

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 16 /februar 2026 / številka 172/ brezplačen izvod



6 Februarska mentalna izčrpanost

12 Ko koža spregovori

14 Razstrupljanje za živčni sistem

20 Naj pust ne pusti sledi na koži

26 Ko zaljubljenost mine, ljubezen ostane

28 Ko številke spregovorijo o raku



NARAVNO V VSAKEM GRIŽLJAJU PO UGODNIH CENAH

Linija SPAR Natur*pur ponuja več kot 500 bio izdelkov, prilagojenih zahtevam sodobnega potrošnika, ki si želi naravne in kakovostne prehrane. Bio izdelki SPAR Natur*pur so pridelani na naraven način in proizvedeni z mislijo na varovanje narave in spoštovanje živali.

IZBERI
BIO



POSKENIRAJTE
QR KODO IN
PREGLEJTE PONUDBO
BIO IZDELKOV.



Ker mi je mar



Prva beseda

Darjan Lapanje

Drage bralke, dragi bralci, po dveh mesecih premora smo spet tu – polni sveže energije, idej in navdiha. Februar je morda najkrajši mesec v letu, a v našem uredništvu ga vidimo kot idealen trenutek za nov začetek. Z njim vstopamo v novo sezono revije Bogastvo zdravja, prvo številko letošnjega koledarskega leta pa smo posvetili tistim temam, ki so v tem času najbolj aktualne: ohranjanju energije, pomiritvi telesa, negi kože in iskanju ravnovesja v zimskem ritmu.

Če je januar čas za velike zaobljube, je februar čas za nežnost. To je mesec, v katerem se pogosto prvič v letu resnično ustavimo in prisluhnemo telesu. Nič čudnega, da smo se tokrat dotaknili tem, ki v tem obdobju posebej zaživijo: zimske občutljivosti kože, pomena kakovostnega zraka v naših domovih in tihe, a vztrajne mentalne utrujenosti, ki jo mnogi občutijo, a redko poimenujejo. Ko se dnevi počasi, a opazno daljšajo, je februar popoln čas, da razbremenimo sistem, pridobimo določene drobne dobre navade in se pripravimo na svetlejši del leta.

Zadali smo si cilj, da vam bomo v novi sezoni ponujali vsebine, ki vas ne bodo le informirale, temveč tudi pomirile in opogumile. Zdravje je namreč več kot odsotnost bolezni – je občutek, da lahko dihate globlje, mislite jasneje in v svojem telesu prebivate z več lahkotnosti. In točno takšen ton smo želeli prinesiti v prvo številko nove sezone. Naj vas spremlja nežna spodbuda, da si vzamete čas zase, da poskrbite za kožo, za živčni sistem, za svoj ritem in za drobne rituale, ki naredijo vsakdan mehkejši. V imenu celotne ekipe vas z veseljem vabim k branju – naj bo ta številka vaš februarški opomnik, da je zdravje pot, ki jo gradimo z majhnimi, ljubečimi koraki. Veseli smo, da smo po premoru spet z vami. Pred nami je leto, polno zgodb, dni in izzivov, in veseli smo, da jih bomo lahko delili skupaj. Dobrodošli v novi sezoni Bogastva zdravja. Naj bo polna svetlobe, toplote in iskrene skrbi zase!

Darjan Lapanje

ZDRAVJA
bogastvo

Želite oglaševati v reviji Bogastvo zdravja?

POKLIČITE
03 62 03 623

PIŠITE NA
trzenje@bogastvozdravja.si

**Poleg naših strokovnih in poljudnih člankov
bodo vaši oglasi še bolj zasijali!**

ZDRAVJA
bogastvo

Letnik 16, številka 172
februar 2026
brezplačni izvod

www.bogastvozdravja.si
www.facebook.com/bogastvozdravja

Izdajatelj: Tridea, d. o. o.
Direktor: Darjan Lapanje

Glavni in odgovorni urednik:
Darjan Lapanje

Revijo ustvarjajo: Miha Anžur, Aleksandra Lamut, Tia Kemperle, Katarina Kimovec, Mitja Pirc, Sara Sočan

E-mail: urednistvo@bogastvozdravja.si

Oglasno trženje:
trzenje@bogastvozdravja.si
tel.: 03 62 03 623

Fotografije: Shutterstock, iStock, Pexels, Pixabay, Freepik, Wikimedia Commons, Unsplash, arhiv revije Bogastvo zdravja, arhiv SISTEMI in arhivi avtorjev

Foto naslovnica: Freepik

Tehnično urejanje in prelom:
Citrus d.o.o.

Tisk: Citrus d.o.o.

Za članke o delovanju učinkovin in zdravil, ki se izdajajo le na zdravniški recept velja opozorilo:

»Ministrstvo za zdravje opozarja, da besedilo obravnava zdravilo, ki se sme izdajati le na zdravniški recept. O primernosti zdravila za uporabo priposameznem bolniku lahko presoja le pooblaščen zdravnik. Dodatne informacije dobite pri svojem zdravniku ali farmacevtu.«

Uredništvo ne odgovarja za vsebine, ki so navedene v oglasnih sporočilih. V reviji so podana različna mnenja avtorjev in strokovnjakov, uredništvo za pravilnost njihovih mnenj ne odgovarja. Naročnik sam odgovarja za skladnost oglasa z zakonom.

Nenaročenih besedil in drugih nenaročenih materialov ne vračamo.

Od teme..

Februar

..do teme

Februarska mentalna
izčrpanost

6

Februarja smo običajno deležni prav posebnega dela zime. Ni več praznične toplote decembra, ni več januarske začetne zagnanosti, pomlad pa je še daleč za ovinkom. Ravno zato je februar mesec, ko se mnogi znajdemo v nenavadnem stanju – nismo bolni, nismo zares izčrpani, a vseeno nimamo prave energije.

Ko koža
spregovori

12

Atopijski dermatitis je ena najpogostejših kroničnih kožnih bolezni sodobnega časa, a pogosto ostaja nerazumljen. Gre za vnetno, ponavljajoče se stanje, ki se kaže s suho, srbečo, razdražljivo kožo in občasnimi izbruhi, ki lahko močno vplivajo na kakovost življenja. Bolezen se najpogosteje pojavi v otroštvu, vendar ni redkost niti pri odraslih, pojavnost pa narašča iz leta v leto.

Razstrupljanje
za živčni sistem

14

Živimo v času, ko utrujenost pogosto ne izvira iz premalo spanja, temveč iz premalo tišine. Naš dan se začne z alarmom, nadaljuje z obvestili, zahtevami, svetlobo zaslonov in stalnimi mikrododločitvami, ki se nalagajo ena na drugo. Tudi ko "počivamo", v ozadju igra televizija, roka seže po telefonu, misli pa ostanejo v tempu opravkov.

Naj pust ne pusti
sledi na koži

20

Pustni čas je čas barv, domišljije in igrivega preoblačenja. Po dolgi zimi v nas prebudi otroško radovednost, veselje do ustvarjanja in pripravljenost, da za en dan postanemo nekdo drug. A medtem ko se predajamo pustnim norčijam in zabavam, naša koža pogosto nosi največje breme te preobrazbe.

Ko zaljubljenost mine,
ljubezen ostane

26

Valentinovo je običajno tisti čas, ko iz izložb visijo srčki, pari v restavracijah naročajo sladice za dva, in ko se zdi, kot da ves svet diha v ritmu romantičnih zgodb. A prav ob tem prazniku je vredno spomniti, da ljubezen in zaljubljenost nista isto – in da se partnerski odnos začne zares pisati šele takrat, ko začetna evforija nekoliko popusti.

Ko številke
spregovorijo o raku

28

V mesecu, ko obeležujemo Svetovni dan boja proti raku (4. februar), se v Sloveniji znova potrjuje resnica, ki presega zgolj statistiko: rak ostaja eden največjih javnozdravstvenih izzivov sodobnega časa. Najnovejši podatki Registra raka RS razkrivajo, da je leta 2022 za rakom zbolelo približno 19.000 ljudi, od tega več kot 10.000 moških in skoraj 9.000 žensk, umrlo pa je skoraj 6.400 oseb.

easyVit®

Omega-3

NOVO!

Mehke žvečljive pastile - brez ribjega priokusa!

- ✓ Vsebuje **priporočen dnevni** odmerek omega-3 za **otroke** in **odrasle**.
- ✓ Proizvedeno s patentirano **ConCordix** tehnologijo - kar **44 %** **boljša absorpcija**.
- ✓ Odlični naravni sadni okusi, popolnoma brez ribjega priokusa!
- ✓ Pakirano v **blisterje** - popolna zaščita pred zrakom, vlago in svetlobo.



CERTIFIKAT

IFOS certifikat zagotavlja **nadpovprečno čisto, varno** in **izjemno kakovostno** ribje olje, preverjeno z najstrožjimi neodvisnimi testi. **Vsaka serija** je preverjena za **težke kovine, toksine** in **oksidacijo**.

TOTOX

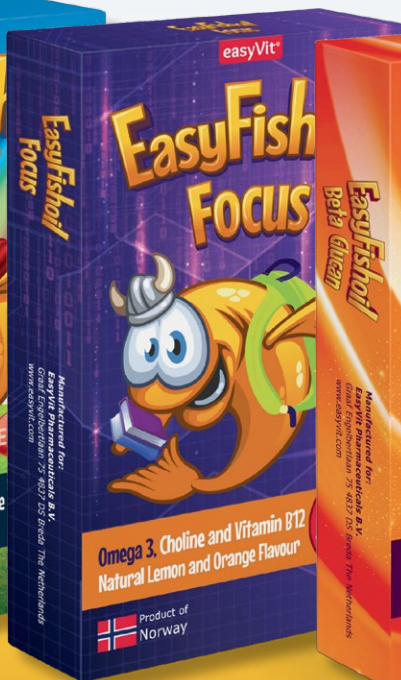
NIZKA TOTOX
VREDNOST



PODPORA
MOŽGANOM



BREZ SLADKORJA
ENOSTAVNO ZA UPORABO



SITIS
Z vami že 25 let!

20% popust na www.sitis.si
z uporabo kode **BZ20**.



Februarja smo običajno deležni prav posebnega dela zime. Ni več praznične topline decembra, ni več januarske začetne zagnanosti, pomlad pa je še daleč za ovinkom. Ravno zato je februar mesec, ko se mnogi znajdemo v nenavadnem stanju – nismo bolni, nismo zares izčrpani, a vseeno nimamo prave energije. Kot da bi telo delovalo na rezervi, glava pa v meglici, ki je ne znamo razbliniti.

Februar mentalna izčrpanost

Darjan Lapanje

Ta "februarski zid" ni samo muha. Je normalen odziv telesa na dolgotrajno pomanjkanje svetlobe, nihanje temperatur, več obveznosti in manj spontanov virov veselja. Ko zunaj prevladujejo sivi toni, jih pogosto začne posnemati tudi naše razpoloženje. In čeprav o tem redko govorimo, je mentalna izčrpanost v tem delu leta veliko pogostejša, kot si mislimo. Opazimo jo v drobnih znakih: ko potrebujemo več časa, da se zjutraj »zbudimo v dan«. Ko se težje zberemo, ko smo bolj občutljivi na hrup, ko nas vsaka malenkost hitreje vrže s tira. Ko se delovni dan zdi daljši, vikend pa prekratek. Ko se telo počuti težko, čeprav se nismo pretirano gibali. Februar nas namreč pogosto postavi v mentalni "stand-by", medtem ko svet okoli nas od nas še vedno pričakuje polno odzivnost.

