

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 16 / marec 2026 / številka 173 / brezplačen izvod

6 Tema meseca: Alergije so spet tu!

10 Dan za sprejemanje in vključevanje

16 Pogovor ki rešuje življenja

18 Več kot le urejen dom

27 Zmernost tudi za veliko noč

28 Ko dobro spimo, bolje živimo

SKLEPI, MIŠICE, HRBTENICA

Tiger Capsicum obliži

Grelni obliži s svojo naravno sestavo hitro in učinkovito sproščajo, pomirjajo in omogočajo boljšo prekrvavitev.

Tiger capsicum obliži so na voljo v pakiranju po 4, 8 ali 16 kosov.

NOVO

Tiger Capsicum krema 100 ml

Grelna krema s svojo kompleksno naravno sestavo hitro in učinkovito sprošča, pomirja in omogoča boljšo prekrvavitev na vseh mestih kjer se pojavljajo težave.

ZA OPTIMALNE REZULTATE SE PRIPOROČA UPORABA S TIGER CAPSICUM OBLIŽI.



Tiger Herbal obliži

Obliži s svojo naravno sestavo hitro in učinkovito sproščajo in pomirjajo.

Tiger herbal obliži so na voljo v pakiranju po 4, 8 ali 16 kosov.

NOVO

Tiger Herbal krema 100 ml

Krema s svojo kompleksno naravno sestavo hitro in učinkovito sprošča in pomirja na vseh mestih kjer se pojavljajo težave.

ZA OPTIMALNE REZULTATE SE PRIPOROČA UPORABA S TIGER HERBAL OBLIŽI.



Na voljo v Lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

www.thermoline.si



Prva beseda

Darjan Lapanje

Marec je mesec, ko se narava počasi prebuja iz zimskega počitka. Dnevi postajajo daljši, sonce je vse toplejše, zrak pa že nosi tisti poseben občutek novega začetka. Po dolgih zimskih mesecih, ko smo pogosto več časa preživeli v zaprtih prostorih, nas pomlad znova vabi ven – na sprehode, v naravo, k več gibanja in k svežim navadam.

Prav v tem času mnogi začutimo potrebo po spremembi. Morda je to želja po več energije, bolj uravnoteženi prehrani, več gibanja ali pa preprosto po tem, da si vzamemo več časa zase. Pomlad je idealna priložnost za majhne, a pomembne korake k boljšemu počutju. Ni treba, da so spremembe velike – pogosto je dovolj že kakšna nova dobra navada, več svežega zraka ali nekaj več pozornosti do svojega telesa.

Tudi tokratna številka Bogastva zdravja prinaša teme, ki so povezane z zdravjem, dobrim počutjem in kakovostnim življenjem. Pripravili smo članke, ki vas bodo spodbudili k razmisleku o skrbi za telo in um, pa tudi k temu, da v vsakdanjih trenutkih poiščete več ravnovesja in zadovoljstva.

Marec pa nas opominja tudi na pomen sprejemanja in raznolikosti. V tem mesecu obeležujemo svetovni dan Downovega sindroma, ki nas spomni, kako dragocena je družba, v kateri ima vsak posameznik svoje mesto in priložnost za razvoj.

Naj bo marec mesec novih začetkov, sveže energije in majhnih odločitev, ki lahko dolgoročno veliko pomenijo za naše zdravje. Želimo vam prijetno branje in čim več pomladnega navdiha.

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 173
marec 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 izdati 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..**Marec****..do teme****Tema meseca:
Alergije so spet tu!****6**

Za številne je pomlad obdobje neprijetnih težav, kot so kihanje, srbeče oči, zamašen nos in splošna utrujenost. Spomladanske alergije so namreč ena najpogostejših zdravstvenih težav sodobnega časa, saj po ocenah strokovnjakov prizadenejo vse več ljudi.

**Dan za sprejemanje
in vključevanje****10**

Svetovni dan Downovega sindroma vsako leto obeležujemo 21. marca. Datum 21.3. simbolično predstavlja posebnost tega genetskega stanja – prisotnost dodatnega, tretjega kromosoma 21. Ta dan je namenjen ozaveščanju javnosti, spodbujanju razumevanja ter poudarjanju pravice ljudi z Downovim sindromom do polnega in enakovrednega vključevanja v družbo.

**Pogovor ki
rešuje življenja****16**

Darovanje organov je ena najbolj plemenitih oblik pomoči sočloveku. V trenutku, ko nekdo izgubi življenje, lahko njegova odločitev, da podari organe, pomeni novo priložnost za življenje več drugih ljudi. Strokovnjaki poudarjajo, da je pogovor o darovanju organov izjemno pomemben – ne le za bolnike, ki čakajo na presaditev, ampak tudi za družine, ki se lahko v najtežjih trenutkih znajdejo pred težko odločitvijo.

**Več kot le
urejen dom****18**

Ko se dnevi podaljšajo, temperature dvignejo in narava znova oživi, marsikdo začuti potrebo po temeljitem pospravljanju doma. Spomladansko čiščenje je tradicija, ki sega daleč v preteklost, vendar danes ni pomembno le zaradi urejenosti prostora. V resnici ima lahko velik vpliv tudi na naše zdravje, počutje in kakovost bivanja.

**Zmernost tudi
za veliko noč****27**

Velika noč je eden najpomembnejših praznikov v slovenski tradiciji, hkrati pa tudi čas bogato obloženih miz. Šunka, jajca, potica, hren in kruh so simboli praznovanja, druženja in obilja. Danes se ob tem pogosto pojavi vprašanje: kako uživati v velikonočnih dobrotah, ne da bi ob tem pretirano obremenili telo?

**Ko dobro spimo,
bolje živimo****28**

Pred dnevi (13. marca) smo obeležili Svetovni dan spanja, ki je letos potekal pod geslom »Ko dobro spimo, bolje živimo«. Gre za mednarodno pobudo organizacije World Sleep Society, namenjeno ozaveščanju o ključni vlogi spanja za zdravje in dobro počutje posameznika ter družbe.

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

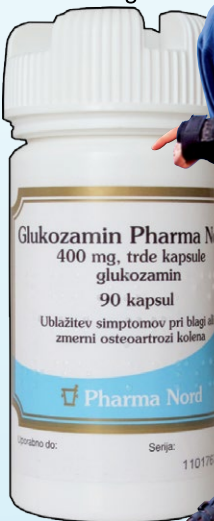


VAS BOLI? TUDI KOLENO?

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



preverjeno
uspešno
vedno
aktualno **ZDRAVILO**

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

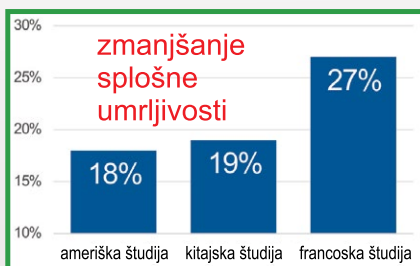
www.micmenges.com

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



Alergije so spet tu!

Pomlad je za večino ljudi čas prebujanja narave, daljših dni in več časa na prostem. Za številne pa je to tudi obdobje neprijetnih težav, kot so kihanje, srbeče oči, zamašen nos in splošna utrujenost. Spomladanske alergije so namreč ena najpogostejših zdravstvenih težav sodobnega časa, saj po ocenah strokovnjakov prizadenejo vse več ljudi. Glavni povzročitelj teh težav je cvetni prah rastlin, ki se v pomladnih mesecih v velikih količinah sprošča v zrak.

Sara Sočan

Alergija je pravzaprav pretiran odziv imunskega sistema na snovi iz okolja, ki so za večino ljudi povsem neškodljive. Te snovi imenujemo alergeni. Pri spomladanskih alergijah gre najpogosteje za pelodna zrna dreves, trav in nekaterih plevelov. Ko alergik vdihne cvetni prah, njegov imunski sistem reagira, kot da gre za nevarno snov. V telesu se sproščajo različne vnetne snovi, med njimi tudi histamin, ki povzroči značilne simptome alergije, kot so kihanje, srbenje, solzenje oči in zamašen nos.

Sezona spomladanskih alergij se v Sloveniji pogosto začne že konec zime. Med prvimi začnejo cveteti leska in jelša, kmalu zatem pa še breza, ki velja za enega najmočnejših alergenov v Evropi. V nadaljevanju pomladi začnejo cveteti različne vrste trav, ki povzročajo alergijske težave pri velikem številu ljudi. Kasneje v letu se lahko pojavijo še alergije na nekatere plevelce. Ker različne rastline cvetijo v različnih obdobjih, lahko alergijske težave trajajo več mesecev.

Simptome spomladanske alergije ljudje pogosto zamenjujejo s prehladom, vendar med njima obstajajo pomembne razlike. Pri alergiji običajno ni povišane telesne temperature, simptomi pa lahko trajajo bistveno dlje kot pri obi-

čajni virusni okužbi. Najpogostejši znaki so pogosto kihanje, srbenje nosu in oči, solzenje, občutek zamašenega nosu, draženje v grlu in utrujenost. Pri nekaterih ljudeh se lahko razvije tudi alergijska astma, ki povzroča težave z dihanjem in občutek piskanja v prsih.

Strokovnjaki opazajo, da število alergikov v zadnjih desetletjih nenehno narašča. Razlogov za to je več. Eden od pomembnih dejavnikov je onesnaženost zraka, saj lahko drobni delci v zraku poškodujejo pelodna zrna in jih naredijo še bolj alergena. Pomembno vlogo imajo tudi podnebne spremembe, ki vplivajo na daljše obdobje cvetenja rastlin in s tem na večjo koncentracijo cvetnega prahu v zraku. Svoje pa prispeva tudi način življenja sodobnega človeka. Otroci danes pogosto odraščajo v bolj sterilnem okolju in preživijo manj časa v naravi, kar lahko vpliva na razvoj imunskega sistema.

Čeprav alergije običajno ni mogoče popolnoma odpraviti, lahko simptome precej uspešno obvladujemo. Pomembno je spremljanje koncentracije cvetnega prahu v zraku, saj številne meteorološke službe redno objavljajo pelodne napovedi. Ko je koncentracija cvetnega prahu visoka, je priporočljivo omejiti dolgotrajno zadrževa-

nje na prostem, zlasti na travnikih ali v bližini cvetočih dreves. Pomaga tudi, če po prihodu domov zamenjamo oblačila, si umijemo obraz in po potrebi tudi lase, saj se cvetni prah zelo hitro oprime kože in tkanin.

