

zdravenovice

brezplačni mesečnik



DECEMBER-JANUAR 2016

**Cigarete, alkohol
in mastna hrana
obremenijo vaša jetra.**



REŠITE SVOJA JETRA!



HEPAFAR

Ker razstruplja in obnavlja.

Nevarnosti pnevmokokne pljučnice

Ponarejena zdravila • Laparoskopske operacije • Slabšanje vida • Demenca
Akne • Vitamin D • Z zdravo prehrano in vadbo do vitalnosti • Razstrupljanje
Transmaščobe • Zdrave sladice • Športna diagnostika • Praznično razpoloženje
Odvajanje od kajenja • Pravice pacientov • Družinska hiperholesterolemija

Ste že okrasili smrečico in poslali svoje želje trem dobrim možem? Prvi nas je že obiskal, dva še veselo pričakujemo. Prednovoletni čas je za nekatere ljudi še posebej čaroben, za druge pa prava nočna mora. Med katere sodite? Vsekakor so ti prazniki vedno dober izgovor za zapravljanje, druženje in obilne pojedine. So seveda tudi odlična priložnost za pripravo in uživanje slaščic vseh vrst. Iz mnogih kuhinj že diši po sveže pečenih piškotih in cimetu. Mmmm... Toda, ali ste vedeli, kako koristne za zdravje so lahko tople zimске začimbe in da si okusne slaščice lahko pripravite brez moke in sladkorja? Ali veste, da ni vseeno, v vseh pogledih čim slajše, a kljub temu nič manj zdravo. Ekpa Zdravih novic vam želi veliko sreče, raznovrstnih uspehov in izpolnjenih želja. Pazite nase, imajte se radi, zabavajte se, smejte se, predvsem pa bodite in ostanite zdravi! Zdravje je najpomembnejše. Lepo praznujte in na svidenje do februarja!



Janja Simonič,
glavna in odgovorna urednica



Drage bralke in bralci, želim 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, ali nam pišete na naslov: Zdrave novice (Media Element), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana. Veseli bomo vaše pošte.

Sedež uredništva: Zdrave novice (Media Element d.o.o.), Vožarski pot 3, 1000 Ljubljana
Glavna in odgovorna urednica: Janja Simonič, janja@zdrave-novice.si
Vodja oglašnega trženja: Danijel Kmetec, danije@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Danijel Kmetec, danije@zdrave-novice.si
Administrator FB Zdrave novice: Dejan Pukič, dejan@hisa-idej.si
Koordinatorica uredništva: Saša Schwarz, sasa@zdrave-novice.si
Vodja projekta: Andrej Holcman, andrej@zdrave-novice.si
Lektoriranje: Barbara Frelih
Koncept celostne podobe: Zlajko Jenčik, Slavica V. Okern
Oblikovanje in prelom: Splet99.net
Fotografije: 1231f.com, Hisa idej, osobni arhivi strokovnih sodelavcev
Tisk: tiskarna
Naklada: 111.000 izvodov
Naslovnica: Oglašna vsebina podjetja Senslab d.o.o.

HISA IDEJ
INOVATIVNA REKLA

Izdajatelj: HISA IDEJ, inovativna skupina, d. o. o.,
 Prežihova ulica 21, 2000 Maribor, www.hisa-idej.si

Direktorica: Andreja Ižič, andreja@zdrave-novice.si

VPIS V RAZVID MEDIEV pod št. 1558
 Zdrave novice so avtorsko zaščiten projekt in zaščiten blagovni znamka. Ponudni in namnoževanje celote ali posameznih delov revije brez soglasja izdajatelja je prepovedano.

