Doktor 24

Družinski vodnik zdravja

Številka 46, Marec 2018



POGOVOR

Prim. mag. Vladimir Pfeifer, dr. med., specialist oftalmolog kirurg

Tema meseca

ŽILNE BOLEZNI - Kdaj in h komu?

Zakaj stremeti k aktivnosti

Divertikli

Dobro se počutiš, ko nekaj dobrega narediš. Ja, dobro se počutiš ...

NEDELJSKI

SLIŠITE, PA NE RAZUMETE?



BREZ NAPOTNICE BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

STROKOVNA OSEBNA OBRAVNAVA

UGODNO SLUŠNI APARATI IN BATERIJE

SMO DOBAVITELJ ZZZS

ZAŠČITA UŠES PRED VODO IN HRUPOM

MODERNO OPREMLJENI SLUŠNI CENTRI

OBIŠČITE NAJBLIŽJI AUDIOBM SLUŠNI CENTER



ODLIČNA IZBIRA ZA BOLJŠI SLUH

www.audiobm.si

LJUBLJANA BTC	Letališka c. 5	059 044 055
LJUBLJANA VIČ	Tbilisijska ul. 59	059 044 971
MARIBOR	Trg revolucije 6	059 044 056
CELJE	Ljubljanska c. 5 B	059 044 053
NOVO MESTO	Ljubljanska c. 22	059 044 058
TRBOVLJE	Rudarska c. 2 A	059 044 057
BREŽICE	Kajuhova ul. 1	059 044 059
KOPER	Pristaniška ul. 3	059 044 054
KRANJ	Likozarjeva ul. 1	059 044 954
M. SOBOTA	Lendavska ul. 20	059 044 979
ŠEMPETER	Trg Ivana Roba 6	059 044 977
VELENJE	Cankarjeva c. 1 A	059 044 973

KAZALO

UVODNIK

Ledvice in zdravje žensk 3

POGOVOR:

Prim. mag. Vladimir Pfeifer, dr. med., specialist oftalmolog kirurg
Dobro se počutiš, ko nekaj dobrega narediš.
Ja, dobro se počutiš 4

TEMA MESECA:

Angiolog ali flebolog? 9
Periferna arterijska bolezen 11
Krčne žile, utrujene in boleče noge 15
Meritev gleženjskega indeksa in fotopletizmografska preiskava ven nog 18

ZDRAVNIKI PIŠEJO:

Črevesni divertikel 22
Vita je življenje 24
Zapleten in učinkovit obrambni sistem 25
Kurkuma - čudežna začimba 26
Kako velik je vaš? 29
Ali jo čutite tudi vi? 31
Zakaj bi morali stremeti k večji telesni aktivnosti 36

DOKTOR KUHA:

Obloženi kruhki 34

FARMACEVT SVETUJE:

S čim naj si izboljšam kri? 8

Doktor 24
BREZPLAČNA OGLASNA PRILOGA

Izdajatelj:
Doktor 24, Savska cesta 3, Ljubljana
revija@doktor24.si, www.doktor24.si
T: 0820 08240
v sodelovanju z
Dnevnik, družba medijskih vsebin, d.d., Kopitarjeva ulica 2, Ljubljana
Uprava Dnevnika, d.d.: Bojan Petan

Glavni in odgovorni urednik: Vito Vidmar, dr. med., specialist interne medicine
Namestnica glavnega in odgovornega urednika:
Blanka Mavrič za Doktor 24
blanka.mavric@doktor24.si
Vito Avgušin za Dnevnik
vito.avgustin @dnevnik.si
Strokovni uredniški odbor:
mag. Manfred Mervic, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog;
Maja Miklič, dr. med., specialistka družinske medicine;
Jurij Bednarik, dr. med., specialist interne medicine, gastroenterolog.
Kontakt za trženje:
Irena Novak, pomočnica direktorice trženja, irena.novak@dnevnik.si
T +386 1 30 82 152, M + 386 31 396 527
Jezikovni pregled: Zoran Triglav
Farmacevt svetuje: dr. Marjan Sedej, direktor Javnega zavoda Lekarna Ljubljana
Grafično oblikovanje: Matjaž Tozon
Fotografija: Dokumentacija Dnevnika: Jaka Adamič, Bojan Velikonja, Luka Cjuha, Matej Povše, Robert Gajšek, Urška Košir, Thinkstock, www.studiocapsula.com, Wikipedia, osebni arhivi avtorjev zdravnikov, Anže Furlan.
Tisk: SALOMON d. o. o., Vevška cesta 52, 1260 Ljubljana - Polje
Število tiskanih izvodov: 98.000

Trditve in stališča v oglasnih sporočilih niso vedno tudi trditve in stališča uredniškega odbora.

UVODNIK



Vito Vidmar,
dr. med., specialist internist

Ledvice in zdravje žensk

Na pobudo Mednarodne zveze za ledvične bolezni vsako leto drugi četrtek v marcu zaznamujemo svetovni dan ledvic. Letos je posvečen ledvicam in zdravju žensk ter sovpada z 8. marcem, dnevom žena. Letošnja tema je izbrana predvsem zato, ker ugotavljajo, da so v nekaterih državah ženske slabše ozaveščene o teh boleznih in imajo slabši dostop do zdravljenja. Namen tega gibanja je izboljšati ozaveščenost ljudi o pomenu delovanja ledvic, preprečevanju in zgodnjem odkrivanju kroničnih ledvičnih bolezni. Kronična ledvična bolezen ponavadi nastane kot posledica manj zdravega načina življenja. Ogroženi so predvsem tisti kronični bolniki, ki imajo sladkorno bolezen, povišan krvni tlak, bolniki s kardiovaskularnimi bolezni, sečnimi kamni, moški s povečano prostato. V skupino ogroženih sodijo tudi osebe, katerih svojci že imajo kronično ledvično bolezen, starejši od 50 let, kadilci in ljudje s prekomerno telesno težo. V Sloveniji ocenjujejo, da ima kronično ledvično bolezen več kot 180.000 odraslih, več kot 2000 pa se jih zaradi odpovedi ledvic zdravi z dializo ali presaditvijo ledvice.

Drage bralke in bralci, z zgodnjim odkrivanjem lahko upočasnimo ali ustavimo napredovanje ledvične bolezni in preprečimo nastanek ledvične odpovedi, hkrati pa tudi ohranimo zdravo srce. Zgodnje odkrivanje je relativno enostavno, le s preiskavo krvi, kjer se določi raven kreatinina v krvi, ki je neke vrste pokazatelj, kako dobro delajo, ledvice, in pa s pregledom vzorca urina, v katerem je za kronično ledvično bolezen značilna predvsem prisotnost beljakovin in eritrocitov.

V pogovoru meseca je sodeloval priznani specialist, ki se ukvarja z zdravljenjem očesnih bolezni, primarij mag. Vladimir Pfeifer, dr. med., specialist oftalmolog kirurg, svetovno znani kirurg, predavatelj, učitelj in voditelj delavnic moderne tehnike operacije sive mrene … Dr. Pfeifer v svojem obširnem in poučnem prispevku podučuje in svari, »da je pametno pri kakršni koli hitri, nenadni spremembi vida takoj obiskati zdravnika. Če pride pacient pravočasno, se da pomagati. Enostaven poseg z laserjem in stvar je rešena. Če pa pacient čaka, pride do odstopa mrežnice …« Za zelo zanimiv in poučen prispevek se mu v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in mu želim nadaljevanje uspešne zdravniške in tudi znanstvene kariere.

Temo meseca sta specialista mag. Vinko Boc, dr.med. specialist kardiologije in vaskularne medicine, internist, in dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, posvetila zelo razširjenim boleznim ožilja tako na arterijskem kot na venskem sistemu. Za izredno zanimiv prispevek se jima v imenu uredniškega odbora lepo zahvaljujem in jima želim nadaljevanje uspešne zdravniške kariere.

Drage bralke in bralci, tudi naše uredništvo revije Doktor 24 želi prispevati s spodbujanjem k preventivni dejavnosti, da bi si vsi tisti, ki sodijo v ogroženo skupino za kronično ledvično bolezen, vzeli 8. marca čas in se odločili za brezplačno testiranje za odkrivanje zgodnjih znakov bolezni v laboratorijih, ki bodo na ta dan opravljali brezplačno testiranje (seznam laboratorijev je objavljen na spletni strani (www.svetovnidanledvic.org). Hvala.

Vidmar Vito

Kirurg oftalmolog dr. Vladimir Pfeifer

Dobro se počutiš, ko nekaj dobrega narediš. Ja, dobro se počutiš …

Vladimir Pfeifer je že kot otrok spremljal delo svoje mame, ki je bila oftalmologinja. Spominja se, da se mu je zdelo nadvse zanimivo, ko je mama doma recimo vadila operacije na svinjskih očeh. Ko je končal srednjo šolo, se je odločil zares – za medicino. Hotel je postati kirurg. »No, pa saj sem na oftalmologiji tudi kirurg. In zdi se mi, da je še lepša kirurgija kot katera koli druga,« se nasmehne kirurg oftalmolog dr. Vladimir Pfeifer.

Vito Avguštin



Foto: Mateja Jordovič

Po končani fakulteti je moral na služenje vojaškega roka, nato pa – zakon je bil takšen – je moral najprej tri leta delati v splošni medicini, ker je primanjkovalo splošnih zdravnikov. »Po treh letih pa sem se prijavil za specializacijo v oftalmologiji.«

Vam je bilo kdaj žal?
Ne, nikoli.

Svoje paciente v glavnem poznate, z njimi ste povezani …
Ja – in to je zelo lepa povezava. S pacienti s kroničnimi boleznimi, pri katerih se zdravljenje nadaljuje, se vzpostavijo prav posebne povezave, vzpostavi se odnos. Tudi ko gre za zahtevnejše posege, na primer za operacije, kot je transplantacija roženice, ko morajo pacienti prihajati na kontrolne preglede, praktično živiš z njimi. Skoraj član družine ali osebni prijatelj si.

Se spomnite prvega pacienta ali prve operacije?
Spomnim se prve operacije sive mrene. Kolega Vidovič, naš oftalmolog tu v Ljubljani, mi je dal možnost, da sem operiral. Lepa izkušnja, moram reči. Hvaležen si, če te nekdo nekaj nauči in ti da možnost, da to delaš.

Imate očala. Kdo vas je pregledal?
Kar tu sem se sam pregledal. (Smeh) Jaz jih

Pfeiferju prestižna nagrada

Očesni kirurg Vladimir Pfeifer je na oftalmološkem kongresu Video Cataratta Refrattiva v Milanu prejel prestižno Barraquerovo nagrado za prikaz svoje inovativne tehnike vstavitve umetne šarenice. Na očesni kliniki UKC Ljubljana je Pfeifer s to tehniko operiral že 12 bolnikov po hudih očesnih poškodbah ali prirojeni odsotnosti šarenice.

imam za blizu. Z leti pač to pride. Za daleč jih še ne rabim.

Zaupate zdravnikom?

Ja, absolutno.

Kje smo v primerjavi s sosednjimi državami?

V Sloveniji je oftalmologija zelo visoko, je zelo dobro razvita. Tudi kar zadeva materialna sredstva, recimo tudi zelo draga zdravila so zelo dostopna, oprema je tudi dobra. Mislim, da smo tehnološko, glede zdravil in opreme, kar visoko.

Ampak vseeno vas, kot kaže, nekaj teži?

Ja. Nekaj le ne gre tako, kot bi moralo. Javno zdravstvo … Če je denar, se sezida bolnišnico, če je denar, se kupi najboljšo opremo, ampak nekdo mora v tej bolnišnici s to opremo delati. Zidava je končana v letu ali dveh, oprema je kupljena v nekaj mesecih, tistega, ki bo tam delal, pa dobimo v petnajstih, dvajsetih letih. Sistem se velikokrat preveč mačehovsko obnaša do najboljših kadrov te države.

Kaj pa pacienti, tudi oni napredujejo v skrbi za svoje oči?

Mislim, da je zavedanje, da moraš nekaj narediti zase, vedno bolj prisotno. In mislim, da je naloga medijev prav to, da se več piše o zdravstvu, da se piše o zdravstvenih problemih ljudi. Da nekdo, ki se mu nenadoma spremeni vid, ne bo sedel doma in mislil, aha, še dva dni počakam, pa bom videl, če bo bolje. Takoj naj gre do zdravnika in zahteva, da ga pregleda tudi oftalmolog. Ja, zahtevati mora, mora se boriti zase.

Je problem tudi, da za težave z vidom ni značilna bolečina?

Velika težava. Recimo glavkom. Očesni tlak je lahko zvišan že deset let in pacient tega ne opazi. Če ne hodi na preventivne preglede, bo to zaznal šele, ko bo velik del njegovega vidnega potenciala že propadel.

Katere so sicer najpogostejše bolezni?

Ena najbolj zahrbtnih bolezni je prav omenjeni glavkom. Nujno bi bilo, da bi zato vsakogar pri okoli 40 letih napotili na preventivni pregled in mu izmerili očesni tlak. Najpozornejši pa morajo biti tisti, ki že imajo v družini tako bolezen.

Kaj pa ob nenadni spremembi?

Če je hitra sprememba, je treba takoj reagirati. Recimo da pride do odstopa mrežnice. Tu naredijo ljudje največ napak. Ali jim ne uspe priti v sistem – ker le pokličejo ambulanto in povedo, da vidijo slabše, pa jih sestra naroči za čez teden ali mesec. Zgodi pa se, da sploh ne gredo k zdravniku z najrazličnejšimi izgovori, češ, saj je že popoldne, bom šel jutri. No, naslednji dan je morda malo bolje, še dva dni počaka in škoda je tu.

Kakšni so znaki?

Pri odstopu mrežnice ali pri raztrganini mrežnice se nam nekaj zabliska in zdi se nam, da neke temne pike plavajo v vidnem polju.

To se ponavlja?

To se lahko zgodi večkrat, lahko pa samo enkrat. Najbolj nevarno je, če se nam zabliska podnevi. To je znak za alarm.

Boli pa nič?

Ne, nič ne boli. Nekateri so rekli, sem mislil, da mi las nagaja in je v vidnem polju, pa me je motil in sem si ga stalno popravljal. Del vidnega polja začne tudi temneti.

Torej v tem primeru takoj k zdravniku?

Pri kakršni koli hitri, nenadni spremembi vida je pametno takoj obiskati zdravnika. Če pride pacient pravočasno, se da pomagati: enostaven poseg z laserjem in stvar je rešena. Če pa pacient čaka, pride do odstopa mrežnice. Pri nekaterih pride do nepopravljive škode v enem tednu, pri nekaterih pa že v enem dnevu. Z operacijo se ne da vedno popraviti vse škode, ki je nastala zaradi prepozne intervencije.

Torej glavkom in odstopanje mrežnice sta najnevarnejši obolenji?

Lahko se pojavi še kaj drugega, prav tako nevarnega, vendar druga obolenja niso tako pogosta. Zelo pogosta je na primer siva mrena, a ta ni nevarna. Leča pač postaja vedno manj prozorna in nekateri tega sploh ne opazijo. Ko si z roko zastre eno oko, opazi, da na drugo oko zelo slabo vidi. Večina misli, da se je to zgodilo v trenutku. Najpogostejša oblika je starostna siva mrena, ki se pojavi pri kar 90 odstotkih starejših od 65 let. Odstraniti jo je mogoče le z operacijo, ki sicer spada med najvarnejše in najpogostejše, saj se komplikacije pojavijo zgolj pri majhnem odstotku pacientov.

Kaj po operaciji, kako je z vidom?

Z vstavitvijo leče različnih dioptrij v oko, iz





katerega med posegom odstranimo pacientovo naravno lečo, lahko v popolnosti korigiramo dioptrijo očesa. Tako lahko nekdo, ki je vse življenje nosil močna očala, po operaciji sive mrene živi popolnoma brez očal. Če v oko vstavimo lečo z enim samim žariščem in moč leče prilagodimo dolžini očesa ter lomni moči roženice, bo pacient po operaciji brez očal videl na daleč, če nima cilindra. Če ima roženični cilinder, astigmatizem, mu moramo med samo operacijo korigirati tudi ta cilinder s torično lečo in bo zopet brez očal za na daleč. Z vstavitvijo večžariščnih ali multifokalnih leč pa so pacienti lahko povsem brez očal po operaciji sive mrene ali odstranitvi prozorne leče. Takšne operacije so smiselne po štiridesetem letu starosti, pri mlajših pa se odločamo za vstavitev fakičnih znotrajočesnih leč (lečo vstavimo med šarenico in že obstoječo lečo) ali za lasersko odpravo dioptrije.

Vsekakor je pred vsakim posegom potrebna obširna diagnostična obdelava in odločitev za najprimernejši poseg za odpravo dioptrije po meri pacienta, glede na njegove potrebe in glede na stanje očesa.

Kako lahko skrbimo za oči?

Če imamo dioptrijo, je smiselno, da se ne naprezamo preveč, ker lahko to povzroči glavobol. Primerno je, da med branjem vsake toliko časa pogled usmerimo v neko točko v daljavi, pravijo tudi, da je dobro, če pogledamo nekaj, kar je zelene barve. Naslednja težava so suhe oči. To je ena od bolezni civilizacije in pride s starostjo, pogosteje pri ženskah. Tu so tudi razna kronična vnetja, ki jih ponavadi ne saniramo, češ, malo me peče, pa kaj. Pri vsaki stvari velja, da če se začne zdraviti pravočasno, so ti problemi veliko manjši.



