

5 minut za zdravje



Naravne rešitve za boljše življenje

BREZPLAČNA PRILOGA

Letnik 6 • številka 26 • marec 2018

Depresija in menopavza

Menopavza prinaša s seboj specifične spremembe v telesnem in duševnem stanju žensk

...

Šest pravil za redno prebavo

Izbirajte vlaknine in nikar ne posegajte po odvajalih!

...

Kaj moram vedeti o

Zakaj diete niso uspešne

Srce je naša najpomembnejša mišica

INTERVJU: DR. BORUT JUG





ZAKAJ NASTANE JOJO EFEKT?

Najpogosteje je vzrok za jojo učinek hipokalorična dieta (dieta s klasičnim zmanjšanjem kalorij), ki je običajno preveč ekstremna in povzroči podhranjenost ter druge stranske učinke (utrujenost, celo depresijo). V začetni fazi tovrstnega prehranjevanja se zmanjša telesna teža oziroma mišična masa. Ko pa se ponovno vzpostavi normalno prehranjevanje, se telo odzove na prejšnji režim »stradanja« oziroma zmanjšane energijskega vnosa, zato energijo shranjuje v maščobno zalogo. Gre za napačno spreminjanje razmerja med maščobami in mišicami v telesu, ki je eden najpomembnejših dejavnikov zdravja. Podoben jojo učinek se zgodi pri vseh hitrih spremembah v življenju.

DAN ŽENA IN MENOPAVZA

Marec je mesec, v katerem posvetimo veliko pozornosti ženskam. Veliko bolj zapostavljeno je obdobje, ki s podaljšanjem življenjske dobe obsega kar tretjino življenja žensk, menopavza. Simptome menopavze odpravljamo s hormonsko nadomestno terapijo, a se je ta z leti izkazala kot tvegana in s stranskimi učinki. Znanstveniki so v ospredje postavili prizadevanja za višjo kakovost življenja v tem obdobju. Tako priporočajo spremembo prehrane in več telesne aktivnosti ter uživanje naravnih prehranskih dodatkov, ki vsebujejo izoflavonske aglikone, fitoestrogene, ki jih najdemo v soji. Raziskava je pokazala, da so se pri ženskah, ki so deset mesecev redno uživale 40 mg izoflavona, vročinski oblivi zmanjšali za 70 odstotkov.



NARAVNI VITAMIN C JE BOLJŠI OD SINTETIČNEGA

Vitamin C ima vlogo pri delovanju imunskega sistema, prispeva k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti in zaščiti celice pred oksidativnim stresom. Sintezni vitamin C ali askorbinska kislina ni isto kot naravno pridobljen vitamin C. Naravni vitamini v pravem pomenu besede so pravzaprav samo tisti, ki so pridobljeni iz naravnih surovin. Askorbinska kislina je namreč le ena od sestavin, ki jih najdemo v naravni različici. Naravna oblika vitamina C vsebuje še številne pomembne elemente, ki jih kot celoto organizem bolje izkoristi: sinergično pomagajo pri vsrkavanju, pri absorpciji, pri učinkovitem delovanju vitamina C v telesu.



**5 minut za zdravje**

Naravne rešitve za boljše življenje

Na naslovnici: dr. Borut Jug
Foto: Analog d.o.o.Letnik 6 • številka 26 • marec 2018
Brezplačna priloga**Odgovorni urednik:**

Marko Stopar

Uredništvo, avtorji tekstov in strokovni sodelavci:Marko Stopar, Kelly Prodan Lukežič
mag. posl. ved, Maja Škulj, Isabel Petronio, mag. farm., Lara Jelen**Oblikovanje:**DO-DESIGN kreativne rešitve,
Sanja Hrs Lavrič s.p.,
prelom: atelier tomaz leskovec**Fotografije:**arhiv Sanofarm d.o.o.,
Designed by Freepik,
Analog d.o.o.**Naslov uredništva:**Industrijska cesta 6r, 6310 Izola
e-pošta: info@sanofarm.si**Izdajatelj:**Sanofarm d.o.o.
Industrijska cesta 6r, 6310 Izola
Spletna stran: www.sanofarm.si
Direktor: Simon Šutalo**Oglasno trženje:**Industrijska cesta 6r, 6310 Izola
e-pošta: info@sanofarm.si**Priprava za tisk in tisk:**RADIN PRINT, d.o.o.,
Gospodarska 9, Sveta Nedelja**ISSN številka:** 2385-8176.**Naklada:** 160.000 izvodovZa naročilo svojega
izvoda 5 minut za zdravje
pišite na: info@sanofarm.si

Oglasni material www.sanofarm.si

Pozitivno razmišljanje

Zadnjih nekaj let je vse bolj poudarjen trend pozitivnega razmišljanja in gledanja na življenje. Ne glede na to, kaj se z nami dogaja, bi morali gledati nase s pozitivnimi čustvi in negativne misli odmakniti. Če ne drugače, bi morali stati pred ogledalom in si govoriti: danes bo lep dan, danes se počutim odlično ... Hm, ali je res tako?

