



SONČNICA

Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

November 2011

Iz vsebine

Uvodnik

- Ne grem na kolena

Iz pisarne Zveze

- Dogodki, novosti in obvestila

Svetovni dan osteoporoze

- Imejmo radi svoje kosti
- O osteoporozi pod Vitrancem

Zdravje in medicina

- Več vitamina D, manj kalcija
- Novost v zdravljenju osteoporoze: denosumab

Intervju

- Martina Cvelbar

Zdravo in okusno

- Zmagovalci kuharskega fotonatečaja

Zdravstvenovzgojni kotiček

- Stres, gibanje in mi

Priloga

- Homeopatska zdravila

Živeti z osteoporozo

- Fanika Sevšek

Iz naših društev

- Obisk na Kočevskem
- Prekmurci v Strunjanu
- Joga smeha
- Aktivne Dolenjke

Vesele urice

- Lepo je biti skupaj
- Kam? V dolenjske Benetke!



Ne grem na kolena

Čepela bom napol – tudi to je zame težko, a se ne vdam. Trmasta sem, vztrajna. Ne priznam naglas (kolikor me škripajoča kolena ne izdajo!), da težko poklekнем. Te »roze«! Skleroza, osteoporoza ... Kje je še kakšna »roza«? Ena od teh me je začela nadlegovati. Ne dam se, nočem, da bi zagospodarila v mojem telesu. Nisem rosno mlada, nekaj desetletij je za menoj. Leta zdaj drviyo z nedosegljivo naglico. V ovinkih zaviram, jih še speljujem, a nimam moči zaustaviti drvenja let. Zavozila sem že v osmo desetletje. Mar res? Sprijazniti se moram, da za opravke, ki sem jih včasih zmogla z levo roko, zdaj porabim levo in desno, obe. Moj vinograd me še vedno potrebuje. Rezanje, škropljenje, košnja ... Nekdanji učenec Toni mi je za sedemdesetletnico podaril pesem Vinogradnica Stanka:

*Pridno svoj vinograd obdeluje,
se z oidijem in peronosporo bojuje.
Vestno okrog trt koplje in škropi,
da ji jeseni trta sladko grozdje obrodi...*



Foto Stanka Pucko

In tako za šalo sama dodajam: »**Matilda**« naj staro koso zamenja z laksarico, bolj sodobna bo!

Kaj pa vrt? Spet me vidi Toni: »**Kakšna učiteljica! Kmetica, prava kmetica! Firtah' pred seboj, gumijasti škornji na nogah, zelen klobuk na glavi ...**«

Ravnam se po zame svetih besedah: gibaj, gibaj, gibaj, vmes pa kaj dobrega pojej! Sprehodi, hoja po mojih idiličnih poteh ob Krki, med vinogradi, gobarjenje (suša letos ni prizanesla – moj gobarski teren je mrtev) ... Na vseh poteh me spremlja zvesti prijatelj, fotografski aparat. Oči ugledajo, sprožilec zabeleži, z Martino potem uživava ob posnetkih. Kako lepi so sončni zahodi! Ob vsakem pogledu na žareče nebo ponovim:

*Mi spimo, a statve življenja se ne ustavijo.
In vzorec, ki so ga tkale, ko je sonce zašlo,
se tke, ko vzide naslednje jutro.*
(H. W. Beecher)

Pa labodi na Krki. Je še kaj lepšega?

*Le kaj je med grmovjem brežnim zašumelo,
le kaj dušni mir prelepi devi vzelo?
Nejevoljno vzdrgeta, vdihne, strah jo je.
In glej ga carja ptic!
Kjer vrba je stoletna, razširil krila je prevzetna...*
(A. Puškin: Leda)

Pogled na samotna drevesa priključ v spomin Kajetan Koviča:

*»Jaz sem kakor osamljeno drevo
ob robu razviharjene ravnine,
šibak in sam, brez trdne korenine,
ki bi zagrizla se v peščeno dno*

Pajčevina, stkana čez noč v jutranjo roso. Martinček na soncu. Močerad, ki leze v hrib. Govedo na paši v jutranjem hladu ali v večerni soparini. Konji. Krka, lepota naša! Ko ji je struga preozka, jezna poišče pot levo in desno, sili v kleti, pod postelje, v omare. Narava in človek. Njena in njegova moč! Moje zaznavanje njene lepote, njeno darilo meni: hodim, zaznavam, prisluhnem ji danes in vsak naslednji dan, bogati me, krepi.

Zato ne grem na kolena in vse »roze« mi več niso mar!

Stanka Pucko,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje



POMLAD

Spomladi so društva skupaj z Zvezo pripravila 30 meritev kostne gostote. Posebej zanimiva in obiskana pa so bila predavanja o kronični venski bolezni – začeli smo jih v januarju, končali jih bomo novembra. Deset predavanj je doslej poslušalo okrog 1000 obiskovalcev. O kronični venski bolezni, njenih vzrokih, preprečevanju in zdravljenju nas je seznanjal prof. dr. Mišo Šabovič iz UKC Ljubljana, o novostih v obravnavi osteoporoze pa doc. dr. Tomaž Kocjan, prav tako iz UKC Ljubljana. Privabili so vas tudi posebni dogodki "Življenje z osteoporozo – poti do kakovostnega vsakdana." Na njih smo govorili o hrani, plesu in razvoju v medicini. Prvi je bil namenjen članom Društva bolnikov z osteoporozo Ormož, do sredine junija pa so se zvrstila še vsa ostala društva, ki so se prijavila k sodelovanju. In še beseda o denarju: Zveza je društvom v prvi polovici leta 2011 (za delovanje, posebni dogodek, predavanja, meritve in Sončnico) prispevala skoraj 59.000 evrov.



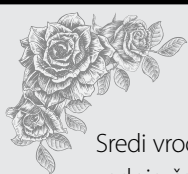
JESEN

V okviru svetovnega dne osteoporoze sta se tudi letos zvrstila dva Osteotlona – eden v Celju in drugi v Kopru. Vabljeni in naključni mimoidoči so najprej poskrbeli za gibanje in si med vodenim ogledom mestnega jedra Celja oziroma Lucije dobro pretegnili noge. Sledilo je ozaveščanje ali »z znanjem v boj proti osteoporozi«, kjer so si prisotni izmenjevali informacije in se družili. Celjanom je vreme dopustilo, da so se lahko nastavljali celo zadnjim jesenskim sončnim žarkom ter tako poskrbeli za pridobivanje vitamina D, ki je še kako pomemben pri vgradnji kalcija v kosti. V tretjem delu Osteotlona pa so poudarili pomen ustrezne prehrane. Udeleženci so lahko poizkusili številne mlečne izdelke, kruške in namaze, ob degustiranju pa je prehranska strokovnjakinja Marija Merljak predstavila primerno hrano za preprečevanje in zdravljenje osteoporoze in udeležencem tudi svetovala.



JESEN - ZIMA

Spletna stran je dopolnjena z najnovejšimi dogodki in novicami. Ogledate si jo lahko na www.osteoporoza.si. Vaši predlogi, graje in pohvale so zelo dobrodošli. Sončnico, ki jo trenutno prebirate, smo pripravljali v septembru, oktobru in novembru. Upamo, da vam je všeč. Obenem pa vam iz uredništva želimo prijetne praznične dni ter da bi v letu 2012 imeli srečo vedno s seboj, da bi jo lahko podarili tudi tistim, ki jo potrebujejo.



V spomin in zahvalo Zdenki Podlunšek

Sredi vročega poletja si želimo oddiha v planinah, na morju, kjerkoli. Ti, draga Zdenka, si izbrala morje, kamor si zadnje čase rada zahajala in tam uživala s svojo družino. A prekrasnega popoldneva, bil je 6. avgust 2011, te je nenadna smrt odtrgala od tvojih najdražjih, ki te bodo močno pogrešali. Manjkala pa boš tudi nam. Spominjali se bomo, da si bila članica ustanovnega odbora našega društva in kasneje nekaj časa tudi predsednica. Tvoje delo je bilo za uspešno delovanje Prekmurskega osteološkega društva pomembno, saj si bila ena izmed zavzetih prostovoljk v našem okolju. Ko si se odločila predati mesto predsednice, da bi se bolj posvečala svoji družini, smo to spoštovali. Hvala ti, da si bila z nami. Ohranili te bomo v hvaležnem spominu.

Zdenka, počivaj v miru.

Marija Horvat, Prekmursko osteološko društvo Murska Sobota

Utrinki s sestanka Zveze

Že kar nekaj časa sem odsotna iz poslovnega sveta, kjer so bili sestanki v času mojega službovanja v enem od некоč dobro stoječih podjetij del mojega vsakdanjika, pa se mi je »zgodil« sestanek upravnega odbora ZDBOS.

Povabilo me je zelo presenetilo, saj sem že pozabila, kdaj sem bila izvoljena, pa tudi statuta se mi ni pred sestankom ljubilo prebrati, da bi kaj več izvedela o organih Zveze. V ZDBOS sem bila predlagana kot predstavnica DBO Ljubljana namesto Vere Grunfeld, zato sem se vabilu seveda odzvala. In tako smo se srečale predsednice vseh naših društev razen dveh, ki sta odsotnost opravičili. Prišla je tudi Nataša, ki jo poznamo kot novinarko in urednico naše Sončnice. Kakšno snidenje! Čeprav se nekatere med seboj le bežno osebno poznamo, smo se veselo objemale in pozdravljale, v svojih narečjih povpraševale po zdravju, družinah in tudi zapele voščilo ob rojstnem dnevu naših Duše in Milene.

Najbolj nas je seveda zanimalo poročilo o denarju, pa ne, za kaj smo ga porabile, ampak predvsem koliko finančnega priliva lahko še lahko pričakujemo in kdo od zgoraj nam reže dele tega malega hlebčka denarja za naše programe. Žal že dalj časa ugotavljamo, da se sponzorji in donatorji držijo navodil države in seveda hranijo razpoložljiva sredstva za še slabše čase, kot trenutno so. No, malo nam bodo le priskočili na pomoč in tako se nam obetata tako izid Sončnice kot izvedba večine programov. Naša revija je med članicami dobro sprejeta, zato niso potrebni kaki večji vsebinski premiki; ostala bo podobna, seveda pa je zelo zaželeno, da ohranja svoje osnovno poslanstvo, to pa so prispevki o osteoporozi, njenem preprečevanju pa o novitetah, ki jih za zdravljenje ponujajo zdravniki in farmacevtska industrija.

Razpravljale smo tudi o izvajanju programov telesne vadbe, plavanja, o prireditvah in predavanjih, o temah, ki so bile najbolj zanimive in katere bi uvrstili v prihodnje načrte dela. Vesele smo, da se naše članice srečanj udeležujejo v velikem številu, tako da tudi organizatorke niso razočarane, nasprotno, to jim je spodbuda za delo in sprejemanje novih izzivov. Posebnost so vedno polni avtobusi, ki naše članice odpeljejo po zanimivih poteh na izlete, kjer raziskujejo nove kraje.

Organizacijo svetovnega dneva osteoporoze je letos prevzelo DBO Jesenice. V lepem okolju Kranjske Gore pripravljajo številne aktivnosti (dogodek je v času, ko to berete, že za nami), ki nam jih je predstavila njihova predsednica. Potem pa se je razvila resna, a na trenutke tudi nasmejana razprava o našem neprimernem obnašanju. Nekatere, ki pa žal niso tako redke, si s hrano in pijačo do vrha in čez veselo napolnijo plastične vrečke iz svojih torbic. Vsi plačamo hrano vnaprej, zaradi takega »hrčkanja« pa je zmanjka za tiste, ki pridejo kasneje. Na eni od

takih prireditev so zaradi tega organizatorke pošteno zardevale. Opravičevanje, češ da jih doma čakajo družinski člani, s katerimi bi rade delile dobrote in najbrž tudi praznovanje svetovnega dne osteoporoze, je izzvenelo bolj kot šala. Čeprav zveni morda grobo, namenjam vsem, ki niso pretirano občutljive za količino pripadajočega obroka, naj pustijo plastične vrečke doma in privoščijo prigrizek tudi tistim, ki pridejo za njimi. Pa še je bilo rečeno, da bi morale osvežiti znanje iz lepega vedenja, kako npr. skrbeti za red v avtobusu, v sanitarijah, povsod, kjer se zadržuje velika skupina ljudi. Saj ni treba narediti nič posebnega, le pospraviti za seboj, kot to naredimo doma. Gre za lastno dobro počutje in za splošen vtis, ki ga puščamo za seboj. No, to je bila mala učna ura, ki pa bi lahko imela za posledico opravljen »popravni izpit« že na naslednjem srečanju. Pa brez zamere!

Naša članica iz DBO Novo mesto je predstavila nov Zakon o prostovoljstvu. Leto 2011 je posvečeno prav prostovoljstvu. Kar precej novosti prinaša, ki jih moramo poznati in upoštevati. Nisem ljubiteljica papirjev (juhuu za računalniško usposabljanje!), a bomo v vodenje dodatnih seznamov in drugo dokumentiranje prostovoljnega dela v društvu pač ugriznile.

Na tem sestanku smo res veliko govorile, saj so vsa naša društva zelo aktivna. Iskale smo nove poti do ciljev in se spraševale, kaj bi še lahko storile in organizirale, da bi bilo članstvo čim bolj zadovoljno s svojim društvom. Na koncu smo se zahvalile predsednici Duši za vodenje Zveze, za opravljeno delo pri povezovanju društev in njen optimizem, ki ga prenaša na vse nas. V letu 2011 smo se poslovile od bivše predsednice Prekmurskega osteološkega društva Zdenke Podlunšek. Njeno življenje se je končalo sredi dela, ko je bila še polna načrtov. Hvaležni smo ji, ker je bila z nami.

Taki so moji vtisi po dobrem sestanku, in vesela sem, ker pričakujem, da bom povabljena na sestanek Zveze tudi v novembru. Sestale naj bi se prav na dan некоč zelo popularnega praznika, »rojstnega dne ustanovitve skupne bivše države«; sem pač še iz tistih »dobrih« časov.

Za zaključek pa še tole: v prihodnje nas čaka še tooooliko dela! Da nam le volje, denarja in medsebojne povezanosti ne bi zmanjkalo. V želji po izpolnitvi vsega povedanega pa vas lepo pozdravljam iz Ljubljanske kristalne palače, kjer smo si po končanem sestanku v dvajsetem nadstropju privoščile še kar dobro kavico, katere okus je reševal prekrasen pogled na Ljubljano pod nami.

Cvetka Vidonja Mali,
Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana

Imejmo radi svoje kosti



Obeležitev svetovnega dne v Ljubljani na Prešernovem trgu so spremljale prve letošnje snežinke. (Foto Marko Ocepek)

Društvo bolnikov z osteoporozo Ljubljana je na slavnostnem dogodku pod častnim pokroviteljstvom Mestne občine Ljubljana v četrtek, 20. oktobra 2011, na Prešernovem trgu v Ljubljani obeležilo svetovni dan osteoporoze.

Na srečanju so člani in naključni mimoidoči lahko prisluhnili predavanju doc. dr. Tomaža Kocjana, endokrinologa. Predstavil je pomen preprečevanja padcev, organizirano pa je bilo tudi brezplačno merjenje kostne gostote petnice z ultrazvokom. Z dermatovenerologinjo so se prisotni lahko posvetovali o težavah, ki jih povzročajo krčne žile, poskrbljeno pa je bilo tudi za zabavni program: s svojim nastopom so dogajanje popestrile članice Območnega društva bolnikov z osteoporozo Celje in Prekmurskega društva za osteoporozo Murska Sobota ter glasbena gostja Alenka Godec. Dogodek je povezoval Peter Poles, ki je skupaj z gosti tudi razglasil zmagovalce Kuharskega fotonatečaja in odprl razstavo fotografij.