Upanje za številne

Več kot dve uri trajajočo operacijo sta maja lani opravila prim. dr. Vladimir Pfeifer, eden najboljših očesnih kirurgov v Evropi, in oftalmologinja dr. Alja Črnej. Po nekaj mesecih spremljanja rezultatov posega pri bolniku so potrdili, da je bil poseg vstavitve umetne roženice uspešen. S tem so bolniku več kot 20 let po izgubi vida povrnili vid na enem očesu. Za paciente s poškodovano roženico in slabo prognozo za presaditev lahko bostonska keratoproteza pomeni novo okno v svet in v novo življenje.

Kaj je z očali za branje, ki se jih da v drogerijah dobiti za nekaj evrov?

Če je oseba zdrava in nima dioptrije za na daleč, ni po moje nič slabega, če si kupi takšna očala in z njimi bere. So čisto dovolj kakovostna, predvsem pa so veliko cenejša.

Kako pa je z branjem nasploh?

Čitati ni seveda nič narobe. Ni pa dobro, če imamo premočno svetlobo. Vedno je bolje vzeti očala za branje in čitati ob normalni svetlobi. Zelo pomembno se mi tudi zdi, da ima vsak dovolj spanja. Pomembno je namreč, da se oko spočije čez noč. Pomembna pa sta seveda tudi zdravo življenje in hrana.

Kdaj ste bili nazadnje na okulističnem pregledu?

Jaz vsak dan pogledam, če dobro vidim. (Smeh) Očesni tlak si izmerim dvakrat na leto.

Kot vem, še vedno prejemate čestitke z vsega sveta za transplantacijo roženice.

To je bilo maja lani.

Pa je bilo kar prelomno dejanje …

Zagotovo, za tega pacienta.

Pa za vas?

Ja za nas pa tudi. Prelomno … Nekaj, kar smo dolgo študirali, smo spravili s pravim pacientom, s pravilnim pristopom do enega lepega rezultata.

To ste povedali v 17 sekundah. Koliko časa je trajala operacija?

Več kot dve uri.

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Očesna ambulanta
10 % nižja cena
za celovit pregled pri specialistu okulistu
(očesni tlak, očesno ozadje, vidna ostrina …)

Pregled okulista BREZPLAČNO ob nakupu korekcijskih očal v Optiki Doktor 24

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Dali ste upanje, da se da rešiti problem, pa čeprav so težave strahovite …

Da se rešiti, če je bolan samo en del očesa, drugi del pa zdrav. Tu gre za kemične poškodbe, ki vam lahko zelo spremenijo sprednji del očesa.

Kemične?

Apno. Z apnom je bilo veliko nesreč. No, kakor koli, če človeku kaj pade v oko, če ga peče, je bistveno, da gre in si oko spira z vodo. Spira z vodo zelo, zelo dolgo časa. Da spremeni Ph in da škodljive snovi spere. Problem pri apnu je še, ker se lahko zavleče med oko in veznico in ker apno še dolgo deluje.

Pacienta s tako težavo ste vi rešili?

Pomagali smo mu, tako da zdaj kar solidno vidi. Ta pacient je imel mrežnico zdravo, sprednji segment je imel pa zaradi te poškodbe tako močno prizadet, da tudi očesa ni mogel odpirati, ni pa imel problemov z očesnim tlakom - ta je bil normalen.

Se povečuje število ljudi, ki vidijo slabo?

Po mojem bodo naši otroci kmalu vsi dobili očala zaradi teh telefonov in tablic, zaradi neprestanega gledanja na blizu – to je škodljivo in pelje h kratkovidnosti. Premalo je iger zunaj, sproščanja. Sicer pa je dejstvo, da ljudje dalj časa živimo in z leti je več patologije, poleg tega smo bolj zahtevni, hočemo bolj jasno videti.

Kontaktne leče?

S kontaktnimi lečami so problemi zaradi možnosti roženičnih razjed. Te so posledica slabše higiene, lahko tudi infekcije – bakterija pride na lečo, ki jo da pacient na oko in potem lahko pride do problemov. Ameba je najhujša, zelo težko se je rešiš in včasih je potrebna celo transplantacija roženice. Problem je, ker se jo težko odkrije. Če se jo odkrije v štirinajstih dneh, potem se to da pozdraviti.

Kako da so cene operacij tako različne?

Takole bi rekel. Najprej – lahko nekdo nastavi ceno 2000 evrov za operacijo in takoj ponudi popust 1000 evrov. Lahko pa vam kar v štartu pove, da je cena 1000 evrov, brez popusta. Ja, najbolj je pomembno, koliko bo vse skupaj stalo na koncu. Dejstvo, ki ga moram poudariti, pa je tudi, da opravljajo slovenski oftalmologi operacije izredno kakovostno.

Bolj kot na primer na Hrvaškem?

Saj ne rečem, poznam nekaj zelo dobrih oftalmologov, vendar so v povprečju slabši kot pri nas, pa najsi gre za državne bolnišnice ali zasebne klinike. Slabši glede opreme, glede materialov, ki jih uporabljajo. So pa res zelo prisotni v medijih oziroma v oglasih. Konec koncev pa so cene, ko vse sešteješ, kar zelo podobne na obeh straneh meje.

Ste trmasti?

Rad pridem do cilja. Temu ne bi rekel trma. Jaz bi rekel, da sem vztrajen.

Doktor 24
KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

OPTIKA DOKTOR 24

Sončna očala brezplačno*
ob nakupu korekcijski očal

ob DNEVU ŽENA in MUČENIKOV

* velja na dan 8. in 9. marec 2018
za določene modele sončnih očal

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Imate kakšen konjiček, živite zdravo?

Smučam, plavam, jadram. Včasih sem zbiral znamke, vendar sem to opustil zaradi pomanjkanja časa. Pa rad letim, z jadralnimi in motornimi letali. Gre bolj za aktivnosti, pri katerih si odvisen od sebe. Se ne moreš kregati na druge. (Nasmeh)

Na katero stvar ste najbolj ponosni?

Najbrž je družina tisto, na kar sem najbolj ponosen. Odnos, vzdušje, kakovost življenja, odnos do vsega. Po moje je to največ vredno. Pri delu pa … Zelo dober občutek je, če se pri nekem pacientu znajdeš pred velikim, zapletenim problemom, a se na koncu izteče tako, da ta oseba dobro vidi. To je najlepše. Se dobro počutiš. Da nekaj dobrega narediš.

DIAGNOSTIČNI LABORATORIJ

adrialab
synlab laboratorij
ČLAN SKUPINE SYNLAB

PRIČAKUJEMO VAS NA **TREH** LOKACIJAH

LJUBLJANA, ŠESTOVA ULICA 2 NOVO
CELJE, VODNIKOVA ULICA 3
MARIBOR, ŽELEZNIKOVA ULICA 4 NOVO

www.synlab.si LJ 01/436 0023 CE 03/492 3110 MB 031/778 444 laboratorij@adrialab.si



mag. Mateja Praprotnik, mag. farm., strokovna vodja Lekarne Ljubljana

Farmacevt svetuje

S čim naj si izboljšam kri?

Pozdravljeni! Imam težave s slabokrvnostjo, zaradi česar sem pogosto omotična, utrujena in se mi vrti. Zato mi zdravnik predpisuje zdravila z železom. Ker ne želim ves čas uporabljati zdravil, me zanima, kaj lahko naredim, da preprečim anemijo oziroma izboljšam kri?
Mojca, Celje

Za preprečevanje slabokrvnosti je najpomembneje zagotoviti zadosten vnos železa, vitamina B12 in folne kisline v telo. Vitamin B12 in folna kislina sodelujeta pri nastanku rdečih krvničk, medtem ko je železo pomemben gradnik hemoglobina. Priporočen dnevni vnos vitamina B12 za odrasle je 3 µg, folne kisline pa 300 µg. Na dan izgubimo 1–2 mg železa, največ zaradi prebave in krvavitev. Ker je absorpcija železa v telo zelo slaba, moramo zaužiti 10–15 mg železa na dan, da pokrijemo te izgube. Bistveno lažje kot prosto železo iz rastlinske hrane se absorbira železo iz mesa, ki je vezano v hemski kompleks. Pravi čaj in mleko lahko poslabšata absorpcijo železa, zato se uživanje čaja in mleka med glavnimi obroki odsvetuje.

Na drugi strani vitamin C lahko izboljša vstop železa v telo, zato se med glavnimi obroki priporoča uživanje hrane, bogate z vitaminom C. Ker zaloge železa v organizmu naraščajo zelo počasi, z ustrezno prehrano in prehranskimi dopolnili ne moremo zdraviti anemije, lahko pa vzdržujemo ustrezno koncentracijo železa v telesu in s tem anemijo preprečujemo. Za zdravljenje so primerna le zdravila, ki vsebujejo večjo količino železa, kot je lahko dobimo s prehrano.

Spoštovane bralke, cenjeni bralci, v kolikor pestijo težave tudi vas, nam pišite in pošljite vprašanja, na katera vam bomo skušali odgovoriti. **Vprašanja pošljite na Dnevnik, d. d. (Tadeja Turk), Kopitarjeva 2, 1000 Ljubljana, z oznako: Farmacevt svetuje, ali pa pošljite sporočilo po elektronski pošti na: tadeja.turk@dnevnik.si.**



Žilne bolezni nog

Angiolog ali flebolog?

Arterije in vene sta dve vrsti žil, po katerih se pretaka kri. Arterije ali odvodnice od srca vodijo s kisikom in hranilnimi snovmi obogateno kri v vsa tkiva. Kri odda kisik in hranilne snovi v tankih lasnicah ali kapilarah, iz celic pa sprejme ogljikov dioksid in odpadne snovi. Nato se po venah ali dovodnicah kot venska kri vrača nazaj proti srcu.



doc. dr. Liljana Mervic, dr. med., specialistka dermatovenerologije, dermatološka ambulanta Klinike Doktor 24

mag. Vinko Boc, dr. med., specialist kardiologije in vaskularne medicine, specialist interne medicine



Krog je sklenjen in za nemoteno cirkulacijo mora delovati celoten srčno-žilni sistem. Srce je učinkovita mišična črpalka, ki požene kri v arterije. V njih teče ritmično, skladno s srčnim utripom. Mišična vlakna, ki so v arterijskih stenah, s svojim krčenjem uravnavajo količino krvi, ki doseže tkiva. Venska kri se proti srcu vrača pasivno. Tok krvi navzdol v smeri težnosti preprečujejo venske zaklopke, ki ležijo vzdolž ven na vsakih nekaj centimetrov. Venski sistem nog je sestavljen iz dveh spletov žil, površinskega ali podkožnega, ki leži nad mišicami, in globokega venskega sistema, ki poteka globoko med mišicami. Venska kri iz nog normalno teče iz podkožnih v globoke vene, nato pa nadaljuje pot proti srcu. Pri tem ji pomagajo mišice meč, ki jo s krčenjem potisnejo navzgor. Zato hoja pomembno prispeva k dobremu odtekanju venske krvi iz nog.

Periferna arterijska bolezen prizadene arterije nog. Bolezen je posledica ateroskleroze – bolezenskega procesa v stenah arterij, ki lahko pripelje do zožitve žil in s tem do slabše prekrvitve in oskrbe tkiv s kisikom in hranljivimi snovmi. Krvni pretok se zaradi zožitve žilne svetline sprva zmanjša, če bolezen napreduje, pa se lahko popolnoma ustavi. Ateroskleroza lahko prizadene kateri koli odsek arterijskega krvnega obtoka. Zoženje arterij v možganih lahko privede do možganske kapi. Prizadetost koronarnih arterij, ki oskrbujejo srce, povzroči bolečino v prsnem košu – angino pektoris ali celo srčni infarkt. Zoženje

Najučinkovitejše OMEGA-3 za odrasle in otroke

NEPTUNE KRILL OIL NKO original™

Neptune krill oil (NKO)

100% Neptunovo krilovo olje

- je **unikaten vir maščobnih kislin omega-3**, antioksidantov, fosfolipidov in holina, z odlično dostopnostjo v celice zaradi vezave na fosfolipide,
- v celicah **učinkuje dvakrat hitreje** in **se vsrka 2,5-krat bolje** kot ribje olje,
- proste radikale lovi **47-krat bolje** kot ribje olje in **34-krat bolje** kot koencim **Q10**,
- brez težkih kovin, pesticidov, PCB …,
- NOVE KAPSULE: brez vonja in spahovanja po ribah,
- v nasprotju z ribjim oljem **ne vsebuje konzervansov**.

SAMO ENA KAPSULA DNEVNO.



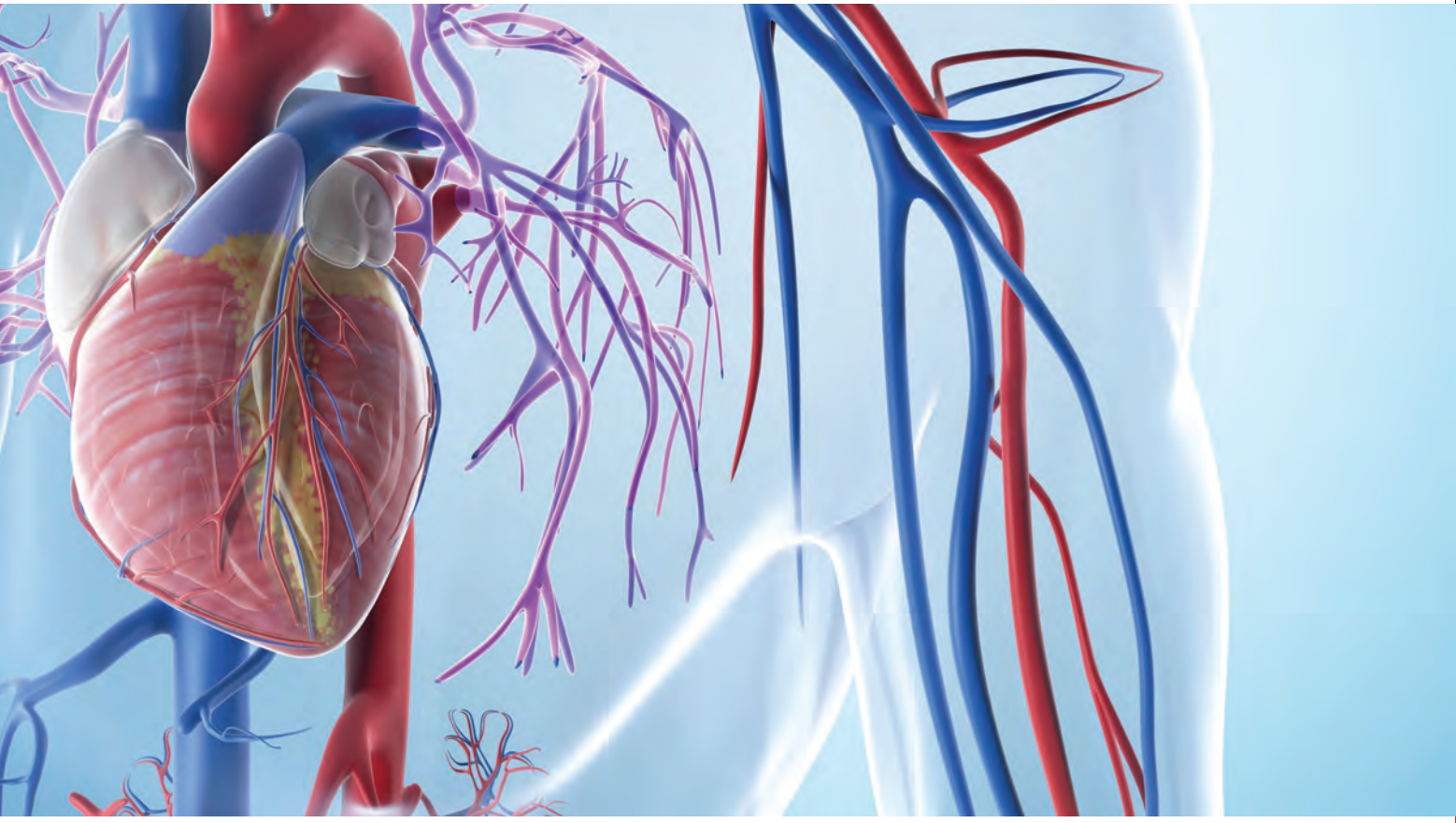
Neptunovo krilovo olje za otroke

Popolna formulacija esencialnih omega kislin **(NKO, boragovo olje)** z **dodanim vitaminom D,** ki je potreben za normalno rast in razvoj kosti pri otrocih.



NaturaMedica

Na voljo v lekarnah in na www.naturamedica.si
NaturaMedica d.o.o., info tel. 0356 300 022 in 040 214 620



Doktor svetuje

Če vam dalj časa otekajo noge, imate predvsem zvečer občutek bolečih, oteklih, težkih in utrujenih nog, v nogah ponoči čutite krče in vas srbi koža goleni, imate morda kronično vensko bolezen. Svetujemo vam pregled pri dermatologu flebologu.