Koristno je tudi ustrezno prezračevanje stanovanja, pri čemer je najbolje odpirati okna zgodaj zjutraj ali po dežju, ko je koncentracija cvetnega prahu v zraku nekoliko nižja. Nekaterim ljudem pomaga tudi čiščenje zraka z dobrimi filtri, ki zmanjšujejo količino alergenov v zaprtih prostorih. Pri izrazitejših težavah zdravniki pogosto priporočajo antihistaminike, nosne spreje ali kapljice za oči, ki ublažijo alergijske simptome. Pri hujših oblikah alergije pa lahko pride v poštev tudi tako imenovana imunoterapija, pri kateri se telo postopoma navaja na alergen.

Spomladanske alergije so lahko zelo neprijetne, vendar jih je danes mogoče razmeroma dobro obvladovati. S pravilnim pristopom, spremljanjem pelodne napovedi in po potrebi tudi z ustreznim zdravljenjem lahko večina ljudi kljub alergijam uživa v pomladnih mesecih in vseh lepotah, ki jih pri naša prebujajoča se narava. ■

SLUH IN SLUŠNI APARATI

Alen Kobilica

je preveril sluh v AUDIO BM



Dosegamo najvišje
zadovoljstvo strank.

SKENIRAJTE QR KODO
ZA VEČ INFORMACIJ



audiobm.si

Ste prejeli naročilnico za slušne aparate?
V AUDIO BM sprejemamo naročilnice za
slušne aparate iz vseh ORL ambulant.

Velika izbira
v standardu in
nadstandardu

BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

✓ brez napotnice
✓ brez čakalnih vrst
✓ rezultat takoj



080 80 58

POKLIČITE ZA REZERVACIJO TERMINA

AUDIOBM
SLUŠNI CENTRI

po vsej Sloveniji



ZAKAJ NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

NAGRAJEN DESIGN
reddot award



- ✓ čez noč jih preprosto napolnite - nikoli več baterij
- ✓ samodejno se prilagajajo okolju - zagotovljeno enostavno poslušanje
- ✓ preprosto telefoniranje z vsemi mobilnimi telefoni - povsem prostoročno
- ✓ TV poslušate brezžično - kristalno jasen zvok brez motenj
- ✓ so praktično neopazni - večkrat nagrajen design

NISTE PREPRIČANI, DA JE VSE TO RES? Pokličite za termin in jih **brezplačno preizkusite**.

AAA
ZLATA ODLIČNOST
AUDIO BM d.o.o.

Z LJUBEZNIJO IN STROKOVNO
POSKRIBIMO ZA VAŠ SLUH

2225
AUDIOBM
Pogodbeni dobavitelj
medicinskih pripomočkov

Prihod pomladi vpliva na marsikaj, večkrat pa ga povezu-
jemo tudi s povečano željo po spolnosti. Če ste morda po-
mislili, da gre le za pregovorno frazo, ste se zmotili. Pomlad
namreč močno vpliva na izločanje hormonov v našem te-
su, s tem pa tudi na številne procese, za katere so hormoni
odgovorni. Posledica teh procesov je seveda tudi povečana
spolna sla.



Tia Kemperle

Tako kot v primeru spomladanske
utrujenosti, so tudi za pomladan-
sko prebujanje čustev odgovorni
hormoni. Višje temperature, dalj-
ši dnevi in obilo sončne svetlobe
so tista kombinacija, ki vpliva na
hipotalamus v naših možganih,
posledično pa tudi na žleze z no-
tranjim izločanjem.

Glavno vlogo pri tem odigra žleza
češerika, ki je odgovorna za izlo-
čanje spalnega hormona melat-
onina. Slednjega se v telo začne
izločati bistveno manj, zato spo-
mladi kar naenkrat čutimo manj
potrebe po spanju in smo bolj na-
polnjeni z energijo. Melatonin se
namreč lahko tvori zlasti v mraku

oz temi, kar pomeni, da je zima
zanj idealen čas.

Na drugi strani v pomladnem času
telo začne izločati več serotonina,
t. i. hormona sreče, ki poskrbi za
boljše razpoloženje in več energije.
Svetloba in višja temperatura
tako poskrbita za več dobre volje,
človek, ki izžareva srečo, pa deluje
tudi bolj privlačen.

Pri moških spomladi telo izloča
tudi več testosterona, zaradi česar
se želja po spolnosti še dodatno
poveča. Zanimivo pa je, da se ljud-
je glede tega ne razlikujemo prav
dosti od živali. Tudi v živalskem
svetu je spomladanski čas obdobje
parjenja, zaradi česar lahko ugo-
tovimo, da pri vsem skupaj gre za

nekakšen biološki impulz. Zanimi-
vo je tudi dejstvo, da je plodnost
pri moških najvišja prav spomladi,
kar je posledica manj spolnih od-
nosov tekom zime in posledično
višje koncentracije spermijev.

So pa za večjo željo po spolnosti
odgovorni tudi psihološki razlogi.
Pomlad prinaša nov začetek in
svežo energijo, kar lahko vpliva na
naše razpoloženje in samozavest.
Vse to lahko spodbudi spolno že-
ljo, saj se počutimo bolj pripravljene
na nove izkušnje in avanture.
Topli in sončni dnevi nas obenem
spodbudijo k aktivnostim na pros-
tem, kot so sprehodi, kolesarjenje
in pikniki. Ti dogodki lahko privedo
do druženja s prijatelji ali no-
vih poznanstev, kar lahko poveča
možnosti za spolno srečanje.

Kako se odzvati »klicu narave«?

Pomembno je, da se zavedate,
da povečana želja po spolnosti ni
nič nenavadnega oz. je povsem
naravna. Če imate partnerja, se z
njim o tem odkrito pogovorite in
skupaj z njim eksperimentirajte.
Seveda pa je pomembno, da pri
tem poskrbite za svoje zdravje. Pri
tem imamo v mislih zlasti zaščito
pred spolno prenosljivimi boleznimi
in pred neželeno nosečnostjo.
Zanimivo je, da do nje (statistično
gledano) največkrat pride prav v
pomladnem času.

Če pa se kljub vsemu počutite
preveč tesnobno ali se sramujete
svojih želja, se lahko obrnete na
strokovnjaka za spolno zdravje ali
terapevta, ki vam bo znal prisluh-
niti in vam pomagati pri obvlado-
vanju teh občutkov.

Vsekakor pa lahko povečana spo-
lna želja v pomladanskem času pri-
nese tudi veliko pozitivnih stvari.
Lahko okrepi vaš odnos s partner-
jem ali partnerko in vam prinese
veliko zadovoljstva in užitka. Zato
ne bodite preveč zaskrbljeni in se
ne sramujte svojih želja, ampak jih
sprejmite in uživajte v njih na va-
ren in odgovoren način. ■

Izoghnimo se pomladni utrujenosti



Po tekstu dr. Iztoka Ostana za objavo pripravil Institut.O

Na pomlad več užite sončne svetlobe vsaj desetkratno poveča izločanje toksinov iz telesnih odlagalšč, v katerih so se kopičili pozimi, v kri. Pri nekaterih, ki imajo oslabela izločala, se toksini ne morejo dovolj hitro izločiti iz krvi, zato se pojavi slabo počutje, ki mu pravimo pomladna utrujenost. Ta je posebna oblika toksemije, zastajanja strupov v telesu, ki jo je že leta 1926 pojasnil zdravnik, dr. J.H. Tilden.

Če se hočemo znebiti takih težav, moramo predvsem okrepiti izločala: ledvice, jetra, pljuča, kožo in debelo črevo. Glavno sredstvo za regeneracijo vseh organov pa so beljakovine. Žal pa pri presnovi običajnih beljakovin nastaja veliko

odpadkov, obenem pa se pri tem troši veliko energije, ki nam je v času utrujenosti primanjkuje. Pri nas doma od leta 2001 dopolnjujemo prehrano z optimalno kombinacijo aminokislin OKA, katerih presnova ne tvori odpadkov in ne troši energije. V študentskih letih me je vsako pomlad po cel mesec mučila pomladna utrujenost. Odkar s soprogo uživava OKA pomladne utrujenosti ni več, čeprav bi je glede na najino starost pričakovali več. Na spletni strani www.iztokostan.com je zbranih več sto pričevanj o uporabi OKA, med njimi je tudi 64 oseb, ki se jim je ob uživanju OKA zmanjšala utrujenost.

V mojem sistemu razstrupljanja je uživanje OKA obvezna prva faza

(1-2 tedna po 5 -8 tablet OKA na dan). Šele potem pospešimo izločanje strupov. Najlažje to storimo, če pijemo več vode. Potrebno je popiti vsaj 1,5 l vode dnevno oz. toliko, da urin postane svetlo rumen.

Razstrupljanje pospešimo še s telesnim gibanjem. Za ohranjanje aerobne sposobnosti je potrebno hoditi vsaj eno uro na dan.

Več pozornosti bi morali posvetiti tudi higieni debelega črevesa, ki je največje skladišče toksinov v telesu. Dandanes lahko črevo spravimo v red z učinkovitimi probiotiki. Pri nas doma uživamo bio probiotični napitek EM. V treh dneh, tudi ob mešani prehrani, odpravi neprijetni vonj blata, ki je znak toksemije v črevesju (gnitja). Učinek probiotikov še povečamo z uživanjem prebiotikov, izvlečkov iz vlaknin, ki so hrana koristnim bakterijam. ■

MAP
(beljakovine)

- optimalna kombinacija aminokislin
- 99 % izkoristek, ne ustvarja dušičnih odpadkov
- idealno za športnike, vegetarijance in vegane

Vita Biosa
(BIO napitek)

- biološko pridelan (EKO)
- do 10 milijard aktivnih mikroorganizmov na 100 ml
- narejen po tehnologiji EM
- brez laktoze, glutena in sestavin živalskega izvora

Fermentix
(prebiotik)

- vsebuje mlečne fermente in prebiotične vlaknine
- pakirano v prirodnih flaškah za vsakodnevno rabo, z okusom amarene in jagode za otroke
- vsebuje tudi vitamine skupine B

Naročila in seznam prodajnih mest:
www.institut-o.com
 t: 040/277-857
 m: info@institut-o.com



Svetovni dan Downovega sindroma vsako leto obeležujemo 21. marca. Datum 21.3. simbolično predstavlja posebnost tega genetskega stanja – prisotnost dodatnega, tretjega kromosoma 21. Ta dan je namenjen ozaveščanju javnosti, spodbujanju razumevanja ter poudarjanju pravice ljudi z Downovim sindromom do polnega in enakovrednega vključevanja v družbo.

