

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 16 / april 2026 / številka 174 / brezplačen izvod



6 Utrujení od zdravja

16 Pomlad vabi k gibanju na prostem

8 Bolezen tisočerih obrazov

18 Gibanje je življenje

10 Tihi vzrok sodobnih bolezní

22 Med tradícijsko, znanostjo in odgovorno izbiro

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



Naraven
100%
izdelek

Ekološki medeni pokrovci – naravni žvečilni gumi iz panja



- Bogata mešanica medu, voska in čebeljih učinkovin
- Preko 280 sestavin
- **Osveži zadah in mehansko čisti zobe**
- **Razkuži ustno votlino**
- Spodbuja izločanje sline
- Blagodejen vpliv **pri vnetjih**



Ko si zaželiš nekaj sladkega, izberi pametno. Izberi naravo. Izberi medene pokrovce.

V lekarnah, trgovinah Sanolabor in trgovinah z zdravo prehrano po vsej Sloveniji.
041 254 987 | info@endovital.com | www.endovital.com



ekološki



Prva beseda

Darjan Lapanje

April je tisti mesec, ko se svet okoli nas opazno spremeni. Dnevi se podaljšajo, sonce postane prijaznejše, narava pa kar naenkrat oživi. In zanimivo – z njo se pogosto prebudi tudi človek. Po zimskih mesecih, ko smo več časa preživeli v zaprtih prostorih in v nekoliko počasnejšem ritmu, se pojavi občutek, da bi se spet premaknili, šli ven, naredili nekaj zase.

Ni treba veliko. Včasih je dovolj že sprehod po soncu, kava na prostem ali nekaj globokih vdihov svežega zraka. Telo hitro prepozna spremembo in se nanjo odzove – z več energije, boljšo voljo in tistim prijetnim občutkom, da smo spet malo bolj "v pogonu".

V tej številki smo zato zbrali teme, ki sledijo prav temu pomladnemu občutku. Govorimo o gibanju, ki ne pomeni napora, ampak užitek, o telesu, ki ga ni treba siliti, ampak ga je vredno poslušati, in o majhnih spremembah, ki lahko naredijo veliko razliko. Dotaknemo se tudi procesov, ki jih ne vidimo, a pomembno vplivajo na naše zdravje – in prav pomlad je lahko pravi trenutek, da jim namenimo malo več pozornosti.

Morda je najlepše pri tem času prav to, da nas ne sili v velike odločitve. Ne zahteva popolnosti, ampak ponuja priložnost. Da naredimo korak več, da gremo malo večkrat ven, da si vzamemo čas zase. Brez pritiska, brez pravil – bolj po občutku.

Naj bo april mesec, ko si dovolimo malo več lahkotnosti. Malo več gibanja, malo več zraka in malo več tiste preproste energije, ki jo pomlad vedno znova prinese s seboj.

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 174
april 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..**April****..do teme****Tema meseca:
Utrujeni od zdravja****6**

Nikoli v zgodovini nismo vedeli toliko o zdravju, pa vendar se zdi, da smo vse bolj utrjeni. Ne utrjeni le od dela, temveč od nenehnega prizadevanja, da bi živeli "prav". Koliko korakov smo naredili danes? Smo pojedli dovolj beljakovin? Zdravje, ki naj bi bilo prostor ravnovesja, se je za mnoge spremenilo v seznam opravil, ki se nikoli zares ne konča.

**Bolezen
tisočerih obrazov****8**

Sarkoidoza je ena tistih boleznih, ki jih je težko ujeti v en sam opis. Ne boli vedno, ne pokaže se vedno jasno, pogosto pa dolgo ostaja neopažena. Gre za vnetno bolezen, pri kateri se v različnih organih tvorijo majhni skupki celic, imenovani granulomi. Ti sami po sebi niso nevarni, težava pa nastane, ko začnejo motiti normalno delovanje tkiv.

**Tihi vzrok
sodobnih boleznih****10**

Vnetje običajno povežemo z nečim vidnim in otipljivim – z rdečino, oteklino, bolečino. Gre za naraven obrambni mehanizem telesa, ki nas ščiti pred okužbami, poškodbami in drugimi zunanji vplivi. Povsem druga zgodba pa je kronično vnetje – tiho, dolgotrajno stanje, ki pogosto poteka brez očitnih simptomov, a ima lahko daljnosežne posledice.

**Pomlad vabi
k gibanju na prostem****16**

Pomlad ima posebno moč. Po mesecih hladnega vremena, krajših dni in večinoma sedečega načina življenja se telo znajde na prehodu – iz mirovanja v gibanje, iz zaprtih prostorov na svež zrak, iz rutine v novo energijo. Daljši dnevi, več svetlobe in prijetnejše temperature niso le prijazna kulisa, temveč pomemben naravni sprožilec, ki spodbuja telo k aktivnosti.

**Gibanje
je življenje****18**

Fizioterapijo pogosto povežemo z okrevanjem po poškodbah ali operacijah, vendar njen pomen sega precej dlje. Gre za stroko, ki temelji na razumevanju gibanja, delovanja telesa in sposobnosti organizma, da se ob ustrezni podpori obnovlja. A fizioterapija ni več le del rehabilitacije, temveč postaja pomemben steber preventive in ohranjanja zdravja.

**Med tradicijo, znanostjo
in odgovorno izbiro****22**

Soja ni modna novost sodobnega časa, temveč ena najstarejših gojenih rastlin na svetu. Njena uporaba sega več kot tri tisoč let nazaj, predvsem v azijske kulture, kjer je predstavljala pomemben vir beljakovin in osnovo številnih tradicionalnih jedi. V zadnjih desetletjih pa se je soja postopoma uveljavila tudi v Evropi, kjer jo vse pogosteje najdemo kot del vsakodnevne prehrane.

ZDRAVJE SKLEPOV • Veliko je obrabe hrustanca

Za boleče sklepe se je treba pobrigati še bolj kot doslej



Ob rednem jemanju zdravila glukozamin vsi kronični bolniki (sladkorna bolezen, bolezn srca in ožilja, pljučni bolniki) živijo 7 - 15 let dlje.



Pred časom me je na ljubljanski tržnici sošolec profesor doktor medicine v pokoju, s katerim sva skupaj dobila Prešernovo nagrado, vprašal, ali drži, da je GlukozaminPharma Nord uspešno zdravilo. V imenu vseh, ki jim zdravilo že dvajset let pomaga, sem mu zagotovil, da je to res. mag. Nikola Krstič, dr. med.

BIOLOŠKO ZDRAVILO
registrirano 30.10.2005

Glukozamin Pharma Nord kapsule

SLOVENSKA ZGODBA O USPEHU
ŽE DVAJSET LET

Dragi bratec in draga bralka!

Doslej smo vam večkrat pisali o obrabi hrustanca oziroma o bolezn osteoartrza. Da ima kvartet znakov: pokanje v sklepih, manjša gibljivost – trdota sklepov, vnetje in še zlasti boleči občutki oziroma **bolečine**, na primer v kolenih. Kdaj je te bolezn največ? Polagoma se prične po 40. letu starosti, potem pa v 3. življenjskem obdobju dobesedno skoči v nebo: 70, 75, 80% vseh ljudi v teh letih prestaja omenjene težave. Zdravstvo je bilo seveda stoletja in tisočletja ves čas vpeto v te bolezenske tegobe. Tudi domače zdravilstvo, ljudska medicina pravimo. Borili smo se proti vnetju, proti bolečinam, proti manjši gibljivosti – dejansko je obstajal tisoč in en način tega, tudi izjemni in spoštovanja vredni operativni posegi do novodobnih protez in avtotransplantacij hrustanca, vendar ostajalo je dejstvo, da vzroka bolezn oziroma zmanjšanja tvorbe hrustanca nismo obvladovali. Bolezen se

je tako kljub najsodobnejšim posegom pač širila naprej, dokler ni stopilo na sceno **zdravilo glukozamin**. Zdravljenje z zdravilom glukozamin je uspešno. Pred časom so na svetovni konferenci v Parizu potrdili, da terapija z glukozaminom zadošča kriterijem biološkega zdravljenja.

Kaj se dogaja v Sloveniji?

V obdobju 20 let je zdravilo glukozamin doživelo razvoj, v katerem je pomembno omogočilo boljše zdravstveno stanje pri osteoartrzi v Sloveniji. Imeli pa smo dobo, ko so kar tri zdravila glukozamin tekmovala in pomagala mnogim. Pred leti je prišlo do preobrata. Pričelo se je izdatno promovirati glukozamin prehransko dopnilno, potem prehranska dopnilna kolagen, hondroitin, hialuronska kislina in kombinacije – tako da so ljudje dobili vtis, da si lahko z njimi zdravijo osteoartrzo. Takšen je vtis, ki ves čas

veje iz reklam za ta prehranska dopnilna. In kaj je sledilo? Zdravila glukozamin se je pričelo jemati manj in zdravstveno stanje se je poslabšalo po kazalnikih za 63%. V zadnjih mesecih se je zaradi znanih razlogov dostopnost do vseh zdravstvenih storitev še zmanjšala. Tako je tudi v primeru zdravljenja osteoartrze. Zato smo v naslovu napisali:

Za boleče sklepe se je treba pobrigati ŠE BOLJ KOT DOSLEJ!