Če pri hoji opažate močno bolečino v mečih ali stegnih, ki se stopnjuje, po počitku pa popusti, ali če imate bolečine v nogi že med mirovanjem, imate morda periferno arterijsko bolezen. Svetujemo vam pregled pri internistu angiologu.

Zdravniška linija 24/7 -
012345000
www.doktor24.si

arterij nog pa pripelje do periferne arterijske bolezni. Ta se sprva kaže s stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnih, ki se pojavi med hojo in popusti po počitku. Napredovanje bolezni lahko zmanjša pretok v arterijah v tolikšni meri, da se bolečina v nogi pojavlja že med mirovanjem. Če slaba preskrba s kisikom in hranili traja dalj časa, lahko pride do odmrtja tkiva in na nogi nastane razjeda ali gangrena. Periferno arterijsko bolezen obravnavajo internisti angiologi.

Globoka venska tromboza nastane zaradi delne ali popolne zapore vene s krvnim strdkom. Na nogah se razvije v globokih venah, ki potekajo med mišicami. Kaže se z nenadnim otekanjem noge in bolečino v mečih. Nevarna je zato, ker se lahko deli krvnega strdka odkrušijo, potujejo po krvi skozi srce v pljuča in zamašijo pljučne arterije – nastane življenje ogrožajoča pljučna embolija. Globoka venska tromboza nastane zaradi upočasnjenega pretoka krvi, večje nagnjenosti krvi k strjevanju in poškodbe žilne stene. Obravnavajo jo internisti angiologi.

Kronična venska bolezen ali krčne žile je najpogostejša bolezen žilja nog – gre za obolenje površinskih ven. Natančen vzrok njenega nastanka ni znan, verjetno gre za podedovano šibkost stene površinskih ven oziroma za okvaro njihovih zaklopk. Zaradi nedelovanja zaklopk začne kri teči v napačno smer, namesto navzgor proti srcu teče v smeri težnosti navzdol, stran od srca. Povratni tok krvi je vzrok za številne težave, od otekanja nog, občutka bolečih, težkih in utrujenih nog do nočnih krčev in srbenja kože. Sčasoma tudi pri venskem popuščanju lahko pride do odmrtja tkiva, nastane venska golenja razjeda. Kronično vensko bolezen obravnavajo dermatologi flebologi.

Tromboflebitis je pojav vnetja in krvnega strdka v razširjeni povrhnji veni in je pogost zaplet kronične venske bolezni. Nastane zaradi upočasnjenega toka krvi skozi razširjeno veno – varico. Kaže se kot boleča in rdeča trakasta zatrdlina v poteku povrhnje vene. V redkih primerih lahko strdek napreduje v globoko veno in povzroči globoko vensko trombozo. Tromboflebitis brez zapletov obravnavajo dermatologi flebologi, ob pojavu globoke venske tromboze pa skrb za bolnika prevzamejo internisti angiologi.

Kronična venska bolezen?

- Zdravilo Venaforce zmanjšuje otekline in občutek težkih, bolečih ter srbečih nog zaradi krčnih žil.
- Je naravno in preizkušeno.

Zdravilo Venaforce je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

www.avogel.si · www.farmedica.si



mag. Vinko Boc, dr. med.,
specialist kardiologije in vaskularne medicine,
specialist interne medicine



Periferna arterijska bolezen

Periferna arterijska bolezen – PAB – je pogosta, zahrbtna in nevarna bolezen, ki največkrat prizadene arterije spodnjih udov. Vzrok zanjo je napredovala ateroskleroza, ki prizadete arterije postopno vse bolj zožuje in jih lahko nazadnje povsem zamaši.

V začetnih fazah bolezni je pretok krvi skozi zoženo arterijo le blago okrnjen, zato se bolniki ne zavedajo, da bolehajo za PAB. Z napredovanjem bolezni pa zožena arterija ne more več zadostiti potrebi tkiv po kisiku in hranilih in razvije se ishemična mišična bolečina, najpogosteje v mečih.

Stiskajoča bolečina se najprej pojavlja le ob večjih naporih, ko je potreba mišic po kisiku povečana, in po nekaj minutah počitka popusti. Sčasoma se lahko razdalja, ki jo bolnik prehodi brez bolečin, vse bolj krajša. Ko pretok krvi skozi arterijo ne zadosti niti potrebam mirujočega uda, govorimo o kritični ishemiji uda, za katero je značilna bolečina v stopalu v mirovanju. V najbolj napredovali obliki lahko PAB povzroči odmrtje tkiva – gangreno stopala.

PREVENTIVNI PREGLEDI ARTERIJSKEGA OŽILJA



POZOR! Ob rezervaciji termina do **31. 3. 2018** lahko na meritev s seboj pripeljete še vam drago osebo povsem **BREZPLAČNO!**

50 % popusta za arteriografski pregled srca in ožilja v ordinacijah Zavoda Zdravje **v Ljubljani, Mariboru ali Izoli!**

Smrt je rezultat 50 % srčnih infarktov. V Sloveniji pa ga vsako uro doživi ena oseba …

Ali ste ogroženi tudi vi? Preverite čim prej!

Meritev arterijskega ožilja je diagnostična, nekomplicirana, neinvazivna in neboleča metoda, podobna meritvi krvnega tlaka. Dostopna je vsakomur in je odlična preventivna možnost hitrejšega odkrivanja ogroženosti za srčno-žilne bolezni. Meritev je kratka, ne boli in ni nevarna.

Naročila za pregled: rezervacija termina je obvezna za vse ordinacije na **tel. 040 28 98 00** ali na: **info@zavodzdravje.si**

Redna cena: 75 EUR, **akcijska cena: 37,50 EUR, druga oseba GRATIS**

Zavod Zdravje, Zaloška c. 149, info@zavodzdravje.si; www.zavodzdravje.si

ZAVOD ZDRAVJE

NA KRATKO



Najbolj učinkovito za sečila

AktiUro je izdelek z brusnicami za vaš mehur, kot ga še ni bilo! Učinkuje v 24 urah. Preprečuje prileplanje mikrobov in ustavi njihovo razmnoževanje. Vsebuje patentirani super koncentrat iz celotnega sadeža brusnice in izvleček rdeče kislice za podporo sečil in ohranjanje zdravega mehurja z dodanim vitaminom C.

AktiUro je na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si, info: tel. 0356 30022, 040 214 620.

Doktor 24 KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Žilne bolezni

10 % nižja cena
za pregled pri flebologu

10 % nižja cena
za pregled pri angiologu

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

V razvitem svetu ima PAB vsak šesti prebivalec, starejši od 55 let, vendar velika večina bolnikov ne čuti težav. Bolečino med hojo občuti le deset odstotkov bolnikov, pri enem odstotku pa se razvije kritična ishemija.

Dejavniki tveganja za razvoj PAB so dejavniki tveganja za aterosklerozo: kajenje, debelost, telesna neaktivnost, sladkorna bolezen, povečana vsebnost maščob v krvi, zvišan krvni tlak, ledvično popuščanje, družinska obremenjenost in starost nad 65 let.

Ateroskleroza poleg arterij spodnjih okončin prizadene tudi druge arterije. Tako ima večina bolnikov s PAB zožitve tudi na koronarnih arterijah, ki prehranjujejo srce, ter na vratnih in možganskih arterijah, ki prehranjujejo možgane. Bolnike s PAB tako smrtno ogrožata predvsem srčni infarkt in možganska kap. Zgodnje odkritje PAB nam zato ne omogoči le pravočasnega zdravljenja bolezni, temveč tudi oceno zdravja in pravočasen začetek zdravljenja drugih arterij v telesu.

V začetnem obdobju PAB, ko bolnik še ne občuti težav, lahko bolezen prepoznamo z merjenjem gleženjskega indeksa. Bolniku izmerimo krvni tlak na gležnju in na nadlahti ter izračunamo razmerje med njima. Gleženjski indeks, nižji od 0,9, potrdi PAB. Z napredovanjem bolezni se vrednosti gleženjskega indeksa nižajo, zato lahko z njegovim merjenjem spremljamo potek bolezni.

Z zdravljenjem PAB skušamo upočasniti potek bolezni in ohraniti prizadeti ud, hkrati pa tudi zmanjšati nevarnost srčnega infarkta in možganske kapi. Izjemno pomembno je obvladovanje dejavnikov tveganja. Bolniki morajo poskrbeti za redno telesno aktivnost in ustrezno telesno težo. Kadilci morajo opustiti kajenje. Bolniki s sladkorno boleznijo morajo skrbeti za ustrezno prehrano, zdravnik jim po potrebi predpiše tudi zdravila. Bolniki z arterijsko hipertenzijo morajo vzdrževati vrednost krvnega tlaka pod 140/80 mm Hg.

Bolniki s povišano vsebnostjo maščob v krvi se morajo držati ustrezne diete in po potrebi jemati zdravila za zniževanje krvnih maščob. Poleg naštetih ukrepov pa vsem bolnikom s PAB predpišemo antiagregacijska zdravila, ki zavirajo zlepljanje krvnih ploščic (trombocitov). S temi zdravili skušamo preprečiti popolno zaporo zoženih koronarnih arterij s krvnim strdkom. Najpogosteje uporabljamo acetilsalicilno kislino (aspirin).

Doktor 24 KLINIKA

Nagradno vprašanje:

Kako imenujemo razširjene in zvijugane vene na nogah, ki v stoječem položaju močno izstopijo, v ležečem položaju pa so manj opazne?

a) krčne žile
b) arterije
c) aorte

Rešitev pošljite najkasneje do srede, 11. aprila 2018, na naslov Doktor 24 revija, Savska cesta 3, Ljubljana.

Vsem, ki boste poslali rešitev, bomo po pošti poslali ponudbo Doktor 24 Asistence.
V žrebanju lahko sodelujete le z enim pravilno izpolnjenim kuponom.

Med pravilnimi odgovori bo EN izžrebanec prejel BOMBAŽNO JOPICO.

Izžrebanec vprašanja revije Doktor 45, ki prejme BOMBAŽNO JOPICO, je: Jerica Senica, Planina 14, Planina pri Sevnici

Doktor 24 KLINIKA

Kupon

Ime: _____

Priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

E - pošta: _____

Odgovor:

Vsem, ki boste poslali odgovore, podarimo ENO mesečno nadomestilo za Doktor 24 Asistenco.*

*Velja ob podpisu nove pogodbe s PZA.



PharmaSwiss
Choose More Life



Ne krčne, ne zlate ... zdrave žile!

VENDIOMED – najmočnejše zdravilo z diosminom za vene. **Samo ena tableta na dan** za zdravljenje simptomov kroničnega venskega popuščanja, ki se kaže kot:
- občutek težkih nog,
- bolečine v nogah,
- nočni krči v nogah.
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

www.fidimed.si

VEN0218-07, februar 2018

Ko bolezen napreduje in se med hojo pojavijo bolečine, poleg naštetih ukrepov bolnikom predpišemo intervalni mišični trening.

Gre za aktivno hojo, ki jo bolnik izvaja vsaj pol ure na dan, pet dni v tednu. Bolnik hodi, dokler ne začuti bolečine, počiva, dokler bolečina ne mine, in nato spet nadaljuje hojo. Trening spodbuja razvoj obvodnih arterij, ki premostijo mesto zožitve; nove arterije prevzamejo oskrbo tkiv in sčasoma lahko bolnik brez bolečin prehodi daljše razdalje. Kadar se stanje kljub vsemu ne izboljša in bolečina bolnika omejuje pri njegovem življenjskem slogu, se odločimo za invazivni poseg na žilah, s katerim obnovimo prekrvitev uda. V prizadeto arterijo lahko vstopimo skozi kožni vbod, na mesto zožitve potisnemo balonček, nameščen na žici, ga napihnemo ter tako razširimo zoženo mesto.

Po potrebi lahko vstavimo tudi žilno opornico. Bolnik lahko po takem posegu bolnišnico zapusti isti ali naslednji dan. Kadar so spremembe na arterijah preobsežne, tak minimalno invazivni znotrajžilni poseg ne zadostuje in je potreben kirurški poseg. Z njim lahko odstranimo obloge, ki mašijo svetlino arterije, ali pa zamašeno arterijo premostimo z bolnikovo veno ali umetno žilno protezo.



1/2018, Slovenija, 104-2018, MKWB

NOVO!



Flebaven vsebuje mikronizirani diosmin, ki:

- poveča venski tonus,
- spodbudi mikroobtok v venah,
- olajša bolečine v nogah,
- zmanjša občutek težkih nog in njihovo otekanje.

www.flebaven.si

KRKA

Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

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



doc. dr. Liljana Mervic,
dr. med., specialistka
dermatovenerologije, dermatološka
ambulanta Klinike Doktor 24

Kronična venska bolezen

Krčne žile, utrujene in boleče noge

Kronična venska bolezen prizadene veliko ljudi, s staranjem je vse pogostejša. Vensko popuščanje se zgodi, ko vene nog ne uspejo več učinkovito odvajati venske krvi proti srcu. Kri v njih zastaja ali teče celo v napačno smer, stran od srca. Vzrok zastajanja venske krvi je neučinkovitost venskih zaklopk in prekomerna razširitev ven.

Krčne žile – varice

Razširjene in zvijugane vene na nogah, ki v stoječem položaju močno izstopijo, v ležečem položaju pa so manj opazne, imenujemo krčne žile ali varice. V njih kri teče tudi navzdol, torej je v njih povratni tok oziroma refluks. Zelo tanke modrikaste žile imenujemo venektazije – te so največkrat estetsko moteče in ne povzročajo hujših težav.

Otekanje nog

Ko se vene razširijo in venska kri v nogah zastaja, iz njih začne uhajati tekočina, ki se kopiči v tkivu. Noge otečejo. Oteklina je najizrazitejša v predelu gležnjev, torej na najnižji točki, kjer je pritisk krvi na vensko steno največji. Ponoči, ko ležimo in so pritiski v venah nog majhni, oteklina splahni.

Utrujene, težke ali boleče noge

Oteklina v podkožnem tkivu nog povzroči občutek utrujenih, težkih ali bolečih nog. Ta občutek je tako kot oteklina najizrazitejši zvečer. Do jutra izzveni.

Nočni krči v mečih

Nočni krči v mišicah meč so pogost simptom venske bolezni. Pojasnimo jih lahko s pomanjkanjem kisika in kopičenjem odpadnih snovi, ki so posledica presnove v celicah in jih slabo delujoč venski sistem ne uspe dovolj hitro odplavljati.

Srbeč izpuščaj na golenih

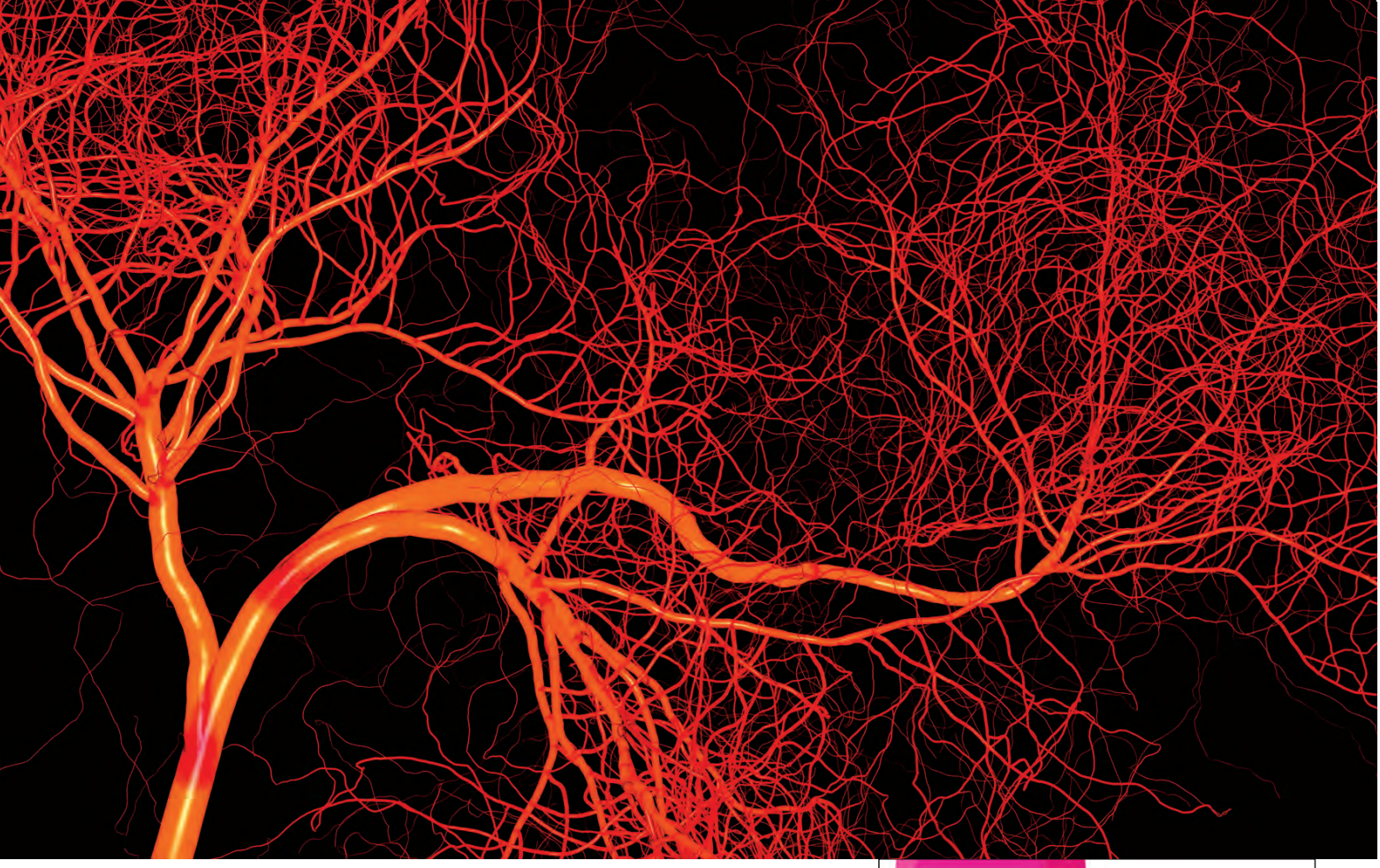
Izpuščaj je znak napredovale venske bolezni, imenujemo ga hipostatični dermatitis. Zaradi pomanjkanja kisika in kopičenja odpadnih snovi v koži nastane vnetje – majhne rdeče bunčice, ki zelo srbijo. Vnetje, ki poteka globlje v koži, imenujemo lipodermatoskleroza in je znak še bolj napredovale bolezni.