V takih trenutkih je ključno, da ne pritiskamo nase še bolj. Februar ni čas za dokazovanje, temveč za stabilizacijo. To je mesec, ko si lahko brez slabe vesti dovolimo več nežnosti do sebe in manj stroge produktivnosti. Nič ni narobe, če si vzamemo popoldne za sprehod, če si privoščimo zgodnejši spanec, če se umaknemo iz prenasitih urnikov in si zamislimo svoje "mikro rituale", ki nam pomagajo ustvariti občutek nadzora in udobja.

Prav tako je februar idealen čas za uvajanje majhnih sprememb, ki imajo velike učinke. Kratki sprehodi med delom, tople kopeli, sproščanje v tišini, prijetna glasba, redno raztezanje, več zelenjave in toplih obrokov – vse to so poteze, ki se morda zdijo nepomembne, a živčnemu sistemu pošiljajo sporočilo: "Varen si. Lahko spustiš napetost." Včasih je

dovolj že, da vsak dan naredimo eno stvar, ki je samo za nas, brez občutka krivde.

Februar je tudi priložnost, da se naučimo poslušati tempo svojega telesa. Ne hitre različice sebe, ki jo pokažemo navzven, temveč tisto tiho notranjo različico, ki nam zelo jasno sporoča, kdaj je preveč. In ko to razumemo, februar nenadoma ni več siv, ampak postane prostor za upočasnitev, regeneracijo in pripravo na pomlad, ki prihaja.

Ni treba, da nas februar "zlomi". Lahko ga izkoristimo kot najmehkejši mesec v letu – tak, ki nas uči, da je počitek pogum, skrb zase pa investicija. Pomlad bo prišla. Do takrat pa si lahko dovolimo biti nežnejši, mehkejši in bolj prizanesljivi do sebe. Februar je pravzaprav idealen čas, da se naučimo ne le preživeti, ampak tudi zadihati. ■

Vsi si želimo v starosti ostati čim dlje samostojni in zdravi. Pri tem nam lahko pomaga že nekaj preprostih korakov: redna telesna dejavnost, skrb za ustno zdravje in seveda uravnotežena prehrana. Ta ima posebno moč – izboljšuje kakovost življenja, pomaga pri obvladovanju kroničnih bolezni in krepi dobro počutje. Z majhnimi spremembami vsakdanjih obrokov lahko veliko naredimo zase.



Zase skrbim, da dobro živim

NIJZ

Načrtovanje obrokov

Priporočljivo je, da dnevni jedilnik sestavlja pet obrokov: zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica in večerja. Med obroki pijte vodo ali nesladkan čaj, kava pa je ob zmernosti lahko prijeten dodatek. Najlažje je, če obroke načrtujete vnaprej – tako lahko nakupujete premišljeno in izbirate kakovostnejša živila. Prednost dajte lokalnim pridelkom s tržnice ali bližnje kmetije. Zelenjavo in sadje lahko enkrat tedensko pripravite in shranite v hladilniku, da si kasneje prihranite čas za

pripravo obrokov. Kadar vas čas prehiteva ali je denarnica tanjša, lahko brez skrbi posežete po zmrazjeni zelenjavi.

V jedilnik vključite beljakovine in ostala zdrava živila

V zrelejših letih telo nujno potrebuje dovolj beljakovin za ohranjanje mišic, kosti in vitalnosti. Vsak obrok naj zato vsebuje meso, ribe, mlečne izdelke, jajca ali stročnice, kombinirane z žiti. Vsak dan naj bodo na mizi sveže sadje, zelenjava in polnozrnat žitarice. Mastne in sladke jedi uživajte redkeje. Po-

magajte si s pravilom zdravega krožnika: polovico naj zavzame zelenjava, četrtno škrobna živila (krompir, riž, testenine, polnozrnat živila) in četrtno beljakovinska hrana.

Primer enodnevnega jedilnika

Danes naj bo za zajtrk jajčna omleta s kosom kruha in kozarcem posnetega mleka. Dve jajci zmešajte z moko (po možnosti polnozrnat), posnetim mlekom, ščepcem soli in zelišči, kot so bazilika, čemaž in peteršilj. Mešanico specite v ponvi na žlici vročega olja, najprej na eni, nato še na drugi strani.

Za dopoldansko malico si privoščite jogurt z naribanim jabolkom in žličko mletih orehov. Bolonjska omaka z lečo bo odlično kosilo. Očistite in sesekljajte čebulo, naribajte korenje in zeleno, por pa narežite na tanke rezance. Na segretem olju najprej prepražite čebulo, nato pa še ostalo zelenjavo. Dodajte mleto meso, potresite z mleto papriko, premešajte, počasi zalivajte z jušno osnovo in dušite do mehkega. Dodajte lečo, začinite z majaronom in kuhajte še 10 minut. Postrezite z zdrobovimi njoki.

Za popoldansko malico naj bo skuta s sadjem.

Za večerjo si pripravite ribji namaz. Sardelam ali tuni iz pločevinke odlijte večino olja, dodajte žličko skute ali grškega jogurta, malo limoninega soka in nasekljan peteršilj. Sestavine zmešajte in namažite na kos polnozrnatnega kruha. Zraven lahko pojedete še solato. Ne pozabite ves dan piti vode ali nesladkanega čaja.

Več o pomenu uravnotežene prehrane preberite na spletni strani **podprimostarejse.si**, kjer boste našli tudi vaje za boljšo gibljivost in napotke za ohranjanje ustnega zdravja. Vse to so majhni koraki, ki lahko postanejo zdrave navade. ■

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Integracija
geriatricne
oskrbe starejših



NOC NAČRT ZA
OKREVANJE
IN ODPOORNOST

Evropska unija
NextGenerationEU

Projekt sofinancirata Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje in Evropska unija – NextGenerationEU. Projekt se izvaja skladno z načrtom v okviru razvojnega področja: Zdravstvo in socialna varnost, komponente 1: Zdravstvo (C4, K1), naložbe: Krepitev kompetenc kadrov v zdravstvu za zagotavljanje kakovosti oskrbe, projekt: Integracija geriatricne oskrbe starejših.

Zakaj vitamin C pozimi ostaja nepogrešljiv?

Sara Zaušek, strokovna sodelavka Hiše zdravja

Vitamin C že dolgo velja za nepogrešljiv del zimske oskrbe za imunski sistem. A čeprav je eden najbolj znanih vitaminov, o njem pogosto kroži veliko poenostavljenih predstav.

Najprej: limona ni njegov glavni vir. Presenetljivo več ga vsebuje rdeča paprika, brokoli ali celo kivi. Pa še nekaj – vitamin C je izjemno občutljiv na toploto, svetlo-

bo in kisik, zato ga s kuhanjem in dolgotrajnim shranjevanjem hitro izgubimo.

Vitamin C ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema, zaščiti celic pred oksidativnim stresom, tvorbi kolagena in zmanjševanju utrujenosti. Ker ga telo ne more shranjevati, ga moramo vnašati vsakodnevno – še posebej v obdobju, ko posegamo

po bolj enolični, toplotno obdelani hrani.

Zanimivo: že ena paprika lahko pokrije celodnevne potrebe, a jo moramo pojesti surovo. Če pa računamo na "zalogo" iz prehrane – takšne zaloge pri vitaminu C preprosto ni.

Vitamin C morda ni nova rešitev – je pa še vedno ena najbolj zanesljivih. ■

Okrepite vaš imunski sistem

Vitamin C prispeva k delovanju imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja.

The advertisement features a photograph of an elderly couple smiling and holding hands. To their right are four bottles of NOW Vitamin C products: C-1000 (100 Tablets), Chewable C-500 (100 Tablets), C-1000 Zinc Immune (90 Veg Capsules), and C-500 (100 Tablets). Below the bottles are several certification logos: UL CERTIFIED, QUALITY GMP ASSURED, and a VEGANSKO logo. At the bottom, there is a text box with contact information and a toll-free number.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si.

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: 080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Laxemon®

LAXEMON IZDELKI POMAGAJO PRI UREJANJU PREBAVE,
KER VSEBUJEJO LAKTULOZO*.



- » Brez saharoze
- » Brez neprijetnega spahovanja
- » Ugodno deluje na ravnovesje črevesne mikrobiote
- » Za redno in občasno uporabo
- » Ne povzroča odvisnosti od odvajal
- » Za otroke, odrasle, nosečnice, doječe mamice in diabetike



Laxemon limeta in
Laxemon granule

- Prva izbira za potovalno lekarno
- Laxemon limeta za direktno uporabo
- Laxemon granule z dodatkom magnezija, ki prispeva k ravnotežju elektrolitov



Laxemon tekočina za pripravo napitka

- Enostavna za odmerjanje
- Za pripravo osvežilnega napitka doma ali v službi
- Z okusom gozdnih sadežev



Laxemon gumi medvedki

- Nežni in učinkoviti
- Okus pomaranče
- Praktična in enostavna oblika
- Slovenska inovacija



* Laktuloza prispeva k hitrejšemu prehajanju crevesne vsebine.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Za zdravje sta pomembna raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.

Izdelki so na voljo v lekarnah, dm prodajalnah, Tuš drogerijah, Sanolaborju, Tosami ter na www.enemon.si

Jata Emona d.o.o. Agrokombinatska 84, 1000 Ljubljana

www.enemon.si

☎ 051 641 141

Pozimi preživimo tudi do 90 odstotkov časa v zaprtih prostorih. Dom, pisarna, avto, trgovine – vse to postane naše vsakdanje okolje. In prav v tem obdobju, ko bi morali skrbeti za najboljšo možno podporo imunskemu sistemu, je kakovost zraka pogosto najslabša. Ni čudno, da nas v februarju pogosto spremljajo utrujenost, glavoboli, suhe oči, slabša koncentracija in občutek "težkega" zraka. A težava ni vedno v virusih, temveč v nečemu precej bolj prikitem – slabi kakovosti zraka v prostorih, ki jo večina opazi šele, ko že vpliva na počutje.

Oglaša se »zračni alarm«

Sara Sočan

Zrak v zaprtih prostorih je pravzaprav majhen ekosistem. Ni le mešanica kisika in ogljikovega dioksida, temveč tudi prah, para, mikro delci iz čistil, kuhanja, tekstila, sveč, dišav in celo naše lastne kože. Če prostor premalo zračimo, se količina CO₂ hitro zviša, kar zmanjša dotok svežega kisika v možgane. Rezultat? "Megla v glavi", slabša pozornost, občutek zasplosti in težje odločanje. To ni lenoba – to je biologija. Ko možgani dobijo manj kisika, preklopijo na varčevalni način.

Poleg tega suh zrak, ki nastane zaradi ogrevanja, vpliva na sluznico nosu in grla. Težava ni le v občutku praskanja ali suhosti – izsušena sluznica pomeni tudi slabšo naravno zaščito pred virusi in bakterijami. Ironično je, da lahko prav suh, topel zrak v stanovanju oslabi našo odpornost, čeprav se pred mrazom zatekamo v notranjost. Suh zrak je pogost krivec tudi za suho kožo, razpokane ustnice in draženje oči. Vse to obremenjuje telo, ki v tem času že tako deluje z zmanjšanimi rezervami energije.

Pomemben del notranje kakovosti zraka so tudi drobni delci, ki nastajajo pri kuhanju, pečenju, prižiganju sveč ali uporabi razkužil in dišav. Ti delci lahko dražijo dihalne poti, sprožajo alergije ali povečajo občutljivost pri ljudeh z astmo in atopijskim dermatitisom. Še posebej sveče in dišave ustvarijo občutek udobja, a pogosto sproščajo snovi, ki ob nepravilnem zračanju ostanejo ujete v prostoru. Zato je pomembno, da se ne zanašamo zgolj na prijeten vonj – prijetno ne pomeni nujno tudi zdravo.