Več zdravja s spleta:
www.zdrave-novice.si in www.facebook.com/zdrave-novice

V TEJ ŠTEVILKI ZDRAVIH NOVIC PREBERITE:

AKTUALNO

12 PLJUČNICA ŠE VEDNO TERJA PREVISOK IN NEPOTREBEN DAVEK

18 NEVARNOSTI PONAREJENIH ZDRAVIL

TEMA MESECA

20 DRUŽINSKA HIPERHOLESTEROLEMIJA POVEČUJE TVEGANJE ZA NASTANEK BOLEZNI SRCA IN OŽILJA

PREHRANA

30 RAZSTRUPLJANJE JE PRVA IN EDINA POT PRI HUŠANJU

40 SLADICE BREZ MOKE IN DODANEGA SLADKORJA

NEGA

48 AKNE: RESNA ZDRAVSTVENA TEŽAVA ALI SESTAVNI DEL ODRAŠČANJA?

GIBANJE

52 UPORABA ŠPORTNE DIAGNOSTIKE PRI VADBI IN REHABILITACIJI POŠKODB

INTIMNO

56 DECEMBRA JE NAJVEČ SEKSUALNIH AVANTUR

DUŠEVNO ZDRAVJE

63 ZA ZAVESO NAJLEPŠEGA ČASA V LETU

ZAČIMBE MESECA

66 SKRIVNOSTI ŠTIRIH TOPLIH ZIMSKIH ZAČIMB

Strokovni sodelavci:

- Peter Prešar, dr. med., specialist oftalmolog
- Tadeja Štumberj, dr. med., specialista ginekologije in porodništva, ZZZŠtumberj TPC Murje
- Polona Podnar, dr. med., Medicinski center Podrat, Sentur
- Zdravka Korman Mežek, dr. med., Zasebni zdravstveni zavod ginekologije in porodništva, Bled
- Alja Dimic, prehranska terapevka, Holisti Center, <http://holistici.si>
- Anja Pristavec, univ. dipl. inž. živilstva in prehrane, Beft,

www.prehrana.info

www.mojezdruje.net

www.mojezdruje.net

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

www.fihuhnja.si

projekta in licencirano učitelja metode Senera sistema™

- dr. Franci Dagarin, BA p.h., Zaved Pihonalažbno središče, Kranj, <http://zavodpas.webstartar.com>
- Vesna Jarc, seksualna psihoterapevka, ustanoviteljica projekta Seksovnik, www.seksovnik.si
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Lara Košir
- Katalina Petrovič
- Borut Ambrožič
- Simona Janček
- Monika Hvala
- Maja Kovač

Za ženske, v katerih je obravnavano delovanje učinkovin in zdravlje, velja opozorilo ministrstva za zdravje: Ministrstvo za zdravje opozarja, da brezilo obravnavo zdravlja, ki so smiselni tokrat le na zdravilni recept. O posameznih zdravilih za uporabo pri posameznem bolniku lahko preuči predloženi zbirnik. Dodata informacija dobila pri svojem zdravniku ali farmacevtu. Uredništvo ne odgovarja za vsebino, ki so navedene v oglašnih sporočilih in knjižnih navedbah, v katerih so predstavljeni izdelki. Oglašna sporočila niso licencirana. V reviji se podata menjava različnih avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih vsebin ne odgovarja.

Doživite čarobnost.
 Advent v Zagrebu.



ZA ZAVESO NAJLEPŠEGA ČASA V LETU

Potrošniška zapoved je pričakovanje novega leta vztrajno podaljševala in danes vstopamo v »najlepši čas leta« že takoj po dnevu spomina na mrtve. Novembrsko ogrevanje doseže vrh v veselem decembru, ko se začne tudi evforično hitenje po nakupovalnih središčih. Pa je občutek prednovoletne sreče iz nakupovalnih vozičkov res lahko višek osebnih občutenj, ki sovpada z izvirnim sporočilom teh praznikov?