Golenska razjeda

Končni stadij venske bolezni je razjeda, ki nastane, ko je oskrba tkiva s kisikom in hranili tako slaba, da tkivo propade. To se največkrat zgodi na notranji strani spodnjega dela goleni, tik nad gležnjem. Ker jo je težko zaceliti, je treba storiti vse, da se ne razvije.

Kdaj pomislimo na vensko bolezen

Značilnosti, po katerih prepoznamo, da so naštete težave z nogami posledica kronične venske bolezni, se izboljšajo po hoji ali dvigu

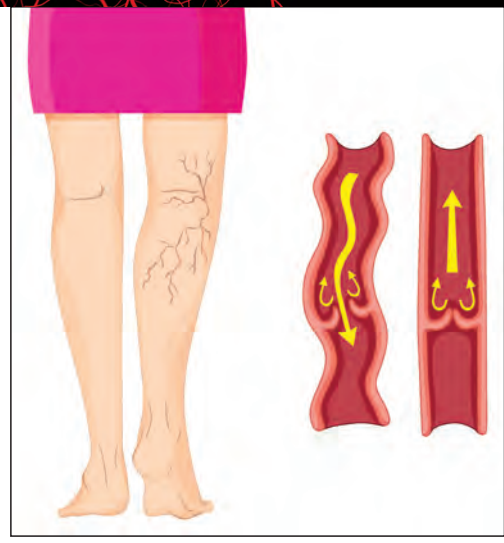


nog, gretje jih poslabša, hlajenje pa omili, izboljša oziroma odpravi jih tudi kompresijsko zdravljenje (povijanje z elastičnimi povoji ali uporaba kompresijskih medicinskih nogavic).

Flebolog predlaga najustreznejše zdravljenje

Za obravnavo bolezni so specializirani flebologi, ki se glede na izraženost klinične slike odločijo za najboljši način zdravljenja oziroma lajšanja težav. Osnovno je kompresijsko zdravljenje, ki zoži preveč razširjene vene, pospeši cirkulacijo skozi njih in preprečuje otekanje. Težave blažijo tudi venoaktivna zdravila, ki se jih jemlje v obliki tablet. Ta umirjajo vnetje v majhnih žilah. Manjše varice je mogoče odstraniti iz obtoka z vbrizganjem sklerozantnega sredstva v veno z injekcijo, velike krčne žile pa s kirurškim posegom.

Danes pridejo v poštev tudi sodobne endovenske metode zdravljenja. Estetsko moteče venektazije lahko odstranimo z žilnim laserjem skozi kožo, vendar šele potem, ko poskrbimo za večje varice.





VenoMax®

VenoMax emulgel je namenjen negi ter sproščanju nog:

- **Pomaga pri utrujenih in težkih nogah**
- **Osvežuje in hladi**

VenoMax kapsule so inovativen famacevtski proizvod, ki ga odlikuje edinstvena sestava: **suhi izvleček cvetov** in **popkov japonske sofre, izvleček listov ginka, izvleček listov azijskega vodnega popnjaka** ter **vitamin C**, ki doprinese k normalni tvorbi kolagena in vpliva na normalno funkcijo krvnih žil.

hamapharm

Distributer za Slovenijo: Orbico d.o.o.
Verovškova 72, 1000 Ljubljana

Samo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

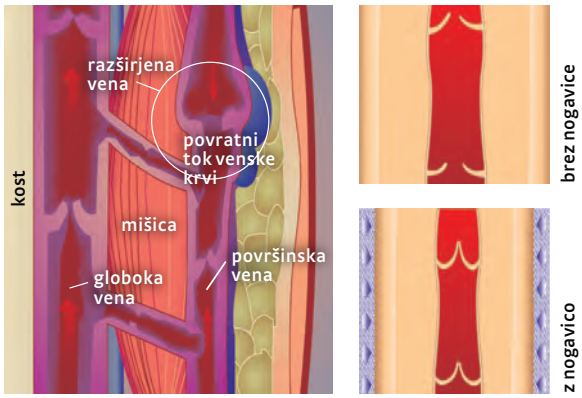
Največja izbira kompresijskih nogavic po najugodnejših cenah

medi compression – domiselni in učinkoviti proizvodi

medi compression je **zaščitna znamka**, ki daje medi proizvodom posebno mesto.
Več kot 60 let izkušenj z nemškim oblikovanjem, raziskavami in proizvodnjo, vam nudijo **najvišjo kvaliteto oblačil**.
Zagotavljamo vam pravilno stopnjo medicinske kompresije. medi compression je **pojem kvalitete v medicini, življenskem slogu in športnih aktivnostih**.

Kako delujejo kompresijske nogavice?

Zunanji pritisk kompresijske nogavice **zoži veno** in **venske zaklopke lahko spet opravljajo svojo funkcijo**. Venska kri tudi v mirovanju manj zastaja v nogah.
Pri tem je zelo pomemben **enakomeren padec kompresije od gležnja navzgor po nogi**, ki ga vse kompresijske nogavice podjetja medi imajo.



Maxis relax 70 ali 140 den – vrhunske preventivne nogavice z bogatim leskom

- odlične **proti utrujenim, težkim in bolečim nogam**
- **omejijo razvoj krčnih žil in globokega venskega vnetja**
- **preprečujejo vensko trombozo** pri dolgotrajnem sedenju na potovanjih
- velikosti se določijo glede na obsege nog
- **prijetne, mehke in udobne**
- odlična izbira **tudi v nosečnosti**
- na voljo kot **dokolenke, samostoječe in hlačne nogavice**.
- cena od 10,30 do 18,60 €



Medicinske kompresijske nogavice medi

- modeli **za ženske in moške**
- **nosečniške hlačne nogavice** z izredno udobnim in raztegljivim trebušnim delom
- **najširša izbira barv, modelov, velikosti, modnih dodatkov**,...
- antibakterijsko pletivo **brez neprijetnih vonjev**
- na voljo **v kompresijskih stopnjah od 1 do 4**
- cena dokolenk od 25,90 €
- cena samostoječih nogavic na pas za eno nogo od 32,38 €
- cena samostoječih nogavic od 42,10 €
- cena hlačnih nogavic od 57,35 €



Circaid Juxta – kompresijska oblačila na ježke

Circaid Juxta je preprosta in **učinkovita rešitev pri golenjih razjedah, venskih obolenjih in limfedemu**, še posebno pri tistih, ki si težko oblačijo kompresijske nogavice ali pravilno povijajo noge.

- sistem trakov na ježke zagotavlja **enostavno namestitev**
- **krajši čas namestitve** v primerjavi s povoji
- zaradi enakomerne razporeditve kompresije **odlično vpliva na celjenje ran**
- preprosto nameščanje preko obvezilnega materiala
- učinkovita rešitev za **zmanjšanje močnega otekanja**
- **pravilna optimalna delovna kompresija** od stopnje 1 do 4
- stopnjo kompresije namestite s pomočjo priročnega kartončka
- oblačilo **lahko nosite 24 ur dnevno**
- **velika izbira** velikosti in različic
- cena golenskega dela za eno nogo od 67,90 €



Salon **Mitral**
Celovška cesta 87,
Ljubljana
telefon **059 042 516**

Smo pogodbeni partner

Obiščete nas lahko od ponedeljka do petka med 8. in 19. uro.
Več informacij na **www.mitral.si**. Kompresijske nogavice in ortopedske opornice so na voljo tudi v poslovalnicah Sanolabor, d. d., specializiranih trgovinah in posameznih lekarnah.

Preventivna diagnostika Klinike Doktor 24

Meritev gleženjskega indeksa in fotopletizmografska preiskava ven nog

- Ste starejši od 45 let?
- Redno kadite?
- Imate zvišan krvni tlak ali sladkorno bolezen?
- Imate povečano telesno težo?
- Ali med hojo občutite stiskajočo bolečino v mečih oziroma stegnih?

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate aterosklerozo in periferno arterijsko bolezen. Priporočamo vam preventivno merjenje gleženjskega indeksa. Ta pomeni razmerje med vrednostjo sistoličnega krvnega tlaka, izmerjenega na nadlakti in nad levim oziroma desnim gležnjem.

Kako poteka meritev gleženjskega indeksa?

Pred preiskavo je potreben vsaj desetminutni počitek sede. Med meritvijo preiskovanec leži. Zdravstveni tehnik namesti manšete za merjenje krvnega tlaka na nadlaket in nad oba gležnja. Aparat samodejno napihne manšete in nato počasi spušča zrak, hkrati pa z ultrazvočno sondo nad arterijami izmeri sistolični krvni tlak. Nato izračuna vrednost gleženjskega indeksa posebej za desno in levo nogo.Meritev gleženjskega indeksa je neboleča, neinvazivna in nenevarna preiskava. Traja približno 10–15 minut. Lahko jo poljubno ponavljamo.

Pri zdravi osebi je vrednost gleženjskega indeksa med 1,0 in 1,4. Pri bolniku s periferno arterijsko boleznijo so arterije na nogah zožene in je vrednost gleženjskega indeksa manjša od 0,9. Vrednost je tem nižja, čim večja je zožitev ali zapora arterij nog. Tisti, ki imajo vrednost gleženjskega indeksa večjo od 0,8, ponavadi še nimajo subjektivnih težav (bolezen je asimptomatska), pri nižjih vrednostih pa se med hojo že lahko pojavljajo stiskajoče bolečine v mečih oziroma stegnih.

Z meritvijo gleženjskega indeksa lahko poleg napredovale periferne arterijske bolezni odkrijemo tudi njene predklinične oblike, ki še ne povzročajo subjektivnih težav, torej posameznik za bolezen še ne ve. V primeru patoloških vrednosti je potrebna nadaljnja obravnava pri angiologu.

Imate krčne žile?

- Imate bolečine v nogah, ki so izrazitejše zvečer?
- So vaše noge zvečer utrujene in težke?
- Vam noge otekajo in je oteklina izrazitejša zvečer?
- Je imel ali ima kdo v vaši ožji družini krčne žile ali golenjo razjedo?

Če ste pritrdilno odgovorili vsaj na eno vprašanje, obstaja možnost, da imate kronično vensko bolezen. Priporočamo vam preventivno fotopletizmografsko preiskavo ven nog, ki izmeri delovanje venskih zaklopk in učinkovitost mišične črpalke goleni.

Kako poteka fotopletizmografska preiskava ven nog?

Preiskovancu, ki sedi, zdravstveni tehnik deset centimetrov nad notranjima gležnjema namesti senzorja, ki zaznavata spremembe barve kože. Preiskovanec mirno sedi eno minuto, nato pa s petami na tleh desetkrat dvigne stopali in s tem aktivira mišično črpalko nog (s tem oponaša gibanje nog med hojo).

Po končani aktivnosti eno minuto mirno sedi. Kot posledica mišične aktivnosti se venski tlak niža in žile se praznijo, kar povzroča večjo prosojnost kože, po končani mišični aktivnosti pa se vene prek arterijskega sistema ponovno napolnijo. Aparat ves čas meri spremembe prekrvljenosti kože in jih prikaže v obliki fotopletizmografske krivulje. Celoten potek merjenja je elektronsko nadzorovan in voden, preiskava je neinvazivna, neboleča, enostavna in hitra. Traja približno deset minut.

Pri kronični venski bolezni se zaradi nedelujočih venskih zaklopk in povratnega toka krvi žilje kože in podkožja napolni hitreje kot pri zdravih in normalno delujočih venah nog. Če je čas polnitve drobnega žilja kože in podkožja daljši od 25 sekund, je venski sistem nog zdrav.

Čas polnitve, krajši od 20 sekund, je patološki. S preiskavo ugotavljamo tudi učinkovitost mišične črpalke, torej kolikšen delež krvi uspe preiskovanec s krčenjem mišic goleni iztisniti v desetih sekundah. Preiskava je orientacijske narave, vendar pomaga pri diagnostiki bolečin in otekanja nog. V primeru patološkega izvida je potreben pregled pri dermatologu flebologu.

Doktor 24 KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Dva pregleda ožilja hkrati za **50 % nižjo ceno**

Fotopletizmografska preiskava venskega ožilja nog

in

Merjenje gleženjskega indeksa

oba pregleda skupaj SAMO 20 €

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

Novost: S-biotik Forte

Jemljete antibiotike, ki vam skvarijo črevesno floro? Odlična rešitev je S-biotik Forte s kar 20 milijardami živih probiotičnih kultur iz kar 7 sevov.

Vsebuje tudi prebiotike, ki dodatno pospešijo razrast dobrih bakterij v črevesju. S-biotik Forte je zelo enostaven za uporabo, saj zadostuje samo **1 kapsula dnevno**. Probiotične kulture so zelo odporne na želodčno kislino in žolčne soli. **Za samo 12,95 EUR**.



Že v lekarnah, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si**, tel. **03/56-30-022, 040/214-620**.

Ne krčne, ne zlate ...
Zdrave žile.

NOVO



VENDIOMED

Najmočnejše zdravilo z diosminom za vene.

Samo ena tableta na dan za zdravljenje simptomov **kroničnega venskega popuščanja**, ki se kaže kot:

- **občutek težkih nog**
- **bolečine v nogah**
- **nočni krči v nogah**

Zdravilo je namenjeno tudi premagovanju težav **s hemoroidi. Odmerjanje je prilagojeno.**

Fidimedova posvetovalnica

MODRA ŠTEVILKA 080 3235 Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro

PharmaSwiss
Choose More Life

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

VEN0118-03, januar 2018

Doktor 24 ASISTENCA

www.doktor24.si

asistenca@doktor24.si

0820 08240
Naročanje in informacije

080 8112
Hišni zdravnik

Kako še bolje poskrbeti za vaše zdravje in zdravje vaših najdražjih!



PRISTOPNA IZJAVA

Pristopno izjavo pošljite na Doktor 24 Asistenca, Savska cesta 3, Ljubljana

Ime in priimek

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Datum:

Elektronski naslov:

Podpis

Ime in priimek družinskega člana*

Naslov in hišna številka

Poštna številka in kraj

EMŠO

Telefon:

Podpis

*Izpolnite, če pristopa tudi družinski član!

Doktor 24 ASISTENCA

Ob izbiri redne cene označite izbiro paketa

- ☐ SPECIALIST + 24 ur OBISK in ZDRAVNIŠKA LINIJA
- ☐ SPECIALIST
- ☐ 24 ur ZDRAVNIŠKA LINIJA

☑ Pristopam k programu **Doktor 24 Asistenca**

Za uporabnika, ki sklepa pogodbo za družino, za paket Specialist + 24 ur obisk in zdravniška linija, so storitve nasveta in obiska zdravnika za otroke do dopolnjenega 15. leta starosti, vpisane na Pristopni izjavi, zagotovljene brezplačno.

Podpisani pristopam k programu »Doktor 24 Asistenca « in v celoti sprejemam pogoje poslovanja podjetje PZA d.o.o., objavljene na www.doktor24.si, ter dodajam izrecno soglasje za uporabo osebnih podatkov, kot izhaja iz splošnih pogojev.
S podpisom soglašam, da pristopna izjava sestavlja pogodbo, sklenjeno s PZA d.o.o.

PZA, d.o.o.
Direktor **Vito Vidmar, dr. med.**

Več informacij o pristopu in storitvah Doktor 24 Asistence na 0820 08240, asistenca@doktor24.si in na www.doktor24.si

ALI SMO BOLJŠI?

Zdravstvena asistenca

Blanka Mavrič

Med različnimi ponudbami paketov zdravstvenih storitev in zavarovanj je težko izbrati pravo, se odločiti za nam primernejšo vsebino. Na hitro se zdi, da je prednost povsod to, da za mesečno doplačilo hitreje pridemo do zdravnika specialista. Je res samo to?
Med prvimi, ki so ponudili tovrstne zdravstvene storitve v paketu za mesečno plačilo, je bila Prva zdravstvena asistenca (PZA). Od takrat teče že štirinajsto leto.