Članice in člani društev bolnikov z osteoporozo so bili na dogodku še posebno veseli podpore ljubljanskega podžupana gospoda Janija Möderendorferja ter prve dame Slovenije, gospe Barbare Miklič Türk, ki je večletna podpornica društev bolnikov z osteoporozo. Posebna gostja dogodka je bila Helena Žigon, 83-letna športnica in gospodinja, edina Slovenka, ki je odtekla prav vse ljubljanske maratone, ter najstarejša Slovenka, ki še tekmuje. Veliko zanimanja je pritegnila fotografska razstava Kuharskega fotonatečaja, ki je na Petkovškovem nabrežju razkrila zmagovalce oziroma najboljše kuharice. Poleg tega pa so zbrani na dogodku sprejeli tudi zavezo trdnosti: „Nočem se predati, zato me ni strah

vzeti življenja v svoje roke. Danes obljubljam, da bom vedno imela rada svoje kosti, da se ne bom uklonila osteoporozi, borila se bom zase, za kakovostno življenje, za svojo trdnost, svojo moč.“



Ples v dežju (Foto Marko Ocepek)



Prizadevanja Zveze sta letos podprla tudi prva dama Barbara Miklič Türk in ljubljanski podžupan Jani Möderndorfer. (Foto Marko Ocepek)

O osteoporozi pod Vitrancem

»Super je bilo. Tiste muzikante bi kar domov odpeljala, tako so bili dobri,« mi je nekaj dni po obeležbi svetovnega dneva osteoporoze v Kranjski Gori pripovedovala Korošica Leonida Arbeiter. Dobre volje tisto nedeljo pod Vitrancem res ni manjkalo. Natanko 825 članic in članov ter spremljevalcev iz vse Slovenije je pred dvorano pozdravil Pihalni orkester z Jesenic in naznanil en lep dan, pesem V hribih se dela dan, v hribih žari v izvedbi MePZ Kranjska Gora pa je nakazala začetek dogajanja in umirila vrvež v dvorani.

Priprava vsedruštvenega srečanja je tokrat pripadla Jeseničankam, letošnjim jubilantkam. Društvo namreč praznuje desetletnico svojega delovanja. Neizmeren je bil trud njihove predsednice **Nuše Ražman** (več preberite v njenem dnevniku o pripravah na desni strani). »Ampak veste, za vse nisem bila sama, za sabo imam veliko pridnih mravljič, ki so mi pomagale,« je priznala med deljenjem šopkov in zahval nastopajočim.

»Imejmo rade svoje kosti in ne pozabimo na posameznika. Še naprej gojimo dobre medčloveške odnose,« je zbrane spodbudila predsednica Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije **Duša Hlade Zore**. »Spodbuditi želimo ljudi vseh starostnih skupin, da naredijo tri ključne korake za zagotovitev temeljev za zdrave kosti in mišice: sprejmejo naj aktiven življenjski slog, uživajo naj s kalcijem in proteini bogato prehrano in naj ne pozabijo na vitamin D. In prav svetovni dan osteoporoze je priložnost, da našo družbo spomnimo, da mora biti skrb za zdravje kosti in preprečevanje zlomov prednostna naloga nas vseh,« je prepričana predsednica, ki si hkrati želi, da bi jim v društva uspelo privabiti tudi mlade in moške. Tveganje za osteoporozo namreč tudi pri njih ni nezanemarljivo. **Peter Bohinc** z Ministrstva za zdravje pa ključ vse boljše obravnave bolnikov z osteoporozo vidi v zdravstveni reformi in novih referenčnih ambulantah, kjer se bo diplomirana medicinska sestra posebej ukvarjala s kroničnimi boleznimi.



Zahvala Nuše Ražman predavateljici prof. dr. Mariji Pfeifer (Foto Pavel Smolej)



Svetovni dan osteoporoze je v Kranjsko Goro pritegnil čez 800 obiskovalcev. (Foto Nataša Bucik Ozebek)



Mešani pevski zbor Kranjska Gora (Foto Pavel Smolej)

Da pa na bolezen vendarle lahko gledamo tudi s humornejše plati, so pokazali člani gledališke skupine Aksa s posebej za svetovni dan osteoporoze odigrano predstavo. Čistega vina, bolje rečeno mleka, sta nalila strokovna predavatelja. Endokrinologinja prof. dr. **Marija Pfeifer**, dr. med., je predstavila novosti, ki jih stroka vedno znova odkriva pri preučevanju vitamina D in kalcija. **Jože Lavrinec**, višji medicinski tehnik in klinični dietetik, pa je svetoval, kakšna prehrana je za bolnike z osteoporozo najprimernejša in na kaj moramo biti pri nabiranju kalcija in vitamina D posebej pozorni. Svoje mlade kosti je nato objela še plesalka izraznega plesa Katja in dan se je počasi prevesil v večer. »Kar naporno je bilo vse skupaj, nekoliko tudi fizično, predvsem pa psihično, saj te nenehno skrbi, ali bo uspelo, ali bo prostora dovolj, kako bo to in ono...«, je kasneje priznala Nuša, na koncu zadovoljna in vesela številnih čestitk in pohval, ki te dni prihajajo v njene prave in virtualne nabiralnike.

Nataša Bucik Ozebek

Dnevnik Nuše Ražman

O pripravi na svetovni dan osteoporoze

Marec ... Prešine me misel na svetovni dan osteoporoze. Letos smo organizatorke Jeseničanke. Uh, si mislim, oktober je daleč, časa je še dovolj.

Maj ... Rezerviram dvorano Vitranc za soboto, 15. oktobra. Olajšanje, prva skrb je za mano.

Junij ... Razmišljam, kdo bi lahko sodeloval v programu. Ne skrbi me toliko za kulturni program – takih, ki bi jih lahko vključila, poznam veliko – bolj me skrbi pogostitev. Bo hrana dobra, topla, večini všeč?

Julij ... Sem na dopustu, a misli mi uhajajo na proslavo: kaj bo, kako bo, se bo izšlo? Pa si mislim: Nuša, pusti to zdaj, saj bo septembra sestanek in se bomo pogovorile.

Avgust ... Šok! Prišlo je do pomote pri rezervaciji dvorane. Gospod nima napisane moje rezervacije, ne najde me na seznamu. Groza! Klic v Ljubljano in rešilna odločitev, da srečanje prestavimo na nedeljo.

... Pogajam se za cene. Nihče noče veliko popustiti. Kranjska Gora je eno od središč gorenjskega turizma in to se odraža tudi na cenah.

... Mimogrede in v strašni naglici, ko se mi mudi v službo, slišim skupino mladih muzikantov. Prijateljci naročim, naj vzame njihovo telefonsko številko. Naslednji dan so že rezervirani samo za nas. Včasih imam srečo.

September ... Na sestanku se pogovorimo, kako bomo naredili privlačen svetovni dan, razdelimo si naloge. Odpošljemo še nekaj donatorskih vlog, tudi osebno obiščemo morebitne dobrotnike. No, nekaj obljub je že, kaj konkretnega še nič. Bliža se oktober, nervoza narašča.

Oktober ... Čas prijav, a prijavljenih je bolj malo. Kaj bo, če jih bo samo toliko? Počakajmo, pravijo moje »mravljice«, saj je še čas. In res, nekega dne prijave dežujejo! Nastopi pa že nov problem: za obisk muzejev so prijavljena samo štiri društva, kar pomeni, da projekt malic pred muzeji zaradi majhnega števila odpade. Panika – za ta društva potrebujemo malico, toda kaj dati, kdo in kje? Nekaj klicev problem reši. Zapletov še ni konec: eden od predavateljev odpove udeležbo. Občutek imam, da me bo konec. Nadomestila ne uspem dobiti, bo pač eno predavanje manj.



Nuša Ražman

Pa je prišel 16. oktober! Na svetovni dan osteoporoze v Kranjsko Goro se je pripeljalo čez 800 članic in članov. Vesela sem bila žarečih ženskih lic, nasmejanih obrazov, dobronamernih in spodbudnih besed. In ko je program stekel, je tudi v meni popustila napetost, tudi moja lica so zažarela. Udeleženci so rekli, da nam je uspelo. Hvala »mravljicam« iz našega društva, ki so mi ves čas pomagale. To je naša skupna zmaga! V svojem imenu in imenu celotne ekipe se posebej zahvaljujem predsednici ZDBO Slovenije Duši Hlade Zore, predavateljema, našemu županu, predstavniku ministrstva za zdravje, vsem nastopajočim, povezovalki in donatorjem. Brez vas našega srečanja ne bi bilo.

Nuša Ražman,
predsednica DBO Jesenice

Več vitamina D, manj kalcija



Prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med. (Foto Diana Anđelić)

Vitamin D je izjemno pomemben za zdravje naših kosti, vedno nove študije pa dokazujejo, da ima pozitivne učinke tudi na splošno zdravje. Je tisti gradnik kosti, ki zagotavlja, da se kalcij lahko absorbira iz črevesja in naprej vgrajuje v kosti. Pomembno vpliva tudi na mišice in mišično moč ter preprečuje starostno izgubo mišične mase. Zaradi tega zmanjšuje število padcev in zlomov. Če s pomočjo hrane in sončnih žarkov dobimo dovolj vitamina D, za zdrave kosti potrebujemo tudi manj kalcija, kot smo menili nekoč. Za zdrave kosti bi tako zadostovalo že približno 1000 miligramov kalcija na dan, nove izkušnje namreč kažejo, da preveč kalcija v obliki nadomestkov (tablet in praškov) povečuje tveganje za srčno-žilne bolezni. A dejstvo je, da nam vitamina D vse bolj primanjkuje.

Več vitamina D, več zdravja

Omenili smo že, da vitamin D zmanjšuje število zlomov in padcev, saj pozitivno vpliva na mišično moč. Nima pa samo koristnih učinkov na trdnost naših kosti, v ledvicah namreč preprečuje nastajanje hormona renina, ki zvišuje arterijski tlak. Poleg tega igra ključno vlogo v trebušni slinavki, kjer skrbi za izločanje insulina. Ena od študij je pokazala, da je dodajanje vitamina D v odmerku 2000 enot dnevno preprečilo napredovanje in razvoj sladkorne bolezni pri osebah z velikim tveganjem za diabetes tipa 2. Pomemben je tudi za naš

imunski sistem. Optimalne količine vitamina D pomenijo manj avtoimunskih bolezni (astma, kronična vnetna črevesna bolezen, multipla skleroza ...). Pomaga nam tudi v boju proti okužbam in lahko zavira razvoj nekaterih rakastih celic, predvsem to velja za rak debelega črevesja in za rak dojke.

Epidemija pomanjkanja vitamina D

Kljub vsem pozitivnim učinkom se v svetu soočamo z veliko epidemijo pomanjkanja vitamina D. Ameriška študija je na primer pokazala, da se je pojavnost hudega pomanjkanja vitamina D pri Američanih od konca osemdesetih let pa do začetka novega tisočletja podvojila. S 50 na kar 20 odstotkov se je zmanjšal tudi odstotek prebivalcev ZDA, ki imajo še optimalne koncentracije vitamina D v serumu. Zakaj prihaja do tako drastičnega upada? Izpostaviti je moč tri ključne vzroke: premalo mleka (ki je v ZDA obogateno z vitaminom D), premalo (varnega) sončenja in debelost. V Ameriki zaradi strahu pred holesterolom uživajo vse manj mleka, enega glavnih virov vitamina D. Poleg tega nas dermatologi svarijo pred sončenjem, ker povzroča raka na koži. Vemo pa, da vitamin D nastaja v naši koži ravno pod vplivom sončnih žarkov. Endokrinologi zato priporočamo sončenje trikrat na teden po deset minut. Tako sončenje je še vedno varno in ne povzroča kožnega raka. Največji razlog za slabo preskrbljenost z vitaminom D - predvsem v Ameriki, delno pa tudi pri nas - je debelost. Tako kot narašča povprečni indeks telesne mase, tako se večja število tistih, ki jim primanjkuje vitamina D. Debelost namreč povečuje nalaganje D vitamina v maščobnih tkivih.

Izkušnje kažejo, da se s pomanjkanjem vitamina D ne soočajo samo starejši, temveč tudi vse več mladih. Poleg tega pomanjkanje vitamina D za razliko od osteoporoze enako prizadene moške in ženske. Na zadosten vnos vitamina D moramo biti pozorni sami, opozoril oziroma simptomov, ki bi kazali na njegovo pomanjkanje, namreč ni. Le pri zelo hudem pomanjkanju D vitamina nas telo opozori s hudimi bolečinami v mišicah, ko gre za osteomalatično miopatijo, za katero je značilna izguba mišične moči v stegnih, ljudje težko vstanejo s sedečega položaja, počasi pa bolezen tako napreduje, da so negotovi pri hoji, racajo, imajo hude bolečine v mišicah in na koncu lahko postanejo popolnoma odvisni od pomoči drugih.

Optimalna koncentracija vitamina D se zvišuje

Zaradi vseh pozitivnih učinkov so strokovnjaki mejo optimalne koncentracije vitamina D postavili že na 75 nmol/l. Če ga je manj kot 50 nmol/l, govorimo o izrazitem pomanjkanju, zelo hudo pomanjkanje pa nastopi, ko koncentracija vitamina pade pod 25 nmol/l. Takrat se začnejo pojavljati zelo hude kostne

bolezni: pri otrocih rahitis, pri odraslih osteomalacija ali bolezen mehkih kosti.

Danes za odrasle velja priporočilo 1000 enot vitamina D na dan; nove, nedavno objavljene ameriške smernice pa že priporočajo višje dnevne odmerke. Otroci in mladostniki naj bi za ohranjanje optimalne količine dobili vsaj 1000 enot vitamina D na dan; če jim ga primanjkuje, naj bi zaloge polnili vsaj šest tednov z 2000 enotami na dan. Za starejše od 18 let ameriška priporočila svetujejo od 1500 do 2000 enot na dan. Za zapolnitev zaloga pa vsaj 6000 enot na dan, tudi do 8 tednov. Predvsem velja opozoriti, da debelejši ljudje potrebujejo dvojne do trojne odmerke vitamina, saj se jim ta odlaga v maščobnih tkivih. Odmerki v takih primerih lahko segajo tudi do 6000 enot na dan, pri čemer najnoveše študije potrjujejo, da se nam predoziranje in stranskih učinkov navadnega vitamina D ali holekalciferola ni potrebno bati. Telo ga bo aktiviralo v aktivno obliko toliko, kolikor ga potrebuje. Omeniti velja še, da multivitaminski preparati in kombinacije kalcija in vitamina D, ki jih trenutno dobimo na tržišču, ne vsebujejo dovolj vitamina D. Zato priporočamo, da vitamin D jemljemo posebej in ne v kombiniranih pripravkih s kalcijem.

Čim več kalcija poskušajmo dobiti s prehrano

Kalcij je najbolj pomemben v mladosti, ko kosti rastejo in gradimo maksimalno kostno maso. Drugo pomembno obdobje je pri ženskah po menopavzi, ko se kosti hitreje razgrajujejo zaradi pomanjkanja hormona estrogena. Nekoč je veljalo, da bolniki z osteoporozo potrebujejo veliko kalcija. Danes strokovnjaki tega ne poudarjamo več tako izrazito. Novozelandska študija, kjer so ženske poleg kalcija v prehrani dobivale še 1000 miligramov kalcija na dan v obliki kalcijevega citrata, je namreč razkrila povezavo med prevelikimi koncentracijami kalcija in miokardnim infarktom. Ženske, ki so jemale kalcijev citrat, so ga doživele skoraj polovico pogosteje od tistih, ki so med raziskavo prejemale placebo. Skupno tveganje za možgansko kap, miokardni infarkt in nenadno srčno smrt se je pri njih povečalo za 21 odstotkov. Povezavo so kasneje potrdile tudi druge študije.