Besedilo: dr. Franc Doparja, BA str., Zavod Psihopsihično središče, Kranj, <http://zavodpss.webstarts.com>, GSM: 051 630 1077

Odgovor na zgornje vprašanje je, da je težko, saj je v pričakovanju novo življenje, ki je že samo po sebi zadosten razlog za praznovanje in veselje. A ker za kapital to ne šteje, je razvil načine, da nas naslavlja neposredno. Prepričuje, da je osebna sreča obratno sorazmerna s ceno podarjenega darila. Denar je postal merilo vrednosti človeka, zato tisti, ki takih »prazničnih« navad ne zmorejo, kaj hitro lahko doživijo občutek nevrednosti in neuspešnosti.

Obdarovanje kot dokazovanje

Splošna značilnost zahodne družbe je, da zavrača okoliščine, ki lahko zbujejo dvom o vrednosti uspeha, in da beži iz njih. Tega se še kako dobro zavedajo marketinški stratezi, ki z ekonomsko propagando bombardirajo ljudi z vedno novimi in bolj izvirnimi definicijami



Posamezniki brez avtentičnosti v odnosih, ki v medosebna razmerja vpletajo materialno razsežnost, lahko v prednovoletnem času dokaj hitro zapadejo v stres in globoko depresivna občutja, če zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin ne zmorejo kljubovati praznični mrzlici.

Ste zaradi stresa napeti?



PERSEN® Forte
POMIRITEV IZ NARAVE.

www.lek.si | Lek farmacevtska družba d.o.o.,
Vevčikova 57, 1506 Ljubljana, Slovenija
011 510395704, informacija pripravljena oktober 2015

uspeha ter v nas zbujaajo nezavedno željo po dokazovanju tega, kako zelo smo finančno močni in uspešni. Takim klasicem iz reklam se še posebej težko uprejo tisti, ki imajo značilnosti histrioničnega ali narcističnega vedenjskega vzorca: osebe, ki želijo izstopati, so plitve v čustvovanju, pozornost pritegujejo z zunanjimi gestami in so sugestivne, kar pomeni, da so zelo dovzetne za vpliv drugih ljudi in okoliščin. Vedenjske vzorce s temi lastnostmi posamezniki razvijejo med odraščanjem bodisi zaradi psiholoških dejavnikov bodisi se jih takrat naučijo. Tako v odraslost vstopijo ljudje, ki so se v otroštvu naučili odvisnega vedenja in jih je strah samostojnosti oz. so odrasli v notranje krhke in zasramovane osebnosti.

Težava odvisnih je, da se mnenju drugih in s tem tudi marketingu podrejuje le zato, ker svojega mnenja enostavno nimajo. Zasramovani pa morajo slediti smernicam, saj bodo le tako varni pred še tako majhno kritiko, za katero je njihova šibka samopodoba še posebej občutljiva. Zato je prednovoletno vrvenje za ljudi s histrionično ali narcistično strukturiranim vedenjskim vzorcem lahko resnično lepo le, če je denarica sposobna slediti tempu ekonomske propagande in pričakovanjem bližnjih po obdarovanju, ki pa morda niti ne gojijo pričakovanj, da bi bili obdarovani. Lahko gre le za fantazijo v glavi takega človeka, da izkoristi priložnost in se pokaže ter s tem doživi zadovoljitev povsem svoje potrebe in se tako notranje pomiri.

Manipulacija ...

Histrionični tip bo obdarovanje izpeljal teatralno in si s tem pridobil občutek nadzora nad obdarovancem. Oseba z narcističnimi težnjami bo z obdarovanjem izrazila svojo grandioznost in ga uporabila kot masko oz. obrambno fasado (lažni jaz), za katero skriva svojo izrazito ranljivost, krhkost in občutljivost (pravi jaz). Nezavedna podlaga novoletnih obdarovanj in pretirane potrebe po teh obdarovanjih je potemtakem lahko tudi manipulacija. Namreč, posamezniki brez avtentičnosti v odnosih, ki v medosebna razmerja vpletajo materialno razsežnost, lahko v prednovoletnem času dokaj hitro zapadejo v stres in globoko depresivna občutja, če zaradi takšnih ali drugačnih okoliščin ne zmorejo kljubovati praznični mrzlici. Gre namreč za ljudi, ki so jih med odraščanjem »zdresirali«, da so v odnosih pomembni le toliko, kot so sposobni izpolnjevati pričakovanja drugih – zanje pomembnih ljudi. To je njihova popotnica v odraslost, ki žal ne pomeni najboljši prilagojenosti varnemu občutenju sveta, po katerem nezavedno hrepenijo. V iskanju varnosti so bili kot otroci pripravljani izpolniti prenekatero (pre)visoko postavljeno zahtevo staršev ali igrati vlogo »hišnega ljubljence«, kot odrasli pa po analogiji vse to prenašajo tudi na druge – zanje pomembne medosebne odnose.

