na razvoj nadaljnje patologije v ustih.

ZOBNA AMBULANTA

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

Z IONEX-ZOBNO-ŠČETKO NAD ZOBNE OBLOGE
BREZHIBNA USTNA HIGIENA S POMOČJO FIZIKE

ionex



Zobne obloge so vzrok za razna obolenja dlesni, zato jih moramo redno odstranjevati. Po mnenju številnih uporabnikov se je najbolje izkazala **IONEX-ZOBNA-ŠČETKA**, ki edina popolnoma odstrani zobne obloge s pomočjo fizikalnega zakona polaritete, po katerem se isto nabita delca odbijata. Za čiščenje potrebujemo samo vodo, ki je prevodnik in bo omogočila polariteto tudi na tistih mestih, ki jih s ščetko ne moremo doseči. V vodo namočeno ščetko položimo na zob, prižge se lučka in polariteta se prične. Zob začasno spremeni polariteto iz minus v plus, obloga, ki ima polariteto plus, pa gre na ščetko. Zelo enostavno in neboleče, zobne obloge so popolnoma odstranjene brez zobne paste, prihranek pa je znaten ob dejstvu, da za odstranitev oblog ne potrebujete več zobozdravnika.

Gospod **Branko Leskovec iz Vrhnike** je napisal o svojih izkušnjah z ionex-zobno-ščetko:«Krvavenje dlesni se mi je po uporabi ionex-zobne-ščetke ustavilo v celoti, zmanjšala se mi je tudi majavost zob in to brez uporabe dodatnih zdravil. Zobni kamen se mi je občutno zmanjšal, kar je potrdil tudi zobni tehnik, ki je preverjal stanje zobnega kamna na mojem protetičnem vložku. Tudi moja zobozdravnica je potrdila, da nimam več zobnega kamna, čeprav si ga nisem očistil pri zobozdravniku. Ionex-zobno-ščetko toplo priporočam vsem«.

Naj vas spomnimo tudi na **IONIZATOR IONEX**, ki preprečuje nalaganje podmikrometrskih rakotvornih delcev v pljuča in omogoča ozdravitve alergikom, astmatikom in hipertonikom z vdihavanjem negativnih ionov.

Izdelka lahko naročite na tel. 01/439 69 80, 040/191 313, e-naslovu ionex19@gmail.com, po spletu na www.ionex.si ali pridite na podjetje IONEX d.o.o., na Slomškovi 25 v Ljubljani (med 9. In 16. uro).



Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 24 / /kozlevcarur 10:39:22

Sodobna stomatologija

Matične celice – temeljni kamni lepega nasmeha

Matične celice so celice z izjemnim potencialom za razvoj v različne tipe celic v telesu. Sodobno zobozdravstvo sledi trendom in jih s pridom uporablja za obnovo poškodovane ali propadle čeljustne kosti.

Matične celice odvzamejo iz kostnega mozga, maščobe trebuha, zobne pulpe ali periferne krvi, jih aplicirajo na prizadeta mesta v ustih ali na celotno čeljust ter počakajo šest do osem mesecev, da se ustvari trdna podlaga za vgradnjo implantata. Metoda je uporabna tudi pri zdravljenju parodontalne bolezni in pri starostni izgubi čeljustne kostnine.

Zakaj propada?

Čeljustna kost izginja zaradi več razlogov. Najpogostejši je parodontalna bolezen, sledi ji neustrezna prehrana, bogata z enostavnimi ogljikovimi hidrati, med razlogi za propad čeljustne kosti pa je tudi neustrezno puljenje zob in predolgo nošenje zobne proteze. Do težav pogosto pride v starosti.

Skoraj stoodstotna uspešnost

Tako imenovana regenerativna stomatologija, ki temelji na uporabi matičnic celic, je v skokovitem porastu. Pri raziskovanju prednjačijo Američani, veliko pa jo uporabljajo tudi naši sosedje Hrvati. Na kliniki Adriatic dent uporabljajo matične celice pri implantalogiji, za vsak vgrajeni implantat – uporabljajo implantate nemških znamk Sky in Straummann, ki po kakovosti sodijo v sam svetovni vrh – pa podelijo garancijo in certifikat. Cena posega se giblje okoli 3500 evrov, uspeh pa je skoraj stoodstoten, saj telo lastnih matičnih celic ne zavrne.

Preobrazba v enem dnevu

Klinika Adriatic dent tistim, ki si ne želijo puljenja zob, večmesečnega zdravljenja in vgradnje implantatov, ponuja stilsko preobrazbo zob v enem dnevu. Njen laboratorij je opremljen s tehnologijo CAD CAM, ki omogoča odvzem odtisov s pomočjo posebnega skenerja. Prek elektronske pošte sliko nato pošljejo v laboratorij, v katerem modelirajo površino zob, ki se popolnoma prilega in polepša obstoječe zobe. Poleg kron s to metodo izdelujejo še zalivke, mostičke in implantate.

Promocijsko besedilo







ADRIATIC DENT

Stomatološko kirurška poliklinika

Istarska 18, Rovinj, Hrvaška
tel.: 00385 52 842 500 i 00385 52 842 501
faks: 00385 52 635 601
e-pošta: info@adriaticdent.com
www.adriaticdent.com

ZAKAJ PRAV MI?

- Najboljše razmerje med kakovostjo in ceno.
- Usposobljena strokovna ekipa.
- Edini v Evropi povečujemo zobno kostnino z matičnimi celicami.
- Vsi implantati so opremljeni s certifikatom kakovosti.
- Vsi uporabljeni materiali so opremljeni s certifikatom kakovosti.
- 10-letna garancija.
- Celostna storitev na enem mestu.

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 25 / /kozlevcarur 10:39:22



NAMIGI ZA ZDRAVE JEDI, KI JIH PRIPRAVLJA SAM

Rok Lokar, dr. med.

Pred vami sem po (pre)dolgem času z enakimi cilji, merili in željami; a vendar v novi podobi in se zato spodobi, da nekatere pretekle misli obnovim.

Sodobni časi so prinesli tudi nove bolezni, mnoge med njimi posredno ali neposredno povezane s hrano in načinom prehranjevanja. Nesporno dejstvo je, da življenje v razvitem svetu v povprečju še vedno ne pomeni tudi zdrave prehrane; večinoma tudi pomeni (precej) preveč hrane. Večina ljudi bi lahko s prehranskega vidika za svoje zdravje storila več, in to brez dramatičnih zasukov načina življenja. Zatorej je enostavno razumljiva moja želja, da bi ljudje jedli malenkost manj nezdrave hrane, malenkost več zdrave, morda količinsko malo manj kot prej, na ustreznejši način in ob primernejšem času, ob tem vseeno uživali ter v ta namen vendarle ne zapravili vsega, kar zaslužijo. Poglavitna želja ob tem je, da bi čim več ljudi čim pogosteje uživalo doma kuhano hrano. Hrana v lokalih je iz več razlogov praviloma bistveno manj zdrava od tiste, ki jo pripravimo doma. Pripravljenih jedi, ki jih lahko kupimo praktično povsod, ob tem raje sploh ne bi omenjal.

