

NAKLADA 62.000

# zdravenovice

brezplačni mesečnik

MAREC 2016



VAŠE ZDRAVJE IMA  
VEDNO PREDNOST!

## Merkur ZP MULTI/15

Zdravstveno zavarovanje

Z zavarovanjem je kritih **35 hudih bolezni v petih skupinah**.  
Na edinstven način so združene zdravstvena, neškodna in  
življenjska zavarovalna komponenta.

ZAVARUJEMO ČUDEŽ – ČLOVEKA.

080 28 55 | [www.merkur-zav.si](http://www.merkur-zav.si)

**MERKUR**  
ZAVAROVALNICA

## Togost žil

Srčno-žilne bolezni • Visok krvni tlak • Homeopatija • Akupunktura  
Presejalni programi za odkrivanje raka • Celične terapije • Avtizem  
Spomin in koncentracija • Spomladanska utrujenost • Razstrupljanje  
Pilingi • Atopijski dermatitis • Luskavica • Stres • Spomladanski teki

Juhu, pomlad je tu! Zvončki in trobentice so že pokukali na plan, vijolični žafrani krajšo trate. Čudovito! Sprehodi so ob takem razgledu še prijetnejši, zacveti tudi srce. Vsak dan bo več sonca in manj oblaci; daljši dnevi, boljše razpoloženje. V tem času se pospeši naš metabolizem, spimo pa enako ali celo manj, zato posledično lahko občutimo pomanjkanje energije. Vas že kaj muči spomladanska utrujenost? Menjavanje letnih časov je lahko naporno, ni pa nujno. S pravimi ukrepi se temu lahko izognemo. Več fizične aktivnosti na primer pomeni, da moramo s hrano telesu zagotoviti čim boljše »gorivo«. Z večjim vnosom vitaminov, mineralov in kakovostnih energijskih virov spomladansko utrujenost lahko preprečimo ali vsaj omilimo. Skupaj vdihnimo novo pomlad in se veselimo življenja!



**Janja Simonič,**  
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci,

Želimo si, da bi z nami delili svoje predloge glede vsebine in tematik, o katerih bi radi brali v reviji Zdrave novice. Svoje predloge lahko sporočite prek elektronske pošte na naslov [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si), ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

**Sedež uredništva:** Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Ukmarjeva ulica 2, 1000 Ljubljana  
**Glavna in odgovorna urednica:** Janja Simonič, [janja@zdrave-novice.si](mailto:janja@zdrave-novice.si)  
**Vodja oglašnega trženja:** Danjel Kmetec, [danjel@zdrave-novice.si](mailto:danjel@zdrave-novice.si)  
**Vodja projekta:** Danjel Kmetec, [danjel@zdrave-novice.si](mailto:danjel@zdrave-novice.si)  
**Administrator FB Zdrave novice:** Dejan Pukič, [dejan@hisa-idj.si](mailto:dejan@hisa-idj.si)  
**Koordinatorica uredništva:** Sasa Schwarz, [sasa@zdrave-novice.si](mailto:sasa@zdrave-novice.si)  
**Vodja projekta:** Andrej Holcman, [andrej@zdrave-novice.si](mailto:andrej@zdrave-novice.si)  
**Lektoriranje:** Barbara Fresh  
**Koncept celostne podobe:** Zulfko Jendek, Slavica V. Okorn  
**Oblikovanje in prelom:** Sple199.net  
**Fotografiranje:** 123rf.com, Hša idj, osebnih arhivi strokovnih sodelavcev  
**Tisk:** **OS ET** tiskarna  
**Naklada:** 62.000 izvodov  
**Naslovnica:** Oglasna vsebina podjetja Merkur Zavarovalnica d.d.

## HISAIDJ

Izdajatelj: HŠA (OS)  
 Izdajateljska hiša, d. o. o.  
 Zagrebška cesta 90, 2000 Maribor  
[www.hisa-idj.si](http://www.hisa-idj.si)

Dizajnerji:  
 Anđelja Jžak, [andjelja@zdrave-novice.si](mailto:andjelja@zdrave-novice.si)

VPIS V RAZVOJ MEDUEV april 2018

Zdrave novice so avtorsko zaščiten projekt in zaščitena biološka znamka. Prosim za namerljive osebe ali posameznike, da se izogibajo uporabi ali posredovanju delov revije brez soglasja izdajatelja za preprodavo.