In kakšnja je REŠITEV?

Ta sploh ni zapletena. Pri sleherni bolezn je treba jemati ustrezna in dokazano učinkovita zdravila. Vedno spadata skupaj bolezen in zdravilo.

Rešitev je v jemanju naravnega zdravila Glukozamin Pharma Nord kapsule.

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



za vprašanja in nasvete

mic menses

☎ 01 729 13 82

☎ 041 769 544

www.micmenges.com

Nikoli v zgodovini nismo vedeli toliko o zdravju, pa vendar se zdi, da smo vse bolj utrujeni. Ne utrujeni le od dela, temveč od nenehnega prizadevanja, da bi živeli "prav". Koliko korakov smo naredili danes? Smo pojedli dovolj beljakovin? Smo spili dovolj vode? Smo že meditirali, raztegnili telo, izklopili ekran ob pravi uri? Zdravje, ki naj bi bilo prostor ravnovesja, se je za mnoge spremenilo v seznam opravil, ki se nikoli zares ne konča.



Darjan Lapanje

Sodobni človek živi v paradoksu. Na eni strani imamo dostop do neomejene količine informacij, aplikacij, meritev in priporočil, na drugi pa vedno večji občutek, da nikoli ne naredimo dovolj. Vsak teden se pojavi nova raziskava, nova dieta, nova "optimalna" rutina. Tisto, kar je včeraj veljalo za zdravo, je danes že pod vprašajem. En dan je kriv sladkor, drugi dan ogljikovi hidrati, tretji dan stres, četrti pomanjkanje spanja. Rezultat ni večja svoboda, temveč zmeda in pritisk. Zdravje postaja projekt, ki ga nikoli ne zaključimo.

Poseben problem predstavlja občutek krivde, ki se tiho prikrađa v vsakdan. Če ne treniramo, kot bi "morali", imamo slabo vest. Če si privoščimo kos torte, nas spremlja misel, da smo naredili napako. Tudi počitek ni več samoumeven – pogosto ga moramo upravičiti, kot da gre za luksuz, ne pa osnovno potrebo. Namesto da bi telo poslušali, ga poskušamo optimizirati. Namesto da bi živeli, se nadzorujemo. Vse več ljudi ima občutek, da so v lastnem življenju postali projekt, ki ga je treba nenehno izboljševati.

Pri tem ima pomembno vlogo tudi okolje, v katerem živimo. Družbena omrežja so polna popolnih jutranjih rutin, izklesanih teles in brezhibno pripravljenih obrokov. Zdravje se pogosto predstavlja kot nekaj estetskega, skoraj kot statusni simbol. Če ne dosegaš teh standardov, se hitro pojavi občutek, da zaostajaš. Primerjamo se z drugimi, pozabljamo pa, da gledamo le izbrane trenutke, ne pa celotne slike. Ta razkorak med realnostjo in idealom dodatno pogloblja občutek nezadostnosti.

Ta pritisk ni nedolžen. Dolgoročno vodi v utrujenost, izgorelost in celo odpor do vsega, kar je povezano z zdravjem. Ljudje, ki so nekoč začeli z dobrim namenom, se znajdejo v začaranem krogu: bolj kot se trudijo, bolj so izčrpani. Na neki točki se vse skupaj sesuje – ne zato, ker bi bili šibki, ampak zato, ker je sistem preprosto nevzdržen. Zdravje tako izgubi svojo osnovno funkcijo – da nam omogoča kakovostno življenje – in postane cilj sam po sebi.

Morda je čas za premislek. Kaj, če zdravje ni v popolnosti, temveč v ravnovesju? Kaj, če ni pomembno,

da naredimo vse "pravilno", ampak da najdemo način, ki je za nas dolgoročno vzdržen? Telo ni stroj, ki ga lahko nastavimo na optimalne parametre. Je živ sistem, ki se spreminja, prilagaja in včasih tudi potrebuje odstopanja. Prav v teh odstopanjih se pogosto skriva tudi občutek svobode.

Namesto da sledimo vsakemu novemu trendu, se lahko vrnemo k osnovam: redno gibanje, ki nam ustreza, hrana, ki nas ne obremenjuje, in dovolj počitka. Predvsem pa odnos do sebe, ki ne temelji na kritiki, temveč na razumevanju. Zdravje ni tekmovanje in ni projekt za družbena omrežja. Je nekaj, kar se gradi tiho, postopoma in brez popolnosti.

Ironično je, da pogosto največ naredimo za svoje zdravje takrat, ko ga za trenutek nehamo "loviti". Ko si dovolimo dihati brez merjenja, jesti brez analiziranja in počivati brez slabe vesti. Ko se vrnemo k občutku, ne le k podatkom. Morda prav v tem tiči odgovor na sodobno utrujenost: ne v še enem pravilu, temveč v pogumu, da vsaj nekaj pravil opustimo. ■

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

Sarkoidoza je ena tistih bolezni, ki jih je težko ujeti v en sam opis. Ne boli vedno, ne pokaže se vedno jasno, pogosto pa dolgo ostaja neopažena. Gre za vnetno bolezen, pri kateri se v različnih organih tvorijo majhni skupki celic, imenovani granulomi. Ti sami po sebi niso nevarni, težava pa nastane, ko začnejo motiti normalno delovanje tkiv.

Bolezen tisočeri obrazov

Darjan Lapanje

Najpogosteje sarkoidoza prizadene pljuča in bezgavke, lahko pa se pojavi skoraj kjerkoli – na koži, očeh, jetrih, srcu ali celo v živčevju. Prav zaradi te raznolikosti jo zdravniki včasih imenujejo tudi bolezen tisočeri obrazov. Pri enem človeku se pokaže kot blag kašelj in utrujenost, pri drugem kot težave z vidom ali kožnimi spremembami, pri tretjem pa skoraj brez simptomov.

Vzrok bolezni še danes ni povsem pojasnjen. Domneva se, da gre za pretiran odziv imunskega sistema na določen sprožilec iz okolja, morda okužbo ali neznano snov. Pomembno je poudariti, da sarkoidoza ni nalezljiva. Prav tako ni posledica življenjskega sloga v klasičnem smislu, čeprav lahko splošno stanje organizma vpliva na potek bolezni.

Simptomi so pogosto nespecifični. Utrujenost, suh kašelj, občutek tiščanja v prsih, težko dihanje, bolečine v sklepih ali kožni izpuščaji so le nekateri izmed njih. Prav zaradi te nejasnosti se lahko diagnoza postavi pozno. Velikokrat bolezen odkrijejo naključno, na primer pri rentgenskem slikanju pljuč zaradi drugih razlogov.

Potek sarkoidoze je zelo različen. Pri nekaterih bolnikih se stanje spontano umiri in izgine brez posebnega zdravljenja. Pri drugih pa bolezen postane kronična in zahteva dolgotrajno spremljanje ter terapijo. Zdravljenje je odvisno od prizadetih organov in resnosti simptomov. V blažjih primerih zadostuje opazovanje, v težjih pa se uporabljajo zdravila, ki umirjajo vnetje, najpogosteje kortikosteroidi. Pomemben del obravnave je tudi spremljanje bolnika. Ker lahko bolezen prizadene več organov, je pogosto potrebno sodelovanje različnih specialistov. Redne kontrole omogočajo, da se morebitne spremembe odkrijejo pravočasno in ustrezno obravnavajo.

Življenje s sarkoidozo lahko prinese določeno negotovost, saj je potek bolezni težko napovedati. Prav zato je pomembno, da bolnik ohranja stik z zdravnikom, posluša svoje telo in ne zanemari novih ali poslabšanih simptomov. Hkrati pa diagnoza ne pomeni nujno velike omejitve. Veliko ljudi kljub bolezni živi povsem normalno in aktivno življenje.

Sarkoidoza nas na svoj način opomni, kako kompleksno je človeško telo in kako malo včasih vemo o procesih, ki potekajo v njem. Ne gre za bolezen, ki bi jo lahko enostavno razložili ali napovedali, temveč za stanje, ki zahteva potrpežljivost, razumevanje in celosten pristop. Prav v tem pa se skriva tudi pomembno sporočilo: zdravje ni vedno nekaj, kar lahko nadzorujemo, lahko pa se naučimo, kako z njim živeti. ■



KAKOVOST OD ZRNA DO SKODELICE

illy posveča enako strast in pozornost vsaki stopnji pridelave kave, od zrna do skodelice, pa vse do nasmeha na obrazih ljudi, ki jo uživajo. Znotraj skodelice dobrega espressa so celi svetovi užitkov, ki samo čakajo, da jih odkrijete z vsemi čutili.



Tihi vzrok sodobnih bolezni

Miha Anžur

Vnetje običajno povezujemo z nečim vidnim in otipljivim – z rdečino, oteklino, bolečino. Gre za naraven obrambni mehanizem telesa, ki nas ščiti pred okužbami, poškodbami in drugimi zunanjimi vplivi. Ko se urežemo ali zbolimo, se sproži akutni vnetni odziv, ki ima jasno nalogo: odstraniti škodljive dejavnike in spodbuditi celjenje. Takšno vnetje je kratkotrajno, nadzorovano in za telo nujno. Povsem druga zgodba pa je kronično vnetje – tiho, dolgotrajno stanje, ki pogosto poteka brez očitnih simptomov, a ima lahko daljnosežne posledice.