Kaj že ponujamo

Že takrat je PZA omogočala unikatno storitev obiska zdravnika na domu in hiter dostop do zdravnikov specialistov. Brez doplačil in napotnice, brez omejitev. Najprej so se v storitvi našli starejši, bolj izpostavljeni, potem ljudje, ki niso želeli ostati v vedno daljši vrsti za specialista, pozneje mlade družine, saj je udobnost obiska zdravnika na domu za bolnega otroka res privlačna.

Kljub razmišljanju, da imamo odlično ponudbo in edinstven nabor storitev, saj se od ostalih v marsičem razlikujemo, držimo v PZA korak s časom in sproti prenavljamo pakete, širimo ponudbo in območje delovanja. Storitev smo poimenovali Doktor 24 Asistenca.

Že zdaj lahko izbirate med tremi paketi storitev: Zdravniška linija 24 ur, Specialist in Specialist + 24 ur obisk na domu.

V čem se razlikujemo

Na kratko

Samo z izbiro storitev Doktor 24 Asistence imate v vseh paketih vključeno 24-urno zdravniško linijo, kar pomeni, da vam je zdravnik za svetovanje o vseh zdravstvenih težavah na voljo vsak dan ves dan. Do vseh pregledov ste upravičeni brez napotnice, kar pomeni, da se za vrsto in čas pregleda odločate po svoji želji in presoji. Pristop h kateremu koli paketu naših storitev je brez omejitev, ne glede na starost in zdravstveno stanje, z veljavnostjo takoj, brez karence, kar pomeni, da lahko začnete storitve uporabljati takoj v trenutku pristopa. Obisk zdravnika na vašem domu 24 ur, kar pomeni, da vas bo glede na izbiro paketa zdravnik kadar koli pregledal na vašem domu, po potrebi takoj opremil z zdravili, opravil dodatno še EKG ali osnovni laboratorij.

Preventiva

Podobni smo v ponudbi hitrega dostopa do zdravnika specialista, drugačni pa v tem, da pri nas ne potrebujete napotnice in s tem predhodnega obiska osebnega zdravnika.

Ta način vam tudi omogoča, da preprečite oziroma zmanjšate možnost, da bi resneje zboleli, saj se za preglede lahko odločate povsem iz preventivnih razlogov.

Kaj se bo spremenilo

Večinoma imamo vsi občasne zdravstvene težave, eni razmišljajo preventivno, drugi pa se spopadajo s konkretnimi boleznimi, nekateri ne želijo ali ne zmorejo dodatnih plačil. Ali pa morda želimo samo več storiti zase, za svoje zdravje.

Zato smo se odločili obstoječim paketom dodati nove možnosti, dodatno izbiro, širšo ponudbo, še vedno pa obdržati izvirno razliko od drugih – 24-urno zdravniško linijo in udobnost obiska zdravnika na vašem domu.

Tistim, ki želijo pristopiti »za vsak primer, če se zgodi«, bomo ponudili cenejši paket za specialistične storitve. Če želite več, pripravljamo pakete za radiološko diagnostiko (MR, CT), če pričakujete zobozdravstvene storitve za nizko ceno, a vendar brez čakanja, boste lahko dodali k osnovnemu paketu tudi to.

Kdaj in kako pravočasno do ugodnosti

1. april 2018 je datum, ko bomo ponovno osvežili ponudbo.

Pokličite na številko 0820 08240, pišite na asistenca@doktor24.si, vprašajte ali pa si naročite več informacij na dom, da se boste lahko v miru posvetovali in se odločili. Z veseljem bomo odgovarjali na vaša vprašanja ali pomagali pri spletni vključitvi v Doktor 24 Asistenco.

Spremljajte nas

Sledite nam na facebooku Doktor24, da boste pravočasno obveščeni o novostih ter tudi o ugodnostih in akcijah, ki gredo pri nas vedno z roko v roki z novostmi.

Že zdaj pa lahko napovemo na facebooku Doktor24:

Prvi popust bo za merjenje kostne gostote – bodite in ostanite fit.

Hkrati bo potekala v naši novi Optiki Doktor 24 akcija ob dnevu žena in dnevu mučenikov – sončna očala brezplačno ob nakupu korekcijskih očal.

Napovedujemo tudi novo nagradno igro na facebooku Doktor24 – darilo, ki ga boste prejeli v naši optiki, pa naj ostane še skrivnost.

Sledite nam in ujemite svojo ugodnost.

www.facebook.com/doktor24si

Bolečina v spodnjem delu trebuha

Črevesni divertikel

Črevesni divertikel je strokovni izraz za izbočenje črevesne stene v obliki mešičkov. Nastanejo tako, da se sluznica črevesja izboči skozi oslabljen mišični sloj črevesja. Najpogosteje so pridobljeni, s starostjo se pogostnost divertiklov povečuje. Največkrat nastanejo v končnem delu črevesja, ki ga imenujemo esasto črevo ali strokovno sigma, pojavijo pa se lahko v katerem koli delu črevesja. Lahko so posamični, lahko pa zelo številni. V tem primeru govorimo o divertikulozi.



Jurij Bednarik, dr. med.,
spec. internist,
gastroenterolog



Kakšne so težave?

Tri četrtine oseb z divertikulozo nima nobenih težav in divertikle odkrijemo naključno z različnimi preiskavami, ki jih opravimo zaradi drugih težav. Zdravljenje v teh primerih ni potrebno. Težave, ki jih lahko povzročajo divertikli, so bolečina v spodnjem delu trebuha, ki je najpogostejša pred iztrebljanjem in včasih takoj po veliki potrebi, bolniki imajo tudi občasne krčevite bolečine predvsem v spodnjem levem predelu trebuha, lahko se pojavijo tudi vetrovi. Simptomi so običajno blagi.

Kako divertikle odkrijemo?

Najzanesljivejša preiskava je kolonoskopija. Pri kolonoskopiji z endoskopom pregledamo sluznico debelega črevesja in z veliko natančnostjo odkrijemo divertikle, določimo lokacijo in ocenimo število. Manj zanesljiva metoda je kontrastno slikanje z rentgensko napravo, ki ga v zadnjih letih vse manj uporabljamo. Uporabna metoda je tudi CT-slikanje trebuha, ki ga zaradi visokega odmerka sevanja, ki ga bolnik prejme ob preiskavi, uporabimo redko. Ultrazvok trebuha pri diagnostiki divertikuloze pa je manj zanesljiv.

Vzroki in pogostost težav

Bolečina v spodnjem delu trebuha je pogosta težava, vzrok zanjo pa so lahko bolezni različnih organov. Vzrok je lahko okužba v predelu mehurja, pri moških bolezni prostate, pri ženskah najpogosteje bolezni v predelu maternice, jajcevodov in jajčnikov. Pomemben vzrok za bolečine v spodnjem predelu trebuha so bolezni spodnjega dela širokega črevesja in danke: vnetja, rak danke in širokega črevesja, zapleti pri hemoroidih ter pogosto tudi vnetje sluznice divertiklov.

Število oseb z divertikulozo je bistveno večje v državah razvitega sveta, v državah Azije in Afrike je stanje zelo redko. Divertikuloza je tudi tesno povezana s starostjo; pri starosti 40 let jo ugotavljamo pri manj kot 20 odstotkih ljudi, medtem ko je pri starosti 60 let ta delež že 60-odstoten. Za nastanek divertiklov je posebno pomemben način življenja: prehrana z malo vlakninami povzroča zmanjšano količi-



IMATE PREBAVNE TEŽAVE?

UČINKOVITO OD ŽELODCA DO KONCA ČREVESJA

Ste zaprti, vas napenja, imate krče, bolečine v trebuhu, vas tišči, imate razdražljivo črevo, vas boli ob iztrebljanju? Vam hrana po zaužitju kar noče iz želodca? Vas peče zgaga, se vam spahuje?

Rešitev je Caricol, edinstven, 100-odstotno naraven pripravek s papajo, ki se preprosto zaužije po obroku. S svojimi encimi in prebavnimi lastnostmi poskrbi za učinkovito in urejeno prebavo.

Vaša prebavila se napolnijo z energijo, zato se zaužita hrana laže prebavi in za seboj pusti le odlično počutje za **vaš vsakodnevni nasmešek**. Bio izdelek Caricol je primeren za odrasle, otroke, nosečnice in doječe matere.



NaturaMedica

Na voljo v lekarnah, spec. prod. in na www.naturamedica.si, tel.: 03/56 300 22, 040/214 620.

V središču leži moč.

no skupne količine blata in zato je ob peristaltiki potreben večji tlak v predelu črevesja, kar je eden od vzrokov za nastanek divertiklov. Poleg tega k nastanku divertiklov pomembno prispevata način življenja z malo gibanja in prevelika telesna teža.

Doktor svetuje

Pri osebah z ugotovljeno divertikulozo je najboljše preprečevanje zapletov skrb za redno in mehko odvajanje blata. Svetujemo uživanje hrane z obilico rastlinskih vlaknin, potrebna je dobra hidracija. Bolnikom z čezmerno telesno težo svetujemo shujšanje. Ob zaprtju si lahko bolnik pomaga z naravnimi odvajali, lahko pa mu predpišemo tudi svečke ali laktulozo.

Zdravniška linija 24/7 -
012345000
www.doktor24.si

Možni zapleti in zdravljenje

Najresnejši zaplet divertikuloze je vnetje divertiklov – strokovno tako vnetje imenujemo divertikulitis. Vzrok za divertikulitis je zastoj blata v divertiklu, kar zaradi pritiska povzroči moteno oskrbo stene divertikla s krvjo, to pa vodi v vnetje in naselitev bakterij v divertiklu. Značilen simptom je bolečina, ki je ponavadi lokalizirana v spodnjem levem predelu trebuha – tam so namreč divertikli najpogosteje prisotni, pojavijo se tudi vročina in krči, bolnikom je slabo in lahko tudi bruhajo. Pomembno je, da tako stanje čimprej ugotovimo in bolnika zdravimo z antibiotiki. V nasprotnem primeru se lahko vnetje razširi tudi na okolno tkivo, lahko pride tudi do vnetja potrebušnice. Tak bolnik je bolečinsko prizadet in potrebno je zdravljenje v bolnišnici.

V redkih primerih lahko pride tudi do predrtja divertikla, kar strokovno imenujemo perforacija. V tem primeru je bolečina še izrazitejša, lahko se razširi na celoten trebuh. V takem primeru je potrebna kirurška terapija.

Pri starejših bolnikih se lahko razvije tudi krvavitev iz divertikla, kar je najpogostejši vzrok hujše krvavitve iz debelega črevesja pri starejših bolnikih. Takega bolnika obravnavamo v bolnišnici.

Doktor 24 KLINIKA

Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

Gastroenterološka ambulanta
10 % nižja cena
za gastroskopijo ali kolonoskopijo - s sedacijo ali anestezijo

Ultrazvočna diagnostika
10 % nižja cena
ultrazvok trebušne votline, srca, mehkih tkiv ...

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

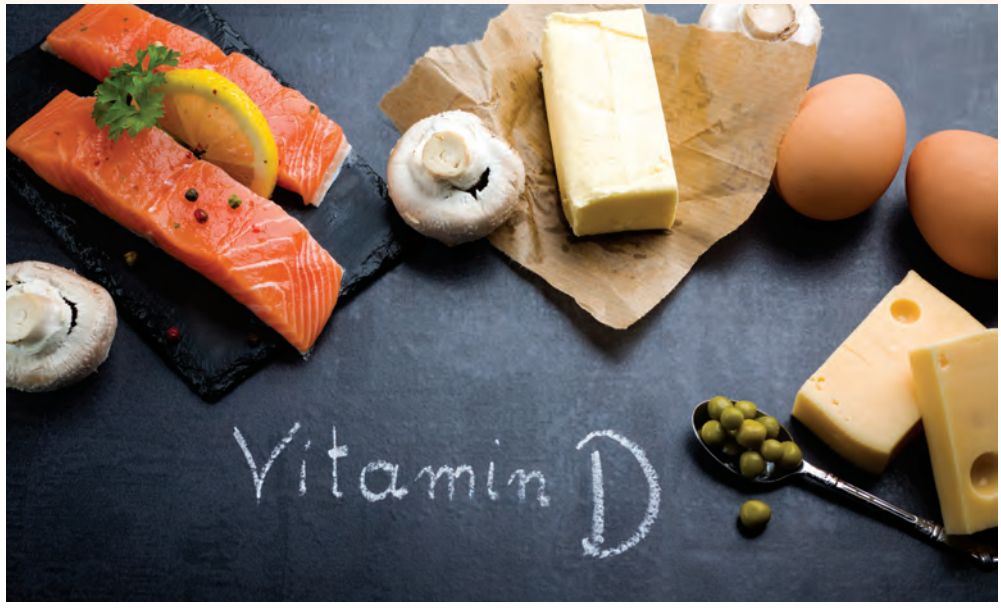
Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.



Vita je življenje

Vitamini so za delovanje človeškega telesa izjemno pomembne organske snovi, ki jih telo, razen redkih izjem, ne more sintetizirati samo, zato jih moramo zaužiti s hrano. Vsak vitamin ima svojo vlogo, zato je življenje brez osnovnih vitaminov nemogoče. Ključni so za normalno delovanje telesa, rast, uravnavanje presnove, razmnoževanje. Nekateri varujejo celice pred prostimi radikali, spet drugi kot kofaktorji sodelujejo pri raznih encimskih reakcijah.

Povzeto po člankih dr. Maje Miklič in Mateje Ferjan Hvalc, dr. med., specialistk družinske medicine



Pomanjkanje vitamina D je postal svetovni problem. V Sloveniji ga primanjkuje praktično vsem, in to skozi vse leto. Podatek je zaskrbljujoč predvsem zato, ker so študije pokazale, da bi višje ravni oziroma njegovo dodajanje k prehrani lahko podaljšale in izboljšale kakovost našega življenja.

Vitamin D je v maščobah topen vitamin. Najdemo ga v dveh oblikah: kot vitamin D2 in vitamin D3. Vitamin D2 najdemo v rastlinskih živilih, medtem ko je vitamin D3 v živilih živalskega izvora. Slednji se bolje absorbira v tankem črevesju in ga najdemo le v določeni hrani, kot so mastne ribe (losos, sardine, tun), ribjem olju, rumenjaku, telečjih jetrih in mlečnih izdelkih. Za razliko od drugih vitaminov lahko vitamin D naše telo tvori samo, iz holesterola v koži, pod vplivom UV-žarkov. Vitamin D, ki ga vnesemo s hrano ali tvorimo v koži, pa je biološko neaktiven. Da bi se spremenil v aktivno obliko, se mora dvakrat hidroksilirati. Prvič se to zgodi v jetrih (kalcidiol), nato še v ledvicah, kjer se spremeni v kalcitriol ali hormon D.

Potreben je pri rasti in remodelaciji kosti z osteoblasti in osteoklasti. Vpliva na razvoj, delovanje in ohranjanje mišičnih vlaken, predvsem hitrih vlaken tipa II. Ta so pomembna za preprečevanje padcev pri starejših. Zavira sarkopenijo (mišični propad), preprečuje starostno izgubo mišične mase in moči. Upočasni staranje in podaljša preživetje, obenem pa okrepi imunski sistem.

Pomanjkanje vitamina D pri otrocih povzroča rahitis, za katerega so značilne mehke, krhke kosti. Pri odraslih je pomanjkanje lahko pogostejše, predvsem pri ljudeh, ki živijo na severu, kjer je manj sončne svetlobe, in pri starejših. Če ti vsako tedensko niso izpostavljeni direktni sončni svetlobi za vsaj 45 minut, morajo zadostno količino vitamina zaužiti s hrano ali pa jemati nadomestke. Znanstveniki sumijo, da bi lahko bile nizke vrednosti vitamina D povezane tudi z drugimi boleznimi, vključno z rakom dojke, debelega črevesa, prostate, visokim krvnim tlakom, debelostjo in depresijo.



Zapleten in učinkovit obrambni sistem

Čeprav se naše telo vsakodnevno srečuje z več sto bakterijami in virusi, ne zbolimo. Imunski sistem je namreč v telo vgrajen varnostni (obrambni) sistem, ki nas ščiti pred vdorom patogenov. To so tuji organizmi oziroma povzročitelji bolezni (bakterije, virusi, paraziti in plesni) in škodljive snovi iz okolja. Naš imunski sistem sodeluje tudi v procesu prepoznavanja nenormalnih lastnih celic in s tem k zaviranju nastanka oziroma razvoja raka.



Maja Miklič, dr. med., spec. družinske medicine

Delovanje imunskega sistema določa približno tisoč genov in je natančno nadzorovano.

Imunski sistem sestavljajo imunske celice (bele krvničke ali levkociti), ki niso zbrane v enem samem organu. Gre za kompleksen sistem, v katerem imajo organi, kot so priželjc, kostni mozeg, limfne žleze, bezgavke, jetra, vranica, sluznice dihal, prebavil, sečil, rodil ter drugi organi in tkiva vsak svojo vlogo pri zorenju imunskih celic.

Obramba poteka na več ravneh. Prva obrambna črta je naš največji organ, koža. Kjer telo ni pokrito s kožo, so sluznice (prebavil, dihal, sečil, spolnih organov) tiste, ki preprečijo vstop patogenom v telo. Sluz in migetalčni epitelij v dihalnih poteh ter slina in solze imajo mehansko nalogo odstranjevanja tujkov, ki se ujamejo na njihovi poti. Želodčna kislina uniči večino bakterij, ki prek prebavil vstopijo v naše telo. Kar se izmuzne prvi obrambni liniji, naleti na naš imunski sistem v krvi in tkivih. Poenostavljeno razdelimo imunost na prirojeno in pridobljeno.