Življenje ni sestavljeno samo iz pozitivnih strani, vedno so in bodo obstajali tudi negativni deli. Pa s tem ni popolnoma nič narobe. Za dobro počutje in normalno življenje je treba zagotoviti zdravo razmerje med pozitivnimi in negativnimi čustvi. Izogibanje negativnim čustvom je tako ali tako nemogoče, hkrati je tudi nezdravo. Brez žalostnih dogodkov in razočaranj ne bi poznali resničnega veselja in sreče pri pozitivnih dogodkih. Paziti moramo le, da se ne prepustimo negativnosti in da pozitivnost vedno prevlada. Saj veste, da za dežjem vedno posije sonce. Bolj pomembna od samega pozitivnega razmišljanja pa so pozitivna dejanja.

Če cel dan stojimo pred ogledalom ali v postelji razmišljamo o pozitivnih spremembah, se te ne bodo zgodile same od sebe. Nasprotno; vse več študij dokazuje, da ima tako imenovano dnevno sanjarjenje za posledico bolj negativne rezultate kot pozitivne. Veliko bolj pomembno je delovati. V življenje vnesite spremembe, ki bodo povzročile pozitivna čustva, ne o njih le razmišljati in sanjati. Če je treba, bodite žalostni, a nato vzemite življenje v svoje roke, ne prelagajte odgovornosti na druge in z dejanji vzpodbudite pozitivne spremembe. Dobro počutje, sreča, veselje in zdravje bodo zagotovo sledili.

Lep pozdrav,
Marko Stopar

Menopavza prinaša s seboj specifične spremembe v telesnem in duševnem stanju žensk

Veliko žensk ima v obdobju menopavze težave z nespečnostjo, spremembami razpoloženja, tudi depresijo in agresivnostjo, naglim pridobivanjem telesne teže, zmanjšano željo po spolnosti in težave s suho sluznico intimnih predelov. Kaj storiti?

Besedilo: Kelly Lukežič Prodan

V obdobju menopavze spolne žleze počasi prenehajo izločati spolni hormon estrogen. Upad estrogena povzroča predvsem vročinske vaje, potenje, tanjšanje vaginalne sluznice, zaskrbljenost, jokavost, depresijo ... Spremembe, ki se dogajajo v telesu pa vplivajo tudi na splošno počutje

ženske. Ker pa gre za obdobje, ko je ženska še vedno aktivna in se od nje pričakuje vse in še več, so opisane spremembe razlog za nekontrolirano nihanje razpoloženja in mnogokrat popeljejo v depresivna stanja. Spremembe razpoloženja se odražajo na odnosih z bližnjimi in lahko povzročijo napetosti in konflikte.

Kadar se soočimo s spremembami razpoloženja, se je treba vprašati, kaj nas pravzaprav skrbi. Je to morda odhod otrok od doma, nesoglasja s partnerjem, preobremenjenost, sprememba videza? Spoznati, kaj je pravzaprav vzrok nihanja razpoloženja, in soočenje s problemom sta že pomemben korak.

Vsekakor pa k boljšemu psihofizičnemu počutju pomaga skrb zase. To pomeni skrb za kvalitetno prehrano, ustrezno telesno aktivnost pa tudi klepet s prijateljico ali partnerjem.

Pomirjevala niso edina rešitev

V našem okolju probleme menopavze prepogosto rešujemo s pomirjevali ali s hormonskimi terapijami. V naravi je veliko rastlin, ki lahko pomagajo telesu, da se prebije skozi spremembe, povezane z menopavzo. Naravne snovi, ki so po kemijski

MENOPAVZNI SIMPTOMI

Neprijetni menopavzni simptomi ženskam predstavljajo dodaten nepotreben stres in oviro pri vsakodnevnih aktivnostih.

Najbolj pogosti simptomi so:

- navali vročine,
- nočno znojenje,
- vrtoglavice,
- glavoboli,
- suha koža,
- pekoče uriniranje,
- boleči spolni odnosi.





