

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 16 / maj 2026 / številka 175 / brezplačen izvod

6 Tema meseca: Poletje brez pritiska

16 Popoln človek v šestih korakih

10 Zeleni zdravnik s travnika

20 Diagnoza v 30 sekundah

12 Ko zdravje postane statistika

28 Nevidna nevarnost v travi

SKLEPI, MIŠICE, HRBTENICA

APITOXIN OBLIŽI s čebeljim strupom

- Edinstvena kompleksna sestava z dodanim Apitoxinom
- Hitro in učinkovito odpravijo vaše težave

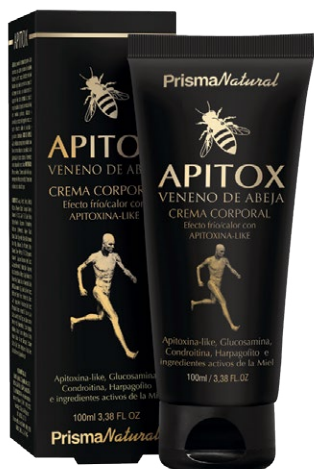


AKTIVNE SESTAVINE:
Apitoxin, Mentol, Kafa,
Ekstrakt Kapsike, ...



APITOX KREMA | PRŠILO 100 ml | 100 ml

- Edinstvena, kompleksna sestava z dodanim Apitoksinom.
- S toplo - hladnim delovanjem pomirja, sprošča in omogoča boljšo prekrvavitev.
- Prva izbira za težave v sklepih, mišicah, vratnem in križnem delu hrbtenice.



AKTIVNE SESTAVINE KREME: Apitoksin, Mentol, Evkaliptol, Ekstrakt Kapsike, Hondroitin Sulfat, Glukozamin HCL, Vražji krempelj, Evgenol, Ekstrakt medu, ...



AKTIVNE SESTAVINE PRŠILA: Apitoksin, Mentol, Evkaliptol, Ekstrakt Kapsike, Arnika, Boswelija, Vražji krempelj, Evgenol, Ekstrakt medu,

Na voljo v Lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.

www.thermoline.si



Prva beseda

Darjan Lapanje

Drage bralke, dragi bralci, maj je mesec, ko se življenje znova preseli na prosto. Dnevi postanejo daljši, narava ozeleni, ljudje pa imamo občutek, da bi morali skupaj z njo "prebuditi" tudi sebe. Prav v tem času nas z vseh strani spremljajo nasveti o popolnem telesu, zdravem življenju, produktivnosti in nenehnem izboljševanju samega sebe. A kdaj zdravje postane pritisk? In kdaj v vsej poplavi nasvetov sploh še znamo poslušati svoje telo?

V tokratni številki zato odpiramo teme, ki so zelo sodobne, a hkrati zelo osebne. Pišemo o pametnih urah in obsesivnem merjenju vsega, o biohackingu kot novem statusnem simbolu ter o TikTok zdravnikih, ki nam v nekaj sekundah ponujajo diagnoze in "čudežne" rešitve. Ob tem razmišljamo tudi o telesu, samopodobi, bližini in odnosu do samega sebe v času, ko se zdi, da mora biti vse popolno – tudi naše zdravje.

Ker pa je maj tudi čas gibanja, izletov in življenja v naravi, smo pripravili še vrsto uporabnih vsebin. Med drugim boste lahko prebrali, kako pravilno oskrbeti poletne rane in odrgrnine, zakaj klopov nikakor ne smemo podcenjevati ter zakaj so šparglji ena najbolj zdravih pomladnih jedi. Posebno mesto v tej številki namenjamo tudi izjemno ganljivi zgodbi o darovanju organov. Zgodba Romane Skrinjar Alauf nas opomni, kako dragoceno je življenje in kako neverjetno moč ima človeška dobrot. Želim vam prijeten, miren in sončen maj. Predvsem pa vam želim, da bi si tudi v tem hitrem svetu znali vzeti trenutek zase, zadihati in biti do sebe nekoliko bolj nežni.

Prijetno branje!

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 175
maj 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, Magnific, Wikimedia Commons, Unsplash, arhiv revije Bogastvo zdravja, arhiv SISTEMI in arhivi avtorjev

Foto naslovnica: Magnific/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..

Maj

..do teme

Tema meseca: Poletje brez pritiska



6

Vsako leto se ponavlja isti prizor. Ko se dnevi začnejo daljšati, temperature pa postanejo prijetnejše, se v ljudeh prebudi občutek, da bi morali čez noč postati bolj vitki, bolj športni, bolj zagoreli in predvsem bolj popolni. Družbena omrežja so preplavljena z obljubami o telesni preobrazbi v štirinajstih dneh. A resnica je precej manj spektakularna in hkrati veliko bolj prijazna.

Zeleni zdravnik s travnika



10

Ko se na tržnicah pojavijo prvi šparglji, mnogi dobijo občutek, da se je pomlad zares začela. Njihova sezona je kratka, okus nekoliko poseben, skoraj prefinjen, zato jih nekateri obožujejo, drugi pa potrebujejo nekaj časa, da jih vzljubijo. A ne glede na kulinarčne preference imajo šparglji sloves ene najbolj zdravih sezonskih rastlin, kar jih poznamo.

Ko zdravje postane statistika



12

Nekoč smo ljudje vedeli, da smo utrujeni, ker smo to preprosto čutili. Vedeli smo, da smo slabo spali, ker smo bili zaspani, in da smo pod stresom, ker nas je tiščalo v želodcu ali bolela glava. Danes pa mnogi najprej pogledajo na zaslon svoje pametne ure. Koliko ur globokega spanca? Kakšen je srčni utrip? Zdi se, da smo začeli lastno počutje preverjati podobno, kot preverjamo vreme ali stanje na bančnem računu.

Popoln človek v šestih korakih



16

Ljudje svoj status vse pogosteje kažejo s posebnimi rutinami. Hladne ledene kopeli ob petih zjutraj, kapsule prehranskih dodatkov v vrednosti tedenskega nakupa hrane, merjenje spanja do decimalke natančno, posebne diete, infuzije vitaminov, testi mikrobioma, aplikacije za optimizacijo možganov in terapije z rdečo svetlobo. Dobrodošli v svetu »biohackinga«.

Diagnoza v 30 sekundah



20

Še pred nekaj leti smo zdravstvene nasvete iskali pri osebnem zdravniku, danes pa mnogi odgovore na vprašanja o telesu, prehrani, hormonih, duševnem zdravju ali celo resnih boleznih iščejo kar med kratkimi videi na družbenih omrežjih. Dobrodošli v svetu TikTok zdravnikov.

Nevidna nevarnost v travi



28

Pomlad in poletje večina ljudi povezuje z naravo, izleti, sprehodi po gozdu, pikniki in dolgimi dnevi na prostem. A prav v času, ko se narava najbolj prebudi, postanejo aktivni tudi eni najmanjših, a hkrati najbolj nevarnih prebivalcev naših gozdov in travnikov – klopi. So skoraj neopazni, tihi in pogosto jih opazimo šele takrat, ko so že prisesani na kožo.



0%
dišav in
barvil



Koži prijazna zaščita pred soncem za vso družino

Bambo Nature losjoni za zaščito pred soncem, ki so na voljo z ZF 30 in ZF 50, so zaradi skrbno izbranih sestavin primerni za vso družino, tudi najmlajše. Z nežno, lepo mazljivo formulo se enostavno nanašajo in hitro vpijejo v kožo, po uporabi pa je koža dobro zaščitena in svilnato mehka.

Potrjeno koži prijazni losjoni za zaščito pred soncem:

- so izdelani na Danskem,
- absorbirajo 96 % (ZF 30) oz. 98 % (ZF 50) UV-žarkov in ščitijo tako pred UVA- kot UVB žarki,
- so dermatološko testirani,
- so 100 % veganski in imajo certifikat EcoSun Pass (Reef Safe), kar pomeni, da so prijazni do življenja v morju,
- ne vsebujejo barvil in dišav,
- vsebujejo kemične oz. organske filtre,
- so vodoodporni,
- imajo ekološko oznako Nordic Swan Ecolabel, ki ocenjuje vpliv izdelkov na okolje skozi njihov celoten življenjski cikel,
- imajo priporočilo združenja za astmo in alergije Asthma Allergy Nordic, ki označuje izdelke z najmanjšim tveganjem za nastanek alergij.