Danes tako velja, da naj bi najstniki zaužili 1500 miligramov kalcija na dan (deciliter mleka ima 120 mg kalcija), pri odraslih ženskah z osteoporozo pa je dovolj 1000 mg ali največ 1200 mg kalcija na dan. Slednjega naj bi pretežno dobili s prehrano in ne s kalcijevimi nadomestki. Če se slednjim ne moremo izogniti, pa priporočamo, da tableto kalcija razdelite na več manjših delov in jo vzamete v manjših odmerkih večkrat na dan.

Prof. dr. Marija Pfeifer, dr. med.,

Oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana

Živil s kalcijem ne moremo uživati na zalogo

Kalcij ima poleg tega, da gradi kosti, še nekaj drugih izjemno pomembnih nalog v našem telesu. Med drugim omogoča pravilno delovanje živčevja, sodeluje pri strjevanju krvi in delovanju mišičevja ter regulira menstrualni ciklus. Najboljši vir kalcija, ki pomaga graditi naše kosti, je hrana. Slednja je hkrati tudi vir drugih hranilnih snovi, ki spodbujajo izkoriščanje kalcija v naših prebavilih in njegovo vgradnjo v kosti.

Dobri gradniki kosti so poleg kalcija in vitamina D tudi beljakovine, fosfati, magnezij in kalij. Vsa ta hranila se skrivajo v mleku, najbogatejšem viru kalcija. Slednjega najdemo tudi v zeleni listnati zelenjavi (brokoli, blitva, repno listje, ohrovt, rukola, koromač, por), v stročnicah, ki so posebej bogate z njim (fižol, leča, rumeni grah, čičerika, bob, soja), v ribah, oreščkih in semenih ter v kakovostni mineralni vodi. Pri nadomestkih mlečnih izdelkov, kakršen je npr. tofu, pa je potrebno opozoriti, da vsebujejo kalcij le tedaj, kadar so pripravljene s kalcijevimi solmi. Lonček mleka nam zagotovi od 300 do 400 miligramov kalcija. Če hočemo slednjega nadomestiti z drugimi viri kalcija, moramo pojesti 210 gramov mandljev ali 420 gramov sezama ali 3 do 15 lončkov temno listnate zelenjave ali 125 gramov s kalcijem obogatenega tofuja ali 80 gramov sardin.

Telo lahko naenkrat izkoristi le omejeno količino kalcija, zato uživanje mlečnih izdelkov na zalogo nič ne pripomore k vgrajevanju kalcija v naše kosti. Ob enem obroku lahko izkoristimo od 400 do 500 miligramov kalcija, zato velja načelo, da živila z bogatimi viri kalcija lepo porazdelimo čez cel dan.

Ima pa kalcij tudi svoje sovražnike, najhujši so kofein, kuhinjska sol in preveč beljakovin.

- **Kofein.** Spodbuja izločanje kalcija s sečem. Zato kavne užitke omejimo na dve ali tri kave na dan.
- **Kuhinjska sol.** Slovenci jemo preveč slano hrano. Dovolj je 6 do 8 gramov soli dnevno, pojemo pa je povprečno 12 gramov.
- **Beljakovine.** Res so gradniki kosti, problem sodobnega človeka pa je v tem, da z beljakovinsko hrano rad pretirava. Z beljakovinami prebogata hrana ravno tako spodbuja izgubo kalcija.

Novost v zdravljenju osteoporoze: denosumab



Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.

Zdravljenje osteoporoze pomeni preprečevanje zlomov. Zdravila prvega izbora so trenutno peroralni bisfosfonati alendronat, risedronat in ibandronat, ki delujejo kot močni zaviralci kostne razgradnje. Njihova slaba stran je slaba resorpcija in možnost neželenih učinkov v zgornjih prebavilih. Bolniki morajo ta zdravila jemati po točno določenih navodilih, in sicer na tešče z večjo količino vode, nato pa še vsaj 30 minut vztrajati v pokončnem položaju, zato jih pogosto opuščajo. Na voljo so sicer novi, bolj udobni režimi jemanja peroralnih bisfosfonatov enkrat tedensko in enkrat mesečno. Kljub temu delež bolnikov z osteoporozo, ki po letu dni še vedno redno prejema ta zdravila, večinoma ni večji od polovice.

Preprečevanje zlomov torej ni optimalno, zato smo z zanimanjem sprejeli novo zdravilo na tem področju, ki se imenuje denosumab in ga od konca letošnjega aprila lahko družinski zdravniki in drugi specialisti predpišejo na zeleni recept tudi v Sloveniji. Gre za prvo biološko ali tarčno zdravilo za zdravljenje osteoporoze. Deluje kot protitelo proti RANKL (angl. receptor activator of nuclear factor κ B ligand), ključni molekuli pri aktivaciji osteoklastov (celic, ki razgrajujejo kost) in na ta način tudi razgradnje kosti.

Denosumab so preizkusili v več raziskavah, ki so skupno vključevale preko 10.000 bolnic s pomenopavzno osteoporozo. Izkazalo se je, da to zdravilo bolj zviša mineralno kostno gostoto in močnejše zavre kostno razgradnjo kot alendronat, poleg tega pa v primerjavi s placebom zelo učinkovito zmanjša tveganje za zlome vretenc, kolka in druge nevretenčne zlome. Zaradi ugodnih farmakoloških lastnosti lahko dajemo denosumab za zdravljenje pomenopavzne osteoporoze v obliki le ene 60 mg podkožne injekcije v stegno, trebuh ali nadlaket vsakih 6 mesecev.

Ker RANKL ni prisoten le na osteoklastih, pač pa tudi na nekaterih celicah, kot so limfociti, ki so vključeni v imunski odgovor, je logično, da največ pozornosti med možnimi stranskimi učinki vzbuja ravno morebitna večja nagnjenost za razvoj okužb ali pojav raka. Na podlagi živalskih poskusov in dosedanjih kliničnih izkušenj se zdi, da zavora RANKL za razliko od drugih bioloških zdravil ne povzroča večjih motenj v delovanju imunskih celic. Dejansko je, če upoštevamo prav vse raziskave, število okužb med bolniki na denosumabu in tistimi na placebo uravnoteženo. Tudi med številom resnih in oportunističnih okužb v obeh

skupinah ni statistično pomembnih razlik, enako velja za pojav raka. Ker je bilo v prvih treh letih (ne pa tudi kasneje) največje raziskave FREEDOM pri aktivno zdravljenih nekaj več kožnih okužb, zlasti celulitisa ali šena spodnjih okončin, in pojavov ekcema, nekateri strokovnjaki domnevajo, da denosumab morda lahko ojača vnetni in alergijski odgovor v koži, vendar brez povečanega tveganja za samo okužbo. Proizvajalec zdravila bo natančno spremljal in poročal o njegovih morebitnih stranskih učinkih tudi v prihodnje, predvidoma skupno 10 let. Po aplikaciji denosumaba zelo redko pride do blage lokalne reakcije na mestu vboda. Opisali so tudi nekaj primerov pomembnega znižanja kalcija po odmerku zdravila, zato morajo vsi zdravljeni bolniki prejemati vitamin D in kalcij, kot je to običajno. Za pojav nizkega kalcija so bolj ogroženi bolniki s kronično ledvično boleznijo. Zdravilo dokazano nima negativnega vpliva na celjenje kosti. Osteonekroza čeljustnice se lahko pojavi pri bolnikih z rakom, zdravljenih z visokimi odmerki denosumaba in dodatnimi dejavniki tveganja, pri zdravljenju osteoporoze pa se to zgodi le izjemoma.

Predvidevamo, da bo denosumab zaradi svoje učinkovitosti, ki je primerljiva z najboljšimi do sedaj znanimi zdravili za osteoporozo, v kombinaciji s prijaznim načinom odmerjanja lahko pomembno izboljšal sodelovanje bolnic pri zdravljenju pomenopavne osteoporoze in prispeval k boljši preventivi osteoporoznih zlomov. Po strokovnih merilih denosumab predstavlja zdravilo prvega izbora za vse bolnice in bolnike z osteoporozo, zaradi ekonomskih razlogov pa ga lahko v tem smislu uporabimo le za bolnice z osteoporozo, ki so stare 70 let ali več. Za ostale bolnice pride v poštev v primeru neprenašanja ali kontraindikacij za bisfosfonate, za bolnike pa pri nas zaenkrat ni registriran. Denosumab lahko predpišemo tudi, če so bili bisfosfonati neučinkoviti, torej v primeru novega osteoporoznega zloma ali pomembnega upada mineralne kostne gostote po vsaj letu dni zdravljenja.

V Sloveniji se z denosumabom že zdravi več kot tisoč bolnic z osteoporozo. Ker se zdravilo daje na vsakih 6 mesecev in je na voljo pri nas, kot že rečeno, od konca aprila letos, je logično, da povratnih informacij še ne moremo imeti, lahko pa rečemo, da je bilo zdravilo dobro sprejeto. Eden od glavnih razlogov za to je zagotovo že izredno privlačen način odmerjanja, kar je poleg dobre učinkovitosti in vsaj v kliničnih raziskavah povsem sprejemljivih stranskih učinkov ena od glavnih prednosti denosumaba.

Doc. dr. Tomaž Kocjan, dr. med.,

Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, UKC Ljubljana

Stopnice do trdne hrbtenice

šumeče tablete

Kalcij-Sandoz®
500



Namenjen za:

- ☞ preventivno in dopolnilno zdravljenje osteoporoze različnega izvora
- ☞ preprečevanje demineralizacije kosti pred nastopom menopavze in po njej
- ☞ dodatno zdravljenje rahitisa
- ☞ nadomeščanje kalcija pri povečanih potrebah v obdobju nosečnosti, dojenja in v dobi rasti

**1132 mg kalcijevega laktat glukonata
in 875 mg kalcijevega karbonata =
500 mg ioniziranega kalcija**

1-2 tableti dnevno raztopite
v kozarcu vode in si pripravite
zdrav in okusen napitek.

Informacije in naročila
080 1006

Odlična absorpcija



Na voljo v lekarnah
in specializiranih trgovinah.



NOVARTIS



MEDIS

www.medis.si

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

Zdravila so izdelki posebnega družbenega pomena

Martina Cvelbar, direktorica Javne agencije RS za zdravila in medicinske pripomočke



Martina Cvelbar, direktorica agencije za zdravila (Foto osebni arhiv)

»Zdravila so izdelki posebnega družbenega pomena, saj pomagajo povrniti zdravje in ga ohranjati, kar je najvišja vrednota. Z njimi zdravimo, preprečujemo in ugotavljamo bolezni,« pripoveduje Martina Cvelbar, direktorica Javne agencije RS za zdravila in medicinske pripomočke. Na trgu dostopna zdravila morajo biti kakovostna, varna in učinkovita, za kar si delijo odgovornost proizvajalci zdravil, distributerji oziroma veletrgovci, lekarne in seveda država, ki sprejema ustrezno zakonodajo in nadzoruje njeno izvajanje. Vsa zdravila, tudi zdravila naravnega izvora, pa s seboj nosijo določeno tveganje, zato je to področje eno najstrožje urejenih povesod po svetu. Opozarja, da mora zdravilo pred prihodom na trg skozi obsežna farmacevtsko-kemična, farmakološko-toksikološka in klinična preskušanja. »Dovoljenje za promet se izda samo, če so izsledki teh preskušanj pozitivni in je ugotovljeno ugodno razmerje med

koristnostjo zdravila in morebitnim tveganjem pri njegovi uporabi. Temu postopku pogovorno rečemo tudi registracija zdravila. Predlagatelji morajo za pridobitev dovoljenja za promet z zdravilom pripraviti in predložiti obsežno dokumentacijo,« pove gospa Cvelbar. O tem in še čem smo se pogovarjali v tokratnem Sončničnem intervjuju

Kako v Javni agenciji za zdravila in medicinske pripomočke skrbite za nadzor nad zdravili?

Zakon o zdravilih predvideva redne in izredne kontrole zdravil v prometu pri celi verigi: pri proizvajalcih, veletrgovcih z zdravili in končno v lekarnah, kjer uporabniki prevzemajo zdravila. Preveriti moramo, ali je bilo zdravilo na poti do uporabnika ustrezno shranjeno. Če zaznamo odstop od predpisanih standardov dobre proizvodne oziroma distribucijske prakse ter veljavnega dovoljenja za promet z dotičnim zdravilom (farmacevtska oblika, primarno, sekundarno pakiranje, navodilo za uporabo), ustrezno ukrepamo v okviru zakonskih pooblastil. Kontrola kakovosti zdravila pa pomeni analizo preskušanje glede skladnosti s specifikacijami zdravila, navedenimi v dokumentaciji, ki je nastajala v postopku pridobitve dovoljenja za promet. V širšem smislu kontrola kakovosti zdravila vključuje tudi oceno obojnosti, pripadajoče opreme in navodila za uporabo ter pravilnost strokovnega izrazoslovja.

Kakšno možnost oziroma dolžnost poročanja o neželenih učinkih imajo sami bolniki oziroma jemalci zdravil?

Zdravstveni delavci, ki pri svojem delu ugotovijo kakršnekoli neželene učinke zdravila ali sumijo nanje, so dolžni čim prej, najpozneje pa v 15 dneh, o tem poročati. O neželenem učinku zdravila lahko poroča tudi bolnik ali uporabnik, vendar svetujemo, da se o neželenem učinku zdravila najprej pogovori s svojim zdravnikom. Še vedno pa lahko bolnik poročilo pošlje tudi sam.

Koliko zdravil na leto umaknete s prodaje?

Zaradi neustrezne kakovosti zdravil v prometu smo imeli v letu 2010 v Sloveniji sedem odpoklicev. Zaradi varnosti pa je bilo v letih 2010 in 2011 začasno odvzeto dovoljenje za

promet trem zdravilom, od tega je za eno zdravilo začasni odvzem že preklican.

Letos smo bili priča spremenjeni zakonodaji na področju zdravil. Na police lekarn je prišlo 17 homeopatskih zdravil. Skozi kakšno kontrolo so morala slednja?

Novi pravilnik o homeopatskih zdravilih je v veljavi že od leta 2008. Doslej je JAZMP izdala dovoljenje za promet po poenostavljenem postopku za 29 homeopatskih zdravil v različnih stopnjah razredčitev. V poenostavljenem postopku mora predlagatelj predložiti dokazila o kakovosti in varnosti zdravila ter homeopatski uporabi. Proizvajalec oziroma izdelovalec homeopatskih zdravil mora imeti dovoljenje za izdelavo le-teh, ki ga pridobi, ko inšpekcijski organi ugotovijo, da izpolnjuje načela dobre proizvodne prakse glede ustreznih prostorov, opreme, kadrov in vodenja dokumentacije. Predložiti mora dokazila o kakovosti uporabljenih vhodnih snovi v skladu z veljavnimi farmakopejami ter dokazila o postopku izdelave in kontroli homeopatskega zdravila, ki morajo vključevati tudi podatke o odsotnosti nečistot. Potrebna so tudi dokazila o tem, da niti vhodne snovi niti končni izdelek ne vsebujejo patogenih snovi in da s homeopatskim zdravilom ni možen prenos humanih in živalskih virusnih, bakterijskih in drugih nalezljivih bolezni. Glede varnosti je treba predložiti farmakološko-toksikološko dokumentacijo, na podlagi katere je bila določena prva varna stopnja razredčitve, oziroma druga ustreznost dokazila, ki vključujejo podatke o farmakodinamiki in farmakologiji varnosti, farmakokinetiki in toksikologiji.

Kje je meja pri oglaševanju zdravil? Oglaševalci pogosto obljublajo neverjetne učinke ali pa zdravilne učinke pripisujejo tudi prehranskim dopolnilom, čemur predvsem starejši ljudje radi podležejo.