Z željo, da bi kuhali vsak dan

Tudi znani TV-kuharji so začeli sprejemati zapisana načela, vendar je večina njihovih receptov namenjena kuharicam in kuharjem, ki že sicer znajo odlično kuhati, bolj v smislu širitve repertoarja. Ob tem tudi nekoliko pozabljajo na dejstvo, da »30-minutni obrok« nekomu, ki opravila ni pretirano veščˇ, vzame bistveno več časa in je zato seveda precej manj verjetno, da se bo zadeve lotil, sploh pa ne vsak dan.

Izkušene kuharice in kuharji mi torej preprostosti receptov ne smejo zameriti, saj niso namenjeni njim; namenjeni so povečini ljudem, ki še vedno uživajo preveč kupljene, pripravljene hrane, z željo, da bi zase in za svoje pričeli kuhati vsakodnevno. Kar seveda ne pomeni, da izkušenejši ne smejo poskusiti, če dobijo dobro idejo ...

Preizkušeno okusne

Objavljeni bodo samo recepti za jedi, ki jih pripravljam tudi sam. Ker razen želje po dobri hrani nimam nikakršne gostinske izobrazbe, to pomeni, da se jih lahko loti praktično vsak, priprava je običajno hitra. Uporabljene sestavine so enostavno dostopne in niso drage, recepti bodo delno tudi sezonsko naravnani. V mejah praktičnosti in zdravega razuma so upoštevana načela zdrave prehrane, a kljub temu – in to je verjetno najpomembneje – so pripravljene jedi preizkušeno okusne. Ena glavnih pripomb



Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 26 / /kozlevcarur 10:39:22

v preteklosti – predvsem s strani moških – je bila pomanjkanje rdečega mesa v mojih receptih. Upam, da sem dovolj dobro pojasnil, zakaj je temu tako.

Fotografije v dokaz domačnosti

Glede na to, da stremimo k izboljševanju, bodo od sedaj naprej priložene fotografije jedi z zapisanega recepta; ker gre za domačo kuhinjo, bodo morda res nekoliko manj studijsko lepe, prav tako ne bodo umetelno aranžirane, bodo pa take, kot so brez pretiranega truda lahko tudi pri vas doma.

Meje zmernosti, zdravja in kulture

V tej luči je lažje razumeti tudi občasno pripisane namige, katero vino prija k zapisanemu receptu. S strokovnega – medicinskega – vidika je to vsekakor sprehajanje po tankem ledu. Vendar bodimo objektivni: uživanje alkohola v majhnih količinah, recimo po domače »kozarec vina dnevno«, je za večino, vsaj kar se zdravja tiče, neškodljivo. Če ob tem izboljša kulinarično doživetje in na ta način pozitivno vpliva na počutje posameznika, je celo koristno. V mejah zmernosti, zdravja in kulture, seveda.



Tradicija na sodoben način

Pod zlato zapečeno skorjico dehti mehka bela sredica s čudovito aromo po pehtranu. V Mercatorjevi domači pekarni, Pekarni Grosuplje, so beli pšenični moki, maslu in mleku dodali obilo dišečega pehtrana. Testo so ročno razvaljali in ga zavili v obliko velikega polža. Hlebček previdno odvijte in ga narežite ali pa kar odlomite. Odlično se poda k slanim in sladkim jedem, zaradi polnega okusa pa je slasten tudi samostojno.

Presnec, velikonočni kruh s pehtranom iz Pekarne Grosuplje, je nastal s sodelovanjem upokojenega rednega prof. dr. Janeza Bogataja v želji, da obudimo tradicionalno krušno dediščino. Na voljo je samo v trgovinah Mercator do 21. aprila 2014.



Čemažev pesto

Priprava pesta je v naših krajih slabo razširjena, kar je – glede na izvor pri naših zahodnih sosedih – precej nenavadno. Narediti pesto je sila preprosto in nezahtevno, pripravljen pesto pa je osnova za tako rekoč »instant« testenine. Čemaž (znan tudi kot divji česen) je odlična rastlina, užitna v celoti; za zapisani recept potrebujemo sveže liste. Lahko ga naberemo sami (pri tem je nekaj znanja in previdnosti seveda potrebno, da ga ne zamenjamo s šmarnico ali podleskom, ki sta oba zelo strupena), svežega prodajajo tudi v večjih samopostrežnih trgovinah in na tržnici.

Sestavine

20 dag listov čemaža (2-3 šopke)
10 dag jedrc pinij (pinjol)
1 dcl oljčnega olja
1 žličko soli

Priprava

v ponvi na zmernem ognju na suho (brez maščobe) prepražimo pinjole, da dobijo lepo, nežno, rjavkasto barvo in zadišijo. Ohladimo in jih drobno sesekljamo (v ta namen so najprimernejši sekljalniki, ki so priloženi paličnim ali ročnim mešalnikom). Stresemo v odlagalno posodo in v sekljalniku sesekljamo še čemaž, med tem prilivamo oljčno olje, dodamo sol. Ko je čemaž dovolj drobno sesekljan, nazaj stresemo pinjole, na hitro vse skupaj še nekajkrat »obrnemo« in to je to. Preložimo v čist steklen lonček s pokrovom in damo v hladilnik, kjer lahko drži več mesecev (a glede na okusnost ne bo zdržal tako dolgo).

Široki rezanci s čemaževim pestom

Lahko jih pripravimo kot predjed ali glavno jed, količino pač prilagodimo namenu in številu jedcev. Za 25 dag širokih rezancev (jajčni so okusnejši, niso pa pogoj) potrebujemo polno žlico čemaževega pesta in 1,5 dcl sladke smetane za kuhanje (ki vsebuje manj maščob od običajne in je nekoliko gostejša). Priprava, kot obljubljeno, »instant«. Skuhamo rezance do želene trdote odcedimo. V ponev stresemo žlico pesta, zalijemo s smetano, med gretjem na hitro pomešamo, segrejemo samo toliko, da zavre, dodamo odcejene rezance, pomešamo in postrežemo. Kadar je mišljeno kot predjed, dodatki niso smiselni. Če je postreženo kot glavna jed, zraven zadošča solata (na primer endivija z malo rukole, bučnim oljem in balzamičnim kisom); če res ne gre brez mesa, so zraven odlične vse oblike polpetov ali recimo na trakce narezano piščančje meso, kratek čas marinirano s sojino omako in na hitro popečeno. Dober tek!