21.
marec

WORLD
**DOWN
SYNDROME**
DAY

Dan za sprejemanje in vključevanje

Aleksandra Lamut

Downov sindrom je genetska posebnost, ki nastane že ob spočetju in vpliva na telesni ter kognitivni razvoj posameznika. Ljudje z Downovim sindromom imajo lahko različne stopnje učnih težav, vendar mnogi uspešno obiskujejo šolo, razvijajo svoje talente, opravljajo delo ter aktivno sodelujejo v skupnosti. Vsaka oseba z Downovim sindromom je edinstvena, s svojimi sposobnostmi, interesi in življenjskimi cilji.

Svetovni dan Downovega sindroma zato ni namenjen zgolj ozaveščanju, temveč tudi praznova-

nju raznolikosti. Poudarja pomen družbe, v kateri imajo vsi ljudje – ne glede na genetske razlike – enake možnosti za izobraževanje, zaposlitev, samostojno življenje in družbeno udejstvovanje. Ključni cilj je razbijanje stereotipov ter spodbujanje spoštovanja in sprejemanja.

Korak naprej k enakim priložnostim

Tudi v letu 2026 številne organizacije po svetu ob tem dnevu pripravljajo različne dogodke – od izobraževalnih delavnic in stro-

Downov sindrom je dobil ime po angleškem zdravniku John Langdon Down, ki ga je leta 1866 prvi znanstveno opisal. Šele skoraj sto let pozneje, leta 1959, pa je francoski genetik Jérôme Lejeune odkril pravi vzrok – dodatni, tretji kromosom 21. Prav zaradi te posebnosti se Downovemu sindromu pogosto reče tudi trisomija 21.

kovnih srečanj do kulturnih in športnih prireditev. Poseben podarek je na tem, da imajo ljudje z Downovim sindromom možnost aktivno sodelovati pri odločitvah, ki zadevajo njihovo življenje – od izobraževanja in zaposlitve do zdravstvene oskrbe, prostega časa in sodelovanja v javnem življenju. Pri Društvu Downov sindrom Slovenije ob tem poudarjajo, da si ljudje z Downovim sindromom želijo predvsem enakih možnosti, spoštovanja in priložnosti, da pokažejo svoje sposobnosti. »Želijo biti aktivni člani družbe in sodelovati pri odločitvah, ki vplivajo na njihovo življenje,« poudarjajo.

Pomembno vlogo pri izboljšanju kakovosti življenja imajo tudi sodobne tehnologije. Digitalna orodja, prilagojeni učni programi in komunikacijske aplikacije ljudem z Downovim sindromom omogočajo lažji dostop do informacij, večjo samostojnost ter boljše vključevanje v izobraževanje, delo in vsakdanje življenje.

Svetovni dan Downovega sindroma nas zato vsako leto znova opomni, da raznolikost bogati družbo. Z več razumevanja, spoštovanja in podpore lahko skupaj ustvarjamo okolje, v katerem bo imel vsak posameznik možnost razviti svoje potencialne in živeti polno življenje. ■

Moč, ki teče po tebi.

Ko ima telo dovolj železa, imaš tudi ti več zagona.

Utrujenost, bledica, pomanjkanje energije?
Tvoje telo ti morda sporoča, da potrebuje več podpore pri
tvorbi rdečih krvničk.

Hemoemon je prehransko dopolnilo, ki ga priporočamo pri povečanih potrebah po železu in drugih ključnih hranilih za tvorbo rdečih krvničk.

Zasnovan posebej za:

- ◆ Ženske v reproduktivnem obdobju, nosečnice, športnike, otroke in najstnike v času intenzivne rasti.

Zakaj Hemoemon?

- ◆ Prispeva k normalnemu nastajanju rdečih krvničk
- ◆ Aminokislinski kelat železa – 2 × višja biorazpoložljivost kot pri anorganskem železu
- ◆ Ne povzroča slabosti, zaprtja ali draženja želodca.
- ◆ Celovit kompleks hranil: 400 µg folne kisline, vitamin B12, baker, cink in vitamin E.
- ◆ Vitamin C za boljšo absorpcijo železa
- ◆ Primerno za otroke 11+ in odrasle.
- ◆ Brez sestavin živalskega izvora in glutena.

Več energije. Več ravnovesja. Več tebe.

Ko kri dobi podporo, jo začuti celotno telo.

Hemoemon – ker si zaslužiš moč od znotraj.

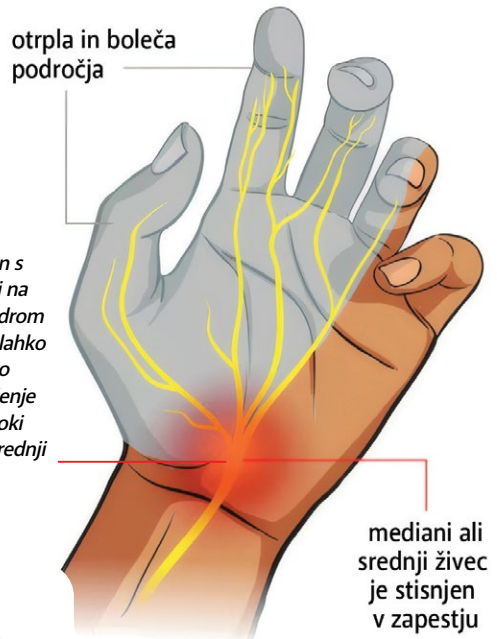


Na voljo v DM drogerijah, Tuš drogerijah, izbranih lekarnah in na www.enemon.si

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Mravljinčenje v prstih, pekoča bolečina v zapestju ali občutek, kot da so prsti »zaspali«, so težave, ki jih danes pozna vedno več ljudi. Pogosto jih povezujemo z dolgim delom za računalnikom ali ponavljajočimi se gibi rok, vendar zgodba sindroma karpalnega kanala ni vedno tako preprosta. V ozadju se lahko skriva tudi nekaj manj očitnega – dolgotrajen čustveni stres.

Karpalni kanal je ozek prehod, obdan s kostmi in ligamenti na področju dlani. Sindrom karpalnega kanala lahko povzroča neprijetno bolečino, mravljinčenje in odrevenelost v roki zaradi pritiska na srednji živec v zapestju.



Ko zapestje spregovori

Tia Kemperle

V zapestju se nahaja karpalni kanal, ozek in skoraj neraztegljiv prehod, skozi katerega potekajo živci in tetive upogibalk prstov. Če pride do otekanja tkiva ali vnetja, se prostor v kanalu zmanjša, mediani živec pa se lahko utesni. Posledica so značilni simptomi: odrevenelost, zbadanje, bolečina, mravljinčenje v dlani in prstih ter slabši občutek za dotik. Pogosto so prizadeti palec, kazalec, sredinec in del prstanca. Sprva se težave pojavijo ponoči ali ob določenih gibih, sčasoma pa lahko postanejo stalne.

Veliko ljudi je prepričanih, da je sindrom karpalnega kanala predvsem poklicna bolezen – posledica dela z računalniško miško, tipkanja ali ponavljajočih se gibov. A strokovnjaki opozarjajo, da to ni vedno glavni razlog. Če bi bil vzrok zgolj prisilna drža, bi se s to težavo srečevali skoraj vsi programerji ali pisarniški delavci. Pogosto

je fizični napor le zadnja kaplja v kozarcu, osnovni vzrok pa je dolgotrajna napetost v telesu, ki jo povzročajo stres, nezadovoljstvo ali notranji pritiski.

Ko smo pod močnim čustvenim stresom, se telo odzove z napetostjo mišic in slabšo prekrvavitvijo. Ta napetost se lahko kopiči tudi v predelu ramen, vratu in rok, kar posredno vpliva na zapestje. Sčasoma se razvijejo vnetja in otekanje tkiv, ki v karpalnem kanalu ustvarijo pritisk na živec. Bolečina je tako lahko nekakšen signal telesa, da je obremenitev – fizična ali psihična – prevelika.

Ko težave napredujejo, zdravniki včasih priporočijo operativni poseg, pri katerem sprostijo utesnjeni živec. Operacija je lahko učinkovita, vendar ni vedno edina pot. Če se osnovni vzroki ne spremenijo, se lahko težave sčasoma ponovijo ali pa se napetost pokaže drugje v

telesu. Zato strokovnjaki poudarjajo pomen zgodnjega ukrepanja. Pri blažjih oblikah sindroma karpalnega kanala lahko veliko naredimo že sami. Pomembna je razbremenitev zapestja, redno razgibanje roke, uporaba opornice med spanjem in prilagoditev delovnega okolja. Enako pomembno pa je, da pogledamo tudi širšo sliko svojega vsakdana: koliko stresa nosimo s seboj, kakšni so odnosi v službi in doma ter koliko časa namenimo počitku in regeneraciji.

Telo je tesno povezano s čustvi. Dolgotrajna jeza, napetost ali občutek nemoči se pogosto odražajo tudi v telesnih težavah. Sindrom karpalnega kanala je lahko eden izmed takšnih signalov – opomnik, da je treba upočasniti, razbremeniti telo in urediti odnose, ki nas izčrpavajo.

Včasih je lažje kriviti računalnik, stol ali delovno mizo, kot pa se vprašati, kaj se dogaja v nas samih. A prav tak razmislek je lahko prvi korak k izboljšanju. Bolečina pogosto ni le težava, ki jo je treba utišati, temveč tudi sporočilo, da je čas za spremembo. Če ga znamo poslušati, lahko naredimo pomemben korak k boljšemu počutju – tako v zapestju kot v življenju nasploh. ■

Vam roke pogosto mravljinčijo, zaspijo?
Čutite šibkost v zapestju, bolečino ob obremenitvi ali togost prstov?

Naravna pomoč in celostna podpora

od 'prehrane' živčevja do lokalne nege in izboljšanja prekrvavitve

Klamatska alga AFA & NutriMax – podpora od znotraj

Klamatska alga AFA - izjemno bogat naravni vir vitaminov, mineralov, aminokislin in antioksidantov v biološko aktivni obliki.

Pri težavah z zapestjem je pomembno:

- Podpora živčnemu sistemu – naravni B kompleks prispeva k regeneraciji živcev in normalnemu delovanju živčnega sistema
- Podpora pri vnetnih procesih – antioksidanti pomagajo telesu pri soočanju z oksidativnim stresom
- Imunsko ravnovesje – kot imunomodulator pomaga telesu pri uravnavanju odzivov
- Prehranska podpora tkivom – mišice, vezi in živci za obnovo potrebujejo ustrezna hranila

NutriMax dodatno podpira organizem pri psihičnih preobremenitvah, ki pogosto poslabšajo bolečine in mišično napetost. Ko se sprosti napetost, se pogosto zmanjša tudi pritisk v predelu zapestja.