Za uživanje na soncu brez skrbi z učinkovito ter koži prijazno zaščito.



www.bambonature.si
[bambonature.slo](https://www.instagram.com/bambonature.slo)

BAMBO[®]
Nature

Poletje brez pritiska

Darjan Lapanje

Vsako leto se ponavlja isti prizor. Ko se dnevi začnejo daljšati, temperature pa postanejo prijetnejše, se v ljudeh prebudi občutek, da bi morali čez noč postati bolj vitki, bolj športni, bolj zagoreli in predvsem bolj popolni. Družbena omrežja so preplavljena z recepti za »čudežne« diete, nasveti za hitre vadbe za raven trebuh in obljubami o telesni preobrazbi v štirinajstih dneh. A resnica je precej manj spektakularna in hkrati veliko bolj prijazna. Telo se na poletje ne pripravlja z izčrpavanjem, temveč z ravnovesjem.

Pomlad in zgodnje poletje sta idealen čas, da začnemo znova poslušati svoje telo. Pozimi večina ljudi živi nekoliko počasneje. Gibanja je manj, prehrana je težja, dnevi so krajši, pogosto smo bolj utrujeni in brez energije. Zato ni nič nenavadnega, če nas maj ujamemo z občutkom, da bi potrebovali nekakšen notranji »reset«. Toda ta ne pomeni stradanja ali brutalnih treningov. Veliko bolj pomembno je, da telesu postopoma vrnemo lahkotnost.

Prvi korak je skoraj vedno gibanje. Ne zaradi videza, ampak zaradi počutja. Telo ob rednem gibanju dobesedno oživi. Že hitra hoja, kolesarjenje, plavanje ali delo na vrtu lahko izboljšajo razpoloženje, spanec in raven energije. Težava sodobnega človeka ni nujno pomanjkanje intenzivne vadbe, ampak predvsem dolgotrajno sedenje. Telo je ustvarjeno za gibanje in to občutimo že po nekaj dneh večje aktivnosti. Misli postanejo jasnejše, utrujenosti je manj, tudi stres se lažje umiri.

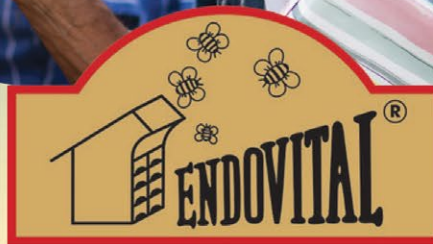
Pomembno vlogo ima tudi prehrana. Poletje je pravzaprav najlepši letni čas za zdrave spremembe, saj narava sama ponuja obilico lahke hrane. Sveža zelenjava, jagodičevje, šparglji, solate, zelišča in sadje niso le prijetni za oko in brbončice, ampak telo oskrbijo z vitamini, minerali in vlakninami, ki jih po zimskem obdobju pogosto primanjkuje. Veliko ljudi opazi, da imajo spomladi več težav z utrujenostjo, napihnjenostjo ali pomanjkanjem koncentracije. Pogosto ni kriv samo stres, temveč tudi neuravnotežena prehrana in premalo tekočine.

Prav hidracija je eden najbolj podcenjenih dejavnikov dobrega počutja. Ko se temperatura zviša, telo potrebuje več tekočine, a mnogi žejo zamenjujejo za lakoto ali utrujenost. Kozarec vode pogosto naredi veliko več kot še ena skodelica kave. Tudi koža nam hitro pokaže, kako skrbimo zase. Če smo neprespiani, pod stresom in premalo hidrirani, izgubi sijaj, postane občutljivejša in hitreje reagira na sonce.

Ob vseh pripravah na poletje pa pogosto pozabimo na najpomembnejše – odnos do samega sebe. Popolna telesa, ki jih gledamo na ekranih, so velikokrat rezultat filtrov, osvetlitve in skrbno izbranih trenutkov. Resnično življenje je precej drugačno. Poletje ni tekmovanje v popolnosti, ampak čas, ko bi se morali v svoji koži počutiti dobro. Samozavest nima veliko skupnega s konfekcijsko številko. Veliko bolj je povezana s tem, kako skrbimo zase, koliko energije imamo in ali si dovolimo uživati v trenutkih.

Morda je prav zato najboljša priprava na poletje tista, ki nima strogega začetka in konca. Ne gre za dvotedenski projekt, ampak za drobne vsakodnevne odločitve. Več gibanja, manj stresa, več spanja, manj pretiravanja in predvsem manj pritiska. Telo namreč ne potrebuje kaznovanja, da bi bilo lepo. Potrebuje nego, ravnovesje in nekaj potrpežljivosti. In prav takrat, ko se nehamo obsesivno pripravljati na poletje, mu v resnici gremo naproti najbolj pripravljeni. ■

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



Ko pride poletje, se spremeni skoraj vse. Dnevi postanejo daljši, več časa preživimo zunaj, manj smo oblečeni, več se družimo in pogosteje iščemo bližino drugih ljudi. Marsikdo ima občutek, da so poletni meseci bolj lahkotni, bolj sproščeni in tudi bolj strastni. Zanimivo pa je, da ne gre zgolj za subjektiven občutek. Številne raziskave kažejo, da imajo letni časi dejansko vpliv na spolno željo, intimnost in pogostost spolnih odnosov.

Ljubezen ima rada poletje

Katarina Kimovec



Znanstveniki že dolgo proučujejo povezavo med svetlobo, hormoni in človekovim vedenjem. Ena izmed zanimivejših raziskav, objavljena v reviji *Scientific Reports*, je pokazala, da daljši dnevi vplivajo na večjo spolno motivacijo in pogostejšo spolno aktivnost. Raziskovalci so analizirali podatke več deset tisoč žensk in ugotovili, da se z daljšanjem dneva povečata tako libido kot tudi pogostost spolnih odnosov.

Pomemben dejavnik je svetloba. Sonce vpliva na proizvodnjo serotonina, hormona dobrega počutja, hkrati pa zmanjšuje raven melatonina, hormona, povezanega s spanjem in utrujenostjo. Pozimi je telo pogosto bolj zaspano, počasnejše in manj motivirano za socialne stike. Poleti pa smo bolj aktivni, bolje razpoloženi in posledično bolj odprti tudi za intimnost. Pri moških nekatere raziskave opažajo tudi sezonska nihanja testosterona, ki lahko vplivajo na spolno željo. A biologija je le del zgodbe. Veliko vlogo ima tudi psihologija. Poletje

je čas dopustov, pobegov iz rutine in spontanosti. Ko ljudje niso pod tolikšnim pritiskom službe, šole ali vsakodnevnih obveznosti, imajo več energije za odnose. Partnerji preživijo več časa skupaj, več je dotikov, skupnih večerov in trenutkov brez hitenja. Prav odsotnost stresa pa je eden ključnih dejavnikov zdrave spolnosti.

Pomemben vpliv ima tudi način, kako poleti dojemamo sami sebe. Toplejše vreme pomeni več razgaljene kože, več telesne aktivnosti in pogosto tudi več samozavesti. Ko se ljudje počutijo privlačne, se drugače vedejo. Pogosteje flirtajo, iščejo stik z očmi, so bolj odprti za bližino. Ni naključje, da poletje že od nekdaj spremlja toliko zgodb o poletnih romancah in kratkih, a intenzivnih zaljubljenostih.

Zanimivo je, da raziskovalci opažajo še en pojav – poleti ljudje pogosteje iščemo nova doživetja. To ni povezano le s spolnostjo, ampak s splošno večjo željo po druženju, potovanjih in novih izkušnjah. Človeški možgani so

namreč zelo občutljivi na okolje. Več svetlobe, višje temperature, zvoki narave in družabni dogodki ustvarjajo občutek živosti, ki vpliva tudi na intimno življenje.

Po drugi strani zima pogosto prinaša utrujenost, manj gibanja in več izolacije. Krajši dnevi lahko vplivajo celo na blage oblike sezonske depresije, kar se hitro odrazi tudi v partnerskem odnosu. Ljudje se sicer pozimi več zadržujejo doma, a to še ne pomeni nujno večje intimnosti. Če sta prisotna stres in psihična izčrpanost, libido pogosto pade.

