

Resnično JAZ

Ženske



Resnično JAZ

VEDNO MODRA IZBIRA

BREZPLAČNI
LUNOTHERM



DECENTRALNI PREZRAČEVALNI SISTEMI LUNOS

Inovativni, učinkoviti in preverjeni decentralni prezračevalni sistemi LUNOS zagotavljajo varno, ekonomično in zdravo kulturo bivanja ter so hkrati trajna rešitev za vse težave z odvečno vlago in plesnijo. Za vsakogar, ki gradi in si želi, da bi bil njegov dom oaza dobrega počutja. Cenovno ugoden in izjemno enostaven za vgradnjo v novogradnje kot tudi v starejše hiše ali stanovanja. Zaradi rekuperacije zraka ponuja znatne prihranke pri ogrevanju – ob relativno nizkih investicijskih in obratovalnih stroških. Kakovost in varnost jamčimo s svojim imenom.



PODARJAMO VAM LUNOthem!

Za še boljšo zvočno izolacijo vam podarimo novi fasadni element LUNOthem, ki bo hkrati poskrbel za vrhunsko estetiko vaše fasade, saj ne potrebujete vidnih prezračevalnih rešetk. Vsi dovodi zraka so skriti v okenski špaleti. Lunotherm vam pripada ob nakupuminimalno 2 rekuperatorskih enot.



VEČ KOT 20.000
ZADOVOLJNIH UPORABNIKOV!

»Številke dokazujejo, da so naši prezračevalni sistemi res kakovostni. Dejstvo je, da ustvarjajo potrebam uporabnika primerno, prijetno in čisto prezračevanje vseh bivalnih prostorov, zagotavljajo suhe stene brez plesni in velike prihranke pri ogrevanju.«

MILAN KUSTER, direktor podjetja Lunos



Uvodna beseda

Društvo Resnično Jaz ima mešano ekipo, a vseeno prevladujemo ženske. Zato smo se tokrat odločile, da revijo posvetimo same sebi, torej ženskam. Ne gre za to, da ne bi marale moških, a smo se odločile, da svet pogledamo tokrat z ženske perspektive – želimo, da bi boljše razumele sebe in da bi nas boljše razumeli drugi; tudi moški.

Pogosto slišimo, da smo z drugega planeta, se otresamo opazk, vse premalo pa se zavedamo svoje moči, pozitivne energije in svojih sposobnosti. Čeprav smo oboji – tako moški kot ženske – nesamozavestni, imamo strahove in svoj pogled na svet, pa same, torej nežnejši spol, pogosto pomislimo, da se proti vsem borimo same.

A ni čisto tako. Zagotovo drži, da imamo svojevrsten pogled na stvari, a drži tudi, da vse več nosimo hlače me, moški pa prevzemajo 'naša opravila'. Ko smo odraščale, je veljalo pravilo: »Odrasteš, narediš šolo, poiščeš službo, partnerja, si ustvariš družino. Si mama, kuharica, žena.« Tako, kot se spreminjajo trendi v okolici, pri prodaji vozil, pri oblačenju in prehrani, se spreminjamo tudi me. Danes ni več moderno, da je ženska mama, partnerica, predvsem pa ni nujno, da je kuharica. Mlajše generacije imajo danes svoj pogled na to – tako kot so ga imeli naši starši in njihovi starši.

Kako je danes biti ženska v 'moškem svetu'? Težko. Sploh zato, ker pogosto dvomimo vase in v svoje sposobnosti. Porajajo se nam vprašanja: »Zakaj se to dogaja meni?« In ko se pogledamo v ogledamo, opazimo samo napake. Pa ni treba da je tako.

Poiščimo sebe. Čeprav je to najtežja naloga in so nas urili, kaj vse moramo biti kot ženska,

je to stvar nas samih. Pomembno je, da se sprejmemo. Šele nato nas bo sprejel svet. Biti popolna ženska – nebuloze današnjega časa, a vseeno družbeni pritiski zahtevajo, da ustrezamo tem merilom.

A mi vas pozivamo, da stopite ven iz svojih oklepov. Tistih, s katerimi se ščitimo pred družbenimi normami, kakšna bi ženska morala biti – vitka, lepa, lepo oblečena (saj obleka naredi človeka), samozavestna.

A družba se spreminja – včasih so nas zbadali zaradi debelosti ali odvečnih kilogramov, danes učimo svoje hčerkе, sinove, prijatelje, vnukinje, nečakinje, bratrance itd., da je drugačnost nekaj lepega. In učimo jih sprejemati in ne obsojati.

Revija je tokrat namenjena ženskam: opogumite se, odvrzite svoje oklepe, pokažite, kdo stoji za vašim telesom. Verjemite vase, pojdite z dvignjeno glavo do svojih ciljev, pokažite svojo moč. Moški: vi pa revijo preberite, da boste razumeli ženske v svojem življenju – svoje dekle, partnerko, hčerko, mamo.

Revija Resnično Jaz je namenjena vsem: vsem, ki si želijo nečesa dobrega in drugačnega. Vsem, ki spreminjajo svet – korak po korak.

Ekipa Resnično JAZ



Resnično JAZ



Kazalo

- 06 Samozavest serijsko? Seveda, zakaj pa ne?
- 08 Uspešne poslovne ženske prodirajo proti vrhu
- 10 Jana Fleišer: »Uspeh Dobre tete je začetek širše zgodbe, ki jo ustvarjamo«
- 12 Korak po korak – pa bo šlo!
- 16 Maja Rozman: »Dobra vadba je naložba za življenje«
- 22 Tek in inkontinenca
- 24 Na svoj jedilnik tudi čokolado in mleko
- 30 Naravno je boljše, prijetnejše in bolj zdravo
- 36 Pazljivo pri hormonih – so namreč življenjskega pomena
- 40 Prehranska dopolnila – osiromašeno telo jih potrebuje
- 43 Na svet smo postavljene, da bomo močne in neuničljive
- 44 Špela Bok: »Del mojega poslanstva je dajati upanje«
- 48 Katarina Venturini: »Zdravniki so me prepričevali, da sem prestara za zanositev«
- 51 Urška Primc: Vztrajati je treba takrat, ko ne vidiš več izhoda
- 54 Umetna oploditev – z negotovostjo v nekaj novega
- 58 Maja Henigman: »Izjemno hvaležna sem, da so se stvari odvile, kot so se«
- 61 Ženske in avtomobili: Pri izbiri smo praktične, izbiramo zanesljivo in s stilom

Samozavest serijsko?

Seveda, zakaj pa ne?



Bi se danes strinjale, kako zelo zmotno je prepričanje, da je samozavest povezana z videzom? Bi lahko rekle, da je samozavest vsej prej kot videz? Je energija, je nastop, je 'verjeti vase' in se ne ozirati na (mišljenje) druge?

Suha ali vitka ženska danes ne pomeni več – samozavest serijsko. V zadnjih nekaj letih (lahko tudi desetletjih ali pa stoletjih) se je namreč ženska samozavest razvila in napredovala – evolucijsko, etapno, predvsem pa se je zakoreninila in postala najboljši, najlepši in najpomembnejši ženski okras oz. modni dodatek. Je že res, da smo z modnimi torbicami in čevlji še lepše, a samozavest je tista, ki puhti iz nas in za nami pušča čarobni prah. A kako do nje? Zakaj jo nekatere imajo, nekatere pa imamo težave, da smo, postanemo in žarimo z njo?

Od kod jo črpati?

Samozavest prihaja v različnih oblikah – predvsem pa iz zunanje in notranje moči (v tem primeru ženske). A česar se moramo najbolj zavedati, je, da samozavest nikamor ne sme postati krinka za skrivanje napak. Ne – samozavest je zavedanje svojih (značajskih) napak in temu navkljub v prostor vkorakati z dvignjeno glavo.

Samozavest ni nekaj generičnega, oprijemljivega, otipljivega. Je v vsaki osebi nekaj drugega, drugačnega. Nekatere to črpajo iz videza, druge iz karizme. A glavno je eno – verjeti vase. Verjeti, da

smo dovolj dobre – zase, za okolico. In nikakor ne smemo dovoliti, da nas okolica definira. Je že res, da so (družbeni) standardi tisti okvirji, ki si jih kot družba (kar same) postavljamo. A trik je stopiti iz teh okvirjev, najti svoj veter v laseh in se imeti rad. Nič hudega, če nam zato potem rečejo: »Samozavest – serijsko.«

Lepa koža in raven trebuh? Nikakor!

Nekoč mi je prijateljica rekla, da pri ženskah ne opazi npr. odvečnih kilogramov, napak na koži, velikost prsi ali gostoto las. Tisto, kar opazi, je ženska energija. In ko sem se sama poglobila v to, sem ugotovila, da je res. Ko človek izžareva karizmo in energičnost, je vse ostalo drugotnega pomena. Kar razmislite, zakaj ste si izbrale (ali so vas izbrale) zdajšnje prijateljice. Ker ste videti dobro? Ker se oblačite dobro? Ker ste suhe, vitke ali fit? Ne, zagotovo ne. Izbrale so vas, ker se v vaši družbi počutijo dobro. To pa, drage dame, nima nič opraviti v videzom.

Kako jo najti?

Včasih se nam poraja vprašanje, od kod črpati sredstva za samozavest. Samozavest ni nekaj, kar bi našli na drevesu in utrgali. Tudi ni 'tam zunaj', kjer bi jo lahko našli. Ni v novih oblačilih (oz. je, vsaj za nekaj časa), geliranih nohtih ali zlikanih lasih. Prihaja iz nas. Treba je najti (vsaj) eno stvar, kjer smo domače, samozavestne, kjer vemo, da nas bodo težko prekosili – in od tu potem šibati naprej.

Če se torej počutite samozavestni pri kuhi – kuhajte! Pokažite prijateljem (in celemu svetu), da nihče ne vihti kuhalnice tako kot vi. In da vam pa zagotovo nihče ne bo solil pameti – ali pa vaše juhe! Če ste samozavestne pri teku – tecite! Kamor vas nesejo noge – in te občutke potem začnite projicirati še na ostale vidike življenja. Če čutite, da je svet vaš, ko plešete – plešite. Vse dokler teh občutkov ne boste znale zaobjeti tudi takrat, ko vas je nečesa najbolj strah ali ko boste imele občutek, da vas obsojajo. Ker – kaj pa, če vas občudujejo?

Parlamentirati, debatirati ali raziskovati, zakaj in kako so neke ženske samozavestne, nima smisla. Treba jo je najti v sebi. Imamo jo. Vse! To sem prepričana. Pri nekaterih globoko spi, pri drugih pa že praska pot na površje. A glavno je, da jo znamo prepoznati in jo potem negovati, vzdrževati in okrečiti.

Samozavest je oblačilo!

Dokaz, da je samozavest prirojena (ne pridobljena ali kopirana) v izjavah različnih ljudi različno pomeni. Nekateri jo vidijo tako, drugi jo občutijo drugače.

»Za uspeh v življenju potrebujete dvoje: nevednost in samozavest.« (Mark Twain)

»Samozavest raste na drevesih, v sadovnjakih drugih ljudi.« (nn)

»Stala je v nevihti; in ko veter ni pihal v njeno stran, je obrnila svoja jadra.« (nn)

»Če si videti samozavestna, ti lahko uspe – četudi nimaš pojma, kaj počneš.« (nn)

»Inteligenca in samozavest bosta vedno privlačni.« (nn)

»Najlepša stvar, ki jo lahko ženske oblečemo, je samozavest.« (nn)

»Dvom vas motivira, zato se ga ne bojte. Samozavest in dvom sta na tehničarji – in potrebujemo oboje, da drug drugega uravnotežita.« (Barbra Streisand)

»Življenje ni lahko za nobenega od nas. Imeti moramo vztrajnost in predvsem zaupanje vase. Moramo verjeti, da smo za nekaj nadarjeni, in da je to stvar, ne glede na ceno, treba doseči.« (Marie Curie)

»Potrebovala sem čas, da sem vzljubila svoje telo. O sebi nisem imela lepe slike. Končno mi je kapnilo – lahko se ljubim ali sovražim. In odločila sem se za ljubezen. Od tu naprej pa je vse vzniknilo. Stvari, ki mi niso bile privlačne, so mi postale seksi. Samozavest je seksi.« (Queen Latifah)

»Ne bi vas skrbelo toliko, kaj drugi mislijo o vas, če bi ugotovili, kako redko to počnejo.« (Eleanor Roosevelt)

»Kočno sem nehala bežati pred sabo. Le kdo bi bil še boljši od mene?« (Goldie Hawn)

Uspešne poslovne ženske prodirajo proti vrhu



Včasih je veljajo, da smo ženske narejene za vzgojo otrok, čiščenje domov in kuhanje. Moški pa so bili delavci, v časih pred našim štetjem pa lovci, ki so domov nosili plen, hrano. Sčasoma smo si ženske izborile enakopraven/enakovreden položaj in danes na nekaterih področjih celo (pre)vladujemo.

Ženske smo si čez leta priborile več. Naučili so nas, da je treba zrasti v samostojno žensko, ki ne bo odvisna od drugih, in bo znala poskrbeti zase in za svoj rod. Tako se je pot žensk začela vzpenjati tudi v večini poklicev.

Poslovni modeli ženske in moškega

Čeprav morata na zunaj delovati oba enako, smo si zelo različni. Za oba je značilno, da morata posedovati dominantnost, suverenost, prodornost, moč, drznost, samozaupanje, pogum in ciljno usmerjenost. Pogosto se te lastnosti povezujejo še

z brezobzirnostjo in ne pretirano rahločutnostjo ter svojevrstno privlačnostjo.

Ženske, ki jih v zahodni kulturi pojmujejo predvsem kot podredljive, ustrezljive, skrbne in nepomembne, v stereotipnem pojmovanju poklicev še nimajo pravega položaja v poslovnem življenju. Zato morajo toliko bolj skrbno paziti na svoj videz, saj lahko najmanjša napaka v njihovem nastopu pokvari uspeh.

Kaj nosijo uspešne ženske?

Najprimernejša za oba spola so klasična oblačila, ki so lahko bolj ali manj konvencionalna v odvisnosti od drugih osebnostnih lastnosti njihovega nosilca in njegovega poklica. Kariero je vedno dobro začeti z diskretnimi konvencionalnimi oblačili, saj je z njimi lažje doseči zaupanje sodelavcev. Ko pa si oseba ustvari določen ugled v poslovnem svetu, si lahko privoščijo nekoliko več drznosti in že s svojimi oblačili opozarja na svojo očitno prisotnost.

Vsaka uspešna ženska mora imeti v svoji garderobi tri vrste oblačil: temen kostim ali obleko, svetel nevtralen kostim ali svetlo obleko ter barvni kostim in barvno obleko. Njihova izmenična uporaba ji omogoča uspešen in suveren nastop ter doseganje različnih učinkov, ki se spreminjajo glede na situacijo. Temna oblačila so primernejša za resnejše situacije, ki implicirajo zadržanost in distanco do sogovornikov.

Svetla oblačila z redkimi kontrasti pa spodbujajo vzajemno zaupanje in timsko delo. Primerna so tudi za toplejše letne čase (za pozno pomlad, poletje in zgodnjo jesen). Barvna oblačila pa pripomorejo k večji opaznosti in pritegnejo pozornost.

Močni odtenki za močne značaje

Uspešne poslovne ženske najpogosteje uporabljajo barve, s katerimi izžarevajo svojo osebnostno moč ter vodstvene in organizacijske sposobnosti. Za to so posebej primerne močne, zasičene in vpadljive barve. Takih barv je veliko, vendar je njihova izbira odvisna od fizičnih lastnosti vsake posamezne ženske in njenih barvnih preferenc.

Ustrezne barve so predvsem:

- paradižnikova rdeča in oranžna za rdečelaske ter rjavolaske in plavolaske, ki imajo lase obarvane z rahlim zlato rdečkastim navdihom;
- modro rdeča in močna rožnata barva za črno laske, platinaste blondinke in vse druge ženske, ki imajo lase obarvane s pepelnato sivim navdihom.

Omenjene barve so energetsko zelo bogate in delujejo stimulatивно. Prispevajo tudi k splošnemu vtisu dominantnosti osebe, ki nosi tako obarvana oblačila. Ta učinek je še okrepljen, če se pojavljajo v kombinaciji s črno, in omiljen, kadar se pojavijo v kombinaciji z bež ali temnomodro barvo. Rdeča se je namreč uveljavila kot profesionalna ženska barva, zato pri sodelavcih ne povzroča nezaželenih učinkov. Prav nasprotno – spodbuja občutek privlačnosti in psihične bližine, zato se število vzpostavljenih stikov pri ženskah, ki nosijo rdečo, občutno poveča.

Topla in globoka koralna barva pristaja predvsem pomladnemu in jesenskemu tipu. Njeno žarenje je tako močno, da je oseba, ki nosi taka oblačila, videti, kot da jo osvetljujejo z reflektorjem.

Kraljevsko modra in smaragno zelena delujeta podobno kot različni odtenki rdeče in oranžne barve. Tudi v kombinacijah z drugimi barvami delujejo podobno. Črna namreč okrepi njihovo ekstravagantnost in drznost, bež pa jo omili.

Vijoličasta, ki se je uveljavila kot feministična barva, je splošno oblačilo poslovnih žensk. Poleg tega je elegantna in primerna za vsako priložnost. Pri tem morada ni popolnoma zanemarljivo, da ugaja tudi marsikateremu moškemu in kljub svojim feminističnim pomenskim implikacijam ne ovira konstruktivnega sodelovanja med predstavniki različnih spolov.

Črn kostim z belo bluzo vzbuja vtis moči. Značilen je za ženske z železno disciplino, ki nimajo navade sklepati kompromisov, in je še posebej primeren pri direktoricah velikih organizacij. Skratka, izberite poslovni stil, v katerem se boste najboljše počutili.

Temna oblačila so primernejša za resnejše situacije, svetla oblačila z redkimi kontrasti pa spodbujajo vzajemno zaupanje in timsko delo.

Črn kostim z belo bluzo vzbuja vtis moči.

Jana Fleišer

»Uspeh Dobre tete je začetek širše zgodbe, ki jo ustvarjamo«



Med uspešne poslovne ženske sodi tudi tokratna naša sogovornica, Jana Fleišer, ravnateljica vrtcev Dobra teta, ki nam je odstrla pogled v svet poslovnih žensk.

Kdo je danes Jana Fleišer?

Sem štiridesetletna mama treh otrok, žena, hči, prijateljica, podjetnica. Uživam v druženju z družino, v svojem delu, v sprehodih in na splošno v življenju. Imam veliko poslovnih želja in ciljev, ki pa se iz dneva v dan spreminjajo in rastejo. Trenutno se poleg osnovnega dela z Dobro teto in z izzivi Tetinega igrišča veliko poigravam tudi z idejo, kako v večji meri pomagati in nuditi oporo otrokom in družinam. Živimo v času, ki se nas dotika vseh na ravneh in o katerih morda še pred dvema letoma ni nihče razmišljal. Veliko otrok in družin je, ki jih trenutna situacija spravlja v najrazličnejše stiske. In tu jim želim nekako priskočiti na pomoč.

Ko sledimo vaši zgodbi o uspehu, pogosto ostanemo brez besed. Počasi in vztrajno ste gradili kariero. Kakšni so bili začetki?

Že od malih nog sem sanjala o svojem podjetju, vendar so bile to resnično samo sanje. Ko pa sem se začela pripravljati na starševstvo in sem začela bolj spremljati situacijo z vrtci, sem ugotovila, da je veliko otrok pogosto ostane brez vrtca. Zgodba vrtca Dobra teta je torej moja lastna izkušnja, saj sem se odločila, da skušam pomagati, in stopila v akcijo.

Koliko prostega časa imate, glede na to, kako močno ste vpeti v svoje delo in vlogo ravnateljice vrtcev Dobra teta?

Večino svojega prostega časa posvetim družini, nekaj si ga vzamem tudi samo zase. Obožujem jutranje sprehode, ki mi nahranijo dušo in telo, rada v roke vzamem dobro knjigo. Delo mi omogoča, da se lahko prilagodim potrebam družine. To večkrat sicer pomeni, da delam tudi zvečer, vendar mi tak delovni ritem ne predstavlja težav. Izredno sem hvaležna za to veliko in dragoceno prednost.

Kako vaš uspeh sprejema partner?

Uspeh Dobre tete ni zgolj samostojni uspeh ene osebe. Je uspeh mnogih in vsekakor šele začetek širše zgodbe, ki jo ustvarjamo. Zelo sem vesela in hvaležna, da imam moža, ki me podpira, spodbuja in mi pomaga soustvarjati Dobro teto, saj brez nje ga to ne bi bilo mogoče. Ne tekmujeva med seboj, ampak si pomagava in se podpirava. V mojih očeh je moj mož izredno uspešen možiček.