Kronično vnetje pomeni, da imunski sistem ostaja aktiviran dlje, kot bi bilo potrebno. Namesto da bi se po opravljeni nalogi umiril, ostaja v stanju pripravljenosti in nenehno sprošča vnetne molekule, ki sčasoma začnejo škodovati lastnim

tkivom. Ta proces je počasen, a vztrajen. Lahko traja leta ali celo desetletja, preden se pokažejo prve resnejše težave, zato ga pogosto imenujemo tudi »tahi ubijalec«. V zadnjih letih se vse bolj uveljavlja spoznanje, da je prav kronično vnetje skupni imenovalec številnih sodobnih bolezni.

Med njimi so srčno-žilne bolezni, ki ostajajo vodilni vzrok smrti v razvitem svetu. Vnetni procesi sodelujejo pri nastanku ateroskleroze – nalaganja oblog v žilah – in povečujejo tveganje za srčni infarkt ali možgansko kap. Prav tako ima kronično vnetje pomembno vlogo pri razvoju sladkorne bolezni tipa 2, kjer vpliva na zmanjšano občutljivost celic na inzulin. Povezano je tudi z debelostjo, saj maščobno tkivo ni le pasivna zaloga energije, temveč aktivno izloča vnetne snovi. V zadnjem času pa se vedno več govori tudi o povezavi med kroničnim vnetjem in nevrodegenerativnimi boleznimi, kot sta Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen, ter celo z depresijo.

Kompleksni vzroki

Vzroki za kronično vnetje so kompleksni in večplastni. Eden ključnih dejavnikov je prehrana. Prehrana, bogata s predelanimi živili, sladkorjem, transmaščobami in rafiniranimi ogljikovimi hidrati, spodbuja vnetne procese v telesu. Takšna živila pogosto vsebujejo tudi aditive in druge snovi, ki lahko dodatno obremenijo presnovo. Nasprotno pa imajo živila, bogata z vlakninami, antioksidanti in zdravimi maščobami, protivnetni učinek.

Pomembno vlogo ima tudi črevesje, ki ga danes vse pogosteje imenujemo kar »drugi možgani«. V njem živi na milijarde mikroorganizmov, ki tvorijo črevesni mikrobiom. Ta ima ključno vlogo pri delovanju imunskega sistema. Neravnovesje v mikrobiomu, ki ga lahko povzročijo slaba prehrana,

antibiotiki ali stres, lahko sproži ali vzdržuje kronično vnetje. Prepustnost črevesne stene, ki jo včasih opisujemo kot »puščajoče črevo«, omogoča vstop neželenih snovi v krvni obtok, kar dodatno aktivira imunski odziv.

Ne smemo spregledati niti vpliva stresa. Čeprav ga pogosto dojemamo kot psihološki pojav, ima zelo konkretne fiziološke učinke. Dolgotrajen stres vodi v povišano raven kortizola in drugih stresnih hormonov, ki vplivajo na imunski sistem. Paradoksalno lahko kronični stres imunski sistem hkrati oslabi in ga ohranja v stanju nizke aktivacije, kar spodbuja vnetje. Telo je tako v stalni pripravljenosti, kot da je ogroženo, čeprav dejanske nevarnosti ni.

Kronično vnetje je tesno povezano tudi s pomanjkanjem gibanja in slabim spancem. Sedeč življenjski slog zmanjšuje protivnetne učinke, ki jih ima redna telesna aktivnost, medtem ko kronično pomanjkanje spanja moti hormonsko ravnovesje in povečuje vnetne markerje v telesu. Tudi okoljski dejavniki, kot so onesnažen zrak, kajenje in izpostavljenost toksinom, prispevajo k obremenitvi organizma in lahko spodbujajo vnetne procese.

Ker kronično vnetje poteka prikrito, ga je težko prepoznati. Laboratorijski kazalniki, kot je C-reaktivni protein (CRP), lahko nakažejo prisotnost vnetja, vendar ne povedo vedno, kje in zakaj se vnetje dogaja. Pogosto se kaže skozi splošne, nespecifične znake: utrujenost, pomanjkanje energije, slabšo koncentracijo, prebavne težave ali ponavljajoče se manjše zdravstvene težave. To so signali, ki jih zlahka pripišemo hitremu tempu življenja, vendar lahko v ozadju skrivajo globlji proces.

Tudi sami si lahko pomagamo

Dobra novica je, da na kronično vnetje lahko v veliki meri vpliva-

mo. Ključni korak je celosten pristop k življenjskemu slogu. Prehrana ima pri tem osrednjo vlogo. Priporočljivo je uživanje čim manj predelanih živil in več sveže, sezonske hrane. Posebej koristna so živila z protivnetnim delovanjem, kot so zelenolistna zelenjava, jagodičevje, oreščki, semena, oljčno olje in mastne ribe, bogate z omega-3 maščobnimi kislinami. Redna telesna aktivnost deluje kot naravni regulator vnetja. Ni nujno, da gre za intenzivne treninge – že zmerno gibanje, kot so hoja, kolesarjenje ali plavanje, lahko pomembno izboljša stanje. Pomembna je predvsem doslednost. Prav tako ima velik pomen kakovosten spanec. Med spanjem se telo regenerira, uravnava hormone in zmanjšuje vnetne procese.

Ne pozabite na duševno zdravje

Ne smemo pa zanemariti niti duševnega zdravja. Tehnike sproščanja, kot so meditacija, dihalne vaje ali preprosto čas, namenjen sebi, lahko zmanjšajo vpliv stresa na telo. Pomembni so tudi odnosi – občutek povezanosti in varnosti ima neposreden vpliv na delovanje imunskega sistema.

Kronično vnetje nas tako opominja, da zdravje ni rezultat enega samega dejavnika, temveč preplet številnih vplivov. Ne gre za hitro rešitev ali čudežno dieto, temveč za dolgoročno ravnovesje. Čeprav ga ne moremo vedno popolnoma preprečiti, lahko z majhnimi, a vztrajnimi spremembami pomembno zmanjšamo njegov vpliv.

Razumevanje kroničnega vnetja pomeni tudi premik v razmišljanju. Namesto da čakamo na bolezen, lahko začnemo razmišljati o preprečevanju. Ne kot o strogi disciplini, temveč kot o skrbi zase. V svetu, ki nas pogosto sili v hitrost in presežke, je morda prav umirjanje, preprostost in zmernost tisto, kar naše telo najbolj potrebuje. ■

Poletje se bliža in hote ali nehote je beseda "hujšanje" vse pogosteje v našem besednjaku. Strokovnjaki sicer v en glas poudarjajo, da boja z debelostjo ni mogoče dobiti z instant hujšanjem in z raznimi kratkotrajnimi dietami. Rado se namreč zgodi, da le-te sicer dajo določene rezultate, ko jih opustimo, pa se kazalec na tehtnici rad zelo hitro vrne do prvotne vrednosti in jo celo preseže. Za uspešen boj s kilogrami je potrebno korenito spremeniti življenjski slog, vse pa se začne s spremembo v razmišljanju.

»tekli na dolge proge«, rezultat nikakor ne more izostati. Naslednji vrлина, ki jo moramo v celotnem procesu pridobiti, je močna volja. Enostavno si moramo dopovedati, da besedna zveza »ne zmorem« za nas ne obstaja. Vsekakor moramo pri tem začeti z manjšimi cilji, zlasti zato, da si znova in znova lahko dokažemo, da jih zmoremo doseči. Če ste telesno aktivnost v preteklosti nekoliko zapostavili, je torej vaš cilj lahko že to, da temu vsak dan namenite vsaj nekaj minut. Če se boste tega držali in cilj dosegli, boste deležni določene mere zadovoljstva, obenem pa bo že vaš naslednji cilj avtomatsko bolj ambiciozen.

Spremenite svojo miselnost



Tia Kemperle

Ljudje smo sicer nagnjeni k temu, da radi ubiramo najrazličnejše bližnjice, kjerkoli je to mogoče. Brezglavo hujšanje in v določenih primerih celo stradanje zgolj zato, da bi se, na primer, na nekem točno določenem dogodku pokazali v svoji najboljši podobi, je postalo precej pogosta praksa. Vendarle pa gre za početje, ki se nam utegne maščevati z obrestmi. Prav zato smo se tokrat odločili, da nekaj več pozornosti namenimo hujšanju oz. skrbi za svojo postavo. Če ste morda mislili, da vam bomo natrosili nekaj čudežnih receptov, kako v kratkem času priti do izklešanega telesa, ste se zmotili. Tokrat se bomo namreč osredotočili predvsem na psihološki vidik hujšanja. Brez spremembe miselnosti namreč nobena vadba in nobena še tako preizkušena dieta ne bosta prinesli zelenih rezultatov.