Prirojeno imunost predstavljajo različne bele krvničke (nevtrofilci, eozinofilci, bazofilci, monociti, mastociti, makrofagi in drugi fagociti), ki so praktično v vseh delih telesa. Naloga tega imunskega sistema je, da prepozna telesu tujo snov (antigen) in jo uniči. Pri prepoznavi sodelujejo različne vrste celic, ki sprožijo vnetni proces s sproščanjem vnetnih mediatorjev (citokini, interlevkini) in posledično tvorbo obrambnih celic (limfocitov B), ki tvorijo protitelesa. To so molekule, ki se vežejo na antigen in opozorijo druge imunske celice, katere celice je treba odstraniti. Limfociti T imajo vlogo pri reakcijah celične imunosti in usmerjajo imunski odziv. Glavna značilnost limfocitov je specifičnost, saj vsak limfocit prepozna le en ali nekaj zelo podobnih antigenov. Poglavitna značilnost pridobljene imunosti je imunski spomin.

Ko se imunski sistem sreča z določenim antigenom (delom patogena), ostane v telesu povečano število tistih limfocitov, ki so sposobni ta antigen prepoznati takoj ob ponovnem srečanju. To so spominske celice. Ob ponovnem stiku z istim antigenom bo zato obrambna imunska reakcija hitrejša in učinkovitejša. Na tem principu temelji učinkovitost cepljenja proti nekaterim okužbam. Po drugi strani lahko imunski sistem prepozna telesu nenevarne snovi in jih tolerira, kar imenujemo imunska toleranca.

Pri naravni odpornosti gre torej za resnično kompleksen mehanizem, v katerem sodelujejo naš živčni sistem, endokrine žleze in imunski sistem. To ravnovesje se vzdržuje tako, da so ti sistemi pravzaprav v stalni komunikaciji in sprememba enega vpliva na odziv ostalih dveh (povratna zanka). Zato je praktično nemogoče s spremembo ene same komponente povzročiti želeni učinek. Na srečo so tu še dodatni dejavniki, na katere lažje vplivamo. Ti posredno odločajo, kako uspešen bo naš obrambni odziv. Primerna prehranjenost

POSKRBITE ZA ODPORNOST

VITAMINSKA BOMBA
NutriVit C Forte
NOVOST!
100% naravni vitamin C iz agrumov, acerole in kamu kamuja.
V eni kapsuli vsebuje kar 500 mg naravnega vitamina C, ki zmanjša utrujenost in izčrpanost.
Ima številne prednosti pred ostalimi oblikami vitamina C:
– do želodca prijazen (nevtralen pH)
– se 2-krat bolje in hitreje vsrka v celice
– tam dlje časa deluje
– ima večjo antioksidativno moč
1 KAPSULA na dan



KAŠLJANJE IN KIHANJE OKROG NAS
odgovorite z Mikomedom
Tradicionalno znanje + medicinske gobe + moderna znanost
Iz kar 6 vrst medicinskih gob: maitake, šitake, glavatec, kukmak, bukov ostrigar in Ganoderma lucidum (reiši) za krepitev **naravne odpornosti**.
Bioaktivne sestavine iz vseh razvojnih faz (spore, micelij, plod) za močno podporo **imunski obrambi**.
Visoka vsebnost aktivnih učinkovin (polisaharidi in betaglukani), **da vas virusi ne ulovijo nepripravljene.**
Najboljši proizvod leta 2017



NaturaMedica
V lekarnah, spec. prod. in na **www.naturamedica.si**, informacije na **03 56 30 022** in **040 214 620**.

Doktor svetuje

- *Naštejmo le nekaj zaključkov, ki nakazujejo prednost pri krepitvi naše imunosti:*
- *Pomanjkanje spanca škodi! Priporočeno je okoli 7–9 ur spanja na dan za optimalen imunski odziv.*
- *Ne kadite! Poleg upada pljučne funkcije in povečanja tveganja za srčno-žilne bolezni se zmanjša obramba dihalnih poti (uniči se migetalčni epitelij) in poveča količina goste sluzi, ki je gojišče za patogene.*
- *Ne zadržujte se v zaprtih prostorih in si redno umivajte roke, tako zmanjšate možnosti prenosa patogenov.*
- *30 minut zmerne športne aktivnosti na dan izboljša prekrvitev (pospeši in olajša dostop obrambnim celicam do patogenov).*
- *Sreča in občutek zadovoljstva ugodno vplivata na naš obrambni sistem (več ko imate kakovostnih prijateljskih, partnerskih ali drugih odnosov, pozneje boste zboleli).*
- *Kronični stres in depresija imata negativen vpliv (izoliranost, osamljenost in žalost oslabita vašo odpornost).*
- *Količinsko primerna, kakovostna in raznovrstna prehrana (sveže sadje in zelenjava, polnozrnati izdelki in nenasičene maščobe) jamči zdravje in primerno telesno težo.*
- *Primeren vnos vitaminov (A, B, C, D, E) in mineralov (cink, magnezij, železo, baker, folna kislina …) je pomemben, medtem ko je prekomeren vnos lahko škodljiv. Glede potrebe po nadomeščanju se posvetujete z izbranim zdravnikom.*

Zdravniška linija 24/7
- 012345000
www.doktor24.si

(telesna teža), zadostna količina mikroelementov (vitaminov in mineralov) v prehrani, primerna količina dnevne telesne aktivnosti, izpostavljenost kroničnemu stresu in pomanjkanje spanca so stvari, ki zaslužijo svoje mesto, ko govorimo o tem, kako lahko izboljšamo svojo imunost.

Kaj lahko naredimo sami

Vsekakor se je menjava slabih življenjskih navad za dobre izkazala za uspešno pri krepitvi zdravja in s tem posredno tudi imunosti. V študijah so visoki odmerki vitamina C (2 g/dan) zmanjšali število obolenj pri tistih, ki so bili za kratko obdobje podvrženi večjemu fizičnemu naporu. Reden vnos večjih količin vitamina C bi lahko skrajšal trajanje simptomov prehlada. Nasvet: z enostavno in poceni spremembo jedilnika lahko zadostite vsem potrebam po vitaminu C. Uživajte kislo zelje ali pijte zelnico. Mlečnokislinske bakterije preprečujejo vrenje, razstrupljajo in čistijo prebavne poti ter tako zmanjšujejo pogostnost prebavnih težav. Poleg zdravja se vam bo uredila tudi prebava.

Vsaka kultura na svetu ima svojo »čudežno zdravilno« rastlino. Jagode godži, semena oljne kadulje (čija), maca, aloja,

Kurkuma - čudežna začimba



Mateja Ferjan Hvalc, dr. med.,
specialistka
družinske medicine



- Izvira iz tropskih gozdov jugovzhodne Azije.
- Je začimba, ki daje kariju rumeno barvo.
- Je tesna sorodnica ingverja.
- Njena glavna aktivna sestavina je kurkumin, ki ima močno protivnetno delovanje in je močan antioksidant. Nevtralizira proste radikale, obenem pa spodbuja delovanje telesu lastnih antioksidativnih encimov.
- Deluje protibakterijsko in protivirusno.
- Zaradi slabe absorpcije kurkumina iz črevesja v krvni obtok je

MOJI SKLEPI SO KOT NAMAZANI



KurkuFit je oblika vezanega kurkumina (iz kurkume), ki je odličen **antioksidant** in zavira različne molekule, ki sodelujejo pri **vnetnih procesih**, nastanku **osteoartroze** (obrabe sklepov) in **degenerativnih procesih v možganih**.

KURKUFIT ZA GIBLJIVE IN MLADOSTNE SKLEPE

KurkuFit se **29-krat** bolje vsrka (absorbira) v celice, kjer učinkuje, kot druge oblike kurkume-kurkumina, zato je KurkuFit prva izbira.

Več kot 20 znanstvenih študij potrjuje učinkovitost KurkuFita, zato mu lahko zaupate.

KurkuFit, da bodo vaši sklepi FIT.

Koristne lastnosti KurkuFita:
- **za izboljšano gibljivost sklepov**
- **za podporo prečiščevanju telesa,**
- **za zdrava jetra in žolč**
- **prispeva k normalni prebavi,**
- **podpira delovanje možganov**
- **varuje telo pred prostimi radikali.**

Na voljo v **lekarnah**, spec. prodajalnah in na **www.naturamedica.si, 03/56 300 22, 040 214 620**

NaturaMedica

kakav, različne zdravilne gobe in nešteto drugih pripravkov vam obljublja tisto, kar iščete – zdravje. V resnici ima narava to moč, vendar po principu zmernosti in raznolikosti. Nasvet: ni treba kupovati izdelkov z drugega konca sveta. Dragocen zaklad raste tudi na naši zemlji. Česen velja za naravni antibiotik.

Ker obstaja več kot 800 različnih izdelkov iz ameriškega slamnika (Echinacea), ki vsebujejo različno vrsto te rastline, v različnih oblikah in odmerkih, ni jasno, katera učinkovina je tista, ki je odgovorna za spodbujanje imunskega sistema. Ob uživanju prave vrste te rastline, v optimalnem odmerku, naj bi skrajšali trajanje prehlada za en dan in po nekaterih podatkih prepolovili število obolenj. Nasvet: enako učinkovito se je izkazal čebelji med. V medu bakterije ne uspevajo, saj jim nizek pH, vsebnost hidrogen peroksida in visoka koncentracija sladkorja preprečijo razmnoževanje.

Betaglukani so naravni polisaharidi, ki so del stene bakterij, plesni in alg, najdemo pa jih tudi v ječmenu, ovsu in kvasu. Izkazalo se je, da pomagajo celicam prepoznati vsiljivca in ga uničiti. Kot prehranski dodatek je v zadnjih letih pri nas na tržišču beta 1,3/1,6 D glukan. Gre za naravni polisaharid, ki ga pridobivajo iz gobe bukov ostrigar (Pleuratus ostreatus). S spodbujanjem imunskega odziva naj bi zmanjšal število obolenj zaradi bakterijskih in virusnih okužb. Zdravilo se odsvetuje le bolnikom na imunosupresivnem zdravljenju.

Čeprav je ideja o zvečanju imunske odpornosti izredno mamljiva, je na žalost tudi izmuzljiva. Dejavniki, na katere lažje vplivamo in posredno tudi odločajo o tem, kako uspešen bo naš obrambni odziv, so še: primerna prehranjenost (telesna teža), zadostna količina mikroelementov (vitaminov in mineralov) v prehrani, primerna količina dnevne telesne aktivnosti, dovolj spanca in izogibanje kroničnemu stresu.

kurkumo priporočljivo uživati z mletim črnim poprom. Le ta vsebuje piperin - naravno sestavino, ki absorpcijo močno izboljša.

- Vsebnost kurkumina v kurkumi ni visoka (okoli 3 odstotke), zato je za doseganje polnega učinka potrebno poseči po pripravkih, ki vsebujejo njegove zadostne količine. Ker je topen v maščobah, ga je priporočljivo zaužiti med obrokom, bogatim z maščobami.
- Kurkumin viša raven določenega rastnega hormona, delujočega v možganih, kar spodbuja nastanek novih nevronov. To je zelo pomembno v boju proti različnim degenerativnim procesom v možganih (Alzheimerjeva bolezen…).
- Povzroča številne spremembe na molekularnem nivoju, s čimer deluje proti rakavim celicam.
- Učinkovita je proti srčno-žilnim boleznim.
- Lahko izboljša simptome revmatoidnega artritisa ter depresije, zelo popularna je tudi kot učinkovina proti staranju.
- 'Zlato mleko' je napitek s številnimi pozitivnimi vplivi: mleta kurkuma, mlet črni poper in voda. Priporoča se pitje ob večernih urah.

Prehranska dopolnila nove generacije



Cureit® kurkumin

Kurkumin:
• olajša prebavo,
• stimulira proizvodnjo prebavnih telesnih tekočin,
• podpira funkcijo jeter in žolčnika,
• pripomore k boljši prebavi maščob,
• pripomore ohranjati zdravje jeter.

VEGETARIAN SUGAR FREE GMO GLUTEN FREE

Skrivnost je v odlični absorpciji

Na voljo tudi liposomalni izdelki: Vitamin B12, Vitamin C, Glutation, Q10 in Vitamin D3. Vsi izdelki so v tekoči obliki.

Izdelki so na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na **www.liposomalni.si.**
Za naročila in več informacij o izdelkih lahko pokličete na brezplačno telefonsko številko: 080 80 12

CureSupport

EKO

KurkuMed platinum
z edinstvenim izvlečkom kurkume

Sendvič - PNS tehnologija
Izvleček poleg zelo koncentriranih kurkuminoidov vsebuje še hlapna olja, vodne in etanolne izolate kurkume, ki omogočajo polnejše delovanje. Napredna tehnologija izboljša absorpcijo kurkuminoidov in omogoča podaljšano delovanje.

Dobro je vedeti ...
Kurkuma vsebuje preko 230 biološko aktivnih molekul, ki se v našem telesu vpletajo v različne procese. **Te signalizirajo poti, ki mirijo vnetja, spodbujajo prebavo ter izločanje snovi, ki obremenjujejo telo.** Izvlečki s sestavinami celotne korenike imajo zato prednost pred izvlečki, ki vsebujejo samo kurkuminoide.

1 na dan
(500 mg izvlečka/kapsulo)



Fidimedova posvetovalnica
MODRA ŠTEVILKA 080 3235
Strokovno svetovanje vsak delovnik med 9. in 15. uro.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in prek **fidimed.si**.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

FIDIMED
www.fidimed.si
KTPIIP-09, november 2017

IZIDE VSAKO SREDO.

Nedeljski Dnevnik: **najbolj bran**, najbolj popularen, **NAJBOLJ VAŠ – ŽE OD NEKDAJ.**

Vodnik po TV-sporedih.



Priloga za prave mojstre.





Priloga za vse, ki želijo vedeti, kako zdravje vpliva na kakovost življenja.



Priloga za sodobne ženske.

www.dnevnik.si





Naročite svoj izvod: **narocnina@dnevnik.si**

BREZPLAČNA ŠTEVILKA
080 20 07
INFORMACIJE IN NAROČILA



Obseg trebuha
– kazalec zdravja

Kako velik je vaš?

Kljub pogosto zgrešenim razlogom za merjenje različnih delov telesa predvsem v najstniških letih je ena od teh meritev v resnici sinonim za zdravje in posredno tudi za lepoto. To je obseg trebuha.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Ljudje imamo različne tipe postav. Nekateri so bolj sloko, drugi mišičasto in tretji čokato grajeni. Osnovna oblika postave se dodatno spreminja z viškom kilogramov. Ti se lahko razporedijo enakomerno po vsem telesu ali se nakopičijo na značilnih mestih. Pri ženskah v rodni dobi pogosto naletimo na tako imenovani tip hruške, kjer se maščoba kopiči pretežno na bokih, zadnjici in stegnih. Pri tipu jabolka, ki je pogostejši pri moških in ženskah v menopavzi, se maščoba nabira predvsem okoli trebuha. V zadnjih letih so ugotovili, da razporeditev maščob po telesu in obseg pasu v resnici vplivata na zdravje. Tako je »oblika jabolka« slabša od »oblike hruške«.

Centralna (abdominalna) debelost, pri kateri se maščevje kopiči okoli trebuha, je tista, ki je povezana z večjim tveganjem za kronične bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, rak dojk, prostate in črevesja. Obseg trebuha, večji od 80 centimetrov pri ženskah ali 94 centimetrov pri moških že napoveduje morebitne težave in kaže na potrebo po ukrepanju. Čeprav je lahko vaš indeks telesne mase ustrezen (ITM 18,5–25), je v primeru večjega obsega trebuha vaše tveganje za bolezni že višje. Zelo koristno je izračunati razmerje med obsegom pasu in bokov ter ga upoštevati kot dodatno merilo za oceno prehranjenosti in zdravja odraslih. Zdravo razmerje znaša manj kot 0,8 za ženske oziroma manj kot 0,9 za moške.

Kadar rezultat preseže številko 0,9 za ženske oz. 1,0 za moške, se tveganje za bolezni močno poveča. Starejši pogosto ohranijo enako telesno težo kot v mladosti, vendar se močno spremeni sestava njihovega telesa in s tem tudi njihovo zdravje. Preračunavanje razmerja med obsegom pasu in bokov je zlasti uporabno pri starostnikih, ki z leti izgubljajo mišično maso.

Odkar jemljem Glukoril se počutim odlično!



Zvišan krvni sladkor? Imejte ga pod kontrolo!

Glukoril je primeren za vse s povišanimi vrednostmi sladkorja v krvi, tudi za diabetike.

Standardizirani rastlinski izvlečki **cimeta, banabe** in **gymnema sylvestre** podpirajo presnovo sladkorja. Vzajemno se odlično dopolnjujejo!

Krom prispeva k vzdrževanju normalne ravni sladkorja v krvi.
Biotin prispeva k sproščanju energije pri presnovi.