Kdo je za vas uspešna poslovna ženska?

Uspešna poslovna ženska je zame ženska, ki je dovolj pogumna in vztrajna, da uresničuje svoje ideje in sledi svojemu cilju. Ne glede na uspehe je zvesta sebi in uspešno krmari med osebnim in poslovnim delom življenja. Seveda mora vsak pri sebi določiti, kaj je zanj definicija uspeha in kakšna bodo njegova merila.

In kaj pomeni biti uspešen v današnjih časih?

Biti uspešen ne pomeni vedno imeti veliko denarja ali največje podjetje na svetu. Želim si, da bi vsak našel svoje poslanstvo in mu sledil. Na koncu ni pomembno, kdo ima več denarja, boljši avto ali večjo hišo, ampak to, da vstaneš z nasmehom, greš v dan radoveden in poln pričakovanja. Da v življenju najdeš in skrbiš za ljudi, ki jih imaš rad, da ljubiš in si ljubljen. Da na svet gledaš pozitivno in z veliko mero hvaležnosti, saj imamo veliko, za kar smo lahko hvaležni. In pri tem ne pozabimo – bodi človeku človek.

»Biti uspešen ne pomeni vedno imeti veliko denarja ali največje podjetje na svetu. Želim si, da bi vsak našel svoje poslanstvo in mu sledil.«

»Živimo v času, ki se nas dotika vseh na ravneh in o katerih morda še pred dvema letoma ni nihče razmišljal. Veliko otrok in družin je, ki jih trenutna situacija spravlja v najrazličnejše stiske. In tu jim želim nekako priskočiti na pomoč.«

Korak po korak – pa bo šlo!

Nikakršna skrivnost ni, da smo ženske nagnjene k dietam, kupovanju praškov, čajev in podobnim stvarim, da bi bile čim hitreje videti čim boljše. Tako nas takšne in drugačne objave, pozivi in ponudbe za ,zgolj nekaj evrov' prepričajo v to, da med drugim telovadimo tudi od doma. In poskušamo – to in ono, sem ter tja – rezultatov pa od nikoder.



Vaditi od doma zahteva izredno disciplino; za tiste, ki niso rekreativci oz. jim je redna vadba odveč, bo izziv telovaditi, četudi doma. Čeprav nas nagovarjajo s 25-minutnimi programi, je težko – težko se je spraviti k stvari, težko je zdržati tudi tistih ,kratkih' 25 minut, še težje pa je pri vsem tem vztrajati – in to sam!

Pravijo (reklamirajo), da so takšni in drugačni treningi primerni čisto za vse. Kako je to možno? Kako lahko vitka ženska s kondicijo telovadi in dela enako kot tista, ki se je po dolgih 15 letih odločila narediti nekaj zase in ima odvečno težo? Na žalost ni tako – naša telesa so raznolika, zato morajo biti temu prilagojene tudi vadbe. Ni vsaka vadba tista, s katero bomo izgubile (odvečne) kilograme.

Zakaj zgolj kardio ni dovolj?

Verjetno ste že slišali, da je nekdo treniral teden dni in imel potem več kilogramov kot prej. Zmotno je namreč prepričanje, da je kardiovaskularna vadba (ker kuri maščobo), zadostna oblika vadbe za izgubo odvečne teže. A številne raziskave so pokazale, da je eliptični trenažer slabši za sklepe kot tekaška steza, sobno kolo, naprava za veslanje (da sploh ne omenimo plavanja in intenzivnega pohodništva), kjer pride do dviga srčnega utripa in izgorevanja telesne maščobe. Razlog za to je, da je gibanje na tej napravi odvisno od gonilne sile in ne od odpornosti ali pogona posameznikove telesne teže. Napor, ki jih zadamo telesu, povzročijo poškodbe sklepov, mišic in tako obupamo, še preden bi sploh dobro začele ali zaznale rezultate.

Kaj torej izbrati?

Kot pravi stroka, je prava vadba za tiste, ki želijo izgubiti kilograme, sestavljena iz ogrevanja, kardio vadbe, vaj za mišično maso in raztezanja. Ko se odločimo za spremembe, se moramo zavedati, da naše telo potrebuje uravnoteženost – vadbe in počitka. Tako bo telo izgubljalo odvečne kilograme, se preoblikovalo – in tako bo na našem obrazu ponovno tisti pravi, predvsem pa zadovoljni nasmehek.

Ne glede na to, kaj izberemo, sledimo trem splošnim smernicam.

- izberemo vadbo ali aktivnost, ki telesu dvigne srčni utrip; telo se tako začne prebujati in porabljati maščobo;
- v vadbo vključimo uteži – s tem preoblikujemo svoje telo;
- vadbe okrepimo še z razteznimi vajami, telesu damo tudi zadosten počitek.

Vsak začetek je težak – a gremo počasi in brez napak

Če imamo odvečno težo, pogosto ne želimo v fitnes ali na skupinske vadbe. Občutek imamo, da nas ljudje opazujejo, ocenjujejo in – kar je najhujše – obsojajo (s pogledi). A ni vedno tako. Ko prestopimo prag dvorane ali fitnesa, je pomembno, da si zaupamo. »Tja sem prišla zato, da naredim nekaj zase, morda spoznam še koga, ki bije enako bitko in mi lahko celo pomaga. Predvsem pa grem tja (kamorkoli se že odločim), da se potem počutim top!«

V Kranju, v Športnem centru Champ, so lani vzpostavili poseben program skupinskih vaj, kjer je zajeto vse, kar potrebujemo, da telo začne izgubljati odvečne kilograme in se preoblikuje. Bojazen pred skupinsko vadbo je odveč; pomembno je, da vadbo prilagodimo sebi – da torej delamo, kot zmoremo oz. zmore naše telo. Ne zaganjamo se, in če ne gre, preprosto korakamo. Že s tem naredimo več, kot če bi ostali doma.

Dvorana ali dnevna soba?

Letos žal nismo mogli izbirati, saj so bili (vsaj večino časa) centri zaprti. A zavedati se moramo, da smo doma – same. In tu pride do najtežje naloge – treba je motivirati sam sebe. Če pa se pridružimo skupini, bo ta motivacija prišla v drugačni

obliki – od sotrpink ali pa vaditelja. Ob tebi so osebe, ki bijejo isto bitko z istimi strahovi – a vsem je skupno eno: da bi rade nekaj naredile zase. Kaj ni fino, ko se nekomu pridružiš na vadbi, se malce posmejiš, potarnaš in odideš z novo energijo? Kar pa je najboljšo – vadba je raznolika. Ni samo tek in/ali skakanje, ampak je skupek vsega, kar naše telo potrebuje v tistem trenutku: motivacija, energija in druženje, hkrati pa še odličen trening.

KO OSEBNI TRENER NI MOŽNOST

Vsako telo je unikatno in ima svoje zmogljivosti. Najbolj preprosto bi bilo dobiti/najeti osebnega trenerja, saj pripravi trening prav zate in je tako narejen po meri. A ta odločitev je žal povezana s financami – ne moremo si ga namreč privoščiti vsi. Lahko pa naredimo kompromis in se odpravimo na skupinsko vadbo, ki bo prilagojena nam.



Nova sezona Lidlove Vitalnice je tu!

Migajte z nami na lidl.si/vitalnica

Urška Ahac

Anže Avbelj

Hana Verdev



Preprosto
več za vas

Maja Rozman

Dobra vadba je “naložba” za življenje

Tokrat smo pogovor opravili z osebno trenerko Majo Rozman, ki v športnem centru Champ v Kranju vodi tudi za poseben program „Jaz resnično migam“. Zaupala nam je, kako pomembna je pravilna izbira vadbe, ki se nam lahko obrestuje dolgoročno – življenjsko.

Kako se lotiti prave vadbe?

Ljudje smo si različni, imamo različne prioritete, navade, življenjski slog in podobno. Da se lotimo prave vadbe, se moramo najprej vprašati, kaj želimo z vadbo doseči – kaj je naš glavni cilj in koliko časa tedensko smo temu pripravljeni oziroma zmožni posvetiti. Zelo pomembno je, da poslušamo sebe in svoje telo, se ne primerjamo z drugimi in ne poskušamo slediti množici. Vsak je svoj individuum in prav je tako – cilj vsakega posameznika bi moral biti izključno in samo napredek pri samem sebi.

Pa dilema o tem, kako pogosto telovaditi?

Ko enkrat začnemo, je najpomembnejše to, da se odločimo za vadbo, pri kateri se dobro počutimo in jo radi izvajamo. Veliko ljudi naredi to napako, da iz nič začnejo telovaditi po petkrat na teden, vmes še hodijo v hrib in podobno. Vse to seveda v želji po čim hitrejših rezultatih. Motivacija na začetku seveda je, vendar velika večina slej, ko prej, obupa. Telo preprosto ne zmore tega, zanj je to šok, pojavijo se utrujenost, bolečine, poškodbe in slaba volja. Stremeti je treba k temu, da gibanje postane del našega življenja. Sama zagovarjam spremembo življenjskega sloga in ne raznorazne hitre izzive, kar za začetnike velja še toliko bolj. Začnite z majhnimi koraki, na primer z organizirano vadbo dvakrat tedensko. Pri tem je treba vztrajati mesec, dva ali tri – toliko časa, da osvojimo novo navado in lahko z njo nadaljujemo še naprej.



Kdaj torej dodati kaj novega?

Vedno je treba poslušati svoje telo. Če po določenem času vidimo, da bi lahko dodali še več gibanja, lahko dodamo še sprehod, plavanje, ples, hojo na bližnji hrib in podobno. Izberemo način gibanja, ki nam odgovarja. Čeprav začnemo vadbo, ne pozabimo, da še vedno živimo. Sprememba življenjskega sloga stremi k spremembi dolgoročnih navad, k temu, da vadbo vključimo v svoj vsak dan. Telesu zelo pomemben je tudi počitek, saj potrebuje čas za regeneracijo in ob dobri regeneraciji so tudi učinki vadbe veliko boljši in hitrejši.

Ker nas je letošnje leto pripeljalo do tega, da moramo vaditi tudi ali samo doma, nas zanima, kako lahko temu prilagodimo spremembo življenjskega sloga?

Letošnje leto je resnično posebno. Življenje se nam je nekako postavilo na glavo in tudi na področju gibanja smo imeli velike izzive. Pojavilo se je veliko izzivov, programe in vadbe smo trenerji v veliki večini preselili na splet. V tem obdobju nam žal ni preostalo drugega. Sama menim, da so naši, tako imenovani, online programi pripomogli k temu, da tudi v času zaprtja ogromno ljudi lahko ostane fizično aktivnih, vzdržuje svojo kondicijo in skrbi za svoje telo tudi v domači dnevni sobi. Pa vendar moramo biti pri vadbah doma zelo previdni.

Sama dajem največji poudarek na pravilno izvedbo vaj, kar pomeni, da je človek z mislimi pri sami izvedbi vaje. Da pravilno vdihne in izdihe, ima poravnano držo, aktivira mišico, ki ji je namenjena izvedba določene vaje, in podobno. Seveda je temu neprimerljivo lažje zadostiti pri vadbah v telovadnicah kot preko spleta, zato priporočam vsakemu posamezniku, da v prvi vrsti izbere vadbo, ki mu ustreza, vadbo, na katero je navajen že iz telovadnic, naj se ne loti nečesa popolnoma novega. Naj tudi preko ekrana pozorno poslušava navodila trenerja in mu sledi. Zagovarjam, da je bolje narediti manj in pravilno ponovitev določene vaje ali izbrati lažjo različico določene vaje, kot več nepravilno izvedenih vaj in napačno izvedene težje različice.

»Zelo pomembno je, da poslušamo sebe in svoje telo, se ne primerjamo z drugimi in ne poskušamo slediti množici.«

Vsekakor za vadbe doma ne priporočam izvajanja težkih, kompleksnih vaj, ampak čim bolj preproste. Vsem, ki so popolni začetniki na področju vadbe, pa bi priporočila, da v času zaprtja telovadnic raje posežejo po gibanju v naravi – sprehod, tek, hoja v hrib, kolesarjenje in se za začetek, ko bo to mogoče, udeležijo vadbe v manjših organiziranih skupinah ali si zakupijo nekaj ur z osebnim trenerjem. Pravilna izvedba vaje je ključnega pomena, to je naložba za življenje – prepreči marsikatero poškodbo in poskrbi za to, da bo naše telo lahko čim dlje služilo svojemu namenu.

Kako dolgi sprehodi in kako visoki hribi?

Spet smo pri poslušanju samega sebe. To je zelo pomembno. Verjamem, da nam sprehod, pa četudi le 20 minut na dan, lahko da veliko več, kot si mogoče predstavljamo. Če smo popolni začetniki, začnimo počasi, ampak redno in vztrajno. Ne pretiravajmo. Podobno kot pri vadbi; treba je vzpostaviti novo navado, novo rutino. Ne pretiravajmo na začetku z 10-kilometrskimi pohodi, ki nam bodo prinesli preveliko utrujenost, odvzeli voljo in mogoče kot bonus dobimo še kakšne žulje. Na sprehod glejmo pozitivno – nadihamo se svežega zraka, pospešimo srčni utrip, spodbudimo svoj kardiovaskularni sistem, prevetrimo misli. Začnimo postopoma in potem dolžino in količino prilagajamo svojemu počutju. Naj sprehod ne postane mučenje, ampak čas zase in pot k izboljšanju skrbi zase in svoje telo.

Kaj pa svetovati tistim, ki niso telovadili že 15 ali več let?

Nikoli ni prepozno in normalno je, da gremo skozi različna življenjska obdobja, v katerih se prioritete in navade spreminjajo. Vsi smo samo ljudje. Življenje se nam vsem, hočeš ali nočeš, zgodi, in s sabo pripelje določene situacije, spremembe in posledice. Prva stvar je, da se zavemo, da je danes nov dan, ne očitamo si za vsa leta nazaj, ko smo mogoče malo pozabili nase in zanemarili svoje telo, ampak gledamo veselo, pozitivno in pogumno naprej – poskusimo se veseliti gibanja in tako že na začetku, s pozitivnim odnosom in pristopom do vadbe, naredimo ogrom-

no. V obeh primerih, ko gibanje začnemo ponovno zavestno uvajati v svoj vsakdan, je treba začeti od začetka, lepo počasi, korak za korakom. V svoj vsak dan začnemo počasi uvajati male spremembe, male navade in jih dopolnjujemo. Najdimo vadbo, ki nam je všeč in jo bomo radi obiskovali, ob tem pa ne pozabimo na kakovost izvajanja. Naj naš prvotni cilj naj ne bo zunanji videz, temveč želja po večji gibljivosti, moči in izboljšanju našega počutja v celoti. Telesni rezultati na ta način pridejo sami od sebe, sledijo našim novim navadam in kakovost našega življenja se poveča. To naj bo cilj, življenjski slog, ki omogoča vitalno, zdravo, gibljivo telo in ne stremi 24 ur na dan samo k pravilni prehrani in gibanju. Ravnovesje, nobenih skrajnosti. Počutimo se dobro v svoji koži, to je ključno.

Kako bi na splošno opredelili vadbo?

Vadba je zame ena izmed komponent, ki jo mora vsak posameznik vključiti v svoj urnik, če stremi k dobremu počutju, zdravemu telesu in kakovostnemu življenju. Ni vse za vsakogar, vendar je na trgu ogromno različnih ponudb in prepričana sem, da vsak lahko najde nekaj zase. Najbolj pomembno je, da najdeš vadbo, ki te veseli, te napolni z dobro energijo in pozitivno vpliva nate.

Kaj vse vadba doprinese našemu telesu?

Zasnova zdravega načina življenja je vedno bolj poudarjen in upoštevan. Tak način življenja dosežemo s pravilno in zdravo prehrano, z izogibanjem alkoholu in škodljivim snovem, moramo si privoščiti dovolj kakovostnega spanca ter redno in pravilno vadbo.

Vadba pozitivno vpliva na:

- mišice – njihovo krepitev, saj mišična masa v telesu z leti upada;
- sklepe – predvsem na njihovo utrjevanje, zaradi česar so posledično manj nagnjeni k poškodbam, redna vadba pa vpliva na razvoj in ohranjanje gibljivosti in aktivnosti celotnega telesa;
- srčno-žilni sistem – srce je najpomembnejši organ v našem telesu, ki ga krepimo z redno vadbo.
- krvni tlak – gibanje ga znižuje;
- imunski sistem – krepi in izboljšuje ga;
- dihalni sistem – med vadbo zaradi povečane frekvence gibanja pride do večjega širjenja prsnega koša, kar ohranja njegovo elastičnost in gibljivost. Telo zajame več zraka in tako pošlje večjo količino kisika po krvi do mišic, ki kisik potrebujejo za svoje delovanje.



Redna vadba pa nudi pozitivne učinke tudi v vsakodnevnem življenju, saj skrbi za dobro počutje, sproščenost, boljšo samopodobo, lažje premagovanje ovir, nas napolni z novo energijo in poskrbi za dobro počutje tudi na našem mentalnem področju. Skupinska vadba poleg vsega tega zadovolji tudi potrebo po socialnih stikih. Nič ni boljšega kot dobra energija v dvorani, ki se množi, in zadovoljni nasmehi na obrazih vadečih, ki izražajo občutek zadovoljstva in ponosa po koncu vadbe, to je neprecenljivo.

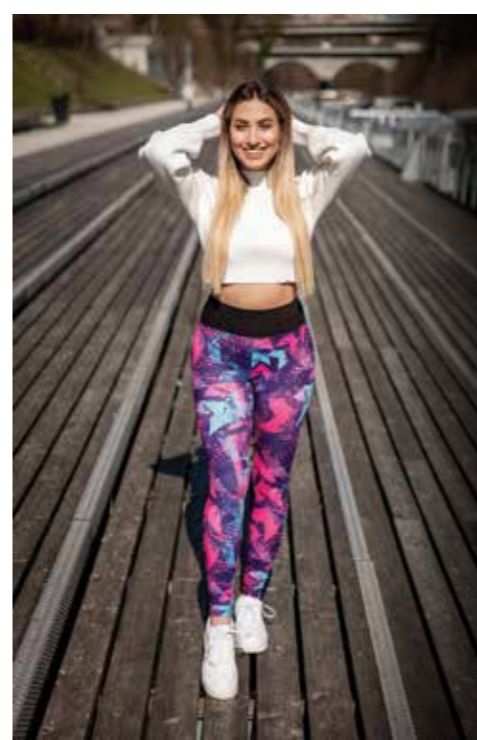
Ljudje smo družabna bitja, zato ima skupinska vadba tu prednosti. Bi se strinjali?

Seveda in to iz več razlogov. Prvi je zagotovo kakovostna in nadzorovana vadba. Naloga in

poslanstvo trenerjev je, da poskrbimo za varno in pravilno izvedbo vaj. Zdravje vadečih je na prvem mestu, zato je pomembno, da tudi skupinske vadbe potekajo v manjših skupinah – v takem številu, kjer lahko še vedno poskrbimo za varnost in preventivo pred poškodbami. Prav tako pa smo trenerji motivatorji, ki poskrbimo, da gredo vadeči tudi malo čez sebe, kot radi rečemo, in naredijo kakšno ponovitev več, kot bi jo sami doma. Ljudje smo socialna bitja. To je drugi razlog, ki govori v korist obiskovanju skupinskih vadb. Predvsem motivacija, druženje in zabava. Vse to nas pritegne in pripomore k temu, da jih radi obiskujemo. Na skupinskih vadbah se družijo ljudje s podobnimi interesi, se medsebojno podpirajo, napredujejo in skupaj rastejo. Saj veste, frekvenca dobre energije se pomnoži, in kaj je lahko še boljši recept?

Imamo še čas, da do poletja naredimo nekaj zase?

Takšnega časovno omejenega okvirja sama nimam preveč rada. Stremim k dolgotrajni spremembi in dobremu počutju na dolgi rok. Zato predlagam vsem, ki si želijo sprememb, naj začnejo lepo počasi; naj se vpišejo na vodene vadbe, ki jih veselijo, v skupine z dobrimi trenerji in kakovostno izvedenimi vadbami. Začnete lahko (ali jih kasneje dodate) s sprehodi ali obiskom bližnjega hriba, predvsem pa je treba poslušati samega sebe in svoje telo. To naj bo edino merilo in vodilo. Ne pretiravajte in ne bodite preveč neprizanesljivi do sebe in svojega telesa. Ko začutite, da potrebujete počitek, počivajte, ko prekipevate od energije, se gibajte, uživajte in napredujte. Imejte se radi in na prvo mesto postavite svoje počutje, zdravje ter funkcionalnost telesa in vse drugo bo sledilo. Obljubim.