Zakaj sploh

Ob poplavi kuharskih receptov, priročnikov in nasvetov, ko se zdi, da ima kuharsko oddajo tako rekoč že vsak, vseeno ni povsem samoumevno, da je v revijo, namenjeni zdravstveni tematiki, vključena tudi rubrika s kuharskimi nasveti in recepti.

Poslovni sistem Mercator d.d., Dunajska c. 107, 1000 Ljubljana

Narejeno z ljubeznijo



Pirin polnozrnat kruh je narejen 100 % iz pirine moke, s pirinim kislim testom in brez dodanih aditivov. Ima **VISOKO VREDNOST PREHRANSKE VLAKNINE**, kar je pomembna informacija za vse, ki skrbijo za svoje zdravje in dobro počutje.

Rjavo zapečena štručka je bogato posuta z drobljenimi pirinimi kosmiči. Sredica je temno rjave barve, gosta, svojevrstnega prijetnega okusa in izredno sočna. Zaradi načina priprave in dodanega kislega testa ohrani svežino tudi več dni. Primeren je za vse obroke in se poda k vsem vrstam jedi.

*Narejeno z ljubeznijo v **Pekarni Grosuplje,***
*na voljo samo v trgovinah **Mercator.***

Mercator | Pekarna Grosuplje

Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 28 / /kozlevcarur 10:39:23

Izpoved bolnice

ZA VSAKOGAR RASTE PRAVA RASTLINA, SAMO POISKATI JO MORA



Foto: **Thinkstockphotos.com**

Nataša iz Ljubljane je pred dobrimi desetimi leti tako zbolela, da se je zbala za svoje življenje. Zdravniki niso več našli ustreznega zdravljenja zanjo in iskanje rešitve je vzela v svoje roke. Ker je po izobrazbi agronomka in jo zanimajo zdravilne rastline, je na spletu izvedela za preparat na osnovi sadeža mangostin. Učinki, ki jih je dosegla z njim, vas bodo presenetili, če ne kar šokirali.

Nataša nima želodca, njen požiralnik je povezan neposredno s tankim črevesjem. Njeno črevesje je bilo načeto, skorajda pretanko, da bi lahko opravljalo svojo funkcijo. Na kolonoskopiji je izvedela, da ima kronični kolitis, preiskave pa odkrile še gen za celiakijo. »Leta 2003 so se začele driske. Na veliko potrebo sem morala po 20-krat na dan, bila sem priklenjena na stranišče školjko. Kislina v blatu mi je razžirala anus, zato sem veliko krvavela. Tudi sluznica genitalij se mi je stanjšala in ginekologinja mi je priporočila prehransko dopolnilo mangosteen, saj je o njem slišala veliko dobrega od svojih pacientk. Zlasti naj bi pozitivno vplival na težave s hormoni,« je o svojih zdravstvenih težavah odkrito pripovedovala Nataša in razkrila izboljšanje po začetku uporabe omenjenega izdelka. »Ne morem reči, da nikoli več ne dobim driske. Toda če primerjam današnje stanje, ko moram urgentno na stranišče le še ob kakšnem večjem stresu, tj. enkrat ali dvakrat na mesec, to še zdaleč ni tako izčrpavajoče, kot je bilo včasih, ko se nisem ločila od školjke,« je dejala.

Nič več krvavitev

Po začetku uporabe se ji je povrnila energija, izboljšal se je tudi videz njene kože, nohtov in las. Začutila je, da je preparat iz nje posrkal strupe. »Pred začetkom uporabe je bil moj urin oranžen, po uporabi sem začela iz telesa izločati veliko vode in urin je postajal svetlejši. Blato je bilo prej grozno smrdeče, kislo, kasneje je postalo bolj bazično. Zdaj že leto in pol ne krvavim več,« je poročala.

Nobena naložba ni prevelika

Slišala je, da ga v Italiji prodajajo tudi po 80 evrov na preparat. Pri nas je cenovno veliko ugodnejši, a kot pravi Nataša, vreden tudi italijanske cene. »Glede na rezultat uživanja, cena ni pomembna,« je prepričana zadovoljna uporabnica, ki mangosteen priporoča vsakomur s sorodnimi težavami. »Za vsakega izmed nas nekje na svetu raste prava rastlina, samo poiskati jo mora,« se glasi njena misel. Če želite izvedeti več, telefonsko številko Nataše hranimo v uredništvu.

50 ksantonov

Mangostin je sadež, ki izvira iz malajskega polotoka, od koder se je razširil po jugovzhodni Aziji. Njegova posebnost so izjemno učinkoviti antioksidanti ksantoni. Vsebuje jih kar 50, in to povečini v lupini. Številne študije po svetu so pokazale pozitivne učinke na zdravljenje različnih bolezni. Na univerzi v mestu Phitsanulok na Tajskem so ugotovili, da je mangostin učinkovitejši v boju s kandido, kot sta zdravili klotrimazol in nistatin, dr. J. J. Johnson s sodelavci pa je na univerzi Illinois v ZDA zabeležil učinkovito protitumorno delovanje mangostina. V medicini se izvlečki rastline uporabljajo za pripravo zdravil v primerih diarej, pa tudi za zdravljenje urinskega trakta. Po nasvetu priznanega ameriškega zdravnika dr. Templemana je mangostin priporočljivo uživati kot preventivo pred vnetji, bakterijskimi in virusnimi okužbami ter tumorji in drugimi degenerativnimi spremembami v celicah.

Mangostin prodajajo v obliki soka, ki mu zaradi grenke lupine dodajo dodatke za izboljšanje okusa ter zaradi daljšega roka uporabe tudi konzervanse. Zato je najbolje uživati posušen in v prah zmlet celoten sadež brez dodatkov. Vsak si ga lahko po lastnem okusu zmeša s sokom ali doda poljubno sladilo. **(zm)**

Promocijsko besedilo



Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 29 / /kozlevcarur 10:39:23



Poskrbite za zdravje svojih jeter

Učinke pegastega badlja so poznali že v antiki. Iz njegovih plodov pridobivajo izvleček učinkovin s skupnim imenom silimarin, ki varujejo jetra. Študije so pokazale, da lahko silimarin znatno vpliva na raven jetrnih encimov oziroma aktivira in pospeši obnavljanje jetrnih celic, ki jih izčrpavajo nezdrava prehrana, alkohol, zdravila, okužbe in tobak. Uporaba pripravkov na osnovi pegastega badlja je priporočljiva pri toksičnih okvarah jeter ter kot pomožno sredstvo pri kroničnih vnetjih in cirozi jeter. Preparat **SiliFit** vsebuje silibin, ki je sestavina silimarina z največjo bioaktivnostjo in ima v primerjavi z drugimi izvlečki pegastega badlja odlično sposobnost vsrkavanja v telesu. Učinkovitost in superiornost SiliFita v primerjavi z drugimi izvlečki pegastega badlja sta znanstveno dokazani, dovolj pa je ena kapsula na dan. SiliFit poiščite v lekarnah, naročite pa ga lahko tudi prek telefonskih številk 03/563 00 22 in 040 214 620. Več na **www.naturamedica.si**.