Kakovost zraka vpliva tudi na naše razpoloženje. Več raziskav potrjuje, da prostor, ki je dobro prezračen in

bogat s kisikom, poveča občutek svežine, motivacije in mentalne jasnosti. Ni naključje, da se v naravi počutimo bolje – zrak je tam dinamičen, gibljiv, nasičen z negativnimi ioni, ki dokazano vplivajo na dobro počutje. V notranjih prostorih pa pogosto dihajo vsi enako "staro" zračno mešanico, ki ne spodbuja ne telesa ne duha.

Kaj lahko torej naredimo? Dobra novica je, da so majhni ukrepi izjemno učinkoviti. Najosnovnejše pravilo je kratko, a intenzivno prezračevanje – večkrat na dan po nekaj minut. Tako zamenjamo zrak, ne da bi prostor povsem ohladili. Rastline lahko pripomorejo k občutku svežine, čeprav same ne rešijo težave previsoke vsebnosti ogljikovega dioksida. V času ogrevalne sezone je priporočljivo tudi vlaženje zraka, vendar brez pretiravanja: optimalna vlažnost je med 40 in 60 odstotki. Kadar kuhate, obvezno vključite napo, sveče pa prižigajte zmerno in prostor nato prezračite. Če je možno, med delom večkrat odprite okno, vsaj za minuto – hitra menjava zraka naredi občutno razliko, tudi če se nam zdi, da "ni časa".

V resnici pa je najpomembnejše, da se zavedamo, da kakovost zraka ni abstrakten koncept, temveč nekaj, kar neposredno vpliva na naš vsakdan – na energijo, produktivnost, imunski sistem in razpoloženje. Ko v prostoru dihamo bolje, živimo bolje. In prav februar, mesec, ko smo najbolj odvisni od notranjih prostorov, je idealen trenutek, da se začnemo tega zares zavedati. Zraka morda ne vidimo, a ga naše telo zelo dobro čuti – in nam vsak dan pove, ali smo mu omogočili dovolj svežine. ■

Boleče mišice in odrgnine kože? Naj ne bodo ovira.

ABENA®

Mazilo **ABENA Skincare Ointment**

pomaga preprečiti odrgnine kože zaradi trenja športnih oblačil ob kožo. Hkrati pa se zaradi sestavin, ki na koži naredijo zaščitni film, lahko uporabi kot zaščitno mazilo pred vetrom in mrazom na izpostavljenih predelih obraza, kot so nos, lica ter za zaščito kože rok.

Pri odganjanju »muskelfibra« pa bo v pomoč **ABENA Active gel**. Zaradi kombinacije vode in eteričnih olj najprej poskrbi za občutek hlajenja, zaradi izboljšane prekrvavitve tkiv pa to nato preide v blago segrevanje. Uporabljamo ga lahko pred, med in po aktivnosti.

- ✓ Izdatna nega in zaščita kože
– zmanjšuje trenje na koži
- ✓ Zaščitni sloj na koži
– emulzija voda v olju
- ✓ Regeneracija kože
– glicerol, alantoin in izvleček kamilice
- ✓ 41 % maščobe v mazilu
– regulacija izgube vlage
- ✓ Brez barvil in dišav
– ne draži kože

- ✓ Regeneracija mišic
– sproščanje mišične napetosti
- ✓ Izboljšanje prekrvavitve
– v okončinah, sklepih in mišicah
- ✓ Naravna eterična olja
– poprove mete in evkaliptusa
- ✓ Dolgotrajni učinek
– vlaženje, hlajenje in osvežitev kože

Izdelke lahko kupite v lekarnah, specializiranih trgovinah
z medicinskimi pripomočki ali na www.abena-helpi.si.

Atopijski dermatitis je ena najpogostejših kroničnih kožnih bolezni sodobnega časa, a pogosto ostaja nerazumljen. Gre za vnetno, ponavljajoče se stanje, ki se kaže s suho, srbečo, razdražljivo kožo in občasnimi izbruhi, ki lahko močno vplivajo na kakovost življenja. Bolezen se najpogosteje pojavi v otroštvu – prizadene kar 15–20 % otrok –, vendar ni redkost niti pri odraslih, saj se pri njih pojavlja v 3–10 % primerov, pojavnost pa narašča iz leta v leto.

Ko koža spregovori

Tia Kemperle



Atopijski dermatitis je kronična vnetna motnja kože, ki je pogosto povezana z atopijo, torej s preobčutljivostjo imunskega sistema na snovi iz okolja. Bolezen se kaže z izrazito suho kožo, srbenjem, vnetnimi žarišči in izpuščaji, ki se lahko razlikujejo glede na starost in tip kože. Pri dojenčkih se pogosto pojavlja na licih in trupu, pri otrocih v pregibih komolcev in kolen, pri odraslih pa lahko tudi na obrazu, vratu in rokah.

Dermatitis in ekcem sta sopomenki, saj oba označujeta vnetje kože. Atopijski dermatitis pa je najpogostejša oblika ekcema in pogosto spremlja druge atopične bolezni, kot sta astma in alergijski rinitis. Izbruhi se običajno krepijo zaradi srbenja, ki vodi v praskanje, to pa še dodatno poškoduje kožno pregrado, povzroči rdečino, luščenje, razpoke ali celo iztekanje tekočine.

Zakaj pride do atopijskega dermatitisa?

Vzrokov ni mogoče pripisati eni sami stvari – gre za kombinacijo genetskih, imunoloških in okoljskih dejavnikov. Osebe z atopijskim dermatitisom imajo pogosto oslavljen kožni zaščitni sloj, kar omogoča lažji vdor dražilnih snovi, alergenov in mikrobov. Dednost igra prepoznavno vlogo: če ima eden od staršev atopijsko bolezen, je verjetnost, da jo bo imel tudi otrok, bistveno večja. Bolezen lahko sprožajo ali poslabšajo še temperaturna nihanja, suh ali mrzel zrak, stik z dišavami, agresivnimi mili, detergenti ali volnenimi oblačili, okužbe in prehladi, stres in pomanjkanje spanja ter alergeni iz okolja (prah, živalska dlaka, pršice). Ker je kožna bariera porušena, je koža bolj dovzetna za okužbe, pogosta pa je tudi kolonizacija z

bakterijo *Staphylococcus aureus*, ki dodatno poslabšuje stanje.

Kako ravnati, če imamo atopijski dermatitis?

Čeprav atopijskega dermatitisa ne moremo ozdraviti, ga lahko izredno dobro obvladujemo. Ključ je v doslednem, vsakodnevnem negovanju kože in izogibanju sprožilcem. Najpomembnejši ukrep je redna uporaba negovalnih krem oziroma emolientov, ki obnovijo zaščitni sloj kože in preprečujejo izgubo vlage. Dermatologi poudarjajo, da je treba kremo nanašati večkrat dnevno, ne le ob izbruhih. Pri hujših poslabšanjih zdravnik lahko predpiše kortikosteroidna mazila, antihistaminike ali druge protivnetne pripravke. Alergološki testi pomagajo prepoznati morebitne alergene, fototerapija pa je uspešna pri trdovratnejših oblikah bolezni. V težjih primerih so na vo-

Ijo tudi sistemska zdravila, ki delujejo na imunski sistem. Izjemno pomembna je tudi prilagoditev življenjskih navad. Oblačila iz bombaža so prijaznejša do kože kot volna ali sintetika. Prhanje naj bo kratko, z mlačno vodo in nežnimi čistili. V stanovanju je dobro vzdrževati primerno vlažnost zraka, predvsem pozimi, ko se zaradi ogrevanja koža še bolj suši. Sprostitev in urejen spanec pa lahko omilita srbenje, saj stres pogosto sproži izbruhe.

Kako atopijski dermatitis preprečiti – ali ga sploh lahko?

Čeprav atopijskega dermatitisa ne moremo preprečiti v smislu popolnega izničenja tveganja, lahko s pravilnimi ukrepi bistveno zmanjšamo verjetnost za poslabšanja in podaljšamo obdobja brez

simptomov. Ključna je zaščita kožne bariere, zato je redna nega z vlažilnimi kremami priporočljiva tudi v obdobjih, ko se zdi koža mirna. Izogibanje agresivnim milom, parfumiranim izdelkom in dražilnim materialom igra pomembno vlogo pri ohranjanju stabilnega stanja kože.

Pri otrocih, ki imajo genetsko nagnjenost k atopijskim boleznim, nekateri strokovnjaki priporočajo že zgodnjo uvedbo negovalnih preparatov, saj lahko to zmanjša verjetnost prvih izbruhov. Pomaga tudi skrb za zdrav življenjski slog družine: kakovostna prehrana, redno gibanje, zadostna hidracija in urejena rutina spanja podpirajo delovanje imunskega sistema, ki ima pri atopijskem dermatitisu pomembno vlogo. Posameznik lahko opazuje tudi svoje sprožilce – nekaterim težave povzročajo določena živila, drugim vremenske spremembe ali stresne situacije.

Življenje z atopijskim dermatitisom

Atopijski dermatitis ni zgolj kožna nadloga – gre za stanje, ki lahko močno vpliva na psihično počutje. Srbenje, ki je po raziskavah prisotno pri kar 84 % bolnikov vsak dan, moti spanec, delo in družinsko življenje, kar vodi do večje izčrpanosti, tesnobe in občutka nemoči. Zato je pomembno, da se posamezniki ne ukvarjajo le s fizičnimi simptomi, ampak poiščejo tudi čustveno podporo, zlasti ob težjih oblikah bolezni.

Atopijski dermatitis zahteva potrpežljivost, doslednost in dobro sodelovanje med bolnikom, družino in zdravniki. A z ustrezno nego, izogibanjem sprožilcem in z zdravljenjem po priporočilih strokovnjakov lahko osebe z atopijskim dermatitisom živijo polno, aktivno in udobno življenje – njihova koža pa lahko postane mirnejša, močnejša in bolj odporna kot kadar koli prej. ■

Pediacyn™ *Ustavite srbenje, preden postane praskanje.*

Pediacyn™ je generacija hidrogelov, ki vsebujejo protivnetne in protimikrobne učinkovine za lajšanje simptomov atopijskega dermatitisa.

- protivneten
- zmanjšuje rdečico
- zmanjšuje srbenje
- protimikroben
- pH nevtraln
- netoksičen in necitotoksičen



Klinično dokazano Pediacyn™ zmanjšuje bolečino, srbenje, rdečico in vnetje.

Na voljo v lekarnah ali v spletni trgovini
www.advamed.si

advamed
051 613 412

Živimo v času, ko utrujenost pogosto ne izvira iz premalo spanja, temveč iz premalo tišine. Naš dan se začne z alarmom, nadaljuje z obvestili, zahtevami, svetlobo zaslonov in stalnimi mikroodločitvami, ki se nalagajo ena na drugo. Tudi ko "počivamo", v ozadju igra televizija, roka seže po telefonu, misli pa ostanejo v tempu opravkov.



Razstrupljanje za živčni sistem

Miha Anžur

Zgoraj opisanemu strokovno rečemo senzorična preobremenjenost: stanje, ko živčni sistem prejema več dražljajev, kot jih lahko učinkovito obdelja, in zato preklopi v pripravljenost, kot da bi bil ves čas v rahli nevarnosti. Posledica niso le razdražljivost in napetost, temveč tudi slabši spanec, večja občutljivost na stres, nezbranost, celo občutek, da smo "izpraznjeni", čeprav nismo fizično počeli ničesar posebej napornega.