PIKALUNA®
PREMIUM SOFT LEGGINGS

Svoboda gibanja!

Višji standard. Inovativen material. Unikaten dizajn. Svilena mehkoča.

Vse je v materialu. Udobje naših pajkic izhaja iz vlaken naravnih materialov. Pikaluna AUSNF® so narejene iz anorganskih, okolju prijaznih materialov. Razvili smo naravno alternativo mlečni svili, ki zagotavlja nežnost in udobje, dodali pa smo ji tudi elastičnost in prožnost, za zagotavljanje maksimalnega udobja.

www.pikaluna.com



Med nosečnostjo se iskreno “povežemo” s svojim telesom

Tokrat smo preverili, kdo skrbi za dobro delovanje Vitalnice. Urška Ahac je Lidlova ambasadorka, bodoča mamica, športnica in del Lidlove Vitalnice. Kot nam je zaupala, nam priprave na materinstvo, šport, delo povzročajo veliko stresa. A če v vsem tem uživamo, so vse te stvari, obveznosti in priprave preproste in celo zabavne. Kot je Urška večkrat poudarila, je pri vsem tem treba poslušati svoje telo.

Kaj pomeni biti Lidlova ambasadorka?

Kot Lidlova ambasadorka želim splošni populaciji približati poteze, ki jih lahko vpeljejo v svoje življenje in ga s tem obrnejo na bolje. Zdrav življenjski slog namreč ne zajema le zdrave prehrane, temveč tudi redno gibanje (po možnosti v naravi), dobro menedžeriranje stresa, kakovosten spanec in predvsem dobro počutje v lastni koži, ki je neka logična posledica vsega prej naštetega. Pri sami prehrani je med drugim pomembno tudi to, da se človek spozna do te mere, da ve, kdaj so priboljški dobri za izboljšanje lastnega počutja oz. po drugi strani, kdaj priboljški postanejo navada, ki našemu zdravju lahko škoduje. Ključno je torej, da poznamo in upoštevamo svoje potrebe ter da se imamo radi.

Kaj točno je Lidlova Vitalnica? Komu je namenjena?

Lidlova Vitalnica je zakladnica vadb, ki so prilagojene različnim potrebam rekreativnih športnikov in ljubiteljev zdravega življenjskega sloga – v njej bo vsak našel nekaj zase: tako nosečnica, ki bi rada naredila nekaj za svoje zdravje, kot tudi dnevno aktiven kolesar, ki išče ideje za trening. Razpon vadb in nasvetov je ogromen, zato je najboljša, da si bralci vzamejo nekaj minut in raziščejo celotno bazo vsebin.

Kdo je Urška brez nazivov in oznak?

Urška je v prvi vrsti športna navdušenka – vedno bila in verjetno vedno bo. Vzgojil me je šport: 12 let sem posvetila smučanju, nadaljevala s študijem kinziologije na Fakulteti za šport, danes pa vsak dan in vsak prost trenutek poskušam preživeti aktivno, po možnosti nekje v naravi. Gibanje nekje na zraku



Foto: Klemen Razinger

v moje življenje prinaša ravnotežje, zato je ključno, da je na meniju tudi med tednom in ne le ob koncih tedna. Sem pa tudi partnerka najboljšemu fantu na svetu, pasja mamica najbolj prijaznemu kužku na svetu in bodoča mamica (upam) najbolj pridnemu otroku na svetu.

Ko izvemo, da bomo postale mamice, se nam življenje obrne na glavo in prve mesece se nam vse ustavi. Kako je to potekalo to pri vas?

Glede na to, da sem trenutno še vedno nosečka, lahko govorim o spremembah, ki nastopijo v času tega blaženega stanja. Menim, da je to idealno obdobje, ko se lahko ponovno povežemo s svojim telesom in vsak dan znova poslušamo, kaj nam sporoča. Vsaka bodoča mamica ima svoje potrebe, zato težko govorim o tem, kaj odgovarja drugim. Zase lahko rečem, da so spremembe prišle spontano kot posledica tega, da se nekaterih stvari preprosto nisem bila več sposobna lotiti. Če sem prej brez težav v hribih preživela več ur, sem zdaj energetske precej omejena in predvsem potrebujem veliko več regeneracije. Ker sem bila aktivna že pred nosečnostjo, sem to ohranila tudi med samo nosečnostjo in verjamem, da ima samo gibanje glavne zasluge, da se v tem času nisem soočala z nobenimi bolečinami in drugimi nevšečnostmi, ki so lahko v nosečnosti precej pogoste.

Imate kakšen nasvet za prihodnje mamice?

Vsaki bodoči mamici bi položila na dušo to, da ima v času nosečnosti dvojno nalogo – sebe ohraniti v najboljšem možnem psihičnem in fizičnem stanju ter obenem skrbeti za to, da bo otročku v tem času prijetno in mu ne bo ničesar primanjkovalo. To ni čas, ko se obremenjujemo z nepotrebni malenkostmi, kot so pridobljeni kilogrami in druge spremembe, ki so logična posledica spremenjene fiziologije našega telesa. To je čas, ko si namenimo dodatne ure spanja (tudi med dnevom, če je treba), razmislimo

o tem, kje se dobro počutimo in tam preživimo čim več časa, počnemo stvari, ki nas osrečujejo in sebe ter partnerja postopno pripravljamo na prihod novega člana.

Kako je s prehrano v nosečnosti?

Kar se tiče same prehrane, je pomembno, da je ta pretežno zdrava in pa predvsem, da zadosti kompletnim makro- in mikronutrientnim potrebam mamice in otročka. Še bolj kot to, kaj jemo, je pomembno, čemu se poskušamo izogniti. Zame je tako bistveno, da poznam izvor same hrane, da ni kontaminirana z različnimi hormoni, plastiko, pesticidi, herbicidi ipd. in predvsem, da mi je všeč in da mi ne povzroča nepotrebne slabosti, zgage in drugih prebavnih težav.

Nekatere mamice se med nosečnostjo borijo s slabostjo, druge pa imajo drastično povišan tek. Na tej točki je treba poudariti, da je sama komunikacija z ginekologom ključna. Zdravniki prek različnih biomarkerjev vidijo in ocenijo, kakšno je zdravje nosečnice in otročka ter tako tudi priporočajo intervencije, če so te potrebne.

Kako pa je z aktivnostjo v času nosečnosti?

Kar se tiče športnega nasveta velja, da naj bi bila nosečnica dnevno aktivna vsaj 30 minut. Vse je odvisno od aktivnosti pred nosečnostjo in samega počutja. Če je bila bodoča mamica prej precej aktivna, potem bo verjetno potrebovala več gibanja, kot tista, ki z vadbo šele začne. Seveda pa so prilagoditve v vadbi zaradi fizioloških sprememb v telesu nujne – na račun relaksina so naši sklepi in tetive bolj laksni, zato lahko, če pretiravamo, hitreje pridelamo kakšno nepotrebno vnetje. Prilagoditi moramo tudi samo intenziteto izvedbe vaj, izognemo se skakanju, saj imamo lahko na njegov račun težave z inkontinenco, izognemo se obremenjevanju preme trebušne mišice, saj lahko pridelamo diastazo in predvsem pazimo, da ne pretiravamo. Ključ je torej v poslušanju svojega telesa.

»To je čas, ko si namenimo dodatne ure spanja (tudi med dnevom, če je treba), razmislimo o tem, kje se dobro počutimo in tam preživimo čim več časa, počnemo stvari, ki nas osrečujejo in sebe ter partnerja postopno pripravljamo na prihod novega člana.«



Foto: Studio Prispodobne

Alja Malis,
ustanoviteljica Vadbene
klinike, NCSF, AFP, FMS, DNS
certificirana osebna trenerka,
specializirana za gibanje v
pred in poporodnem obdobju

Tek in inkontinenca

Tek je eden najpreprostejših načinov gibanja oziroma rekreacije, ki ga ženske uporabljajo kot sredstvo za sproščanja stresa, izgubo odvečnih maščob, sobivanje z naravo, druženje in krepljenje srčno-žilnega in kostnega sistema.

maternico. Mnoge imajo tudi (hormonsko in fizično) spremenjeno telo zaradi nosečnosti in poroda. Veliko žensk namreč po porodu ohrani 'odprt' položaj reber, kar spremeni naklon medenice in s tem pritisk na mehur, maternico in rektum.

Vse to lahko privede do inkontinence (izgubljen nadzor nad zadrževanjem urina), prolapsa (spuščanja medeničnih organov skozi nožnico ali rektum), bolečin v križu, v kolkih in kolenih. Če se vam med ali po teku dogaja kaj od naštetega, vam telo sporoča, da je ogroženo.

Kaj se dogaja z našim telesom med tekom?

Pri teku pride do sil udarca. Vsakič, ko s stopalom pristanemo na tla, prejme naše telo pošiljko vsaj štirikratnika telesne teže, medtem ko pri hoji le 1,5-kratnika. Te sile udarca lahko sčasoma privedejo do obrabe kolen, bolečin v kolkih, v križu, do težav z zadrževanjem urina, s povešenjem medeničnih organov.

Zato svetujem ženskam, ki rade tečejo, da med tekom naredijo naslednji vaji.

1. Medenično dihanje: To je vaja, kjer sedimo na žogi ali klečimo (sedenje na veliki ali mali žogi nam ponudi boljši bio-feedback) s poravnano držo in delamo dihalne vaje. Vdihnemo skozi nos in usmerimo dih navzdol proti medeničnemu dnu (kot da bi spustili sidro), pri čemer občutimo v predelu treh sfinktrov (sečnica, nožnica, zadnjik), kot da bi se odprl namišljeni cvet. Z vdihom tudi malce razširimo trebušček in spodnji del reber (kot da bi se odprl dežnik). Nato izdihnemo čez priprta usta (rekoč 'šššššš'), aktiviramo medenično dno

(kot da bi stisnili navidezno kroglico v nožnici in jo z dvigalom dvignili navzgor) in trebušne mišice.

2. Napihovanje balona: Medtem ko kleče sedimo na tleh na mali mehki žogi, pihamo balon, tako da vdihnemo na enak način kot zgoraj (skozi nos in navzdol), izdihnemo (pihnemo v balon) tako, da najprej aktiviramo mišice medeničnega dna in trebušno steno, šele nato dejansko pihnemo zrak v balon. To je dejansko ključnega pomena, če želimo naučiti mišice, da se pravočasno odzovejo na povečan pritisk, do katerega pride vsakič, ko s stopalom udarimo ob tla. To nam bo pomagalo zdržati urin in tudi medenične organe.

Vaja z balonom pa je hkrati tudi test funkcionalnosti medeničnega dna. Če ob pihanju balona čutimo pritisk navzdol (v nožnici ali zadnjiku) in/ali če nam pri tem uide kapljica urina, potem vemo, da naše telo še ni pripravljeno za tek.



Foto: Studio Prispodobne

NATURA
Femina
by ellen®

Linija kvalitetnih in naravnih izdelkov s probiotiki, ki uravnavajo in obnavljajo mikrofloro ženskega intimnega področja.



Intimna krema

Natura Femina by ellen® s probiotiki

vsebuje probiotike – LN (Lacto Naturel®) in rastlinske maščobe. Primerna je za uporabo na zunanjem intimnem predelu: mehča kožo in zunanjo membrano sluznice ter preprečuje izsušitev. Pomaga vzdrževati vlažno okolje in naravno mikrofloro, saj prispeva k ustvarjanju naravnega zaščitnega sloja (ustvari hidrolipiden film) in ohranja svež občutek na spolovilu.



Higienski tamponi Natura Femina by ellen® s probiotiki

Zanesljiva zaščita v času menstruacije. Ohranjajo in/ali obnavljajo zdravo nožnično mikrofloro ter uravnavajo pH vrednost nožnice.



Intimna pena Natura Femina by ellen® s probiotiki

z naravnim oljem žajblja, ki preprečuje neprijeten vonj in mlečno kislino, ki uravnava pH intimnega področja. Primerna je za vsakodnevno uporabo namesto intimnega mila ali gela. Pena vsebuje manj vode, je nežna na koži in sluznici, zato zmanjšuje možnost izsušitve.

Na svoj jedilnik tudi čokolado in mleko

Ženske smo postale prave profesionalke v samokritičnosti. In zato smo tudi pripravljene (preizkusiti) narediti vse, da bi se znebile (odvečnih) kilogramov. Čeprav se tudi (nekateri) moški bojujejo z odvečno težo, pa je malo takih, ki bi – tako kot ženske – poskusili to in ono hitro dieto, ki je najnovejša na trgu. A pogosto so brez uspeha – zakaj?



Najprej se moramo vprašati, zakaj bi želele izgubiti odvečne kilograme oz. shujšati. Najpogostejši vzrok je, da bi bile vseč drugim in ne zato, ker bi nas to motilo. To pa je tudi glavni razlog, da je začetek hujšanja težak. Če sebe sprejmemo takšne, kot smo, in se zavedamo, da je čezmerna telesna teža naša težava, se lahko z njo spopademo v celoti.

Diete niso namenjene hujšanju

Težko bi rekli, da je dejstvo, da diete niso namenjene učinkovitemu hujšanju, skrivnost. Vsi poznamo različne diete, ki učinkujejo, ko se jih dr-

žimo, ko pa zavore popustijo – hop, pa smo spet na začetku. Vsi, ki radi jemo, je vsako odrekanje kot kazen, zato dieta ne pije vode. Se spomnite otroštva: kar je bilo prepovedano, je bilo najslajše. In ko se odločimo za dieto in iz jedilnika črtamo stvari, ki so nam vseč (ne glede na to, ali gre za kruh, sladkarije ali krompir), to v veliki meri vpliva na nas: postanemo zoprne, vse nam je odveč, a vztrajamo in zdržimo – ker smo si tako zadale. In če to traja teden dni, nimamo težave potrpeti – sprejmemo te kompromise. A ko je konec, hitro poskušamo nadomestiti vse, kar nam je bilo prepovedano, vse, kar smo telesu odvzele.

Zato je pomembno, da spremenimo življenjski slog – naj ne bo nova hip dieta le tedenska rutina ali mesečni načrt. Da – težko bo, zato se je treba sprememb lotiti postopoma. Ne takoj in na hitro telesu črtati in prepovedati stvari. Počasi se daleč pride. Ni sprint, je maraton.

V hrani moramo uživati!

Brez hrane danes preprosto ne gre in v njej je treba uživati. V našem življenju igra izredno pomembno vlogo. Prava izbira hrane pa žal ni vedno odvisna zgolj od nas, saj živimo v sodobnem svetu, kjer živila večinoma pridelujejo po ekonomskih smernicah (torej s čim manj napora pridelati čim več). Dnevno smo s hranilnimi snovmi osiromašeni tudi zaradi načina prehranjevanja, saj večinoma le nekaj vržemo v usta, pojemo mimogrede ali pa je industrijsko pripravljeno in ima dolg rok trajanja. Tudi v restavracijah in menzah težko govorimo o zdravih smernicah prehrane, saj je v poplavi naročil in časovnih stiskah težko zagotoviti, da bi bila hrana sveže pripravljena; a se stvari obračajo na boljše. Pri izbiri sestavin in odločanju po merilih zdravo, ekološko pridelano, sveže pa so med drugim tako podjetja

kot tudi potrošniki omejeni s finančnimi sredstvi, ki jih lahko namenjamo (pre)hrani višje kakovosti. Še vedno pa se premalo zavedamo, kakšen vpliv ima na naše zdravje pravilno izbrana hrana.

Zdrava hrana za ženske – losos, špinata in še kaj

Veste, kakšna prehrana je bistvena za dobro zdravje? Nič lažjega – zdrava, seveda! Zdrava prehrana je priporočljiva in bistvenega pomena za oba spola, vendar imajo moški in ženske različne prehranske zahteve. In čeprav se odrekamo temu in onemu, so sodobna priporočila, da jemo čisto vse – in glavno vodilo naj bo zmernost.

Ste se kdaj vprašali, katera hrana je primerna za ženske? MI smo se!

LOSOS

Ne le, da je losos bogat z železom, ki ga po navadi primanjkuje pri ženskah, temveč je tudi poln omega-3 maščobnih kislin, ki so znane po tem, da izboljšujejo razpoloženje. Med drugim pomagajo tudi pri nihanju razpoloženja, zato priporočamo, da lososa v dneh pred in med mesečnim perilom obvezno umestimo na jedilnik.

Lust NA
DRUŽINA SOČNIH IN OKUSNIH PARADIŽNIKOV

VELIKI PARADIŽNIK LUŠT
GROZDASTI PARADIŽNIK LUŠT
MALI GROZDASTI PARADIŽNIK LUŠT
SLIVOV PARADIŽNIK LUŠT
ČEŠNJEV PARADIŽNIK LUŠT

WWW.LUST.SI

ORGANSKI SUBSTRAT
NARAVNO OPRAŠENO
OGREVANO Z GEOTERMIMO
ROČNO OBRANO

PARADIZ P.O.O.

LANENO SEME

Lanena semena lahko dodamo povsod, npr. čez pečen krompir v pečici, v ali čez kruh, v solato ... Tako kot losos so odlični vir omega-3 maščobnih kislin in znana po tem, da zmanjšujejo tveganje za bolezni srca in raka dojk.

ŠPINAČA

Še kot otroci smo poslušali, da je treba jesti špinat in močni bomo kot Popaj. Zagotovo bi se strinjali, da je dandanes premalokrat na naših jedilnikih, kar je škoda, saj ima veliko pozitivnih lastnosti – sploh za ženske. Špinat je opremljen s številnimi vitamini, minerali in visoko vsebnostjo magnezija. Magnezij pomaga zmanjšati telesne simptome predmenstrualnega sindroma, kamor sodijo otekanje, občutljivost dojk, napihnjenost in povečanje telesne teže. Da pa je ne bomo jedli vedno poleg pire krompirja, jo priporočamo v smutijih, poleg lososa in nasploh ribjih jedi.

OREHI

Največkrat orehe srečamo v potici, v vsakodnevno prehrano pa jih vpeljujemo preredko. Orehi so polni omega-3 maščobnih kislin, antioksidantov in fitosterolov – vseh pomembnih sestavin za zmanjševanje tveganja za nastanek raka dojk. Visoka vsebnost omega-3 pomaga tudi ohranjati zdravje kosti, se boriti proti artritisu in depresiji. Orehi vključujejo tudi hranilne snovi, kot so kalcij, magnezij in folna kislina.

OVES

Oves prekipeva s hranili, ki so blagodejna za žensko zdravje. Skrbi za zdravo srce, je izvrsten za prebavo,

ohranja zdrave vrednosti krvnega tlaka in vsebuje vitamin B6, ki pomaga preprečevati PMS in nihanje razpoloženja. Vsebuje tudi folno kislino, ki preprečuje prirojene napake pri dojenčkih in je bistvenega pomena za ženske med nosečnostjo in po njej.

MLEKO

Večkrat slišimo, da mleko ni zdravo in da bi ga mora nadomestiti z drugimi rastlinskimi proizvodi, a ne bo držalo. Pomanjkanje kalcija je ena izmed večjih zdravstvenih težav, ki prizadene ženske po vsem svetu. Mleko je nujno za ženske vseh starosti. Je odličen vir kalcija in v kombinaciji z vitaminom-D eden od najboljših načinov, da se izognemo osteoporozi. Tudi mleko pomaga pri preprečevanju simptomov PMS.

Veliko sreče, C-vitamina in železa

Veliko je še živil, ki jih (ženske) potrebujemo vsakodnevno. Mi pa bi na ta seznam dodali tudi čokolado, saj v ženskem (verjetno tudi v moškem) telesu sprošča hormon sreče in tako smo po uživanju čokolade mirnejše, srečnejše, nasmejane in polne energije.

V času svojih 'ženskih težav' priporočamo uživanje živil, ki so bogata z železom: fižol, goveje meso, blitva, tofu, suhe marelice ... Ženske namreč potrebujemo od 12 do 15 miligramov železa vsak dan; moški potrebujejo manj, in sicer od 10 do 12 miligramov.

Naše telo seveda potrebuje tudi zadostno količino vitamina-C, ki ga najdemo v citrusih, jagodah, zeleni in rdeči papriki, gorčičnih semenih, brokoliju, špinaci, paradižniku, krompirju, kiviju, guavi in peteršilju.