Kakovost po dostopni ceni

Podjetje Jamieson velja za enega vodilnih proizvajalcev prehranskih dopolnil na svetu. Vsi njihovi izdelki so izdelani po protokolu 360° čistost, ki vključuje najmanj 360 znanstvenih kontrol, usmerjenih biotestov in kliničnih postopkov. Vsi so del dobre proizvodne prakse, ki veljajo za standard pri farmacevtskih podjetjih. Rezultat tega so analizni certifikati za vsako serijo izdelkov, ki pričajo o čistosti in varnosti. Kljub temu so izdelki Jamieson pogosto cenovno ugodnejša alternativa konkurenci na slovenskem tržišču, s čimer podjetje sledi svojemu globalnem sloganu »Ko prevlada kakovost po dostopni ceni«. Preverite na www.jamieson.si ali v bližnji lekarni.



Nagradno vprašanje

Kakšen je naslov zadnje poučne knjige, ki jo je napisal prof. dr. Uroš Ahčan, avtor teme meseca?
a. Strici so mi povedali
b. Mehurčki
c. Ko se življenje obrne na glavo
(Odgovor lahko poiščete na strani 5.)
Dopisnice s pravilnim geslom in svojimi podatki (ime, priimek, naslov) pošljite najpozneje do srede, **7. maja 2014**, na naslov: Dnevnik, d. d. (naslov knjige - DOKTOR), p.p. 712, 1001 Ljubljana. Dva izžrebanca bosta prejela števec korakov OMRON, drugi sodelujoči pa enomesečno nadomestilo ob podpisu nove pogodbe s Prvo zdravstveno asistenco.
** Vsi, ki boste pravilno odgovorili na nagradno vprašanje, boste na dom prejeli ponudbo Prve zdravstvene asistence.*



Hrana za možgane

Klama Up je prehransko dopolnilo na osnovi klamina, izvlečka klamatske alge in korenine alpskega rožnega korena (*Rhodiola rosea*). Sestavine prehranskega dopolnila Klama Up imajo globinski učinek na celoten sistem možganov in živcev. Priporočamo ga pri učenju in povečanih psihičnih obremenitvah (študentje, dijaki, menedžerji itn.), utrujenosti, povečanem stresu in nihanju razpoloženja. Njegovo učinkovitost potrjujejo znanstvene raziskave, uporabniki pa ne zaznavajo stranskih učinkov.

ULTRAZVOK

Trebuha, srca, vratnih žil, sklepov, mehkih tkiv, rodil, testisov, dojk ...

klinika PACIENT

Klinika Pacient, Savska cesta 3, Ljubljana

Naročanje in informacije:

0820 08240

narocanje@klinikapacient.si

www.klinikapacient.si

Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 30 / /kozlevcarur 10:39:23

PRAVIJO MU ČUDEŽNI ANTIOKSIDANT, KI PREBIJE CELO BETON



Prof. dr. Samo Kreft

Foto: **Duša Podbevšek - Bedrač**

Duša Podbevšek - Bedrač

Kdo si ne želi zavreti staranja svojega organizma in ostati čim dlje mladosten? Egipčanska kraljica Kleopatra se je zato kopala v mleku oslice... Danes je treba za liter omenjenega mleka odšteti okrog 70 evrov. In če so ohranjati mladost in vitalnost še dve desetletji nazaj bile le sanje, so se z letom 1992 spremenile v realnost.

»To se je zgodilo, ko so odkrili, da rdeče vino vsebuje spojino z veliko bioloških učinkov – antioksidant resveratrol. V širši svetovni javnosti je namreč zelo znano, da Francozi izstopajo po nizkih odstotkih srčno-žilnih bolezni, čeprav zaužijejo veliko maščob,« pravi **prof. dr. Samo Kreft** z ljubljanske fakultete za farmacijo. V večini primerov je resveratrol v obliki izvlečka korenine japonskega dresnika. Gre za izjemno trdoživo rastlino, odporno tudi na pesticide, ki med rastjo prebije celo beton. Podobno ščiti naše telo, menijo farmacevti.

Ni marketinški trik

Prav francoski paradoks je bil povod za plaz raziskav resveratrola, ki je zaslovel kot močan lovilec radikalov ali antioksidant nove dobe. »Radikale lahko vnesemo v telo že z žaltavim oljem ali nepravilno dimljenimi mesnimi izdelki,« je spomnil prof. dr. Kreft. Resveratrolu pripisujejo celo besedo čudežni antioksidant, a po besedah prof. dr. Krefta »čudežev v farmaciji ni, tako kot resveratrol ni marketinški trik«. Raziskave so namreč pokazale, da uživanje resveratrola zavira srčno-žilne bolezni, nastanek sladkorne bolezni, znižuje slab holesterol, deluje protivnetno, izboljšuje psihofizične sposobnosti; in naj bi celo deloval proti razrastu nekaterih rakavih celic. Kot prehransko dopolnilo bi si ga morali privoščiti tudi ljudje, ki niso ješči sadja in zelenjave. Na vprašanje, ali ga uživa tudi sam prof. dr. Kreft, je njegov odgovor pritrdilen. »Moje kure so običajno desetdnevne, zanje se odločim po občutku, če se mi v telesu začno kakšna vnetja. Prav nič pa ni narobe, če trajajo od enega do treh mesecev, lahko tudi celo leto.« In koliko naj ga dnevno zaužijemo? Tudi tu ni strogega predpisa, saj ga nekateri do 1000 miligramov, predvsem bolniki z rakom oziroma tisti, ki so to bolezen preboleli. Nezaželeni učinki? »V raziskavah niso bili opaženi,« pove dr. prof. Kreft.