... in kupovanje odnosov

Slabe ekonomske okoliščine pogosto

niso naklonjene potrošništvu v obsegu, kot je to »zapovedano« za ta čas. Zato tisti, za katere je »kupovanje« odnosov življenjski slog, ob tem doživijo močno frustracijo. Težava je, ker tem posameznikom v otroštvu ni bila dana možnost, da bi razvili sposobnost samokontrole in odložene zadovoljitve potreb. Samo zrelo strukturirani so sposobni realitete kontrole in odlaganja potrebe po trenutni zadovoljivosti. Le ljudje z razvito sposobnostjo nadzora nad seboj in trenutno situacijo lahko razumejo pomen odlaganja trenutne zadovoljitve. Ta je med drugim tudi v tem, da s takim pristopom zadovoljujejo svoje potrebe na socialno sprejemljiv način. Svet doživljajo in sprejemajo, kakršen je, ne kakršnega jim eventualno slika neko pravilnično mišljenje in domišljija brez meja, ki pa sta značilnost otroške pameti.

Osebe brez realitete kontrole in nadzora nad sabo so zasidrane v nekem sanjskem svetu. Težko razumemo, da je denar treba zaslužiti in da lahko zapravijo le toliko, kot imajo, čeprav so si kot otroci morali »kupovati« naklonjenost. Seveda tega niso počeli z denarjem, pač pa zato, da so izpolnjevali pričakovanja odraslih. Ob tem so namesto občutka odgovornega ravnanja razvili občutek odvisnosti oz. pretvarjanja, katerega gonilo je strah, ki jih vodi skozi življenje v temelju njihove biti. Ta isti strah je tudi sila, ki z marketinškimi vzpodbudami od zunaj sili v kompulzivno nakupovanje. Zlasti odvisni bodo vzroke in odgovornost za taka ravnanja iskali zunaj sebe, saj se prevzemanja odgovornosti zase niso naučili. Po Freudu bi šlo za ljudi, ki zgolj nekontrolirano sledijo svojim primarnim gonom, ob tem pa se ne sprašujejo, kaj je prav in kaj ne; iščejo zgolj zadovoljitev tukaj in zdaj. A prav samoohranitvena težnja je povzročila, da se je načelo ugodja umaknilo načelu realnosti, saj so na vsaki življenjski poti tudi omejitve.

Ugodje ali realnost?

Primarni goni so del duševnega aparata slehernika in rezervoar energije za doživljanje in vedenje. Ta del nas se ne sprašuje, kaj je prav in kaj ne, ampak hedonistično sledi svojim zadovoljitvam. Razvoj osebnosti pa se začne z omejitvami, ki zaradi samoohranitvenih tendenc povzročijo potlačanje primarnih gonov. Zato je Freud v zvezi s tem že leta 1920 opozarjal na nevarnost, da načelo ugodja prevlada na načelo realnosti. Prav to pa se v nekem »konfliktu interesov« dogaja histrionično in narcistično osebnostno strukturirani populaciji.