Recept: Indijski toast

- 1 čebula
- 100 g svežih šampinjonov
- curry
- 1 kos in pol graham kruha
- sol
- 30 g poltrdega sira
- žlička olja

Narežeš čebulo, jo zmešaš s carryjem in v vročem olju zlato rumeno opečeš. Dodaš šampinjone, malo posoliš in poppraš. Razdeliš po kruhu, naribaš sir in vse skupaj popečeš.



zivabowl

ZIVABOWL FUNKCIONALNI OBROKI so najboljša "hrana za možgane" in naš črevesni mikrobiom ter poskrbijo za obilo energije, dobrega razpoloženja in produktivnosti. Teknejo tako otrokom kot odraslim in so primerni tudi za diabetike.

Najbolj »cosy« večerni napitek **"ZLATI VIR MLADOSTI"** pa nas po še tako stresnem ali napornem dnevu, sprosti in pomiri živčni sistem. To je ultimativni večerni ritual za kakovosten, osvežujoč (in lepotni) spanec, ki je temelj visokega nivoja energije.

WWW.ZIVABOWL.COM



Prva dostava mlečnih izdelkov v povratni embalaži.

Dostava po celotni Sloveniji • www.ekosirarna.si



GRANOLA – prijetna popestritev obroka, ki poboža naše brbončice

Zdrav zajtrk je izredno pomemben, saj zažene našo prebavo takoj na začetku dneva in nas oskrbi z energijo. Nekateri imajo rajši sladek zajtrk, drugim je ljubši slan. Sama sem bila vedno bolj za slano, saj nikoli nisem našla kosmičev ali granole, ki bi pristajala mojemu okusu, dokler je nisem naredila kar sama. Zdaj je granola stalnica v moji prehrani. Z njo kombiniram dopoldanske obroke in zadostim občasnim potrebam po sladkem.

Granolo si lahko izdelate čisto po svojem okusu. Pazljivost velja le pri kaloričnem vnosu, saj je zaradi vsebnosti oreščkov kar visokokalorična, zato je v telo ne vnašamo v večjih količinah. Z njo si popestrimo in obogatimo jogurt ali skuto, dodamo jo lahko v proteinski puding ali jo uživamo kot prigrizek.

Ko je pečena in ohlajena, lahko v granolo dodajamo tudi dodatke po želji – sama se tokrat dodala burbonsko vanilijo, ašvagando in konopljne proteine.

Če imate težave s hormonskim ravnovesjem, lahko v granolo dodate prah mace ali šatavarija in tako podprete delovanje nadledvične žleze. Granolo potem vedno dobro premešajte (pred serviranjem), da dobite kombinacijo vseh sestavin.

Za izdelavo granole potrebujemo:

- osnovo: ovseni ali pirini kosmiči (jaz dodam kar oboje);
- suhe dodatke: semena, različni oreščki, suho ali liofilizirano sadje (marelice, datlji, maline ...), nagelrove žbice (klinčki);
- mokre dodatke: med, kokosovo olje;
- presne dodatke: presni kakav, burbonska vanilija, proteini, ajurvedske zeli, kokosov čips, chia semena, indijski trpotec, ekspandirana žita ...;

Peka: približno 15 minut na 150 °C.

Izdelava:

Predhodno poskrbite, da boste imeli vse zelene sestavine pri roki.



Potrebujemo malce večjo posodo, v kateri bomo zmešali vse sestavine za našo granolo. Začeli bomo z bazo – kosmiči. Meni najbolj ustreza, da vmešam kar kombinacijo pirinih in ovsenih kosmičev. Nekaj kosmičev prihranim in jih kasneje z laneni semeni, klinčki in polnomastnim kakavom zmešam v bazo kosmičev.

Potem si pripravim suho sadje in oreščke. Sama že dolgo uporabljam nežveplane suhe marelice, ki dajo granoli posebno teksturo in jo prijetno poživijo. Sadje narežemo na male koščke, prav tako oreščke. Nekaj oreščkov lahko pustite celih, lahko pa jih tudi grobo zmeljete v multipraktiku, vendar na grobo, ne na preveč fino.

Vse sestavine med seboj dobro premešajte.

Potem na štedilnik (nižja temperatura) pristavi- te kozico in v njej raztopite dobro žlico kokosovega olja in dobro žlico medu (količine po občutku glede na količino granole). Na koncu dodajte še deciliter vode in vse skupaj vmešajte v granolo.

Pečico segrejte na približno 150 °C (ventilacijska). Pripravite si pekač, obložen s peki papirjem. Granolo razporedite po pekaču, nato pa v pečico z njo!

Granola se bo pekla približno 15 minut. Med pečenjem bodite vedno prisotni, saj se lahko manjša semena ali oreščki hitro preveč zapečejo. Na vsake toliko jo dobro premešajte.

DEJSTVA O GRANOLI:

- Granola je, kot začimba in jo uporabljamo za popestritev obroka in ne, kot samostojen obrok.
- Če bomo uporabili več semen in proteinov, bo naša granola vsebovala več beljakovin.
- Če imate težave z inzulinom lahko namesto medu uporabite javorjev ali agavin sirup, ki imata nižji glikemični indeks.
- Z raznolikimi dodatki, si lahko granolo približamo našim potrebam in si z njo tudi morda izboljšamo naše počutje – te vedno dodajamo v ohlajeno granolo, sicer izničimo njihov učinek.
- Granola razen medu nima dodanih sladkorjev, zato lahko predstavlja bolj zdravo različico sladkanja.
- Granole nikoli ne zapirajte v posodo, če ni dobro ohlajena, saj bo izgubila svojo hrustljivost.
- Z njo lahko popestrimo še tako pust obrok.



Medtem si pripravite vse presne dodatke. Granolo previdno vzemite iz pečice in jo razprostrite v večjo posodo za shranjevanje, kjer naj se ohladi. Ko je že precej hladna, v njo vmešamo vse presne dodatke in vse skupaj dobro premešamo. Na koncu dodamo še kokosov čips, ki bi se prej lahko zažgal. In naša granola je pripravljena!

V zaprtem steklenem kozarcu, kot jo hranim tudi sama, bo granola zdržala vsaj tri tedne.

Vabim vas, da si poiščete svojo najljubšo različico granole. Dober tek!

Recept in fotografije: Monika Kozjek (Vitalmon)

Naravno je boljše, prijetnejše in bolj zdravo



Lepota in kozmetika sta del ženskega vsakdana že od nekdaj, čeprav vemo, da lepota ni veliko povezana s kozmetiko in večinoma prihaja iz nas samih. Kozmetika pa nam lahko pomaga zakriti kakšno lepотно napako, nam ponudi zadostno mero samozavesti in ob zmerni uporabi celo prispeva k boljšemu videzu in zdravju naše kože.

Kozmetična industrija s številnimi, vedno bolj inovativnimi izdelki in za kožo prijaznejšimi sestavinami nenehno izboljšuje pestrost in kakovost ponudbe kozmetičnih izdelkov. S tem omogoča, da lahko sleherni posameznik ustrezno neguje svojo kožo z najprimernejšimi izdelki za svojo kožo. Seveda pa je za pravilno izbiro treba dobro poznati tako posameznikovo kožo kot izdelke same, njihove sestavine in delovanje.

Za doseganje ustreznih učinkov se je treba tudi zavedati pomembnosti ustrezne nege, redna nega pa mora preiti v navado. Ob veliki ponudbi kakovostnih kozmetičnih izdelkov se zato postavlja temeljno vprašanje, ali znamo ženske, ki smo še vedno glavne uporabnice kozmetike, pravilno izbrati kozmetične izdelke in negovati svojo kožo.

Kaj označuje izraz kozmetični izdelek?

Izdelke za nego las in kože, izdelke za osebno higieno, parfume in dekorativno kozmetiko uporabljamo v vsakodnevni rutini. To so izdelki, ki nam pomagajo telo ohranjati čisto, lepo, zdravo in dišeče. Sem spadajo tudi šamponi, barve za lase, toniki za obraz, vlažilne kreme, izdelki za čiščenje kože, kreme proti staranju, antiperspiranti, kreme za sončenje, izdelki za nego zob in ustne votline ter dišave.

Korenine uporabe kozmetike segajo v čas starih Egipčanov in še danes kozmetika igra pomembno vlogo, ko gre za samozavest in dobro počutje posameznika. V povprečju vsi, tako moški kot ženske, uporabljamo vsaj 5–6 kozmetičnih proizvodov dnevno, če izvajamo dekorativno kozmetiko.

Kako varni so kozmetični izdelki?

Kozmetične proizvode nanašamo neposredno na kožo, lase ali nohte, zato je ključna njihova varnost. Za vsak izdelek, ki se pojavi na policah naše kopalnice, so potrebna leta raziskav in testiranj ter celotna ekipa znanstvenikov. Premalokrat pogledamo, kaj vse vsebuje izdelek, saj je cena tista, ki nas premami. Včasih kakovostni izdelki za nekatere niso cenovno dostopni, zato je pomembno, da si pri nakupu kozmetičnih pripravkov vzamemo čas, preberemo in raziščemo sestavine, ki jih namera-

vamo nanašati na svojo kožo, saj prav vsi (od šampona, barve za lase do dezodoranta) pronicajo v notranjost naše kože.

Naravna kozmetika – kjer konzervansi niso dovoljeni

V skladu z zahtevami standardov mora končni naravni kozmetični proizvod vsebovati najmanj 95 % naravnih sestavin. Preostanek 5 % lahko predstavljajo sintetične sestavine, katerih nabor je prav tako predpisan. Uporaba topil je pri naravni kozmetiki omejena, saj pri tem največkrat uporabljajo rastlinski glicerol, naravni alkohol, pa tudi med in olja, medtem ko dodajanje sintetičnih topil in aromatičnih sestavin ni dovoljeno. Kaj pomeni teh 95 % naravnih snovi? Bolj kot odstotek je pomembna vsebinska sestava kozmetičnega izdelka, kakšen je delež rastlinskega masla, olja, hidrolata in vode ter kakšen je njihov izvor in kakovost. Visoke omejitve obsegajo tudi nabor sestavin, kot so barvila, konzervansi in preostali dodatki, ki pa niso dovoljeni. Kot konzervansi se v naravni kozmetiki poleg drugega uporabljajo visokokakovostna eterična olja z znanim antimikrobiološkim delovanjem.

ZAKONODAJA NA PODROČJU KEMIKALIJ

Varnost kemikalij določa uredba o Registraciji, Evalvaciji, Avtorizaciji in omejevanju Kemikalij (REACH). Za zagotavljanje visoke stopnje zaščite uredba zahteva podajo informacij o varnosti posamezne kemikalije za človeka in okolje. Nanaša se na vse kemikalije, izdelane ali uvožene na področju Evropske unije, vključno z nekaterimi naravnimi substancami ali kozmetičnimi sestavinami.

VIR: <https://www.gzs.si/>

Izrazit vonj s privlačnimi barvami

Praviloma imajo naravni kozmetični izdelki izrazit naravni vonj in nežno naravno barvo, pri uporabi pa se manj penijo. To je tudi razlog, zaradi katerega številni potrošniki še vedno raje posegajo po kozmetičnih izdelkih s sintetičnimi sestavinami, ki širijo vonjave kokosa, ananasa, jagod in so privlačnih rumenih, zelenih in rožnatih barv. Na odločitev pogosto vpliva tudi cena, saj je proizvodnja naravnih kozmetičnih izdelkov običajno dražja in zahtevnejša.

Čeprav proizvajalci zagotavljajo, da so vsi kozmetični izdelki na trgu varni za uporabo, ker se sintetične sestavine iz tako imenovane negativne liste uporabljajo le v zakonsko omejenih koncentracijah, pa duhove buri vsakodnevna in dolgotrajna izpostavljenost sintetičnim snovem in njihova uporaba v proizvodih. Z razvojem in raziskavami na tovrstne liste prihajajo vedno nove snovi, ki sprožijo dvome pri uporabi. Do leta 1979 je bila v kozmetiki dovoljena uporaba hormonov; ko pa so s seznama kozmetičnih sestavin izključili estradiol in progesteron, saj so se pojavili dokazi, da bi bila lahko povezana z nastankom raka na prsih.

Korenine uporabe kozmetike segajo v čas starih Egipčanov in še danes kozmetika igra pomembno vlogo, ko gre za samozavest in dobro počutje posameznika.

Za doseganje ustreznih učinkov se je treba tudi zavedati pomembnosti ustrezne nege, redna nega pa mora preiti v navado.

Z naravnimi izdelki do enakih rezultatov

Naravni kozmetični izdelki dosegajo enake rezultate na naši koži kot tisti, ki niso izdelani na naravni osnovi, a nenaravni celo škodujejo našemu telesu. Da pa najdemo prave, je treba vložiti več energije, saj jih lahko kupimo le v specializiranih trgovinah in lekarnah. Z izbiro in nakupom izdelkov naravne kozmetike delujemo v svoje dobro in korist živalim. Certificirani kozmetični izdelki namreč ne smejo biti testirani na živalih, k čemur se proizvajalci posameznih sestavin zavežejo z zakonsko obvezujočo izjavo.

Nadzor varnosti kozmetičnih izdelkov

Za vsak kozmetični proizvod mora biti izdelana ocena varnosti, preden se znajde na policah trgovin. Uredba o kozmetičnih izdelkih nudi smernice za izvedbo ocene varnosti in določa, da ob predvideni uporabi kozmetični izdelek ne sme vplivati na človekovo zdravje. Oceno varnosti lahko izvedejo le za to kvalificirani in izobraženi strokovnjaki. Ocena zajema tako končni kozmetični produkt kot tudi vse sestavine in način uporabe. Ti doku-

menti mora biti na voljo pristojnim organom, kar pomeni, da je industrija odgovorna za vsako odločitev, ki jo sprejme.

Poleg tega pa obstaja še Znanstveni odbor za varstvo potrošnikov (SCCS), ki evropskim pristojnim organom svetuje o izdelavi ocene varnosti in o varnosti posameznih kozmetičnih sestavin. Če se na trgu pojavi kozmetični proizvod, ki ni varen, je to lahko usodno za cenjen ugled proizvajalca.



KO S TRGA ODPOKLIČEJO IZDELEK

Občasno se lahko kozmetični izdelek umakne s trga. Največkrat gre za preventivni ukrep, ko proizvajalec ugotovi, da izdelek ne dosega pričakovanih standardov. Ta sicer naj vseeno ne bi ogrožal zdravja uporabnika (razen v izjemnih primerih), vendar je vseeno bolje biti previden in izdelek odpoklicati.

S sivko do lepše kože in boljšega počutja

Sivka ponuja številne možnosti uporabe, tudi v prehrani, če je prava (*Lavandula Angustifolia*). Ta je bogata z različnimi učinkovinami, ki poskrbijo za vašo kožo in vaše boljše počutje in zato je zagotovo najbolj zaželena med sivkami. Blue Hill izdelke pripravljamo ravno iz te sivke, ki jo gojimo na ekološki posesti v Topolšici.

Poleg linije izdelkov za nego kože za vas pripravljamo tudi sivkin sirup in kulinarčno sivko za sproščujoč dan in mirno noč. Skrbno nabrano, ročno žeto cvetje prave sivke posušimo ali pa še isti dan destiliramo v popolnoma bakrenem destilatorju, ki ujame v tekočino vse učinkovine, ki jih je vsebovalo cvetje pred postopkom. Tako pridobimo vrhunska in nagrajena eterična olja in hidrolat (cvetna voda), ki je odličen naravni tonik, ki kožo očisti, navlaži in regenerira.

Spoznaj moč narave in jo prinesi v svoj dom.

Preveri našo ponudbo na www.bluehillslovenia.com



Nega las iz domače kuhinje

Naši lasje so naša prava naglavna krona. Že v davnih časih so lasje predstavljali simbol moči, osebnosti in neodvisnosti in kar nekaj zgodovinskih zapisov je neposredno povezanih z lasmi. Dandanes so naši lasje nekakšen modno statusni simbol, preko katerega svetu sporočamo, kdo in kaj smo, ali pa so naša zaščita in nam predstavljajo cono udobja. Barve pričesk še nikoli niso bile tako raznolike in kratko pristrizeni lasje že zdavnaj niso več le domena moških.

Kaj pa, če naš las ni tako krepak in mehek, kot bi si želeli?

Naši lasje so živ del našega telesa in potrebujejo zadostno količino beljakovin, glukoze, vitaminov in mineralov, da lahko normalno rastejo in so zdravi. Tudi hidracija telesa vpliva na krhkost naših las. Današnji trg ponuja na tisoče rešitev za krepitev strukture in rasti las. Nekatere so resnično učinkovite, druge pa vam le učinkovito vzbudijo upanje in izpraznijo denarnico.

A kako si potem lahko na preprost in predvsem naraven način okrepimo lase in izboljšamo tudi njihovo ponovno rast?

TEŽAVA: Šibki in redki lasje, izpadanje las.

REŠITEV: Uživanje neoluščenega prosa dlje časa.

Neoluščeno proso vsebuje večje količine fosforja, magnezija in železa ter silicija. Je eno redkih žit, ki vsebuje tudi kremenčevu kislino, ki je nujno potrebna za normalno rast las in nohtov. Priporočam vam, da vsak dan zaužijete 1 zvrhano žlico neoluščenega prosa, ki ga lahko zmeljete in dodate v smuti, potresete po solati ali dodate v druge jedi. Sprememba bo vidna že po prvem mesecu.

TEŽAVA: Suhi in krhki lasje brez strukture.

REŠITEV: Obloga iz kokosovega olja.

V kokosovem olju so predvsem srednje verižne maščobne kisline, zato v lase prodre precej globlje in hitreje kot kateri koli drug balzam. Kokosovo olje lahko uporabite za obnovo poškodovanih konic in vlaženje lasišča, vaši lasje pa bodo po uporabi mehki in sijoči.

Kokosovo olje segrejte med dlanmi in ga nanesite na konice celotnih las. Nekaj ga lahko vrete tudi neposredno v lasišče. Lase zaščitite s prozorno folijo ali kapo in jih pokrijte z brisačo. Oblogo iz kokosovega olja imejte na laseh vsaj eno uro, še bolje pa čez noč. Zjutraj si lase dobro izperite in uživajte v izboljšani strukturi svojih las.



TEŽAVA: Suhi lasje, brez leska.

REŠITEV: Obloga iz banane in medu.

To oblogo lahko uporabite tudi na koži obraza, kadar potrebujete hitro rešitev za regeneracijo kože. Po njej bo vaša koža napeta in sijoča. Banana ima odlične vlažilne lastnosti in vsebuje veliko hranil. Bogata je z maščobami in beljakovinami, ki nahranijo lase in kožo. Tudi med je odličen vlažilec in vsebuje več vitaminov, med drugimi tudi vitamin E, ki naredi lase lepe in sijoče, B-vitami pa pripomorejo k zmanjšanju izpadanja las.

Banano in med zmešajte v mešalniku ali z vilicami, da dobite enotno homogeno zmes. Po potrebi dodajte malo vode ali olivnega olja (ki bo lase še dodatno nahranilo). Oblogo nanesite na celotne lase in pustite učinkovati vsaj 1 uro, bolje dlje. Potem oblogo dobro izperite iz las (morda boste potrebovali pomoč glavnika). Lasje bodo po uporabi nahranjeni, navlaženi in sijoči.

TEŽAVA: Mastni lasje.

REŠITEV: Obloga iz sode bikarbone.

Soda bikarbona ima sposobnost vpivanja odvečnih maščob in deluje bazično. Sodo bikarbono zmešajte z vodo v razmerju 1:3. Mešanico nanesite na vlažne lase in pustite delovati nekaj minut. Nato umijte lase s toplo vodo in blagim šamponom. Postopek izvajajte enkrat do dvakrat na teden.

TEŽAVA: Izpadanje las.

REŠITEV: Grelna obloga iz ricinusovega olja.

Ricinusovo olje pospešuje rast las in preprečuje njihovo tanjšanje. Če se že dlje časa neuspešno spopadate z povečanim izpadanjem las, vam svetujem izvajanje oblog iz ricinusovega olja vsaj enkrat mesečno. Ricinusovo olje s prsti nanesite na konice las in lasišče. Lase nato zaščitite s plastično folijo ali kapo in jih zavijte v brisačo, da bodo na toplem. Olje naj bo na vaših laseh od 15 do 20 minut ali še bolje čez noč. Zjutraj lase dobro umijte in po potrebi večkrat šamponirajte, saj je olje zaradi njegove gostote težje izprati.