Poskrbimo zase in svoje dobro počutje.

strukturi podobne ženskim spolnim hormonom, so fitoestrogeni in pripomorejo k ponovni vzpostavitvi hormonskega ravnovesja in tako k zmanjšanju težav v menopavzi, kar izboljša splošno počutje in notranje ravnovesje. Najpomembnejši

pa lahko odpravimo tudi z uporabo intimne kreme, ki sluznico še dodatno zaščiti. S kremo sicer ničesar ne zdravimo, saj ne more nadomestiti primanjkljaja estrogena, lahko pa z uporabo kreme sluznico ustrezno navlažimo.



Recimo stop neprijetnim situacijam.

fitoestrogeni so izoflavoni. Največkrat fitoestrogene pridobivajo iz zrn navadne soje ali cvetov črne detelje. Med najbolj moteče simptome menopavze sodijo tudi težave s suho nožnico. Intimni del telesa je najbolj občutljiv predel, zato potrebuje posebno nego. Sluznica intimnega predela ima namreč nizko pH vrednost, kar predstavlja naravno zaščito pred infekcijami. Zato je pomembno, da za vsakodnevno umivanje izberemo ustrezno emulzijo. Težave z nelagodjem v nožnici

Postavimo sebe na prvo mesto

Vsak dan je nov dan, poln stvari, ki jih je treba dovršiti, izkusiti in doživeti. Naj bo prioriteta našega dne poskrbeti zase. Prvi korak na poti k boljšemu počutju je uporaba naravnih, preverjenih produktov, ki preprečijo in odpravijo težave, ki spremljajo menopavzo. Zdrav način življenja in čas, namenjen sami sebi, pripomore k lažjemu nadzoru nad menopavzo. Kot še nikoli prej je ključno, da na prvo mesto postavimo sebe. ●

Neprijetne telesne simptome pogosto spremljajo tudi razdražljivost, depresivno razpoloženje in pozabljivost ter slaba koncentracija.

Neprijetne simptome menopavze lahko omilimo z zdravim življenjskim slogom in zdravo prehrano. Pomembno je, da dovolj počivamo in spimo. Zagotoviti je

treba zadosten vnos vitaminov in mineralov ter nenasičenih omega maščobnih kislin. Pomembna je tudi redna telesna dejavnost ali prakticanje sprostilnih tehnik. Poleg naštetega pa si ženske lahko zelo pomagamo z naravnimi pripravki iz zdravnih rastlin, ki blažijo in preprečujejo našete težave.



Genestin

NARAVNE REŠITVE V MENOPAVZI

Genestin Forte tablete so popoln in raznovrsten vir izoflavonov iz gensko nespremenjene soje, črne detelje in lucerne. Rezultati raziskave so pokazali, da ženske že po mesecu dni rednega jemanja ene tablete na dan občutijo razliko v počutju povezanim z neprijetnimi simptomi menopavze.



Genestin Intimna krema sluznico intimnih predelov navlaži in zaščiti ter odpravi neprijeten občutek suhosti nožnice.



Genestin emulzija za intimno higieno je primerna za vsakodnevno umivanje intimnih predelov. Omogoča vzdrževanje naravnega pH sluznice. Ščiti, pomirja in navlaži sluznico.



AKCIJSKA PONUDBA

Za popolno odpravo težav v menopavzi prejmete **paket Genestin** (tablete, kremo in emulzijo)* v vrednosti 41,82 eur, **za samo 30,70 eur.**

Pokličite na brezplačno telefonsko številko **080 12 77** ali pišite na prodaja@sanofarm.si
Dostava po ceniku Pošte Slovenije: 3€. Plačilo po povzetju.

Srce je naša najpomembnejša mišica

Srce je mišica, ki poganja naše telo. V letu dni ob normalnem delovanju udari 35,500.000-krat. Po naših žilah pretoči hektolitre krvi, ki bi napolnila večje jezero. Zaradi bolezni srca in ožilja vsak dan umre 17 milijonov ljudi. Z večjo skrbjo in pravočasnim odkrivanjem pa bi lahko veliko smrti preprečili.

Avtor: Marko Stopar

Kateri so najbolj pogoste srčno-žilne bolezni v Sloveniji?

Najpogostejše so še vedno bolezni, ki so povezane z aterosklerozo, tj. naplavitvami arterij, ki lahko zožijo ali zamašijo arterije in pripeljejo do srčnega infarkta, možganske kapi ali gangrene nog. Hkrati zaradi staranja prebivalstva opažamo vse več tako imenovanih obrabnih bolezni srca, zlasti bolezni zaklopov in srčnega popuščanja.

Kateri so tisti znaki, ki so resno opozorilo in zaradi katerih bi morali takoj obiskati zdravnika kardiologa, ne pa zamahniti z roko in si reči, saj bo bolje?