NervenFein – pomiritev živcev

Težave z zapestjem pogosto spremljajo občutki mravljinčenja, pekoč občutek ali odrevenelost.

Edinstvena kombinacija šote, melise, hmelja, pasijonke in vitamina B3:

- Podpira delovanje živčnega sistema
- Prispeva k umiritvi notranje napetosti
- Pomaga pri boljši regeneraciji živcev

Ko je živčni sistem podprt, se lahko zmanjša občutek draženja ali preobčutljivosti živcev v zapestju.



Cosmerba Zelena – lokalna podpora

Pri bolečem zapestju je zelo pomembna lokalna prekrvavitev. Masaža z naravno zeliščno kremo spodbuja cirkulacijo v prizadetem predelu, pomaga sprostiti napete mišice in kite, podpira energijski pretok ter prispeva k občutku toplote in sprostitve.

Boljša prekrvavitev pomeni boljšo oskrbo tkiva s kisikom in hranili – kar podpira regeneracijo.



Cosmerba Rjava – nega po posegih

Če je bilo zapestje operirano (npr. sprostitev karpalnega kanala), je pravilna nega brazgotine izjemno pomembna. Masaža z naravno zeliščno kremo podpira regeneracijo kože, mehčanje in elastičnost brazgotine ter izboljša gibljivost tkiva.

Prožno tkivo pomeni manj napetosti in boljšo gibljivost zapestja.



Moorpackung – šotne obloge

Pri kroničnih bolečinah, vnetjih ali degenerativnih spremembah so šotne obloge odlična podpora.

Šota vsebuje tudi naravno salicilno kislino, znano po protibolečinskem delovanju.

- Podpora pri bolečinah v sklepih in mišicah
- Sproščanje napetosti
- Pomoč pri oteklinah

Globinsko delovanje oblog na zapestju izboljša prekrvavitev, sprosti strukture v karpalnem kanalu in lahko zmanjša pritisk na živce.

Težave z zapestjem so lahko fizične kot psihične narave. Celostni pristop je ključ.

Ko telesu zagotovimo ustrezna hranila, podpremo živčni sistem in hkrati lokalno izboljšamo prekrvavitev ter sprostimo napetost, ustvarimo pogoje, v katerih se lahko zapestje lažje regenerira.

Naravno. Nežno. Podporno.



VI-DA Studio d.o.o., zasebna zdravstvena dejavnost, Celovška 280 (poleg Supernove Šiška), Ljubljana
telefon: 01 256 74 74, 040 331 820, e-pošta: info@vidastudio.si

www.vidastudio.si

Spomladanska utrujenost – zakaj nam zmanjka energije?

Sara Zaušek, strokovna sodelavka Hiše zdravja

Ste tudi vi spomladi bolj utrujeni, brez prave energije in težje zbrani? Niste edini. Spomladanska utrujenost je pogost pojav, saj se telo po zimskem obdobju prilagaja na daljše dni, več svetlobe in bolj aktiven ritem. Pri tem pa pogosto ugotovimo, da nam preprosto »zmanjka energije«.

Pomembno vlogo pri tem imajo vitamini skupine B. Ti pomagajo telesu, da hrano pretvori v energijo, ki jo potrebujemo za vsakodnevne aktivnosti. Podpirajo tudi delovanje živčnega sistema, kar vpliva na naše

počutje, koncentracijo in splošno vitalnost. Ker jih telo ne shranjuje dlje časa, jih moramo redno vnašati s prehrano.

Njihove potrebe so lahko večje v obdobjih stresa, utrujenosti, povečanih obremenitev ali po zimskem času, ko je prehrana pogosto manj pestra. Prav zato je pomlad idealen trenutek, da telesu pomagamo obnoviti energijo in ponovno vzpostaviti notranje ravnovesje. Ko telesu zagotovimo pravo podporo, se tudi energija vrne hitreje. ■

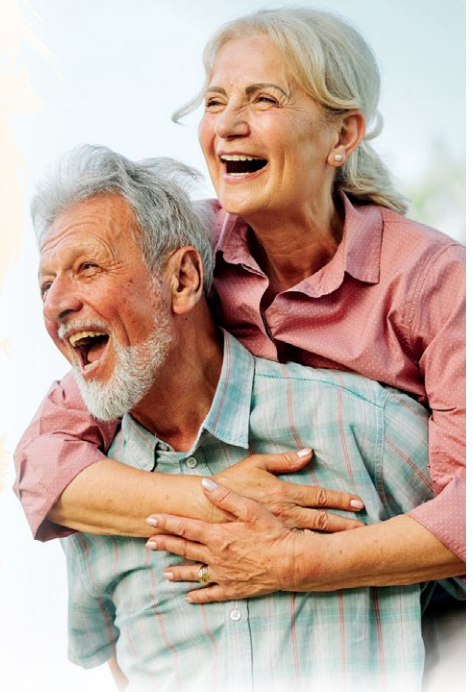
UTRUJENI? NIČ VEČ!

Močna kombinacija vitaminov B za zmanjševanje utrujenosti, umsko zmogljivost in imunski sistem.



NOW B-kompleks

- ✓ Niacin prispeva k **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**
- ✓ Vitamin B12 prispeva k delovanju **imunskega sistema.**
- ✓ Pantotenska kislina prispeva k **umskim zmogljivostim.**



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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:

080 80 12

HIŠA ZDRAVJA

Ureznine, odrgnine in manjše opekline sodijo med najpogostejše poškodbe, ki se nam lahko zgodijo doma, na vrtu ali pri delu. Čeprav so običajno nenevarne, je pomembno, da jih oskrbimo pravilno, saj lahko nepravilna nega podaljša celjenje ali povzroči okužbo.

Koža ni samoumevna



Tia Kemperle

Pri urezninah in odrgninah je najprej treba rano očistiti. Spremo jo s čisto vodo ali fiziološko raztopino, da odstranimo umazanijo in morebitne drobne tujke. Nato rano razkužimo z blagim antiseptikom in jo po potrebi zašči-

timo s sterilnim obližem ali gazo. Pomembno je, da rane ne zapiramo pretesno, saj mora koža dihati. Če rana močno krvavi, pritismo nanjo s čisto gazo in prizadeti del telesa dvignemo nekoliko nad raven srca.

Pri opeklinah je prvi in najpomembnejši ukrep hitro hlajenje. Opečeno mesto držimo pod hladno tekočo vodo vsaj deset minut, saj s tem zmanjšamo poškodbo tkiva in bolečino. Na opekline nanašamo ledu, masla, olja ali drugih domačih pripravkov, ker lahko stanje še poslabšajo. Po hlajenju opekline zaščitimo s sterilno oblogo.

Pri vseh poškodbah je pomembno opazovati znake okužbe, kot so rdečina, oteklina, gnoj ali naraščajoča bolečina. V takih primerih je smiselno poiskati zdravniško pomoč. Prav tako je obisk zdravnika priporočljiv pri globokih ranah, večjih opeklinah ali kadar krvavitev ni mogoče ustaviti.

Pravilna in hitra oskrba je ključna, saj lahko tudi majhna rana ob neustrezni negi povzroči večje težave. Koža je naš največji organ in prva zaščita pred okoljem, zato si zasluži skrbno in premišljeno ravnanje. ■

KAdermín

Pršilo v prahu in krema

DRAGOCEN
ZAVEZNIK

RANE IN ODRGNINE
MANJŠE OPEKLINE
PRELEŽANINE
ULKUS
DIABETIČNO
ATLETSKO
STOPALO

Kombinacija srebriovih ionov, vezanih na silicijev dioksid in klorheksidin, pomaga pospešiti proces celjenja ter razkužiti rano.

RAZVOJ
TEHNOLOGIJE ZA
CELJENJE KOŽNIH
LEZIJ

SCX TECHNOLOGIJA

SREBROVI IONI (I)
+ KLOORHEKSIDIN

Ag⁺ Ag⁺ Ag⁺

SIO₂

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

adva
med

e: sales@advamed.si
m: 051 613 412

Med desetimi najpogostejše darovanimi presajenimi organi so:

- LEDVICA
- JETRA
- SRCE
- PLJUČA
- TREBUŠNA SLINAVKA
- ČREVESJE
- ROŽENICA
- KOŽA
- KOSTI
- SRČNA ZAKLOPKA

Med njimi so najpogostejše darovani organi ledvica, sledijo jim jetra in srce.



Pogovor, ki rešuje življenja

Miha Anžur

Darovanje organov je ena najbolj plemenitih oblik pomoči sočloveku. V trenutku, ko nekdo izgubi življenje, lahko njegova odločitev, da podari organe, pomeni novo priložnost za življenje več drugih ljudi. Vendar pa je pri tej temi pogosto prisotna zadrega. O smrti neradi govorimo, še težje pa se z bližnjimi pogovarjamo o tem, kaj bi si želeli po svoji smrti. Prav zato strokovnjaki poudarjajo, da je pogovor o darovanju organov izjemno pomemben – ne le za bolnike, ki čakajo na presaditev, ampak tudi za družine, ki se lahko v najtežjih trenutkih znajdejo pred težko odločitvijo.

Presaditev organov je danes ena najučinkovitejših oblik zdravljenja za bolnike s končno odpovedjo vitalnih organov, kot so srce, pljuča, jetra ali ledvice. Za mnoge je to edina možnost preživetja ali bistveno boljše kakovosti življenja. Pri tem ima ključno vlogo darovanje organov po smrti, saj lahko en sam darovalec reši več življenj. Statistični podatki kažejo, da lahko darovanje organov po smrti reši do devet ljudi, kar je izjemen dokaz, kako velik vpliv ima lahko ena sama odločitev.

Darovanje – dejanje solidarnosti

Darovanje organov temelji na prostovoljnosti, neprofitnosti in altruizmu. Posameznik se lahko za časa življenja opredeli glede darovanja svojih organov po smrti z vpisom v nacionalni register opredeljenih oseb. Ta odločitev je skrbno zaščitena in jo lahko po smrti preverijo le pooblaščen zdravniki oziroma transplantacijski koordinatorji. Pomembno je razumeti, da odločitev o darovanju nikoli ne vpliva na

zdravstveno obravnavo človeka. Naloga zdravnikov je vedno najprej rešiti življenje in ohraniti zdravje pacienta. Šele ko je smrt potrjena in ni več možnosti zdravljenja, se lahko začne postopek preverjanja možnosti darovanja. Čeprav večina ljudi darovanje podpira, se v praksi pogosto zgodi, da svojci pokojnika prošnjo za darovanje zavrnejo. Razlog je pogosto prav to, da ne poznajo želje umrlega. Ko so družinski člani prisiljeni odločitev sprejeti v trenutku šoka in žalosti, je to izjemno težko. Prav zato strokovnjaki poudarjajo, da je pogovor o darovanju z bližnjimi ključnega pomena.