»Investiraj v svoje lase! So krona, ki je nikoli ne snameš!«

Prispevek je pripravila: Monika Kozjek (Vitalmon)

ŠE NEKAJ PRIPOROČIL ZA LEPE IN MOČNE LASE

- **Urejena prehrana** – ustrezen vnos B vitaminov in aminokislin bo okrepil strukturo vaših las in nohtov.
- **Hidracija** – zadostno pitje tekočin (brez sladkorja) bo hidriralo tudi naše lase in nohte. Tako bodo krepkejši in bolj voljni.
- **Umivanje las z blagimi šamponi**, ki ne vplivajo na naravno delovanje lasišča – pomembno je, da poskušate uporabljati čim bolj naravne pripravke za umivanje in nego svojih ših las. Izogibajte se parabenom, silikonu in drugim agresivnim sredstvom, ki ovirajo naravno funkcijo kože lasišča.
- **Sušenje las** – potrudite se, da lase čimb olj pogosto sušite brez sušilnikov in oblikovalnikov pričeske, ki vaše lase dodatno izsušijo in tudi poškodujejo.
- **Barvanje las** – če si lase barvate, vam priporočam izbiro kane ali barv, ki ne vsebujejo agresivnih sestavin, ki bi vplivale na delovanje kože lasišča.

VITALMON
www.vitalmon.si

Color & Soin

0% AMONIAKA SILIKONOV PARABENOV REZORCINOLA
*DERMATOLOŠKO TESTIRANO

Naravne sestavine za zdrave & sijoče lase!

COLOR&SOIN št. 1 v Franciji* in se trži v več kot 57 državah.
COLOR&SOIN je znamka edinstvenih trajnih barv za lase, ki skrbi za zdravje vaših las in lasišča.
COLOR&SOIN je priporočljiv za ženske s poškodovanimi lasmi, naravno ali zaradi kemične obdelave, in oslabilnim oziroma občutljivim lasiščem.
COLOR&SOIN je referenčna izbira dermatologov, farmacevtov in centrov za preprečevanje raka.

- Visoka koncentracija čistih pigmentov (99%)
- Dolga obstojnost
- 100% prekrivnost sivih las že od prve uporabe
- Zaščita pred UV žarki in klorom

Pazljivo pri hormonih – so namreč življenjskega pomena!

O hormonih slišimo na vsakem koraku. Ženski in moški spolni hormoni, pa adrenalin, rastni hormon, hormoni sreče, hormonska neravnovesja, ki nam grenijo življenje ... Govorimo o hormonih, snoveh, katerih naloga je prenašanje informacij do celic. Hormoni nastajajo v endokrinih žlezah, lahko pa se sintetizirajo tudi v tkivih, kjer učinkujejo. V našem življenju imajo izredno pomembno vlogo, na njihovo delovanje pa lahko vplivamo tudi sami.



Hormonsko neravnovesje lahko telesu povzroči ogromno škodo, obliko zapletov in ne nazadnje tudi slabo voljo. Človeško telo za vzdrževanje ravnovesja potrebuje nadzor, ki ga izvajata predvsem dva sistema: endokrini sistem in živčevje. Ta dva kontrolna sistema sta med seboj funkcionalno povezana v t. i. nevroendokrini sistem, ki s sosednjimi in oddaljenimi celicami komunicira s kemijskimi prenašalci sporočil, hormoni in z živčnimi prenašalci.

Včasih je težko reči, kje se neha živčno in se začne endokrino uravnavanje. Živčni prenašalec, npr. adrenalin, nastaja v endokrinih celicah in potuje po krvi kot hormon, in obratno. Eno izmed pomembnih stičišč teh dveh sistemov je tudi del možganov, ki ga imenujemo hipotalamus. Sestavlja ga več živčnih jeder, ki izločajo različne živčne prenašalce (nevrotransmiterje) in hormone.

ABC hormonov

Hipotalamusu je neposredno podrejena endokrina žleza je hipofiza, ki preko izločanja različnih spodbujevalnih hormonov izvaja neposredni nadzor delovanja nekaterih drugih žlez z notranjim izločanjem v telesu. Med podrejene žleze spadajo ščitnica, nadledvični žlezi in spolne žleze. Poleg tega hipofiza izloča nekatere hormone še neposredno, na primer rastni hormon in prolaktin. Tudi antidiuretski hormon, ki skrbi za normalno presnovo vode, in oksitocin, ki je zadolžen predvsem za krčenje maternice pri porodu, se sproščata iz hipofize.

Od ostalih žlez moramo omeniti še obščitnice, ki izločajo parathormon, ki vpliva na presnovo kalcija, in trebušno slinavko, ki med drugim izloča inzulin. Veliko celic, ki izločajo zelo različne hormone, je tudi v prebavilih.

Med najbolj poznanimi pri obeh spolih je hormon adrenalin. Ta nastaja v sredici nadledvične žleze, kjer se tvorita tudi noradrenalin in dopamin, ki jih s skupnim izrazom poimenujemo kateholamini. Povzročajo povečano krčljivost srca, pospešeno srčno akcijo, vazokonstrikcijo in vazodilatacijo žilnega sistema, povečano potenje, povečano sproščanje toplote in energije ter telo pripravijo na reakcijo boja in bega. Nekaterim se ta hormon sproži pri adrenalinskih športih, drugim pa se v povečanih količinah sprošča tudi na delovnem mestu, pri teku ali druženju.

Moške in ženske težave s hormoni

Med dobro poznanimi hormoni sta tudi moški testosteron in pa ženski estrogen, med pomembnejšimi pa je tudi prolaktin. Tvori se v celicah hipofize. Do povečanih koncentracij prolaktina (hiperprolaktinemija) lahko pride zaradi prekinjene povezave med hipotalamusom in hipofizo ali zaradi hormonsko aktivnih tumorjev hipofize (prolaktinomi), ki nenadzorovano izločajo prolaktin. Do hiperprolaktinemije lah-

Večkrat se šalimo na račun hormonov in se norčujemo iz drugih ljudi, a zavedati se moramo, da na delovanje določenih hormonov ne moremo vplivati. Lahko pa na enega – in to čisto vsi. Govorimo o hormonu sreče – če bomo drug do drugega strpni, si dovolili biti drugačni, bo tudi tega hormona več – z njim pa lahko dosežemo prav vse, kajne?

Sezona alergij - bioresonanca učinkovita naravna pomoč

Vas skrbi za vaše zdravje? Imamo rešitev.
Ponujamo celosten pristop k obravnavi vaših težav.

BIORESONANCA – Bioresonančna terapija je celovita metoda zdravljenja, ki je usmerjena k spodbujanju lastnih zdravih moči telesa. V Sloveniji je ena od bolj razširjenih komplementarnih metod zdravljenja, za katero se ljudje odločajo pri različnih bolezenskih stanjih in težavah.

Storitve, ki jih izvajamo

TERAPEVTSKE MASAŽE TELESA,
ROČNA LIMFNA DRENAŽA, REFLEKSNA
MASAŽA STOPAL, ODPRAVA BOLEČIN V
HRBTENICI IN SKLEPIH in druge terapije.

Za vas in vaše najdražje:
DARILNI BONI – PODARITE ZDRAVJE.
Celostno svetovanje in podpora pri
izgorelosti, promocija zdravja na
delovnem mestu - programi za podjetja.

VITA SPA d.o.o., | P.E. Cesta komandanta Staneta 4a | Medvode (TC Spar 1.nadstropje)

Informacije in naročila: 031 807 784 | www.vita-spa.si


VITA SPA
znanje za zdravje

ko pride tudi zaradi primarne hipotiroze in pri rabi nekaterih zdravil, lahko pa je tudi posledica nosečnosti in dojenja. Povečane koncentracije prolaktina pri ženskah povzročajo motnje menstrualnega ciklusa, neplodnost, lahko tudi pojav mlečnega izcedka iz dojk. Moški bolniki pa tožijo predvsem zaradi motenj spolne sle in impotence. Kadar bolniki s tumorji predolgo odlašajo z obiskom zdravnika, se pojavijo značilni simptomi, kot je izpad vidnega polja, tudi glavobol, lahko tudi znaki pomanjkanja drugih hipofiznih hormonov. Zdravljenje prolaktinomov je eno redkih, pri katerem ni na prvem mestu kirurška odstranitev, temveč zdravljenje z zdravili.

Ščitnica vodilna med težavnimi hormoni

Hormon, ki ga vsi poznamo in ki večkrat povzroča zdravstvene in čustvene težave, je ščitnica. Ščitnični hormoni so pomembni za rast in razvoj med odraščanjem, vplivajo na srčno mišico, imajo termogene učinke in skrbijo za usklajenost presnovnih

procesov glede na energijske potrebe v telesu. Pri tem hormonu poznamo dve vrsti težav: preveliko delovanje ščitnice ali hipertirozo ter pomanjkljivo delovanje ščitnice ali hipotirozo. Ob prevelikem delovanju ščitnice so ljudje nemirni, utrujeni, hujšajo ob normalnem ali povečanem teku, pogosto jim je vroče, imajo tanko, vlažno kožo, hitrejši srčni utrip, hitrejšo prebavo, tresejo se jim roke, zadihajo se pri naporu, ženske lahko tudi izgubijo menstruacijo. V primeru pomanjkljivega delovanja pa so bolniki utrujeni, se redijo, pogosto jih zebe, nimajo volje, težko se zberejo, imajo motnje spomina, ne morejo se osredotočiti, nimajo motivacije, imajo zadebeljeno, suho hladno kožo, počasen utrip in prebavo ter so tudi mentalno upočasjeni. Z boleznimi ščitnice so lahko poleg motenj v njenem delovanju povezane tudi motnje v njeni zgradbi, lahko gre za spremenjeno velikost, sestavo, obliko in lego. Zdravnik, ki sumi na bolezen ščitnice, mora zato žlezo tudi otipati. V Sloveniji se izključno z boleznimi ščitnice ukvarjajo specialisti tirologi.



Easy Mom



PREDSTAVLJA LINIJO EASY MOM, KI JE Z VSO SKRBJO IN ZNANJEM IZDELANA POSEBEJ ZA NOSEČNICE IN DOJEČE MAMICE. VSE PRODUKTE NAJDETE NA SPLETNI STRANI WWW.VITALMON.SI

Odlično vitaminsko-mineralno dopolnilo za zdravega dojenčka!

EASY MOM NOSEČNOST so oblikovali strokovnjaki, ki so temeljili na izsledkih mednarodnih raziskavah z namenom, da bi lahko mamici in dojenčku zagotovili bistvena hranila in vitamine, potrebne za njegovo dobro rast in razvoj.



Vnos na 1 kapsulo	% PDV*
Vitamin B9 (Folna kislina)	400 µg 200 %
Vitamin D3	10.1 µg 202 %
Omega 3 EPK	18.4 mg -
Dink	2.7 mg 13.2 mg
Magnezij	150 mg 40 %
Vitamin C	100 mg 125 %
Železo	24 mg 171 %
Vitamin E	15 mg 125 %
Betakaroten	2 mg -
Vitamin B3	18 mg 113 %
Cink	11 mg 110 %
Baker	1000 µg 100 %
Vitamin B6	10 mg 714 %
Vitamin B1	1.4 mg 127 %
Vitamin K	75 µg 100 %
Vitamin B2	1.4 mg 100 %
Vitamin B12	6 µg 240 %
Jod	150 µg 100 %



> Vsebuje 30 kapsul
Navodila za uporabo: zaužijte 1 kapsulo na dan, najbolje zjutraj.

D^r Bonhomme, Gynecologist for 21 years
"Francoski Urad za javno zdravje priporoča ženskam, ki želijo zanositi, da od začetka poskusa zanositve do vsaj 12. tedna nosečnosti, uživajo dopolnilo z vsebnostjo 400 µg folne kisline. To je natančna količina folne kisline, ki jo vsebuje EASY MOM NOSEČNOST."

Naravno ustavite slabosti!

V prvih tednih nosečnosti nosečnice pogosto trpijo zaradi omotice, slabosti in bruhanja, ki jih povzročajo hormonske spremembe. EASY MOM VAGALINE naravno pomirja in zmanjšuje občutek slabosti, krčev in siljenja na bruhanje, zahvaljujoč ingverju, žajblju in melisi.



Vnos na 1 tableto	
Izvelek ingverja	75 mg
Enakovredno rastlini	750 mg
Izvelek žajblja	50 mg
Navadna melisa	50 mg



> Vsebuje 15 tablet
Navodila za uporabo: Zaužijte 1 tableto v jutranjem času, s kozarcem vode.

"S SLABOSTMI v nosečnosti se sooča 75% bodočih mam. Te motnje so lahko za mamico zelo neprijetne in tudi nevarne, če slabosti ovirajo mamo pri uživanju hranil ali hidraciji."

Zbogom nosečniški krči!

Nosečnice pogosto trpijo zaradi venskega popuščenja (insuficience). Cirkulacija krvi v mišicah je slaba, kar vodi v krče. EASY MOM EFICRAMP je bil razvit na osnovi mineralnega kompleksa, ki vzajemno deluje na fiziologijo krčenja mišic in na same mišice. Njegovo dvojno delovanje preprečuje pojav krčev in jih hitro lajša.



Vnos na 1 tableto		% PDV*
Kalcij	142 mg	17.8 %
Kalij	80 mg	4 %
Magnezij	57.1 mg	15.2 %
Železo	2.1 mg	15 %
Selen	50 µg	91 %

*PDV: priporočen dnevni vnos



> Vsebuje 30 tablet
Navodila za uporabo: Zaužijte 1 tableto na dan, s kozarcem vode.

"Krči se pojavljajo predvsem ponoči med spanjem. Zato vam svetujemo, da noge dobro pretegnete vsak zvečer, pred spanjem. Za preprečevanje krčev se izogibajte predolgem stajanju na mestu in uživajte hrano, bogato s kalcijem, ter pijte veliko vode."



Poslovite se od stresa, utrujenosti, razdražljivosti!

Rojstvo novorojenčka povzroči nenadni padec hormonske ravni matere. Te hormonske spremembe pomembno vplivajo na razpoloženje mlade mamice in spodbujajo depresijo, stres in živčnost. EASY MOM ZEN MOOD je oblikovan tako, da se naravno in učinkovito bori proti razdražljivosti, utrujenosti in stresu. Tako si mamica hitro povrne svoje duševno in telesno počutje, da ima svoboden in neobremenjen um v skrbi za svojega dojenčka.



Vnos na 1 tableto		% PDV*
Magnezij	300 mg	80 %
Triptolan	75 mg	-
Vitamin B6	2 mg	143 %

*PDV: priporočen dnevni vnos

> Vsebuje 15 tablet
Navodila za uporabo: Zaužijte 1 tableto na dan, s kozarcem vode.

Sandra, 29 let, Louisova mama

"2 dni po rojstvu sina sem se počutila resnično slabo. Ves dan sem jokala brez posebnega razloga, postavljala sem si tisoč vprašanj, bala sem se prihodnosti, počutila sem se nezmožna skrbeti zanj. Zdravnik mi je svetoval, naj vzamem EASY MOM ZEN MOOD in po nekaj dneh se je ta občutek polegel in z veseljem sem skrbela za svojega otroka."



Ustavite izpadanje las!

Po porodu se mlade mame soočajo z visokim padcem hormonov. Ta hormonska motnja lahko vodi v povečano izgubo las. V povprečju je zaskrbljenih 80% mladih mam, težave pa se pojavijo v obdobju 1 do 4 mesecev po porodu. Pomembno je pravočasno preprečiti takšno izpadanje las z jemanjem dodatkov (hranil) kot je EASY MOM IZGUBA LAS.



Vnos na 1 kapsulo		% PDV*
Keratin	200 mg	-
Cistein	125 mg	-
metionin	125 mg	-
Izvelek navadne rukvice	25 mg	-
Izvelek borovnice	25 mg	-
Izvelek hrasta	12.5 mg	-
Vitamin B3	2.4 mg	15 %
Vitamin B6	0.21 mg	15 %
Vitamin B8	7.5 µg	15 %
Železo	2.1 mg	15 %

*PDV: priporočen dnevni vnos



> Vsebuje 30 kapsul
Navodila za uporabo: Zaužijte 1 kapsulo na dan, v jutranjem času, s kozarcem vode. Kuro lahko večkrat ponovite.

"Da preprečite izpadanje las, vam svetujemo, da med šamponiranjem rahlo zmasirate lasišče, da povečate mikrocirkulacijo. Poleg tega se izogibajte uporabi sušilnikov za lase in likalnikov."



Prehranska dopolnila

Osiromašeno telo jih potrebuje

Odpremo splet, prižgemo televizijo, v roke vzamemo časopis ali revijo in kaj hitro nalletimo na ponudbo prehranskih dopolnil. Čeprav se trudimo prehranjevati na zdrav način in naša prehrana vsebuje veliko sadja in zelenjave ter raznolikih živil, s hrano naše telo ne prejme vsega, kar potrebuje. In tu nastopijo prehranska dopolnila.



Prehranska dopolnila so živila, ki dopolnjujejo običajno prehrano. So koncentrirani viri posameznih, kombiniranih hranil ali drugih snovi s hranilnim ali fiziološkim učinkom. Lahko so v obliki kapsul, pastil, tablet in drugih podobnih oblik, npr. v vrečkah s praškom, v ampulah s tekočino, v kapalnih stekleničkah.

V Sloveniji ureja prehranska dopolnila Pravilnik o prehranskih dopolnilih (Uradni list RS, 82/2003). Ta pravilnik temelji na Zakonu o zdravstveni ustreznosti živil. Prehranska dopolnila imajo v Sloveniji status predpakiranih živil. Vsako prehransko dopolnilo mora biti označeno, da je prehransko dopolnilo in da ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno

prehrano. Ker prehranska dopolnila spadajo med živila, so varna. Njihovo varnost zakonsko ureja Zakon o zdravstveni ustreznosti živil. Uradni nadzor nad prehranskimi dopolnili na trgu izvaja Inšpektorat RS za kmetijstvo, gozdarstvo in hrano (IRSKGH).

Naravna in nenaravna

Nekatera prehranska dopolnila so naravnega izvora brez postopkov prečiščenja, npr. v obliki prahu posušene rastline. Gre torej za koncentrirano obliko živila. Prehranska dopolnila so lahko tudi nenaravna, npr. kadar vitamini in minerali niso pridobljeni iz naravno prisotnih virov, temveč so sintetizirani kemično. Npr. prehransko dopolnilo, ki je vir vita-

mina-C, lahko temelji na aceroli, šipku, lahko pa je pripravljeno industrijsko, torej sintetizirano kemično. Pogosto je izvor sestavin težko razbrati iz označb na prehranskem dopolnilu. Primer naravnega prehranskega dopolnila je npr. posušen brokoli v prahu, torej gre za koncentriran vir hranil te pomembne križnice. Pogost primer nenaravnega prehranskega dopolnila pa je kemično narejen vitamin. Ironično je, da so pod prehranska dopolnila uvrščene tudi nekatere t. i. energijske pijače z visoko vsebnostjo kofeina, umetnih barvil, konzervansov, sladil.

Naše telo je osiromašeno

So se naše potrebe po hranilih tako spremenile, da moramo posegati po koncentriranih virih hranil? V pravilniku o prehranskih dopolnilih je navedeno, da prehranska dopolnila niso nadomestilo za uravnoteženo in raznoliko prehrano. Če bi se vsi prehranjevali tako, ne bi potrebovali prehranskih dopolnil. Žal v razvitem zahodnjaškem svetu hitrega tempa ni tako. Poleg neustrezne prehrane, ki je posledica nerednih obrokov, energetske bogate in prehransko revne hrane, naše potrebe po hranilih zvišuje tudi stresno življenje in cela vrsta t. i. protihranil. Te naše telo siromašijo in bremenijo, zaradi česar potrebuje več kot nekoč. Predvsem predelana živila iz prečiščenih sestavin so hranilno revna.

Osiromašena zemlja – osiromašeno telo

Enako velja za sadje in zelenjavo konvencionalne pridelave – nizka kakovost intenzivne pridelave na osiromašeni zemlji se namreč odraža v nizki hranilni kakovosti pridelkov. Živimo v dobi hranilne pomanjkljivosti, ki je na eni strani posledica intenzivne pridelave na hranilno revnih tleh, na drugi pa

Kako izbrati najustreznejše prehransko dopolnilo:

- pregledamo informacije, oznake, trditve na izdelku (podobno kot pri zdravilih ali živilih);
- ugotovimo zanesljivost blagovne znamke, proizvajalca in/ali distributerja;
- pridobimo čim več neodvisnih informacij in se na podlagi teh odločimo sami.

Da je naše življenje uravnoteženo, da nas čim manj stvari lahko vrže iz našega ravnovesja, je potrebna prava mera vsega. Ravno prav športa, zdrave prehrane, malo pregeh in prava izbira prehranskih dopolnil. S celotnim paketom poskrbimo, da telo, um in duša funkcionirajo.

siromašenja hranil prehranske industrije. Ta namreč z rafiniranjem podaljšuje živlom čas trajanja – lastnost, ki ima veliko tržno vrednost (na račun zdravstvenega stanja populacij razvitega sveta).