Resveratrol vsebujejo arašidi, grozdni sok, borovnice, belo vino in roze in še nekatera živila, a bistveno manj kot rdeče vino. Toda če bi hoteli zadovoljiti povprečni dnevni vnos tega antioksidanta v telo, bi morali spiti kar nekaj litrov rdečega vina. Nezaželeni učinki? Komentar ni potreben, mar ne?



VAŠ ADUT ZA DOLGO ŽIVLJENJE

EKO NOVOST 2013*

ANTIOKSIDANT **RESVERATROL FORTE** VSEBUJE IZVLEČEK JAPONSKEGA DRESNIKA, KI PRISPEVA K ZAŠČITI CELIC PRED OKSIDATIVNIM STRESOM.

Številka 1
Najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo**
2013

- eden najmočnejših znanih antioksidantov,
- preprečuje staranje kože in deluje proti prostim radikalom,
- popolnoma naravna učinkovina, s katero se rastline ščitijo pred infekcijami, stresom in ultravijoličnim sevanjem.



Redno jemanje pripomore k ohranjanju srčno-žilnega sistema.

RESVERATROL FORTE vam omogoča celovito zaščito z vnosom antioksidanta resveratrol, saj vsebuje 200 mg najkakovostnejšega resveratrola iz korenine japonskega dresnika.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah po Sloveniji.

* EKO NOVOST leta 2013 na prodajnih policah izbrana s strani revije **Bodi eko**
** Po izboru bralk in bralcev revije **Lepa&Zdrava** NAJBOLJ PRILJUBLJENO PREHRANSKO DOPOLNILO leta 2013

www.sanofarm.si

16.4.2 or-1 stran 32 / /kozlevcarur 10:39:23

DOKTOR odgovarja

ZAKAJ BOLEČINE V NOGAH?

Odgovor je pripravila
Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine



»Star sem 68 let in imam zadnjih nekaj let vedno hujše težave z bolečinami v nogah. Pri hoji se mi pojavijo stiskajoče, krčevite bolečine v mišicah meč, zaradi katerih sem se pričel izogibati večjim telesnim naporom. Težave sem pripisoval predvsem čezmerni telesni teži. V zadnjem letu sem zato shujšal štiri kilograme in celo uspel zmanjšati število pokajenih cigaret, bolečine v mečih pa opažam vse pogosteje. Zdaj se mi pojavijo že pri hoji do trgovine, ki je od doma oddaljena slabih 400 metrov. Tako se moram ustaviti in počiti, preden lahko nadaljujem pot. Sicer sem zdrav. Jemljem le zdravila proti povišanemu tlaku in sladkorni bolezni. Opravil sem RTG-kolen, ki je pokazal le blago obrabo sklepov. Kaj mi svetujete, naj še pogledam?«

Odgovor:

»Pri bolečinah v mišicah, ki se pojavljajo ob obremenitvi, pomislimo predvsem na težave zaradi slabe prekrvavitve v nogah. Govorimo o PAB (periferni arterijski bolezni). Gre za počasi nastajajoče težave, ki so odraz nalaganja ateromatoznih oblog na žilne stene in posledično zožitve žil. Za začetek lahko stanje oceni vaša izbrana zdravnica s tipanjem pulzov na nogah. Iz vašega dopisa sem lahko razbrala kar nekaj dejavnikov tveganja (kajenje, povišan krvni tlak, sladkorna bolezen in povišana telesna teža). Glede na opis bi vam zato svetovala meritev gleženjskega indeksa. Gre za nebolečo in hitro preiskavo, s katero ocenimo stopnjo prekrvavitve nog na podlagi razlike izmerjenih sistolnih tlakov na nadlakti in gležnju. Glede na izvid se odločimo za nadaljnje ukrepe. V začetni fazi gre predvsem za preventivne ukrepe, s katerimi skušamo upočasniti napredovanje bolezni. Urediti je treba tudi nivo maščob in sladkorja v krvi, krvni tlak, telesno težo, preveriti stanje ledvične funkcije in popolnoma opustiti kajenje. Vsem pacientom svetujemo intervalni mišični trening. To je redna hoja (petkrat na teden) do bolečine, nato sledi nekajminutni počitek, v katerem mora bolečina povsem popustiti, in vnovično nadaljevanje hoje. Na ta način nastanejo kolateralne žile, ki izboljšajo prekrvavitev nog in odložijo potrebo po operativnem posegu. V napredovalih fazah bolezni se lahko bolečina v nogah pojavi že v mirovanju, koža postane tanjša, manj poraščena, noge pa hladne. Pojavijo se rane, ki se slabo celijo, kar lahko privede do gangren in amputacij. Zatorej čim prej opravite pregled pri zdravniku in ustrezno diagnostiko.«

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 33 / /kozlevcarur 10:39:23

KO PRI SEBI OPAŽAMO ZNAKE IZČRPANOSTI

Zdenka Melanšek

Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Kadar je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali trajajo predolgo, pa potrebujemo učinkovite načine za sproščanje napetosti. Psihologinja Zmaga Dvornik, ki vodi delavnice za obvladovanje stresa, poudarja, da je eden izmed teh načinov lahko vsakodnevno prakticiranje tehnik sproščanja.



Foto: **Thinkstockphotos.com**

»Od tehnik sproščanja sama najpogosteje prakticiram avtogeni trening,« je zaupala Dvornikova. Avtogeni trening je učinkovita metoda samopomoči, s katero lajšamo simptome stresa in večamo odpornost na stres, vendar je za njegovo polno učinkovitost potrebno dolgotrajnejše, redno izvajanje. »Pred stresno situacijo so lahko učinkovite tudi hitre tehnike sproščanja, kot so ritmično dihanje, dihanje s podaljšanim izdihom, relaksacija na geslo...« je naštevala in dodala, da je po teh tehnikah dobro poseči vsakič, ko pri sebi opazimo simptome stresa. Mednje sodijo nesproščenost v mišicah, hitrejše dihanje, spremembe v običajnem apetitu, delovanju srca in povečanem potenju. Pozornost velja usmeriti tudi na povečano občutljivost, napetost, prepirljivost, pomanjkanje volje, neorganiziranost in pozabljivost.

Globlji znaki

Daljši odmik iz stresnega načina življenja je po besedah psihologinje priporočljiv

Priloge 16.4.2 or-1 stran 34 / /kozlevcarur 10:39:23

HITRE TEHNIKE SPROŠČANJA

HITRA SPROSTITVENA TEHNIKA

Globoko vdihnemo skozi nos (s trupom), zadržimo zrak za približno 10 do 20 sekund in hkrati napnemo mišice celotnega telesa. Izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.