Na voljo v **lekarnah**, **spec. prodajalnah** in na **www.naturamedica.si**

NaturaMedica™

03/563 00 22, 040/214 620



KAKO IZRAČUNATE RAZMERJE MED PASOM IN BOKI?

Pravilno izmerite obseg

OBSEG PASU: Meritev opravite brez obleke in zjutraj na tešče. Stojte pokonci in položite meter vodoravno v najožjem delu pasu (ponavadi kak centimeter nad popkom). Izdihnite in pomerite.

OBSEG BOKOV: Merite v najširšem delu bokov.

Izmerite dvakrat. Če se meritvi razlikujeta za centimeter, vzemite povprečje.

Za izračun razmerja delite obseg pasu z obsegom bokov.

Stres povzroča večji trebuh

Stresni hormon kortizol se izloča iz nadledvičnice in je vključen v samoregulacijsko hormonsko os hipotalamus–hipofiza–nadledvičnica. Dokazali so, da je povišana raven kortizola povezana z večjo verjetnostjo abdominalne debelosti. Trebušna debelost nakazuje, da so notranji organi (jetra, trebušna slinavka in črevesje) zamaščeni in obdani z več visceralne maščobe, kar vpliva na njihovo delovanje. Študije so pokazale, da so ljudje, ki imajo nezdravo razmerje med obsegom pasu in bokov ter normalen indeks telesne teže, zelo verjetno stalno izpostavljeni večjim vrednostim kortizola zaradi akutnega ali kroničnega stresa. Torej bi že na podlagi večjega obsega trebuha ter razmerja med pasom in boki lahko sklepali, kateri posamezniki so psihično bolj obremenjeni oziroma ne kompenzirajo stresa primerno ter so zato bolj podvrženi zdravstvenim težavam.

Obseg trebuha kot lepotni ideal

Pred leti so veljale številke 90-60-90 za lepotni ideal brhke mladenke. Šlo je za obseg prsi, pasu in bokov. Družbeni trendi in lepotni ideali se spreminjajo in tako so bolj kot kilogrami trenutno pomembne obline. V resnici podzavestno vsi težimo k isti stvari – zdravju.

Na podlagi statističnih analiz so dognali, da je razmerje med pasom in boki, ki znaša 0,9–0,7 pri ženskah, znak zdravja in plodnosti. Take ženske imajo optimalno raven estrogena in so manj dovzetne za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen ali raka na jajčnikih in dojkah. Vse to, kar bi moški iskal pri svoji izbranki. Porast razmerja za samo 0,1 je zmanjšala možnost zanositve za kar 30 odstotkov. Podobno velja pri nasprotnem spolu. Moški s primernim razmerjem med obsegom pasu in bokov so bolj zdravi, bolj plodni in imajo manjšo pojavnost raka na prostati. Obseg pasu nad 102 centimetra je poleg nagnjenosti k vsem ostalim zdravstvenim težavam povezan z manjšo plodnostjo in motnjami erekcije.

Ob menopavzi in andropavzi upade raven spolnih hormonov, kar je posledično povezano s porastom razmerja med pasom in boki. S hormonsko nadomestno terapijo sicer lahko začasno ustavimo prerazporejanje maščevja po tipu abdominalne debelosti in s tem tudi tveganje za bolezen, vendar je vzdrževanje primerne telesne teže in zadostne količine mišične mase edino jamstvo za zdravo življenje.

Naslednjič, ko boste imeli slabo vest, ker je vaše oko ujelo nekaj privlačnega, si lahko oprostite. Niste občudovali oblin, v resnici vas privlači zdravje! Ste si všeč?

Brezplačni vzorci TENA Lady

Premium vložki za oslabljen mehur TENA Lady normal s TROJNO ZAŠČITO pred iztekanjem, neprijetnim vonjem in vlago **kmalu na naročilnico brez doplačila**. Na voljo v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.tenatrgovina.si.

V Sloveniji je kar **99 % uporabnic zadovoljnih** z izdelki TENA Lady.[1]



Naročite brezplačne vzorce na: www.tena.si ali 080 10 99.

[1] Glede na študijo Essity (nekdanji SCA) 2017 na vzorcu 697 žensk, ki so preizkusile brezplačni vzorec TENA Lady.



Spomladanska utrujenost

Ali jo čutite tudi vi?

Kakorkoli že, a tudi letošnja zima se počasi poslavlja. Vsak dan smo priča daljšanju dnevne svetlobe in že zdaj nam kak dan postreže s prav pomladanskimi temperaturami. Ste opazili zvončke, žafrane in druge spomladanske cvetlice? Se tudi v vas prebuja nemir? Imate občutek, da bi morali postoriti še toliko stvari, vendar nimate dovolj energije in ste stalno utrujeni? Brez skrbi. Verjetno vas tare le spomladanska utrujenost.



Maja Miklič, dr. med.,
spec. družinske medicine

Kaj je spomladanska utrujenost

Gre za sezonsko razpoloženjsko motnjo (SAD), ki je posledica vegetativne reakcije našega telesa na spremembe v naravi. Značilni simptomi so nihanja v razpoloženju, zaspanost, glavoboli, omotica, večja želja po ogljikovih hidratih, nenasiten apetit in pridobivanje telesne teže.

Pogosto se kaže kot depresivna epizoda v zimskih mesecih. Prve simptome lahko opazimo že novembra, ko je vse manj naravne sončne svetlobe. Ponavadi so težave najbolj izrazite januarja in februarja ter končno izzvenijo do konca pomladi.

Krivec za vse je mati narava. Naše telo je namreč usklajeno s ciklom narave. Psihično in fizično se odzivamo na dolžino dneva, količino toplote, vlažnost in pritisk v okolju. Prilagoditev se ne zgodi čez noč. Za to je potreben čas. Večja ko so nihanja v temperaturah, večje breme občutijo tisti bolj občutljivi in dalj časa imajo težave.

POLNI ENERGIJE VSAK DAN
Ste preobremenjeni in izčrpani?
Vam primanjkuje energije, slabo spite?
Se ne morete zbrati pri delu in študiju? STRES!
Izberite SENSORIL in delovali boste kot švicarska ura.
SENSORIL vsebuje patentirani bioaktivni izvleček ašvagande, kraljice ajurvedske medicine.


Na voljo v lekarnah, spec. prodajalnah in na www.naturamedica.si, 03/56 300 22, 040 214 620



Imate problematično kožo?

Blue Cap® je kozmetika za nego kože z molekularno aktivirano učinkovino: cinkovim piritionom (Zync Pyrithione), čigar molekule povečajo učinkovitost delovanja. Neguje kožo pri psoriazi, seboreji, atopijskemu dermatitisu in ekcemu. Blue Cap krema ima formulacijo, zasnovano za vlaženje suhe in hrapave kože. V ponudbi tudi Blue Cap gel za tuširanje in kopel, Blue Cap šampon in Blue Cap pršilo. Izdelki so na voljo v lekarnah, poslovalnicah Sanolabor in bolje založenih specializiranih prodajalnah.



Razlogi za utrujenost

GENETIKA

Nekatere študije so pokazale, da so za to motnjo dovzetnejše ženske med 30. in 40. letom, prizadene pa lahko vsakogar med nami. Občutljivejši so posamezniki z družinsko zgodovino sezonske motnje razpoloženja oziroma z depresijo. Simptome ponavadi težje prenašajo starejši in tisti z velikimi nihanji krvnega tlaka.

SPANEC

Narava vsak dan za nekaj minut premakne čas sončnega vzhoda in zahoda, naša notranja biološka ura pa na žalost ni tako prilagodljiva. Vsi imamo svoje rutine in navade, ki pomembno vplivajo na naš cikel spanja. Kakršna koli sprememba hitro poruši ravnovesje. Ste kdaj poskusili nadoknaditi večdnevno ponočevanje z odhodom v posteljo dve uri prej kot ponavadi? Verjetno vam ni uspelo. Zakaj? Ker telo ne more tvoriti »zalog spanja« in ker svoj bioritem prestavljate počasneje, kot to lahko stori narava.

SVETLOBA

Nenaden dvig temperature okolja spodbudi naše telo k ohlajevanju. Žile se razširijo in naš metabolizem se pospeši. Pri večini se to odrazi z nižjim krvnim tlakom, ki ga čutijo kot utrujenost in omotico ob vstajanju. Počutje pogosto opišejo s prispodobo »ožete cunje«. K temu slabemu počutju veliko doprinesejo hormoni. Če naše telo ne dobi dovolj dnevne svetlobe, se zmanjša sproščanje »hormona sreče« – serotonina. Telo tvori več melatonina (spalni hormon) in posledica sta padec metabolizma in slabše razpoloženje. Izpostavljenost sončni svetlobi uravnava tudi tvorbo vitamina D, ki krepi imunski sistem in kosti ter preprečuje depresijo.

Najbolje, kar lahko storite zase, je, da čim več časa preživite zunaj, v naravi. Dopolnilna izbira je svetlobna terapija oziroma kopel. Gre za obsevanje s svetlobo, podobno dnevni, vendar brez škodljivega UV-sevanja. Ker njen spekter vsebuje infrardečo svetlobo, deluje nekoliko globlje pod kožo. Tako lahko izboljša prekrvitev in blaži bolečine. Svetlobno terapijo se poleg zdravljenja sezonske motnje razpoloženja uporablja tudi za zdravljenje depresij, motenj ritma spanja, za spodbujanje regeneracije in krepitev imunskega sistema. Trajanje terapije se postopno podaljšuje od nekaj minut do ene ure na dan.

Spomladanska utrujenost?

Eisenblut je tonik z visoko vsebnostjo železa in vitaminov.

• Vsebuje vitamin C za boljšo absorpcijo železa

• Ne povzroča prebavnih težav

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

www.farmedica.si





TELESNA AKTIVNOST

Gibanje je nujno, vendar ne pretiravajte s skrajnimi napori. Če ste bili skozi zimo neaktivni, za začetek izberite lažje in raznolike vadbe. Cilj naj bo predvsem redna fizična aktivnost (3–4-krat na teden). Dovolite telesu, da se prebudi iz zimskega spanja. Savna z izmenjujočimi hladnimi tuši bo stabilizirala nihanja v krvnem tlaku in vas naredila manj dovzetne za spremembe zunaj. Okrepil se bo tudi vaš imunski sitem. Njen blagodejni učinek lahko traja vse do enega tedna.

HRANA

Priporočljive so jedi, ki izboljšajo razpoloženje. Če ste se odločili za spomladansko dieto, izpuščanje ogljikovih hidratov ni najboljša ideja. Vaši možgani potrebujejo glukozo za delovanje in dobro počutje. Pametna izbira so živila z nizkim glikemičnim indeksom za enakomerno sproščanje energije in podaljšan občutek sitosti. Ravno hrana, ki je bogata z ogljikovimi hidrati, povzroči sproščanje serotonina, ki vam ga v tem času primanjkuje. Polnozrnati kruh ali ohlajen kuhan krompir bosta odlično odganjala muhavo razpoloženje.

V času prehoda v pomlad potrebujemo obilico vitaminov in mineralov. Napolnite zaloge mikroelementov tako, da izbirate med sezonskim sadjem in zelenjavo. Uživajte več obrokov lahke hrane, ki ne napenja.

Pomanjkanje železa je najpogostejši vzrok za slabokrvnost in utrujenost. Njegov dober vir so vse vrste temnega mesa, jetra, perutnina, školjke in ribe. Na vrh seznama sodi še zelena zelenjava (špinača, blitva, ohrovt, rukola), stročnice (fižol, grah), bučna semena, šparglji, žito, paradižnikov sok … Tudi suho sadje, kot so rozine, marelice, datlji, slive, jagode, borovnice, ribez, brusnice, aronija, hruške, banane in češnje, so dober vir železa. Njegova absorpcija je boljša, če zaužijete sadje skupaj s hranili, ki vsebujejo več vitamina C.

Kadar je le mogoče, začinite svojo hrano. Kapsaicin v pekoči hrani stimulira lažno zaznavanje bolečine v naših možganih, zato se dvigne raven endorfinov – hormonov za blažitev stresa in bolečine.

V kriznih trenutkih oziroma ob napadih lakote posezite po banani, avokadu, datljih, figah in oreških.

PIJAČA:

Ne pozabite na zadostno količino tekočin, najprimernejša med vsemi je še vedno voda. Dobra hidracija pripomore k dobremu počutju. Izogibajte se kavi, saj povzroči nihanja v razpoloženju. Boljši nadomestek so sadno-zelenjavni smutiji ali juhe.

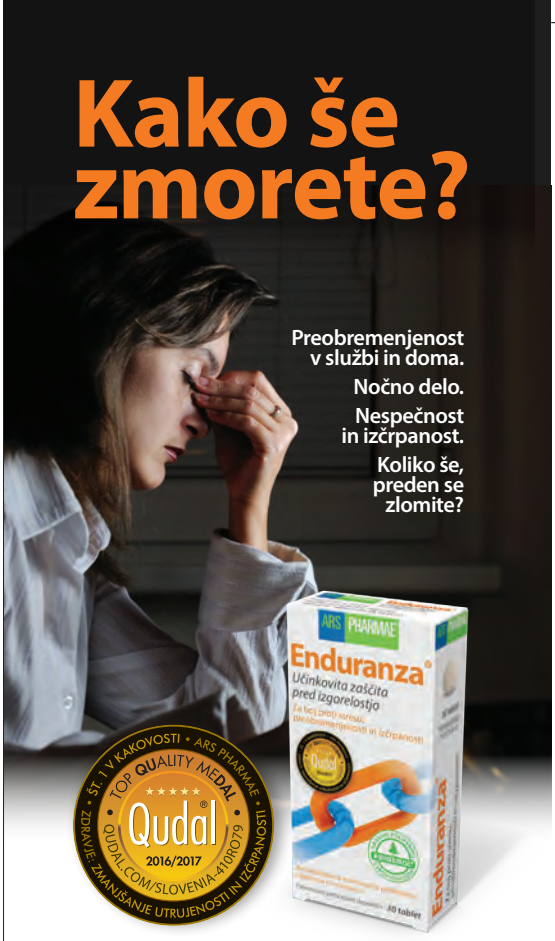
Kaj storiti, če težave ne izzvenijo?

V primeru dolgotrajne utrujenosti svetujemo obisk zdravnika. Izključiti je treba slabokrvnost in težave s ščitnico.

Kadar se slabo razpoloženje prevesi v depresijo, postanejo simptomi tako moteči, da kvarijo kakovost življenja. Takrat je potrebno zdravljenje z zdravili oziroma s psihoterapijo.

Ne obupajte prehitro! Pomlad na koncu vseeno zmaga in tudi letos ji bo uspelo prebuditi življenje. Poleg lepšega vremena bo dvig ravni spolnih hormonov in endorfinov razlog, da bomo tudi mi bolj dovzetni za druženje in ljubezen.

Dobrodošla pomlad!



Enduranza.®

Najmočnejša in naravna zaščita proti utrujenosti in izčrpanosti.

Dolgotrajna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo. **Najmočnejša zaščita telesa pred utrujenostjo in izčrpanostjo je Enduranza®.** Vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol®. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Enduranza je št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Enduranza z Abigenolom, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost in preprečuje preutrujenost.

Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah in na www.arspharme.com. Za strokovni nasvet pokličite na številko 080 8766.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Tiamin (vitamin B1) prispeva k normalnemu psihološkemu delovanju. Vitamin C, vitamin E, selen in cink imajo vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

NARAVNI POLIFENOLI IZ KOČEVSKEGA GOZDA
ABIGENOL®

ARS PHARMAE®

Narava je modra



Rok Lokar,
dr. med. spec. druž. med.

Zdrava žita so za moške sicer bolj iz tistega vica, ko je žena poslala moža v trgovino po pirin kruh, on pa je prinesel pivo in kruh ...

Obloženi kruhki

Legenda pravi, da je John Montagu, četrti grof Sandwich, kot strasten kvartopirec naročil svojemu slugi, naj mu prinese kos mesa med dvema rezinama kruha, da je lahko jedel med kartanjem. O tem, ali je legenda resnična ali ne, se še vedno krešejo debate, nedvomno pa je iznajdba večna. Obloženi kruhek ali po domače sendvič je sinonim za hiter obrok. In čeprav ima besedna zveza hiter obrok zahvaljujoč preštevilnim restavracijam s hitro prehrano negativen prizvok, je to povsem odveč. Pripraviti dober sendvič je sveta preproščina, z malo iznajdljivosti je tak obrok lahko tudi zdrav.

Ključna je izbira sestavin. Za dober sendvič je zelo pomemben dober kruh. In čeprav je bel kruh videti lep in slasten, ni nobenega dvoma, da je za večino sendvičev bistveno okusnejši kruh iz kakšne precej bolj zdrave moke, kot je bela pšenična.

Kruh lahko spečemo sami

Zdrava žita so za moške sicer bolj iz tistega vica, ko je žena poslala moža v trgovino po pirin kruh, on pa je prinesel pivo in kruh … Šalo na stran, vsaj za obložene kruhke je večinoma boljši kruh iz kakšne nebele moke, najsi bo ržena, ajdova, koruzna, ovsena, ječmenova, pirina ali katera koli polnozrnata moka. To je namreč pogoj, da je moka »zdrava«. Vse, kar je kakovostnega v moki (vlaknine, vitamini), namreč izvira iz ovoja žitnega zrna; preostanek je škrob. Izbira moke je stvar okusa.