Več zdravja s spleta:  
[www.zdrave-novice.si](http://www.zdrave-novice.si) in [www.facebook.com/zdrave-novice](https://www.facebook.com/zdrave-novice)

## V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

### AKTUALNO

16 KAKO PROŽNE SO VAŠE ŽILE?

### TEMA MESECA

22 RAK NI NUJNO SMRTNA OBSODBA

### PREHRANA

36 ŽIVILA PROTI SPOMLADANSKI UTRUJENOSTI

### NEGA

48 LUSKAVICA - VNETNA KOŽNA BOLEZEN

### GIBANJE

52 SPOMLADANSKI TEKAŠKI UŽITKI

### MALČKI

58 ODKRIVANJE IN ZDRAVLJENJE AVTIZMA

### DUŠEVNO ZDRAVJE

64 TUDI MENJAVANJE LETNIH ČASOV JE LAHKO

### NAPORNO

### ŽIVILO MESECA

66 KAKAV - RZNO VESELEGA SRCA

### Strokovni sodelavci:

- Dr. Marija Pribič, mag. farm., predsednica Sekcije za homeopetijo pri Slovenskem farmaceutskem združenju
- Kristina Vrtačnik, mag. farm., Lekarna Ljubljana
- prof. dr. Igor Bartelj, dr. med., specialist dermatovenerologije
- Rubica Pavedon, dr. med. spec. dermatovenerologije
- dr. Franc Dagarin, BA pth., Zavod Psihološko-etiološko sredstvo Kranj

- Natasa Sinovec, spec. za potrošniško telesno držo s certifikatom ustvarja Egagoue (ZDA)
- Klavdij Lauenčan, trener rekreativnega tenisa
- Alenka Vojkica Kušar, dr. med., Društvo za avtizem DAN
- Alja Dimic, prehranska terapevtka, Holistic Center
- Galper Grom, dipl. dietetik
- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Belt
- Maja Jezerić, certificirana nutricionistka

- [www.mojezdravnje.net](http://www.mojezdravnje.net)
- Jelena Dimirčević, certificirana nutricionistka, holistična svetilnica za zdravo različno prehrano
- Borut Ambrožič, predsednik Zveze Slovenske unije pacientov in nacionalni predstavnik INPEA v Sloveniji
- Julija Ana Kovac
- Katarina Petrovič
- Simona Jenčič
- Anđelja Ciglar
- Menika Hvala
- Maša Novak

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravil, velja opozorilo: ni zdravila za zdravljenje. Ministrstvo za zdravje opozarja, da bi se izognili zlorabi zdravil, ki so priložnostni in ne zdravilski recepti. Če imate kakršnakoli vprašanja ali opozorila pri posameznem bolniku, prosimo, da posredujete zdravniku. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Učinki zdravil so odvisni od vsebine, ki so navedene v oglašnih sporočilih in kratkih raziskavah, v katerih so predstavljeni podatki. Oglasna sporočila niso lekcionarji. V reviji so podrobne in druge različne informacije in strokovnjaki, uredništvo za prebravo oglejte na odgovarjajo.



# FD FARMADENT d.o.o.

Telefon: +386 2 450 28 11  
 Telefaks: +386 2 462 20 52

Oskrbuje lekarne, bolnišnice, zdravstvene domove in veterinarske ustanove po Sloveniji z zdravili, zdravstvenim materialom in dentalnimi izdelki

Minařkovića ul.6  
 2000 Maribor



# TUDI MENJAVANJE LETNIH ČASOV JE LAHKO NAPORNO

## SPOMLADANSKA UTRUJENOST – DEJSTVO ALI NAMIŠLJENOST?

Motnje razpoloženja, ki so posledica menjavanja letnih časov, uvrščamo v skupino t. i. sezonskih razpoloženjskih motenj. Po angleškem poimenovanju seasonal affective disorder je ta skupina duševnih motenj znana tudi pod okrajšavo SAD. Gre za netipične depresivne motnje v poznojesenskih in zimskih mesecih na eni strani, spomladanskih mesecih na drugi in – čeprav redkeje – tudi v pozni spomladi ter poletju na tretji strani.

Besedilo: dr. Franci Gagalin, BA pth., Zavod Psihoanalitično središče, Kranj, <http://zavodpust.websites.com>, GSM: 051 850 407

Medtem ko je za zimsko depresijo značilno, da se začne pojavljati nekako v novembrom in se nato stopnjuje skozi mesece z manj sončne svetlobe, je za t. i. spomladansko utrujenost znano, da se pojavi prav v obdobju, ko se dnevi daljšajo in se narava prebujata. Jasnih vzrokov za ta duševna stanja še niso odkrili, je pa že znano, da pomembno vlogo pri tem igra motnja spalnega ritma in neuravnotežena raven med melatoninom in serotoninom.