Najprej želim potrošnike opozoriti na dejstvo, da niso vsi izdelki, ki so v obliki kapsul, tablet, sirupov in drugih farmacevtskih oblik, zdravila, ampak so lahko na trgu tudi kot prehranska dopolnila. Prehranska dopolnila pa sodijo med živila (hrano) in jih obravnava zakonodaja o živilih. Kot že samo ime pove, gre pri prehranskih dopolnilih za izdelke, katerih namen je dopolnjevati običajno prehrano. V zakonodaji je predpisano, da se prehranskim dopolnilom pri označevanju, predstavljanju in oglaševanju ne sme pripisovati lastnosti preprečevanja, zdravljenja ali ozdravitve bolezni. Hkrati njihova predstavitev ne sme vsebovati navedb, da uravnotežena in raznovrstna prehrana ne more zagotoviti ustreznih količin hranil. Žal se trgovci teh določil velikokrat ne držijo in v želji po zaslužku pogosto izkoriščajo lahkovernost ter stisko bolnih ljudi. Izkoriščajo tudi željo po »čudežnih« izdelkih, ki bi bili učinkoviti, vendar brez

neželenih učinkov. Takih izdelkov pa doslej še niso našli. Kupci naj bodo čim bolj kritični in racionalni in naj ne zaupajo predstavitvam, ki prehranskim dopolnilom in kozmetičnim izdelkom pripisujejo učinke, značilne za zdravila: torej da lajšajo in preprečujejo bolezni in bolezenska stanja. Dobro naj preberejo deklaracijo na izdelku. Zaradi večje možnosti dokazovanja odgovornosti so običajno informacije na njih bolj verodostojne kot promocijski materiali in ustna propaganda.

Meja med oglaševanjem in informiranjem o zdravilih je zelo tanka. Včasih je tudi za članki v medijih, ki na prvi pogled dajejo vtis neodvisnih virov, farmacevtska industrija in njen interes po povečevanju uporabe zdravil.

Veliko zdravil danes lahko kupimo tudi brez recepta. Na kaj moramo biti posebej pozorni pri kupovanju takšnih zdravil?

Zavedati se moramo, da si z zdravili brez recepta lahko pomagamo le pri blažjih stanjih, ki ne zahtevajo posvetovanja z zdravnikom in jih lahko pravilno ocenimo sami oziroma ob pomoči farmacevta ali drugega zdravstvenega strokovnjaka. To so na primer prehladna obolenja, gripa, obolelo grlo, povišana telesna temperatura, blage do zmerne kratkotrajne bolečine (glavobol, zobobol, bolečine mišic in sklepov), prebavne motnje, ponavljajoči alergijski rinitisi. Če potrebujemo izdelke za zdravljenje in preprečevanje bolezni, potem kupimo zdravila, ki imajo dovoljenje za promet, in ne prehranskih dopolnil. To velja tudi za izdelke naravnega izvora. Samo tisti izdelki, ki so registrirani kot zdravila, imajo preverjeno kakovost, so varni in učinkoviti, imajo informacije o indikacijah oziroma o področju uporabe, o previdnostnih ukrepih, podatke o interakcijah, neželenih učinkih, kontraindikacijah.

Zelo pomembno je, da pred uporabo zdravil natančno preberemo navodila za uporabo in se jih držimo. Važno je tudi, da ne jemljemo hkrati več zdravil z isto zdravilno učinkovino, kajti lahko pride do prevelikega odmerjanja ter neželenih učinkov, tudi zastrupitev. Na trgu imamo namreč zdravila različnih proizvajalcev z različnimi trgovskimi imeni, ki se uporabljajo za iste indikacije in vsebujejo enako zdravilno učinkovino. Daleron, lekadol in panadol denimo vsebujejo enako zdravilno učinkovino, to je paracetamol, in jih ne smemo jemati istočasno.

Koliko takih zdravil brez recepta naj bi imeli doma na zalogi?

Za zgoraj naštetih stanja bi bila dovolj po ena škatlica zdravil brez recepta. Shranjevati jih moramo na suhem, hladnem in temnem mestu, nedosegljivem otrokom. Pred uporabo pa moramo vedno preveriti, če zdravilu še ni potekel rok uporabnosti.

Nataša Bucik Ozebek

Zmagovalni recepti kuharskega fotonatečaja

V okviru aktivnosti ob svetovnem dnevu osteoporoze je bila posebna fotografska razstava, ki je krasila Petkovškovo nabrežje v Ljubljani. Članice društev bolnikov z osteoporozo po Sloveniji so se pridružile kuharskemu fotonatečaju Zveze, po svojih izvirnih receptih pripravile jedi, koristne za obvladovanje osteoporoze, in jih fotografirale.

Na natečaj, ki je potekal v septembru, je prispelo lepo število fotografij jedi, pripravljenih po prav nenavadnih in zanimivih receptih. Strokovna komisija, v kateri so bili nutricionistka Zvezdana Vražič, kuharski mojster Luka Koren, novinarka Lucija Fatur in fotograf Matej Leskovšek, je pri izboru najzanimivejših upoštevala ustreznost sestavin in kombinacij, elemente zdrave prehrane in vizualno privlačnost.

Po odločitvi komisije je zmagovalna jed Polnjena svinjska ribica, kulinarčna umetnija gospe Marte Peršak iz Ormoža. Na drugo mesto so se uvrstili Žepki z gobicami in ajdovo kašo iz kuhinje gospe Martine Jurjovec iz Petrovč, tretje mesto pa si je prislužila Alenka Tavčar iz Ljubljane, ki je pripravila Piščančja nabodalca z mozzarelo in paradižnikom na rukoli.

POLNJENA SVINJSKA RIBICA

Sestavine:

- svinjska ribica
- sol, poper
- suhe marelice in slive
- krompir
- ajdova kaša

Priprava:

Meso nasolimo in popopravimo, napravimo vdolbino, napolnimo z marelicami in slivami in pečemo v vroči pečici cca 1 uro. Priloga po lastnem okusu (ocvrti krompir, ajdova kaša, ...).



Fotografija in recept: Marta Peršak, Ormož



Fotografija in recept: Martina Jurjovec, Petrovče

ŽEPKI Z GOBICAMI IN AJDOVO KAŠO

Sestavine:

- polnozrnat vlečeno testo 300 g (kupljeno)
- 500 g gob - blanširanih, zamrznjenih
- 50 g masla
- 150 g prekajene hamburške slanine brez kosti
- 4 jajca
- kislá smetana
- dve pesti kuhane ajdove kaše
- začimbe: česen, čebula, peteršilj, poper

Priprava:

Na maslu pražimo najprej čebulo, dodamo hamsko slanino, spet popražimo, nazadnje dodamo gobe, ki jih pražimo, dokler se ne izsušijo. Dodamo začimbe, na koncu pa vmešamo še jajca in ajdovo kašo. Iz enega lista testa napravimo 4 kvadrate in jih namažemo s sladko smetano. Na vsakega nanesemo 3 žlice nadeva, oblikujemo kvadratke, ki jih nato popečemo na maslu v teflonskem pekaču, po dve do tri minute na vsaki strani. Pred serviranjem dodamo na vsak žepček žlico kisle smetane. Priloga: srednje velik popečen jajčevci in cvetača.

PIŠČANČJA NABODALCA Z MOZZARELO IN PARADIŽNIKOM NA RUKOLI

Sestavine:

- pest rukole (do 100 g)
- zavitek že pripravljenih mariniranih piščančjih nabodalcev
- 2 paradižnika ali 300 g češnjevega paradižnika
- 1 zavitek mozzarele (200 – 400 g)
- nekaj lističev sveže bazilike

Priprava:

Nabodalca popečemo na naoljeni teflonski ponvi ali na električnem žaru. Ko so pečena, jim odstranimo paličico in jih položimo v ponev (če smo jih pekli na žaru). Prekrijemo jih z narezanimi paradižniki in mozzarelo in popečemo toliko, da se mozzarella stopi. Pred serviranjem na krožnik razprostremo rukolo, nanjo položimo koščke nabodalcev in vsak košček okrasimo z lističem sveže bazilike. Kot prilogo svetujem pečen krompir in zeleno solato. Jed je hitro pripravljena in okusna. Pa dober tek!



Fotografija in recept: Alenka Tavčar, Ljubljana



Zmagovalke kuharskega fotonatečaja: Alenka Tavčar, Marta Peršak in Martina Jurjovec (Foto Marko Ocepek)

Stres, gibanje in mi



Telesna aktivnost nam pomaga doseči sprostitve po napornem dnevu in izboljša splošno počutje. Takole se sproščajo v Ljutomeru.

V današnjem času je življenjski tempo izredno hiter, na vseh področjih želimo biti uspešni. Posledice vsakodnevnih naporov pa nas vodijo v stres, saj pogosto zahteve okolja presegajo naše zmožnosti. Prejšnje generacije besede stres niso poznale, medtem ko se mi z njo soočamo vsak dan.

Stres je odziv našega telesa na različne dražljaje iz okolja. Del našega odziva je gensko pogojen, del pa se ga priučimo ob različnih življenjskih situacijah. Odziv na stres ima lahko telesne, psihične ali vedenjske posledice. Razlikujemo med dobrim in slabim stresom. Kadar doživljamo spremembe kot izziv, je stres lahko pozitiven. Ravno prav stresa naše telo celo potrebuje, saj spodbudi ustvarjalnost. Prevelik stres pa je zelo škodljiv, ker poruši telesno in psihično ravnotežje ter privede do različnih bolezni, kot so srčne bolezni, težave s hrbtenico, motnje hranjenja, želodčne bolezni, težave z zbranostjo, nespečnost, depresija ...

Po mnenju dr. Sonje Traven so bolezni srca, predvsem srčni napad, v razvitih državah v zadnjih nekaj desetletjih eden od vodilnih krivcev za smrt. Med najpomembnejšimi vzroki za razvoj bolezni srca navaja kajenje, neustrezno prehrano ter premalo gibanje. Vsi ti dejavniki so povezani s stresom. Prav tako domneva, da so s stresom povezani luskavica, izpuščaji in akne. Kožne bolezni so sicer redko nevarne zdravju, a povzročajo

nelagodje zaradi videza. Tudi glavobol je eden od splošnih simptomov stresa. Kadar glavobol postane kroničen, je težko ozdravljiv. Dr. Travenova opozarja še na težave s hrbtenico. Vratne mišice so eno prvih mest na telesu, kjer človek občuti napetost, ki se od tu širi na grlo, čelo, ramena in ob celi hrbtenici. Take bolečine so opozorilo, da je človek pod stresom (Traven, 2005).

Za stres so značilni naslednji telesni znaki: pospešeno dihanje in bitje srca, povečanje krvnega pritiska in holesterola, zmanjšanje apetita, glavobol, skrčenje mišic, zmanjšanje odpornosti, povečanje notranjega nemira, suha koža, potenje, pozabljivost, čustveni izbruhi ...

Stresu se ni mogoče izogniti, lahko pa za njegovo obvladovanje sami storimo največ. Poskušajmo odpraviti izvor težav in jih reševati sproti. Naučimo se poslušati in razumeti svoja čustva, obvladovati delovne in življenjske situacije ter načrtovati svoj čas. Bodimo odprti za podporo in razumevanje tistih, ki so nam pripravljeni pomagati. Spoznajmo sami sebe in ugotovimo, kako reagiramo na različne dražljaje, imenovane tudi stresorji. Pridobimo si samospoštovanje. Učimo se tehnik sproščanja: meditacije, joge, psihoterapije. Naučimo se vzeti čas zase. Spoštujmo meje lastnih zmogljivosti, saj se bomo tako izognili nepotrebnim bolečinam in stresnim situacijam. Poskušajmo stres obvladati, tako da ne bo prišlo do upada našega razpoloženja ter ponavljajoče se kronične izčrpanosti.

Strokovnjaki navajajo, da igrata pri preprečevanju stresa in odpravljanju njegovih posledic pomembno vlogo telesna aktivnost ter zdrav način prehranjevanja. Ljudje, ki se zdravo prehranjujejo in so telesno aktivni, lažje premagujejo stres, živijo dlje, so tudi umsko živahnejši in so na splošno bolj zdravi.

Izredno pomembna je redna telesna aktivnost, saj zagotavlja, da imajo škodljivi vplivi manjši učinek na zdravje. Z vsakodnevnim vadbo se okrepijo mišice, srce, pljuča. Telesna aktivnost nam pomaga doseči sprostitve po napornem dnevu in izboljša splošno počutje, izberimo pa sebi primerno telesno dejavnost.

Torej začnimo že današnji dan z gibanjem!

Marta Povšnar,
Kokra

Viri in literatura:
Traven, Sonja. 2005. Premagovanje stresa. Ljubljana. GV založba.
<http://www.ezdravje.com/si/zivcevje/stres/>

Priloga

Homeopatija

Homeopatijo je utemeljil in razvil nemški zdravnik dr. Samuel Hahnemann (1755 – 1834). Za razliko od ostalih komplementarnih metod in tradicionalnih sistemov zdravljenja se je začela homeopatija razvijati kot del uradne medicine na začetku 19. stoletja. Hahnemann je bil zdravnik in je uradno medicino dobro poznal, vendar je bil razočaran nad njenim dogmatskim in neznanstvenim pristopom k zdravljenju. Visoke doze zdravil, ki so imele hude stranske učinke za bolnike, puščanje krvi, spodbujanje bruhanja, klistiranje – vse to je Hahnemanna kmalu odvrnilo od zdravniškega poklica. Odločil se je, da sam na tak način ne bo zdravil, pa se je posvetil prevajanju. Obvladal je osem jezikov, prevajal je strokovno literaturo s področja medicine in kemije in nekako v tem času začel odkrivati in oblikovati svoj novi način zdravljenja, ki ga je poimenoval homeopatija (iz grščine: homeo – podoben, pathos – trpljenje). Homeopatijo je želel zasnovati kot znanstveno metodo zdravljenja, podprto s sistematičnim eksperimentalnim delom, ki ga je postopoma prenašal v prakso. Šele na podlagi empiričnega testiranja se je odločil, da začne na ta način tudi zdraviti.

V akademskih medicinskih krogih so homeopatijo že kmalu po njenih začetkih napadali in zavračali. Zavračanje ni bilo znanstveno utemeljeno, ampak je izviralo iz nerazumevanja in predsodkov, verjetno pa tudi iz občutka ogroženosti, saj je homeopatija izkazovala pri zdravljenju zelo dobre uspehe. Še posebej uspešna je bila pri zdravljenju epidemičnih bolezni, ki so bile v tistem času pogoste in so imele kar visoko smrtnost (kolera, tifus, davica), a tudi pri zdravljenju drugih akutnih in kroničnih bolezni. Iz statistik, ki so jih vodile nekatere bolnišnice, kjer so zdravili tudi s homeopatijo, je razvidno, da je bilo homeopatsko zdravljenje uspešnejše in tudi cenejše kot zdravljenje z uradno medicino. To so zgodovinska dejstva. Hahnemann se je ves čas trudil, da bi bila homeopatija sistem zdravljenja, ki bi imel čim manj stranskih učinkov. V Organonu, knjigi, kjer Hahnemann razlaga teoretične, filozofske in praktične osnove homeopatije, piše v 2. paragrafu: »Najvišji ideal zdravljenja je hitra, blaga in trajna povrnitev zdravja ali odprava in uničenje bolezni v vsem njenem obsegu na najkrajši, najzanesljivejši in najbolj neškodljiv način, na jasno razumljivih načelih.«

Zdravila, ki jih je uporabljal, so bila preizkušena na zdravih ljudeh in šele po skrbnem beleženju simptomov, ki so se pojavili med preizkusom, so bila lahko uporabljena za bolnike s podobnimi simptomi, kot so jih razvili preizkuševalci. To je Hahneman poimenoval zakon podobnosti – Similia similibus curentur (podobno se zdravi s podobnim). To je osnovni zakon homeopatije, ki ga je potrebno upoštevati, če hočemo, da bo zdravilo učinkovalo. Bolezen v homeopatiji ni le diagnoza, ampak stanje celotnega organizma in jo kot takšno tudi obravnavamo, kar pomeni, da ne zdravimo le obolelega organa, temveč zdravljenje prilagodimo bolniku z vsemi njegovimi simptomi, tako fizičnimi kot psihičnimi. Na ta način v organizmu vzpostavimo porušeno ravnovesje in spodbudimo samozdravljenje.