Stres, tako psihični kot okoljski, povečuje naše potrebe po hranilih. V modernem okolju smo izpostavljeni strupenim snovem, ki bremenijo naše telo. Namesto za vzdrževanje rasti, razvoja in normalnega delovanja mora telo porabljati pomembna hranila za razstrupljanje in odstranjevanje snovi, ki so posledica onesnaženja okolja (npr. kajenje, pesticidi, različne kemikalije ...).

(Vir: <https://www.abczdravja.si/hrana/prehranska-dopolnila/>)

Vam primanjkuje energije? Ste slabokrvni?

Poskrbite za dodaten vnos vitamina B12 in/ali železa!

Oba zmanjšujeta utrujenost in izčrpanost, imata vlogo pri delovanju imunskega sistema, pri nastajanju rdečih krvničk...

Železo10 vsebuje kombinacijo dveh oblik železa za optimalno absorpcijo. Ne zapira in ne povzroča prebavnih težav.

Boost – vitamin B12 vsebuje impresivnih 1200 µg metilkobalamina, biološko najučinkovitejše oblike B12.

SITIS

dm

Sanolabor

TOSAMA

Tudi v drugih specializiranih trgovinah. Več na www.sitis.si



S kodo Resničnjaz izkoristite 15 % popust pri naročilu na www.sitis.si.

KOMBUČA – fermentirana pijača, ki okrepi naše telo

Kombuča – fermentirana pijača, ki v zadnjih letih doživlja razcvet tudi v Sloveniji. Mnogi jo poznate kot gobo, ki jo je vaša babica ali mama fermentirala v velikih kozarcih.

Kombuča, ki jo po njenih pozitivnih lastnostih poznajo v Vzhodni Aziji že več kot 2000 let, je v zahodnem svetu postala znana šele po Drugi svetovni vojni. Kombuča je pijača, ki je še danes ne razumemo povsem dobro, le uživamo v njenih lastnostih.

Čudežno sožitje kvasovk in bakterij

Kaj torej je tista goba v kozarcu? Kombuča je v osnovi simbioza kvasovk in oacetnokislinskih bakterij, gobo pa imenujemo scoby. Za svoje delovanje potrebujejo sladkor in pravi čaj (zeleni, črni ali oolong čaj), ki ju fermentirajo v alkohol in očetno kislino. Čeprav se sliši enostavno, pa ni. Kombuča potrebuje zelo sterilne pogoje in konstantno temperaturo, da nastane iz nje napitek, ki pozitivno vpliva na naše telo. Zato dodatna previdnost pri doma fermentiranih kombučah nikoli ni odveč – saj lahko pride tudi do zastrupitve.

Fermentirana pijača, ki nas okrepi

Organske kisline in tudi kombučin nizek pH zelo pozitivno vplivata na naše telo, saj aktivno pomaga pri razstrupljanju našega telesa in pomaga pri vzpostavljanju zdravega ravnovesja v črevesni flori. Čeprav ima kombuča kisel okus, pa spada med bazično hrano, kar še dodatno pri-

pomore k bolj zdravemu telesnemu ravnovesju. Odlična je kot osvežitev po obroku, saj želodcu pomaga pri presnovi zaužite hrane. Primerna je za pitje pri veganski, brezglutenski dieti, pijejo pa jo lahko tudi diabetiki, saj vsebuje fermentiran sladkor! In kar je najbolje – če je kombuča res pravilno fermentirana je brezalkoholna in jo lahko pijejo vsi – tudi otroci.

Kombuča v Sloveniji

Prisotnost kombučice na slovenskem trgu je še v povojih. Prvo kombučo sta na slovenskem trgu leta 2018 predstavila brata Mirza in Zlatan Ljubijankič. Mirza je fermentacijo dolga leta izpopolnjeval kar v svoji sobi, saj je fermentiral kombučo za bolnega očeta. Kot mojster fermentacije in v želji, da na slovenski trg ponudi zdravo brezalkoholno pijačo z nizko vsebnost sladkorja, brez konzervansov in barvil in jo res lahko pijejo vsi, je leta 2018 opustil fakulteto in na trg lansiral BeLife kombučo. Kljub razširjenosti na trgu, pa BeLife prisega na tradicionalno fermentacijo kombučice in ohranja pijačo kot so jo poznale naše babice. BeLife Kombučo lahko kupite v vseh trgovinah Spar in Interspar, v manjših specializiranih trgovinah, ter v spletni trgovini belife.si.

Na svet smo postavljene, da bomo močne in neuničljive

Biti mama je zagotovo največji dar življenja. A biti zadovoljna, srečna s tem, kar imam, pomeni še toliko več. Včasih so nam kakšne stvari usojene, za druge pa bomo morale garati. Kakor koli že – sprejeti je treba to, kar nas v življenju čaka – in to v različnih oblikah.



mesečnega perila. Naredila sem test nosečnosti, ki je pokazal plusek. Vsa presrečna sem novico sporočila najboljši prijateljici in domačim, a veselje je bilo kratkotrajno. Začela sem krvaveti.«

Bila je mlada, neizkušena, sanjalo se ji ni, kaj to pomeni. Forumi so ji bili tuji, napotkov ni bilo. Zato se je s trahom odpravila h ginekologu. »Tam pa je sledil šok: ginekologinja mi je namreč povedala, da sploh nisem bila noseča.

Začudeno jo povprašam o zanesljivosti testov nosečnosti. »Po pojasnilu, da so ti testi 99-odstotno zanesljivi, se je odločila in me še enkrat pregledala. Ugotovila je, da imam izvenmaternično nosečnost. Takoj sem morala v bolnišnico; v joku sem poklicala starše, se odpravila domov po najnujnejše stvari in nazaj v bolnišnico. Tam mi je prijazen ginekolog celotno zadevo pojasnil, celo narisal. Videl je, da sem prestrašena in da se mi pri teh rosnih 22 niti sanja ne, kaj se dogaja.«

Do izvenmaternične nosečnosti pride, ko zarodek ne pripotuje do maternice.

Pri Tinkari se je ustavil v levem jajcevodu, zaradi česar so ji ga morali odstraniti. »Priznam, da je bil sam operacijski poseg in okrevanje tako boleča izkušnja, da me strah ohromi še danes. Večkrat sem mislila, da se mi bo zmešalo, če ne bo mogla imeti otrok, saj je (bila) to moja največja želja.«

Potem so sledile misli o umetni oplodivi. Poznala je veliko ljudi, ki jim je s tem postopkom uspelo, a sama si tega ni želela. »Strah pred nečim novim, nepoznanim me je pripeljal do Špele Bök – psihologinje, ki svoje psihološko-terapevtsko delo kombinira z energetsko tehniko thetahealing. S svojim znanjem in lastnimi izkušnjami z neplodnostjo in izgubo nudi pomoč ženskam in parom, ki se s to težko preizkušnjo soočajo.«

KOMBUČA
Fermentirani čajni napitek
POLNA ŽIVLJENJA



BeLife Kombuča -
Nizko kalorična
osvežitev brez
slabe vesti.

Špela Bök

»Del mojega poslanstva je dajati upanje«



Splav, neuspešna umetna oploditev, težke preizkušnje, otroci in osebna rast – vse to je zaznamovalo tokratno našo sogovornico, psihologinjo Špelo Bök. Danes na vse pretekle izkušnje in preizkušnje gleda drugače, zato želi pomagati tistim, ki so šele na začetku poti.

Špela, podobno kot Tinkara ste doživljali tudi sami. Tudi vam v teh težkih časih in stiskah ni znal nihče pomagati ...

Moja oziroma najina zgodba se je začela pred 11 leti, ko sva si z možem želela imeti otroka. Takrat je trajalo eno leto, da sem zanosila s hčerkico, ki je danes stara devet. Spomnim se, da sem se že takrat spraševala, kaj je narobe, zakaj ne pride do zanositve hitreje, zakaj ne zanosim takoj, kot se je to dogajalo pri drugih parih. Potem pa sem zanosila v enem najlepših poletij svojega življenja. Takrat sem bila skoraj celo poletje ob morju, fizično aktivna, skrbela sem zase in se počutila odlično. Prav imajo ljudje, ki pravijo, da je treba vse odmisлити.

Kdaj se je potem porodila želja po drugem otroku?

Ko je bila hčerka stara dve leti, sem preživljala eno najbolj stresnih obdobij v življenju (zelo huda bolezen in skrb za ljubo in bližnjo osebo). Takrat sem prvič začutila željo po drugem otroku. Ko zdaj pogledam nazaj, vem, da čas za drugega otroka takrat ni bil pravi. Da je bila želja nekako umik od resničnega življenja, v katerem mi je bilo takrat težko. Da sem s to željo hotela zbežati od tega, kar se dogaja okoli mene. Seveda takrat ni uspelo. In še dolga leta zatem ni in ni uspelo. Ko mi je ginekologinja predlagala, da greva na kliniko za neplodnost, sem začutila kepo v želodcu; del mene ni verjel, da se mi to dogaja. Upala sem, da bom ena izmed tistih, ki se jim zgodi čudež, tik preden gredo na kliniko. Leta so minevala in leta 2017 sem s prvim postopkom IVF končno zanosila. Sreča je bila velika, še večja pa žalost ob izgubi fantka v 17. tednu nosečnosti. Takrat se mi je sesul cel svet. Izguba je bila velika – zame, za partnerja in za starejšo petletno hčerko, ki ji je bilo treba razložiti, da bratca ne bo. Šok je bil močan. Sčasoma smo se skupaj pobrali in s partnerjem sva se po pogovorih odločila vztrajati v postopkih naprej. Danes sva hvaležna za 15-mesečno deklico.

Kako ste sprejeli, da ste zanosili s pomočjo IVF?

Sem človek, ki zelo veliko premišljuje, podoživlja in shrani misli v svojo podzavest. Ko sem bila stara 20 let in sem spremljala znanko, ki je šla čez za postopek, me je bilo strah. Njej nikakor ni uspelo. In spomnim se, da sem domačim rekla, da bi se mi, če se to kdaj zgodi meni, zmešalo. Mama mi je takrat očitala, da razmišljam neumnosti ...

Kako drugače razmišljamo pri 20 letih, kajne?

Takrat me je bilo (tako kot veliko drugih 20-letnic) predvsem strah, da bi zanosila. Spomnim se,

da sem kasneje razmišljala, kako hecno je življenje – najprej se leta in leta trudiš, da ne zanosiš, potem bi pa dale vse, da bi. Mislim, da vsi v sebi nosimo svojo resnico in globoko tudi vemo, v katero smer nas bo življenje peljalo in katere življenjske lekcije nas čakajo. Včasih se na žalost res uresničijo naši največji strahovi. Včasih pa so zgolj in samo to – strahovi, ki nimajo korenin v resničnosti tu in zdaj, ampak v podzavestnih prepričanjih in v preteklih vzorcih.

Danes so informacije o postopkih IVF veliko dostopnejše kot pred leti. A redko piše, kaj vse to za nekoga pomeni na čustveni, psihološki ravni.

Res je – vsaka ženska se na poti umetne oploditve sooča z ogromno pregledi in testi. Psihološke pomoči mi ni ponudil nihče, nikoli. Ko sem jo po splavu potrebovala, sem jo morala poiskati sama. In vesela sem, da sem jo, saj sem lažje razumela, kaj se z menoj dogaja, zakaj doživljam določene stvari in situacije s tolikšno intenzivnostjo. Pridobila sem jasno sliko o tem, kaj je zame in za mojo družino pomembno in v katero smer iti. Naučila sem se bolje skrbeti zase.

Kar te ne ubije, te okrepi.

Pri svojem funkcioniranju sem opazila, da se preveč navezujem na rezultat in cilj. Čakala sem dojenčka, se energetske vezala na to, da bom srečna, ko in če se bo to zgodilo, živela sem v čakanju, leta pa so minevala. Umikala sem se od življenja tu in zdaj. In nekaj v tem mi ni dalo miru. Zavedala sem se, da s to svojo veliko željo bežim od določenih stvari, s katerimi se mi je bilo težko soočiti. Da imam v življenju še dosti drugih stvari, za katere je pomembno, da vanjo vlagam energijo. Moj cilj je postal živeti v energiji sprejemanja in razumela sem, da je zato pomembno ozavestiti čustvene in mentalne ovire – da si npr. ne zaslužim, da nisem dovolj dobra ...

Je danes neplodnost še vedno tabu tema?

Sama poznam par, ki se je trudil in mu je uspelo, vendar mož ni dovolil, da se govori, da so otroci nastali s pomočjo umetne oploditve. Se vam zdi sramotno, če otroka dobiš s pomočjo postopkov in ne na naravni način?

Del svojega dela usmerjam tudi v razbijanje neplodnosti kot tabu teme. Ni se mi težko izpostaviti, ni mi težko povedati svoje zgodbe, če to pomeni, da lahko s tem doprinesem drugim. Sama čutim, da je del mojega poslanstva med drugim dajati upanje

in pokazati, da se da premagati svoje ovire in strahove. Vendar – spoštujem tudi tiste, ki iz različnih razlogov niso pripravljene deliti svojih težav in govoriti o njih. Vsak nosi svojo zgodbo in se odloča, kako se bo soočil s stisko. Nekaterim je preprosto preveč, ne želijo, da drugi vedo, kaj se v njihovem življenju dogaja, neplodnost se jim zdi njihova intimna stvar. Lahko, da jih je strah, kako bodo na to gledali drugi, lahko, da jih je strah obsojanja. In to lahko sprejemem, razumem in nikogar ne obsojam. Umetna oploditev je zgolj dokaz tega, kako zelo zelen je otrok.

Zakaj nas je včasih strah dvomiti o zdravnikih? Iti po drugo mnenje in vztrajati, ko gre za nekaj, kar si resnično želimo?

Drugo mnenje je pomembno, kadar imamo občutek, da nismo obravnavani tako, kot bi morali biti oziroma kadar si želimo (v dobi ozaveščenosti, v kateri živimo) drugačnega pristopa. Imamo pravico in možnost izbire, kar se mi zdi zelo dragoceno. Pri tem se mi zdi pomembno, da poslušamo sebe – meni je bilo v postopku pomembno nekaj, nekemu drugemu bo pomembno kaj drugega, vsem pa je pomemben občutek, da smo obravnavani kot ljudje in ne kot številke. Zase lahko rečem, da sem bila obravnavana korektno, nimam niti ene slabe izkušnje. Razumem pa tiste, ki tega občutka in zaupanja nimajo in ob menjavi klinike so gotovo prisotni strahovi v smislu, ali je vredno (se npr. peljati dlje), bo sploh kaj drugače, ali se odločam prav ... Sam postopek ni preprost – nenehni pregledi, injekcije, punkcija, okrevanje. Ob tem je res zelo pomembno, da lahko zaupamo strokovnjakom in se jim tudi prepustimo. Včasih tudi menjava klinike prinese določeno spremembo, svež veter in novo upanje, ki ga par potrebuje.

Ste kdaj obupovali v teh letih?

Spomnim se, da sem po splavu ležala na kavču, strmela v steno, ni mi bilo do ničesar. Moj zlati pes mi je neumorno nosil ovratnico in na ta način prosil, da ga peljem na sprehod. Ko je to nekajkrat naredil, sem ovratnico zabrisala ven, da bi prenehala. Res mi ni bilo do tega, da grem ven na zimski zrak. A ni obupal, prišel je k meni in dal name svojo ogromno šapo in glavo in me nepremično gledal. Takrat sem spoznala, da se bom morala premakniti. Ker moji bližnji ne bodo sprejeli tega, da me kar 'ni'. Da se bom morala počasi vrniti v življenje, ker me potrebujejo in ker jaz potrebujem njih.

Pa ste bili pripravljene na življenje brez otrok?

Sama sem večkrat, ko so kolegice dobivale otroke po nekaj mesecih zveze, doma jokala. Kako one lahko, jaz pa ne? Zakaj ravno jaz? Seveda, v svojem obupu in nemoči sem čutila tudi zavist do drugih, ki so z lahkoto zanosile (tudi večkrat v času, ko sem sama otroka še čakala). Ko sem videla nosečnico, sem se počutila, kot da bi me nekdo brcnil. Sčasoma sem spremenila pogled na to. Iz energije pomanjkanja sem se uspela premakniti v občutek hvaležnosti – dobesedno sem ob pogledu na nosečnico rekla: »Hvala (vesolje, kdor koli), da mi vsak dan kažeš, kako preprosto je zanositi in mi daješ znak, da to čaka tudi mene.« In to sem tudi čutila.

Pomoč danes prihaja v različnih oblikah. Tudi v obliki terapije 'Thehealing', ki jo izvajate. Za katero terapijo gre?

Sicer sem psihologinja s 13-letnimi izkušnjami na področju duševnega zdravja in individualno psihološko svetovanje kombiniram z energetsko tehniko 'Thetahealing'. Preko terapevtskega pogovora se dokopljemo do najglobljih prepričanj in strahov, da jih oseba ozavešči, začuti. Potem jih z energetsko tehniko preoblikujemo v prepričanja, ki bodo tej osebi bolj služila v življenju. Konkretno – če se oseba pogosto sooča s tesnobo, strahovi, jih ozavešča in iščeva njihove korenine, izvor (ti pogosto izhajajo iz primarnih družin). Potem ta prepričanja, vzorce transformirava tako, da oseba v življenju pridobi lahkotnost, občutek varnosti, sprejemanja sebe oziroma tisto, kar potrebuje, da lahko naredi premik naprej. Veliko delam na področju neplodnosti, ampak pri tem se na terapiji ne pogovarjamo zgolj o tem, ampak odkrivamo, zakaj je življenje osebe trenutno takšno, kot je, kaj lahko spremeni sama, kaj lahko spremeniva z energetsko tehniko in katere potencialne ima, da se lahko na njih nasloni v času vnašanja sprememb v svoje življenje.

Za katere težave je še primerna terapija?

Terapija je primerna tudi za druge težave, s katerimi se soočamo: razne stresne situacije, strahovi, tesnoba, delo na medosebnih odnosih (konflikti, ljubosumje, izboljšanje komunikacije), razreševanje različnih stisk, osebnostna rast v smislu asertivnosti, boljšega stika s svojimi čustvi in potrebami, iščemo tudi psihološke dejavnike, ki vplivajo na razne zdravstvene težave, slaba samopodoba in pomanjkanje zaupanja vase (in v druge).

Terapija je ciljno usmerjena v iskanje in kopanje po najglobljih prepričanjih, čustvih in bloka-



»Sem psihologinja s 13-letnimi izkušnjami na področju duševnega zdravja in individualno psihološko svetovanje kombiniram z energetsko tehniko 'Thetahealing'.«

dah, ki osebo omejujejo na določenem področju. Gre za delo na več ravneh: mentalni, čustveni, dušni in genetski.

Kaj bi svetovali parom, ki so na začetku te poti?

Predvsem bi vsakemu paru svetovala, naj komunicirata in si tudi zaupata strahove. Ljudje smo na žalost pogosto usmerjeni v to, da iščemo krivdo pri sebi – prisoten je strah, da nas bo partner zapustil, ker mu ne moremo dati otroka (in obratno, strahovi so prisotni tudi pri moških). O teh stvareh se je treba pogovarjati, ker sicer lahko pride do razdora v odnosu in do občutka, da nismo slišani, razumljeni. Kako

nas bo partner razumel in slišal, če se ne izrazimo?

Včasih so rekli »Z glavo na zabavo«, jaz pa pravim: »Z glavo v partnerstvu«, veliko podpore in ogromno ljubezni je potrebno za postopek. Nihče te ne more razumeti, če tega ni poskusil.

Kaj bi za konec predlagali našim bralcem?

Predvsem to, da se delo na sebi vedno izplača in da smo na ta svet postavljeni (tudi) za to, da živimo lahkotno. Nismo tu, da bi trpeli in da bi živeli kot žrtve, ampak imamo moč, da svoje življenje spremenimo. Prav vsak od nas. Je pa naša odločitev, ali bomo to tudi storili.

Kje vas lahko najdejo in kako se lahko obrnejo na vas za pomoč, nasvet?

Za več informacij se lahko obrnete name na: spela.bek@gmail.com; telefon: 031 541 454 ali na: https://www.instagram.com/energetska_terapija/.