Vse to kaže, da spolnost ni le fizični nagon, ampak zelo kompleksna mešanica hormonov, čustev, okolja in psihološkega počutja. Poletje nam pri tem očitno pomaga. Morda zato, ker nas za nekaj mesecev spomni, kako pomembni so sproščeni, dotik, bližina in občutek, da si dovolimo živeti nekoliko bolj lahkotno. In prav v tej lahkotnosti se pogosto skriva največ privlačnosti. ■

TEŽAVE Z EREKCIJO

ima vsak drugi moški po 50. letu

mi vam lahko hitro pomagamo

20
minut

1x na teden
Li-ESWT
6 tednov

>80%

uspešnost tri mesece
po zadnji terapiji

popolnoma neboleče, brez neželenih
stranskih učinkov

povečana prekrvavitev penisa

povprečna starost

55 let



Li-ESWT
+
P-Shot (PRP)

v večini primerov je učinek

v Sloveniji od leta 2014

trajen



1-2x

P-Shot terapija

25% bolnikov po terapiji ni
več potrebovalo zdravil

58% bolnikov je imelo že med terapijo
boljše jutranje erekcije

Ambulanta za erektilne motnje

Ambulanta za bolezni prostate

Ultrazvočna diagnostika

Testiranje erekcije,
samoplačniške operacije

NOVOST

Stocholm3
test

neinvazivni
krvni
biomarkerski
test

pomoč pri
diagnostiki raka
prostate



www.urologija.si

info@urologija.si

posvet z urologom

urolog@urologija.si

ZAKAJ

UROLOGIJA

+386 41 976 000

Ko se na tržnicah pojavijo prvi šparglji, mnogi dobijo občutek, da se je pomlad zares začela. Njihova sezona je kratka, okus nekoliko poseben, skoraj prefinjen, zato jih nekateri obožujejo, drugi pa potrebujejo nekaj časa, da jih vzljubijo. A ne glede na kulinarične preference imajo šparglji sloves ene najbolj zdravih sezonskih rastlin, kar jih poznamo. Že stoletja jih cenijo tako v kulinariki kot tudi v ljudskem zdravilstvu, danes pa njihove koristi potrjuje tudi sodobna znanost.

Zeleni zdravnik s travnika

Miha Anžur

Šparglji so prava mala zakladnica hranil, čeprav vsebujejo zelo malo kalorij. V njih najdemo veliko vlaknin, vitaminov skupine B, vitamina K, vitamina C ter pomembnih mineralov, kot so kalij, železo in folna kislina. Prav zaradi te kombinacije jih nutricionisti pogosto uvrščajo med najbolj priporočljiva živila za spomladanski jedilnik. Posebej zanimivo je, da vsebujejo veliko antioksidantov – snovi, ki pomagajo telesu pri zaščiti pred oksidativnim stresom in staranjem celic. Ena najbolj znanih lastnosti špargljev je njihov vpliv na delovanje ledvic in izločanje vode iz telesa. Že naše babice so vedele, da »čistijo telo«, danes pa vemo, da vsebujejo aminokislino asparagin, ki deluje kot naravni diuretik. To pomeni, da spodbuja odvajanje odvečne tekočine in pomaga pri izločanju presnovnih odpadkov. Prav zato marsikdo po obroku špargljev opazi pogostej-

še uriniranje. Ta učinek je povsem normalen in celo zaželen, saj telo na ta način lažje vzdržuje ravnovesje tekočin.

Šparglji so odlični tudi za prebavo. Vsebujejo veliko vlaknin, ki pomagajo pri delovanju črevesja in prispevajo k bolj zdravi čreves-



sni mikrobioti. Posebej zanimiv je inulin, vrsta prehranske vlaknine, ki deluje kot prebiotik. To pomeni, da hrani koristne bakterije v črevesju, te pa imajo velik vpliv ne le na prebavo, temveč tudi na imunski sistem, razpoloženje in splošno počutje. V zadnjih letih znanstveniki vse pogosteje opozarjajo, da je zdravje črevesja tesno povezano z zdravjem celotnega organizma.

Pomembno vlogo imajo šparglji tudi pri zdravju srca in ožilja. Zaradi vsebnosti kalija pomagajo pri uravnavanju krvnega tlaka, antioksidanti pa lahko zmanjšujejo vnetne procese v telesu. Folna kislina, ki jo vsebujejo v precejšnjih količinah, je še posebej pomembna za nosečnice, saj sodeluje pri tvorbi novih celic in razvoju živčnega sistema pri plodu.

Mnogi ne vedo, da so šparglje v preteklosti povezovali celo z ljubeznijo in spolno energijo. Že stari Rimljani so jih imeli za afrodisiak, predvsem zaradi njihove oblike in hranilne vrednosti. Čeprav znatnost tega danes ne potrjuje neposredno, drži, da zdrava prehrana, bogata z vitamini in minerali, vpliva tudi na raven energije in splošno vitalnost.

Zanimivo je tudi, da imajo šparglji zelo malo kalorij, a nas kljub temu dobro nasitijo. Zaradi tega so pogosta izbira pri ljudeh, ki želijo jesti bolj lahkotno, ne da bi bili po obroku lačni. Njihova največja prednost pa je morda prav v tem, da nas učijo sezonskega prehranjevanja. Narava nam jih ponudi ravno v času, ko telo po dolgi zimi potrebuje več svežine, vode, vitaminov in lahke hrane.

In morda je prav zato sezona špargljev tako posebna. Ne gre le za modno pomladno jed, ampak za opomnik, da najboljše stvari pogosto rastejo preprosto, tiho in le kratek čas. Zato jih velja izkoristiti, dokler so sveži, lokalni in polni okusa. Telo nam bo zelo verjetno hvaležno. ■

ČAS JE ZA PIKNIK



RAMDA-KAMADO ŽARI

IN UREJENO
ZELENICO!



RAMDA



sunseeker
elite

EURO  GARDEN

 eurogarden.eu

VRTNI CENTER PE DOBROVA PRI LJJ | PE KRŠKO



Nekoč smo ljudje vedeli, da smo utrujeni, ker smo to preprosto čutili. Vedeli smo, da smo slabo spali, ker smo bili zaspani, in da smo pod stresom, ker nas je tiščalo v želodcu ali bolela glava. Danes pa mnogi najprej pogledajo na zaslon svoje pametne ure. Koliko ur globokega spanca? Kakšen je srčni utrip? Kolikšna je raven stresa? Je telo pripravljeno na napor ali bi morali danes počivati? Zdi se, da smo začeli lastno počutje preverjati podobno, kot preverjamo vreme ali stanje na bančnem računu.



Pametne ure, športne zapestnice in aplikacije za spremljanje zdravja so postale eden največjih tehnoloških trendov zadnjega desetletja. Merijo korake, spanec, kalorije, nasičenost krvi s kisikom, srčni utrip, stres, regeneracijo in celo kakovost dihanja med spanjem. Namen teh naprav je bil sprva dober – ljudi spodbuditi k več gibanju in boljšim življenjskim navadam. In pri marsikom to res deluje. Številni zaradi teh naprav hodijo več, se več gibajo in bolj skrbijo zase. Problem pa nastane takrat, ko zdravje postane obsesivno spremljanje števil. Psihologi vse pogosteje opozarjajo na pojav, ki mu nekateri pra-

vijo kar »anksioznost podatkov«. Gre za stanje, ko ljudje postanejo pretirano osredotočeni na meritve svojega telesa. Slab rezultat spanja lahko človeka spravi v stres še preden vstane iz postelje. Ura z znano povišan srčni utrip in uporabnik začne panično razmišljati, kaj je narobe. Namesto da bi tehnologija zmanjševala skrb za zdravje, jo pri nekaterih ljudeh še povečuje. A dejstvo je, da telo ni stroj, ki bi ga bilo mogoče vedno natančno izmeriti. Človek ni algoritmični projekt. Na naše počutje vplivajo odnosi, čustva, vreme, stres, spomini, hormoni, utrujenost in celo občutek varnosti. Pametna ura lahko izmeri srčni utrip, ne more

pa izmeriti osamljenosti, notranjega nemira ali življenjskega zadovoljstva. In vendar mnogi številkam verjamejo bolj kot sebi oz. svojim občutkom.

Zdravniki opozarjajo, da lahko pretirano spremljanje telesnih podatkov vodi celo v hipohondrijo. Nekateri uporabniki nenehno preverjajo svoje meritve in v vsakem odstopanju iščejo znak bolezni. Še posebej problematično je, ker potrošniške naprave niso medicinski instrumenti. Meritve pogosto niso povsem natančne, a jih ljudje jemljejo skoraj kot diagnozo. Tako lahko ena sama napačna zaznava povzroči veliko nepotrebnega strahu.

Po drugi strani pa ima vse skupaj tudi širšo družbeno dimenzijo. Živimo v času, ko je skoraj vse postalo merljivo. Produktivnost, uspeh, videz, spanec, šport, prehrana in celo sproščanje. Kot da moramo danes optimizirati vsak del svojega življenja. Tudi počitek ni več samo počitek, ampak projekt izboljšanja regeneracije. Tudi sprehod ni več sprehod, če ga ura ni zabeležila.

Morda prav zato mnogi ljudje izgubljajo nekaj zelo pomembnega – stik s svojim telesom. Namesto da bi poslušali sebe, poslušajo vibracijo na zapestju. Namesto občutka se zanašajo na graf. A človekovo telo je tisočletja delovalo brez aplikacij. Znano je povedati, kdaj potrebuje počitek, gibanje ali mir.