Osnova za izbiro zdravila Je pogovor z bolnikom

Pogovor, ki mu rečemo anamneza, ima vse značilnosti anamneze, kot jo poznamo v uradni medicini, le da je homeopatska še bolj obsežna. Zdravnika homeopata zanimajo osnovna bolnikova težava (diagnoza bolezni, ki pa, kot bomo videli, v homeopatiji ni tako pomembna kot v konvencionalni medicini), spremljajoče težave in splošne značilnosti kot npr. apetit, prebava, žeja, potenje, občutljivost na temperaturne spremembe, občutljivost na vremenske spremembe, spanje. Sledijo lokalne težave, kot so bolečine, spremembe na koži, nohtih, občutljivost in posebnosti na mentalnem področju, morebitne kronične bolezni v bolnikovi ožji družini. Vse bolnikove podatke zdravnik homeopat z usmerjenimi vprašanji še bolj razčleni: če bolnika boli križ, je pomembno, kdaj ga najbolj boli, kaj bolečino poslabša, kaj jo izboljša, kam se bolečina širi, kakšen je karakter bolečine – ali je topa, pekoča, špikajoča ..., ali se v času bolečine v križu pojavi morda mrazjenje, potenje ali kakršnakoli druga težava, ki z bolečino v križu nima direktne povezave. Tako je potrebno razčleniti vsako od naštetih področij anamneze, struktura anamneze je namreč bistvenega pomena za nadaljnje delo – določanje homeopatskega zdravila. Homeopatsko zdravilo se določi s pomočjo repertorija na podlagi karakterističnih simptomov, tj. najbolj značilnih bolnikovih simptomov, ki smo jih izvedeli med anamnezo. Repertorij je knjiga simptomov, ki so razvrščeni po posameznih poglavjih – vsako poglavje pripada enemu telesnemu področju, na začetku je poglavje namenjeno mentalnim simptomom, na koncu splošnim simptomom. Pod vsakim posameznim simptomom so napisana zdravila, ki so ob preizkusu na zdravih ljudeh sprožila tak simptom. Tukaj je potrebno opozoriti še na druge vire pridobivanja simptomov. Nekateri so pridobljeni na podlagi opisov zastupitev z določenimi snovmi, ki se v homeopatiji uporabljajo kot zdravila, seveda pa je postopek izdelave homeopatskih zdravil tisti, ki poskrbi, da so zdravila absolutno varna. Tretji način pridobivanja simptomov je na podlagi ozdravljenih simptomov,

kar pomeni, da zdravilo v procesu zdravljenja pozdravi tudi simptom, ki ni bil pridobljen na podlagi preizkusa zdravila. Že nekaj let se poleg klasičnih repertorijev uporabljajo tudi računalniški repertorizacijski programi, ki vsebujejo podatkovno bazo, zbrano iz velikega števila različnih repertorijev, v praksi so zelo dobrodošlo pomagalo.

Skratka, v homeopatiji so bolj kot diagnoza bolezni pomembni individualni bolnikovi simptomi – če imamo 10 bolnikov z migreno, bo lahko na podlagi individualnih simptomov za vsakega izbrano drugo zdravilo. Diagnoza je za zdravnika homeopata pomembna predvsem takrat, kadar gre za bolezen, kjer je potrebno kirurško zdravljenje oziroma pri tistih boleznih, kjer je nujno potrebno zdravljenje s konvencionalno medicino. Seveda pa je diagnoza pomembna tudi prognostično. Ko se na podlagi karakterističnih bolnikovih simptomov določi zdravilo, se lahko slika zdravila preveri še z *Materio medico*. V tej knjigi so zbrane slike zdravil, ki so nastale na podlagi preizkusov na zdravih ljudeh. Prvo *Materio medico* je napisal Hahnemann (*Materia medica pura* 1826 – 1828). Kasneje jih je nastalo še veliko, ki pa niso vse enako uporabne.

Kaj so homeopatska zdravila in kako so pripravljena?

Homeopatska zdravila so pripravljena iz rastlin, mineralov in živalskih izločkov oziroma delov živali. Še vedno se pripravljajo na način, kot ga je opisal in prvi uporabil Hahnemann. Vhodna snov (osnovna substanca) se redči z vodo, alkoholom, z glicerolom oziroma z laktozo. Laktozo uporabljamo le na začetnih stopnjah, kadar snov, iz katere se pridobiva zdravilo, ni topna in se redči s postopkom tritracije (dolgotrajno mešanje v terilniku za vsako stopnjo redčenja). Redči se v razmerju 1:100 oziroma 1:10. Vsaki stopnji redčenja sledi močno pretresanje. Če bi zdravilo le redčili, bi po določeni razredčitvi postalo neučinkovito, s pretresanjem pa se moč zdravila povečuje. Zaradi postopka priprave imenujemo



OSTEOPOROZA

Ambulanta za osteoporozo GAIA
Karmen Pahor, dr.med., spec.spl.med.
Prečna 2, 6230 Postojna

Za pregled se dogovorite osebno v ambulanti GAIA
ali na telefon 05 720 33 33



ZDRAVSTVENI CENTER DRAVLJE d.o.o.

**MERJENJE MINERALNE
KOSTNE GOSTOTE**

Zdravstveni center Dravlje
Ulica Bratov Babnik 10
1000 Ljubljana

Tel.: 01 510 68 00



homeopatska zdravila potencirana zdravila. Tako iz prakse vemo, da zdravilo v potenci 200C (1:100, 200 x razredčeno in pretreseno) deluje močnejše kot zdravilo v potenci 30C. Uporabo določene potence narekuje narava bolezni (diagnoza), vitalnost bolnika (pri šibkih in starejših bolnikih se uporabljajo nižje potence) in seveda izkušnost zdravnika homeopata. V homeopatiji uporabljamo vedno le eno zdravilo, ki najbolje pokrije bolnikove simptome (ki je v preizkusu sprožilo najbolj podobne simptome, kot jih ima zdravljeno bolnik). Ker je bilo v preizkusu uporabljeno le eno zdravilo, ne vemo, kako deluje več zdravil hkrati, in simptomov ne moremo enostavno seštevati.

Homeopatija torej:

- temelji na zakonu podobnosti,
- je individualna metoda zdravljenja,
- uporablja potencirana zdravila,
- vedno uporabi le eno zdravilo.

Zdravljenje s homeopatijo je lahko samostojno, lahko pa poteka vzporedno z zdravljenjem s konvencionalno medicino, če narava bolezni to zahteva. Zato je pomembno, da se s homeopatijo ukvarjajo zdravniki, ki imajo dovolj znanja, da lahko odgovorno zdravijo in spremljajo bolnika na njegovi bolezenski poti.

Homeopatija v Sloveniji

V Sloveniji se lahko v skladu z Zakonom o zdravilski dejavnosti s homeopatijo ukvarjajo le osebe z diplomom medicinske fakultete in pridobljenimi ustreznimi znanji iz homeopatije, obenem pa Zakon o zdravniški službi določa, da se lahko zdravniku, ki se ukvarja z zdravilsko dejavnostjo, licenca odvzame oziroma se mu je ne podeli. Trenutno smo edina država v Evropski skupnosti s tako omejujočo in diskriminatorno zakonodajo na tem področju. Homeopatska zdravila so v naših lekarnah na prodaj od aprila letos, in tudi to se nam je zgodilo kot zadnjim v Evropi.

Če pa se ozremo v 19. stoletje, vidimo, da se je homeopatija v Sloveniji pojavila že za časa Hahnemannna. S homeopatijo so se v tistem času v naših krajih ukvarjali plemstvo, duhovščina in posamezni zdravniki. O tem pričajo številni pisni in materialni viri. S homeopatijo so zdravili tako ljudi kot živali, homeopatska zdravila pa se je dalo kupiti v posameznih lekarnah v nekaterih večjih mestih po Sloveniji (ki je bila takrat še del Avstro-Ogrske monarhije). Tradicija homeopatije se je v Sloveniji prekinila po 2. svetovni vojni, že kmalu po osamosvojitvi pa se je začelo prizadevanje za njeno ponovno priznanje in to še vedno traja.

Irena Gorišek,
predsednica Slovenskega homeopatskega društva



Svoj rojstni dan
si deliš še z najmanj
devetimi milijoni ljudi
po vsem svetu.

Naše glavno poslanstvo je izboljševanje kakovosti življenja. Na temeljih te vrednote smo postali ena vodilnih svetovnih v raziskave in razvoj usmerjenih farmacevtskih družb. Raziskujemo, razvijamo, proizvajamo in tržimo zdravila in cepiva, ki preprečujejo in zdravijo številne bolezni. Proizvajamo tudi izdelke za nego zob in ustne votline. S prisotnostjo na vseh svetovnih trgih, tudi v Sloveniji, želimo aktivno prispevati k zdravju vseh ljudi.

Naredite več, počutite se bolje, živite dlje.



Preiskave so pokazale, da so moje kosti načete



Fanika Sevšek, gostinka iz znamenite gostilne Žolnir in bolnica z osteoporozo

»Zelo rada imam Kostanjevico. Četudi me je življenje za lepo število let odneslo v svet, sem bila s srcem vedno v tem našem mestecu. Najstarejše in najmanjše na Dolenjskem je, a po tem, kar nudi ljudem, je veliko in silno bogato. Ljubitelji kulture uživajo ob umetninah slikarjev v Galeriji Božidarja Jakca in ob lesenih skulpturah Forme vive; gozdarji so zaljubljeni v Krakovski gozd, na katerega mejimo; jamarji so nam odkrili podzemni biser s čudovitimi kapniki ... Vse je zeleno – Krka, Gorjanci, travniki, vinogradi ... Balzam za dušo, kamor pogledaš ... No, idile je konec, ko narastejo vode in reka prestopi bregove. Takrat je upravičeno ime dolenske Benetke ...«

Ta slavospev je svojemu rodnemu mestu namenila Fanika Sevšek, ki jo številni obiskovalci Kostanjevice poznamo kot gostinko, ki, čeprav upokojena, rada pomaga v kuhinji ali v strežbi v družinskem Gostišču Žolnir. »Saj veste: enkrat gostinka, vse življenje gostinka!«

Fanika o gostišču rada pripoveduje. »Gostilna ima dolgo tradicijo, saj jo je že med obema svetovnima vojnama ded uspešno vodil. Okoli nas so obširni gozdovi in gozdarski inženirji so imeli tu vedno dovolj dela. Preprostim ljudem nekako ni šla z jezika beseda inženir, pa so zaokrožili po svoje in inženirji so postali žolnirji. Naše gostišče je dobilo ime po Jurčičevi povesti Kloštrski žolnir. Glavni junak, gozdarski inženir – žolnir, ki se zaljubi v lepo dekle, naj bi bil Josef Ressel, ki je v teh krajih iznašel ladijski vijak in ga na reki Krki tudi preizkušal.«

Pravzaprav smo jo povabili na klepet iz čisto drugega razloga – je namreč bolnica, ki zdravi svojo osteoporozo že trinajst let. »Ja, ko se je začela menopavza, sem šla na neke preiskave in pokazalo se je, da so moje kosti načete. Od tedaj skrbijo zame zdravniki v Dolenjskih Toplicah, kamor redno hodim na preglede. Zelo sem zadovoljna z njihovim odnosom do pacientov. Jemala sem različna zdravila, tudi fosavance, potem pa več

kot pet let evisto. Letos spomladi sem poslušala predavanje dr. Tomaža Kocjana in izvedela za novo biološko zdravilo prolia, ki se jemlje v obliki injekcije le dvakrat na leto. Ko je omenil, da eviste ne kaže jemati več kot pet let, sem se takoj odločila, da svojega zdravnika povprašam, ali bova zamenjala terapijo. Tako se sedaj zdravim s prolio, kar je neprimerno enostavnejše, vsak teden pa zaužijem še 35 kapljic vitamina D3. Čez leto in pol bomo videli, kaj bo pokazala slika mojih kosti. Dr. Kocjanu sem res hvaležna za usmeritev.«

Gospa Fanika je članica Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje skoraj od njegovega nastanka. Zanj so ji povedale prijateljice in prav nič ne pretiravamo, če zapišemo, da je med najbolj zvestimi in najbolj rednimi na številnih aktivnostih.

»Društvo mi veliko pomeni. V njem najdem sprostitev po napornem delu v gostilni, izvem o novostih pri zdravljenju osteoporoze, prisrčni odnosi v skupinah pa so sploh neprecenljivi za ohranjanje socialnih stikov. To pa marsikdo v starejših letih ali ko ga zapušča zdravje celo bolj pogreša kot zdravilo.« In tako pove še, da obiskuje društveno terapevtsko vadbo v Termah Čatež, se udeležuje izletov, veseli se svetovnega dneva osteoporoze, ne manjka na dnevih zdravja v Strunjanu, v Topolšici ... Čez vse pa pohvali kolegice iz pohodniške skupine Šentjernej – Kostanjevica. Gospe popestrijo hojo z ogledom kulturnih ali naravnih znamenitosti. Da so zaključki njihovih pohodov zabavni in čez vse prijetni, pa skoraj ne kaže razlagati. »Imamo se, fajn!«

Gospa Fanika naniza še vrsto zanimivih misli. Omeni požar, ki je leta 2010 uničil večji del gostinskega lokala, a z vztrajno voljo in pomočjo dobrih ljudi, tudi dobrih besed, ki v nesrečnih trenutkih božajo bolečino, je na pogorišču zrasel nov objekt. In če si bomo zaželeli dobre hrane in kozarca pristnega cvička iz Gadove peči, nam bo z veseljem postregla ta drobna gospa, ki se zna optimistično spopasti z vsem, kar ji nameni življenje.

Milena Jesenko

Preimenovanje zdravila Kalcij-Sandoz 500

V skladu z novimi evropskimi smernicami o poimenovanju zdravil je ime produkta Calcium-Sandoz forte spremenjeno v Kalcij-Sandoz 500. Sestava in vsebnost kalcija v zdravilu sta ostali nespremenjeni. Kalcij-Sandoz 500 je še naprej na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.



Obisk na Kočevskem in Ribniškem



Na telovadbo v Kočevju dvakrat na teden hodi kar polovica vseh članov društva.

Dober namen smo imeli, da tokrat obiščemo deželo suhe robe z Ribn'čanom Urbanom in kočevskim medvedom, pa ni uspelo. Nismo se ustrašili ne prvega ne drugega, zagodel nam jo je čas. A med Urbani in medvedi nam je vseeno uspelo priklicati Štefko Ule in Martino Repar, predsednico in tajnico Društva bolnikov z osteoporozo Kočevsko-ribniške regije. Z njima smo se pogovarjali o društvu in o njihovih krajih.

„Društvo za osteoporozo Kočevsko-ribniške regije je bilo ustanovljeno leta 2005. Deluje na področju treh občin, in sicer Kočevja, kjer je tudi sedež društva, Ribnice in obmejne občine Kostel. Kljub obširnemu območju je po številu članov eno najmanjših društev v Zvezi,“ pripoveduje tajnica Martina Repar. Prva predsednica društva je bila ginekologinja Irena Begič. Delovanje društva je počasi zamrlo, ponovno pa je zaživel leta 2009, ko je predsednica postala Štefanija Ule. Društvo ima danes 68 članic in članov.

Za razliko od drugih društev je večina njihovih članov še delavno aktivnih, zato je tudi dejavnost društva delno okrnjena, ker ni možno vedno uskladiti vseh obveznosti, pravi Martina. „Društvo zahteva celega človeka, veliko je

prostovoljnih ur,“ ugotavlja Štefka. Se pa v društvu trudijo pritegniti čim več novih članov iz vseh treh občin, saj so prepričani, da večje število članstva odpira večje možnosti in prodornejše delovanje društva.