Predanost in pozitivno razmišljanje

Bistvenega pomena je, da si v procesu hujšanja najprej zastavimo ambiciozne cilje, ki jim moramo nato biti predani. Verjeti moramo, da te cilje lahko dosežemo, obenem pa si ne smemo dovoliti, da na tej poti popuščamo in iščemo take ali drugačne izgovore. Če nam to uspe doseči, je to že dober znak, da smo na dobri poti. Sledi sprememba v razmišljanju. Pomembno je, da sami sebe prepričamo, da določen cilj lahko dosežemo, obenem pa je po mnenju strokovnjakov ključnega pomena tudi, da si dnevno pomagamo s potrditvami. Prigovarjati si moramo, da določen napor ali nalogo zmoremo, da za nas ni predaje in da bomo izzivu kos. Seveda se čez noč ne bo kaj dosti spremenilo, če pa boste s takim razmišljanjem

Nagrada naj ne bo hrana

Nikakor pa ne smete pozabiti, da se je za uspešno dosežen cilj potrebno tudi ustrezno nagraditi. Na tem mestu je potrebno poudariti, da se bistvo skriva v besedici »ustrezno«. Ko je govora o tovrstnem nagrajevanju, je namreč v naši navadi, da najraje posežemo po hrani. Seveda pa to ni primereno, sploh, če je govora o hujšanju. Namesto hrane si raje privoščite nekaj, kar vas osrečuje in izpolnjuje. Morda je to sproščanje v savni ali pa klepet s prijateljem. Tako. Če vam je uspelo doseči vse navedeno, utegne to že biti vaša prva zmagaja. Miselnost ste namreč uspeli spremeniti do te mere, da se bodo stvari od tu dalje v pravo smer začele razvijati kar same od sebe. Z miselnostjo in tempom, ki ste si ga zastavili, bo rezultat viden že kmalu. In nikar ne pozabite: Vi to zmorete! ■

Laxemon

Za manj zapletov in več olajšanja.

- ✓ Vsebuje laktulozo¹
- ✓ Nežno spodbuja prebavo
- ✓ Deluje prebiotično²



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

¹Laktuloza, prispeva k hitrejšemu prehajanju črevesne vsebine

²Laktuloza prebiotično deluje, saj jo fermentirajo mikroorganizmi v debelem črevesju, pri čemer nastanejo kratkoveržne maščobne kisline. Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Pomembna sta raznolika in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja. Skrbite za zadostno oskrbo z vodo. Priporočljivo je 2-3 L na dan. Priporočene količine oz. odmerka se ne sme prekoračiti. Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Z lahkotnejšim korakom v pomlad

Sara Zaušek, strokovna sodelavka Hiše zdravja

Pomlad nas vsako leto znova povabi v gibanje – na sprehode, izlete in bolj aktiven vsakdan. A telo po zimskem obdobju ni vedno pripravljeno na hitrejši tempo. Hitreje se utrudimo, mišice postanejo napete, sklepi pa nas lahko opozorijo, da potrebujejo nekaj več pozornosti.

Pri tem ima pomembno vlogo magnezij, ki ga pogosto povezu-

jemo prav z občutkom sproščenosti v telesu. Ko ga je dovolj, se lažje gibamo, smo manj napeti in imamo več energije za vsakodnevne izzive. Ob pomanjkanju pa nas telo hitro opozori – z utrujenostjo, napetimi mišicami ali neprijetnimi krči.

Svoje pa povedo tudi sklepi. Glukozamin je snov, ki je naravno prisotna v hrustancu in prispeva

k občutku gibljivosti. Ko so sklepi bolj obremenjeni ali manj "podmazani", to hitro začitimo pri vsakem koraku – še posebej, ko želimo biti bolj aktivni kot pozimi. Pomlad je zato idealen čas, da telesu prisluhujemo in mu pomagamo, da znova najde svoj ritem. Z malo več pozornosti lahko gibanje postane lažje, korak pa bolj sproščen. ■

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

AKTIVNI V POMLAD

Glucosamine & Chondroitin with MSM
Joint Health*
Joint Mobility and Comfort*
90 Veg Capsules
& Dietary Supplement

Magnesium Citrate
200 mg
Nervous System Support*
Supports Energy Production*
Critical for Enzyme Function*
100 Tablets
*Contains: Citric Acid, Magnesium Citrate

Magnesium Malate
1000 mg
Nervous System Support*
115 mg of Elemental Magnesium*
180 Tablets
*Contains: Magnesium Malate, Magnesium Citrate

V obliki tablet ali prahu

VEGANSKO

Revolucionarna trojna formula s sestavinami, ki so del sklepnih tekočin in vezivnih tkiv.

Magneziji z visoko stopnjo absorpcije in biorazpoložljivosti.

Zmanjšajte **utrujenost in izčrpanost**, ter prispevajte k **delovanju mišic**.

QUALITY ASSURED GMP

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA: **080 80 12**

HIŠA ZDRAVJA

Razviti svet se že nekaj časa bori še z eno »epidemijo«, ki sicer ni nalezljiva, pa vendar se med prebivalstvom zelo hitro širi. Seveda govorimo o debelosti, ki je v razvitem svetu kot dejavnik tveganja že prehitela kajenje in zasedla prvo mesto med vzroki za umrljivost. Splošno stanje kar se debelosti tiče je iz leta v leto bolj alarmantno, pri čemer Slovenija ni prav nobena izjema. Če vemo, da sta glavna vzroka za debelost slaba prehrana in nezadostna telesna aktivnost, je na dlani tudi ugotovitev, da širjenje debelosti bolj ali manj lahko tudi preprečimo.



Darjan Lapanje

Prekomerna telesna teža in debelost sta opredeljeni kot prekomerno kopičenje telesne maščobe v telesu, kar lahko poslabša zdravje, do česar pride največkrat zaradi prevelikega energijskega vnosa na eni in premajhne porabe energije za gibanje na drugi strani.

V grobem lahko prehransko stanje populacije merimo z indeksom telesne mase (ITM). Če je ta višji od 25, govorimo o čezmerni hranjenosti. Na debelost nakazuje ITM

nad 30, na morbidno debelost pa ITM nad 40.

Čezmerna telesna teža je močno povezana z razvojem kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen, povečan krvni pritisk in rak, še posebno rak prebavil. Po ugotovitvah evropske raziskave, v kateri je sodelovalo preko 23.000 ljudi, imajo tisti, ki se redno gibajo, ki imajo indeks telesne mase manjši od 30, ki ne kadijo in jedo uravnoteženo prehrano, manjšo verje-

tnost za razvoj kroničnih bolezni: 93 odstotkov manjšo incidenco sladkorne bolezni, 81 odstotkov manjšo incidenco srčne kapi in 36 odstotkov manjšo incidenco raka.

Kako je v Sloveniji?

Zadnji podatki, ki nam dajejo sliko o prekomerni telesni teži in debelosti v Sloveniji, so iz leta 2020. Iz njih izhaja, da je debelih 21,5 odstotka moških in 17,4 odstotka žensk. Skoraj polovica moških (48 odstotkov) in slaba tretjina žensk (29 odstotkov) se medtem v Sloveniji sooča s prekomerno telesno težo. Zanimivo je, da se podatki ne razlikujejo le glede na spol, pač pa tudi glede na regijo. Debelost je tako največji problem v Pomurju, Posavju in Jugovzhodni Sloveniji.

Skrb vzbujajoč je tudi podatek, da debelost, ne le pri nas ampak po vsem svetu, najhitreje narašča med otroki. Svetovna zveza proti debelosti je pred nekaj tedni izdala poročilo, v katerem ugotavlja, da se je stopnja debelosti med otroki in najstniki v primerjavi z letom 2020 kar podvojila, in to tako med dečki kot med deklicami. V omenjenem poročilu sicer najdemo še kopico skrb vzbujajočih podatkov. Zveza za boj proti debelosti med drugim ugotavlja, da utegne do leta 2035 čezmerno telesno težo imeti kar polovica svetovnega prebivalstva.

Ob vsem zapisanem je jasno, da so, če želimo trend obrniti, na potezi vlade in oblikovalci politik po vsem svetu. Vsekakor pa vsak lahko začne pri sebi. Bolj uravnotežena in zdrava prehrana, več gibanja in omejevanje stresa so tisti trije ključni dejavniki, ki lahko negativen trend obrnejo. Dejstvo pa je, da ga moramo obrniti, sicer se nam ne obeta nič dobrega, tako z vidika zdravja kot tudi z vidika financ. Ocenjeno je namreč, da bodo stroški debelosti leta 2035 ob trenutnem dogajanju znašali več kot štiri bilijone dolarjev. ■

GIBANJE

Pomlad ima posebno moč. Po mesecih hladnega vremena, krajših dni in večinoma sedečega načina življenja se telo znajde na prehodu – iz mirovanja v gibanje, iz zaprtih prostorov na svež zrak, iz rutine v novo energijo. Daljši dnevi, več svetlobe in prijetnejše temperature niso le prijazna kulisa, temveč pomemben naravni sprožilec, ki spodbuja telo k aktivnosti. Prav zato je pomlad idealen čas za postopno prebujanje telesa in vračanje k gibanju na prostem.

Pomlad vabi k GIBANJU NA PROSTEM

Katarina Kimovec

Gibanje v naravi ima učinke, ki presegajo klasično razumevanje telesne aktivnosti. Ne gre zgolj za porabo kalorij ali krepitev mišic, temveč za celostno izkušnjo, ki vključuje tudi živčni sistem, hormonsko ravnovesje in duševno počutje. Svež zrak, naravna svetloba in stik z okoljem delujejo kot močni regulatorji telesnih procesov. Že zmerna aktivnost na prostem lahko izboljša razpoloženje, zmanjša raven stresnih hormonov in poveča občutek vitalnosti.