Tehnologija sama po sebi ni problem. Pametne ure so lahko koristno orodje, če jih uporabljamo z zdravo mero razuma. Težava nastane, ko postanejo gospodar našega počutja. Ko številke določajo, ali bomo imeli dober dan. In morda je prav v tem največji paradoks sodobnega časa: nikoli nismo vedeli toliko o svojem telesu, pa ga hkrati že dolgo nismo tako slabo poslušali. ■

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!

POLETJE IN PREBAVA – zakaj je ravnovesje ključnega pomena?

Sara Zaušek, strokovna sodelavka Hiše zdravja

Poletje prinaša sproščene dni, nova doživetja in tudi spremembe, ki jih naše telo hitro občuti. Drugačna prehrana, neredni obroki in več uživanja zunaj lahko vplivajo na prebavo, zato ni presenetljivo, da se v tem obdobju pogosteje pojavijo napihjenost, nelagodje ali občutek "težkega" trebuha.

Pomembno vlogo pri tem ima črevesna mikroflora – občutljivo ravnovesje bakterij, ki vplivajo na naše počutje. Probiotiki so lahko dobra podpora, a pomembno je, kakšne izberemo. Ni dovolj le visoko število bakterij – ključna je njihova kakovost in razno-

likost. Več različnih sevov pomeni širšo podporo, saj vsak prispeva svoj del k ravnovesju v črevesju.

Pomembna prednost kakovostnih probiotikov je tudi odpornost na želodčno kislino. Le tako bakterije preživijo pot skozi prebavila in dejansko dosežejo črevesje, kjer lahko delujejo.

Dodana prehranska vlaknina, kot je FOS, pa deluje kot hrana za koristne bakterije in pomaga ustvariti okolje, v katerem se lahko uspešno razvijajo.

Ko poskrbimo za ravnovesje v črevesju, je tudi poletje lahko bolj lahkotno – tako navzven kot navznoter. ■

Nepogrešljiva sopotnika na dopustu



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Probiotic-10™

Širok spekter bakterijskih kultur v izjemno visoki koncentraciji.

- ✓ Visoko preživetje kultur v črevesju.
- ✓ Z dodano prehransko vlaknino FOS.
- ✓ Veganska formula.

Saccharomyces Boulardii

Nepatogena kvasovka s probiotičnimi lastnostmi.

- ✓ Odporna na želodčno kislino.
- ✓ Z dodano prehransko vlaknino inulin.
- ✓ Brez glutena.



Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah, Sanolaborju in na www.hisa-zdravja.si. Za več informacij o izdelkih pokličite na brezplačno številko:





DOSEZITE
VIŠJO
DAVČNO
OLAJŠAVO

Dodatno pokojninsko zavarovanje

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

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

Izračunajte si svojo davčno olajšavo.

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



ZAVAROVALNA SKUPINA SAVA

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:

080 29 29

sava-pokojninska.si



Nekoč so ljudje status kazali z dragimi avtomobili, urami in luksuznimi počitnicami. Danes pa vse pogosteje z nečim precej bolj nenavadnim – s svojo jutranjo rutino. Hladne ledene kopeli ob petih zjutraj, kapsule prehranskih dodatkov v vrednosti tedenskega nakupa hrane, merjenje spanja do decimalke natančno, posebne diete, infuzije vitaminov, testi mikrobioma, aplikacije za optimizacijo možganov in terapije z rdečo svetlobo. Dobrodošli v svetu »biohackinga«, sodobnega fenomena, ki je iz nišne obsesije tehnoloških milijonarjev postal globalni trend.

Popoln človek v šestih korakih

Sara Sočan

Beseda biohacking zveni skoraj znanstvenofantastično, v osnovi pa pomeni poskus »optimizacije« telesa in uma. Ideja je preprosta: če lahko izboljšujemo računalnike, zakaj ne bi izboljšali še človeka? Biohackerji zato spremljajo svoje telesne funkcije, eksperimentirajo s prehrano, spanjem, dodatki in tehnologijo ter iščejo načine, kako postati bolj produktivni, bolj zdravi, bolj fokusirani in – včasih skoraj obsesivno – bolj učinkoviti.

Na prvi pogled se vse skupaj sliši precej smiselno. Kaj je narobe s tem, da človek bolje spi, več telovadi in skrbi za zdravje? Pravzaprav nič. Problem pa nastane tam, kjer se skrb za zdravje začne spreminjati v tekmovanje. V zad-

njih letih je biohacking postal tudi statusni simbol. Nekateri ljudje danes ne kažejo več uspeha skozi materialne stvari, ampak skozi popoln nadzor nad svojim telesom. Na družbenih omrežjih lahko vsak dan spremljamo ljudi, ki objavljajo svoje rezultate spanja, jutranje meritve telesa, ekstremne rutine in natančno odmerjene prehranske protokole. Vse skupaj pogosto deluje kot nekakšna sodobna različica luksuza. Le da namesto športnega avtomobila kažeš svojo biološko starost, namesto dragocene ure pa podatke o regeneraciji in srčnem utripu.

Posebej zanimivo je, da biohacking pogosto ni več povezan le z zdravjem, ampak z idejo popol-

nosti. Kot da mora biti človek ves čas najboljša verzija samega sebe. Ves čas produktiven, osredotočen, fit, psihično stabilen in energetsko optimiziran. Utrujenost postaja skoraj osebni neuspeh. Počitek pa nekaj, kar mora biti prav tako »učinkovito« kot delo.

Psihologi opozarjajo, da lahko takšen odnos vodi v novo obliko stresa. Paradoksalno ljudje v želji po popolnem zdravju pogosto postanejo še bolj obremenjeni s svojim telesom. Hrana ni več užitek, ampak matematični izračun. Spanje ni več sprostitev, ampak analiza podatkov. Tudi šport ni več gibanje zaradi dobrega počutja, ampak projekt izboljšanja statistike. Ob tem pa ne gre spregledati še ene pomembne stvari – biohacking je pogosto drag. Kakovostni dodatki, posebne terapije, diagnostični testi, pametne naprave in individualni programi lahko stanejo ogromno denarja. Zato ni naključje, da je trend posebej priljubljen med uspešnimi podjetniki, med zaposlenimi v tehnološki industriji in ljudmi, ki si lahko privoščijo vlaganje v lastno optimizacijo. Zdravje tako počasi postaja tudi vprašanje prestiža.

A morda največji problem sodobnega biohackinga ni v tehnologiji ali znanosti, ampak v filozofiji, ki stoji za njim. Človek ni računalnik. Ni sistem, ki ga lahko brezhibno optimiziramo. V življenju obstajajo utrujenost, stres, dnevi brez energije, lenoba, spontani večeri in nepopolnost. In prav v tej nepopolnosti je pogosto nekaj zelo človeškega.

Skrb za zdravje je pomembna. A mogoče največji luksuz danes ni popolnoma optimizirano telo, ampak sposobnost, da si včasih dovolimo biti preprosto samo človek. Brez meritev, brez analiz in brez občutka, da moramo vsak trenutek svojega življenja izboljševati. ■

ČEBELJI STRUP: naravna skrivnost mladostne kože

Lamorix

Čebelji strup med naravnimi učinkovinami za nego kože danes doživlja pravo znanstveno renesanso. Raziskave kažejo, da peptid melitin v strupu spodbuja nastajanje kolagena in elastina – proteinov, ki sta odgovorna za čvrstost, prožnost in mladosten videz kože. Ob redni uporabi se gube zgladijo, koža pa postane vidno bolj napeta in sijoča.

To dragoceno surovino, ki je dražja od zlata, je v središče svojih izdelkov postavila blagovna znamka Lamorix, vodilna slovenska

kozmetika s čebeljim strupom. Njihova edinstvena formula ApiLift Pro™ deluje na dveh ravneh – aktivira kožo, s čimer spodbudi proizvodnjo kolagena in elastina, ter kožo „odpre“, da lahko aktivne sestavine prodrejo globlje vanjo. Rezultat je naravni lifting učinek, gladka in čvrsta koža, ki je pri ženskah po štiridesetem letu tako zelo zaželena.

Učinkovitost napredne nege s čebeljim strupom potrjujejo tudi uporabnice kozmetike Lamorix. V anketi je več kot 94 % vpraša-

nih izrazilo zadovoljstvo z njihovo anti-age linijo Elixir, kar tri četrtine pa so ji namenile najvišjo možno oceno. Skoraj 70 % uporabnic je vidne rezultate opazilo že v prvem mesecu uporabe, več kot 90 % pa se jih je strinjalo, da bi izdelek znova kupile.

Več o pomlajevanju kože s čebeljim strupom in posebni akcijski ponudbi ob 20. maju – Svetovnem dnevu čebel, razglašenem na predlog Slovenije – najdete na lamorix.com. ■

LAMORIX®

Napredna nega s čebeljim strupom
za bolj čvrsto in gladko kožo.