Na Kočevskem in Ribniškem skrbijo predvsem za to, do so njihovi člani čim bolj razgibani. V Kočevju telovadijo dvakrat na teden že vse od leta 2006, v Ribnici enkrat na teden igrajo badminton, poletja pa so namenjena nordijski hoji. „Ker je sedanja predsednica po izobrazbi fizioterapevtka in aktivna na področju rekreacije, nam strokovnih nasvetov ni potrebno iskati drugje,“ izpostavi njihovo prednost Martina, Štefka pa pristavi, da z aktivno telesno dejavnostjo začnejo takoj z novim šolskim letom in jo izvajajo dvakrat tedensko po dve šolski uri tja do konca aprila. Na telovadbo hodi kar polovica vseh njihovih članic. „Rekreativke, članice društva, so zavzete za rekreacijo in preventivno vadbo ter jo tudi redno obiskujejo,“ jih pohvali Štefka. „V septembru začnemo bolj umirjeno s klasičnimi vajami za izboljšanje telesne drže, trebušnih in hrbtnih mišic, mišic medeničnega dna ter z vajami za preprečevanje bolečin v križu. Kasneje pa aktivnosti oziroma gibalne dejavnosti postopoma povečujem in skušam ponuditi več oblik

različnih vaj, tako da je ura vedno drugačna, hkrati pa se naučimo nekaj novega," še opiše njihov program dela.

V društvu pripravljajo tudi predavanja, organizirali so meritve mineralne kostne gostote in ker imajo lepe vrtove, so dve leti nazaj v močni zasedbi sodelovali v akciji Moj cvetoči vrt. Še po nečem so posebni – na izlete, razen na okoliške hribe - ne hodijo. „Glede na to, da nas je še večina zaposlenih, je to težje izvedljivo," pravi Štefka.

Štefka je sicer tudi vodnica v kočevskem planinskem društvu, zato bi nas ob obisku peljala v naravo: „Do koč pri Jelenovem studencu se velja povzpeti, pa grad Fridrihštajn je izjemno lep, ob njem so speljane lepe pohodniške poti. Meni je tam lepo.“ Kako ne bi bilo, saj Fridrihštajn ni le najvišje ležeči slovenski grad, temveč je tudi prizorišče naše edine srednjeveške ljubezenske romance. Le kdo ne pozna tragične ljubezenske zgodbe Friderika Celjskega in Veronike Deseniške. Štefka našteje še gozdni rezervat Ledena jama, pa Kočevsko jezero, ki so ga za seboj pustili rudarji, in številne gozdove. Zgodovina Kočevja je tesno povezana s srednjeveško kolonizacijo Kočevske. Zamislili so si jo in jo izpeljali grofje Ortenburški, tedanji gospodarji precejšnjega dela Dolenjske, Notranjske in pokrajine ob zgornji Kolpi. Tu so do svojega odhoda leta 1940 živeli nemško govoreči kočevski Nemci. V mesto Kočevje in okolico so po 2. svetovni vojni naselili predvsem Slovence, pa tudi priseljence iz drugih delov Jugoslavije. Večine kočevskih vasi (112 od 177) niso obnovili, od 123 cerkva na Kočevskem jih je ostalo le 28. Iz tega tudi najverjetneje izvira razlika, ki jo izpostavi Štefka: „Kočevjarji smo pritepenci od vsepovsod in zato manj



Suha roba je najstarejša in številčno najmočnejša domača lesna obrt na območju Ribniške in Sodraške doline. (vir: www.dobrodoslidoma.si)



Znamenitost Kočevske so medvedi. (Foto Vasja Marinč)

Ribniško – kočevsko območje v številkah*

V občinah Ribnica, Kočevje, Osilnica, Sodražica, Kostel in Loški Potok je na prvi dan letošnjega leta živelo 31.045 ljudi, moški in ženske so zastopani zelo enakomerno.

V omenjenih občinah so avgusta 2011 zaposleni na svoj račun prejeli povprečno 853 evrov plače. Povprečje v Sloveniji je bilo 988 evrov. Najnižje dohodke, skoraj tretjino nižje od slovenskega povprečja, imajo zaposleni v občini Osilnica.

V jugovzhodni Sloveniji se največ ljudi piše Zupančič, Novak in Turk, med najpogostejšimi imeni prepričljivo vodita Jože in Marija. Zanimivo je, da je ime Urban, znano po Ribničanu Urbanu, šele na stotem mestu. Tako je ime 157 moškim v regiji.

*Podatki so povzeti po Statističnem uradu RS

povezani, Ribničani pa so domačini in bolj skupaj držijo.“ Kočevje je zagotovo najbolj poznano po rjavem medvedu. Štefka ga je že srečala. „Čeprav zaradi škode, ki jo občasno povzroča kmetijcem in čebelarjem – napadi na ljudi so redki – sobivanje ni vselej nekonfliktno, pa medved za prebivalce predstavlja simbol, s katerim se v veliki meri identificirajo," ugotavlja ljubiteljski zgodovinar Mihael Petrovič.

V Ribnici vam bodo znali hitro prodati kakšno leseno žlico, posebej pa je tam živahno septembra, ko pripravljajo ribniški sejem. Letos je znova postregel z rekordi. Po ribniških ulicah je bilo tokrat že preko 500 stojnic, zadnja tri leta ta praznik suhe robe in lončarstva obišče že čez 50 tisoč obiskovalcev. Zanimiv je tudi Kostel – tako se imenujejo grad, pokrajina, občina in naselje. Kostel je zemljepisno razgibana in v etnografskem pogledu zanimiva občina na jugozahodni meji Slovenije, ob mejni reki Kolpi. Privlačna reka daje pokrajini poseben pečat in je gibalno turizma v teh krajih.

Nataša Bucik Ozebek



Članice Društva za osteoporozo Pomurje-Radenci na obisku pri čebelarju Jožefu Šalamunu v Banovcih.

Društvo za osteoporozo Pomurja-Radenci že 12 let skrbi za zdrave kosti

Društvo je bilo ustanovljeno spomladi leta 1999. Vanj je vključenih 215 članic iz občin Radenci, Gornja Radgona, Sv. Jurij ob Ščavnici, Apače, Tišina, Križevci, Grad, Kuzma, Rogašovci, Puconci, Cankova in Lenart. Prav zaradi velike krajevnne oddaljenosti članice težje aktivno sodelujejo pri programih dela društva.

Leto 2011 se izteka. Bilo je posebno tudi zaradi podaljšanega poletja, saj smo imeli preko 25 stopinj Celzija še prve dni oktobra. Članice so bile zadovoljne s celoletnim programom aktivnosti društva, ki je zajemalo zdravstvena predavanja, dneve zdravja v pomurskih termah, peš pohode s poudarkom na uporabi pohodniških palic (nordijska hoja), enodnevna druženja na izletih, prav tako povezana s pešačenjem. In kaj smo počele?

- 19. aprila smo plavale in telovadile v bazenih termalnega kopališča Banovci, nato smo obiskale čebelarja Jožefa Šalamuna, ki nam je prikazal film o pridnih čebelah in nam povedal marsikaj koristnega s področja čebelarstva. Poskusile smo tudi odlično medico in medenjake.
- 19. maja smo članice prisostvovala »Posebnemu dogodku« v kongresni dvorani hotela Radin v Radencih. Nepozabni ostajajo orientalski plesi plesne skupine Amra, pa tudi dobra, kostem prijazna hrana, pripravljena v kuhinji hotela Radin.
- 21. maja je bil peš pohod v sklopu Maratona treh src. Članice so v dveh urah premagale razdaljo 12 kilometrov s krajšimi postanki na Kapelskem vrhu in Turjancih.

- 25. junija, na dan državnosti, smo lepo sončno dopoldne preživele na spustu po reki Dravi s Koroškimi splavarji, popoldne pa smo občudovale hribovito področje sosednje Avstrije, se ustavile ob visokogorskem jezeru Soboth, dan pa zaključile v gostišču Kaučič pri Benediktu.
- Velika Planina je posebna slovenska znamenitost. Pastirsko naselje velja za enega redkih ohranjenih naselij te velikosti v Evropi. Članice društva smo se na Planino odpravile 29. julija. Ustavile smo se še v Termah Snovik in ob razlagi turističnega vodnika spoznale znamenitosti Kamnika.
- Dnevi zdravja v Termah Rogaška od 1. do 6. avgusta so bili doživetje za 23 članic društva.
- 3. septembra smo se članice udeležile Festivala praženega krompirja v slovenski vasi Bilčovs na Avstrijskem Koroškem. Nepozaben ostaja več ur trajajoči in posebno lep kulturni program, dneva pa ne bomo pozabile tudi zaradi visoke vročine, saj je termometer kazal 32° Celzija.
- Vsakoletne svečane proslave ob svetovnem dnevu osteoporozičnih bolnikov se članice z veseljem udeležimo. Tudi letošnja prireditev v Kranjski Gori ostaja v lepem spominu.

V skrbi za trdne kosti naj bodo prioriteta zdrava prehrana, jutranja telovadba in vsakodnevna hitra hoja s pomočjo palic, ki naj traja dobre pol ure. Ko bomo vse to združile, nas čaka zadovoljno in zdravo življenje.

Ivica Stolnik,
Društvo za osteoporozo Pomurja – Radenci

Občinsko priznanje goriškemu društvu

V okviru občinskega praznika je Mestna občina Nova Gorica Goriškemu osteološkemu društvu podelila diplomo mestne občine. Priznanje za dolgoletno humanitarno delo je bilo podeljeno na slavnostni seji mestnega sveta 9. septembra 2011 v Slovenskem narodnem gledališču Nova Gorica, prevzela ga je predsednica društva Anita Mokorel. V obrazložitvi je bilo poudarjeno, da je društvo nastalo 4. februarja 1998 na pobudo tedaj 77-letne gospe Magde Rajer, ki je iz lastnih izkušenj z osteoporozo želela pomagati tudi drugim bolnikom na severnem Primorskem. Pobudo sta podprli Metka Rous Jug, dr. med., spec. ginek., ter Maja Pavlin Klemenc, dr. med., spec. splošne medicine. Tako je 32 žena ustanovilo humanitarno organizacijo za pomoč občankam in občanom, obolelim za osteoporozo.

Temeljne naloge društva so:

1. osveščanje uporabnikov,
2. ohranjanje zdravja,
3. šola osteoporoze,
4. preprečevanje socialne izključenosti.

Osteoporozo je tiha, kronična bolezen, ki se pojavi brez posebnih znakov in nikoli čez noč. Nastavki zanjo se pogosto ustvarijo



Delo našega društva cenijo tudi na Mestni občini Nova Gorica (Foto Atelje Pavšič Zavadljev)

že v mladosti. Za zadostno količino kostne gostote je potrebno poskrbeti do 30. leta starosti, zato je pomembno poslanstvo članic društva, da kot babice to spoznanje prenašajo na svoje vnuke in jih spodbujajo h gibanju in zdravi prehrani. V društvo je vključeno okrog 400 članic in članov in vse naloge izvajajo prostovoljno. Uspešni so prav zaradi velike pripravljenosti mnogih, da nekaj svojega prostega časa namenijo delovanju društva.

Silva Tišma,
Goriško osteološko društvo Nova Gorica



Na oddih k prijateljem

Skrb za zdravje in dobro počutje v naši družbi je koristna, prijetna in zabavna. Dobrodošli.

Talaso Strunjan

Bazeni z morskovo vodo, fizioterapija in hidroterapija, Talaso center Salia
T: 05/ 67 64 100, nina.golob@terme-krka.si

Terme Dolenjske Toplice

Eno najstarejših in sodobnih zdravilišč s termalno vodo (32 °C in 36 °C)
T: 07/ 39 19 400, katja.lazic-mikec@terme-krka.si

Spoštovane članice in člani društev, glede ponudb oddiha z vašim društvom se pozanimajte pri vodstvu društev.

TERME  KRKA
www.terme-krka.si

Prekmurski večer v Strunjanu



Prekmurski večer v Strunjanu

Osteološko društvo Murska Sobota deluje že deset let. V tem času se je zvrstilo nič koliko predavanj o skrbi za zdravje, o zdravi prehrani in zdravem načinu življenja. Organiziramo tudi zelo zanimive izlete po domovini in tudi v tujino. Članice in člani pa že tretje leto zapored letujemo v Strunjanu v hotelu Svoboda.

To je čudovit kotiček naše prelepe obale, s posebno milim podnebjem in zelenjem, kjer si nabiramo pozitivno energijo. Hotelsko osebje je zelo prijazno, kulinarična ponudba raznolika, izbor aktivnosti za zdravje velik. Animatorica Barbara pa nas tudi vedno prijetno preseneti.

Letos je naše društvo pripravilo na hotelski terasi večer prekmurskih plesov in pesmi. Beltinski ljubitelji folklorne so zaplesali ob spremljavi Viktorjeve harmonike in pevci so zapeli nekaj narodnih pesmi. Izkazala se je tudi članica Rezka, ki je predstavila svojo pesem o širokem prekmurskem srcu in ravnici. Večer so udeleženci letovanja zaključili s prelepo prekmursko narodno Vsi so venci vejli.

Terezija Mataj,
Osteološko društvo Murska Sobota

Nordijska hoja

*Štiri noge zgodaj v svet gredo,
dve po dve tekmujejo,
škripljejo,
ob tla kamnita tolčejo.
Pa so tu že potok, gozd, livade,
noge pa še kar poskočne,
telo orkester obvladuje svoj,
kostna masa polni se kar zastonj.
Vse se giblje, nateguje,
hojo nordijsko obvladuje.
Pljuča svežo sapo grabijo,
kosti z orkestrom gozdnim se zabavajo.
Pa še sončni žarki jih pobožajo,
vitamin D nalagajo in
se s kalcijem poročajo.*

Terezija Mataj,
Osteološko društvo Murska Sobota

Kjer je smeh, ni prostora za skrbi in jezo



Raziskave učinka smeha na telo, čustva in um so pokazale, da že 10 minut smeha ublaži bolečine in omogoča miren sen.

V Goriško osteološko društvo je vključeno nad 400 članic in tudi nekaj članov. V vseh dosedanjih letih delovanja društva so se izoblikovali številni programi namenjeni krepitvi zdravja. Tako je društvo za sezono 2011-2012 razpisalo kar 15 skupin, ki so vse polno zasedene. Članice so z nestrpnostjo čakale zaključek počitnic, da so se po poletnem lenarjenju, ponovno vključile v redno tedensko vadbo. V letošnjem letu pa smo v društvu uvedli še dva nova programa in sicer JOGO SMEHA in RAZVEDRILNI PLES.

Joga smeha je kombinacija gibalno-vokalnih vaj, iger in dihanja. Po približno 20 do 30 minutah intenzivnega smejanja se konča s smejalno meditacijo in vodenim sproščanjem. Kjer je smeh ni prostora za stres, skrbi, jezo, strah kakor tudi ne za bolezen. Smeh je vir zdravja oziroma kot pravi pregovor »smehe je polovica zdravja«. Smeh nas usidra v trenutek »tukaj in zdaj«. Kri hitreje zapljuje po ožilju ter vsaki celici telesa privede več kisika. Zniža se izločanje stresnih hormonov ter vzpodbudi izločanje hormonov sreče. Poveča se izločanje endorfinov, naravnih protibolečinskih teles. S smehom krepimo imunski sistem, krepimo pa tudi celoten organizem – enakovredno kot bi ga z ostalimi aerobnimi telesnimi vajami.

Raziskave učinkovanja SMEHA na telo, čustva in um, so pokazale, da že 10 minut smeha ublaži bolečine in omogoča miren sen. Redna vadba smeha pa:

- zniža možnost ponovitve srčnega infarkta za tretjino,
- ublaži, v večini primerov pa popolnoma odpravlja stanje depresivnosti,
- deluje pomlajevalno,

- pomaga uravnavati krvni tlak,
- vzpodbuja ustvarjalnost in pozitivno naravnost pri reševanju življenjskih izzivov,
- zmanjšuje agresivno naravnost vedenja.