RELAKSACIJA NA GESLO

Trikrat globoko vdihnite in izdihnite, ob vsakem izdihu pomislite: »sprosti se«, v mislih preletite telo in sprostite tiste dele telesa, za katere čutite, da niso sproščeni. Vajo naredite 10- do 15-krat na dan v različnih okoliščinah. Naučite se prepoznavati zgodnje fiziološke znake napetosti in takoj, ko jih prepoznate, naredite to vajo sproščanja.

DIHANJE S PODALJŠANIM IZDIHOM

Dihanje s podaljšanim izdihom izboljšuje srčno kondicijo, učinkovito je pri povišanem krvnem tlaku, anksioznosti in panični napadih. Vdihnemo skozi nos in podaljšano izdihujemo skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase. Dihamo s trebušno prepono. Vajo ponovimo petkrat.

GLOBOKO DIHANJE

Globoko vdihnemo skozi nos – tudi z zgornjim delom telesa – zadržimo zrak za približno 10 sekund (v mislih štejemo do 10; če ne zdržimo, izdihnemo prej) in izdihnemo skozi usta z zaokroženimi ustnicami, počasi in kontrolirano. Po izdihu mirno in enakomerno dihamo skozi nos in se umirimo. Vajo ponovimo vsaj petkrat.

RITMIČNO DIHANJE

Vdihnite skozi nos in štejte do tri (ali do katerega koli števila med tri in šest, kakor vam je najudobneje). Izdihujte skozi nos in štejte do istega števila. Ne zadržujte diha. Dihajte v tem ritmu nekaj minut.



Psihologinja Zmaga Dvornik: »Če so stresne situacije preveč zgoščene, premočne ali dolgotrajne, se naš organizem dalj časa ne more vrniti v svoje normalno delovanje.«

vedno, ko pri sebi opažamo globlje znake izčrpanosti. Resnejše težave napovedujejo kronična utrujenost, motnje spanja, razbijanje srca, pogosti prehladi, razdražljivost, pogosta jeza, tesnobnost, potrtost, negativne misli, zmanjšanje objektivnosti, pogoste prenagljene reakcije, nenadzorovani čustveni odzivi, opazno slabšanje odnosov, sprememba vedenja in navad ter nizka produktivnost. »Skrb zase v smislu zdravega prehranjevanja, dovolj počitka in spanja je pomembna pri obvladovanju stresa, ni pa vedno dovolj. Če so stresne situacije preveč zgoščene, premočne ali dolgotrajne, se naš organizem dalj časa ne more vrniti v svoje normalno delovanje, poruši se ravnovesje v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja,« je poudarila sogovornica. Za aktivacijo parasimpatičnega živčevja, ki pripomore, da se organizem vrne v svoje normalno delovanje, so po njenem poleg tehnik sproščanja priporočljive še druge strategije za obvladovanje stresa, kot so netekmovalni športi, socialna podpora, prijetna doživetja, narava in humor.

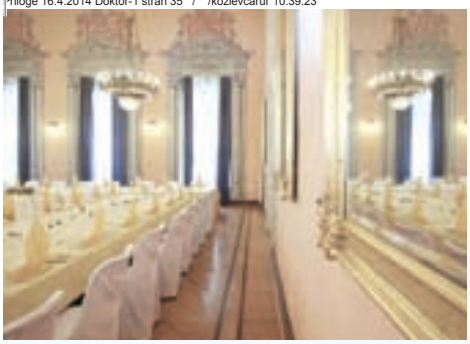
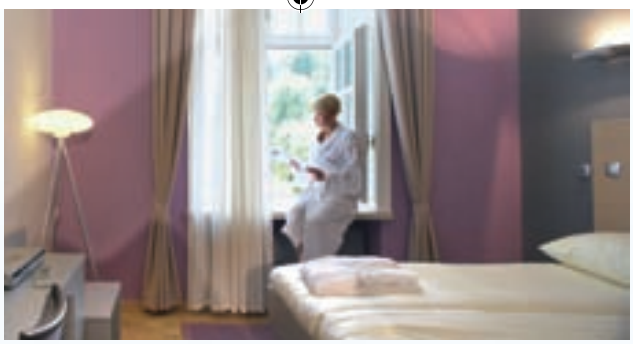
Na antistresno delavnico

Iz svoje izkušnje z vodenjem individualnih in skupinskih tečajev avtogenega treninga opaža, da je v Sloveniji ozaveščenost o uporabnosti tehnik sproščanja razmeroma velika. »V tečaj se vključujejo ljudje različne starosti in izobrazbe, tako moški kot ženske,« je opisala Dvornikova, ki delavnice za obvladovanje stresa izvaja v različnih ustanovah in podjetjih, kot so vzgojno-varstvene organizacije, podjetja s certifikatom Družini prijazno podjetje, itd. Več o njenem delu preberite na **www.psiholoskosvetovanje.com**



Foto: **Thinkstockphotos.com**

"Skrb zase v smislu zdravega prehranjevanja, dovolj počitka in spanja je pomembna pri obvladovanju stresa, ni pa vedno dovolj."





Terme Dobrna

Zgodba o Termah Dobrna je zgodba o izjemni naravi, o navdihu in strasteh življenja. Prične se v globinah in privre na dan kot najčistejša voda, katere zdravilne lastnosti in blagodejnost so občudovali že stari Kelti in Rimljani... Je zgodba o izjemnih posameznikih in številnih rodovih, ki so navdih življenju iskali v bogastvu narave. V miru in tišini doline reke Dobrnice je za svoja dela iskal navdih Karl May, v blagodejnosti termalnih vrelcev je navdih svoji lepoti dajala Sophia Loren, navdih zdravju je v slovitih kopelih za svoje vojake iskal Louis Bonaparte, brat slavnega vojskovodje…

V Termah Dobrna tradicijo izjemnih posameznikov ohranjamo za danes in za prihodnje rodov. Navdihujemo umetnost, navdihujemo lepoto, navdihujemo zdravje…in najpomembneje…
Navdihujemo življenje. Že 610 let.

Kateri navdih boste iskali Vi?



že za 39,90 €* na dan na osebo hotel Vita ****
že za 35,90 €* na dan na osebo hotel Park ***

MINI ODDIH

9.4. - 18.4.2014 in 22.4. - 24.6.2014

Vključeno: polpenzion, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo, Wi-Fi, vodna aerobika, jutranja gimnastika ...
*Bivanje minimalno 2 noči.

BREZPLAČNO BIVANJE za enega otroka do 12. leta starosti in enega otroka do 6. leta starosti (nočitev z zajtrkom) skupaj v sobi z eno odraslo osebo. Računa se cena enoposteljne sobe za odraslo osebo.