Ravno tu se odpre zanimiva, manj očitna povezava s termami. Ne gre le za toplo vodo in "blagodejnost", temveč za nekaj veliko bolj temeljnega: terme so pogosto eden redkih prostorov, kjer se dražljaji naravno znižajo. Svetloba je mehkejša, gibanje počasnejše, govor tišji, ritmi so predvidljivi, temperatura stabilna, dotik vode pa monotonno pomirjujoč. To je okolje, ki živčnemu sistemu pošilja sporočilo: varno je, lahko popustiš. Ko se to zgodi, se v telesu začnejo odvijati spremembe, ki jih sicer težko sprožimo samo z "odločitvijo", da

bomo mirni. Stres ni zgolj misel – je fiziološko stanje. In fiziologija ima svoja pravila.

Naš živčni sistem ima dva osnovna načina delovanja: "pospešeni način" za akcijo in preživetje ter "umirjeni način" za obnovo. V prvem je telo pripravljeno na odziv: srčni utrip je višji, dihanje plitvejšo, mišice bolj napete, prebava pa pogosto počasnejša. V drugem načinu se telo popravlja: prebava se umiri, dihanje postane globlje, utrip bolj enakomeren, mišice se lažje sprostijo. Senzorična preobremenjenost nas potiska v prvi način – tudi, ko ni realne nevarnosti. Tišina in predvidljivo, toplo okolje pa sta med najhitrejšimi sprožilci prehoda v drugi način. Termalni prostor je zato lahko kot stikalo, ki ga v običajnem dnevu sicer ne najdemo: ne zahteva, da "smo mirni", temveč nas s pogoji samimi vodi v umiritev.

Tišina v termah ni nujno absolutna. Pogosto je to tišina brez ostrih: šum vode, oddaljeni koraki, zadušeni pogovor. Prav ta "mehka

zvočna kulisa" je za možgane posebna, ker je predvidljiva. Ne preseneča in ne zahteva pozornosti. Ko zvoki niso ostri, se v možganih zmanjša stalno skeniranje okolice. Podobno deluje tudi svetloba: v termalnih prostorih ni agresivnih kontrastov, reklame ne utripajo, ekranov je manj. Naše oči in možgani dobijo oddih. In ko možgani dobijo oddih, se počasi sprosti tudi telo. Zato se ljudje po obisku term pogosto ne počutijo le "spočiti", ampak tudi pomirjeni. To ni metafora, temveč posledica dejstva, da se zmanjša notranji hrup, ki ga ustvarja preveč dražljajev.

Največja vrednost takšne tišine je, da pri njej ne gre le za odsotnost zvoka, temveč tudi za odsotnost pričakovanj. V vsakdanjem življenju nas ne izčrpajo le dražljaji, ampak tudi nenehna vloga: biti učinkovit, odziven, dosegljiv, priazen, zbran. V termalnem okolju se ta vloga zmehča. Nihče ne pričakuje takojšnjega odgovora. Ni treba dokazovati produktivnosti. Telo lahko preide iz "delovanja" v

“bivanje”. Prav ta prehod pa se v sodobnem svetu zgodi redko, zato pa je tudi toliko bolj zdravilen.

Zanimivo je, da termalna tišina deluje tudi na ljudi, ki jim “klasična” meditacija ne leži. Mnogi si ne znajo “izprazniti glave” v tišini doma, ker je tišina doma pogosto polna opominov: neoprana posoda, nedokončana elektronska sporočila, obveznosti. V termah pa tišina nima teh asociacij. Je nevtralna, varna in fizično podprta z občutkom tople vode, ki daje telesu jasen signal ugodja. Voda ima še dodatno prednost: zmanjšuje občutek teže, razbremeni sklepe in hrbtenico, mišice se v toploti hitreje sprostijo. Ko se sprostijo mišice, možgani dobijo dokaz, da ni treba držati napetosti. Tako se umiritev začne v telesu in šele potem “prispe” v misli – kar je za mnoge lažje, kot obratna pot.

Če želimo iz term odnesti največ, ni treba velikih načrtov. Dovolj je, da k obisku pristopimo kot k

“senzoričnemu postu” – kratkemu obdobju, ko zmanjšamo vnos dražljajev, da se sistem ponastavi. Najpreprostejša, a izjemno učinkovita praksa je, da telefon ostane v omarici. Ne zato, ker bi bil telefon slab, ampak zato, ker je preveč dober v tem, da ukrade pozornost. Druga koristna navada je, da nekaj minut preživimo brez pogovora, samo z opazovanjem dihanja in občutka vode na koži. Tretja je, da se ne selimo prehitro med različnimi bazeni in savnami. Živčni sistem ne potrebuje “programa”, potrebuje čas, da se umiri. Mir pride z zamikom – in ga pogosto zamudimo, če se ves čas premikamo.

Še posebej dragocen je učinek termalne tišine na spanec. Ko je živčni sistem vznemirjen, je spanje plitvejšo, pogostejše se zbudimo, zjutraj pa se zbudimo utrujeni, čeprav smo “spali dovolj ur”. Po umiritvi, ki jo prinese okolje z manj dražljaji, se telo lažje potopi

v globlji počitek. Mnogi opazijo, da po obisku term ne zaspijo le hitreje, ampak tudi spijo bolj kakovostno. In dober spanec ni luksuz, temveč osnovna biološka potreba, brez katere telo ne obnavlja hormonov, imunskega sistema in psihične odpornosti.

Morda je najlepše pri vsem tem, da tišina v termah ni nekaj, kar kupimo – je nekaj, kar si dovolimo. V svetu, kjer smo pogosto preobremenjeni, je dovoljenje za umik ena najbolj podcenjenih oblik skrbi zase. Terme so lahko prostor, kjer se naučimo, da je tišina aktivna, ne pasivna: ni praznina, ampak prostor, v katerem se telo popravi, misli upočasnijo, odnosi do sebe pa postane bolj prijazni. Ko se vrnemo domov, bo svet še zmeraj enak. Spremenili pa smo se mi: z manj notranjega hrupa, več jasnosti in z živčnim sistemom, ki se spomni, kako je, ko ni treba biti ves čas na preži. ■



Fizioterapija v vodi



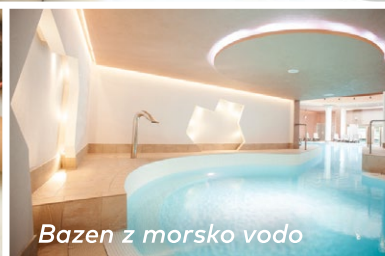
Preventivni programi



Talasoterapija



Fizioterapija



Bazen z morsko vodo



INFO & REZERVACIJE:

zdravstvo@lifeclass.net • 05 692 8009

Istrabenz Turizem d. d., Obala 33, 6320 Portorož



Izdelki z visoko vsebnostjo beljakovin so v zadnjih letih iz "športne niše" preskočili v vsakdanjo košarico. Na policah so se pojavili proteinski pudingi, jogurti, kruhi, ploščice, napitki in celo čips. A kako v poplavi izdelkov ločiti zrnje od plev?

Pametna izbira ali marketinška past?

Mitja Pirc

Beljakovine so res pomembne: gradijo mišice, sodelujejo pri imunskem odzivu, delujejo kot encimi, prenašajo snovi po telesu in pomagajo pri obnovi tkiv. Poleg tega prispevajo k sitosti, zato je razumljivo, da jih mnogi iščejo, ko želijo bolj uravnoteženo prehrano. A prav zaradi popularnosti se je okoli beljakovin razvil močan "halo učinek": če na embalaži piše "protein", marsikdo samodejno sklepa, da je izdelek zdrav. V resnici pa je ključno, da znamo takšne izdelke prepoznati, jih pravilno primerjati in se izogniti pastem.

Prvi korak je razumevanje, kaj sploh pomeni "visoka vsebnost beljakovin". V EU je uporaba takšne trditve dovoljena le, če beljakovine zagotavljajo vsaj 20 % energijske vrednosti živila, medtem ko "vir beljakovin" pomeni vsaj 12 % energijske vrednosti.

To je pomembno, ker se trditev nanaša na delež energije, ne nujno na "veliko gramov" v porciji. Izdelek lahko izpolni pogoj, pa ga pojemo tako malo, da je realen vnos beljakovin zanemarljiv. Zato je drugo pravilo: vedno pogledajte prehransko tabelo in si zapomnite, da imajo beljakovine 4 kcal na gram, enako kot ogljikovi hidrati. Če želite hitro oceno, si pomagajte z vprašanjem: koliko gramov beljakovin dobim na 100 g (ali na porcijo) in koliko sladkorja ter maščobe pride "zraven"?

Najpogostejša past "proteinskih" izdelkov je, da so beljakovine dodane v sladico, ki ostaja sladica. Proteinski puding je lahko res beljakovinsko bogatejši od običajnega, a je lahko tudi poln sladil, arom, zgoščevalcev ali nasičenih maščob. Podobno velja za proteinske ploščice: v praksi so po-

gosto "bonboni z beljakovinami", pri katerih so beljakovine dodane zato, da izdelek deluje bolj funkcionalno, energijska vrednost pa ostane visoka. Druga pogosta past je "zdrav" videz izdelka, ki skriva precej soli. Proteinski krekerji, čips ali mesni prigrizki lahko hitro prispevajo k prekomernemu vnosu natrija, še posebej, če jih jemo kot prigrizek ob televiziji. Tretja past je prebavna: številni izdelki z dodatnimi beljakovinami vsebujejo več sladkornih alkoholov ali vlaknin, ki lahko pri občutljivejših povzročijo napenjanje in prebavne težave, če jih uživamo pogosto ali v večjih količinah.

Kako jih torej prepoznamo v praksi? Najprej ločimo med naravno beljakovinsko bogatimi živila in industrijsko "obogatenimi" izdelki. Naravni viri imajo običajno krajšo deklaracijo in bolj predvidljiv pre-

hranski profil. Med živalskimi viri so kakovostni predvsem pusto meso, jajca, mleko in mlečni izdelki, med rastlinskimi pa stročnice, soja in kombinacije žit ter stročnic, ki izboljšajo aminokislinski profil. Tu se skriva tudi odgovor na vprašanje, katere izdelke z visoko vsebnostjo beljakovin imamo skoraj vedno doma. V večini gospodinjstev so to jajca, mleko ali jogurt, skuta, sir, konzerva tune ali sardel, piščančje ali puranje meso v zamrzovalniku, pa tudi fižol, čičerika ali leča v shrambi. Takšna živila so pogosto cenejša, manj procesirana in jih lahko hitro spremenimo v beljakovinsko bogat obrok: jajčna omleta, skleda skute z jogurtom, tunina solata, lečina juha ali fižolov namaz.

Pri industrijskih "protein" izdelkih pa velja pravilo treh preverjanj. Prvo: pogledajte, koliko beljakovin je v realni porciji. Nekateri napitki

ali pudingi imajo 20 g beljakovin, kar je za prigrizek solidno, drugi pa bistveno manj. Drugo: preverite sladkor in nasičene maščobe. Beljakovine ne odtehtajo vedno dejstva, da je izdelek lahko močno sladkan ali masten. Tretje: preverite energijsko gostoto. Izdelek je lahko "visoko proteinski", a tudi zelo kaloričen, kar pri vsakodnevem grizljanju hitro postane problem, še posebej, če je cilj boljša telesna sestava ali uravnavanje telesne mase.