NAROČI NA:



040 331 797

lamorix.com



Poletje, koža in male nesreče

Sara Sočan

Poletje je čas gibanja, dopustov, morja, koles, sandalov, pohodništva in dolgih večerov na prostem. Je letni čas, ko več živimo zunaj in zato tudi precej pogosteje prihaja do manjših poškodb kože. Odrgnine, ureznine, žulji, praske, padci s kolesom, opekline od žara – vse to so skoraj neizogibni spremljevalci toplih mesecev. Večina ljudi takšne poškodbe dojema kot nekaj povsem nedolžnega. Malo vode, obliž in gremo naprej. A prav pri majhnih ranah ljudje pogosto naredimo največ napak.

Koža je največji organ našega telesa in hkrati prva obrambna linija pred bakterijami, virusi in drugimi mikroorganizmi. Vsaka rana, tudi najmanjša, pomeni trenutek, ko ta zaščita popusti. Prav zato pravilna oskrba ni pomembna le zaradi lepšega celjenja, ampak predvsem zaradi preprečevanja okužb.

Ena najpogostejših poletnih poškodb so odrgnine. Nastanejo pri padcih na asfalt, kamenje ali pesek, pogosto pri športu, teku ali kolesarjenju. Ker običajno niso globoke, jih marsikdo podcenjuje. A prav odrgnine vsebujejo veliko drobnih nečistoč – pesek, zemljo, drobce kamenčkov in bakterije. Največja napaka je, da rano samo na hitro obrišemo ali prelijemo z malo vode. Rana mora biti temeljito očiščena. To pogosto pomeni nekaj minut spiranja pod čisto tekočo vodo in nežno odstranjevanje umazanije. Če v koži ostanejo drobni delci, se lahko rana vname ali pa nastane trajnejša brazgotina.

Zanimivo je, da mnogi še danes uporabljajo precej zastarele metode oskrbe ran. Alkohol, močna razkužila ali celo domača sredstva, kot so zobna pasta, moka ali maslo pri opeklinah, lahko stanje še poslabšajo. Strokovnjaki danes priporočajo predvsem nežno čiščenje in primerno vlažno okolje za celjenje. Rana se namreč pogosto bolje celi pod sodobnim obližem ali sterilno oblogo kot pa »na zraku«, kot so verjeli nekoč. Pretirano izsuševanje lahko upočasni obnovo kože in poveča možnost nastanka vidnejše brazgotine.

Poleti je dodatna težava tudi vročina. Toplo in vlažno okolje je idealno za razvoj bakterij, zato se lahko okuž-

be razvijejo hitreje kot v hladnejših mesecih. Posebno pozornost je treba nameniti ranam po kopanju v morju, jezerih ali bazenih. Morska voda sicer vsebuje sol, ki lahko deluje blago antiseptično, vendar odprta rana v vodi nikakor ni zaščitena pred okužbo. V stoječih vodah ali slabše vzdrževanih bazenih obstaja celo možnost okužbe z bakterijami, ki povzročajo precej resna vnetja kože.

Kako prepoznamo, da rana ni več nedolžna? Če postane močno rdeča, otekla, boleča, če iz nje izteka gnoj ali se okoli nje pojavi občutek toplote, gre lahko za okužbo. Prav tako ni dobro ignorirati povišane telesne temperature ali rdečih prog, ki se širijo stran od rane. To so znaki, da telo potrebuje zdravniško pomoč.

Posebno poglavje poletnih poškodb so opekline. Sončne opekline ljudje še vedno pogosto jemljejo preveč lahkotno, čeprav gre dejansko za poškodbo kože. Koža si sicer opomore, a si vsako pretirano izpostavljanje soncu »zapomni«. Prav ponavljajoče se opekline so eden glavnih dejavnikov tveganja za razvoj kožnega raka. Še posebej nevarne so pri otrocih, saj je njihova koža občutljivejša.

Veliko ljudi poleti motijo tudi brazgotine. Te niso le estetska težava, ampak način, kako telo popravi poškodovano tkivo. Nastanek brazgotine je odvisen od globine poškodbe, genetike, starosti in nege rane. Pomembno je vedeti, da so sveže brazgotine

zelo občutljive na sonce. Če jih poleti izpostavimo UV-žarkom, lahko trajno potemnjijo. Zato strokovnjaki priporočajo zaščito z oblačili ali zelo visokim zaščitnim faktorjem.

Poletje prinaša še eno zanimivost – več hoje z odprto obutvijo. Japonke in sandali sicer delujejo udobno, a pogosto povzročijo žulje in drobne razpoke na petah. Tudi te poškodbe niso povsem nedolžne, saj skozi razpokano kožo bakterije precej lažje prodrejo v telo. Posebej previdni morajo biti sladkorni bolniki, pri katerih se lahko že majhna rana razvije v resen zaplet.

ln morda je prav pri ranah najbolj zanimivo to, kako neverjetno sposobno je naše telo. Koža se nenehno obnavlja, celi in ščiti organizem, pogosto skoraj neopazno. Večina majhnih poškodb izgine brez sledu, če jim le namenimo nekaj pozornosti in potrpežljivosti. Problem sodobnega človeka pa je pogosto prav hitenje. Tudi pri ranah želimo takojšnjo rešitev. A telo ima svoj tempo.

Poletje naj bi bilo čas brezskrbnosti, vendar to ne pomeni, da moramo ignorirati opozorilne znake svojega telesa. Majhna odrgnina se lahko zaceli v nekaj dneh ali pa zaradi malomarnosti povzroči tedne težav. ln prav zato velja staro pravilo: pri ranah nikoli ni najpomembnejše, kako velike so, ampak kako dobro za nje poskrbimo. ■

Brezskrbno na počitnice

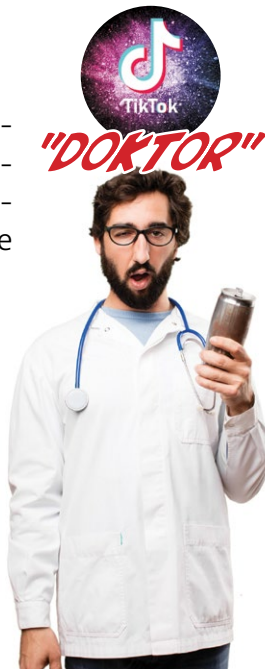
Microdacyn za čiščenje ran, odrgnin in opeklin

Kadermin pršilo in krema za oskrbo in celjenje vseh vrst ran

Alhydran zagotavlja intenzivno hidracijo z visoko vsebnostjo aloe vere ter učinkovito ščiti kožo in brazgotine pred škodljivimi vplivi sonca

adva med
www.advamed.si
sales@advamed.si

Še pred nekaj leti smo zdravstvene nasvete iskali pri osebnem zdravniku, v lekarnah ali morda v kakšni debelejši knjigi o zdravju. Danes pa mnogi odgovore na vprašanja o telesu, prehrani, hormonih, duševnem zdravju ali celo resnih boleznih iščejo kar med kratkimi videi na družbenih omrežjih. Dovolj je nekaj sekund drsenja po zaslonu in že nas pričakajo nasveti o tem, kako prepoznati raka, zakaj smo ves čas utrujeni, katere vitamine nujno potrebujemo ali kako »resetirati« hormone v treh dneh. Dobrodošli v svetu TikTok zdravnikov.



Diagnoza v 30 sekundah

Darjan Lapanje

Fenomen je postal tako razširjen, da ga danes proučujejo celo strokovnjaki za medicino in psihologijo. Kratki videi, hitri nasveti in samozavesten nastop ustvarjajo občutek, da je zdravje nekaj zelo preprostega. Če ima nekdo belo haljo, veliko sledilcev in samozavesten glas, mu ljudje hitro začnejo verjeti. Problem pa je, da internet ne razlikuje vedno med strokovnjakom in človekom, ki zgolj zelo dobro nastopa pred kamero.

Seveda niso vsi zdravstveni ustvarjalci na družbenih omrežjih problematični. Nekateri zdravniki, farmacevti in nutricionisti tam opravljajo izjemno pomembno delo. Na razumljiv način razlagajo bolezni, opozarjajo na nevarnosti in pomagajo ljudem razumeti svoje telo. Težava nastane, ker algoritmi ne nagrajujejo nujno najbolj točnih informacij, ampak predvsem najbolj zanimive. Bolj kot je vsebi-

na dramatična, šokantna ali poenostavljena, več ogledov običajno doseže.

Tako se danes po spletu širijo številni miti in polresnice. Eden od videov trdi, da je utrujenost znak pomanjkanja magnezija, drugi, da gre za hormonsko neravnovesje, tretji za skriti vnetni proces. Nekdo drug obljublja, da lahko s posebnim čajem »očistimo« jetra ali da bomo z določeno metodo živeli deset let dlje. Vse skupaj pogosto deluje zelo prepričljivo, saj ljudje iščejo hitre odgovore in enostavne razlage za svoje težave.