že za 233,00 € 5 noči na osebo, hotel Vita ****
že za 193,00 € 5 noči na osebo, hotel Park ***

LEPO JE BITI UPOKOJENEC

9.4. - 22.6.2014

Vključeno: polpenzion, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo, Wi-Fi, 1 x vstop v Deželo savn...

Pri koriščenju programa pri 10 dnevnem bivanju PODARIMO 11. dan namestitev in polpenzion.

Nudimo vam BREZPLAČNI PREVOZ od vašega doma do Term Dobrna in nazaj.



že za 176,00 € 3 noči na osebo, hotel Vita ****
že za 155,00 € 3 noči na osebo, hotel Park***

VELIKONOČNI PRAZNIKI

18.4. - 21.4.2014

Vključeno: polpenzion, velikonočni zajtrk, neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo, Wi-Fi, 2 x vstop v Deželo savn, vrednostni bon 7,00 € za storitve v masažno-lepotnem centru, velikonočni animacija, uporaba športnega parka ...

BREZPLAČNO BIVANJE - 1 otrok do 12. leta starosti (polpenzion) v isti sobi z najmanj eno odraslo osebo.

Terme Dobrna d.d., Dobrna 50, 3204 Dobrna, Slovenija
T: +386 3 78 08 110; F: +386 3 78 08 111; E: info@terme-dobrna.si; www.terme-dobrna.si

Priloge 16.4.2 r-1 stran 36 / /kozlevcarur 10:39:23







Med izletom naredite zalogo koristnih rastlin za domačo uporabo, spodbuja Mirjam Grilc (na fotografiji). Pri tem poudarja, naj se držimo stran od cest, kjer se na rastlinah nalaga svinec.

Priloge 16.4.2014 Doktor-1 stran 37 / /kozlevcarur 10:39:23

ROŽ'CE, PO KATERIH SE PRETAKA ŽIVLJENJE

ZDENKA MELANŠEK, FOTO: ROK PLEŠNAR

Regrat, ranjak, jeglič, pljučnik, mladi listi breze, mladi koprivni vršički, malinovi in robidovi popki ter jagodni listi. To so zelišča, ki jih spomladi ne smemo spregledati, se glasi nasvet zeliščarke Mirjam Grilc, ki pod Krvavcem vodi ekološko kmetijo.

Čeprav nima vsak možnost nabirati zelišča, lahko med sobotnim izletom vendarle naredimo zalogo za domačo uporabo, meni Grilčeva, ki spodbuja, da čim več nabiramo sami. Pri tem je pomembno, da se držimo stran od cest, kjer se na rastlinah nalaga svinec, sicer jih je bolje nabavljati pri pridelovalcu zelišč. Sogovornica se zadnjih deset let profesionalno ukvarja z zeliščarstvom in ima vsa ustrezna dovoljenja, saj je njena ponudba kontrolirana. »Ko ljudje izvedo, kje živim in kje nabiram, izgine dvom, saj je moj okoliš na 700 metrih nadmorske višine prava naravna idila.«

Pomlad je čas za svežino

Veliko zdravilnih rastlin Grilčeva posuši, da jih ima na zalogi čez zimo. A čeprav so posušene in na prvi pogled manj vitalne, ne bi smele izgubiti svoje zdravilnosti in arom. »Če so seveda pravilno posušene,« dodaja Grilčeva. Vsekakor je pomlad po njenem čas za sveže, pisano in hrustljavo. O tem zeliščarka piše tudi v svoji zadnji knjigi Čarobni zeliščni vrt, v kateri nas spodbuja k uporabi zdravilnih rastlin z besedami, da imamo za oblikovanje lastnega zeliščnega vrta celo vrsto možnosti, od lončka, korit, gredice, njive pa vse do travnika.



Zakaj je že Alfred Vogel prisegal na uporabo svežih rastlin

Pionir naravnega zdravljenja Alfred Vogel (1902–1996) je bil človek, ki mu je bilo že za časa njegovega življenja težko najti par v razumevanju, kako deluje in zdravi narava. Posebnost njegovih zdravil (in zdravil njegovih naslednikov) je uporaba svežih zdravilnih rastlin. Te so biološko pridelane v neokrnjenih predelih švicarske narave in so uporabljene takoj po žetvi. Vogel je pri svojem delu namreč ugotavljal, da tinkture iz svežih zdravilnih rastlin delujejo temeljiteje kot tiste iz suhih rastlin. Razliko med svežo in suho rastlino najlažje ponazorimo s suhim in svežim peteršiljem. Vsak, ki kuha, jo razume. V farmacevtski ekstrakciji se ta razlika samo še potencira. Zato je Vogel zatrjeval, da kar je izgubil pri sušenju zdravilnih rastlin, kasneje pri pridobivanju tinkture ni mogel več nadoknaditi.



Spomladanska recepta zeliščarke Mirjam Grilc

Zdravo kuhinjo lahko popestrimo z domiselno uporabo zelišč in začimb. Jedi dobijo povsem novo vrednost in bogat, zanimiv okus. Večinoma so lahko prebavljive, hitro pripravljene, poceni in celo zdravilne. Zelišča, ki jih imamo na izbiro spomladi, so več kot odlična sestavina jedi in pijač.

Namaz iz marjetic

Pest marjetic, četrt kilograma polnomastne skute, tri stroke česna, sol, ščepec mlete rdeče paprika, 1 do 2 žlici limoninega soka, 3 do 4 žlice kisle smetane (toliko, da dobimo lepo mazav namaz). Vse sestavine skupaj zmešamo in postrežemo ob krompirju v oblicah ali namazano na kruhu.

Regratov sirup

Naberemo 400 cvetov regrata in jih prelijemo s pol litra vode, dodamo tri olupljene pomaranče in dve olupljeni limoni, narezani na tanke rezine. Pustimo rahlo vreti do 30 minut na šibkem ognju. Ohladimo in precedimo čez laneno krpo in dobljeno tekočino s kilogramom sladkorja vkuhamo v sirup. Shranimo v stekleni embalaži, v katero lahko dodamo po vejico citronke za popestritev okusa.