Pogovor, ki razbremeni družino

Ko človek jasno izrazi svojo voljo glede darovanja organov in o tem obvesti družino, lahko to svojcem v težkih trenutkih prinese celo določeno olajšanje. V Sloveniji namreč zdravniki ob morebitni možnosti darovanja vedno opravijo

pogovor s svojci in preverijo želje pokojnika. Če družina ve, kakšna je bila njegova odločitev, je ta pogovor veliko lažji in manj boleč.

Ne gre torej le za medicinsko ali pravno vprašanje, ampak tudi za človeško in družinsko odločitev. Pogovor o darovanju organov je lahko izraz medsebojnega zaupanja in skrbi – nekakšna življenjska oporoka, ki bližnjim pomaga razumeti naše vrednote.

Nova priložnost za življenje

Presaditve organov so v Sloveniji dobro organizirane in vključene v mednarodno mrežo, ki omogoča učinkovito dodeljevanje organov bolnikom. Vsako leto se pri nas opravi več kot sto presaditev, ki številnim bolnikom omogočijo vrnitev v normalno življenje.

Vendar pa so potrebe po organih še vedno večje od možnosti. Na čakalnih seznamih so ljudje, ki vsak dan upajo, da se bo našel

ustrezen organ. Za mnoge od njih je to vprašanje življenja in smrti.

Odločitev, ki presega posameznika

Ko razmišljamo o darovanju organov, se pogosto osredotočimo na medicinske ali pravne vidike. A v resnici gre predvsem za vprašanje solidarnosti in sočutja. Darovanje pomeni, da tudi po smrti lahko pomagamo drugim – da lahko iz tragedije nastane novo življenje. Najpomembnejši korak je pravzaprav zelo preprost: pogovor. Pogovor z družino, partnerjem ali prijatelji o tem, kakšna je naša odločitev glede darovanja organov. Ta pogovor lahko nekoč razbremeni naše bližnje in hkrati nekemu drugemu podari največje darilo – možnost življenja.

Darovanje organov je torej odločitev posameznika, a njen vpliv sega mnogo širše. Je zgodba o izgubi, upanju, solidarnosti in človeški povezanosti. In vse se začne z enim samim pogovorom. ■

RegulatPro Metabolic



Regulatpro® Metabolic je tekoče, fermentirano prehransko dopnilo z Regulatessenz® – fermentirano mešanico iz sadja, oreščkov in zelenjave – ter izbranimi vitamini in minerali.

Razvito je kot vsakodnevna podpora telesu pri naravnih presnovnih procesih in energijskem metabolizmu, da se lažje počutiš v ravnovesju, z več zagona in manj utrujenosti skozi dan.

Vitamin B6 (piridoksin)

Vitamin B12 (kobalamin)

Vitamin B2 (riboflavin)

Vitamin B3 (niacin)

Vitamin D (D3)

Vitamin B1 (tiamin)

Vitamin B5 (pantotenska kislina)



Distributor: Dr. Niedermaier Pharma Switzerland AG, CH-9050 Appenzell

Na voljo v trgovinah Sanolabor.



www.regulat.si



Več kot le urejen dom

Katarina Kimovec

Pozimi preživimo veliko časa v zaprtih prostorih, kjer se postopoma nabirajo prah, alergeni, vlaga in različni mikroorganizmi. Ogrevanje dodatno izsuši zrak, prezračevanje pa je pogosto omejeno zaradi nizkih temperatur. Spomladansko čiščenje je zato priložnost, da svoj dom dobesedno »osvežimo« in izboljšamo kakovost zraka v prostoru.

Ena najpomembnejših nalog je odstranjevanje prahu, ki se nabira na pohištvu, policah, zavesah, preprogah in drugih tekstilnih površinah. Prah ni le estetska težava, temveč lahko vsebuje pršice, delce kože, cvetni prah in druge alergene. Pri ljudeh, ki so občutljivi ali imajo alergije, lahko to povzroča kihanje, srbeče oči, zamašen nos ali težave z dihanjem. Temeljito čiščenje, pranje zaves, sesanje preprog ter brisanje površin z vlažno krpo lahko bistveno zmanjša količino teh delcev v prostoru.


Pomemben del spomladanskega čiščenja je tudi prezračevanje. Svež zrak pomaga zmanjšati koncentracijo škodljivih snovi, ki se lahko nabirajo v zaprtih prostorih. Sem spadajo hlapi iz čistil, barv, pohištva ali elektronskih naprav. Redno prezračevanje izboljšuje kakovost zraka in lahko pozitivno vpliva na koncentracijo, spanec ter splošno počutje.

Posebno pozornost je smiselno nameniti tudi kuhinji in kopalnici, kjer se zaradi vlage lažje razvijajo bakterije in plesen. Plesen lahko povzroča ali poslabša dihalne težave, glavobole in alergijske reakcije. Če jo opazimo na fugah, stenah ali v kotih prostora, jo je treba čim prej odstraniti in poskrbeti za boljše prezračevanje ter zmanjšanje vlage.

Pri spomladanskem čiščenju pa je pomembno tudi, kako čistimo. Številna agresivna čistila vsebujejo kemikalije, ki lahko dražijo kožo, oči ali dihala. Zato strokovnjaki pogosto priporočajo zmerno uporabo čistil ali izbiro bolj naravnih alternativ, kot so kis, soda bikarbona ali citronska kislina. Ta sredstva so lahko učinkovita pri odstranjevanju vodnega kamna, maščob ali neprijetnih vonjav, hkrati pa so običajno manj obremenjujoča za okolje in zdravje.

Spomladansko čiščenje ima lahko tudi presenetljiv vpliv na duševno počutje. Urejen prostor pogosto prinaša občutek nadzora, miru in svežega začetka. Raziskave kažejo, da lahko nered v okolju poveča občutek stresa in mentalne utrujenosti. Ko prostor pospravimo, odstranimo odvečne stvari in ustvarimo več reda, se lahko izboljša tudi naše razpoloženje.

Zdrav vidik spomladanskega čiščenja pa ni povezan le z okoljem, temveč tudi z gibanjem. Pospravljanje,

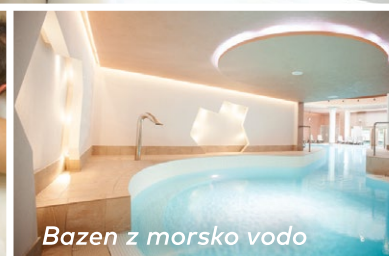


Ko se dnevi podaljšajo, temperature dvignejo in narava znova oživi, marsikdo začuti potrebo po temeljitem pospravljanju doma. Spomladansko čiščenje je tradicija, ki sega daleč v preteklost, vendar danes ni pomembno le zaradi urejenosti prostora. V resnici ima lahko velik vpliv tudi na naše zdravje, počutje in kakovost bivanja.

pomivanje oken, sesanje ali prenašanje predmetov pomenijo telesno aktivnost, ki lahko pozitivno vpliva na telo. Pri tem sicer velja nekaj previdnosti – pri dvigovanju težjih predmetov moramo paziti na pravilno držo, delati postopoma in si po potrebi vzeti odmor, da preprečimo bolečine v hrbtu ali mišicah.

Spomladansko čiščenje je tudi odlična priložnost za razmislek o tem, kaj v resnici potrebujemo. Odstranjevanje odvečnih predmetov, oblačil ali starih stvari lahko ustvari več prostora in občutek lahkotnosti. Mnoge predmete je mogoče podariti ali reciklirati, kar prispeva tudi k bolj trajnostnemu načinu življenja.

Čeprav se spomladansko čiščenje včasih zdi naporno opravilo, ima lahko številne koristi. Čistejši zrak, manj alergenov, bolj urejen prostor in občutek novega začetka lahko pomembno vplivajo na naše fizično in duševno zdravje. Prav zato spomladansko čiščenje ni le gospodinjska tradicija, temveč tudi preprost način, kako poskrbeti za bolj zdravo in prijetno življenjsko okolje. ■



INFO & REZERVACIJE:

zdravstvo@lifeclub.net • 05 692 8009

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





Ko razmišljamo o bakterijah v domu, večina ljudi najprej pomisli na stranišče ali kopalnico. A raziskave kažejo, da so lahko nekatera povsem vsakdanja mesta v stanovanju precej bolj obremenjena z mikroorganizmi, kot bi pričakovali. Prav zato strokovnjaki opozarjajo, da higiena doma ni pomembna le zaradi videza, temveč tudi zaradi zdravja.

NAJBOLJ UMAZANA mesta v vašem domu

Darjan Lapanje

Eden najbolj presenetljivih primerov je računalniška tipkovnica. Raziskave so pokazale, da je na tipkovnici lahko celo več bakterij kot na straniščni školjki. Razlog je preprost: tipkovnico uporabljamo vsak dan, pogosto tudi z rokami, ki niso povsem čiste, medtem ko jo čistimo bistveno redkeje kot kopalniško opremo. Podobno velja za računalniške miške, daljinske upravljalnike in mobilne telefone, ki jih večkrat dnevno prijemamo, a jih le redko razkužimo. Strokovnjaki za higieno doma opozarjajo tudi na kljuko, stikala

za luči in ročaje omar. Te površine se čez dan dotaknemo večkrat, pogosto tudi z rokami, ki so bile prej v stiku z različnimi predmeti ali zunanjim okoljem. Ker so majhne in neopazne, jih pri čiščenju pogosto spregledamo, čeprav so lahko pomemben vir prenosa mikroorganizmov. Podobno velja za torbe, nahrbtnike in nakupovalne vrečke, ki jih polagamo na tla, v avtomobil ali na različne površine, nato pa jih prinesemo v bivalne prostore. Na njihovih površinah se lahko zadržuje prah, bakterije in drugi delci

iz okolja, zato je smiselno, da jih občasno očistimo ali operemo, če material to dopušča.