Svetloba je ključnega pomena

Eden ključnih dejavnikov je svetloba. Po zimskem obdobju, ko smo izpostavljeni manj dnevne svetlobe, se lahko poruši naš cirkadiani ritem – notranja ura, ki uravnava spanje, budnost in številne druge funkcije.

Gibanje na prostem, zlasti v dopoldanskem času, pomaga telesu ponovno vzpostaviti naravno ravnovesje. Sončna svetloba spodbuja nastajanje vitamina D, ki ima pomembno vlogo pri imunskem sistemu, zdravju kosti in splošnem počutju.

Hoja je najpreprostejša in hkrati ena najučinkovitejših oblik gibanja. Ne zahteva posebne opreme, je dostopna skoraj vsakomur in omogoča postopno prilagajanje intenzivnosti. Redna hoja izboljšuje srčno-žilno zdravje, spodbuja prekrvavitev, uravnava krvni tlak in vpliva na presnovo. Poleg tega ima izrazit vpliv na duševno zdravje. Ritmično gibanje in stik z naravo delujeta pomirjujoče, zmanjšujeta tesnobo in izboljšujeta koncentracijo.

Raziskujte okolico – na kolesu

Kolesarjenje predstavlja nekoliko intenzivnejšo obliko gibanja, ki dodatno krepi mišice spodnjega dela telesa in izboljšuje vzdržljivost. Je odlična izbira za tiste, ki želijo združiti gibanje z raziskovanjem okolice. Pomembno je, da začnemo postopoma, z zmernimi razdaljami in primerno prilagojeno opremo. Telo, ki je bilo pozimi manj aktivno, potrebuje čas, da se ponovno prilagodi obremenitvam.

Pomlad pa ni le čas za fizično aktivnost, temveč tudi za ponovno vzpostavljanje odnosa do lastnega telesa. Po obdobju, ko smo pogosto bolj osredotočeni na udobje in toplino, je pomembno, da telesu prisluhnemo in mu damo čas. Prehitro in preintenzivno gibanje lahko vodi v poškodbe ali preobremenitev, zato je ključna postopnost. Telo se ne prebudi čez noč – prebujanje je proces.

Gibanje krepi imunski sistem

Gibanje na svežem zraku ima tudi pomemben vpliv na imunski sistem. Zmerna telesna aktivnost spodbuja delovanje imunskih celic in izboljšuje odpornost organizma. Hkrati izpostavljenost naravnemu okolju pomeni stik z različnimi mikroorganizmi, ki lahko pozitivno vplivajo na naš mikrobiom. To je še posebej pomembno v času, ko veliko časa preživimo v zaprtih, sterilnih prostorih.

Ne smemo zanemariti niti socialnega vidika gibanja. Sprehod s prijatelji, družinsko kolesarjenje ali skupinski izlet v naravo niso le oblika rekreacije, temveč tudi priložnost za povezovanje. Socialni stiki imajo dokazano pozitiven vpliv na zdravje, saj zmanjšujejo stres in krepijo občutek pripadnosti.

Pomlad nas tako vsako leto znova opomni, da gibanje ni obveznost, temveč naravna potreba. Telo je ustvarjeno za gibanje, narava pa ponuja idealno okolje, v katerem se lahko ta potreba izrazi na najbolj pristen način. Ni nujno, da začnemo z velikimi cilji ali zahtevnimi treningi. Dovolj je že kratek sprehod, nekaj kilometrov s kolesom ali preprosto več časa, preživetega zunaj.

V času, ko smo pogosto ujeti med obveznostmi, ekrane in zaprt prostor, je prav pomlad tista, ki nam ponuja priložnost za spremembo. Ne kot radikalno odločitev, temveč kot postopno vračanje k osnovam. K gibanju, ki nas ne izčrpava, temveč napolni. K ritmu, ki ni narejen po urniku, temveč po občutku.

Morda prav v tem tiči bistvo pomladnega prebujanja telesa: ne v tem, koliko naredimo, temveč kako se pri tem počutimo. Gibanje na prostem ni le pot do boljše telesne pripravljenosti, temveč tudi do večje notranje umirjenosti, jasnosti in povezanosti s samim seboj. In prav to je tisto, kar telo po dolgi zimi najbolj potrebuje. ■

hit alpinea
HOTELS & APARTMENTS
KRANJSKA GORA

KRANJSKA GORA
Pomlad JE čudovita.

že od
208,00 €
za 2 nočitvi za 2 osebi

- otrok do 6. leta biva GRATIS (brez pomožnega ležišča)
- vrednostni bon za hišne gostinske storitve
- darilo: kuponi ugodnosti s popusti

i 080 88 30
www.hit-alpinea.si

Fizioterapijo pogosto povezujemo z okrevanjem po poškodbah ali operacijah, vendar njen pomen sega precej dlje. Gre za stroko, ki temelji na razumevanju gibanja, delovanja telesa in sposobnosti organizma, da se ob ustrezni podpori obnovlja. V času, ko je sedeč način življenja postal skoraj norma, telesne obremenitve pa pogosto enostranske, fizioterapija ni več le del rehabilitacije, temveč postaja pomemben steber preventive in ohranjanja zdravja.

Gibanje je življenje

Sara Sočan

Osnovno izhodišče fizioterapije je preprosto, a hkrati izjemno kompleksno: gibanje je življenje. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, in kadar to gibanje postane omejeno, nepravilno ali boleče, se začnejo pojavljati težave. Fizioterapevt ne obravnava le simptoma, temveč išče vzrok. Bolečina v križu tako pogosto ni le posledica obremenitve tega predela, temveč odraz širšega neravnovesja v telesu – slabše stabilizacije trupa, zmanjšane gibljivosti kolkov ali celo nepravilnih gibalnih vzorcev. Pomembna prednost fizioterapije je njen celosten pristop. Ne gre le za pasivne metode, kot so masaže ali različne fizikalne terapije, temveč predvsem za aktivno sodelovanje posameznika. Ključni del obravnave predstavljajo vaje, s katerimi pacient postopoma ponovno vzpostavlja funkcijo, moč in gibljivost. S tem fizioterapija ne zdravi le posledic, temveč vpliva na dolgoročno izboljšanje stanja. Velik pomen ima fizioterapija pri rehabilitaciji po poškodbah in operacijah. Poškodba mišice, vezi

ali sklepa pogosto pomeni začasno omejitev gibanja, kar lahko hitro vodi v zmanjšanje mišične mase, slabšo stabilnost in spremenjene gibalne vzorce. Brez ustrezne rehabilitacije se telo prilagodi na neustrezen način, kar povečuje tveganje za ponovne poškodbe. Fizioterapija omogoča varno in postopno vračanje v normalno delovanje ter zmanjšuje tveganje za zaplete.

Poleg tega ima pomembno vlogo tudi pri kroničnih bolečinah, ki so vse pogostejše. Bolečine v križu, vratu, ramenih ali sklepih niso več težava le starejše populacije, temveč se pojavljajo tudi pri mlajših, pogosto zaradi dolgotrajnega sedenja, dela za računalnikom ali pomanjkanja gibanja. Fizioterapija v takih primerih ponuja alternativni pristop k obvladovanju bolečine, ki ne temelji zgolj na zdravlilih, temveč na aktivni spremembi gibalnih navad.

Posebno področje predstavlja preventivna fizioterapija, ki postaja vse pomembnejša. Namesto da čakamo na poškodbo ali bolečino,



lahko z ustreznimi vajami, korekcijo drže in učenjem pravih gibalnih vzorcev preprečimo nastanek težav. To je še posebej relevantno v sodobnem življenjskem slogu, kjer so dolgotrajno sedenje, ponavljajoči se gibi in stres stalnica. Fizioterapija ima pomembno mesto tudi pri obravnavi starejših. S staranjem se zmanjšujejo mišična masa, ravnotežje in gibljivost, kar povečuje tveganje za padce in poškodbe. Z ustrežno vadbo lahko ohranimo funkcionalno sposobnost, samostojnost in kakovost življenja tudi v poznejših letih. Gibanje tako postane ključni dejavnik zdravega staranja.

Ne smemo pa zanemariti niti vpliva fizioterapije na duševno zdravje. Gibanje ima dokazano pozitiven učinek na razpoloženje, zmanjšuje stres in izboljšuje splošno počutje. Ko posameznik ponovno pridobi nadzor nad svojim telesom, se pogosto izboljša tudi



njegova samozavest in občutek varnosti. Fizioterapija tako ne deluje le na telesni, temveč tudi na psihološki ravni.

Pomembno je poudariti, da fizioterapija ni hitra rešitev. Zahteva čas, potrpežljivost in aktivno sodelovanje. Vendar prav v tem tiči njena moč. Ne ponuja le za-

časnega olajšanja, temveč uči posameznika, kako skrbeti za svoje telo tudi v prihodnje. Znanje, ki ga pridobimo skozi proces, ostane z nami in postane del vsakdanjega življenja.

V svetu, kjer pogosto iščemo hitre rešitve in takojšnje rezultate, fizioterapija ponuja drugačen pristop. Temelji na razumevanju, postopnosti in sodelovanju. Ne obravnava le poškodbe ali bolečine, temveč človeka kot celoto. In prav zato ima vse pomembnejšo vlogo – ne le kot metoda zdravljenja, temveč kot način, kako ohraniti telo funkcionalno, gibljivo in zdravo skozi celotno življenjsko obdobje. ■

Ali ste vedeli?