Najbolj se bojimo srčnega infarkta, ta se kaže s topo bolečino v prsih, ki

napori. Pri nekaterih posameznikih so simptomi lahko manj dorečeni — zlasti pri sladkornih bolnikih, starejših posameznikih in ženskah. Vsekakor se je treba ob težavah, za katere mislimo, da bi bile lahko povezane s srcem, posvetovati z izbranim osebnim zdravnikom, ki bo najbolje presodil, za kaj gre.

Srčno-žilne bolezni so v razvitem svetu, tudi v Sloveniji, še vedno glavni razlog za prezgodnje?

V bistvu se umrljivost zaradi bolezni srca in žilja zmanjšuje — v Sloveniji se je med prvimi državami v Evropi umrljivost zaradi srčno-žilnih bolezni pri moških spustila pod umrljivost zaradi raka, medtem ko pri ženskah še vedno prednjačijo

” Umrljivost zaradi bolezni srca in ožilja se zmanjšuje.

se lahko širi na primer v roke ali vrat, spremljajo jo slabost, opešanos, znojenje in težka sapa. Pri takšnih simptomih, zlasti če so zelo hudi, se pojavijo nenadoma in vztrajajo, je potrebna nujna medicinska pomoč. Včasih ima posameznik pred infarktom opozorilne znake — aterosklerotično zožene arterije med naporom ne dovajajo dovolj krvi v srce, zato je posledica bolečina v prsih, ki se pojavlja med vse manjšimi

srčno-žilne bolezni. Celokupno imamo na leto približno 600-700 manj srčnih infarktov, kot smo jih imeli pred desetletjem.

Ocenjuje se, da bi bilo mogoče 80-90 odstotkov bolezni srca in ožilja preprečiti. Kaj lahko stori vsak posameznik, da znake tveganja še pravočasno odkrije?

Dejavnike najpreprosteje razdelimo na tiste, na katere nimamo vpliva -



na primer dednost in starost -, na tiste, ki jih lahko obvladamo - na primer povišan holesterol, krvni sladkor in krvni tlak -, ter na tiste, ki jih lahko odpravi edinole vsak posameznik sam. Slednje zato zelo poudarjamo in mednje prištevamo predvsem kajenje, debelost in telesno neaktivnost. Holesterol, krvni tlak in krvni sladkor so razmeroma dostopni in jih pogosto spremljamo v okviru zdravstvenega sistema, medtem ko pri življenjskem slogu vsak posameznik najbolje zazna, kaj bi lahko spremenil.

Kateri pa so glavni preventivni ukrepi, da teh tveganj sploh ne bi bilo?

Prepoznavanje dejavnikov tveganja je ključno za preprečevanje ali vsaj upočasnjevanje ateroskleroze. V Sloveniji imamo nacionalni presejalni program, v okviru katerega specialisti družinske medicine obdobjo pri svojih opredeljenih odraslih pacientih preverjajo dejavnike tveganja in srčno-žilno tveganje. Če gre za zelo povišane vrednosti holesterola ali krvnega tlaka, za sladkorno bolezen oziroma za njihovo nevarno prepletanje, se odločimo za obvladovanje dejavnikov tveganja z zdravili. Sicer pa vsem posameznikom svetujemo redno telesno aktivnost — na primer vsaj 150 minut zmerne vadbe ali vsaj 75 minut intenzivne vadbe na teden. Pri prehrani pa poudarjamo sredozemski tip prehrane, ki naj bo kalorično uravnotežena, naj vsebuje čim več zelenjave, oljčno olje,



dr. Borut Jug

KARDIOLOG DR. BORUT JUG

INTERNA KLINIKA UKC

LJUBLJANA

Internist kardiolog dr. Borut Jug iz centra za preventivno kardiologijo kliničnega oddelka za žilne bolezni na interni kliniki ljubljanskega UKC pravi, da se je po zaslugi utečenega delovanja in kakovostnega izvajanja invazivnih posegov umrljivost po infarktu zmanjšala s 16,5 odstotka na pet odstotkov. Zelo dejaven je tudi v Društvu za zdravje srca in ožilja Slovenije. V nedeljo, 23.03., bo predaval tudi na Wellnes vikendu v Hotelu Habakuk, Srce - motor življenja, varujmo ga.

oreške ter čim manj procesirane in industrijsko pripravljene prehrane, soli in sladkorjev pa nič transmaščobe, saj je takšen prehranski vzorec najbolj dokazano povezan s preprečevanjem ateroskleroze in njenih zapletov.

Lahko pri ukrepih pretiravamo? Slovenci smo znani po ekstremih.