Koristno je razumeti tudi dejstvo, da pri beljakovinah več ne pomeni vedno tudi bolje. Splošna priporočila za odrasle pogosto navajajo okoli 0,8 g beljakovin na kilogram telesne mase na dan, pri športnikih, starejših, nosečnicah ali pri okrevanju pa so potrebe lahko višje. Pomembno pa je, da višji vnos ne izrine drugih hranil. Če zaradi "proteinske" obsede-

nosti zmanjka prostora za zelenjavo, polnovredna žita, sadje in zdrave maščobe, prehrana postane neuravnotežena, telo pa izgubi širino mikrohranil, ki jih potrebuje. Najpametnejša strategija je preprosta: naj bo "visoko beljakovinsko" najprej sinonim za kakovost, ne za slogan. Osnovo naj tvorijo običajna živila, ki jih že poznamo in imamo doma, proteinske izdelke pa uporabimo kot praktično orodje občasno, ko nam zmanjka časa ali ko potrebujemo prigrizek po vadbi. Če znamo prebrati deklaracijo in razumemo pravila označevanja, se "protein" na embalaži iz marketinške vabe spremeni v informacijo, ki nam res pomaga pri izbiri. In to je največja zmaga: da na polici ne kupujemo obljub, ampak hranila, ki jih naše telo dejansko potrebuje. ■

Naravna izbira za več beljakovin



BIOTOP
VITALITY

Beljakovine so osnovni gradniki telesa in temelj uravnotežene prehrane.

Izbirajte med osnovnimi živilami ali posežite po prigrizkih iz semen, suhega sadja in oreškov ekološke pridelave.

**20% POPUST
na beljakovinski
paket izdelkov**

➔ Za ponudbo skenirajte QR kodo ali obiščite:
www.prema.si/beljakovine

Sladko razvajanje malo drugače

Katarina Kimovec

Krofi so brez dvoma ena najbolj priljubljenih pustnih (lahko pa tudi valentinovih) sladic, a naj bo sladko razvajanje tudi premišljeno. Klasični krofi so ocvrti v vročem olju, kar poveča vsebnost maščob, hkrati pa so običajno bogato polnjeni s sladkimi nadevi, zaradi česar predstavljajo kalorično bombo.

Občasno razvajanje si seveda lahko privoščimo, vendar je dobro poznati mejo – predvsem, če se redno soočamo s skoki sladkorja v krvi, nizko energijo ali želimo ohranjati zdravo telesno težo. Rešitev ni odrekanje, temveč pametne prilagoditve: manj sladkorja, kakovostne sestavine, pečenje namesto cvrtja ali unikatni okusi, ki pope-

strijo praznik, ne da bi obremenili naše počutje.

Da bo letošnje Valentinovo še posebej posebno, vam predstavljamo recept za unikatne, lažje valentinove krofe, ki so pečeni v pečici, imajo mehko strukturo in so napolnjeni z osvežilnim malinovim polnilom. So nekoliko bolj prijazni do telesa, a še vedno dovolj razkošni, da navdušijo.

Priprava:

V skledi zmešajte moko, suh kvas in sladkor. Dodaj jajce, mleko, maslo, vaniljo in sol. Gnetite, dokler ne nastane prožno testo. Pokrijte ga in pustite vzhajati eno uro.

V kozici medtem segrejte maline s sladkorjem in limoninim sokom. Ko zavre, dodajte škrob, raztopljen v žlički vode. Mešajte do zgostitve in nato ohladite.

Vzhajano testo razvaljajte na približno 2 cm debeline in izrežite kroge. Položite jih na pekač in pustite počivati 20 minut.

Pecite 10–12 minut pri 180 °C, dokler rahlo ne porumenijo.

Ohlajene krofe napolnite z malinovim nadevom.

Po vrhu jih premažite s stopljeno belo čokolado, obarvano v svetlo rožnato, ter okrasite s srčki.

Rezultat je puhast, svež in nežno sladek krof, ki je idealen za valentinov zajtrk, večerjo ali romantično presenečenje. Okus ostaja bogat, energijska bomba pa bistveno manjša – popolna kombinacija ljubezni in skrbi za telo. ■

VALENTINOV PEČENI KROFI Z MALINOVIM SRCEM

za približno 12 krofov potrebujete:

300 g gladke moke
1 vrečka suhega kvasa
40 g sladkorja
1 jajce
150 ml mlačnega mleka
40 g stopljenega masla
1 žlica vaniljeve arome
ščepec soli

Za malinov nadev:
150 g malin (svežih ali zamrznjenih)
2 žlici sladkorja
1 žlica limoninega soka
1 žlička škroba

Za premaz:
stopljena bela čokolada
nekaj kapljic rdečega barvila ali liofiliziran malinov prah in srčast posip za dekoracijo



DOSEZITE
VIŠJO
DAVČNO
OLAJŠAVO

Dodatno pokojninsko zavarovanje

Z individualnim dodatnim pokojninskim zavarovanjem varčujete za dodatno pokojninsko rento – za višjo pokojnino.

Za varčevanje ste nagrajeni z davčno olajšavo. Vplačane premije vam znižujejo osnovo za odmero dohodnine, kar vam zagotovi nižje plačilo dohodnine ali višje vračilo le-te. Varčujete več in plačate manj.

Izračunajte si svojo davčno olajšavo.

Poskenirajte spodnjo QR kodo in obiščite **sava-pokojninska.si**.



SAVA
POKOJNINSKA

ZAVAROVALNA SKUPINA SAVA

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:

080 29 29

sava-pokojninska.si



Pustni čas je čas barv, domišljije in igrivega preoblačenja. Po dolgi zimi v nas prebudi otroško radovednost, veselje do ustvarjanja in pripravljenost, da za en dan postanemo nekdo drug. A medtem ko se predajamo pustnim norčijam in zabavam, naša koža pogosto nosi največje breme te preobrazbe.

Naj pust ne pusti sledi na koži

Sara Sočan

Maskote, bleščice, težka ličila in barve lahko na koži pustijo posledice, če zanemarimo osnovna pravila nege. Zato je pust tudi idealna priložnost za ozaveščanje: maskiranje je zabavno, vendar naj bo hkrati varno in prijazno do kože.

Koža je naš največji organ in hkrati naš prvi obrambni zid. Kakovostna in zdrava koža je nekoliko kislá, dobro navlažena in prekrita z zaščitno lipidno plastjo, ki preprečuje izgubo vlage ter vstop neželenih dražilnih snovi. To ravnovesje pa lahko zelo hitro poruši kombinacija barv, lepil, bleščic in ličil

nizke kakovosti, ki jih med pustom pogosto uporabljamo. Kostumska ličila so namreč pogosto manj nadzorovana, izdelana so iz cenejših sestavin in vsebujejo več barvil ter dišav, ki lahko povzročijo draženje ali alergijsko reakcijo.

Pri otrocih je koža še posebej občutljiva, saj je tanjša in bolj prepustna, zato nanjo kemikalije delujejo močnejše. Prav zaradi tega je zelo pomembno, da izbiramo izdelke, označene kot dermatološko testirane, hipoalergene ali namenjene otrokom, ter se izogibamo ličilom neznanega izvora. Največ težav povzroči dolgotrajno nošenje težkih ličil. Koža pod masko ne diha, pore se hitreje zamašijo, poveča se trenje in potenje. To ustvarja idealne pogoje za razvoj nečistoč, mozoljev in rdečice. Posebej problematične so bleščice, ki so pogosto iz drobnih delcev plastike ali kovinskih pigmentov. Ti delci lahko mehansko poškodujejo povrhnjico, vstopijo v mikrorazpoke in povzročijo draženje, srbečico ali vnetje. Podobno velja za lepila, s katerimi na obraz pritrjujemo

brke, umetne trepalnice ali maske. Ta lepila lahko ob odstranjevanju poškodujejo zgornjo plast kože ali povzročijo kontaktni dermatitis, predvsem če vsebujejo lateks, akrilate ali močna topila.

Prav zato je priprava kože pred maskiranjem enako pomembna kot odstranjevanje ličil po zabavi. Pred nanosom ličil je priporočljivo uporabiti nežno vlažilno kremo, ki vzpostavi zaščitno plast in zmanjša draženje. Nekateri vizualni učinki so lahko bolj koži prijazni, če jih ustvarimo s kakovostnimi ličili za vsakodnevno uporabo, ki imajo preverjene sestavine, namesto s kostumskimi barvami dvomljive kakovosti. Tudi izbira pripomočkov za nanašanje, na primer čistih čopičev in gobic, zmanjša tveganje za bakterijske okužbe, ki se lahko pojavijo, kadar si rekvizite delimo z drugimi.

Ko pustna zabava mine, pa je najpomembnejši korak pravilno čiščenje kože. Priporočljivo je, da najprej uporabimo odstranjevalec ličil ali čistilno olje, ki raztopi pigment in maščobe, nato pa kožo nežno umijemo z blago čistilno peno ali gelom. Grobo drgnjenje lahko mikroskopsko poškoduje povrhnjico, zato naj bo roka lahka, gibi nežni, voda pa mlačna. Po čiščenju kožo vedno navlažimo s kremo, ki pomaga obnoviti hidrolipidni plašč. Če se pojavita rdečica ali srbenje, lahko uporabimo pomirjujočo kremo z alojo, pantenolom ali ceramidi. Če draženje vztraja, je smiselno koži privoščiti nekaj dni brez ličil.

Pust naj bo praznik ustvarjalnosti, veselja in prešernosti – ne pa tudi draženja, izpuščajev ali razdražene kože. Z nekaj preprostimi, a pomembnimi ukrepi lahko poskrbimo, da bo naša koža tudi po pustnem veseljačenju ostala zdrava, sijoča in brez neprijetnih posledic. Tako bo maska ostala le del kostuma, ne pa spomin na nezgode, ki bi jih najraje hitro pozabili. ■





Tehnični pregledi AvtoKrka

Točka varnosti na vaših poteh.



Tehnični pregledi

Registracije

Zavarovanja

Kontrola skladnosti vozil

Delavnica za tahografe

051 638 638

www.avtokrka.si

Vitamini so majhne, a izjemno pomembne molekule, ki jih naše telo potrebuje za pravilno delovanje vseh svojih sistemov. Čeprav jih ne občutimo neposredno, vplivajo na vsako celico, vsak naš dih in vsako našo misel.

Majhni, a odločajo o veliki razliki

Miha Anžur

Vitamini delujejo kot koencimi, ki omogočajo potek presnovnih reakcij, skrbijo za imunski sistem, regulirajo rast in delitev celic, podpirajo delovanje živčevja in mišic ter omogočajo pravilno presnovo hranil. Ko jih primanjkuje, to hitro občutimo kot utrujenost, slabšo odpornost, motnje razpoloženja, krhke kosti, upad energije ali večjo dovzetnost za okužbe. Telo je namreč sofisticiran mehanizem, ki lahko brez vitaminov deluje le kratek čas – potem pa začne dati signale, da mu nekaj manjka.

Hitro se nam izmuznejo

Vitamini v telo vstopajo predvsem skozi prehrano. Sadje, zelenjava, stročnice, meso, ribe, mlečni izdelki in oreščki so klasični viri, a njihova vsebnost je močno odvisna od kakovosti tal, načina pridelave in svežine živila. Vitamini se pogosto nahajajo v občutljivi obliki, ki se ob predelavi zlahka uniči. Toplotna obdelava, skladiščenje, stik s svetlobo in oksidacija lahko uničijo tudi več kot polovico vitaminov v živilu. V vodi topni vitamini skupine B ter vitamin C so najbolj občutljivi, zato dolgotrajno kuhanje juhe ali zelenjave lahko zmanjša njihovo vsebnost na mi-

nimum. Poleg tega sodoben življenjski slog – stres, hiter tempo, neredni obroki in pretežno predelana hrana – še dodatno zmanjšuje naš realni dnevni vnos. Izgubljammo jih tudi ob kajenju, pretiranem uživanju alkohola, občasno celo zaradi zdravil, ki vplivajo na presnovo vitaminov, ter pri nekaterih boleznih prebavil, ki zmanjšajo absorpcijo.