Med bolj obremenjenimi površinami v domu so tudi kuhinjske gobice in krpe. Zaradi vlage in ostankov hrane predstavljajo idealno okolje za razmnoževanje bakterij. Nekatere študije so pokazale, da lahko ena sama kuhinjska gobica vsebuje milijone mikroorganizmov, če je ne menjamo ali temeljito čistimo dovolj pogosto. Presenetljivo veliko mikrobov se lahko skriva tudi v mehkih površinah, kot so kavči, preproge in vzmetnice. Tekstil namreč zadržuje prah, kožne delce in vlago, kar ustvarja ugodne razmere za razvoj bakterij in pršic. Ker teh površin ne čistimo tako pogosto kot gladkih tal ali pultov, se lahko mikroorganizmi tam postopoma kopičijo. To seveda ne pomeni, da mora biti naš dom sterilan. Strokovnjaki poudarjajo, da je za zdravo bivalno okolje najpomembnejše redno čiščenje, prezračevanje prostorov ter občasno temeljitejšo čiščenje površin, ki jih pogosto uporabljamo. Z nekaj preprostimi navadami lahko bistveno zmanjšamo količino mikrobov v prostoru in poskrbimo za bolj zdravo okolje za vse člane gospodinjstva. ■

NAJEM GLOBINSKEGA SESALNIKA

PREVZEM / VRAČILO

LJUBLJANA

NAJEM ONLINE

CISTODOMA.SI

Izposodite si zmogljiv globinski sesalnik in osvežite svoj dom! Najem globinskega sesalnika še nikoli ni bil tako preprost. Zagotovite si svoj termin na cistodoma.si

VIKEND AKCIJA!
50,00 EUR
PETEK - PONEDELJEK





TURISTIČNO ZAVAROVANJE
Z ASISTENCO V TUJINI

ZAV-SAVA.SI

PRENOVLJENA
PONUDBA

AVA je vedno
z nami, zato na potovanju
nismo nikoli sami!

Spoznajte želvico Avo, ki skupaj z vašimi najmlajšimi že nestrpnostno pričakuje zimske počitnice. Ne glede na to, kje boste uživali, poskrbite za varnost celotne družine z najbolj priročnim **turističnim zavarovanjem**.

- ✓ UGODNEJŠA DRUŽINSKA PREMIJA
- ✓ 24-URNA POMOČ VSE DNI V LETU
- ✓ ŠE VIŠJE ZAVAROVALNE VSOTE



NIKOLI SAMI



SAVA
ZAVAROVALNICA

Manualna medicina – učinkovito zdravljenje bolečin v hrbtenici in sklepih

Vsak človek ima vsaj enkrat v življenju težave, ki so povezane s hrbtenico. Vzroki so obrabne spremembe, ki nastajajo po petintridesetem letu, preobremenjenost, prisilna drža in stres ter stanja po poškodbah in operacijah.

Manualna medicina je klinično najbolj uspešna metoda zdravljenja teh težav. Posebnost je, da tako preglede kot terapevtsko zdravljenje izvajajo zdravniki, specialisti manualne medicine, ki so v osnovi specialisti nevrologi in ortopedi. Strokovno znanje in posebne tehnike zdravljenja omogočajo zelo učinkovito zdravljenje različnih težav, povezanih s hrbtenico in sklepi. Terapije so varne in učinkovite ter prinašajo hitre rezultate.

Najbolj pogoste težave in diagnoze, ki jih manualna medicina uspešno zdravi, so:

- bolečine v hrbtenici, sklepih in mišicah
- zakrčenost, mravljinčenje, nemoč
- glavoboli, vrtoglavice, šumenje v ušesih, nespečnost
- išias, hernija diska, artroza, stenoza itd.

Za natančen nasvet glede možnosti in uspešnosti zdravljenja specialist manualne medicine opravi prvi pregled, ki obsega poglobljen pogovor, anamnezo medicinske dokumentacije ter klinični pregled celotnega telesa. Na podlagi pregleda predpiše ustrezno število terapij, v kolikor obstajajo možnosti za zdravljenje. Povprečno število terapij za najbolj pogosto težavo kot je bolečina v križu je od 3 do 5 obiskov.

Center zdravja MOGY z ordinacijami po vsej Sloveniji v mesecu marcu praznuje 35-letnico delovanja, zato izkoristite posebno ponudbo: prvi pregled pri zdravniku za 35€.

Redna cena pregleda pri zdravniku, specialistu manualne medicine je 50 €, popust se obračuna pri blagajni. Velja za naročila do 31.3.2026.

Pokličite v vam najbližjo MOGY ordinacijo in rezervirajte svoj termin še danes. Število mest je omejeno do zapolnitve prostih terminov. Zaupajte svoje zdravje strokovnjakom, hrbtenica vam bo hvaležna. ■

Medicinski center MOGY – specialisti za manualno medicino



Zdravljenje gibalnega sistema – že več kot 35 let!

Informacije in naročila:

Trzin: 01 561 25 21

Maribor: 02 470 24 13

Nova Gorica: 05 300 23 77

Murska Sobota: 040 804 286

Koper: 040 436 327

Celje: 040 866 456

Novo mesto: 040 56 56 65

Zagorje ob Savi: 040 866 456

Brezplačna številka
080 12 03

www.mogy.si



**Več kot 35 let
uspešnega
zdravljenja**



**Več kot 10.000
obravnavanih
pacientov**



**Osem ordinacij,
osem zdravnikov
specialistov**

Pomagamo pri težavah:

- bolečine v hrbtenici, sklepih, mišicah
- težave z okončinami (nemoč, mravljinčenje, bolečine)
- glavoboli, nespečnost, šumenje v ušesih
- stanja po poškodbah in operacijah
- epikondilitis, sindrom karpalnega kanala
- posledice obrabnih sprememb (protuzija, hernija diska ...)

**Zaupajte svoje zdravje strokovnjakom.
Hrbtenica vam bo hvaležna.**

V zadnjih letih se veliko govori o škodljivosti sladkorja, zato se marsikdo začne spraševati tudi o sladkorju v sadju. Ker ima sadje naravno sladek okus, se pojavi dvom, ali ga je smiselno omejevati. Strokovnjaki pa poudarjajo, da je pomembno razlikovati med dodanimi sladkorji in naravnimi sladkorji, ki jih najdemo v sadju.



Ali je SLADKOR V SADJU res problem?

Sara Sočan

Sadje vsebuje predvsem fruktozo, naravni sadni sladkor, ki pa ga telo ne prejme samostojno, temveč skupaj z vlakninami, vitamini, minerali in številnimi zaščitnimi rastlinskimi snovmi. Prav vlakni-

ne so pomembne, saj upočasnijo sproščanje sladkorja v kri in pomagajo ohranjati stabilnejšo raven energije. Poleg tega sadje vsebuje tudi antioksidante, ki pomagajo varovati celice pred

škodljivimi vplivi prostih radikalov. Povsem drugačna zgodba so dodani sladkorji, ki jih najdemo v številnih industrijsko predelanih živilih, sladkarijah in sladkih pijačah. Ti pogosto prispevajo veliko kalorij, hkrati pa skoraj ne vsebujejo hranilnih snovi. Zato lahko ob pogostem uživanju prispevajo k povečanju telesne mase in drugim presnovnim težavam.

Sadje je po drugi strani pomemben del uravnotežene prehrane. Prinaša številne vitamine, predvsem vitamin C, pa tudi kalij, folate in druge koristne snovi. Zaradi vsebnosti vode in vlaknin pogosto daje tudi občutek sitosti.

Seveda pa velja pravilo zmernosti. Strokovnjaki priporočajo, da sadje vključujemo kot del raznolike prehrane, pri čemer je najbolje posegati po svežem sadju in kombinirati različne vrste. Tako lahko izkoristimo njegove koristi, hkrati pa ohranjamo uravnotežen prehranski način življenja. ■

MOGLi
GROW WILD

demeter

Sadne kašice - 100% sadje in sadno-ovsene kašice, obogatene z žiti
Brez umetnih barvil, arom in konzervansov

Brez dodanega sladkorja
Vsebujejo le naravno prisotne sladkorje iz sadja

Demeter certifikat
Biodinamična pridelava najvišjega standarda

Za otroke in vso družino

- za otroke od 1. leta dalje
- kot priročna malica
- pred ali po športni aktivnosti
- na izletih in potovanjih
- za pripravo sadnih sladkic in sladoledov
- dodatek k jogurtu, kosmičem ali smoothieju
- kar 8 različnih okusov

Skenirajte QR kodo ali obiščite: www.prema.si



Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi iz domače pipe!

Henrik Homšak

Čista voda je ključnega pomena za naše zdravje, vitalnost in lepoto. Ni pa vsaka voda enako koristna. Voda iz pipe pogosto vsebuje snovi, kot so klor, rakotvorni trihalometani (THM), pesticidi, težke kovine in druge nečistoče, ki lahko škodujejo našemu zdravju. Zaradi onesnaženja okolja z več kot 100.000 različnih onesnaževalcev, ki naposled vselej končajo v vodi, je 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 mnogimi zdravju škodljivimi snovmi. Temu pritrjujejo analize voda, ki kažejo, da domala vsa pitna voda poleg drobnih delcev vsebuje še klor, ostanke zdravil, hormone, pesticide, težke kovine

in celo rakotvorne trihalometane (THM). Slednji nastanejo kot stranski produkt v reakciji klora z organskimi snovmi v vodi. Nenačadnje so lahko vzrok težav tudi zastarela in dotrajana vodovodna omrežja, kjer pogosto prihaja do okužb in onesnaženj vode. Glede na vse navedeno in ob dejstvu, da naša čutila ne zaznajo mnogih za zdravje škodljivih snovi, ki jih najdemo v vodi, bi morali v vsakem gospodinjstvu razmisliti o kakovostnih vodnih filterjih. Popolnoma čisto vodo, ki je ključnega pomena za naše zdravje, vitalnost in lepoto zagotavljajo naslednji vodni filterji: **Vodni filter AquaMetix® 2 mcr, podpultni** je namenjen filtriranju vode v kuhinji. Montira se pod pomivalno korito, namestitev je enostavna, vzdrževanje pa je minimalno. Filtrirana hladna voda se toči na obstoječi pipi pomivalnega

korita. Zaradi majhnih dimenzij se lahko montira tudi na prostorsko omejenih mestih. Iz vode odstrani klor, kloramin, fluoride, amonijak, slab vonj in okus, rakotvorne trihalometane (THM), ostanke zdravil, hormone, hormonske motilce, pesticide, nitrate, azbest, ciste, težke kovine. Zagotavlja 100 % čisto vodo, boljše od najboljše izvirske vode.

Dvojni vodni filter Big Blue Duplex Pro Max je edinstven vodni filter za temeljito filtriranje vode celotnega objekta, stanovanjske hiše ali stanovanja. Montira se na glavni vod vode, namestitev je enostavna, vzdrževanje pa je minimalno.