Nobeno pretiravanje seveda ni dobro. Pri telesni vadbi imamo tudi dokaze, da so izčrpajoče športne aktivnosti — na primer več zaporednih maratonov — povezane z naplavitvami koronarnih arterij in z brazgotinjenjem srčne mišice. Podobno je pri prehranskih ekstremih, kjer dolgoročnih učinkov različnih diet na zdravje žal ne poznamo. Vsekakor je motivacija posameznika, da izboljša prehranske navade ali da se začne ukvarjati s telesno aktivnostjo, pohvalna in zaželena z vidika preprečevanja bolezni srca in ožilja, vendar je varnost takega pristopa odvisna od njegovega zdravja (ali bolezni oziroma dejavnikov tveganja, če jih ima), telesne pripravljenosti in telesne aktivnosti, ki jo namerava izvajati.

Če je odločitev o primernem gibanju in zdravi prehrani ter življenjskih navadah na vsakem posamezniku, kako pa naj se človek spopade s prekomernim stresom, ki ga je v modernem načinu življenja vedno več in je pogosto skoraj neizogiben?

Na okolico in družbo zelo težko

vplivamo, lahko pa poskušamo obvladati svoj odziv na stresorje iz okolice. Poleg tega, da si vzamemo čas zase in se občasno odmaknemo od stresorjev, ki presegajo naše zmožnosti, da bi jih obvladali, obstajajo različne tehnike sproščanja in tudi strokovna pomoč. Ne nazadnje pa je redna telesna vadba eden najbolj dokazanih ukrepov zoper stres in anksioznost.

Če o visokem pritisku, holesterolu vemo že veliko, pa bolj malo vemo o srčnem popuščanju, ki je prav tako vse bolj pogosta težava. V tem primeru bolezen močno vpliva ne samo na bolnika, ampak na celotno njegovo okolico.

Srčno popuščanje je v bistvu končna posledica katere koli srčne

„Redna telesna vadba je eden najbolj dokazanih ukrepov zoper stres.“

bolezni. V našem okolju sta najpogostejša vzroka povišan krvni tlak in ateroskleroza koronarnih arterij. Zato se srčno popuščanje v povprečju pojavlja kasneje — pri starejši populaciji, izjema so nekatere redkejšje bolezni, ki prizadenejo srčno mišico. Srčno popuščanje pomeni, da srce ni zmožno ustrezno črpati krvi po telesu, zato začnejo skupaj s srcem pogosto pešati drugi organi in je prognoza lahko zelo neugodna. Neprečrpana kri zastaja v pljučih, zato posameznik težko diha, ali spodnjem delu telesa, zato posameznik izrazito oteka v noge. Vse

te spremembe zahtevajo zapleten režim zdravljenja in zdravniškega nadzora, pogosto pa pride do poslabšanj, ki zahtevajo zdravljenje v bolnišnici. Zaradi teh značilnosti je srčno popuščanje hudo breme za bolnika in zelo obremenjujoče za njegove svojce.

Kako pa reagirati v tistih hujših oblikah, ko pride do infarkta in srčne kapi, ki sta še zadnje resno opozorilo, da je treba narediti korenite posege v svoj način življenja?

Hujše oblike aterosklerotične bolezni so res zadnji opozorilni znak, ki pa mu po mojih izkušnjah večina bolnikov prisluhne. Gre za bolezni, ki zahtevajo zapleteno zdravljenje v bolnišnici in medicinsko nadzorovano rehabilitacijo, poleg tega pa

dolgotrajno zdravljenje s številnimi zdravili in seveda korenite spremembe življenjskega sloga. Srčna rehabilitacija pravzaprav sloni na tem, da bolnike po srčnem infarktu v najbolj ranljivi fazi bolezni nekaj časa nadzorovano spremljamo v medicinskem okolju, kjer redno telesno vadijo, prejmejo informacije o zdravem življenjskem slogu, kjer jim prilagodimo preventivno zdravljenje ter tako ob vseh drugih ukrepih dodatno zmanjšamo tveganje za vnovični dogodek ali smrt — za približno tretjino.●

Izbirajte vlaknine in nikar ne posegajte po odvajalih!

Ko začne črevesje stavkati, ni nič kaj prijetno. Pojavijo se napihnjnost, občutek polnosti, zaprtje, to pa povzroči splošno slabo počutje, utrujenost, lahko tudi glavobole. Vseh teh simptomov se lahko rešimo edino tako, da poskrbimo za redno prebavo. Preverite, kako.

Besedilo: Lara Jelen

Ne posegajte po odvajalih!