Črna ovca med vitamini

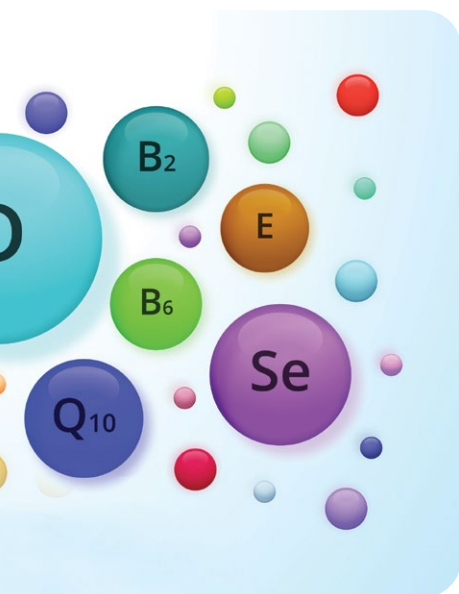
Čeprav je vsak vitamin pomemben na svoj način, ima vitamin D posebno, skoraj edinstveno vlogo. Telo ga lahko namreč tvori samo, če je koža izpostavljena dovolj intenzivni UV-B svetlobi. Poleti se zadostne ravni vitamina D ustvarijo že s kratkim 15-minutnim sprehodom, pri katerem so soncu izpostavljeni vsaj obraz in roke. Jeseni in pozimi pa na naših geografskih širinah ta proces skoraj povsem zastane, saj sončni žarki nimajo več primerne valovne dolžine. To pomeni, da moramo vitamin D pridobivati iz hrane ali dopolnil – kar pa je za večino ljudi izziv, saj so prehranski viri omejeni in pogosto nezadostni.

Raziskave v Sloveniji, med njimi obsežna študija NUTRIHEALTH,

Vitamin D je v resnici prohormon, kar pomeni, da ga naše telo po sintezi v koži pretvori v aktivno hormonsko obliko. Ta oblika nato vpliva na več kot tisoč genov v našem telesu, kar pojasnjuje, zakaj njegovo pomanjkanje ni le težava kosti, ampak vpliva tudi na imunski sistem, mišično moč, razpoloženje in celo presnovo. Prav zaradi tako širokega spektra delovanja strokovnjaki vitamin D čedalje pogosteje obravnavajo kot enega ključnih regulatorjev zdravja sodobnega človeka – zlasti v krajih, kjer sonca v zimskih mesecih preprosto ni dovolj.

so pokazale, da se preskrbljenost prebivalcev z vitaminom D močno spreminja glede na čas v letu. Med novembrom in aprilom kar približno 80 odstotkov odraslih prebivalcev ni zadostno preskrbljenih z vitaminom D, pri približno 40 odstotkih pa je bilo ugotovljeno celo hudo pomanjkanje. To raziskovalci povezujejo z izjemno nizkimi prehranskimi vnosi, saj večina Slovencev s prehrano zaužije manj kot pet mikrogramov vitamina D na dan, kar je bistveno manj od potreb organizma. Poleti se stanje izboljša, vendar ne dovolj, da bi se zaloge ohranile skozi zimo.

Vitamin D je ključen za absorpcijo kalcija v tankem črevesu, kar



omogoča trdnost kosti in zob. Njegovo pomanjkanje lahko vodi v osteoporozo in pogostejše zlome, pri otrocih pa v rahitis. Pomembno vpliva tudi na normalno delovanje imunskega sistema, saj sodeluje pri aktivaciji imunskih celic in zmanjšuje tveganje za nekatere avtoimunske bolezni. Najnovejše raziskave nakazujejo, da lahko zadostne ravni vitamina D zmanjšajo tveganje za nekatere vrste raka, sladkorno bolezen tipa 2 in srčno-žilne bolezni. Še posebej pomemben je za starej-

še, ki so zaradi kroničnih bolezni, slabše absorpcije in manj časa na prostem bolj dovzetni za pomanjkanje. V domovih starejših občanov je tako stopnja pomanjkanja izjemno visoka – pri približno 84 odstotkih skozi vse leto, pozimi pa kar pri 98 odstotkih prebivalcev, kar jasno kaže na nujnost dodajanja vitamina D v tej populaciji.

Pomanjkanje se odraža na javnem zdravju

Pomanjkanje vitamina D ni le težava posameznika, ampak tudi javnega zdravja. Stroka ocenjuje, da bi lahko z izboljšano preskrbljenostjo zmanjšali pogostost zlomov kolkov, okužb dihal ter hospitalizacij, kar bi razbremenilo zdravstveni sistem. Prav zato v Sloveniji potekajo intenzivne aktivnosti za pripravo nacionalnih smernic za ustrezno preskrbo z vitaminom D. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje naj bi nove smernice pomagale širši javnosti, zdravstvenim delavcem in ranljivim skupinam bolje razumeti svoje potrebe in ustrezno dodajanje vitamina D, zlasti v jesensko-zimskem obdobju. Ob tem so na portalu prehrana.si vzpostavili tudi spletni vprašalnik, ki posamezniku omogoča hitro

oceno njegovega vnosa vitamina D in primerjavo s priporočili, kar je preprost in dostopen korak k izboljšanju prehranskih navad.

Pomembni so vsi vitamini

Čeprav vitamin D pogosto izstopa zaradi svoje posebne fiziologije, so pomembni tudi vsi drugi vitamini. Vsak izmed njih podpira drugačen del našega zdravja – vitamin C povečuje odpornost, vitamini skupine B sodelujejo pri presnovi energije in delovanju živčevja, vitamin E deluje kot antioksidant, vitamin A skrbi za vid in kožo. Ključ do zdravja je v celostnem pristopu, ki združuje uravnoteženo prehrano, zdrav življenjski slog, dovolj gibanja, izpostavljenost soncu in pametno uporabo prehranskih dopolnil, kadar je to potrebno. Vitamini so tihi gradniki zdravja. Ne čutimo jih, ne vidimo, vendar pa občutimo, ko jih primanjkuje. Zato je pomembno, da jih razumemo, da prepoznamo, kdaj jih potrebujemo več, in da znamo poskrbeti zase v vseh letnih časih. Ko telesu damo, kar potrebuje, nam to povrne z energijo, odpornostjo in vitalnostjo, ki jih v sodobnem tempu življenja še kako potrebujemo. ■

PREVERITE SVOJO VITAMINSKO ABECEDO

Vas skrbi obdobje gripe in prehladov? Želite poskrbeti za boljše delovanje svojega imunskega sistema?

ODLOČITE SE ZA TEST VITAMINOV



**HITRI
REZULTATI**

**NAROČANJE
NI POTREBNO!**

*Preberi
več*



✓ Ljubljana ✓ Maribor ✓ Koper ✓ Celje ✓ Dvorec Lanovž

www.synevo.si | laboratorij@adrialab.si



Pijte najboljšo vodo



Henrik Homšak

Zaužitje zadostne količine čiste vode je ključnega pomena za dobro zdravje in vitalnost. Glede na to, da smo v zadnjih desetletjih spustili v okolje več kot 100.000 različnih onesnaževalcev, ki naposled vselej končajo v vodi, je precej na mestu vprašanje, kakšno vodo pravzaprav pijemo. Voda je namreč univerzalno topilo, ki na svoji naravni poti kroženja raztaplja številne snovi s katerimi pride v stik. Tako se pri prehodu skozi zemeljske plasti onesnaži z različnimi zdravju škodljivimi snovmi.

Temu pritrjujejo analize voda, ki kažejo, da domala vsa pitna voda poleg drobnih delcev vsebuje še klor, pesticide, težke kovine in celo rakotvorne trihalometane (THM). Slednji nastanejo kot stranski produkt v reakciji klora z organskimi snovmi v vodi. Poleg tega je marsikje tudi vodovodno omrežje zastarelo in dotrajano, zaradi česar pogosto prihaja še do nenadzorovanih okužb in onesnaženj vode. Če v obzir vzamemo vse navedeno,

tako ni več samoumevno, da nam iz pipe priteče čista pitna voda. Najčistejšo možno pitno vodo zagotavlja sistem filtriranja z reverzno osmozo. Postopek filtriranja z reverzno osmozo temelji na filtraciji vode skozi izredno majhne pore tankofilmske kompozitne polprepustne membrane (TCF) – RO membrane. Pore omenjene membrane premera 0,1 nanometra (0,0001 mikrona) omogočajo prehod samo izredno majhnim molekulam čiste vode. Pitno vodo s tem na povsem naraven, mehanski način in brez dodajanja kemikalij očistimo tako s kemičnega kot mikrobiološkega vidika.

Reverzna osmoza PurePro® EC105 Lux
Petstopenjski filtrirni sistem s Purepro TCF polprepustno membrano iz vode odstrani klor, slab vonj in okus, rakotvorne snovi (kloroform, trihalometane, PCB), pesticide, ostanke zdravil, hormone, hormonske motilce, azbest, svinec, živo srebro, krom, kadmij,

baker, barij, radon, natrij, kalij, selen, fluoride, nitrite, nitrate, ciste, bakterije in viruse. S tovrstnim sistemom boste izvir najčistejše pitne vode imeli kar v vašem domu.

Reverzna osmoza PurePro® EC106 Biocera Antioxidant Alkaline

Šeststopenjski filtrirni sistem s Purepro TCF polprepustno membrano iz vode odstrani vse že v prejšnjem primeru naštetih nečistoče, dodatno pa vsebuje še BIO-CERA A. A. 11" Filter (Antioxidant Alkaline). Ta popolnoma čisti vodi doda za naše zdravje zelo pomembne minerale kalcija, kalija, natrija in magnezija, zviša pH vode v alkalno (bazično) pH območje med 8,0 - 9,5 ter doda aktivni vodik, ki zniža oksidacijsko redukcijski potencial vode na -50 mV do -400 mV s čimer postane antioksidativna voda. Zmanjša velikost vodnih skupkov in izboljša okus vode.

Montaža sistema je enostavna. Napravi je priloženo navodilo in ves potreben montažni material. Sistem namestimo pod pomivalno korito in priključimo na hladno vodo. Za namestitev bo zadostoval prostor pod koritom širine 50 cm. Filtrirana voda iz naprave se vodi do dodatne pipe, ki jo namestimo na korito ali pult poleg korita. Filtrat oziroma del vode, ki se izloči pri filtriranju, se vodi v odtok. Namesto dodatne pipe je na voljo tudi elegantna kromirana kuhinjska armatura - pipa 3v1, ki lahko zamenja obstoječo pipo, z njo pa lahko točimo hladno, vročo in filtrirano vodo. ■



www.reverzna-osmoza.si

Zdravo življenje se začne s kristalno čisto pitno vodo





**Reverzna osmoza
PurePro® EC105 Lux**



**Reverzna osmoza
PurePro® EC106 Biocera
Antioxidant Alkaline**

Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi

Opisi, tehnični podatki, cene idr. na spletni strani:

www.reverzna-osmoza.si

Koda za 5 % popust: **bz5**

Zastopstvo in prodaja **Henrik Homšak s.p.**
Krulejeva ulica 2 8290 SEVNICA
041 555 270 info@vodni-filter.si

TRIPTIH OGLAŠEVANJA ZA ZDRAVILO GLUKOZAMIN PHARMA NORD: 2017, 2022 IN 2026



VAS BOLI? TUDI KOLENO?

Pri revmatoidnem artritisu, putiki in osteoporozi je **OBRABA HRUSTANCA** v sklepih med osrednjimi težavami. Pravzaprav obraba hrustanca vodi v manjšo gibljivost, boleče občutke in iznakaženje naravne oblike sklepa.