Že po približno treh dneh brez gibanja se v telesu začnejo merljive spremembe. Mišična masa začne upadati, zmanjša se občutljivost na inzulin, kar vpliva na presnovo sladkorja, upočasni pa se tudi prekrvavitev. Hkrati se začne zmanjševati tudi mišična moč in vzdržljivost, telo pa postopoma izgublja svojo funkcionalnost.

Dolgotrajno sedenje ali popolna neaktivnost tako nista le neprijetni navadi, temveč dejavnika tveganja za razvoj številnih zdravstvenih težav – od presnovnih motenj do srčno-žilnih bolezni. Pomembno pa je poudariti, da so ti procesi vsaj v začetnih fazah reverzibilni. Že z rednim, zmernim gibanjem lahko telo hitro ponovno aktiviramo in preprečimo dolgoročne posledice



Fizioterapija v vodi



TERME PORTOROŽ

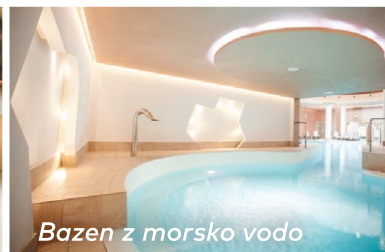
Preventivni programi



Talasoterapija



Fizioterapija



Bazen z morsko vodo



INFO & REZERVACIJE:

zdravstvo@lifeclass.net • 05 692 8009

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



Zadnja leta opažamo, da se vzorci vremena, kakršnih smo bili vajeni, povsem spreminjajo in sezonske norme niso več tako predvidljive. Zgodnje visoke temperature, ki so bile v preteklosti značilne za poletje, postajajo vse pogostejši pojav že zgodaj spomladi. Letos smo tako v Sloveniji že v prvih dneh aprila zabeležili zelo visoke temperature za ta del leta. Taka nenadna intenzivna otoplitev lahko vpliva na naše telesno in duševno zdravje na več načinov. Razumevanje teh vplivov in sprejemanje ustreznih ukrepov pa je za ohranjanje zdravja in dobrega počutja ključnega pomena.

Ko pomlad postane poletje

Katarina Kimovec

Glavna nevarnost, ki jo predstavljajo visoke temperature, sploh če se dvignejo tako nenadoma, kot smo bili priča v minulem tednu, je dehidracija. Telo se začne znojiti, da bi se s tem ohladilo, to pa lahko hitro privede do izgube tekočine, če je ne nadomestimo ustrezno. Posledica, ki ob tem nastane, je toplotna izčrpanost - stanje, za katerega so značilni zlasti slabost, glavobol, šibkost in v hudih primerih celo toplotni udar. Posebej tvegane so visoke temperature za ljudi s srčno-žilnimi težavami. Za hlajenje ima namreč telo več načinov. Poleg že prej

omenjenega znojenja se prav z namenom hlajenja poveča tudi pretok krvi do kože, to pa lahko predstavlja še večjo obremenitev srca. Prav zaradi tega morajo biti ljudje, ki se soočajo s srčno-žilnimi težavami oz. boleznimi, ob izpostavljenosti visokim temperaturam še posebej previdni. Poleg tega lahko nepričakovane in za naše kraje v tem času skorajda nerazumne vremenske razmere povzročijo tudi duševno nelagodje. Visoke temperature lahko povečajo občutek stresa in anksioznosti, še posebej, če motijo vsakodnevne aktivnosti in spanec.

Seveda so noči še vedno relativno hladne, kar je vsekakor dobro. Visoke nočne temperature namreč lahko negativno vplivajo na kakovost spanca, saj naše telo za optimalen počitek potrebuje hladnejše okolje. Slaba kakovost spanca pa ima lahko dolgoročne posledice za zdravje, med drugim se precej poveča tveganje za različne duševne težave.

Še bolj kot v teh dneh bomo vse naštetu seveda občutili čez mesec ali dva, ko se bomo počasi že bližali poletni sezoni. Ne glede na to pa je dobro vedeti, kakor ravnati, da se opisanim težavam lahko izognemo.

Najbolj pomembno je, da redno pijemo vodo, saj s tem preprečimo dehidracijo. Še posebej se je tega potrebno zavedati pred, med in po telesni aktivnosti. Da prijetno temperaturo ohranimo tudi v bivalnih prostorih pa strokovnjaki priporočajo zmerno uporabo ventilatorjev in klimatskih naprav.

Pomembno je tudi, da temperaturam prilagodimo telesno aktivnost. Slednji se poskušamo izogniti v najbolj vročih urah sredi dneva. Bolj primerna za »miganje« sta jutro in večer. Pri tem nikar ne pozabimo na lahka, svetla oblačila in pokrivala, seveda pa je obvezna oprema tudi kakovostna zaščitna krema pred UV žarki.

Če pa vam vse skupaj še vedno predstavlja stres, poskusite z meditacijo, lahko telesno vadbo ali branjem, saj vse naštetu zmanjša občutek stresa.

Zdaj torej veste, da so nenavadno visoke temperature v zgodnji pomladi lahko izziv za naše zdravje. Z upoštevanjem preventivnih ukrepov in prilagoditvijo našega življenjskega sloga lahko ublažimo nekatere od teh vplivov in ohranimo naše zdravje in dobro počutje. Kot vselej pa priporočamo posvet z zdravstvenim delavcem, če se kljub vsemu pojavijo kakršnekoli zdravstvene težave. ■

Občutite moč dolgoročnih naložb.

Zgodovinski podatki kažejo, da so skladi ena najbolj perspektivnih oblik dolgoročnih naložb. Naši strokovnjaki bodo poskrbeli za optimalno razpršenost naložb in hitro odzivnost, vi pa boste lahko sredstva dvignili kadarkoli, enostavno prehajali med skladi in spreminjali vrednost vplačil.



SOJA

Soja ni modna novost sodobnega časa, temveč ena najstarejših gojenih rastlin na svetu. Njena uporaba sega več kot tri tisoč let nazaj, predvsem v azijske kulture, kjer je predstavljala pomemben vir beljakovin in osnovo številnih tradicionalnih jedi. Iz fermentirane soje so nastajali izdelki, kot so miso, tempeh in sojina omaka, ki so še danes nepogrešljiv del tamkajšnje kulinarike. V zadnjih desetletjih pa se je soja postopoma uveljavila tudi v Evropi, kjer jo vse pogosteje najdemo kot del vsakodneвне prehrane.

Spreminjanje genoma soje z gensko transformacijo se izvaja za izboljšanje lastnosti že več kot štiri desetletja. Stopnje sprejemanja gensko spremenjene soje:

ZDA: Več kot 90 % površin s sojo je zasajenih z gensko spremenjenimi sortami, predvsem tistimi, ki so odporne na glifosat.

Brazilijska: Hitro povečanje gojenja gensko spremenjene soje, ki je v zadnjih letih dosegla približno 90 % sprejetja.

Argentina: Ena prvih držav, ki je sprejela gensko spremenjeno sojo, s podobno visokimi stopnjami sprejetja.



Razlog za to ni le globalizacija okusov, temveč predvsem spremembe v načinu prehranjevanja. V ospredje prihajajo rastlinsko usmerjene prehranske smernice, ki poudarjajo raznolikost, zmernost in večji delež rastlinskih virov. V tem kontekstu soja izstopa kot ena najbolj hranilno bogatih stročnic. Vsebuje visok delež beljakovin, ki so po sestavi bližje živalskim kot večina drugih rastlinskih virov, poleg tega pa tudi vlaknine, vitamine skupine B, vitamin E ter minerale, kot so železo, kalcij in magnezij. Posebno pozornost si zasluži njena vloga v prehrani ljudi, ki iščejo alternative živalskim izdelkom. Sojini napitki, tofu, tempeh in različni fermentirani izdelki omogočajo pripravo raznolike in uravnotežene prehrane brez uporabe mleka ali mesa. To je pomembno za ljudi z intoleranco na laktozo, alergijami ali za tiste, ki želijo zmanjšati vnos živalskih beljakovin iz zdravstvenih ali etičnih razlogov. Hkrati pa rastlinske alternative niso več le nadomestek, temveč postajajo samostojna kategorija z lastno kulinarčno vrednostjo.

Kljub številnim prednostim soja pogosto odpira tudi vprašanja. Ena izmed najpogostejših skrbi je

Darjan Lapanje

povezana z gensko spremenjenimi organizmi. Dejstvo je, da je velik del svetovne pridelave soje namenjen industriji in krmi ter vključuje gensko spremenjene sorte. Vendar pa se v Evropi vse bolj uveljavlja pridelava brez GSO, z večjim poudarkom na sledljivosti, kakovosti in lokalni pridelavi. To omogoča potrošniku večjo preglednost in možnost izbire.