Razumljivo je, da želite svoje prebavne težave čim prej odpraviti, a z odvajali vam to žal ne bo uspelo. Ta naredijo več škode kot koristi, opozarjajo strokovnjaki. Zaradi pretirane uporabe odvajal se pogosto poruši elektrolitsko ravnotežje, kar povratno spet povzroča zaprtje in težke funkcionalne motnje. Ravno tako se zaradi odvajal črevo poleni, kar vodi v še težje stanje. Najresnejši stranski učinek dolgotrajne uporabe spodbujevalnih odvajal pa je odvisnost, saj brez njihovega jemanja črevesje ne more več normalno delovati. Za nameček odvajanje po odvajalih navadno ni prav nič pri-

jetno, zato bo veliko bolje, če svojo prebavo uredite na naraven način, ki je, dolgoročno gledano, tudi veliko bolj učinkovit.

Povečajte vnos vlaknin.

Če zaužijemo premalo vlaknin, dobesedno drvimo na pot neurejene prebave in neprijetnih posledic. Če jih zaužijemo dovolj, pa bistveno olajšamo pravilno delovanje črevesja. Ministrstvo za zdravje kot optimalen dnevni vnos priporoča najmanj 30 gramov vlaknin. Takšno količino bomo najlažje dosegli, če bomo posegli po najboljših vlakninah. Psilium slovi kot kraljica med vlakninami in vsebuje kar 71 gramov

topnih vlaknin na 100 gramov teže. Za primerjavo, ovseni otrobi jih vsebujejo le 5 gramov na 100 gramov teže. Vlaknino psilium med drugim najdete v prehranskem dopolnilu Psylliox, ki za razliko od agresivnega delovanja odvajal na črevesje vpliva povsem naravno, zato vam ne bo treba teči na stranišče takoj, ko ga boste zaužili. Aktivne vlaknine namreč potrebujejo svoj čas, da začnejo delovati, saj spodbudijo naravno gibanje črevesja.

Poskrbite za zadosten vnos tekočin.

Vlaknine delujejo še bolje, kadar jih združimo z vodo. V stiku z vodo namreč tvorijo naravni gel, ki potuje po prebavnem traktu ter nase učinkovito veže vse strupene snovi in obloge. Blato postane mehkejšo in lažje za odvajanje. Dovolj vode (tudi mineralna je izjemno koristna za prebavo) in vlaknin je torej tisto,

PO ČREVESJU SE ZDRAVJE POZNA

Zdravniki in drugi specialisti trdijo, da se zdravje začne prav v prebavnem traktu.

Črevesje je organ z največjo površino v telesu. Pri odraslem človeku je dolgo okoli osem metrov, njegova površina pa zaradi črevesnih resic okoli 400 m². Črevesje, ki ni zdravo, ne vpliva le na prebavne motnje, ampak tudi na težave, povezane z utrujenostjo, alergijami, na zmanjšano imunsko odpornost, povzroča težave s kožo.

V črevesju, ki ne deluje pravilno, se namreč začnejo nabirati strupeni odpadki, ki zavirajo njegovo normalno delovanje, kar pa vpliva na naše celotno telo. Posledica nalaganja strupenih oblog na stenah črevesja je, da se skozi črevesno steno te absorbirajo v krvni obtok. Če imamo zdravo črevo, potrebuje hrana, ki jo zaužijemo, manj kot 24 ur za prehod





Urejena prebava prinaša lahkotnost.

kar naše črevesje nujno potrebuje za dobro delovanje. Če bi se ljudje tega bolj zavedali, bi imeli bistveno manj prebavnih (pa tudi drugih) težav.

Jejte redno, zdravo in počasi.

Vsak izpuščen obrok je za telo stres, zaradi nerednega prehranjevanja pa posledično postane neredna tudi prebava, zato jejte redno in si za vsak obrok vzemite čas. Ješči je treba počasi in dobro žvečiti, saj s tem olajšamo prebavo hrane. Seveda pa ne pozabite nameniti dodatne pozornosti izbiri prehrane. Predvsem je priporočljivo zmanjšati vnos mastne hrane, povečati pa količino zaužite zelenjave in sadja.

Gibajte se.

Zaprto je posledica lenega črevesja, ki ga lahko v ponovni zagon spravimo z zadosti gibanja. To naj bo zato dnevno na sporedu. Ko se

gibate, telo prejme več kisika, posledično pa vsi procesi delujejo hitreje in bolje. Če vam zmanjka volje za sprehod ali katero drugo aktivnost, si vzemite čas vsaj za nekaj vaj, ki so še posebej koristne za spodbujanje gibanja črevesja. Takšno je denimo kolesarjenje. Če vam je zunaj prehladno in nimate sobnega kolesa, se preprosto ulezite na hrbet, dvignite noge v zrak in kolesarite na namišljenem kolesu, desetkrat naprej in desetkrat nazaj.