Filter se odlikuje z napredno **tristopenjsko absolutno 1 mikronsko filtracijo**, ki iz vode izredno učinkovito odstrani rjo, pesek, mivko, mulj, blato in kar **99,98 % delcev velikosti 1 mikrona**. Vsebuje najkakovostnejše aktivno oglje GAC pridobljeno iz kokosove lupine, ki adsorbira več sto različnih onesnaževalcev (klor, slab vonj in okus, THM, pesticide, azbest itd.) in filtrirni medij KDF®55, ki odstranjuje težke kovine (svinec, živo srebro, kadmij, arzen itd.), deluje antibakterijsko in do 15 krat podaljša življenjsko dobo aktivnemu oglju. Filter zagotavlja kristalno čisto pitno vodo, boljše od najboljše izvirske vode in zelo visoko zaščito za vodovodno napeljavo, pipe, tuše, WC kotličke, pomivalne in pralne stroje ter druge naprave pred poškodbami, ki jih povzročajo fini delci v vodi. ■



www.vodni-filter.si

Kristalno čista voda za zdravje, vitalnost in lepoto





Vodni filter
AquaMetix® 2 mcr
podpultni



Dvojni vodni filter
Big Blue Duplex
Pro Max

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

www.vodni-filter.si

Koda za 5 % popust: bz5

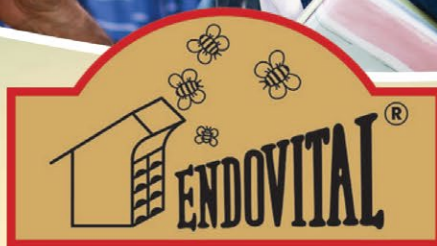
Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi iz vaše pipe!

Zastopstvo in prodaja Henrik Homšak s.p.
Kruljeva ulica 2 | 8290 Sevnica
041 555 270 | info@vodni-filter.si



SI-EKO-001
Kmetijstvo Slovenija

Skrivnost naše
vitalnosti je v
ljubezni...
... do narave



Naraven
100%
izdelek

Ekološki sirup rdeče pese

Zaradi sladkega okusa ga imajo **otroci izredno radi**
Vsi **blagodejni učinki rdeče pese** v kombinaciji z **medom**
Sestavine **iz ekološke pridelave**



Ekološki otroški sirup rdeče pese



Prispeva k delovanju **imunskega sistema**
Povečuje absorpcijo **železa v kri**
Zmanjšuje **utrujenost**

V lekarnah, trgovinah Sanolabor in trgovinah z zdravo prehrano po vsej Sloveniji.

041 254 987 | info@endovital.com | www.endovital.com

Prejšnjič sem pisala o razliki med prijaznostjo in ugajanjem in naslednji logični razmislek mora zagotovo biti namenjen mejam. Mnogi ljudje jih doživljajo kot nekaj trdega, neprijetnega ali celo sebičnega, zato se jim raje izognejo. Čeprav se na prvi pogled morda zdi, da se prijaznost in meje izključujejo, v resnici prijaznost brez meja ni zdrava in predvsem, dolgoročno ni vzdržna.

Prijazen človek je tisti, ki ne zavaja

Maya Peron

Časi, v katerih živimo, so precej nenavadni – svet je nemiren, novice polne napetosti, občutek negotovosti pa je za (pre)mnoge postal vsakdanjik. Ko je zunaj veliko hrupa, je treba vedeti, kje stojiš, in prav zato postaja notranja jasnost še toliko pomembnejša. Pri svojem delu opažam, da ljudje redko ne vedo kje so njihove meje – imajo pa pogosto izziv s tem, kako jih izraziti – in prav zato pogosto ostanejo neizrečene ali celo neozaveščene. Kadar se to dogaja, navzven delujemo mirno, strpno in razumevajoče, znotraj pa se počasi nabira napetost, ki jo je težko razložiti. Na neki točki prijaznost začne izgubljati svojo kakovost, ker se spremeni v notranjo težo. Meja ni zid. Meja je informacija.

Pove, kje se začneš ti in kje se konča tvoja odgovornost za druge. Ko meje ne postavimo, drugi ne vedo, kje stojimo – ne zato, ker bi bili neobčutljivi, ampak zato, ker jim tega nismo pokazali.



Raziskave na področju psihologije odnosov kažejo, da imajo ljudje, ki znajo jasno reči »ne«, pogosto višjo raven samospoštovanja in večji občutek osebne kontrole nad svojim življenjem. Postavljanje meja namreč možgani povezujejo z občutkom varnosti – ko vemo, kaj nam ustreza in kaj ne, se zmanjšata notranja napetost in čustvena izčrpanost.

Pogosto verjamemo, da bomo z mejo prizadeli druge, ironija pa je, da se odnosi v resnici največkrat skrhajo prav zato, ker meje niso bile izrečene pravočasno in jasno. Pometanje pod preprogo problema ne razblini, ampak mu omogoči, da raste, kar se sčasoma pokaže kot oddaljevanje, tiha zamera ali nenaden prelom – ki pa je nenaden samo navzven.

Zrela prijaznost vključuje sposobnost, da postaviš jasno mejo, ob tem pa ostaneš spoštljiv. Drugi morda ne bo najbolj zadovoljen, odnos pa bo postal jasen – kar je vedno bolj zdravo od navideznega miru.

Postavljanje meja ni enkratno dejanje, ampak proces. Učiš se ga in utrjuješ skozi odzive drugih, lastno nelagodje, pa tudi skozi izkušnjo, da se svet ne podre, ko izbereš sebe.

Prijazen človek ni tisti, ki nikoli ne razočara. Prijazen človek je tisti, ki ne zavaja – ne sebe in ne drugih.

Ko znamo biti prijazni do sebe in hkrati jasno postaviti meje, v odnosih ostane manj tihe napetosti in manj neizrečenih pričakovanj, kar posledično ustvari prostor za resničen stik.

Bodite prijazni, a čim redkeje na račun svojih meja in vrednot. ■

Velika noč je eden najpomembnejših praznikov v slovenski tradiciji, hkrati pa tudi čas bogato obloženih miz. Šunka, jajca, potica, hren in kruh so simboli praznovanja, druženja in obilja. Po obdobju posta, ki je včasih pomenil precej skromnejšo prehrano, so ljudje prav ob velikonočnih praznikih prvič posegli po bolj nasitnih in energijsko bogatih jedeh. Danes pa se ob tem pogosto pojavi vprašanje: kako uživati v velikonočnih dobrotah, ne da bi ob tem pretirano obremenili telo?

Zmernost tudi za veliko noč

Miha Anžur

Velikonočne jedi imajo zanimivo simboliko, pa tudi prehranski pomen. Jajca so simbol novega življenja in ponovnega rojstva, hkrati pa so zelo hranilno živilo. Vsebujejo kakovostne beljakovine, vitamine A, D, E in B12 ter pomembne minerale, kot so selen, železo in fosfor. Kljub temu pa jih je priporočljivo uživati zmerno, saj vsebujejo tudi precej holesterola. Pri zdravem človeku občasno večja količina jajc praviloma ne predstavlja težave, vendar strokovnjaki svetujejo, da se izognemo pretiravanju, predvsem če imamo težave s holesterolom ali srčno-žilnimi boleznimi.

Šunka, ki je pogosto osrednja jed velikonočnega zajtrka ali kosila, je vir beljakovin, vendar vsebuje tudi precej soli in nasičenih maščob. Pretirano uživanje predelanega mesa lahko poveča tveganje za bolezni srca in ožilja, zato je smiselno izbrati kakovostno šunko, po možnosti manj slano in z manj maščobe. Veliko pomeni tudi količina – tanjša rezina ali dve bosta za okus in tradicijo povsem dovolj.

Posebno mesto na velikonočni mizi ima tudi hren. Ta nekoliko oster in aromatičen dodatek ni le kulinarična zanimivost, temveč tudi zelo koristen za zdravje. Hren vsebuje številne antioksidante, vitamine in eterična olja, ki spodbujajo prebavo, pomagajo pri razstrupljanju organizma ter imajo blag protibakterijski učinek. Prav zaradi tega se odlično ujema s težjimi jedmi, kot sta šunka ali kuhana jajca, saj lahko pomaga telesu pri prebavi.

Nepogrešljiv del praznične mize je tudi potica, tradicionalna slovenska sladica z bogatim nadevom. Najpogosteje je to orehova potica, ki vsebuje veliko energije, sladkorja in maščob, vendar tudi hranljive

orehe. Orehi so bogat vir omega-3 maščobnih kislin, antioksidantov in mineralov, zato so v zmernih količinah zelo koristni za zdravje. Težava nastane predvsem pri količini sladkorja in velikosti porcij. Manjši kos potice lahko tako predstavlja prijeten zaključek prazničnega obroka, medtem ko pretiravanje hitro pomeni velik energijski presežek.

Velikonočni obroki so pogosto precej obilni, zato je dobro razmišljati tudi o ravnovesju na krožniku. Ob tradicionalnih jedeh lahko dodamo več sveže zelenjave, na primer solato, redkvice ali mlado čebulo. Ta živila vsebujejo veliko vlaknin, vitaminov in vode, kar pomaga pri prebavi ter daje občutek sitosti. Zelenjava hkrati nekoliko uravnoteži težje jedi in naredi obrok lažji.

Pomemben vidik zdravja med prazniki pa je tudi tempo prehranjevanja. Velikonočni obrok je predvsem družabni dogodek, zato je smiselno jesti počasi, uživati v okusih in poslušati občutek sitosti. Pretirano hitenje pri jedi lahko povzroči napihnenost, občutek teže in prebavne težave.

Velika noč je tudi priložnost za gibanje in preživljanje časa na prostem. Spomladanski sprehod, izlet v naravo ali družinske aktivnosti lahko pomagajo telesu porabiti del energije, ki jo zaužijemo z bogato praznično hrano. Tako prazniki postanejo prijetna kombinacija tradicije, druženja in skrbi za dobro počutje.

Velikonočne jedi torej same po sebi niso nezdrave – ključ je v zmernosti in ravnovesju. Če ohranimo tradicionalne okuse, hkrati pa poskrbimo za raznolikost na krožniku, dovolj gibanja in zmerne porcije, lahko praznike doživimo kot čas veselja, druženja in dobrega počutja tudi z vidika zdravja. ■

Pred dnevi (13. marca) smo obeležili Svetovni dan spanja, ki je letos potekal pod geslom »Ko dobro spimo, bolje živimo«. Gre za mednarodno pobudo organizacije World Sleep Society, namenjeni ozaveščanju o ključni vlogi spanja za zdravje in dobro počutje posameznika ter družbe.