Katarina Venturini

»Zdravniki so me prepričevali, da sem prestara za zanositev«

Vsak človek ima zapisano svojo življenjsko usodo, a hkrati svojo pot ustvarjamo v času življenja z dogodki, kariero in svojo družino. Da bi vsak lahko našel rešitev na svoji življenjski poti in da bi našli upanje, smo tokrat poklepetali z vedno nasmejana in pozitivno naravnano Katarino Venturini.

Na podlagi objav v medijih in glede na vašo uspešno poslovno pot in plesno kariero bi lahko rekli, da ste vedno nasmejani in obdani s pozitivno energijo. Pa je res vedno tako v vašem vsakdanu?

O, hvala! Sem vesela, da tako mislite (smeh). Ker nič v življenju ni samo belo ali črno in tudi preveč 'dobrega' izbrise okus o dobrem, tudi jaz nisem vedno nasmejana in pozitivna.

Kdaj ste prvič pomislili na družino in na novega člana?

Precej pozno sem začela razmišljati o tem, da bi želela postati mama. Sama sebi sem se zdela še tako mlada ... Potem pa sem bila kar precej presenečena, ko sem ugotovila, da sem (pre)stara, da bi zanositev šla povsem gladko. Zato, drage dame, bolj zgodaj je treba imeti otroke, ker je to nekaj najlepšega v življenju!

Ste kdaj razmišljali o tem, da ne bi imeli družine in vam je kariera zadosti?

Ne. Tega, da ne bi imela družine, si nisem želela.

Lahko bi rekli, da si veliko žensk želi postati mama. Kako vi gledate na definicijo besede mama?

To je tisto, ko misliš, da veš, kaj je ljubezen, a ob rojstvu otroka začutiš popolnoma drugačne razsežnosti tega.

Kakšna je bila vaša pot do prvega otroškega joka?

Uh, premalo je prostora in časa, da bi vse povedala. Imela sem šest neuspešnih IVF umetnih oploditev. Po zadnjem poskusu IVF sem zanosila, vendar se je končalo s spontanim splavom. Zdravniki so me prepričevali, da sem prestara za zanositev. Kakšno leto za splavom sem zanosila po naravni poti. Pri 43 letih! Si predstavljate, kako malo sem verjela, da je nosečnost lahko uspešna? Pa je bila. Po čudežu. In zdaj imava z možem čudovitega, zdravega petletnika, ki je rojen – si lahko mislite – na valentinovo!

Kako je ta pot vplivala na vaš odnos s partnerjem? Se je to poznalo tudi na karieri?

Z možem sva se še bolj povezala. Pri poslu pa se je pokazalo, da lahko malo izprežem, saj imam čudovite in najboljše sodelavce.

Ali lahko rečete, da ženska ob sebi potrebuje ob sebi razumevajočega partnerja?

O, seveda, partner je partner. In je polovica para.

So vam misli kdaj ušle k temu, da bi se s partnerjem razšla, ker zanositev ni uspela?

Nikoli nisem razmišljala v to smer. Z možem sva se zmenila, da imava drug drugega, četudi nosečnost ne uspe.

Kaj je bil vaš največji strah?

Da bi šlo kaj narobe med nosečnostjo.

Ste mogoče kdaj pomislili, da je pravzaprav ples vaš otrok in vaša družina?

Sem, ampak jaz sem si želela drugačnega otroka.

Kako ste med vsemi (neuspešnimi) poskusi sprejeli, da pač ne gre?

Lahko rečem, da sem se počasi sprijaznila. Ampak zagotovo še nisem sprejela dejstva, da v najinem partnerstvu ne bi bilo otrok.

Kakšna je bil prvi odziv, ko ste odkrili, da v vas raste nekaj, kar ste si močno želeli?

Nisem se upala preveč veseliti, ker sem se bala, da bi šlo kaj narobe.

»To je tisto, ko misliš, da veš, kaj je ljubezen, a ob rojstvu otroka začutiš popolnoma drugačne razsežnosti tega.«



Kako bi v nekaj besedah opisali najtežje trenutke pred nosečnostjo? Kaj so drugi govorili?

Najtežje mi je bilo po tolikšnih neuspešnih poskusih IVF poslušati vprašanja, kdaj bova pa midva imela otroke. Težko pa mi je bilo tudi gledati nosečnice ali mamice z majhnimi otroki.

Vaša zgodba se je uspešno zaključila. Kaj bi na koncu povedali/svetovali vsem parom, ki so na tej nezavidljivi poti?

Narava, Bog, stvarstvo ali kakor koli bi imenovali to silo, že ve, kaj počne, zato se je treba samo prepustiti in zgodi se tisto, kar ti je namenjeno. Nič se ne zgodi na silo.

Svoj poklic in svojo kariero nadaljujete v svoji plesni šoli. Ali tudi vaš otrok rad pleše?

Moj otrok zelo rad pleše in pleše zelo spontano, jaz rečem brez forme. Dandanes, ko potrebujemo navodila za uporabo in recepte za vsakršno opravilo, je tako prijetno videti ples brez napotkov, brez korakov, okvirjev – brez meja.

Bi se pari lahko v teh trenutkih lažje povezali npr. pri plesu? Je ples lahko notranja sprostitelj in pomiritev?

Ples je dejavnost, ki povezuje partnerja. Je tudi odlična partnerska terapija. Pri plesu sta enakovredna in plešeta lahko skupaj tudi pozno v starost. Poleg tega pa je pri plesu moški - moški in ženska - ženska.

Kje vas lahko srečamo, kaj se od vas lahko naučimo?

Večino časa me srečate v moji plesni šoli Plesna zvezda. Je plesna šola za plesne začetnike oziroma za ljudi, ki se želijo s plesom ukvarjati ljubiteljsko.

»Ples je dejavnost, ki povezuje partnerja. Je tudi odlična partnerska terapija. Pri plesu sta enakovredna in plešeta lahko skupaj tudi pozno v starost.«



Urška Primc

Vztrajati je treba takrat, ko ne vidiš več izhoda



Zgodba Urške Primc in njenega partnerja daje energijo in moč – vztrajala sta, ko nista zmogla več. Držala sta skupaj, premagovala ovire in se borila za svojo družino. Njuna zgodba in boji za družino trajajo že 12 let. Za nami sta delila svojo zgodbo – iskreno in brez zadržkov.

»Vedno sem bila glede tega iskrena in vsem prijazno povedala, da žal pri nama ne gre vse tako, kot si želiva in da sva v postopkih umetne oploditve. Da upava, da bo ta čas kratek in bova kmalu starša. Seveda te na začetku, sploh ko se poročiš in ko ni uspeha glede zanositve, taksna vprašanja malo zmotijo. Sploh ko sva začela graditi hišo. Vsi so pričakovali novico o nosečnosti. Danes me ta vprašanja ne motijo več.

Nikoli nisem razmišljala o tem, da ne bi mogla imeti otrok. To je bilo nekaj čisto samoumevnega in naravnega. V bistvu sploh poznala nisem nikogar, ki bi imel težave z zanositvijo. Tudi starejše znanke, ko so se odločile za otroka, so takoj zanosile.

Ko sva izvedela, da bova težko zanosila in je odstotek res minimalen, je sledil šok. Sledila so vprašanja, zakaj ravno midva, kaj delava narobe, kam se obrniti po nasvete, pomoč, kaj narediti ...

Začela sem raziskovati področje umetnih oploditev in izvedela sem, da veliko parom uspe že s prvim postopkom. Zato niti pomislila nisem, da nama ne bo. Tolažila sva se z mislijo, da sva zdrava, mlada, imava se rada – takoj bo uspelo. S strahom zaradi hormonske terapije z injekcijami, vendar zelo optimistično sva šla v prvi postopek umetne oploditve. To je to in noseča bom. Zato sem tudi največji šok doživela po prvi neuspeli umetni oploditvi. Šele takrat me je postalo strah, da nikoli ne bova imela otrok.

To upanje je zame najbolj naporen del postopka. Zavedati se moraš, da četudi ne uspe, moraš biti OK. Če pa uspe, je pred tabo še devet dolgih mesecev. Moraš biti razumski, kar je težko, saj je želja po materinstvu tako srčna in velika. V 14 dneh, ko čakaš, ali bo postopek uspel ali ne, se vedno trudim biti čim bolj sproščena. Živeti normalno. In odmisli ti, da so mi vstavili pikico v trebuščka. In upaš, upaš, upaš ... Boriš se s svojimi negativnimi in pozitivnimi mislimi in skušaš ostati realen in nadvse optimističen. Tista peščica ljudi, ki jim zaupaš, te vsak dan bodri z mislimi, željami, besedami in zato še bolj upaš, da bo uspelo in na trenutke že računaš svoj predvideni datum poroda, si ogleduješ vozišče, oblekice, razmišljaš o imenih ...

Z možem sva šla v vsak postopek skupaj. Niti na en pregled nisem sla sama, vedno je šel z menoj. Tudi injekcije je pripravil, in ko sem si jih dajala, je



bil vedno zraven. To je stvar, ki se tiče obeh partnerjev in ne samo ženske. In tudi ko ni uspelo, sva bila skupaj v tem. Jaz sem jokala, on me je tolažil. V bistvu je moral biti on takrat močan za oba. Tega se zavedam šele danes – to je namreč zelo težka naloga; biti močan za dve osebi hkrati.

In seveda iščeš krivca. Tudi obtoževala sva drug drugega. Oba sva razmišljala o tem, da bi se razšla in imela otroke z drugimi partnerji. Razmišljaš o vsem mogočem. Iščeš rešitve, saj si v nekem trenutku pripravljen narediti marsikaj, samo da bi imel otroka.

Neplodnost je zelo težka preizkušnja za par. Zenske pričakujemo, da bo moški tisti, ki bo močan za oba, ne pomislimo pa, da je tudi njim težko in hudo. Veliko tu pomeni pogovor – da pokažeš bolečino, si zaupaš, si jezen in razočaran. In lažje je, če te partner razume ali vsaj poskuša razumeti. Pride

namreč želela kupovati oblačilca, se igrala, zvečer brala pravljice ...

Vsak postopek je bil zame težak, saj se mi telo močno odzove na hormonsko terapijo. Težko je biti ob vsem tem optimističen – razpoloženja nihajo in že zaradi tega je v odnosu do partnerja težje. Sam ne veš, kaj se dogaja s tabo, ker v eni minuti lahko smejiš, jokaš, znoriš in pomiriš. To je precej naporno za oba.

Danes še vedno uživava v družbi drug drugega, še vedno skupaj počneva stvari, ki naju veselijo in se vedno sanjava o tem, da bi postala starša. So pa za nama res težke preizkušnje, ki so močno zamajale najin zakon. Spet sva poiskala pomoč, se pogovorila, in ja, upam si trditi, da je najina ljubezen danes po vsem tem močnejša.

Mož velikokrat reče, da si želiva nečesa, kar naj bi bilo samoumevno; v bistvu zastonj. Naučila sva se, da je pri določenih željah treba biti vztrajen, treba je vložiti več energije in truda in dejansko ne obupati, temveč izkoristiti vse možnosti.

Pomemben je pogovor oz. veliko pogovora. Treba si je vzeti čas drug za drugega. Še pomembnejše pa je, da si z besedami in dejanji pokažete, da se imata rada. Nič ni narobe, če v določenem trenutku obupata. Vzemita si čas, pre-spita, pojdita na zabavo, kupi si tiste drage čevlje in brez slabe vesti pojey dva kosa torte. Ne bojttaa se prositi za pomoč ali vprašati za nasvet – nista sama v tem! Vsakemu paru želiva uspešen prvi postopek umetne oploditve in lepo nosečnost.

Imejte se radi! In ne obupajte po prvem neuspelem postopku. Skupaj zmoreta!

»Ko se poročiš, si obljubiš: v dobrem in slabem in tu se to pokaze, da še kako to drži. Naučila sva se, da sva skupaj močnejša.«

»Pomemben je pogovor oz. veliko pogovora. Treba si je vzeti čas drug za drugega. Še pomembnejše pa je, da si z besedami in dejanji pokažete, da se imata rada.«

tudi trenutek, ko se zlomiš in želiš odnehati, celo razmišljaš o ločitvi, zaključku zveze. Potem pa ugotoviš, da grejo vsi pari skozi vse to, da se jim dogajajo enake stvari, da v tem nisi sam, da to je v bistvu del vsega skupaj. Ko se poročiš, si obljubiš: v dobrem in slabem in tu se to pokaze, da še kako to drži. Naučila sva se, da sva skupaj močnejša.

Jaz si vedno govorim, da mora uspeti, preprosto verjamem v to, da me čaka tista dušica nekje. Opažam pa, da po vseh teh letih včasih pride trenutek, ko si rečem: »Dovolj!«

Potem pa vidim dojenčke, prijateljčine otroke in me spet zagradi tista goreča želja po materinstvu. In takoj bi ponovno šla v postopek. Tudi jaz bi

SREČNO!«

Umetna oploditev

Z negotovostjo v nekaj novega

Ko izvemo nekaj novega, je vedno prisoten strah. A če se podamo na novo neznano pot, to storimo odločno – z vso voljo in energijo, ki ju premoremo. A težava se pojavi, ker na določene stvari nimamo vpliva. In takrat je res vse odvisno, kako močna je naša želja in kakšno železno voljo imamo.



Ko sem odraščala, sem vse želela imeti takoj. A premalokrat se zavemo, da v naših življenjih ni vse samoumevno in na doseg rok. Včasih nas poti pripeljejo do ovire, ki jo je treba prestopiti zavestno.

Takšna ovira je tudi umetna oploditev. Ko partnerja želita povečati svojo družino in ne gre. Trudita se in od ljudi pogosto slišita, da ko bosta odmisli-la, pa bo. Vse te besede parom, ki si želijo imeti otroke, povzročajo še dodatni stres. Vsi tisti, ki to

vztrajno ponavljajo, pa tega niso prestali. Zato je boljše kakšen nasvet zadržati zase in morda rajši prisluhniti paru. Vsem parom, ki pa se trudite: nikar ne obupajte.

Ko stopita na pot umetne oploditve, je narejen prvi korak

Prvo napotitev v centre, ki se ukvarjajo z umetno oploditvijo, opravi naš ginekolog, ki se zanjo odloči, ko več kot leto dni ne moremo zanositi. Ko se obrnemo na centre za umetno oploditev, se je treba zavedati, da nam ne morejo zagotoviti izpolnjene želje po starševstvu in/ali zdravega otroka. Prav zato je njihovo osnovno vodilo pri zdravljenju neplodnosti odkrita komunikacija z nami. Poskušajo nam predstaviti realne možnosti ter dobre in slabe strani zdravljenja, pri vsem tem pa ne vzbujati lažnega upanja.

Zahtevni in neprijetni postopki

Postopki oploditve z biomedicinsko pomočjo so zahtevni, večkrat neprijetni, včasih tudi tvegani in žal tudi mnogokrat neuspešni. Prvi korak je pogovor pri izbranem specialistu. Pogovor poteka o naših težavah in dosedanjem načinu življenja. Tu nam predstavijo zdravljenje neplodnosti, vrste postopkov ter možnosti in rešitve. Nato sledi prvi pregled. Gre za rutinski klinični pregled partnerjevih spolnih organov ter ginekološki pregled in pregled rodil. Pri partnerju nato sledi pregled semenskega izliva (spermiogram). Partnerjevo semensko tekočino pregledajo v laboratoriju, kjer ocenijo število in gibljivost semenčic ter morebitne druge nepravilnosti, ki lahko vplivajo na moško plodnost. Prvo oceno o kakovosti semenske tekočine pa nam predstavi že ginekolog takoj po odvzemu, ko nam gibanje semenčic pokaže tudi na ekranu. Za odvzem semena je priporočljiva 3–5-dnevna spolna abstinenca (spolna neaktivnost).

Sledijo testi, analize in hormonske terapije

Po prvem delu sledi odvzem krvi. V nekaterih centrih je ta del samoplačniški, pri večini pa pregled opravijo na napotnico. Z analizo krvi zdrav-

niki preverijo naš hormonski status, morebitno prisotnost protiteles proti hepatitisu, HIV ... Po vseh začetnih opravljenih testih sledi odločitev. Z ginekologom se pogovorimo o načinu zdravljenja. Glede na naravni menstruacijski cikel, se pogovorimo tudi o datumu začetka zdravljenja in vseh ostalih podrobnostih.

Nato je na vrsti hormonsko spodbujanje jajčnikov. Cilj hormonskega spodbujanja jajčnikov je pridobiti večje število jajčnih celic, zato se bo zdravljenje začelo z 12–16 dnevno vsakodnevno aplikacijo hormonskih preparatov. O količini, času aplikacije in načinu dajanja zdravil se predhodno dogovorimo z ginekologom. Med spodbujanjem nas večkrat naročijo na ultrazvočni pregled jajčnikov in po potrebi še na dodatni odvzem krvi za pregled hormonskega statusa. S temi pregledi in posegi spremljajo, kako se odzivamo na terapijo.



Cilj hormonskega spodbujanja jajčnikov je pridobiti večje število jajčnih celic, zato se bo zdravljenje začelo z 12–16 dnevno vsakodnevno aplikacijo hormonskih preparatov.

Po punkciji delo nadaljuje laboratorij

Ko zadostno število foliklov doseže primerno velikost, je to znak za aplikacijo hCG (humani horionski gonadotropin), ki bo končal zorenje foliklov in sprožil ovulacijo približno 36 ur po injekciji hCG. Ker bo punkcija potekala zjutraj, je treba hCG aplicirati pozno zvečer ali ponoči. In že smo korak bližje cilju.

Punkcija ovarijev je prvi glavni postopek za

ustvarjanje novega življenja. Gre za manjši kirurški poseg, s katerim pridobijo jajčne celice za oploditev v laboratoriju. S pomočjo ultrazvoka in dolge igle prebodejo steno nožnice in tako omogočijo dostop do jajčnikov; nato posrkajo folikularno tekočino, ki vsebuje jajčeca. Pred punkcijo za ženske niso potrebne nobene posebne priprave. Sam poseg traja od 15 do 30 minut in od našega počutja je odvisno, kdaj bomo odšle domov. Večična žensk zapusti center praktično takoj po posegu. Sama punkcija (ki lahko poteka tudi v splošni anesteziji) je nekoliko boleča, zato je priporočljivi-

Obdobje po ET bo verjetno najtežji in najbolj negotov del postopka. Na rezultate po prenosu čakamo 14 (dolgih) dni in tudi v tem obdobju je potrebna hormonska podpora našemu zarodku.



vo, da ženska po postopku počiva (nič pa ne bo narobe, če vas bo po tem partner nekoliko pocrkjal).

Po tem prvem delu delo nadaljuje laboratorij. V tem času je naša naloga le pozitivno razmišljati in vmesni čas zapolniti z vsakodnevnimi obveznostmi.

Klasični postopek IVF ali epruvetka

Po punkciji v laboratoriju ustrezno pripravijo partnerjevo seme za to obliko oploditve. Po utekočinjenju semensko tekočino s pomočjo ustreznih medijev prečistijo in ločijo semenčice dobre kakovosti od slabših. Koncentracijo kakovostnih semenčic s pomočjo centrifuge povečajo, s čimer

tudi povečajo možnost oploditve. Tako pripravljene semenčice odložijo v posodico z ustreznim hranilnim medijem z jajčnimi celicami.

ICSI

To metodo uporabijo, če je koncentracija semenčic v partnerjevi semenski tekočini prenizka.

Prav tako uporabijo postopek ICSI (izg.

iksi), če se v predhodnem klasičnem postopku IVF ni oplodila nobena jajčna celica.

Jajčne celice s postopkom, imenovanim denudacija, očistijo celic, ki so prisotne na ovojnici. Medtem na podoben način kot pri klasičnem postopku IVF pripravijo tudi seme. Postopek opravijo s pomočjo visoko zmogljivega mikroskopa, opremljenega s pripomočki za manipulacijo s celicami in pod 200- ali 400-kratno povečavo. S

pomočjo izredno tanke steklene pipete izberejo in imobilizirajo najprimernejšo semenčico in jo posrkajo v pipeto. Z drugo, širšo pipeto stabilizirajo jajčno celico in s tanjšo pipeto, ki vsebuje semenčico, predrejo jajčno ovojnico in jo vstavijo v citoplazmo.

Vsa jajčeca takoj po oploditvi prestavijo v poseben medij in prenesejo v inkubatorje z nadzorovanimi pogoji. Inkubatorji skušajo posnemati pogoje v maternici z natančnim uravnavanjem temperature in količine ogljikovega dioksida (CO₂).

ICSI je zapletena, vendar učinkovita metoda. V povprečju je 80 % jajčnih celic zrelih za oploditev, približno 10 % jih propade med samim postopkom, od preostalih preživelih pa se uspešno oplodi okrog 70 %. V grobem lahko od ICSI-ja torej pričakujemo, da se bo 50 % od vseh, s punkcijo pridobljenih jajčnih celic, razvilo v zarodke.