Posebej problematičen je vpliv takšnih vsebin na anksiozne ljudi. Psihologi opozarjajo, da družbena omrežja pri mnogih spodbujajo tako imenovani »cyberhondria« – sodobno obliko zdravstvene tesnobe. Človek začne iskati simptome po spletu, nato pa algoritem ponuja vedno več podobnih vse-

bin. Kmalu ima občutek, da je vsak glavobol lahko možganski.

TikTok je spremenil tudi način, kako dojemamo strokovnost. Nekoč je zdravnik veljal za avtoriteto predvsem zaradi znanja in izkušenj. Danes pa v digitalnem svetu pogosto zmaga tisti, ki zna bolje nastopati. Kratki videi namreč ne dopuščajo kompleksnosti. Algoritem želi jasne odgovore, hitre rešitve in dramatične zaključke. Medicina pa je pogosto vse prej kot preprosta. Veliko simptomov ima lahko več različnih vzrokov, zdravljenje pa zahteva čas, preiskave in individualen pristop.

Zanimivo je, da največ ogledov pogosto dobijo vsebine, ki sprožijo močno čustveno reakcijo. Strah, šok ali občutek, da smo nekaj pomembnega spregledali, ljudi zadržijo pred zaslonom. Zato ni naključje, da številni videi uporabljajo stavke, kot so: »To je znak, ki ga nikoli ne smete ignorirati« ali »Zdravniki vam tega ne povedo«. Takšne vsebine ustvarjajo občutek ekskluzivnega znanja, čeprav gre pogosto za močno poenostavljanje ali celo zavajanje.

To seveda ne pomeni, da bi morali družbena omrežja povsem zavrniti. Lahko so koristen vir informacij, če jih uporabljamo kritično. Problem nastane, ko postanejo glavni vir zdravstvenih odločitev. Internet nam lahko pomaga razumeti določene teme, ne more pa nadomestiti pregleda, pogovora in celostne obravnave pri strokovnjaku. Morda največja nevarnost TikTok medicine ni v posameznem napačnem nasvetu, ampak v spremembi odnosa do zdravja. Navajamo se na hitre odgovore, instant diagnoze in občutek, da mora biti vsaka težava rešena v tridesetih sekundah. Človeško telo pa ne deluje po pravih algoritma. In včasih je največ modrosti prav v tem, da telefon odložimo ter za nasvet vprašamo človeka, ne zaslon. ■

SIBIONICS GS3

Senzor za neprekinjeno merjenje glukoze



Zvočne opombe o hrani in dnevnih aktivnostih se samodejno dodajo k meritvam senzorja.



Majhen
(24,8 × 17,8 mm)

Lahek
(1,7 g)

Tanek
(2,9 mm)

Enostaven
za uporabo

**NA VOLJO V LEKARNI IN
SPECIALIZIRANI TRGOVINI**

Contour
Evolving with you

Lažje vodenje sladkorne bolezni
z zelo točnim¹ merilnikom
CONTOUR®NEXT

Aplikacija CONTOUR®DIABETES
z e-Dnevnikom samokontrole:



¹Pleus S, Baumstark A, Jendrike N, Mende J, Link M, Zschornack E, Haug C, Freckmann G.; System accuracy evaluation of 18 CE-marked current-generation blood glucose monitoring systems based on EN ISO 15197:2015.



VISOKA
VREDNOST



V CILJNEM
OBMOČJU



NIZKA
VREDNOST



ASCENSIA
Diabetes Care

Več informacij o merilniku in senzorju: **041 930 100**

ZALOKER & ZALOKER d.o.o.,
Kajuhova ulica 9, Ljubljana, www.zaloker-zaloker.si



zaloker
zaloker

Obstajajo brazgotine, ki jih ljudje skrivamo. In obstajajo brazgotine, na katere smo ponosni. Ne zato, ker bi bile lepe, ampak zato, ker pripovedujejo zgodbo o preživetju, drugi priložnosti in neverjetni moči človeške dobrote. Prav takšne zgodbe nosijo ljudje, ki so prejeli darovan organ. Njihovo življenje je namreč zelo pogosto razdeljeno na dva dela – na čas pred transplantacijo in na vse, kar je prišlo po njej.



Brazgotine, ki pomenijo življenje

Darjan Lapanje

Facebook, osebni arhiv

Ena izmed teh zgodb pripada Romani Škrinjar Alauf iz Kisovca. Danes o svoji izkušnji govori mirno, skoraj hvaležno, a njena življenjska pot se je pred leti obrnila povsem nepričakovano. Pri šestintridesetih letih je prejela diagnozo Wilsonove bolezni, redke dedne bolezni, pri kateri se baker kopiči v telesu in lahko povzroči hude poškodbe jeter in drugih organov. V trenutku, ko izve tako novico, kot pravi sama, človek ne razmišlja več o prihodnosti, načrtih ali željah. Ostane samo eno vprašanje – ali bo sploh še imel možnost živeti.

Dobila je drugo priložnost

Le štiri mesece po diagnozi je prestala transplantacijo jeter. »To ni bila le operacija. To je bilo novo rojstvo,« pripoveduje Romana. Njene besede imajo posebno težo prav zato, ker ne govorijo le o medicini, ampak predvsem o človeku. O nekom, ki ga nikoli ne bo spoznala, pa ji je kljub temu podaril največ, kar lahko en človek podari drugemu – možnost življenja. Darovanje organov je ena najbolj plemenitih odločitev, ki presega posameznika. V trenutku največje bolečine neka družina sprejme

odločitev, ki lahko reši več življenj. In prav zato transplantacijski strokovnjaki pogosto pravijo, da darovalci organov niso le medicinski pojem, ampak tihi junaki sodobnega časa.

Mnogi ljudje si transplantacijo predstavljajo kot velik medicinski poseg, redkeje pa pomislijo na življenje po njem. Na ljudi, ki po letih boleznih ponovno zadihajo brez bolečin, se vrnejo v službo, potujejo, postanejo starši ali preprosto spet živijo običajno življenje. Prav to običajno življenje je za

marsikaterega prejemnika organa največji čudež.

Takih zgodb je še ogromno

Darovanje organov je v zadnjih desetletjih omogočilo nešteto takšnih zgodb. Eden najbolj znanih primerov na svetu je zagotovo nekdanji ameriški podpredsednik Dick Cheney, ki je po dolgotrajnih težavah s srcem leta 2012 prejel srce darovalca in kasneje večkrat javno spregovoril o pomenu darovanja organov. Tudi slovenski prostor pozna številne ganljive zgodbe ljudi, ki danes živijo povsem polno življenje zahvaljujoč transplantaciji ledvic, jeter, srca ali pljuč. A kljub napredku medicine transplantacije brez darovalcev preprosto niso mogoče. Prav zato republiški zavod Slovenija-transplant že leta informira in spodbuja, da se v družini pogovorimo o naših željah glede darovanja organov in tudi vpišemo v register. Na njihovi spletni strani (www.slovenija

-transplant.si) najdete vse informacije o tej pomembni temi.

Veliko ljudi darovanje organov podpira načeloma, a se o tem nikoli zares ne pogovorijo s svojimi bližnjimi. V resnici pa je prav ta pogovor pogosto odločilen.

Novo upanje, ki vzklije iz tragedije

Tema darovanja organov v ljudeh razumljivo sproža nelagodje, saj se dotika smrti, izgube in minljivosti. A hkrati je ena redkih tem, kjer lahko iz največje tragedije nastane novo upanje. Ena sama odločitev lahko pomaga več ljudem hkrati – nekomu omogoči novo srce, drugemu jetra, tretjemu ledvico ali vid. In prav v tem je nekaj globoko človeškega.

Romana Škrinjar Alauf ob tem posebej posebej poudarja, da brazgotine transplantiranih oseb niso le medicinske sledi operacije. So dokaz poguma, preživetja in druge možnosti. So opomnik, da življenje nikoli ni samoumevno. In morda

prav zato ljudje po transplantaciji pogosto drugače gledajo na svet. Veliko bolj cenijo male stvari – običajen dan, sprehod, druženje, jutranjo kavo ali preprost občutek, da lahko dihajo brez strahu.

Današnji svet pogosto povečuje uspeh, popolnost in hitrost. Zgodbe oseb, ki so prejele darovane organe, pa nas opominjajo na nekaj veliko pomembnejšega – da človeka v resnici rešujejo sočutje, solidarnost in pripravljenost pomagati drugemu, tudi takemu, ki ga nikoli ne bomo osebno spoznali.