Ustanovitelj uspešnega in dobrodejnega gibanja, katerega namen je širiti mir v svetu, je dr. Madan Kataria, zdravnik iz Bombaya. Danes po svetu deluje že več tisoč klubov, kjer se smejejo brez razloga, saj za smeh ni potreben smisel za humor, smešen razlog, niti občutek sreče. V našem društvu vadbo joga smeha vodi ga. Suzana Bolčina – vaditeljica joga smeha.

Druga novost je razvedrilni ples. Članice (žal med prijavljenimi ni nobenega člana) bomo spoznavale našo bogato kulturo iz ljudske zakladnice, pa naj bo ob ljudskih plesih, igratih, petju, glasbi ali običajih. Zagotovo ne bomo postale folklorne – profesionalke, pač pa ljubiteljice folkloristike. Pomembno nam je, da se povežemo ob druženju in dobri volji, obenem pa se tudi razgibamo. Na prvem srečanju nas je bilo preko trideset. Z mentorico Marijo bomo zagotovo dobro ogreli naše kosti in se nasmejali kakšni začetni nerodnosti.

V Novi Gorici tako potujemo, letujemo, telovadimo, plavamo, hodimo (navadno pa tudi nordijsko), ob predavanjih se izobražujemo, sedaj pa se še smejejo in plešemo. V našem društvu nam je zares lepo in nikoli nam ni dolg čas.

Silva Tišma in Ema Rančič,
Goriško osteološko društvo Nova Gorica

Dolenjske članice aktivne tudi poleti

Kako lepo je, ko človek sreča pravega človeka in z njim sklene prijateljstvo. Začnejo se druženja in dnevi so še lepši. Tako je tudi z nami. Najprej smo se članice srečale v društvu, potem smo začele telovaditi in se družiti po telovadbi, v zadnjem času pa hodimo tudi na pohode in daljše izlete v lastni režiji.

V poletnih mesecih, ko telovadbo prekinimo do oktobra, se enkrat mesečno dobivamo na kavici ali čaju, se pogovarjamo, pripovedujemo anekdote in sklepamo dogovore. Tako smo se na kavi dogovorile tudi za dva zanimiva izleta.



Anina rojstnodnevna zabava sredi Gorjancev.

Najprej smo se v juniju odpravile na Trdinov vrh. Pot po gozdni in travniški poti je bila prijetna, večkrat smo se ustavile in nabirale travniške bilke (nekatero pohodnico so prave poznavalke zdravilnih zelišč), krajšale pa smo si jo tudi s petjem. Dan nam je popestrila telovadka Ana, ki nas je na svojem travniku na Gorjancih pogostila z dobrotami iz svoje domače kuhinje. Tako smo obeležile in proslavile njeno okroglo rojstnodnevno letnico.

V začetku septembra smo se z avtobusom odpravile na Gorensko. Na poti smo srečale našega nekdanjega predsednika države Milana Kučana, ki je bil prav tako kot me s svojimi prijatelji namenjen v gore. Prisrčno nas je pozdravil in nam s tem polepšal dan. Obiskale smo prečudovito dolino Tamar, nato smo se odpeljale še do Belopeških jezer, nazaj grede pa še na izvir Save Dolinke. Obiskale pa smo tudi Planinski muzej v Mojstrani.

Nasmejani in zadovoljni obrazi naših udeleženk so pripovedovali, kako lepo smo preživele dan, s pesmijo na avtobusu pa smo svojo dobro voljo le še potrdile. Da se rade družimo in da se naše prijateljske vezi utrjujejo, dokazuje tudi število udeleženk na posameznih pohodih. Zelo hitro se nas zbere 20-25 in akcija steče. Kako živahno je v društvu osteoporoze na Dolenjskem, dokazujejo priloženi posnetki z naših srečanj. Ne družijo nas samo zdrava telovadba, temveč še veliko več. To »več« članicam veliko pomeni. Komaj čakamo, da se srečamo na oktobrski telovadbi in se zopet česa domislamo.

Vida Mamilovič,
Društvo za osteoporozo Dolenjske



Postanek na izviru Save Dolinke v Zelencih.

Iz Ljutomera v Strunjan

Članice in člani Ljutomerskega društva za osteoporozo smo tudi letos letovali v Strunjanu. Vreme je bilo pravo poletno, morje prekrasno, treba ga je bilo izkoristiti za plavanje, v bazen smo skočili le na telovadbo, masažo in knjapanje.

Aktivnosti so se odvijale od jutra do večera in še po večerji. Naša animatorka Tanja nas je pritegnila in navduševala s svojo mladostno energijo, športni Janez pa nas je vodil po najskrivnejših in najlepših poteh ter se trudil, da bi vsestransko skrbeli za svoje telo in dušo.



Nordijska hoja – ena od številnih aktivnosti našega oddiha.



Skupinska slika za obljubo, da naslednje leto zopet pridemo.

Sprehodi po solinah, skozi tunel v Portorož, vožnja s Solinarko v Koper, jutranja telovadba in po večerji ples ... Skratka, bilo je pestro, odhajali smo z globokimi vtisi in trajnimi spomini ter seveda z obljubo, da prihodnje leto spet pridemo.

Albina Senčar,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Druženje v naravi

Tako, končale smo prijetno in zelo aktivno druženje v telovadnici in tudi v naravi. Predah pa bo samo začasen, malo počitniški. Članice društva za preprečevanje osteoporoze Hrastnik smo se z veseljem in v velikem številu enkrat tedensko trudile in potile v telovadnici pod strokovnim vodstvom gospe Nives. Potrpežljivo je popravljala naše napake, tako da smo vaje pravilno izvajale. Pomembno pa je, da se vsaka sama zaveda, kako potrebna sta gibanje in pravilno prehranjevanje. Imamo tudi predavanja na temo prehrane, šolo osteoporoze v Izoli, pohode v naravo, plavanje ... Dogodkov je dovolj skozi vse

leto, tako da lahko vsaka najde kaj zase. Vse aktivnosti pa pridno usklajuje naša predsednica gospa Silva. V mesecu maju smo imele tudi tečaj nordijske hoje. Gospa Nives nam je predstavila njen pomen in učinke, kar smo preizkusile tudi praktično. Tečaja sta se udeležila celo dva moška - to je že treba omeniti, da ne bo kakšne zamere. Mislim, da se bo večina odločila za nakup palic in nordijsko hojo tudi redno izvajala.

Milena Zupan,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik



Preizkus nordijske hoje in skupinska fotografija za konec.

Dnevi zdravja 2011

14. marca letos smo se članice in člani Društva za preprečevanje osteoporoze Posavje že tretjič napotili v Zdravilišče Topolšica na spomladanske »dneve zdravja«. Vremenarji so obljubljali teden slabega vremena, a nas to ni motilo. Iz izkušenj smo vedeli, da nam teh naših dnevov nič ne more pokvariti.

Pripotovalo nas je 31. V hotelu sta nas sprejeli mladi, prijazni animatorki Anja in Urška, ki sta zamenjali našega priljubljenega vsestranskega animatorja Aleša, s katerim smo leto pred tem odkrivali posebnosti zdravilišča in okolice. Prvi večer sta predstavili program aktivnosti, ki smo ga skupaj uskladjali glede na vreme in nekatere naše želje. Poleg vadbe v telovadnici in bazenih ter sprehodov po bližnjih vzpetinah so v program uvrstili ogled novega Wellnes center s ponudbo odlične prehrane, raznih vrst savn, fitnes centra, dvoran za izvajanje telesne vadbe in kulturne prireditve. Program je obetal zanimivih šest dni sprostitve, zdravega načina življenja in utrjevanja toplih odnosov med nami.

Ti dnevi zdravja so bili pričakovano zelo aktivni. Začeli smo ob sedmih z jutranjim razgibavanjem v bazenu, ki ga je vodila fizioterapevtka, ob desetih smo že telovadili z Anjo ali Urško v telovadnici, ob petnajstih so nas čakale vaje za hrbtenico, od jutra do večera so vabili bazeni s toplo in manj toplo vodo ter bazeni z masažami, neomejen je bil obisk savn.

Ker smo tudi vnete pohodnice in pohodniki, nismo uživali le v plavanju in razvajanju v vodi in kopelih, ampak smo korak usmerili na bližnje, nam že iz prejšnjih let dobro znane poti v okolici zdravilišča. Skupaj z animatorko Urško smo se preskusili

v nordijski hoji in uspešno opravili test.

Uživali smo v vseh dejavnostih. Vsak je izbral tisto, ki mu je ustrezala. Na voljo smo imeli tudi prostor za večerno druženje. Tako smo se zbrali na potopisni predstavitvi Tanzanije in vzpona na Kilimandžaro. Naša predsednica Milena, izkušena in pogumna planinka, je v zanimivi spremni besedi in z lepimi fotografijami prikazala utrip te podsaharske države. Zelo smo uživali ta večer in naslednji, ko smo se ob predvajanju novega slovenskega filma »Mi gremo po svoje« preselili med tabornike. Marsikdo od nas se je v spominih vrnil v svoja mlada leta. Na večernih srečanjih smo izmenjavali vtise, pripovedovali šale in obujali spomine. Med nami so bile tudi literarne ustvarjalke. Tokrat nam je Jelka s svojimi razmišljujočimi pesmimi pričarala res lep večer. Ob tem pa so se kar rojevale ideje, s čim vse si bomo popestrili večerne ure na naslednjih dnevih zdravja, saj imamo v svojih vrstah zanimive ustvarjalke.

Šestdnevno druženje je hitro minilo. Ob koncu smo strnili vtise v ugotovitve, da nam je v Topolšici lepo, da nam nudi vse, kar potrebujemo za zdrav oddih, da je osebje prijazno, kuhinja vabljiva in zapeljiva, bazeni čudoviti, animatorke uspešne in predane svojemu delu, okolica prijetna, novi športni center s savnami nadgrajuje in bogati ponudbo. V okolici so kraji, ki jih bomo ob lepem vremenu še obiskali: Kavčnikova domačija, Zavodnje, Bele vode, Lom, Velenje, Šoštanj, ... Skratka, še pridemo. Nasvidenje, Topolšica!

Anica Hočevnar,

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje



Foto Stanka Pucko

Lepo je biti skupaj

„Lepo je biti skupaj,“ je zadnji slogan Telekoma Slovenije. Še lepše pa je skupaj preživeti teden dni v začetku sončnega aprila v San Simonu v Izoli. Trideset članov in članic Društva za preprečevanje osteoporoze iz Hrastnika nas je v začetku aprila krenilo z avtobusom proti slovenski obali. Pridružili so se nam tudi člani iz Trbovelj, Zagorja, Prebolda in Novega mesta.

Po toplem pomladnem tednu je bilo za prihodnje dni napovedano deževje, in res je bila prva noč deževna, a zbudili smo se v sončno jutro. Resda malo sveže, a kot naročeno za organizirano telovadbo na ploščadi kopališča v zalivu. Z veseljem smo se namreč odzvale vabilu članic društva Šola zdravja iz Izole, ki vsak dan ob isti uri ne glede na vreme in letni čas organizirano izvajajo jutranjo telovadbo. Na ploščadi se zbere med 30 in 50 telovadk in telovadcev. Sklop vaj 1000 gibov, katerih oče je dr. Nikolaj Grishin, je primeren za vsakogar in v 30 minutah razgibaš vse sklepe od glave do nožnih prstov. Kakšna škoda, da nimamo te telovadbe v Hrastniku in ostalih zasavskih občinah. Imamo pa telovadnice za razgibavanje naših kosti, bolje nekaj kot nič.

Vsi, ki smo se opogumili zlesti iz udobne postelje, smo bili nad telovadbo navdušeni. Spet drugim je bila zelo všeč vsakodnevna hidrogimnastika v pokritem bazenu z morskovo vodo, včasih tudi ob spremljavi poskočnic na harmoniki. Tretji dan pa smo se družno podali na pohod do znamenitega strunjanskega križa v zaščitenem rezervatu, od koder je čudovit pogled na sinjino našega morja. Triurna hoja s palicami tja in nazaj nam je dobro pognala kri po žilah. V naslednjih dneh smo si poleg že opisanega privoščili še dnevne in večerne sprehode ob obali, igranje mini golfa, savnanje v Wellnes centru hotela Mirta in večerno kopanje v bazenu. Zaneslo nas je tudi na kulturne prireditve v sosednji hotel Delfin, na ogled mesta Izola, po nakupih, na klepete ob kavici v kavarni hotelskega naselja ali v sobah depandans in še kam ...

O hrani, postrežbi, prijaznosti in vljudnosti osebja imamo samo pohvale. Na koncu pa še hvala naši predsednici društva Silvi Centrih, ki je imela s celotno organizacijo veliko dela in je zaslužna, da smo se na aprilsko soboto kot prerojeni in dobro razpoloženi vračali proti domu.

Irena Kavšek,
Društvo za preprečevanje osteoporoze Hrastnik



Nov stil

*Pogledam naj se v ogledalo?
Tolst duh mi zdrsne prek oči.
Mogoče mi bo pomagalo,
če me maser v roke dobi.*

*»Kar zanj denarnico odprite!
Zdravnik na listu podčrtuje,
zamišljen kima in modruje:
»Premalo za svoj stil skrbite!«*

*Maščevje ni samo napaka,
ogroža vaše dobro zdravje.
V maščobi se slab duh pretaka!
Kaj bo, če pridete na zglatve?*

*Glejte športnika postrani -
nikjer tolšče ne trebuha.
Mišičnjak se z vadbo hrani,
veliko hrane si ne skuha.«*

*Naj spremenim način življenja?
Postavim cilje si v nov red?
Nov stil izberem? Ta navade menja!
Da, v naravo pojdem, ne pa pred TV sedet!*

Olga Antič,
Društvo za osteoporozo Ljutomer

Kam? V dolenske Benetke!

V Društvu osteoporoze Trbovlje se zavedamo, da je v tretjem življenjskem obdobju poleg skrbi za telo pomembna tudi skrb za različne miselne procese. Tokratni izlet je bil zato namenjen izobraževanju. Naš cilj je bila Kostanjevica na Krki, zaradi večkratnih poplav imenovana tudi dolenske Benetke. Saj se še spomnite lanskih septembrskih televizijskih posnetkov s tega konca? Potem veste, zakaj dolenske Benetke.

Pogled se nam najprej ustavi na Forma vivi. Njena pobudnika sta bila leta 1961 kiparja Janez Lenassi in Jakob Savinšek. Različno oblikovani kipi so izdelani iz avtohtonega materiala, krakovskega hrastovega lesa. Sprehodimo se po lepi potki in se ustavimo na dvorišču cistercijskega samostana. Prijazna kustosinja nas popelje po galeriji Božidarja Jakca in nam predstavi slikarje, ki tu razstavljajo. Njeno razlago nadgradimo z opazovanjem umetniških del in razmišljanjem o njih. Stalno zbirko v galeriji imajo Božidar Jakac, Janez Boljka in Tone Kralj. Slikar in grafik Božidar Jakac je najbolj plodovit slovenski likovni umetnik. Uvrščamo ga tudi med pionirje slovenskega filma. Za svoje delo je leta 1947 prejel Prešernovo nagrado. Kipar, slikar in grafik Janez Boljka se je uveljavil z oblikovanjem kipov iz aluminija in serijami figur Ribničanov. Od leta 1974 je v galeriji odprta tudi stalna razstava Toneta Kralja. Zaobjema družinske portrete, prizore kmečkih uporov in vojn ter slike iz kmečkega življenja. Leta 1954 je Tone Kralj prispeval ilustracije k ponatisu Levstikovih zgodbe Martin Krpan. Z njimi je utrdil svoj status velikega umetnika s širokim zornim kotom. Tišina v razstavnih prostorih pomirja, daje občutek lepega in vzbuja občudovanje umetnikov, ki so sposobni ustvariti take umetnine.