**ZDRAVILO
GLUKOZAMIN
JE EDINA UČINKOVINA,
KI LAHKO POPRAVLJA
OBRABLJEN
HRUSTANEC**

že **12 let**
v vseh lekarnah
in nekaterih
specializiranih
trgovinah



Glukozamin
registrirano 30.10.2005

Pharma Nord kapsule
(pomembno, da je glukozamin kot zdravilo)

mic menses

Slovenska 30, 1234 Mengeš

tel. 01 729 13 82

GSM: 041 769 544

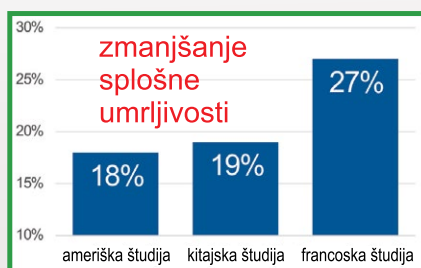
www.micmenges.com

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

REDNO JEMANJE ZDRAVILA PROTI OBRABI HRUSTANCA PODALJŠUJE ŽIVLJENJE

Ker se pojavljajo nasveti za občasno jemanje, ponovno sporočamo, da se zdravilo Glukozamin Pharma Nord jemlje redno, trajno in vseživljenjsko.

Ob večji kvaliteti življenja se pri tem razvije tudi:



ZDRAVILO
registrirano 30.10.2005

Glukozamin
Pharma Nord

JEMANJE ZDRAVILA JE
REDNO IN TRAJNO

Na youtube pogledajte oddajo
VEČ ZDRAVJA MIC MENGEŠ
18.9.2024

mic menses

☎ 01 729 13 82 ☎ 041 769 544

www.micmenges.com

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

ŠTUDIJE SO POKAZALE: SAMO ODLIČNI GLUKOZAMIN VAM OKREPI SKLEPE ZA ZMAGE IN MEDALJE



Glukozamin
Pharma Nord
mic menses

☎ 01 729 13 82

☎ 041 769 544

www.micmenges.com

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

video

oddaja



Valentinovo je običajno tisi čas, ko iz izložb visijo srčki, pari v restavracijah naročajo sladice za dva, in ko se zdi, kot da ves svet diha v ritmu romantičnih zgodb. A prav ob tem prazniku je vredno spomniti, da ljubezen in zaljubljenost nista isto – in da se partnerski odnos začne zares pisati šele takrat, ko začetna evforija nekoliko popusti.

Ko zaljubljenost mine, ljubezen ostane

Tia Kemperle



Raziskave kažejo, da je razumevanje intime in partnerskih odnosov v Sloveniji vedno bolj pod vplivom sodobnih družbenih sprememb. Pri mladih, zlasti med študentsko populacijo, so romantični odnosi tesno prepleteni s širšimi trendi individualizacije, pluralnosti vrednot in iskanja avtentičnosti. Statistične analize so pokazale, da obstajajo jasne povezave med romantičnimi odnosi, spolnimi željami in tradicionalnimi vrednotami, kar odraža zahodni trend preobrazbe intime tudi pri nas. Zaljubljenost je biološko gledano intenzivno in kratkotrajno stanje, ki ga poganjajo eksplozije nevrotansmitterjev, kot so dopamin, noradrenalin in serotonin. Gre za fazo idealizacije, ko partnerja vidimo skozi filter projekcij in želja, kar lahko vodi tudi v zasvojenost s samim občutkom zaljubljenosti. Biopsihološke študije poudarjajo, da ima zaljubljenost močno nevrobiološko podlago,

ki se sčasoma umiri, medtem ko ljubezen, kot zrela čustvena vez, zajema motivacijske, kognitivne in čustvene komponente, ki se gradijo postopoma in zahtevajo trud ter zrelost obeh partnerjev. Ko zaljubljenost mine, ostane prostor. In ta prostor se lahko napolni z ljubeznijo – ali pa začne pokati po šivih. Prav v tej fazi sta ključna realnost in odločitev. Zrela ljubezen je manj ognjemeta, a več topline; manj idealizacije, a več razumevanja; manj »metulčkov«, a več trdnosti, ki preživi vsakdan. Raziskave o življenjskem slogu Slovencev dodatno razkrivajo, da imajo ljudje v partnerskih odnosih drugačne prioritete kot samski: bolj cenijo družino, stabilnost in skupno preživljanje časa, kar pogosto pomeni tudi drugačen ritem življenja, bolj usmerjen k dolgoročnosti in medsebojnemu prilagajanju. Samski pa v večji meri poudarjajo družabnost, prijatelje ter svobodo odločanja,

kar ponovno kaže na to, da je ljubezen izbor, ki zahteva zavestno odločitev za drugo osebo, ne le čustveni impulz trenutka.

Ko torej zaljubljenost odleti s prvimi vetrovi vsakdana, je odnos mogoče ohranjati predvsem z rednim negovanjem čustvene povezanosti, komunikacije in medsebojnega spoštovanja. Potrebno je sprejeti, da bo imel partner tudi slab dan, da ne bo vedno popoln in da bo tudi odnos potreboval popravila, ne le praznovanj. Ljubezen je tako bolj proces kot dogodek oz. je bolj vprašanje vztrajnosti kot intenzivnosti.

Valentinovo nas opominja, da praznovanje ljubezni ni le v rožah, čokoladi in romantični večerji, temveč v priznavanju, da ljubezen raste tam, kjer se odločimo vztrajati, negovati in ostati prisotni. Zaljubljenost je vznemirljiva, a minljiva; ljubezen pa je tista, ki sčasoma dokazuje, da ni le občutek, temveč tudi dejanje. ■

Prijaznost je ena tistih vrednot, ki smo ji v veliki večini zelo naklonjeni, a jo v praksi pogosto živimo precej napačno. Velja za nekaj dobrega, zaželenega in skoraj samoumevnega in redko se vprašamo, kaj prijaznost pravzaprav je in še veliko pomembnejše – od kod in iz česa naša prijaznost v resnici izhaja.

Prijaznost ni ugajanje

Maya Peron

Prava prijaznost osmisli naš obstoj, nam daje energijo in zavedanje, da za svet delamo nekaj dobrega. Pa vendar pri svojem delu opažam, da so mnogi zelo prijazni ljudje močno obremenjeni, utrujeni in notranje razdvojeni. Prijaznost še nikoli ni bila problem, se jo pa zelo hitro zamenja z nečim, kar sploh ni.

Velika razlika je med prijaznostjo in strahom pred napetostjo. Kar si »prijazen« zato, da ne bi razburil, razočaral ali bil zavržen, to ni prijaznost, ampak obrambni mehanizem. Prijaznost, ki izvira iz takšnega vzgiba, ni prijaznost, ampak pretirano prilagajanje in ugajanje, zavito v lepši papir.

Takšno vedenje navzven pogosto deluje mirno, razumno in zrelo, v notranjosti človeka pa ustvarja pritisk, ki sčasoma lahko preide v kronično nezadovoljstvo, pasivno jezo, izgubo motivacije ali tiho umikanje iz odnosov. Takšni ljudje zelo redko povzročajo konflikte, ampak raje vse to nosijo v sebi. Namesto, da bi jasno postavili meje drugim, pogosto od sebe zahtevajo več in več in v nekem trenutku dosežejo točko preloma.

Prava prijaznost, tista, ki je res dragocena, ne izhaja iz strahu ali slabe samopodobe, temveč iz notranje trdnosti. Iz sposobnosti, da si v stiku s sabo, tudi ko si v odnosu z drugim. Da znaš poslušati, ne da bi se pri tem izgubil. In da znaš postaviti mejo, ne da bi ob tem postal trd ali nespoštljiv.

Prijaznost ni način, kako se izogneš napetosti, temveč način, kako v njej ostaneš človek. Je način življenja, v katerem, ob jasno postavljenih mejah, ostajaš zvest sebi in hkrati spoštljiv do drugega. Napetosti ne rešuješ z umikom ali s prevlado, ampak s sposobnostjo, da v drugem prepoznaš človeka, ne nasprotnika. Zato je tudi vsaka slaba novica, če je povedana prijazno, malo lažja. Ne zato, ker bi bila manj težka, ampak ker več, da je drugemu človeku mar zate. V knjigi o prijaznosti sem zapisala, da prijaznost ni mehka drža, ampak večšina. Zahteva zavestno izbiro, notranjo regulacijo in odgovornost za lasten odziv. Prav zato prijaznost ni vedno lahka – je pa dolgoročno edina, ki gradi zdrave odnose – s seboj in z drugimi.



Ko prijaznost temelji na strahu, človeka izčrpa. Ko temelji na jasnosti, ga opolnomoči. Razlika med enim in drugim se ne pokaže v lepih besedah, temveč v tem, kako se človek počuti po odnosu ali interakciji. Se po nekem srečanju ali interakciji počutite dobro in ste polni energije ali se počutite izžete in ste s prijaznostjo do drugega poteptali prijaznost do samega sebe?

Ključno vprašanje najbrž ni ali smo dovolj prijazni, ampak predvsem, če znamo ločiti med prijaznostjo in prilagajanjem. Med spoštovanjem in strahom. Med mirom, ki raste iz notranje trdnosti, in mirom, ki nastane zato, ker se nihče ni upal spregovoriti.

Prijaznost nikoli ni ostra ali groba. Postane pa resnična šele takrat, ko jo živimo kot zavestno, človeško in zrelo držo. ■

p.s. Prijaznost ni rezervirana za posebne priložnosti, se pa na Valentinovo lahko z njo še malo bolj potrudite.

V mesecu, ko obeležujemo Svetovni dan boja proti raku (4. februar), se v Sloveniji znova potrjuje resnica, ki presega zgolj statistiko: rak ostaja eden največjih javnozdravstvenih izzivov sodobnega časa. Najnovejši podatki Registra raka RS razkrivajo, da je leta 2022 za rakom zbolelo približno 19.000 ljudi, od tega več kot 10.000 moških in skoraj 9.000 žensk, umrlo pa je skoraj 6.400 oseb. Hkrati pa v Sloveniji živi že več kot 130.000 ljudi, ki so kadarkoli v življenju prejeli diagnozo rak, kar odraža tako uspehe sodobnega zdravljenja kot tudi naraščajoče breme bolezni.

Ko številke spregovorijo o raku

Darjan Lapanje

Rak ni več redkost. V Sloveniji bo (statistično gledano) med rojenimi leta 2022 do svojega 75. leta za rakom predvidoma zbolel vsak tretji prebivalec, kar jasno kaže na nujnost sistemskega preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in dostopnega zdravljenja. Najpogostejši so raki prostate, pljuč, dojke, debelega črevesa in danke ter kožni mela-

nom – skupaj predstavljajo več kot polovico vseh novih primerov raka v državi. Njihova pogostost je tesno povezana z življenjskim slogom: kajenje, alkohol, preveliko gibanje, nezdrava prehrana in prekomerna telesna masa ostajajo tisti tihi sopotniki, ki dolgoročno povečujejo tveganje za bolezen.

Letošnje globalni slogan Svetovnega dneva boja proti raku, »Združeni v edinstvenosti«, nas opominja, da je vsaka zgodba bolnika drugačna, a da nas skupni cilji združujejo – ohraniti zdravje, zmanjšati obolevnost in ustvariti pravičnejši zdravstveni sistem. Prav ta slogan spremlja tudi dogodke ki so in še bodo potekali v okviru slovenskega obeleževanja svetovnega dneva boja proti raku. Ta poudarja zlasti pomen solidarnosti, osebnega pristopa in celostne obravnave v zdravstvu.

V Sloveniji si strokovnjaki prizadevajo za nove presejalne programe, med drugim za pljučnega raka in raka prostate, saj zgodnje odkrivanje dokazano rešuje življenja. V pripravi so pilotni projekti, ki naj bi ponudili strokovno podlago za morebitno uvedbo presejanja v prihodnjih letih, kar je odgovor na vse večjo obremenjenost prebivalstva z rakavimi boleznimi.