In prav zato je darovanje organov mnogo več kot medicinski postopek. Je dejanje izjemnega zaupanja v življenje. Je dokaz, da lahko človek tudi po svojem zadnjem trenutku nekomu podari prihodnost. Morda res ne moremo vsi spreminjati sveta. Lahko pa nekdo med nami nekega dne nekomu podari nov začetek. In včasih je to največji čudež, ki ga medicina sploh pozna. ■



- ✓ Izjemno okusne.
- ✓ Ekološke in brez glutena.
- ✓ Brez dodanega sladkorja, slajene z datlji, agavinim sirupom ali medom.
- ✓ Bogate s prehranskimi vlakninami.
- ✓ 8 različnih okusov.
- ✓ Proizvedene v Sloveniji.



Izberi svoje ploščice na:
www.prema.si

PROTEINSKE in ENERGIJSKE PLOŠČICE





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

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

Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi iz vaše pipe!

Ko ljudje govorimo o najpomembnejših bitjih na planetu, običajno pomislimo na človeka, mogočne živali ali morda drevesa in gozdove. Redko pa se zavedamo, da prihodnost sveta v veliki meri brenči na travnikih, vrtovih in sadovnjakih. Čebele, drobna bitja, ki jih marsikdo opazi le mimogrede, so v resnici eden ključnih temeljev življenja, kot ga poznamo danes.



Majhne, a nenadomestljive



Miha Anžur

Prav zato 20. maja obeležujemo svetovni dan čebel, ki ga je na pobudo Slovenije razglasila Organizacija združenih narodov. Datum ni izbran naključno. Na ta dan se je rodil Anton Janša, pionir sodobnega čebelarstva in eden prvih učiteljev čebelarstva v Evropi. Slovenija je s tem svetu poslala pomembno sporočilo – čebele niso le del naravne dediščine, ampak vprašanje prihodnosti prehrane, okolja in zdravlja ljudi.

Ko govorimo o čebelah, večina najprej pomisli na med. A med je pravzaprav le majhen del njihovega pomena. Veliko pomembnejša je njihova vloga opravevalcev. Kar približno tretjina hrane, ki jo ljudje zaužijemo, je neposredno ali posredno odvisna od oprave-

vanja. Brez čebel bi bili naši krožniki precej bolj prazni. Jabolka, češnje, bučke, jagode, mandlji, paradiznik in številne druge rastline brez opravevanja ne bi uspevale v takšni meri kot danes.

Zanimivo je, da čebele pri svojem delu ne razmišljajo o človeku. Ko letajo od cveta do cveta, samo sledijo svojemu naravnemu ritmu. A prav s tem nehote vzdržujejo ravnovesje celotnega ekosistema. Če bi čebele izginile, posledice ne bi bile le manj medu ali dražje sadje. Spremenile bi se prehranske verige, zmanjšala bi se biotska raznovrstnost, številne rastlinske vrste pa bi začele izginjati.

Strokovnjaki že leta opozarjajo, da populacije čebel po svetu upadajo. Razlogov je več in skoraj vsi

so povezani s človekom. Pesticidi, intenzivno kmetijstvo, podnebne spremembe, bolezni, paraziti in uničevanje naravnih habitatov ustvarjajo okolje, v katerem čebele vse težje preživijo. Posebej problematična so ogromna monokulturna polja, kjer čebele za kratek čas dobijo veliko hrane, nato pa ostanejo brez raznolikega cvetnega prahu, ki ga potrebujejo za zdrav razvoj.

Velik problem sodobnega sveta je tudi to, da postaja narava vse bolj »sterilna«. Travniki se prepogosto kosijo, vrtovi so brez cvetja, mestne površine pa polne asfalta in betona. Včasih so bile cvetoče rastline nekaj samoumevnega, danes pa marsikatera čebela v urbanem okolju težko najde dovolj hrane.

Po drugi strani pa zanimanje za čebele v zadnjih letih znova raste. Vedno več ljudi se zaveda, kako pomembna je lokalno pridelana hrana, kako dragocen je domač med in kako tesno sta povezana človekovo zdravje ter zdravje narave. Mestni čebelnjaki niso več redkost, vse več ljudi na balkonih in vrtovih sadi medovite rastline, tudi otroci v šolah vse pogosteje spoznavajo pomen opravevalcev.

A odnos ljudi do čebel je pogosto dvoličen. Med obožujemo, čebel pa se bojimo. Ko ena zaide na balkon ali pristane na naši roki, jo marsikdo takoj prežene ali celo ubije. V resnici pa čebele praviloma niso agresivne. Pik je njihova zadnja obramba, ne napad. Če jih pustimo pri miru, bodo skoraj vedno odletele naprej po svojih opravkih.

Svetovni dan čebel zato ni namenjen le čebelarjem ali ljubiteljem narave. Je opomnik, da je človek mnogo bolj povezan z naravo, kot si pogosto priznamo. Čebele niso nekje daleč od nas. So del našega vsakdana, naše hrane in našega preživetja. ■



Prijaznost NE sme biti izgovor za neodločnost

Jasno je, da se je v odnosih treba obnašati prijazno, korektno in spoštljivo - to so vrednote, s katerimi smo bili (ali vsaj, naj bi bili) vzgojeni. Pomembno pa je, da prijaznost ne postane izgovor - da se človek ne odloči, da ne pove jasno, kaj želi. Da ne prevzame odgovornosti za smer, v katero gre odnos. Četudi je to na prvi pogled morda videti bolj udobno in preprosto, na dolgi zagotovo vodi v nezadovoljstvo.

Pri svojem delu pogosto opažam, da se ljudje v imenu prijaznosti zadržujejo v nekem vmesnem prostoru - ne rečejo ne, a tudi ne da. Ne odidejo, a tudi ne ostanejo zares. Ne izrazijo nezadovoljstva, hkrati pa se notranje vedno bolj oddaljujejo. Takšna drža navzven deluje umirjeno in razumno, v resnici pa

ustvarja negotovost - tako pri njih samih kot pri ljudeh okoli njih.

Prijaznost ni neodločnost. In neodločnost ni nevtralna. Če se ne odločiš, si vseeno izbral. Izbiraš ohranjanje stanja, ki te morda že dolgo ne podpira več. Izbiraš odlaganje pogovora, ki bi stvari razjasnil. Izbi-

raš tiho prilagajanje, ki ga drugi pogosto razumejo kot soglasje, čeprav tega nikoli nisi zares dal.

V praksi se to zelo pogosto pokaže v delovnih odnosih, partnerstvih in dolgoročnih sodelovanjih. Ljudje ostajajo v situacijah, ki jih bremenijo, ker nočejo narediti reza. Ker čakajo, da se bo nekaj uredilo samo od sebe. Ker ne želijo prizadeti. Ker želijo biti prijazni - s tem pa bolj kot odnos ohranjajo svojo napetost, lastni stres. Čudijo se lastni brezvoljnosti, prijaznost in sočutje do drugih pa še naprej uporabljajo za izgovor, da ni treba povedati naglas, narediti koraka, postaviti meje, ali včasih pike.

Zrela prijaznost vključuje sposobnost, da prevzameš odgovornost za svojo pozicijo. To ne pomeni, da moraš imeti vse odgovore ali da moraš vedno vedeti, kaj je prav. Pomeni pa, da si pripravljen povedati, kje trenutno stojiš. Tudi če je to neprijetno in tudi če s tem koga razočaraš.

Zanimivo je, da se manj odnosov konča zaradi trdih besed, kot zaradi nejasnosti. Zaradi občutka, da se nekaj dogaja, pa se o tem ne govori. Prijaznost, ki se umika jasnosti, ne pomirja prostora, ampak ga zapleta. Včasih tako močno, da ga ni več mogoče razplesti. V moji knjigi o prijaznosti sem zapisala, da prijaznost ne pomeni, da drugim prihraniš vsako nelagodje. Pomeni, da si v odnosu pošten - in poštenost, predvsem tista, do samega sebe, zahteva precej več poguma in

moči kot prilagajanje. Neodločnost se pogosto zdi milejša izbira, a ima dolgoročno večjo ceno. Predvsem za nas same - ob tem, da drugemu sploh ne damo možnosti, da bi poznal naše stališče, občutke in morda kaj (celo z veseljem) spremenil.

Odločnost ni nasprotje prijaznosti. Nasprotje prijaznosti je izmikavanje odgovornosti. Ko se skrivaš za tem, da ne želiš prizadeti, se v resnici pogosto izogibaš temu, da bi nosil posledice jasne izbire. A posledice neodločnosti so skoraj vedno težje: dolgotrajna napetost, izguba zaupanja in občutek, da v odnosu nisi več prisoten, čeprav si tam.

Prijazen človek ni tisti, ki pusti odprta vrata povsod. Prijazen človek je tisti, ki ve, katera vrata zapreti, da lahko ostane prisoten tam, kjer je res.