**Vloga melatonina in serotonina**  
Tako melatonin kot serotonin sta hormona v našem telesu. Melatonin se izloča v nočnih urah iz žleze česarke v možganih in je potreben za dobro uravnan biontem. Za sintezo le-tega je potreben serotonin, ki čez dan nastaja v centralnem živčnem sistemu, pljučih, vranici in prebavnem traktu. Serotonin je tudi neurotransmiter, ki skrbi za prenašanje informacij med možganskimi celicami, zagotavlja duševno

uravnoteženost in dobro razpoloženje ter prijeten spanec. Ker je serotonin ključen pri »kemičnem« občutenju sreče, ga skupaj z noradrenalinom in dopaminom uvrščamo v skupino t. i. »hormonov sreče«. Kemično gledano je sezonsko občutenje depresije v zimskih mesecih torej posledica manjše količine serotonina in večje melatonina v organizmu na račun krajših dnevoev in daljših noči. Čas, v katerem se lahko tvori serotonin, je namreč v zimskih mesecih krajši glede na čas, ko nastaja melatonin. Tej teži v prid gre dejstvo, da so prav tovrstne depresivne motnje zaradi polarne noči pogostejše na območjih, ki so blizu arktičnega kroga, na primer Finska, Aljaska ...

### Hrepenenje po sladkem

Obenem s povečano potrebo po spanju je za depresivna stanja na račun prehoda v zimski čas značilna tudi večja potreba po hrani, zlasti sladki, in s tem povezano pridobivanje teže. To bi lahko pripisali pomanjkanju serotonina in s tem posledično občutenju depresije zaradi pomanjkanja sladkorja v glavi. Oglikovi hidrati so namreč naše »gorivo« in pomembni so za nastajanje serotonina. Zato z njimi bogata hrana pomirja, medtem ko umetna sladila te lastnosti nimajo! Ker serotonin nastaja tudi v prebavnem traktu, se po zaužitju naravno oslajenih pijač začne v organizmu tvoriti že po nekaj minutah, rezultat pa je občutek pomirjenosti. Na drugi strani moramo v zvezi s tvorbo serotonina izpostaviti tudi centralni živčni sistem, ki je poleg tega še velik porabnik energije, in poudariti, da je prav pomanjkanje sladkorja v možganih lahko vzrok za razdražljivost, nerazpoloženje, jezo, upad spolne sle,



Spomladanska utrujenost je pojav, ki lahko traja nekako od sredine marca do konca aprila. Pogostejše jo občutijo tisti, ki veliko sedijo in tudi drugače niso preveč telesno aktivni. Za njeno obvladovanje je pomembno, da poleg urejenega ritma spanja, zdrave prehrane in telesnih aktivnosti v urnik vsak dan vnesemo tudi nekaj časa samo za sebe. Čas zase pomeni, da se umirimo, bodisi ob poslušanju glasbe bodisi ob branju knjige ali predajanju masaži.



ponoreli apetit, depresijo, migrenske glavobole, anksioznost in celo psihoze. Pomanjkanje serotonina v možganih povečuje tudi verjetnost nasilnih vedenj do sebe in okolice. Velika potreba po sladkem je torej na neki ravni lahko klic k temu, da z vnosom energije v telo omogočimo vzpostavitev pogojev za ključna hormonska ravnovesja in s tem povezano boljše občutenje sebe.

### Zakaj smo spomladi bolj utrujeni

Na prehodu iz zime v pomlad, ko se dnevi daljšajo, se ob tem nehoti zastavi vprašanje fenomena t. i. spomladanske utrujenosti, ali gre za dejstvo ali namišljenost. Čeprav to ni diagnoza, pa tisti, ki so se s tem pojavom ukvarjali raziskovalno, menijo, da gre lahko za bolezensko stanje, ki je tako kot zimska depresija povezano s hormonskimi spremembami v telesu. Spomladanska utrujenost naj bi bila prehodna razpoloženijska povoj, ki pa lahko, če se ne umiri, preide tudi v depresijo.

Pogosto se šibkost, utrujenost in razdražljivost na začetku pomladi povezujejo s povečano aktivnostjo ob koncu zime ter s tem povezano večjo porabo energije, ki pa ji telo ne more slediti zaradi vitaminsko revnejše hrane v zimskih mesecih. Zaradi krajsanja noči v spomladanskih mesecih tudi manj spimo, kar je čez dan lahko zaznati kot izčrpanost. S pomladnim prebujanjem postanejo energetsko potratnejši tudi vsi življenjski procesi našega organizma: glede na hladne mesece se namreč žile v njem razširijo in krvni tlak pade, metabolizem se pospeši, pretok krvi se poveča. Vse to je za organizem zelo utrudljivo. Budnost se poveča na račun



**Ogljikovi hidrati so naše »gorivo« in so pomembni za nastajanje serotonina, zato z njimi bogata hrana pomirja, medtem ko umetna sladila te lastnosti nimajo!**

manjše produkcije melatonina in večje serotonina, ki vzpodbuja k aktivnostim in začne prevladovati. Zato se telo lahko zelo hitro izčrpa, če vsemu temu ne sledi tudi prehrana, bogata z vitamini in energijo.