Ob tem ne smemo zanemariti preventivnega potenciala, ki ga ima vsak posameznik. Evropski kodeks proti raku opozarja, da bi lahko preprečili do polovico vseh rakov, če bi dosledno upoštevali priporočila o zdravem življenjskem slogu ter se redno odzivali na vabila v presejalne programe ZORA, DORA in SVIT. Podatki iz stroke so jasni: bolj kot upoštevamo priporočila, manjša je verjetnost, da bomo zboleli za rakom.

A številke niso le številke — za vsako stoji človek, družina, zgodba. Prav zato je Svetovni dan boja proti raku priložnost, da se zavedamo moči skupnosti, pomena preventive in dragocenosti zgodnjega odkrivanja. V boju proti raku je napredek mogoč, a zahteva odločnost, povezovanje in skrb za zdravje – tako naše kot zdravje celotne družbe. Rak nas ne definira, lahko pa nas združi na poti k bolj zdravemu in odgovornemu življenju. ■



diagnostični center
diavITA

PTC Dravlje
Ulica bratov Babnik 10
Ljubljana

GSM: 040 468 494
E: diavita@siol.net
www.diavita.si

**ORDINACIJA
ZA BOLEZNI DOJK IN
ESTETSKO MEDICINO**

Najprijaznejša mikrodozna
mamografija z najmanjšo
mero sevanja v Sloveniji,
ultrazvok, izvid takoj.

**NEINVAZIVNO,
NEKIRURŠKO,
NARAVNO**

- zdravljenje nehotenega
uhajanja urina
- pomlajevanje obrazne
in intimne regije
(povrnitev spolnega užitka)

Mesec ljubezni

V Sava Hotels & Resorts mesec ljubezni razumemo kot povabilo k počasnejšemu ritmu. Romantični oddihi v naših hotelih niso le priložnost za kratek pobeg, temveč prostor za ponovno povezovanje – ob šepetu morja, v objemu termalne vode ali z razgledom na eno najbolj ikoničnih podob Slovenije. Wellness razvajanja, izbrana kulinarika in premišljeni ambienti ustvarjajo pogoje, v katerih se dobro počutje telesa naravno prelije v notranje ravnotežje in bližino v dvoje.



Najlepši dan.
Vsak dan.

www.sava-hotels-resorts.com

SAVA
HOTELS & RESORTS



Romantika ujeta v dih-jemajoče razglede

HOTEL PARK**, BLED**

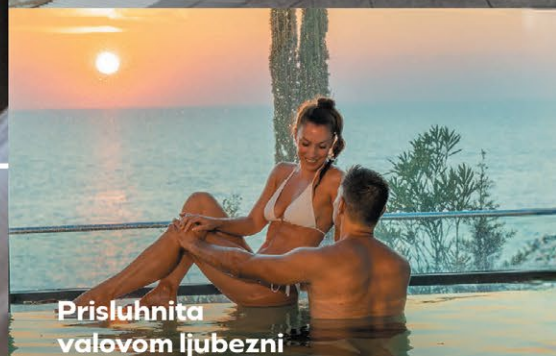
Bled velja za eno najbolj romantičnih destinacij na svetu, Hotel Park pa to doživetje nadgradi z razgledi, ki spremljajo vsak trenutek dneva. Jutra zaznamuje pogled na jezero, otoček in grad, večeri pa se zaključujejo v panoramskem termalnem bazenu in savnah. Sodobne sobe, alpski wellness, vrhunska kulinarika in sladki ritual z Originalno blejsko kremno rezino ustvarjajo čarobne romantične trenutke.



Rimski večeri za sodobne romance

GRAND HOTEL PRIMUS**, TERME PTUJ**

V najstarejšem slovenskem mestu romantika nosi zgodovinski pečat. Grand Hotel Primus v Termah Ptuj združuje rimsko izročilo in sodobni wellness. Toplina termalne vode, tematske savne in umirjen ambient ustvarjajo prostor globoke sprostitve. Za pare, ki si želijo brezčasnega oddiha in pristne bližine, je idealen paket Maximus Primus, ki vključuje vstop v savne ter masažo zanj in zanj.



Prisluhnita valovom ljubezni

GRAND HOTEL BERNARDIN**,
ST. BERNARDIN RESORT PORTOROŽ**

Med nebom in morjem, v St. Bernardin resortu Portorož, stoji Grand Hotel Bernardin, kjer romantika dobi morski ritem. Razgledi na neskončno modrino, tišina in mehka svetloba ustvarjajo umirjeno razkošje. Na voljo sta dva wellness paketa - paket Morski spa z vključenim vstopom v savne, Sprostitveni paket pa poleg savn vključuje tudi masažo. Naravno romantiko dopolnijo še sončni zahodi, panoramski bazen, VIP spa in istrska kulinarika.



Sanol LAB[®] Liposomski vitamin C

30 vrečk po 5 ml

- ✓ **Učinkovita dostavna oblika vitamina C v vaše telo.**
- ✓ **Omogoča učinkovitejšo absorpcijo vitamina C v primerjavi z neliposomsko obliko.¹**
- ✓ **Z naravno aromo limone.**
- ✓ **Visoka kakovost iz Slovenije.**
- ✓ **Brez dodanih sladkorjev in konzervansov, brez umetnih arom in glutena, primerno za vegane.**



**BREZ
GLUTENA**



VEGANSKO

V vseh prodajalnah Sanolabor.



Poštovane krvodajalke in krvodajalci, lepo vas prosimo, da pokličite na telefonsko številko, ki ste jo prejeli v SMS vabilu ali na vam najbližji transfuzijski center, in se dogovorite o dnevu in uri prihoda na darovanje krvi. **BREZ ODZIVA – NI KRVI!** Vsem krvodajalcem se zahvaljujemo za odziv, razumevanje ter upoštevanje vseh preventivnih zaščitnih ukrepov.



Rdeči križ Slovenije vas vljudno vabi, da se udeležite ene izmed krvodajalskih akcij v mesecu **FEBRUARJU 2026.**



PREVERITE STANJE ZALOG KRVI NA WWW.DARUJ-KRI.SI

Preddvor – v gostilni Pr' Bizjak	7.00-13.00	2.2.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	13.2.
Šalovci – v večnamenski dvorani, Šalovci 162	8.00-11.00	2.2.	Hoče – v večnamenski športni dvorani	7.30-10.00	16.2.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	3.2.	Železniki – v Osnovni šoli Železniki	7.00-13.00	16.2., 17.2.
Makole – v Osnovni šoli Makole	7.30-11.00	4.2.	Škofja Loka – v Osnovni šoli Ivana Groharja	7.00-13.00	18.2.
Slovenske Konjice – v dvorani Konjičanka	7.00-13.00	4.2., 5.2.	Podčetrtek – v večnamenski dvorani	7.00-10.00	19.2.
Vojnik – v Osnovni šoli	7.00-10.00	5.2.	Škofja Loka – v Osnovni šoli Ivana Groharja	7.00-13.00	19.2., 20.2.
Zreče – v Hotelu Dobrava	7.00-12.00	6.2.	Radlje ob Dravi – v Hostlu Marenberg	7.30-12.00	20.2.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	6.2.	Pragersko – v Osnovni šoli Pragersko	7.30-10.00	23.2.
Ravne pri Šoštanju – v Rekreacijsko kulturnem središču / REKS	8.00-12.00	9.2.	Mozirje – v Restavraciji GAJ	7.00-13.00	23.2.
Zagorje – v Delavskem domu	7.00-13.00	9.2., 10.2.	Velenje – v mladinskem centru	7.00-13.00	24.2., 25.2.
Šentjernej – v kulturnem centru Primoža Trubarja	7.00-12.00	11.2.	Ormož – v Osnovni šoli Stanka Vraza	7.30-11.00	25.2.
Radenci – v dijaškem domu SŠGT	7.30-12.00	11.2.	Črnomelj – v Osnovni šoli Mirana Jarca	7.00-13.00	26.2.
Dramlje – v Osnovni šoli	7.00-10.00	12.2.	Gornji Grad – v Osnovni šoli	7.00-11.00	26.2.
Primskovo – v domu krajanov	7.00-13.00	12.2.	Cerkvenjak – v prostorih gostinstva in turizma Breznik	7.30-11.00	27.2.
Vuzenica – v kulturno upravnem centru	7.30-12.00	13.2.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	27.2.

Kri lahko darujete tudi izven terenskih krvodajalskih akcij, v okviru urnika delovanja transfuzijske službe. ZRS za transfuzijsko medicino Ljubljana, Šlajmerjeva 6.
T: 051/389 270, 051/671 147 ali 030/716 796, in se dogovorite o uri prihoda.

Posebna ponudba!

ZDRAVJA
bogastvo

Revija Bogastvo zdravja lahko na dom prejmete celo leto za samo 20 EUR.

Želite informacije in novosti s področja zdravega načina življenja prejemati mesečno na vaš naslov? Izpolnite spodnjo naročilnico in revija Bogastvo zdravja vas bo takoj po izidu pričakala v vašem nabiralniku za **SAMO 20 EUR NA LETO.**

PO IZVEDENEM NAKAZILU VAM BOMO POSLALI AKTUALNO ŠTEVILKO REVJE. Naročnino bomo po preteku avtomatsko obnovili za naslednje obdobje, razen v primeru pisnega preklica najmanj mesec pred potekom naročnine. Naročilnica zavzuje tako izdajatelja kot naročnika. Poštnino za tujino zaračunavamo posebej.

Ime in priimek* _____

Številka Tuš klub kartice** _____

Ulica in hišna številka* _____

Pošta in poštna številka* _____

Telefon* _____ El. naslov* _____

Datum* _____ Podpis* _____

*Vpis podatkov je obvezen **Vpis tega podatka je obvezen, če želite uveljaviti akcijsko ceno naročnine

Podatki za plačilo: Tridea, d. o. o., Tepe 70a, 1272 Polšnik

TRR: SI56 0233 8025 5035 985 sklic: 00 999-2026 znesek: 20 EUR

S podpisom dovoljujem, da Tridea d.o.o. posredovane osebne podatke vzpostavi, obdeluje, vodi, vzdržuje, upravlja, uporablja in shranjuje za potrebe izpolnjevanja naročniškega razmerja in članske službe, skladno z veljavnim zakonom, ki ureja varstvo osebnih podatkov. Navedene osebne podatke lahko Tridea d.o.o. hrani in obdeluje do pisnega preklica privolitve naročnika/plačnika. Na podlagi veljavnega zakona, ki ureja varstvo osebnih podatkov, lahko posameznik kadarkoli zahteva popravek ali izbris podatkov, in sicer pisno na naslov: Tridea d.o.o., Tepe 70a, 1272 Polšnik. Naročniku/plačniku pripadajo vse pravice v skladu z veljavnim zakonom, ki ureja varstvo osebnih podatkov ter v skladu z veljavnim zakonom, ki ureja varstvo potrošnikov.

LIDERIN®



ZA MOŠKO POTENCO*

Samozavest, ki se čuti

Liderin® je izdelek za moške, ki radi eksperimentirajo v postelji in želijo povečati užitek. Njegove naravne sestavine podpirajo spolno zmogljivost za doseganje užitka pri spolnosti.*

- ☞ Posebna kombinacija izvlečkov ginsenga, lubja obmorskega bora in korenine mace ter L-arginina, kofeina in B kompleksa.
- ☞ Ginseng* prispeva k indukciji in vzdrževanju erekcije.
- ☞ Korenina mace* prispeva k ohranjanju vzdržljivosti ter normalne spolne aktivnosti in energije.

Prehransko dopolnilo vsebuje kofein (60 mg v dnevnem odmerku). Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Z
L-argininom



Inovativna,
preverjena
formula

STADA