Ribničani Janeza Boljke (Foto Kristina Hribar)

Umetnine v okolici zna ustvariti tudi narava. Polja prekrivajo raznobarvne rastline, na travnikih se pozibava trava, v Zavodah nad Kostanjevico na Krki pa gričke krasijo vinogradi. Na eni najlepših leg v Zavodah stoji Vinotoč klet Jelenič. Tam smo imele dobro domače kosilo, ki nam je ob kozarčku cvička prav teknilo. Še sprehod po okolici vinotoča in povratek v domači kraj. Mislim, da smo bile vse »osteoporoznice« z izletom zelo zadovoljne! Hvala naši Ladislavi, ki vedno poskrbi za kakovosten izlet!

Kristina Hribar,
Društvo osteoporoze Trbovlje



V cistercijskem samostanu (Foto Kristina Hribar)

Korošci že drugič v Novem Vinodolskem

»Kaj dogaja?« Nam na Koroškem društvu za osteoporozo veliko, pa še prav dobro se imamo.

Člani tistih društev, ki obiskujemo šolo osteoporoze – letovanje v Termah Talaso v Strunjanu, vemo, da z našim oddihom zaradi obnove dela hotela Svoboda lani spomladi ni bilo nič. Ne morem povedati, kakšno razočaranje je bilo pri naših članih. »Pojdimo pa kam drugam,« sem velikokrat slišala po telefonu ali ob srečanjih s članicami na cesti. Ni mi ostalo nič drugega, kot napeti vse sile in najti nadomestno lokacijo. »Glej, da bomo šle na morje!« Tudi to željo sem morala upoštevati. In kajpak še ceno, ki je za starejšo generacijo prav tako pomembna. Nizka mora biti, se razume. Kaj pa udobje? Naj bo čim večje. Oh, koliko želja in kako malo možnosti, da vse uresničim! Skoraj bi potrebovala dobro vilo. Vile tako in tako ne bi našla, zato sem jo kar odmisllila. Torej, Leonida, pojdi v akcijo!

Brskanje po internetu, telefoniranje in spraševanje znancev je trajalo kar nekaj dni, preden sem našla primerno lokacijo. Čeprav imamo na domačem terenu priznana turistično organizacijo, so imeli za naše želje boljši posluš pri Kompas. Tako smo se v njihovi organizaciji lani spomladi odpeljali na tedensko šolo osteoporoze na Hrvaško v Novi Vinodolski. Res da ima hotel Lišanjski samo dve zvezdici, ampak mislimo, da je ta ocena preskromna. Hotel je bil zgrajen leta 1894, ko letovanje ni bilo vsem dostopno. Znano je, da je v njem letovala kraljeva družina. Lepše lokacije zanj si niso mogli izbrati: leži v mestu ob plaži. Premore manjši notranji bazen, le voda v njem je bila malo prehladna, tako da nismo imeli »mokre« telovadbe, ampak suho. Mesto je zelo čisto in urejeno, ponuja veliko možnosti za sprehode. V okolici smo nabirali zelišča, ki pri nas na severu ne rastejo. Na vodenem ogledu smo spoznali zgodovino mesta. Tudi večurni izlet smo si privoščili in ga z zaključili s pokušnjo vin v lokalni vinski kleti. Kot zanimivost naj povem, da je v Novem Vinodolskem vsako leto v prvi polovici meseca julija pustni karneval, na katerem sodeluje ogromno mask, še več pa je gledalcev.

»Ne bomo te vprašali, ti kar rezerviraj ta hotel,« je bil nekakšen ukaz udeležencev ob odhodu. Po razmisleku sem jim dejala: »Ja, ampak v jeseni, ker je spomladi voda v bazenu premrzla. Bomo šli spomladi v Strunjan, v jeseni pa v Novi Vinodolski.«

Tako je tudi bilo: v letu 2011 najprej v Strunjan, sredi septembra pa v Novi Vinodolski. Letos nas je bilo 34, kar je več kot lani. Lepšega vremena si pač nismo mogli izbrati, tudi morje je bilo še prav toplo. Nekateri so imeli ta oddih bolj

za počitek, drugi pa so uživali v aktivnem dopustu. Ne samo da je bilo morje toplo, tudi v notranjem bazenu nas ni zeblo in tako smo vse dni imeli po uro vodne telovadbe z njihovo fizioterapevtko. Spet smo nabirali zdravilne rastline, zato so bili jutranji sprehodi kar dolgi. Z ladjico smo zapluli na otok Krk. Ogledali smo si mesto Vrbnik in poskusili njihovo belo vino - vrbniško žlahtnino. Naj povem, da nekaj vina skladiščijo 30 metrov globoko v morju, po nekaj letih pa ga prodajajo po astronomski ceni. Kupcev jim ne manjka. Tisti dan so imeli trgatve in tudi mi smo se najedli sladkega grozdja.

Mesto Vrbnik je zgrajeno na pečini. Do centra smo se popeljali s turističnim vlakom. Sprehodili smo se po najožji ulici na svetu, ki na enem delu meri samo 43 centimetrov. Na začetku in na koncu ulice je po ena hišna številka, vsaka na svoji strani. Iz Vrbnika smo se z ladjico odpeljali še v Kumno. Nekateri so bili že utrujeni in so šli v bližnjo okrepčevalnico, drugi pa smo preizkusili tamkajšnje zdravilno blato. Z njim smo si namazali telo, a nismo imeli časa, da bi se na nas čisto posušilo. Po slabi uri smo ga sprali s sebe. Koža je bila mehka, prožna, prav svilnata. Žal ne poznam sestave blata, če pa boste imeli priložnost, se le namažite z njim.

Pot nazaj je bila živahna: privoščili smo si kozarček vrbnškega vina, kapitan ladje je zaigral na harmoniko, mi smo zapeli. Vsak tak izlet prehitro mine, a ostanejo spomini in fotografije.

Tudi naše letovanje je ob prijetnih dogodkih hitro minilo. V tem času smo praznovali dva rojstna dneva. Rojstni dan brez torte ne gre in tako so nam v hotelu podarili kar dve torti. Prijazna pozornost hotelskega osebja!

Zadnji dan smo si ogledali še Opatijo, ki je bila že pred sto šestdesetimi leti prvo turistično mesto v tedanji Avstro-Ogrski monarhiji. Takrat je bilo letovanje seveda drugačno. Gospe so se po plaži sprehajale v krinolinah in s klobuki na glavi, in ker niso smele imeti opečenih obrazov, so bili sončniki obvezni.

Naših ogledov še ni bilo konec. Na poti proti Pivki smo v vasi Nacin obiskali kmetijo Petrovi. Ponudili so nam čebulni kruh in pecivo. Kmetija je znana po delavnicah za otroke. Na njih izvedo za pot od zrna do kruha, z gospodinjo pa tudi zamesijo kruh in ga spečejo v krušni peči. V okolici Pivke je doma česen in kar nekaj smo ga pokupili.

Leonida Arbeiter,
Koroško društvo za osteoporozo

Grundtvig delavnice

Grundtvig delavnice so delavnice vseživljenskega učenja, ki vključujejo vse starostne skupine razen študentov. Učeče odrasle spodbujajo k aktivni delitvi kompetenc in k večjemu zanimanju za evropske zadeve.

Bila sem ena izmed 16 udeleženk take delavnice, ki je bila organizirana v Firencah na temo, kako zmanjšati porabo potrošnih dobrin zaradi preobremenjenosti okolja. Moja aktivnost je bila usmerjena na znižanje porabe v družinskem okolju. Statistični podatki dokazujejo, da nedvomno preveč porabimo tudi na različnih področjih osebne porabe: uživamo preveč hrane, kupujemo obleko in obutev, ki ni nujna, kupujemo izdelke in podarjamo darila, ki so ovita v najrazličnejšo vsečno embalažo in dekoracijo, ta pa zagotovo konča v zabojniku za odpadke, prekomerno trošimo vse vrste energije ... Skratka, v praksi je v vsaki družini in pri vsakem posamezniku možno znižati porabo in s tem prispevati k zmanjšanju onesnaženja našega planeta. Je pa res, da je vsako spremembo težko vpeljati in uresničiti, zato je

potreben dober načrt. Spremembe uvajamo po kapljicah in po sistemu majhnih korakov, a z močno voljo zapustiti zanamcem prijazno okolje.

Izmenjava izkušenj med udeleženci iz različnih držav in različnih pogledov na okolje je bila enkratno doživetje. Zame pa je bila to še posebej odlična učna izkušnja, saj sem izpopolnila tudi znanje angleškega jezika.

Informacije o pogoji in programih udeležbe na projektih različne vsebine so na voljo na spletu pod Grundtvig workshop Catalogue 2011-2012.

Gospe iz društev, pogum velja!

Dragica Derganc,
Društvo za osteoporozo Dolenjske

Dan v Biotermah Mala Nedelja

V Društvu osteoporoze Trbovlje smo se tokrat odločili, da obiščemo eno izmed novjših zdravilišč v Sloveniji, Bioterme Mala Nedelja. Nahajajo se v prelepem gričevnatem svetu severovzhodne Slovenije blizu Ljutomeru. Njihova voda blagodejno vpliva na vzdrževanje funkcionalnosti gibalnega sistema in hrbtenice, zdravilni učinki termalne vode pa se kažejo tudi pri lajšanju težav z želodcem, žolčnimi izvodili in s sečili.

Vsaka članica je kopanje prilagodila svojim potrebam: nekatere so plavale, druge so se grele v toplejšem bazenu, tretje so si privoščile masažo, bolj pogumne pa so uživale v zunanjem bazenu. Kdor ima poleg kopanja rad tudi sprehode, ga potke okrog term popeljejo v različne smeri. Lahko pa se enostavno predate blagodejnemu miru.

Ob dopoldanski malici smo imele v termah tudi samopostrežno kosilo. V prijetnem klepetu je minil del dneva. Drugi del pa smo namenile ogledu ptujskega gradu. Ker je bil čas, ko se zima poslavlja in jo nadomesti pomlad, so ob poti cveteli zvončki. Okrasili so cel travnik in pogled nanje je potrdil, da se narava prebuja v vsej svoji lepoti. Z vrha gradu je krasen pogled na staro mestno jedro. Zelo zanimive so strehe hiš. Lep motiv za fotografski posnetek!



(Vir Bioterme Mala Nedelja)

Naši izleti so vedno zanimivi. V programu dela za leto 2011 je bil za mesec maj načrtovan izlet v Kostanjevico na Krki s poudarkom na hoji. Obrnite list, pa boste videli, kako smo se imele.

Kristina Hribar,
Društvo osteoporoze Trbovlje



SONČNICA Glasilo Zveze društev bolnikov z osteoporozo Slovenije

Odgovorna urednica: **Duša Hlade Zore** Urednica: **Nataša Bucik Ozebek**
Uredniški odbor sestavljata še: **Milena Jesenko, Nuša Ražman** Lektoriranje:
Milena Jesenko Avtorsko nepodpisane fotografije: **Arhiv društev, arhiv Zveze**
ali osebni arhiv portretirancev Prelom: **Melita Rak** Tisk: **ABO grafika d. o. o.**

Naslov uredništva

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana
Telefon: 01/540 19 15
Telefaks: 01/540 19 15
E-pošta: dusa.zore@siol.net, natasa.ozebek@gmail.com

Izdajatelj

Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije
Potrčeva 16, 1000 Ljubljana

Tisk so omogočili tudi: Fundacija za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO) in Ministrstvo za zdravje.

Vse pravice pridržane. Kopiranje ali ponatis vsebine je dovoljen le s pisnim dovoljenjem izdajatelja. Uredništvo si pridržuje pravico, da po potrebi skrajša ali slogovno predela članke. Sončnico prejmejo člani društev, vključeni v Zvezo društev bolnikov z osteoporozo Slovenije dvakrat ali trikrat letno brezplačno.

Prostovoljne prispevke in donacije lahko nakažete na transakcijski račun 0201-0009-0201 915, odprt pri Novi ljubljanski banki, davčna številka 15782638.

Za članke, v katerih je obravnavano delovanje zdravil ali učinkovin, velja opozorilo ministrstva za zdravje: »Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo pri posameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Pomenek s seboj

*Stori vendar nekaj zase,
za kolke, ude, otrpel vrat.
V vsakem vrtu zdravje rase.
(Mhm! Na mizi pečen svinjski vrat!)*

*Telovadi, če si v službi,
še bolj se giblji, ko si sam.
Sproščaj se v kolesarski družbi.
(Mhm! Kaj mi bo en izgubljen gram?)*

*Holesterol me spet preganja,
a prirejamo družinsko slavo,
apetit se vsem dobrotam klanja.
(Mhm! Komu zdaj mar za zdravje?!)*

*Ravnam si ude na parketu,
slačim perilo preznojeno.
Joj, da ne pozabim na tableto!
(Mhm! Kupiti stegno prekajeno!)*

*Zdravje ljubi, kdor se giblje!
Še dve stopnici do deset,
na vsaki trebuh se zaziblje.
(Mhm! Zdaj le takoj nazaj sedet!)*

Olga Antič,

Društvo za osteoporozo Ljutomer

(Napisano ob dnevu Skrb za zdravje 2010.)



K2Vital poskrbi za zdrave kosti

BODITE MED PRVIMI, KI JIM OMOGOČAMO, DA NA REVOLUCIONAREN NAČIN POSKRBIJO ZA SVOJE KOSTI.

Kosti se vse življenje obnavljajo in v desetih letih se obnovi ves skelet. Po 30. letu razgradnja kosti poteka hitreje od izgradnje, zato se kostna gostota postopoma niža. Kalcij je mineral, ki v vsakem življenjskem obdobju vpliva na naše zdravje. Brez podpore vitamina K2 se kalcij, ki ga zaužijemo, ne more optimalno vgraditi v kosti.

Šele z odkritjem vitamina K2 so znanstveniki našli odgovor, kako se lahko kalcij vgradi natančno tja, kjer ga telo potrebuje: v kosti in zobe.

K2 Vital predstavlja popolno kombinacijo potrebnih hranil za zdrave kosti.

Vsebuje kalcij in magnezij rastlinskega izvora. **Zaradi optimalne sestave K2Vital ne povzroča kopičenja kalcija**

v organizmu in ne obremenjuje krvnožilnega sistema. Uporaba je preizkušena in varna. Učinkovitost je potrjena.

TEGA, KAR VAM PONUJA K2VITAL SE NE DA KUPITI V LEKARNI. DOBESEDNO. NE ŠE.

Za vse, ki se zavedate, da kosti, ki jih je v človeškem skeletu prek 200, z leti izgubljajo prožnost in gostoto, smo pripravili posebno priložnost – še preden K2Vital začnemo prodajati v lekarnah, ga lahko ekskluzivno naročite pri nas. Prejeli boste dve škatlici, plačali pa le eno. Poštino plačamo mi!

K2 Vital



**Za naročilo 1+1 K2Vital (plačam 1, dobim 2 škatlici po ceni 16,75 €*)
pokličite ali pišite: 01 58 99 234 ali info@carso.si**

carso

www.carso.si

Že 20 let.

Oglasna sporočila

Lahko pa nam pošljete tudi naročilnico. Kupnino boste plačali po povzetju.



NAROČILNICA

Naročam 1+1 K2Vital (plačam 1, dobim 2 škatlici)
po ceni 16,75 €*.

Naročam paketek/kov
(lahko se odločite za več kot 1 paketek).

.....
Ime in priimek

.....
Naslov za dostavo

.....
Kontaktna telefonska številka

.....
Podpis

Naročilnico pošljite na:
Carso d.o.o., Litostrojska cesta 46 A, 1000 Ljubljana

*ponudba velja do razprodaje zaloge