Druga pogosto omenjena tema so fitoestrogeni – naravne rastlinske spojine, ki lahko delujejo podobno kot hormon estrogen. Čeprav so bili v preteklosti predmet številnih razprav, sodobne raziskave kažejo, da zmerno uživanje soje pri večini ljudi ne predstavlja tveganja. Nasprotno, lahko ima celo zaščitne učinke, zlasti v povezavi s srčno-žilnim zdravjem in hormonskim ravnovesjem. Kot pri večini prehranskih vprašanj pa tudi tukaj velja načelo zmernosti in raznolikosti. Poleg prehranskih vidikov ima soja tudi pomembno okoljsko dimen-

zijo. Pridelava rastlinskih beljakovin praviloma zahteva manj naravnih virov kot pridelava živalskih, kar pomeni manjšo obremenitev za okolje. Vendar pa je tudi tukaj ključno vprašanje način pridelave. Industrijska monokultura lahko vodi v izčrpavanje tal, zmanjšanje biotske raznovrstnosti in povečano rabo pesticidov. Po drugi strani pa trajnostni pristopi, kot so kolobarjenje, ekološko kmetijstvo in lokalna pridelava, predstavljajo pomemben korak k bolj uravnoteženemu sistemu pridelave hrane. Zanimiv vidik soje je tudi njena prilagodljivost v kulinariki. Nevtralen okus omogoča široko uporabo – od slanih jedi do sladice. Sojini izdelki se lahko vključujejo v tradicionalne recepte ali pa predstavljajo osnovo za povsem nove jedi. Ta vsestranskost je eden od razlogov, zakaj soja postaja vse bolj prisotna v sodobni kuhinji.

Ob tem pa je pomembno poudariti, da soja ni čudežno živilo

Sojade

Sojade - 100% rastlinsko, več kot jogurt

- ✓ iz ekološke francoske soje brez GSO
- ✓ fermentirano z živimi kulturami
- ✓ naravno brez laktoze in glutena
- ✓ brez holesterola
- ✓ vsebuje nenasičene maščobne kisline
- ✓ vir vitaminov B in E
- ✓ vir rastlinskih beljakovin
- ✓ z naravnimi zgoščevalci

Različni okusi in teksture:
naravni, sadni, grški, skyr, kefir in kislá smetana

Sojade izdelke najdete v prodajalnah **Spar, Mercator, E.Leclerc** in v boljše založenih **ekoloških trgovinah**.

www.prema.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

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

Reverzna osmoza PurePro® EC105 Lux

Reverzna osmoza PurePro® EC106 Biocera Antioxidant Alkaline

Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi

www.reverzna-osmoza.si

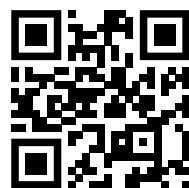
Koda za 5 % popust: bz5

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



Zavarujte svoj nasmeh.

Zavarovanji Zobje in Zobje+



triglav

Vse bo v redu.
triglav.si

Veliko ljudi razume, kaj je prijaznost, in marsikdo se nauči postavljati meje. A kljub temu se v odnosih znova in znova ujamejo v iste vzorce. Rečejo, da so se jasno izrazili, pa jih je vseeno izčrpalo; da so postavili mejo, pa se ob tem počutijo krive; da so ravnali korektno, pa v sebi čutijo nemir. Razlog za to običajno ni v vsebini njihovega ravnanja, temveč v tem, kar se dogaja znotraj njih.

Kaj ima notranja regulacija s prijaznostjo?

Maya Peron

Notranja regulacija je eden najbolj spregledanih vidikov prijaznosti. Ljudje se veliko ukvarjajo s tem, kaj bodo rekli in kako bodo nekaj postavili, bistveno manj pa s tem, iz kakšnega notranjega stanja to počnejo. Prav to naredi razliko med pravo prijaznostjo in prijaznostjo, ki se hitro iztroši.

Notranja regulacija pomeni, da znaš prepoznati in obvladovati svoje odzive, preden te odnesejo. Da ne deluješ iz preplavljenosti, potlačene jeze ali notranjega pritiska, ampak iz dovolj mirnega stanja, v katerem imaš stik s sabo – saj brez tega tudi najbolj premišljene besede hitro izgubijo svojo težo.

Ko navzven delujemo umirjeno, znotraj nas pa vre, prijaznost zahteva ogromno energije – posledica je utrujenost, razdražljivost ali občutek, da si moral znova nekaj požreti. Ne zato, ker bi naredil narobe, ampak ker si deloval iz notranje napetosti.

Zrela prijaznost se ne začne pri besedah, ampak pri stanju in zato, če smo v sebi razburjeni, prizadeti ali prestrašeni, prijaznost hitro postane toga ali obrambna. Pomembno je, da se zavestno odločimo najprej

umiriti sebe ter se odnosu približati drugače – jasnejše, trdnejše in predvsem z manj "notranje" cene.

V moji knjigi o prijaznosti pišem tudi o tem, da prijaznost ne pomeni, da nimamo močnih (tudi negativnih) čustev, ampak da jih znamo prepoznati, preoblikovati in pozitivno uporabiti. Jeza, razočaranje in strah niso nasprotje prijaznosti – nasprotje prijaznosti je izguba stika s sabo, ki pa je zagotovo predpogoj za zdravo prijaznost.

Notranja regulacija ne pomeni, da se vedno počutiš dobro. Pomeni, da znaš ostati znotraj sebe tudi takrat, ko ni prijetno. Da razumeš, da napetosti ni treba takoj olajšati z umikom, ugajanjem ali razlaganjem, ampak, da lahko trenutek počakaš, potem pa se odzoveš zavestno ter skladno s svojimi vrednotami in prepričanji. Prijaznost, ki je skladna z nami, je drugačna. Ne sili. Ne prepričuje. Ne razlaga. Ima težo, ker ni zgrajena na naporu. In prav zato je v odnosih dolgoročno bolj sprejeta, tudi kadar ni vsem všeč.

Če prijaznost razumemo kot večino, potem je notranja regulacija njen temelj. Saj brez nje hitro postane zgolj vloga, ki jo igramo za druge, kar pa ni sprejemljivo. Ko začnemo k prijaznosti pristopati zavestno, postane eden od načinov, kako brez samoobtoževanj in konfliktov ostajati zvesti samemu sebi.

In morda je to naslednji korak v kulturi odnosov: ne le kaj rečemo in kje postavimo mejo, ampak kako poskrbimo, da v tem procesu ostanemo skladni s seboj. Takšna prijaznost se ne iztroši, ampak podpre in nosi. Najprej in predvsem, nas same – kar pa je zgled in motivacija tudi drugim. ■



Mesec maj, za mnoge najlepši mesec v letu, tradicionalno začnemo s praznovanjem praznika dela, že na predvečer praznika pa po vsej Sloveniji zagorijo kresovi. Vsaka 1. majem povezana tradicija se je že tako zakoreninila v našo kolektivno zavest, da marsikdo niti ne ve, česa se ob prvomajskih praznikih sploh spominjamo in kaj predstavljajo kresovi, ki 30. aprila zvečer zagorijo v domala vsakem slovenskem kraju.



Praznik delavskih

PRAVIC



Prvomajski sprevod v Ljubljani leta 1961

tradicionalno zatikali rdeče nageljne, pogosto pa so postavljali tudi mlaje kot simbole svobode.

Darjan Lapanje

Prvomajsko praznovanje je pravzaprav obeleževanje spomina na krvave dogodke v ameriškem Chicagu pred 137 leti. Tamkajšnje delavsko gibanje je namreč v začetku maja leta 1886 organiziralo proteste, s katerimi so si delavci želeli izboriti osemurni delavnik in ostale delavske pravice. Med protesti so izbruhnili spopadi med protestniki in policijo, pri čemer je bilo ubitih več ljudi, pet delavcev pa je bilo celo obsojenih na smrt.

V spomin na te dogodke je bil na pariškem kongresu 2. internacionale dobra tri leta pozneje 1. maj priporočen kot datum za delavski praznik. Od samega začetka se praznik praznuje tudi na slovenskih tleh, od leta 1948 pa je uzakonjen kot državni praznik in obenem dela prost dan.

Prvomajska praznovanja na slovenskih tleh

Praznovanje 1. maja se je, podobno kot danes, tudi v preteklosti običajno začel z budnico delavske godbe, ki so jo imela vsa industrijska središča ali večji obrati. Budnici so sledili slavnostni sprevodi lepo oblečenih delavcev, ki so se s sorodniki in prijatelji odpravili na bližnji hrib ali v gozd ter se tam najprej udeležili delavskega shoda, običajno pa je sledila še veselica s pijačo, jedajočo in plesom. Delavci so v gumbnice

Kaj pa kresovi?

Kot že omenjeno, na predvečer praznika dela po vsej Sloveniji tradicionalno zagorijo kresovi. Tudi začetki te tradicije segajo v konec 19. stoletja. Kot razlaga etnolog Janez Bogataj, je praznik dela od vsega začetka imel izrazite politične poudarke in vsebine. Na svoje pravice pa delavci niso opozarjali le s shodi, govori, transparenti, ampak tudi s kurjenjem kresov. Lahko bi rekli, da je šlo za neke vrste vizualna opozorila, ki naj spomnijo na delavske pravice. »Prvomajski kresovi so bili torej neke vrste komunikacijsko "orodje", podobno kot so v času turških vpadov imeli izrazito varnostno-signalni značaj,« poudarja Bogataj.

Delavske pravice danes

Četudi začetki praznika dela segajo v neke druge čase, je dejstvo, da boj za delavske pravice niti danes, leta 2023, še ni zaključen. Ena od najbolj v nebo vpijočih težav na slovenskem trgu dela je še vedno zaznavanje in sankcioniranje kršitev delavskih pravic. Obenem se neprestano pojavljajo tudi nove oblike dela, ki jim sistem ne uspe ustrezno slediti in zato ostajajo neregulirane, brez zakonskih okvirjev.