Čakanje in oploditev

Zarodke vsak dan prestavijo v sveže medije, jih fotografirajo in zabeležijo celo vrsto pomembnih parametrov, ki so pomembni za oceno kakovosti zarodka na dan vnosa v maternico. Laboratorijsko delo je opravljeno. Tako sledi prenos zarodkov v maternico.

V skladu s predhodnim dogovorom nas na prenos zarodkov v maternico naročijo 3. ali 5. dan po punkciji. Embriolog neposredno pred prenosom zarodkov povpraša po imenu in priimku in na kratko povzame potek oploditve in število zarodkov, ki so na voljo. ET je izredno kratek in popolnoma neboleč poseg, podoben običajnemu vaginalnemu pregledu. Ginekolog olajša prehod v maternico s spekulom in nato s tankim prožnim katetrom vstavi določeno število zarodkov v maternico. Pomembno je, da smo med posegom čimbolj sproščene, saj vsakršna napetost v spodnjem delu trebuha otežuje vstavljanje katetra.

Koliko zarodkov?

Zakon o OBMP v 32. členu določa, da se smejo v enem postopku vnesti v maternico največ trije zarodki. V primeru izredno slabe napovedi, visoke starosti, po večkratnih neuspešnih postopkih in ob slabši kakovosti zarodkov se včasih odločijo za vnos treh zarodkov v maternico. Zaradi velikega odstotka večplodnih nosečnosti po OBMP se v zadnjem času priporoča vnos enega kakovostnega zarodka.

Obdobje po ET bo verjetno najtežji in najbolj negotov del postopka. Na rezultate po prenosu čakamo 14 (dolgih) dni in tudi v tem obdobju je potrebna hormonska podpora našemu zarodku.

Če je postopek uspešen (in vsi upamo, da bo), dobre rezultate sporočite ginekologu in se odpravite na krvni test. Če sta pridelala večje število zarodkov, sledi še zamrzovanje zarodkov. Zarodke primerne kakovosti bodo na vašo zahtevo in ob naši pisni privolitvi zamrznili s tekočim dušikom in jih shranili v primeru, da sedanji postopek ne bo uspešen. Odmrznjene zarodke lahko v naslednji ciklusi uporabimo brez hormonskega spodbujanja. Rezultati po vnosu odmrznjenih zarodkov v maternico so na žalost še vedno slabi, saj postopek zamrzovanja in odmrzovanja preživi le približno 50 % zarodkov.

Ni enostavno – je pa vredno

Dobiti otroka ni vedno preprosto in ni tako, kot da bi se odpravil na tržnico. Za pridobitev novega člana se mora poklopiti čisto vse. Pomembno je, da partnerja držita skupaj, se ob neuspehu nekaj novega naučita in ne izgubita volje.

Za podporo, spoznavanje sebe in partnerja, medsebojno povezavo lahko pomoč poiščeta tudi na različnih terapijah. Naj vas ne bo strah spraševati – vse je dovoljeno in zaslužite si srečen konec.

SREČNO. ♥



Maja Henigman

»Izjemno hvaležna sem,
da so se stvari odvile,
kot so se«



Foto: Miha Uram, Soulistudio

Maja Henigman je mama dveh sinov, ki ju je rodila z biomedicinsko pomočjo. Zaradi svoje izkušnje je danes prepričana, da je njeno poslanstvo pomagati parom, ki se soočajo z neplodnostjo. Zato je ustanovila društvo s podobno mislečimi posamezniki, ki se soočajo s to problematiko. V pogovoru nam je zaupala, zakaj te posameznike tako dobro razume in zakaj je prepričana, da jim lahko pomaga.

Kdo je pravzaprav Maja Henigman?

V resnici sem zaenkrat še vedno ekonomska tehnik, saj je diploma bila (pre) dolgo postavljena na stranski tir; družina je bila prioriteta. Zdaj sem se jo končno lotila in po ključku bom diplomirana medicinska sestra. Sicer pa je že vrsto let moje poslanstvo ozaveščanje o neplodnosti in pomoč parom, ki se srečujejo s to problematiko.

Vaša pot k ustvarjanju družine je naletela na oviro in tako sta z možem bila primorana prestat kar nekaj postopkov umetne oploditve, dva celo uspešno. Zakaj ste po uspehu (zanositvi) nadaljevali aktivnosti na področju neplodnosti? Zakaj ste se odločili, da želite pomagati parom, ki se znajdejo v podobnem položaju?

Morda bo zvenelo prevzetno, a mislim in čutim, da sem bila rojena za to, da pomagam drugim. Če ne rojena, pa privzgojena. Ta čut in želja po pomoči se mi je razvila že izredno zgodaj in samo rasla čez življenje. To me izpopolnjuje, veseli, navdaja z energijo – od tega živim in drugačna ne znam biti. Seveda mi je lastna izkušnja dala poseben vpogled v področje neplodnosti oz. postopkov oploditve z biomedicinsko pomočjo in dodaten zagon, motivacijo, ki morda ne bi bila tako intenzivna za neko drugo področje medicine. Razumem posameznike in pare, vem, kaj preživljajo, s čim se soočajo in kaj potrebujejo.

Kaj torej potrebujejo? Kaj iščejo?

Odgovore. Podporo. Usmerjanje. Vse to, kar na žalost težko dobijo na klinikah, kjer se zdravijo zaradi neplodnosti. Ne, ker bi bilo klinikam vseeno, daleč od tega, ampak predvsem zato, ker je zdravstveno osebje v veliki meri preobremenjeno. Pacientom klinike niso zmožne nuditi kontinuirane, individualne in prilagojene obravnave ali vsaj ne v obsegu, ki bi bil zadovoljiv. Tako so pari primorani iskati informativno in čustveno podporo drugje, to pa največkrat vključuje uporabo strica Google. In slej kot prej se med zadetki v brskalniku najdem tudi jaz.

Se vam zdi, da danes v poplavi vseh informacij po spletu in družbenih omrežjih krožijo tudi netočne, neresnične informacije glede neplodnosti in postopkov umetne oploditve?

Seveda. Takšnih informacij je skoraj zagotovo precej več kot tistih točnih, zanesljivih, strokovnih. Proti tem se skušam boriti, kolikor se da. Tako sem k sodelovanju na svoji spletni strani povabila strokovnjake s tega področja in navezala stike s predstojnikoma ljubljanske in mariborske klinike v želji, da lahko parom, ki se zdravijo pri njih, posredujem preverjene, predvsem pa ažurne informacije. Naša podporni Facebook skupina sicer deluje zares odlično in nudi možnost izmenjave informacij med pari, a seveda se med to izmenjavo kdaj kakšni pomembni podatki izgubijo, napačno interpretirajo, popačijo ipd. Pomemben del mojega delovanja je tako tudi moderiranje skupine in nadzor nad informacijami, ki se objavljajo in delijo.

Mislite, da se ljudje zavedajo, v kolikšni meri lahko neplodnost prizadene par in kako lahko vpliva na kakovost življenja?

Mislim, da se danes neplodnost med splošno populacijo še vedno ne dojema kot bolezen, temveč kot neka ovira, težava in ravno iz tega razloga bi si upala reči, da se resnosti tega ne zavedamo ali vsaj ne zadosti. Že način obravnave neplodnih parov s strani bližnje in širše okolice, včasih tudi s strani strokovnjakov, govori o tem, da nam manjka empatije. Kdaj ste nazadnje slišali, da bi ljudje onkološkemu bolniku rekli, naj se samo sprost, naj gre malo na oddih, naj bo hvaležen za to kar ima ipd.? Takšnih komentarjev in 'dobronamernih' nasvetov so pari, ki se borijo z neplodnostjo, deležni ves čas. Verjetno veliko vlogo igra tudi dejstvo, da ti pari na zunaj niso videti nič drugače. Od daleč je nemogoče videti in vedeti, da nekaj ni v redu. Med neplodnimi ženskami in moškimi je v primerjavi s splošno populacijo prevalenca depresije in anksioznosti mnogo višja. Še višja pri tistih, ki prestajajo oz. so prestali postopke umetne oploditve. To mislim, da veliko pove.

Kaj je bil vzrok pri vama?

Pri nama je bil vzrok neplodnosti moški dejavnik, in četudi najini obeti niso bili najboljši, sva bila uspeha deležna že v čisto prvem postopku umetne oploditve. Drugi otrok naju je pustil malo dlje časa čakati, a vseeno najino pot vidim kot izjemno uspešno in v resnici precej kratko. Izjemno hvaležna sem, da so se stvari odvile, kot so se.

Kaj bi svetovali vsem parom, ki se spopadajo z neplodnostjo?

Če bi morala s pari, ki se podajajo v postopek umetne oploditve, deliti kakšno modrost, bi rekla naj gredo v postopek pozitivno naravnani, a z realističnimi pričakovanji. Naj bodo zelo previdni, katere informacije konzumirajo in naj se ne primerjajo z drugimi pari in njihovimi izkušnjami. Zavedati se je treba, da ne obstaja čudežna rešitev, zdravilo, prehransko dopolnilo. Prvi postopek, naj bo to IUI ali

IVF, je redko uspešen. A splača se vztrajati. Vztrajati in verjeti, da bo uspelo, da se bo našla prava kombinacija zdravil, pravi protokol, da bo prišel pravi čas in da se bodo zvezde poklopile.

»Vse, ki iščejo pomoč, podporo in usmerjanje, lepo vabim, da se nam pridružijo v podporni skupini na Facebooku (Skupina o neplodnosti). Sama nudim individualna svetovanja posameznikom in parom, ki se zdravijo na klinikah pri nas ali želijo na zdravljenje v tujino (Češka). Z mano lahko stopite v kontakt preko družbenega omrežja Facebook in Instagram ter preko moje spletne strani.« (Maja Henigman)



Ženske in avtomobili

Pri izbiri smo praktične, izbiramo zanesljivo in s stilom

Ženske za volanom – nikakor (več) nočna mora, ampak prej priložnost in izziv za avtomobilska podjetja, da naredijo avtomobile po meri (uspešnih) žensk. Dejstvo je, da so ženske voznice v zadnjih nekaj desetletjih postale pomembne za avtomobilsko industrijo, saj narekujejo tempo razvoja in smernic.

Ženske kupujemo racionalno – vsaj, kar se avtomobilov tiče

Pri izbiri avtomobilov pravijo, da moški kupujejo s srcem, ženske pa racionalno. In če je že leta prej veljalo, da si želimo le bleščečega jeklenega konjička, s katerim smo stilske, danes ne drži več. Vse več se nagibamo k namembnosti vozila, saj postaja skoraj naš drugi dom – od opravkov in nakupov do razvažanja otrok in poslovnih potovanj. Ženski avto mora danes imeti tako veliko več kot le konjsko moč in priznano ime.

Ženske nakupujemo avtomobil, ki bo prepoznal in se skladal z našim življenjskim slogom. Pri nakupovanju poslušamo svojo praktično stran in se osredotočamo na varnost, zanesljivost in udobje (in ne barvo, kot velja stereotipno). Nismo toliko podvržene ali lojalne dotičnim znamkam – s pravo notranjostjo nas prepriča marsikateri (avto, seveda).

Dom na kolesih – okreten, prostoren in udoben

Večina avtomobilov, ki si jih ženske izberemo za sopotnika na cestah, sodi v nižji ali srednji cenovni razred, saj za avtomobile praviloma ne razsipavamo denarja in nam ne pomenijo statusnega simbola. Če izbiramo družinski avto, mora imeti primerno ceno (za družinski proračun) in seveda – pomembna sta tudi oblika in barva (in ne, ne želimo si vedno rožnatih avtomobilov s trepalnicami na lučeh).

Če že govorimo o ženskih modelih avtomobila, potem so to taki, ki imajo veliko prostora, veliko odlagalnih površin, preprosto pritrjevanje otroških sedežev, udobne sedeže in nešteto možnosti pametnega rokovanja z vozilom. Gre torej za hišo v

Ženske nakupujemo avtomobil, ki bo prepoznal in se skladal z našim življenjskim slogom.



MINI ANKETA

Lidija, 33 let

»Moj popolni avto bi bil velik, visok in robusten. Obvezno v črni barvi z veliko konj in avtomatskim menjalnikom. Po možnosti pogon na vse štiri, da bi šla z njim tudi malo po hribih. Bil bi seveda za štiri osebe, če bi imel pa zadaj še kakšen kason (kot Ford Ranger), bi bilo pa sploh super. Obvezno bi moral imeti kakšne fletne feltne, notri pa temno rdeče usnje, mogoče s pridihom lesenih dodatkov. Glede na to, da bi ga izbrala sama, bi bila nizka poraba, ampak glede na opis – ne verjamem, da bi bilo to možno.«

Valerija, 44 let

»Zame je popoln tak, ki malo pokuri, tak, se malo kvari in ima poceni rezervne dele. Mora biti udoben z lepim dizajnom. In seveda tudi prostoren. Meni so top velika okna z ogromno preglednostjo. Ogrevani sedežni mi nič ne pomenijo, avtomatski senzor za brisalce mi gre na živce. So mi pa top tipke za sprejem klica in glasnost za radio na volanu. Vse moram imeti pri rokah. Radio ne sme hreščat, material v notranjosti pa mora biti tak, ki se lahko čisti.«



Tanja, 39 let

»Iskreno povedano, nisem neki fen super avtomobilov, načeloma mi je vseeno, kaj vozim, le, da je avtomatik – da je ena roka frej in lahko med vožnjo jem (ter da me pripelje od točke A do točke B). Potrebujem avto, ki se ne kvari in ga ni treba nenehno vlačiti k avtomehaniku. Bi pa moj popoln avto potreboval senzor, ki bi zaznal ljudi, ki jih poznam in mi mahajo, ker mi vsi očitajo, da jih nikoli ne pozdravim, ko sem za volanom.«

Aleksandra, 31 let

»Mora biti velik, hiter in lep. Črna zunanost, notri pa športni usnjeni sedeži. Mora biti avtomatik s panoramskimi okni. Notranjost mora biti tudi črna ali bež.«

Manca, 37 let

»Nimam v glavi enega točno določenega avta, ki bi ga kupila, če bi npr. zadela na lotu. Ampak če bi kupovala avto samo zase, bi si kupila nekaj hitrega, višje kakovosti, ne preveč vpadljivega. In z dovolj velikim prtljažnikom, da ko bi šle s prijateljicam nakupovat, bi imele dovolj prostora za vse kupljeno. Ali pa, ko bi šle na morje, da bi bilo dovolj prostora za vse obleke, čevlje in klobuke.«

Tina, 30 let

»Moj popolni avto – bela barva, glede modela pa skoraj ni za zgrešiti. Ne sme imeti usnja in obvezno mora imeti držalo za kavo. Biti mora velik, ampak ne prevelik – sploh glede na mojo višino, ker potem ne dosežem do konca prtljažnika. In ker grem že v leta, bi bil zame primeren že kakšen terenec, da splezam notri. Ker ko padem v kakšnega nizkega, ne zlezem več ven.«



malem. Želimo, da nam je v avtomobilu udobno kot doma, saj navsezadnje tam preživimo veliko časa – in to skoraj vsak dan. Brez dvoma pa mora imeti tudi dovolj velik prtljažnik, a biti hkrati dovolj majhen, da nam ni treba iskati ogromnih parkirnih mest po mestu ali v natlačeni garažni hišah.

Pameten avto – komunikacija na dosegu rok

Glede na takšne in drugačne raziskave ženske pri avtomobilu iščemo tudi pametno vodenje in možnosti priklopa svojih telefonov na avtomobil. Želimo imeti torej medijsko hišo na kolesih z dostopom do družabnih omrežij. Kar se tehnike tiče, nas privlači upravljanje s pomočjo glasu, zato je komunikacija med vožnjo brez uporabe rok izredno pomembna.

Če bomo ob vsem tem našli avto, ki ima udobne sedeže, osvetljeno ogledalce v senčniku in poseben prostor za torbico in telefon – prodano!

Na že 11. izdaji izbora nagrade Women's World Car of the Year (svetovni ženski avto leta) je žirija, ki jo sestavljajo novinarke iz avtomobilskega sektorja, razkrila svojo odločitev avta leta 2021 za devet kategorij. Zmagovalci so tako Peugeot 208 (najboljši mestni avtomobil), Škoda Octavia (najboljši družinski avtomobil), Lexus LC 500 Cabrio (najboljši luksuzni avtomobil), Ferrari F8 Spider (najboljši športni avtomobil), Peugeot 2008 (najboljši mestni terenec), športni terenec (Kia Sorento), Ford F-150 (najboljši 4 × 4 in Pickup) ter Honda e (najboljši EV).

IMEJTE SE RADE!



Nikakršna skrivnost ni, da smo ženske drugačne od moških. Pravzaprav smo kar celo vesolje drugačne od njih. Ni zaman zato nastal rek, da smo ženske z Venere in moški z Marsa. A dejstvo je, da se je vloga ženske doma, predvsem pa v družbi precej spremenila od tistega, kar so poznale naše mame in celo babice. Že takrat je namreč veljalo, da mora biti ženska vse. Danes pa mora biti še več. Ne samo mama, kuharica in žena. Ne, danes smo prevzele še en kup novih vlog in obveznosti – smo vrhunske podjetnice, ustvarjalke, borke za takšna in drugačna gibanja, ob vsem tem pa najdemo še čas za pomoč podobno mislečim, sotrpinkam, pomoči potrebnim posameznikom. In ob vsem tem se nad nas zgrinjajo črni oblaki v obliki pritiska družbe, da smo videti fit, v dizajnerskih oblačilih s popolnim make-upom. Zato včasih pozabimo, da smo v resnici pomembne samo me. Da je pomembno, kako se ob koncu dneva poču-

timo in kako zadovoljne smo s sabo in s svojim življenjem. In ko naredimo korak proti temu, da sebe sprejemamo točno takšne, ko smo – nas bo sprejela tudi okolica. Zato, drage dame – glavo gor in imejte se rade!

Če potrebujete pri tem dodatno spodbudo, prijazno besedo in motivacijo, obiščite našo spletno stran www.resnicnojaz.si.

www.resnicnojaz.si
FB: [resnicnojaz](https://www.facebook.com/resnicnojaz)
IG: [resnicnojaz](https://www.instagram.com/resnicnojaz)

069 746 656
jazresnicno@gmail.com



Resnično JAZ

JEDILNIK

Resnično jaz

Pred zajtrkom:

½ limone stisneš v 2 dcl mlačne vode in spiješ na tešče.

**Če imaš težave z želodcem, spiješ samo 2 dcl mlačne vode.*

ZAJTRK

40 g ovsenih kosmičev
200 ml mleka z 1,5 % maščobe
100 g borovnic
1-2 skodelici kave ali čaja



DOPOLDANSKA MALICA

75 g paprike
50 g žemljice
30 g trdega sira

KOSILO

157 g osliča
50 g korenja
50 g pora
100 g kuhanega krompirja

Osliča nasolimo, zelenjavo narežemo na drobno, krompir narežemo na kohlje in vse skupaj postavimo v pečico na 200 stopinj.



POPOLDANSKA MALICA

150 g jabolka
30 g prepečenca polnozrnatega

VEČERJA

100 g bučke
75 g gamberov ali puranjega mesa

Bučko olupimo in jo z rezalnikom za krompir narežemo na tanke trakce. Na vročo ponev položimo žličko kokosove maščobe, na njej popražimo gembere ali puranovo meso. Ko je popečeno jih odstavimo, nato stresemo na ponev bučke jih na hitro popražimo. Primešamo gembere ali meso ter žličko jogurta. Vse skupaj serviramo na krožnik.

Naroči svoj mesečni jedilnik na www.resnicnojaz.si.

Svetla stran ceste.



SEAT
Arona
Hola!
Že za **109 €** na mesec¹.

Povprečna poraba goriva 5,2 – 4,7 l/100 km, povprečne emisije CO₂ 140 – 102 g/km. Emisijska stopnja: EURO 6 DG. Emisije NOx: 0,0431 – 0 g/km. Emisije trdih delcev: 0,0003 – 0 g/km. Število delcev: 0,00114 x 10¹¹ – 0,0000 x 10¹¹. Emisije onesnaževal zunanjskega zraka iz prometa pomembno prispevajo k poslabšanju kakovosti zunanjskega zraka. Prispevajo zlasti k čezmerno povišanim koncentracijam prizemnega ozona, delcev PM₁₀ in PM_{2,5} ter dušikovih oksidov. ¹Več na www.seat.si.

avtohisavrtac.si