### Čustveni stres

Na prehodu iz zime v pomlad se lahko telesnemu pridruži še čustveni stres. Medtem ko se mnogi že v zimskem hladu lahko veselijo toplejših spomladanskih dni in delajo načrte za poletni dopust, pa se mnogi najbolj bojijo prav prihoda pomladi. Osamljeni in depresivni ljudje namreč pomladi in poletja ne doživljajo kot nekaj dobrega, saj zaradi pogosto okrnjene socialne mreže doživljajo svojo notranjo stisko in občutek izoliranosti bolj

kot pozimi. Hladni zimski meseci namreč s seboj nosijo tudi opravčilo, da se pred ljudmi zapiramo v svoje domove, v toplih mesecih pa je taka opravčila težje iskati v vremenu. Na drugi strani topli letni čas pogosto lahko vzbuja stisko pri mladih, še zlasti pri dekletih, ki tople mesece sovražijo zgolj zato, ker se sramujejo svojih teles in so se zaradi svojega videza na plažah pogosto pripravljene izstradati do anoreksičnosti.

Spomladanska utrujenost je pojav, ki lahko traja nekako od sredine marca do konca aprila. Pogosteje jo občutijo tisti, ki veliko sedijo in tudi drugače niso preveč telesno aktivni. Za njeno obvladovanje je pomembno, da poleg urejenega ritma spanja, zdrave prehrane in telesnih aktivnosti v umrik vsak dan vnesemo tudi nekaj časa samo za sebe. Čas zase pomeni, da se umirimo, bodisi ob poslušanju glasbe bodisi ob branju knjige ali predajanju masaž.

Tudi obisk psihoterapevta pomeni čas, ki ga vzamemo samo zase. Ob pravilni izbiri terapevta si prislusnemo na strokovno voden način in skupaj z njim iščemo nove življenjske strategije. Še zlasti priporočljivo je, če se za vstop v psihoterapevtsko obravnavo odločimo, kadar se spremeni naš ritem spanja ali apetit, nas obhajajo brezupne in samomorilne misli ali pa za doseganje boljšega razpoloženja začnemo posegati po alkoholu, pa tudi takrat, kadar simptomi spomladanske utrujenosti ne izzvenijo z aprilom. Skozi psihoterapevtski proces se naučimo slediti svojemu razpoloženju, ga ozavešteni in mu dati pomen. Za obravnavo takšnih psiholoških stanj je primeren tudi psihoanalitično usmerjen psihoterapevtski pristop.

## NAJBOLJŠI NASVETI ZA POMOČ PRI KRČIH V MEČIH

Krči v mečih se običajno pojavijo ponoči in prekinajo miren spanec. Za tem se pogosto skriva pomanjkanje magnezija, ki povečuje razdražljivost živcev in mišic. Ko se to izravna, se stanje hitro izboljša. Kaj narediti?

**1. Gibanje razbremenuje** – da bi se hitro znebili bolečine, je najbolje vstati in hoditi po sobi ali pa v ležečem položaju nogo popolnoma iztegniti in z rokami prste na nogi rahlo povleči proti sebi.

**2. Napolnite zalogo magnezija** – za nadomestitev pomanjkanja magnezija je treba vsaj 4 tedne uživati mineralno snov v visokih odmerkih, več na [www.magnezij.si](http://www.magnezij.si)

**3. Toplota sprošča** – oprhajte meča s toplo vodo, pod noge si podložite termovok z vročo vodo ali ogreto blazino s polnilom,

ki zadržuje toploto. Toplota sprošča in pospešuje prekrvavitve.

**4. Masaža dobro dne** – nočni krči v mečih so zelo neprijetni. Masaža pogosto izboljša simptome. Mišice vedno obdelujte z rahlim pritiskom. To bo spodbudilo prekrvavitve in sprostito tkivo.

**5. Izvajajte pritisk** – pri napadu krčev s palcem čvrsto pritisnite na točko, iz katere izhaja otrdelost. Tiščite 10 sekund, nato popustite. Ponavljajte tako dolgo, dokler se mišica ne sprosti.