Spodbujajte naravni odvajalni refleks.

Ko začutite, da bi morali iti na veliko potrebo, tega nikar ne ignorirajte. Ravno takšno početje lahko namreč na dolgi rok povzroči zaprtost. Naravni odvajalni refleks spodbujamo tako, da se nanj odzovemo in ne odlašamo z odvajanjem. Povežite se s svojim telesom in sledite njegovemu klicu.●

skozi naše telo. S sodobnimi prehranjevalnimi navadami, predvsem predelano hrano, ki nima vlaknin in hranilnih snovi ali pa jih vsebuje premalo, pa se ta čas upočasni tudi do 70 ur. Posledica tega je, da se lahko v tem času v črevesju nakopiči tudi do deset kilogramov odpadkov.

EKSKLUZIVNA PONUDBA

PSYLLIOX

AKTIVNE VLAKNINE

2+1 GRATIS

AKCIJSKA CENA: 29,96 €

NAROČITE ZDAJ NA 080 12 77
ALI prodaja@sanofarm.si

Akcija velja do 28.03.2018. Dostava po ceniku P.S. 3 Eur. Plačilo po povzetju.

Recept za urejeno prebavo in čisto črevo



Psilium aktivne vlaknine
na naraven način pripomorejo
k čiščenju črevesja
in urejeni prebavi.

**Na voljo v lekarnah
in specializiranih trgovinah.**

www.sanofarm.si

Zakaj diete niso uspešne

Težko bi našli posameznika, ki se ne bi, da bi izgubil kilograme, že kdaj spopadel z dieto. Nekatero oceno celo kažejo, da je vsak trenutek na dieti okrog 40 odstotkov žensk in 20 odstotkov moških. Številka se iz leta v leto povečuje, a kljub temu na svetovni ravni število debelih ljudi vseeno narašča.

Besedilo: Isabel Petronio, magistra farmacije in strokovnjakinja fitoterapije

Pogosto so razlog za to tudi neustrezno izbrane diete, kajti kljub izgubljenim kilogramom se ti po končani dieti hitro povrnejo ali celo narastejo. Dieta torej ne more biti uspešna, če ne odkrijemo vzroka za povečano telesno težo. Le s prepoznavanjem vzrokov je

se nato pričnejo nalagati v telesu. Prav zato je še kako pomembno, da pred vsako dieto uravnesimo presnovne dejavnike in se v uravnavanje telesne teže podamo premišljeno. Vsak maraton zahteva ustrezne priprave in podobno je z dietami. Kadar se namreč odločimo

”

namreč mogoče najti ustrezno dieto, ki bo obrodila zelene sadove. Še preden pa pričnemo dieto izvajati, moramo nanjo ustrezno pripraviti tudi svoje telo. Dieta bo uspešna le z dobro predpripravo. Glavna značilnost večine tistih, ki se spopadajo s prekomerno težo, je porušeno presnovno ravnovesje. V osnovi gre torej za metabolizem z neučinkovito presnovo maščob, ki

Na dieto se pripravimo kot na maraton.

za dieto, moramo telo na to pripraviti, saj bi ga v nasprotnem primeru izpostavili velikemu stresu. Zaradi nenadnega zmanjšane vnosa hranil bo namreč telo po končani dieti pričelo kopičiti zalogo za »hude čase« in izgubljeni kilograme se bodo ekstremno hitro vrnili.

Pri pripravi na uravnoveženje kilogramov naj torej veljajo tri zlata pravila:

Strokovnjakinja svetuje:

Če telo pravilno pripravimo, bo vsaka dieta ali sprememba prehranjevalnih navad bistveno bolj uspešna.

Da se telo ne bi odzvalo na spremembo napačno, je še bolj kot izbira diete, pomembno, da se nanjo pripravite. Pri tem vam lahko pomaga novi izdelek Vivalt Activator, aktivni tonik. Njegovo delovanje je celostno, saj spodbudi metabolizem ter delovanje prebavnega trakta in hkrati okrepi organizem. Vse z namenom, da bi bila sprememba življenjskega sloga učinkovita. Nje-



Isabel Petronio, mag. farm.

1. Aktivirajte presnovo

Kadar so presnovni organi preobremenjeni, zagotavljajo premalo energije za učinkovito presnovo maščob. Te se nato pričnejo shranjevati, kar se kaže v nabiranju maščobe okrog trebuha in v povišani telesni teži.

2. Podprite prebavni trakt

Počasna prebava je razlog za dodatno obremenitev organizma, saj toksične snovi zastajajo in se kopičijo v telesu, na ta način pa ovirajo absorpcijo snovi in hranil, ki so potrebni, da bi sprememba prehranjevalnih navad imela učinek.