Ne glede na vse vam želimo, da letošnje prvomajske praznike preživite kar se da lepo ter v družbi tistih, ki jih imate radi. ■

Med 17. in 19. aprilom 2026 bo Arena Bonifika v Kopru ponovno prizorišče enega osrednjih spomladanskih dogodkov pri nas – Primorskega sejma & Dnevov kmetijstva. Po uspešni vrnitvi v letu 2025, ko je sejem po daljšem premoru znova zaživel, se bo tradicionalni, že 27. mednarodni obrtno-podjetniški in kmetijski sejem vrnil z jasnim poudarkom na povezovanju, razvoju lokalnega okolja in trajnostni usmerjenosti.

Sejemsko dogajanje v Kopru



Primorski Sejem, d.o.o.

Gre za pomemben MEDNARODNI OBRTNO-PODJETNIŠKI IN KMETIJSKI

SEJEM, ki združuje različne sektorje – od obrti, podjetništva, gradbeni-

štva in opreme za dom, do kmetijstva, lokalnih pridelkov in kulinarike. Na sejmu se bodo predstavili številni razstavljalci z inovativnimi izdelki in storitvami, obiskovalci pa boste lahko uživali v bogatem spremljevalnem programu z delavnicami, degustacijami, kulturnimi dogodki in otroškimi kotički. Poseben poudarek bo namenjen domačim pridelkom in tradicionalnim izdelkom – oljčnemu olju, vinu, pršutu, medu ter številnim drugim okusom in doživetjem našega prostora. Sejem je tudi odlična priložnost za mreženje, izmenjavo znanj in iskanje novih poslovnih priložnosti, pa tudi za družinsko raziskovanje pestrega sveta primorskega podeželja in podjetnosti.

Vstop je prost, zato vabljeni vsi, ki želite spoznati nove trende, izdelke in storitve, podpreti domače proizvajalce in preživeti prijeten dan v znamenju ustvarjalnosti, tradicije in povezovanja. ■



27. Mednarodni obrtno
podjetniški & kmetijski sejem



PRIMORSKI SEJEM & DNEVI KMETIJSTVA

17. – 19. APRIL 2026

KOPER – Arena Bonifika



www.primorski-sejem.si

TERME - OBALA - BLED

Oddih v najlepših kotičkih Slovenije, ki vas vrne v ravnovesje

Aktivni oddih ni le gibanje – je način, da si vzamemo čas zase. Da zadihamo globlje, se premaknemo, začutimo telo in se za nekaj dni odklopimo od vsakdanjega ritma. V Sava Hotels & Resorts lahko tak oddih doživite na več načinov – v objemu termalne Panonske nižine v Termah 3000 – Moravske Toplice, Zdravilišču Radenci in Termah Ptuj, ob čarobnem Blejskem jezeru ali na slovenski obali v St. Bernardin resortu Portorož, San Simon resortu Izola in Salinera resortu Strunjan. Vsak kraj ponuja svojo izkušnjo, skupen pa je občutek: več energije, več ravnovesja in več časa zase. V okolici naših letovišč vas čakajo številne možnosti za gibanje – od kolesarjenja in golfa v Panonski nižini, do raziskovanja alpske narave na Bledu in aktivnega odkrivanja slovenske Istre ob morju.

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

Najlepši dan. Vsak dan.



**Gibanje in regeneracija v
objemu termalnih vrelcev**

**TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE,
TERME PTUJ & ZDRAVILIŠČE RADENCI**

Golf igrišči v Termah 3000 in Termah Ptuj ponujata popolno ravnovesje med aktivnostjo in naravo, medtem ko ravnice Prekmurja in okolica Ptuja vabijo na sproščene kolesarske izlete. V Zdravilišču Radenci pa se lahko podate na pohodniške poti skozi Pomurje, kjer narava umirja in hkrati navdihuje. Po aktivnem dnevu sledi tisto najpomembnejše – regeneracija v bazenih z blagodejno termalno vodo in okrepcilo s pristno lokalno kulinariko.



**Najlepši razgledi, alpska wellness
sprostitvev in ta čudoviti mir**

RIKLI BALANCE HOTEL IN HOTEL PARK, BLED

Pohodniške poti okoli Blejskega jezera in v objemu Julijskih Alp razkrivajo eno najlepših podob Slovenije. Aktivni dnevi v naravi se tu naravno prepletajo s trenutki miru. Po raziskovanju alpskega bisera vas pričaka sprostitvev v udobnih sobah, termalnih bazenih, panoramskih savnah in alpskem wellnessu.



**Mediterranski ritem
gibanja in užitka**

**ST. BERNARDIN RESORT PORTOROŽ,
SAN SIMON RESORT IZOLA &
SALINERA RESORT STRUNJAN**

Zaledje slovenske Istre ponuja številne poti za kolesarjenje in pohodništvo, ki vodijo med oljčniki, vinogradi in odpirajo dih-jemajoče razglede na morje. V resortih ob obali pa aktivni dan dopolnijo bazeni z ogrevano morskó vodo, savne, istrsko wellness razvajanje in lokalna kulinarika.

sanol[®]

LAB



PROIZVEDENO
V EU



VISOKA
KAKOVOST



BREZ
GLUTENA



V vseh prodajalnah
Sanolabor in na
www.sanolabor.si



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.
Uravnotežena in raznolika prehrana ter zdrav način življenja sta pomembna za zdravje.

www.sanol-lab.si



**POMEMBNO OBVESTILO!
OBVEZNO JE VABILO!**

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 **APRILU 2026.**



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

Šmartno na Pohorju – v Osnovni šoli	7.30-10.00	1.4.	Kobarid – v športni dvorani Kobarid	7.30-13.00	15.4.
Kočevo – v prostorih športne dvorane	7.00-13.00	1.4., 2.4.	Logatec – v IC Zapolje - dvorana nad bazenom	7.00-13.00	16.4.
Šentvid pri Planini – v kulturnem domu	7.00-11.00	2.4.	Luče – v kulturni dvorani gasilskega doma	7.30-10.30	16.4.
Zg. Velka – v prostorih krajevne hiše	7.30-10.00	3.4.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	17.4.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	3.4.	Voličina – v Osnovni šoli Voličina	7.30-11.00	17.4.
Ivančna Gorica – v Srednji šoli Josip Jurčič	7.00-13.00	7.4.	Ribnica – v TVD Partizan	7.00-13.00	20.4., 21.4.
Lendava – v vaškem domu Dolga Vas	8.00-12.00	7.4.	Črenšovci – v prostorih Občine Črenšovci	7.30-11.00	22.4.
Lokavec – na posestvu Mihelič v Rožengruntu	7.30-10.00	8.4.	Sevnica – v športnem domu pri bazenu	7.00-13.00	22.4., 23.4.
Grosuplje – v družbenem domu	7.00-13.00	8.4.	Vitanje – v Osnovni šoli	7.00-11.00	23.4.
Šempeter v Savinjski dolini – v Elektro Celje	7.00-10.00	9.4.	Poljčane – v domu športa in kulture	7.30-11.00	24.4.
Videm – Dobropole – v Osnovni šoli Videm – Dobropole	7.00-12.00	9.4.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	24.4.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	10.4.	Krško – v športni dvorani OŠ Leskovec pri Krškem	7.00-13.00	28.4., 29.4.
Jurovski dol – v Osnovni šoli Jožeta Hudalesa	7.30-11.00	10.4.	Ponikva – v kulturnem domu	7.30-11.00	29.4.
Maribor – v Štuku	9.00-14.00	13.4.	Kozje – v večnamenskem centru	7.00-10.00	30.4.
Tolmin – v športni dvorani Tolmin	8.00-13.00, 7.30-13.00	13.4., 14.4.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	30.4.
Fokovci – v Osnovni šoli	8.00-12.00	15.4.	Selnica ob Dravi – v Osnovni šoli Selnica ob Dravi	7.30-10.00	30.4.

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 novice 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 REVIJE. Naročnino bomo po preteku avtomatsko obnovili za naslednje obdobje, razen v primeru pisnega preklica najmanj mesec pred potekom naročnine. Naročilnica vezuje 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 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.

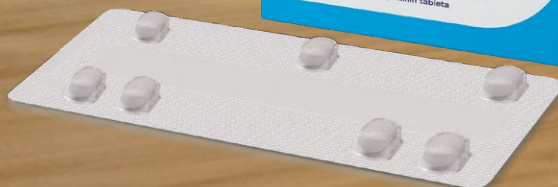
Beliema[®] Effect PLUS

medicinski pripomoček

Bodi to, kar si!

- ▶ Za zdravljenje vaginalnih okužb, ki jih povzročajo glivice ali bakterije.
- ▶ V 30 minutah olajša srbenje, pekoč občutek, občutek draženja, vonj in izcedek.*

*O tem je poročala 1/3 žensk. Klinično preskušanje pri 94 ženskah, Medical Brands 2020



Medicinski pripomoček
izpolnjuje zahteve za oznako
CE 0477.

Pred uporabo se v navodilih
za uporabo seznanite
z verjetnim tveganjem,
povezanim z uporabo!

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

STADA