Čeprav je ponudba različnih vrst kruha pestra kot še nikoli, se je iz več razlogov smiselno potruditi in vsaj sem ter tja kruh pripraviti doma. Najenostavneje je seveda v avtomatu za peko kruha, vendar nas ta omeji z obliko. Če želimo štručke, žemljice ali podobno, bo moralo testo na pekač in v pečico. Osnovni univerzalni recept za vsako vrsto kruha je zelo enostaven:

Na 10 dag moke (priporočam mešanico – pol navadne bele, pol pa polnozrnate po izbiri) dodamo 1 g soli, 3 g sladkorja, 5 g masla, 70 ml vode – količine ustrezno pomnožimo. Kvas je lahko sveži ali suhi (s slednjim je enostavneje). Če pripravljamo kvasec (kvas, malo sladkorja, topla voda), bodimo previdni, da voda ni pretopla. Kvasovke namreč lahko uničimo, če je voda toplejša od 37 °C. Namesto gnetenja z rokami se zelo obnese običajen ročni mešalnik z nastavki za testo (to sta tisti spiralasti mešalki, podobni velikemu odpiraču za plutovinaste zamaške).

Dišeče male široke štručke

Zmešamo (pet minut oziroma do čvrstega), na hitro pregnetemo z rokami, v zaprti posodi na toplem pustimo vzhajati pol ure. Še enkrat pregnetemo in ponovno pustimo vzhajati. Testo razdelimo na manjše kose in ga na pomokanem pekaču (moka naj bo ostra, pekač lahko prekrijemo tudi s papirjem za peko) oblikujemo – za sendviče najbolje v malo širše štručke.

Z ostrim nožem naredimo nekaj poševnih zarez ter pokrite še zadnjikrat vzhajamo. Pečico ogrejemo na 200–220 °C in pečemo 20–30 minut. Temperatura in dolžina peke sta odvisni od pečice, malo potrebujemo tudi lastnih izkušenj.

Ker že dalj časa zanesljivo vemo, da meso ni problem, temveč so škodljive industrijsko predelane mesnine, se izognimo raznim salamam in podobno predelanemu mesu. Za dober sendvič izberemo kos piščančjega ali puranjega mesa, ga nežno začinimo z zeliščno soljo in malo grobo mletega česna ter spečemo na oljčnem olju z maslom (obojega damo malo več; odvečna maščoba ostane v ponvi).

Pečemo počasi – brez skrbi, zaradi maščobe bo meso ostalo sočno. Preostalo maščobo lahko shranimo, bodisi za krajši čas v lončku v hladilniku ali v vrečki v zamrzovalniku in je čudovita osnova za omake ali hitre pražene zelenjavne jedi.

Fantazija sestavin

Štručko vzdolžno prerežemo. Prva plast naj bo večji list zelene solate; nanj nanesemo malo majoneze in kečapa, nekaj rezin paradižnika, čez položimo sveže pečen kos mesa. Sendvič, da se cmoka od užitka (preverjeno). Če je namenjen lačnemu mladostniku, ki potrebuje več energije, lahko dodamo tudi kakšno umešano jajce, ki ga spečemo kot debelo palačinko in prepognjeno dodamo v štručko.

Odlični so tudi čebula, paprika, feferon, sir feta, kisle kumarice. Namesto majoneze in kečapa je lahko tudi kakšna druga omaka (sladko-kisla, kari, žar omaka …). Najboljša lastnost sendvičev – poleg njihove okusnosti – je ravno njihova raznolikost.

Dober tek!



Vaš vsakdanji kruh je odličen!

V naših trgovinah lahko kupite kar **27 vrst kruha, ki so prejeli zlato priznanje Gospodarske zbornice Slovenije (GZS).**

Še posebej ponosni smo na svojo pekarno, saj je Pekarna Spar za svoje izdelke prejela:

- ✓ **10 ZLATIH PRIZNANJ GZS**, poleg tega pa kot edina že
- ✓ **3. LETO ZAPORED PRIZNANJE** za najbolj inovativno živilo.

Zlato priznanje med pekovskimi izdelki Pekarne SPAR so letos prejeli: Matjažev hlebec, Matjažev beli hlebec, Pirin kruh, Beneški kruh, SPAR Premium tradicionalna baguetta, Nogometni kruh, Sitarjev hlebček, Kmečka bela štruca ter polnozrnata žemlja. **Zlato priznanje za svežo slaščico Pekarne SPAR pa je prejela kremna rezina.**

SPAR SLOVENIJA d.o.o. Ljubljana, Letališka cesta 26, www.spar.si Slike so simbolične.

pekarna SPAR

Dobra kot kruh!

MATJAŽEV HLEBEC

Odlični pekovski izdelek – Gospodarska zbornica Slovenije – Zlato priznanje 2018



INOVACIJA LETA 2018

Inovativno živilo leta
PECIVO KALČKO

Nagrada Inštituta za nutricionistiko za inovativnost v skupini nepredpakiranih pekovskih izdelkov.



slaščice SPAR

KREMNA REZINA

Odlična sveža slaščica – Gospodarska zbornica Slovenije – Zlato priznanje 2018



Ročna izdelava



Zakaj bi morali stremeti k večji telesni aktivnosti

Pretežno sedeč načina življenja v zadnjih letih je razlog, da opažamo vse večji delež ljudi s prekomerno telesno težo in tistih, ki imajo normalen indeks telesne teže (ITM med 18,5 in 25) in povišano stopnjo tako imenovane notranje maščobe (abdominalne maščobe). Vzrok je pomanjkanje telesne aktivnosti.



Maja Miklič, dr. med., spec. družinske medicine

Študije so pokazale, da odrasel človek presedi povprečno 9–13 ur na dan. Centralno (abdominalno) debelih je kar 45 odstotkov ljudi, od tega več kot polovica moških. Zaskrbljujoči so bili tudi podatki Fakultete za šport glede telesne zmogljivosti slovenskih otrok. Poleg tistih s prekomerno telesno težo je bila približno desetina otrok s primerno telesno težo gibalno neučinkovita. Sedeč način življenja je vsekakor pustil poledice na našem telesu in zdravju.

Zakaj je treba prekiniti začarani krog telesne neaktivnosti?

Po statistiki ljudje s prekomerno telesno težo presedijo 2,5 ure na dan več kot suhi. Med sedenjem se zmanjša aktivnost encimov za razgradnjo maščob, znižata se raven holesterola HDL (dobrega) in poraba kalorij.

Bolečina pri gibanju?
• Atrogel učinkovito lajša bolečine in otekline
• Gel nežno vtremo, da se vpije
Atrogel je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah. Pred uporabo natančno preberite priloženo navodilo. O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.
farmedica.si, avogel.si, 01.5240216
A.Vogel Atrogel gel
Z gorsko arniko

Dolgotrajna mišična neaktivnost povzroča neobčutljivost receptorjev na insulin, kar vodi v razvoj sladkorne bolezni. Med daljšim mirovanjem se poslabša pretok krvi v nogah, poveča se otekanje nog in s tem možnost nastanka krčnih žil ter venskih tromboz. Večurno sedenje je pogosto razlog za bolečine v kolku zaradi zategnjenih in skrajšanih mišic oziroma vezi kolka. Sedeči način življenja znatno oslabi mišice, ki stabilizirajo trup, zato so tudi pogostejši zdrsi medvretenčnih ploščic (discus herniae).

V študijah so ugotovili, da je tveganje za koronarno bolezen pri odraslih neposredno povezano s stopnjo telesne aktivnosti. Primerna telesna teža sama po sebi še ne pomeni zdravja. Le redna in dovolj intenzivna telesna aktivnost lahko zanesljivo zmanjša pojav sladkorne bolezni, debelosti, raka in srčno-žilnih bolezni.

Kako začeti? S hojo!

Hoja je kot oblika redne telesne aktivnosti primerna za vse starosti in stopnje telesne pripravljenosti. Je kombinacija aerobne vadbe in sproščanja v enem. Ima številne pozitivne učinke na zdravje in počutje. Hoja vas ščiti pred kardiovaskularnimi boleznimi, znižuje krvni pritisk, holesterol, zmanjšuje tveganje za sladkorno bolezen in pomaga pri uravnavanju telesne teže. Gibanje zmanjša tveganje za pojav raka na debelem črevesju in dojki, okrepi imunski sistem in izboljša spanec. Med hojo prenašate lastno telesno težo ter s tem preprečujete osteoporozo. Sončni žarki in svetloba pripomorejo k zadostni količini vitamina D in izboljšajo psihično počutje, spominske sposobnosti in spanje. S povečanjem hitrosti, hojo v hrib oziroma dodatno obremenitvijo z utežmi lahko stopnjujete intenzivnost napora do mere, ki ustreza tudi vrhunskim športnikom. Obremenitve stopnjujte počasi.

Sklepi nosijo največ teže

Pri vsaki telesni aktivnosti na kopnem so na udaru predvsem sklepi, ki nosijo največ teže, kot so kolena, kolki in križ. Debelost, slaba telesna drža, nepravilna oziroma pre-





Za ohranjanje gibljivosti sklepov.



Dare Alič
alpinist in gorski reševalec



»Imam odlične izkušnje s Pernatonom. Za boljšo gibljivost sklepov uporabljam gel in kapsule ter jih priporočam tudi vam.«

PERNATON®

Na voljo v lekarnah, prodajalnah Sanolabor, specializiranih prodajalnah, drogerijah TUŠ in v Hervisu.

SWISS MADE

www.pernaton.ch/sl

Pridružite se nam na facebook.com/PernatonSlovenija

tirana obremenitev pospešijo degeneracijo sklepov. Samo z redno vadbo lahko okrepimo mišice okoli sklepov in jim na ta način ponudimo boljšo podporo ter izboljšamo njihovo prekrvitev. Posledično se bodo omilile tudi bolečine v sklepih. Pred vsako telesno aktivnostjo mišice primerno ogrejte in jih po končani vadbi raztegnite. Na napor ste pripravljeni šele, ko začutite, da ste se med ogrevanjem že rahlo zadihali in se začeli blago potiti.

Učinkovitost hoje lahko izboljšate z uporabo pohodnih palic (nordijska hoja …). Na ta način aktivirate celotno telo ter primerno razporedite obremenitev mišic in sklepov. Ob stopnjevanju obremenitev se v mišicah lahko pojavijo mikropoškodbe, kar boste čutili kot bolečino v mišicah, ponavadi dan po vadbi. To blago vnetje bo sprožilo proces celjenja in krepljenja mišičnih vlaken. Mišicam v takem primeru privoščite počitek. V primeru blagih bolečin v mišicah ali sklepih svetujemo (kot začetno samozdravljenje) uporabo lokalnih protibolečinskih mazil oziroma kombiniranje s sistemskimi protibolečinskimi zdravili (tablete, svečke, sirupi). Pri občutljivih sklepih in šibkejših mišicah svetujemo predhodne vaje za krepitev mišic v razbremenjenem položaju (dvigovanje nog na stolu ali na fitnešk napravah). Dobra izbira je tudi simulacija hoje ali teka na eliptičnih napravah, ki ublažijo udarce pri gibanju ter ob tem lahko zagotovijo zadostno intenziteto napora.

Doktor 24
KLINIKA

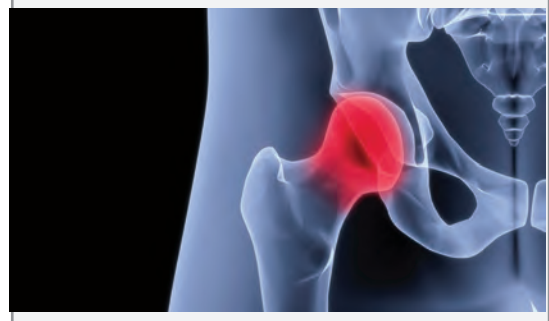
Klinika Doktor 24 d.o.o.,
Savska cesta 3, Ljubljana

MERJENJE KOSTNE GOSTOTE
20 % nižja cena
za pregled

Naročanje in informacije 24/7:
0820 08240
narocanje@doktor24.si
www.doktor24.si

Da bo dostop do preventivnih pregledov lažji, nudimo nižjo ceno vsem, ki se boste naročili do 30. aprila 2018 in povedali, da ste za pregled izvedeli v reviji Doktor 24.

NA KRATKO



ULTRAZVOČNI PREGLED ZA OSTEOPOROZO

Osteoporoza prizadene vsako tretjo žensko in vsakega petega moškega po 50. letu. Kost postane krhka in podvržena zlomom; še posebno pogosti so zlomi kolka in vretenc. Zlom kolka se v prvem letu v kar 30 odstotkih primerov konča s smrtjo.

Dejavniki tveganja so dednost, dosedanji zlomi, pretirano uživanje alkohola in kajenje, zgodnja menopavza … Zdaj je v **Zavodu Zdravje** na več lokacijah po Sloveniji možen ultrazvočni pregled, dodan je tudi posvet s strokovnjaki.

www.zavodzdravje.si



Cedralex®
z ekstraktom korziškega citronovca

Servier Pharma d.o.o., Podmilščakova ulica 24, Ljubljana; tel.: 01/563 48 11, www.servier.si
CDX 0617 O1

SERVIER
Healthcare



Promocijsko besedilo

5 izdelkov v 1: intenzivna pomlajevalna krema, ki zmore vse

Si predstavljate, da bi lahko namesto kreme proti gubicam, vlažilne kreme, korektorja, podlage za ličenje in nočne kreme uporabljali samo en izdelek? No, zdaj je to mogoče!

Trenutno najbolj zaželena pomlajevalna krema **Lux-Factor 4D Hyaluron**, ki je v rekordnem času navdušila že več kot 20.000 Slovenk, namreč zmore vse. Deluje že po dveh tednih uporabe in učinkovito zgladi tako prve gubice kot tudi globoke gube ter tanke linije okrog oči, ust in na čelu, ki se jim je po 30. letu nemogoče izogniti. 100-odstotno naravna krema poskrbi, da je koža dobro navlažena in preprečuje njeno izsušitev, prav tako pa jo ščiti pred škodljivimi zunanjimi vplivi. Poleg tega, da jo lahko uporabljate tako zjutraj kot ponoči, pa služi tudi kot odlična podlaga za obstojno ličenje.

Zakaj jo obožujemo?

Koži na obrazu vrača svežino in mladosten videz ter najučinkoviteje gladi gube, vsebuje pa tudi izredno kakovostno mandljevo olje, ki na naraven način nahrani kožne celice, spodbudi njihovo delovanje in tako izboljšuje strukturo kože ter poskrbi za enakomeren tonus kože. Krema je primerna za vse tipe kože, tudi za najbolj občutljivo, in NI testirana na živalih.

Kako deluje?

Idealna kombinacija 100-odstotno naravne hialuronske kisline in senzacionalne 4D Anti-Wrinkle formule proti gubicam zagotavlja, da je krema Lux-Factor 4D Hyaluron varna in dokazano učinkovita terapija proti gubam. S klinično in dermatološko testirano formulo se uvršča med najučinkovitejše inovacije v kozmetični industriji za zmanjševanje gub in preprečevanje staranja kože. Mikromolekulske mase aktivnih sestavin v kremi proti gubam Lux-Factor 4D Hyaluron prodrejo v globlje plasti kože in z biotskim delovanjem v medceličnih membranah zapolnijo kožne gube od znotraj navzven. S tem poskrbijo za naravni učinek botoksa in mladosten videz kože. Patentirana formula 4D Hyaluron s preizkušenimi sestavinami spodbuja naravni proces obnavljanja povrhnjice, idealna kombinacija učinkovin pa ščiti kožo pred škodljivimi zunanjimi vplivi, zato je ob redni uporabi kreme 4D Hyaluron napeta in sijoča.

Natalija Verboten, pevka

»Na obrazu imam izredno občutljivo kožo in zato sem zelo pozorna, ko izbiram kremo za nego obraza. Moram priznati, da je krema proti gubicam Lux-Factor 4D Hyaluron zadetek v polno! Že po dveh tednih redne uporabe sem namreč opazila razliko – gubice so postale manj vidne, koža pa bolj čvrsta, navlažena, osvežena in sijoča. Zdaj sem že več kot leto dni zadovoljna uporabnica!«



Želite najboljšo pomlajevalno kremo Lux-Factor 4D Hyaluron preizkusiti tudi sami, a ne zaupate nakupovanju prek spleta?

Ne skrbite, blagovna znamka Lux-Factor je tako prepričana o kakovosti svojega izdelka, da vam v roku 30 dni vrne denar, če s kremo ne bi bili zadovoljni. Prav zdaj jo lahko po promocijski ceni s kar 50-odstotnim popustom naročite na **Lux-Factor.com** ali prek telefonske številke **01/777 41 07**.

Za še dodatnih 10 % popusta ob naročilu ene kreme vpišite kodo DOKTOR

LAHKOTNO, brez bolečih in oteklih nog!



Detralex, kombinacija flavonoidov, je venoaktivno zdravilo, ki deluje protivnetno. Že od prvih simptomov dalje učinkovito **zdravi boleče, težke in otekle noge ter nočne krče v mečih.**

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

SERVIER

www.bolezni-ven.si
Lahkotne noge

Servier Pharma d.o.o., tel: 01 563 48 11 / DTX 02180KVB / KRAFT&WERK