3. Okrepite organizem

Slaba presnova obremenjuje organizem in zmanjšuje odpornost imunskega sistema. Diete organizem še dodatno obremenijo, zato ga je treba pred tem ustrezno pripraviti in podpreti, da bo lažje sprejel spremembo.

Primerna telesna teža je zagotovilo za ohranjanje zdravja, več energije in s tem višjo kvaliteto življenja posameznika. Vse to pa dosežemo le tako, da si izberemo ustrezno dieto in svoj organizem nanjo predhodno dobro pripravimo. Tako bomo dosegli dobre rezultate in trajno spremembo, ki ne bo stresna za telo.●

gova uporaba je povsem preprosta: z odmernikom si dvakrat na dan odmerite priporočeno količino in jo popijete. Priprava z njim naj traja tri tedne, potem pa počasi pričnite spreminjati svoje prehranjevalne in vadbene navade. Ker bo telo pripravljeno na spremembo, bo uravnavanje telesne teže občutno lažje! Vedite pa, da prava dieta ni nikoli hitra.

Prvi korak do preobrazbe

Obvladovanje telesne teže ni preprosto. Pogosto se zgodi, da se ta hitro zmanjša, nato pa sunkovito ponovno naraste. Takšno nihanje telesne teže je zelo nezdravo in je le eden od znakov, da telo ni pripravljeno na dieto.

Aktivni tonik Vivalt Activator je natančno uravnotežena kombinacija 7 rastlinskih izvlečkov in 5 vitaminov, ki bo vaše telo pripravila na uspešno in lažje uravnavanje telesne teže. Edinstvena formulacija aktivnega tonika **Vivalt Activator** pripomore k pravilni presnovi, podpira pravilno delovanje prebavnega trakta in okrepi organizem.

Z aktivnim tonikom **Vivalt Activator** boste svoje telo pripravili na uravnavanje telesne teže.

Zato bo vaša preobrazba lahkotna, predvsem pa uspešna.

www.sanofarm.si



Na voljo v lekarnah in
specializiranih trgovinah.

vivalt
activator

POSEBNA PONUDBA ZA USPEŠNO PREOBRAZBO

Ob nakupu dveh aktivnih tonikov **vivalt activator** (500 ml) prejmete tretjega **brezplačno**.

**2+1
gratis**

Redna cena ~~59,70 Eur~~ **Akcijska cena 39,80 Eur** Prihranite 19,90 Eur

Izkoristite priložnost in pokličite zdaj ((**080 12 77**))

Posebno ponudbo lahko naročite na brezplačni telefonski številki **080 12 77**, vsak delovnik med 9. in 15. uro ali na elektronskem naslovu **prodaja@sanofarm.si**. Ponudba velja do 28.03.2018. Dostava po ceniku Pošte Slovenije 3 Eur, plačilo po povzetju.

Ekskluzivna ponudba za dobro počutje.

Izpolnite priloženo naročilnico ali pokličite.

5 minut za zdravje

»Podarite si čas in poskrbite zase«

Po štirih mesecih jemanja Resveratrol Forte se počutim odlično, kot še nikoli do sedaj. Hvaležen sem svojemu zdravniku za priporočilo.

Zmago, 56 let iz Izole



- Resveratrol, molekula prihodnosti
- Pripomore k zdravemu srčno-žilnemu sistemu
- Štiri leta zapored najbolj priljubljeno prehransko dopolnilo v Sloveniji
- Vsebuje 200 mg čistega resveratrola in 200 mg fitokompleksa za še boljšo učinkovitost samega resveratrola

Izkoristite priložnost in pokličite zdaj ((**080 12 77**))

NAROČILNICA

(Akcija traja od 7. marca do 28. marca 2018)

Ob nakupu dveh škatlic **RESVERATROL[®] FORTE** prejmete tretjo škatlico brezplačno.

Redna cena ~~74,94 €~~

AKCIJSKA CENA 49,96 €

PRIHRANITE 24,98 €

KUPIŠ 2
DOBIŠ 3

Ime in priimek:

e-mail:

Naslov in kraj:

Poštna številka:

Tel:

Rojstni datum:

Podpis:

Datum naročila:

Izpolnjeno naročilnico izrežite in pošljite na naslov:
Sanofarm d.o.o., Industrijska cesta 6r, 6310 Izola. Dostava po ceniku Pošte Slovenije: 3 €. Plačilo po povzetju.

Akcijski paket lahko naročite tudi na brezplačni telefonski številki **080 12 77**, vsak delovnik med 9. in 15. uro ali na elektronskem naslovu **prodaja@sanofarm.si**