Ko dobro spimo, bolje živimo

Darjan Lapanje

Kot so v sporočilu za javnost ob tem zapisali na NIJZ, je spanje je osnovni biološki proces, ključen za telesno in duševno zdravje ter splošno dobro počutje. Kakovostno in zadostno spanje podpira kognitivne funkcije, čustveno stabilnost, presnovno ravnovesje in delovanje imunskega sistema. Nasprotno pa kronično pomanjkanje spanja in motnje spanja povečujejo tveganje za številne bolezni, vključno s srčno-žilnimi obolenji, sladkorno boleznijo, debelostjo, rakom, duševnimi motnjami in nevrodegenerativnimi boleznimi. Pri otrocih in mladostnikih je spanje ena najosnovnejših potreb za zdrav razvoj. Zdravo spanje je večdimenzionalen vzorec, prilagojen posamezniku in njegovemu okolju. Vključuje ustrezno trajanje spanja, učinkovitost uspavanja in vzdrževanja spanja, časovno umeščenost ter rednost urnika. Odstopanja na katerem koli od teh področij lahko pomembno vplivajo na zdravje, delovno učinkovitost, varnost in kakovost življenja. Strokovna javnost ima ključno vlogo pri zgodnjem prepoznavanju težav s spanjem, ustrezni diagnostiki ter vključevanju preventivnih in terapevtskih ukrepov v prakso. Motnje spanja, ki predstavljajo različne skupine bolezni, so zelo pogoste, vendar žal velikokrat neprepoznane. Nespečnost, kot najpogostejša motnja spanja v vseh starostih obdobjih, je pogosto neustrezno zdravljena s čezmerno farmakološko terapijo, saj ustrezna vedenjsko-kognitivna terapija ni dovolj dostopna. Splošno vedenje o drugih motnjah spanja, kot so motnje gibanja v spanju, parasomnije ipd., pa je nezadostno za ustrezno prepoznavo in ločevanje od nespečnosti ali neustrezne higiene spanja. Zato sistematično naslavljanje zdravega spanja v zdravstvenih, izobraževalnih in delovnih okoljih in prepoznavna motenj spanja ter njihovo ustrezno zdravljenje predstavljajo pomemben korak k zmanjšanju bremena bolezni, izboljšanju kakovosti življenja ter krepitvi dolgoročne odpornosti prebivalstva.

Na spalne navade vplivajo biološki procesi, telesno in duševno zdravje, stres, delovni in življenjski pogoji ter širše družbeno okolje. Zdravo spanje je tesno povezano s konceptom dnevnih gibalnih vedenj, ki obravnava telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje kot medsebojno odvisne sestavine 24-urnega gibalnega vedenja. Celostno razumevanje teh dejavnikov omogoča učinkovite preventivne ukrepe in razvoj okolij, ki podpirajo zdrave izbire.

Predstavniki Sinapse – Slovenskega društva za nevroznanost poudarjajo, da je kakovosten spanec ena najpomembnejših in hkrati najpreprostejših naložb v zdravje možganov, saj med spanjem poteka odstranjevanje presnovnih odpadkov in škodljivih beljakovin ki se čez dan kopičijo, zato redno in kakovostno spanje prispeva k ohranjanju živčnih celic v boljši kondiciji. Kronično pomanjkanje spanja pa povečuje vnetne procese in tveganje za nevrodegenerativne bolezni.

Pomen spanja se jasno odraža tudi v delovnem okolju. Raziskovalci Vedenjskega laboratorija Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani izpostavljajo, da dobro spanje bistveno izboljšuje delovno uspešnost, saj izboljšuje spoznavne funkcije, kot so spomin, pozornost, odločanje in reševanje problemov. Zaposleni, ki redno spijo dovolj in kakovostno, izkazujejo večjo kreativnost, boljše uravnavanje čustev ter manj stresa in konfliktov na delovnem mestu. Nasprotno pa slabo spanje povečuje verjetnost napak, zmanjšuje storilnost, povečuje odsotnost z dela in tveganje za nezgode. Spodbujanje zdravih spalnih navad je zato ključen element varnega, zdravega in produktivnega delovnega okolja. Svetovni dan spanja je zato priložnost za skupno sporočilo: skrb za zdravo spanje pomeni skrb za zdravje posameznika, uspešnost organizacij in dobrobit celotne družbe, še dodajajo na NIJZ. ■



TERME – OBALA – BLED

Družinski oddih dobrega počutja

Najlepsi družinski spomini nastajajo tam, kjer se smeh otrok prepleta z brezskrbnostjo staršev. V letoviščih Sava Hotels & Resorts družinski oddih pomeni več kot le počitnice – pomeni čas za povezovanje, gibanje, razvajanje in skupna doživetja – čas za oddih za dobro počutje vse družine! Od termalnih bazenov, do blagodejne morske vode skozi vse leto, lokalno obarvane kulinarke in wellness razvajanj.

Terme | 02 512 22 00 | info.shr@sava.si
Obala | 05 690 70 00 | booking@sava.si
Bled | 04 579 16 00 | info@hotelibled.com

www.sava-hotels-resorts.com

SAVA

HOTELS & RESORTS

Najlepsi dan. Vsak dan.

Termalno kraljestvo družinske zabave

TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

V Termah 3000 se družinski oddih začne s prvim skokom v raznolike bazene polnjene z blagodejno termalno vodo, nadaljuje s prekmursko obarvanim wellness razvajanjem in savnami, brezskrbne družinske dneve dobrega počutja pa zaokroži še pristna lokalna kulinarika. Izbirate lahko med hoteli, apartmaji, hiškami in kampom – za vsak družinski slog oddiha.

Morska energija za vse generacije

HOTEL HISTRION****

ST. BERNARDIN RESORT PORTOROŽ

Družinski oddih ob morju dobi poseben ritem v Morskem vodnem parku Termaris z blagodejno ogrevano morsko vodo skozi vse leto. Medtem ko otroci uživajo v raznolikih bazenih in ostalih vodnih atrakcijah pa starše čaka istrski wellness, s panoramsko savno in solno sobo med drugim. Izbrana istrska kulinarika ter sprehodi ob morju dodajo še piko na!

Pravljični razgledi in družinske zgodbe

RIKLI BALANCE HOTEL**** BLED

Na Bledu družinski oddih dobi alpsko-pravljичno podobo. Sobe pripovedujejo zgodbe o kranjski čebeli, lectovih srcih in gorenjski dediščini, velik termalni bazenski kompleks z notranjim toboganom pa je priljubljeno zbirališče malih in velikih plavalcev. Starši lahko uživajo v wellnessu po konceptu Arnolda Riklija, družinske trenutke pa dopolnijo sprehodi okoli jezera.



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.



**POMEMBNO OBVESTILO!
OBVEZNO JE VABILO!**

Spoštovane 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 v ljudno vabi, da se udeležite ene izmed krvodajalskih akcij v mesecu **MARCU 2026.**



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

Benedikt – v medgeneracijskem centru (stari vrtec)	7.30-11.00	2.3.	Litija – v Osnovni šoli Gradec	7.00-13.00	16.3., 17.3.
Žalec – v avli Doma II. slovenskega tabora	7.00-12.00	2.3.	Cankova – v vaško gasilskem domu	8.00-11.00	17.3
Cerklje – v športni dvorani	7.00-13.00	3.3.	Gornja Radgona – v Gasilskem domu	7.30-12.00	18.3.
Sv. Ana v Slovenskih gorah – v Osnovni šoli	7.30-11.00	4.3.	Bled – v prostorih Festivalne dvorane	7.00-13.00	18.3., 19.3.
Kamnik – v kulturnem domu	7.00-13.00	4.3., 5.3.	Šmarje pri Jelšah – v prostorih veroučne učilnice (pri Muzeju baroka)	7.00-11.00	19.3.
Rimske Toplice – v Osnovni šoli	7.00-10.00	5.3.	Bohinjska Bistrica – v Bohinjski hiši	8.00-12.00	20.3.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	6.3.	Gornja Radgona – v Gasilskem domu	7.30-12.00	20.3.
Velenje – v mladinskem centru	7.00-13.00	6.3.	Sladki vrh – v Osnovni šoli	7.30-10.00	23.3.
Maribor – Študentski svet Univerze v Mariboru v prostorih FERi	8.00-13.00	9.3.	Vrhnika – v Cankarjevem domu	7.00-13.00	23.3., 24.3.
Ilirska Bistrica – v Domu na Vidmu	7.00-13.00	9.3.	Rogoza – v KS Rogoza	7.30-10.00	25.3
Radeče – v domu pihalnega orkestra	7.30-11.00	10.3.	Tržič – v Sokolnici	7.00-13.00	25.3.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	11.3.	Laško – v pivovarni Laško	7.00-10.00	26.3.
Maribor – Študentski svet Univerze v Mariboru v dekanatu Pedagoške Fakultete	8.00-13.00	11.3.	Cerknica – v Osnovni šoli	7.00-13.00	26.3.
Rogatec – v dvorani Grajske pristave	7.00-10.00	12.3.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	27.3.
Polzela – v veroučni učilnici župnije Polzela	7.00-12.00	12.3.	Fram – v Osnovni šoli	7.30-10.00	27.3
Tinje – v Domu krajanov in gasilcev	7.30-10.00	13.3.	Ruše – v Gimnaziji Ruše	7.30-11.00	30.3.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	13.3.	Sežana – v restavraciji Hotela Prunk	7.00-12.00	30.3., 31.3.
Jarenina – v Osnovni šoli	7.30-10.00	16.3			

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 REVIEJE. 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. Poštino 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 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.

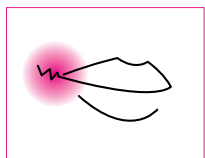
MediGel[®]
GEL ZA CELJENJE RAN

**RANE,
OPEKLINE?**



■ zmanjša tveganje za okužbo
■ zmanjša bolečino

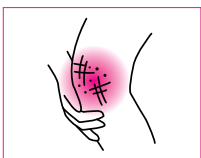
■ zmanjša brazgotinjenje
■ spodbuja celjenje rane



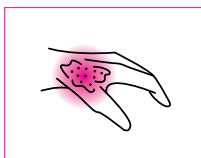
Razpokani kotički ust



Odrpte rane



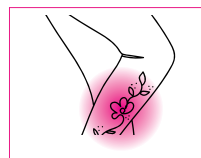
Odrgrnine



Opekline 1. in 2. stopnje



Rane na nosu



Tattooji

Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE, 0044.
Pred uporabo se seznanite z verjetnim tveganjem, povezanim z njegovo uporabo.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Za dodatne informacije o izdelku se obrnite na:
STADA d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si