Mešani občutki

Poleg razvojno slabih psihičnih struktur



V še tako težkih okoliščinah je pomembno, da ohranimo pomen praznikov, jih ne zanihamo, ampak praznujemo v njihovem izvirnem duhu. Beg v posteljo ali generalno pospravljanje stanovanja na silvestrski večer nista dobri rešitvi.

in z njimi povezanih dram pa lahko v življenje vsakega vstopijo še drugi dejavniki, ki zlasti v praznično času lahko okrepijo občutke tesnobe in depresivnosti. Gre za čustva ob izgubah, bodisi zaposlitve bodisi bližnje osebe; žalujemo celo za sovražniki, ker so nam – če si to priznamo ali ne – bliže, kot si mislimo. Tudi tem občutenjem je treba dati svoje mesto, saj jih je le tako mogoče ozaveščeno predelovati in jim dajati zdrav pomen. V še tako težkih okoliščinah je pomembno, da ohranimo pomen praznikov, jih ne zanikamo, ampak praznujemo v njihovem izvirnem duhu. Beg v posteljo ali generalno pospravljanje stanovanja na silvestrski večer nista dobri rešitvi. Treba je zbrati moč in vztrajati v okoliščini tistega trenutka ter oblikovati strategijo za prihodnost, ki vključuje odgovor na vprašanje »Zakaj?« in ne »Zakaj jaz?« ... Če ne gre drugače, je pametna odločitev tudi začetek razreševanja osebnih dilem v okviru strokovno vodene psihoterapevtske obravnave. Psihoanalitična psihoterapija je primarna metoda za razreševanje osebnostnih in depresivnih stanj, saj se nanje osredotoča že od nekdaj, in to v iskanju temeljnih vzrokov zanje.

Tisti, ki se držijo marketinško »zapovedanega« praznovanja ter s tem pogojevanega občutenja svojega notranjega zadovoljstva, realnost doživijo prve dni po praznikih, ko notranje prazni

začutijo popraznično depresijo z imenom popraznični sindrom. Cilj »najlepšega časa v letu« je namreč dosežen in išče se neko, da pove, kako naprej. Brez skrbi – marketing že ve!



Ob tem so namesto občutka odgovornega ravnanja razvili občutek odvisnosti oz. pretvarjanja, katerega gonilo je strah, ki jih vodi skozi življenje v temelju njihove biti. Ta isti strah je tudi sila, ki z marketinškimi vzpodbudami od zunaj sili v kompulzivno nakupovanje. Zlasti odvisni bodo vzroke in odgovornost za taka ravnanja iskali zunaj sebe, saj se prevzemanja odgovornosti zase niso naučili.



RIMSKE TERME
MDCCCLVII

SILVESTROVANJE – SOFIJA

Veljavnost: 30.12.2015 - 03.01.2016

Paket vključuje: polpenzion (bogata samopostrežni zajtrk in večerja), **gala silvestrsko večerjo z živo glasbo** v A la carte restavraciji Sofija, **novoletno večerjo, živo glasbo in ples, novoletno presenečenje, neomejen vstop v deželno savn**, neomejeno kopanje v **termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje**, uporabo **kopalnega plašča in copat**, pitje termalne vode, neomejen **dostop do interneta**, celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda ...

2x polpenzion že od 330 € na osebo (165 €/osebo/dan)

PLAČA 1 BIVATA 2

Veljavnost: 01.12.2015 - 24.12.2015 in 01.01.2016 - 29.02.2016

Paket vključuje: polpenzion (bogata samopostrežni zajtrk in večerja), neomejeno kopanje v **termalnem bazenskem kompleksu, parkiranje**, uporabo **kopalnega plašča in copat**, pitje termalne vode, neomejen **dostop do interneta**, celodnevno kopanje na dan prihoda in odhoda ...

2x polpenzion že od 192 € za 2 osebi (48 €/osebo/dan)

Za rezervacije do 25.12.2015 vam podarimo **prost vstop v deželno savn!**

RIMSKE TERME, Toplice 10, 3272 Rimske Toplice, Slovenia

WWW.RIMSKE-TERME.SI
info@rimske-terme.si | 03 574 2011