Priloge 16.4.2 ...r-1 stran 38 / /kozlevcarur 10:39:23

Nagradna križanka



Razvedrilo		PREVLEKA, KI NASTANE S PLESKANJEM	VRH V KAMNIŠKO-SAVINJSKIH ALPAH	OTROŠKO VOZILO S TREMI KOLESI, TROKOLO							
NAMIZNO PREGRINJALO											
RIMSKI HIŠNI BOG											
FOTOREPORTER ŠELHAUS											
ZASUK											
RAZLIČICA GENA											
MOČNO PODALJŠAN SEKALEC V ZGORNJI ČELJUSTI SLONA	OVADENJE	RIMSKI BOG VINA / BOMBAŽNA TKANINA							SRBSKO MESTO OB REKI NIŠAVI	NEKDANJA PORTUGALSKA VALUTA	KOZAŠKI POVELJNIK V CARSKI RUSIJI
					ODSTAVEK, ALINEJA / LETENJE, LETANJE						
SATASTA VEZAVA TKANIN						LEDVICA / HUMORIST (TONE) FORNEZZI					
PREDMET, KI NAJ BI IMEL ČAROVNO MOČ							PRITOK LJUBLJANICE / SP. NOGOMETAŠ				
RUŠA				NEKDANJA ENOTA, TOR / ORIENT. ŽGANJE					UROŠ MAČEK / SINJSKA VITEŠKA IGRA		
PECIVO IZ MED SEBOJ SPRIJETIH KOSOV					PROČELJE / BIBLIJSKI PRVI ČLOVEK						
JAPONSKI REŽISER KUROSAVA						UKLONITEV / NEUMEN ČLOVEK, TRAPEC					
01	TISTO, KAR POŽENE IZ STAREGA TKIVA	NADPRITISK / POBUDNIK, ZAČETNIK								ŠČEKETANJE	CIRILSKA ABECEDA
IZDELOVALEC OPEKE							KOZAREC / VOLNA ANGORSKE KOZE				
ODRASEL SAMEC GOVEDA				MATI / HITER ODRIV OD TAL					4. IN 24. ČRKA ABECEDE / SAMICA RISA		
AMERIŠKA PEVKA IN IGRALKA (DIANA)					OBRED POKOPAVANJA / OUT						
STARA SLOVANKA						JAP. PEŠNIŠKA OBLIKA / KAREL OŠTIR					
DRUŽINA GOB MLEČNIC								SEČNJA, SEKANJE			
POLJEDELSKO MOTORNO VOZILO								OČE, ATE			



SLOVARČEK – RAUL: španski nogometaš, HAIKU: japonska pesniška oblika, ROSS: ameriška pevka, BAKHOS: rimski bog vina



CHAGA ang., ЧАГА ru., ČAGA slo.

NI VSAKA ČAGA
SIBIRSKA ČAGA

Preverite izvor izdelka, preden ga kupite!

Prednosti tradicionalnega ekstrakta sibirske čage Befunginum®

Garantiran izvor.

Le divja čaga iz severnih območij zemeljske poloble nad 45 vzporednikom vsebuje betulinsko kislino in najvišje vrednosti drugih zdravilnih sestavin.

Nizke temperature, pa tudi mešanje vetrov v Sibiriji in vsebnost tal zagotavljajo pravo in uravnoteženo prisotnost zdravilnih sestavin, ki so v sibirski čagi.

Čaga mora rasti najmanj sedem let, preden jo naberemo in uporabimo.

Prava sibirska čaga raste na **živem drevesu. Nabirajo jo v določenem sezonskem obdobju, ko vsebuje največ zdravilnih sokov.**

Ekstrakt sibirske čage **Befunginum®** je narejen po farmacevtskih standardih.

Uživanje surove gobe ne zagotavlja pričakovanih zdravilnih učinkov, ker se večina učinkovin izloči, preden jih telo lahko predela.

Za sibirsko čago velja, da ima najmočnejši antioksidativni potencial med vsemi testiranimi organizmi in zdravilnimi rastlinami.

Preprosta uporaba in dostopna cena.
Narava ga je naredila, znanost potrdila.

Na voljo v izbranih lekarnah in specializiranih trgovinah.

Stiria www.stiria.si www.čaga.si

☑ **Da, želim prejeti dodatne informacije o sibirski čagi.**

Ime in priimek _____

Naslov in poštna številka _____

_____

E-naslov _____

Telefonska številka _____

Stiria, s. p., Gosposvetska 84, 2000 Maribor.
Materiale lahko naročite tudi na e-naslovu **narocila@stiria.si** ali tel. **02/250 01 36**.

Nagradna križanka

Trije izžrebanci bodo prejeli stekleničko Befungina®, ki jo podarja Stiria, s.p. Dopisnice s pravilnim geslom in svojimi podatki pošljite najkasneje do srede, 7. maja 2014, na naslov: Dnevnik, d.d. (nagradna križanka DOKTOR), p.p. 712, 1001 Ljubljana.



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

TelekomSlovenije



IZBERITE **STORITVE SiOL** IN PRIHRANITE!

ZA NOVE NAROČNIKE STORITEV **SiOL***

Izberite storitve SiOL in pridobite **BON 200 €** za nakup **novega mobitela ali tablice**! Ali pa se odločite za akcijsko ponudbo paketov **TopTrio**, ki so prve **4 mesece polovico cenejši**.*

Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana

www.telekom.si

*Akcijska ponudba BON 200 EUR velja od 1. 4. 2014 do 28. 5. 2014 za nove naročnike storitev internet SiOL oz. paketov, ki vključujejo storitev internet SiOL, razen za pakete Trio osnovni, Trio neomejeni in TopTrio Bar Wifi, ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Bon lahko unovči zasebni uporabnik ali poslovni uporabnik kot naročnik storitev Mobitel od 1. 4. 2014 dalje za nakup izbranega mobitela ali tablice iz akcije BON P 2014 v skladu s Pogoji akcijskega nakupa naprav. Ponudba za nakup mobitela ne velja za Paket SOS, pakete Mobilnega Interneta, Enotni paket, Paket Skupaj A, Enostavni 100, Enostavni 300, Poslovni Enostavni 100, Poslovni Enostavni 300, paket Telemetrija, paket SIM 2, Avtotelefon in Internet Itak. Ponudba za nakup tablice velja samo za pakete Mobilni Internet M, Mobilni Internet L in Mobilni Internet XL. Bon je prenosljiv na drugo osebo, unovčljiv tri mesece od datuma izdaje bona, vrednost bonov se ne sešteva. Akcijska ponudba paketov TopTrio – prve 4 mesece polovična mesečna naročnina – velja od 1. 4. 2014 do 28. 5. 2014 za nove naročnike ob vezavi naročniškega razmerja za 24 mesecev. Akcijski ponudbi BON 200 EUR in paketi TopTrio 4 mesece po polovični ceni se med seboj izključujeta. Količine naprav so omejene. Cene so v EUR z DDV. Več informacij o prodajni ponudbi, vključno z možnostjo vezave naročniškega razmerja za 12 mesecev, je na voljo na www.telekom.si, 041 700 700 ali 080 8000 ali v Telekomovih centrih.