Ko se prijaznost poveže z odločnostjo, odnosi postanejo bolj stabilni. Manj je ugibanja, manj tihega prilagajanja in manj notranjih monologov, ki ostanejo neizrečeni. Več je jasnosti, ki omogoča resničen stik - tudi kadar pomeni spremembo ali konec neke oblike odnosa.

Morda je zato pomembno vprašanje ne, ali smo dovolj prijazni, ampak ali si upamo biti jasni. Do sebe in do drugih. Prijaznost, ki zdrži bližino in tudi razhajanje, ni mehka. Je zrela. In prav takšna ima največjo vrednost. ■



Industrijska prodajalna EMO NOVUM vam nudi:

- Akcijske cene posameznih izdelkov
- Popusti na komplete
- Znižanja za blago v odprodaji
- Ugodna ponudba posode z napako
- Naš celoten proizvodni program...

EMO NOVUM
slovenski proizvajalec
emajlirane posode

Industrijska prodajalna
Mariborska 86, Celje
Tel.: 03 42 88 160
www.emo-novum.si

Pomlad in poletje večina ljudi povezuje z naravo, izleti, sprehodi po gozdu, pikniki in dolgimi dnevi na prostem. A prav v času, ko se narava najbolj prebudi, postanejo aktivni tudi eni najmanjših, a hkrati najbolj nevarnih prebivalcev naših gozdov in travnikov – klopi. So skoraj neopazni, tihi in pogosto jih opazimo šele takrat, ko so že prisesani na kožo. Prav zato jih ljudje pogosto podcenjujejo, čeprav lahko povzročijo zelo resne zdravstvene težave.

Nevidna nevarnost v travi

Katarina Kimovec

Slovenija spada med države z enim najvišjih deležev okuženih klopi v Evropi. To pomeni, da možnost okužbe pri nas ni zanemarljiva, še posebej pri ljudeh, ki veliko časa preživijo v naravi. Največ strahu povzročata predvsem dve bolezni – lymška boreliozna in klopni meningoencefalitis.

Lymška boreliozna je bakterijska okužba, ki se običajno začne precej nedolžno. Najbolj znan znak je rdečina na koži, ki se postopoma

širi in pogosto spominja na tarčo. Težava je, da se rdečina ne pojavi vedno, zato marsikdo okužbo spregleda. Če bolezni ne zdravimo pravočasno, lahko prizadene sklepe, živčevje, srce in povzroča dolgotrajne težave z utrujenostjo ter bolečinami.

Še bolj zahrbtnen pa je klopni meningoencefalitis, virusna bolezen, proti kateri sicer obstaja cepivo, a se zanj še vedno odloča premalo ljudi. Bolezen lahko povzroči

vnetje možganov in možganskih ovojnic, okrevanje pa je včasih zelo dolgo. Nekateri ljudje imajo posledice še leta po okužbi. Prav zato zdravniki cepljenje priporočajo predvsem ljudem, ki pogosto hodijo v naravo.

Velik mit je tudi prepričanje, da klopi prežijo samo globoko v gozdu. V resnici jih najdemo tudi na mestnih zelenicah, ob rekah, v parkih, na vrtovih in celo na domačem travniku. Ne padajo z dreves, kot mnogi še vedno mislijo, ampak običajno čakajo v travi ali nizkem grmovju in se oprimejo človeka ali živali, ko gre ta mimo. Največja napaka po ugrizu klopa je panika. Klopa je treba odstraniti čim prej, vendar mirno in pravilno. Najbolje s tanko pinceto, čim bližje koži. Ne mažemo ga z oljem, alkoholom ali kremami, saj ga to lahko še dodatno razdraži. Pomembno je tudi, da klopa ne stiskamo. Po odstranitvi mesto ugriza opazujemo še nekaj tednov.

Zanimivo je, da klopi pri iskanju gostitelja zaznavajo toploto, gibanje in celo izdihani ogljikov dioksid. So izredno prilagodljivi in lahko brez hrane preživijo več mesecev. Zaradi podnebnih sprememb pa postajajo aktivni vse dlje v leto. Včasih so bili predvsem spomladanska in poletna težava, danes jih lahko ob milejših zimah srečamo že skoraj vse leto.

Dobra novica je, da se lahko pred klopi precej učinkovito zaščitimo. Dolga svetla oblačila, zaprta obutev, repelenti in pregled kože po prihodu iz narave močno zmanjšajo tveganje. Posebej pomembno je pregledati otroke, saj klopa pogosto sploh ne opazijo. Klopi so majhni, a njihov vpliv na zdravje je lahko velik. Prav zato velja preprosto pravilo: poletja in narave se nikakor ni treba bati, pametno pa je, da jo spoštujemo. Tudi takrat, ko nevarnost meri le nekaj milimetrov. ■

TERME – OBALA – BLED

Oddih v imenu moči narave, ki vas vrne v ravnovesje

Narava ima svojo moč. Včasih jo začutimo v vodi, ki nas sprosti, drugič v zraku, ki nas umiri, ali v prostoru, kjer si končno vzamemo čas zase. Oddih v Sava Hotels & Resorts je prav to – povratek k naravnemu ritmu, kjer se telo regenerira, misli umirijo in energija znova steče. V Zdravilišču Radenci vas pričaka mineralni wellness z vodo, bogato s CO₂, iz Radencev, ki že več kot 140 let skrbi za dobro počutje gostov. V Salinera resortu Strunjan se oddih prepleta z naravo bioenergetskega parka in morskim zrakom, medtem ko vas na Bledu v Hotelu Park objame alpska svežina enega najlepših jezer na svetu. Trije kraji, tri različne zgodbe – in en skupen občutek: ravnovesje.



ZDRAVILIŠČE RADENCI

Mineralna voda je naravna pot do regeneracije

V Zdravilišču Radenci ima glavno vlogo voda, bogata s CO₂, iz Radencev. Mineralne kopeli, pitna kura in sprostitveni programi pomagajo telesu, da se regenerira, izboljša prekrvavitvev in ponovno vzpostavi ravnovesje. Ob tem vas obdaja mir zdraviliškega parka, kjer narava diha počasneje – in vas povabi, da ji sledite. To je oddih, kjer se dobro počutje začne od znotraj.



SALINERA RESORT STRUNJAN

Energija narave in morski ritem sprostitve

V objemu krajinskega parka Strunjan vas pričaka edinstvena kombinacija morja in narave. Bioenergijski park z 12 točkami spodbuja notranje ravnovesje, bazeni z ogrevano morskovo vodo pa omogočajo sprostitvev v vseh letnih časih. Istrski wellness in lokalna kulinarika dopolnjujeta doživetje, kjer se vsak trenutek poveže z naravo.



HOTEL PARK, BLED

Alpska svežina in razgledi, ki umirjajo

Na Bledu se oddih odvija v ritmu narave. V Hotelu Park vas čakajo termalni bazeni, panoramske savne in razgledi na jezero, ki ustvarjajo občutek popolnega miru. Alpski wellness in bližina vode poskrbita za sprostitvev, ki ostane še dolgo po odhodu. To je prostor, kjer narava nežno prevzame vodstvo – vi pa ji sledite.



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.

Osvežujoča
podpora
vsakdanu.



Sanol LAB[®] Magnezij 400 REFRESH

20 ali 50 vrečk za pripravo napitka

- ✓ Za energijo in delovanje mišic.¹
- ✓ 400 mg magnezija in vitamin B6.
- ✓ Za pripravo okusnega napitka z okusom pomaranče.
- ✓ Brez dodanih sladkorjev, s sladilom iz rastline stevije.
- ✓ Brez glutena, primerno za vegane.
- ✓ Proizvedeno v Evropski uniji v obratu s certifikatom dobre proizvodne prakse (GMP) za prehranska dopolnila.



BREZ
GLUTENA



VEGANSKO



V vseh prodajalnah Sanolabor.

**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.

Preverite stanje zaloga krvi na www.daruj-kri.si

Redči križ Slovenije vas v ljudno vabi, da se udeležite ene izmed krvodajalskih akcij v mesecu MAJU 2026.

DAJEM KRI.

PREVERITE STANJE ZALOG KRVI NA WWW.DARUJ-KRI.SI					
Oplotnica - v veroučni učilnici Župnije Čadram	7.30-11.00	4.5.	Starše - v Osnovni šoli Starše	7.30-10.00	20.5.
Postojna - v dijaškem domu SGLŽŠ	7.00-13.00	4.5., 5.5., 6.5.	Ajdovščina - v prostorih gasilsko reševalnega centra	7.00-13.00	20.5., 21.5.
Murska Sobota - v OŠ II Murska Sobota	8.00-12.00	6.5.	Rogaška Slatina - v kulturnem centru	7.00-10.30	21.5.
Gorica pri Slivnici - v kulturnem domu	7.00-10.00	7.5.	Vipava - v športni dvorani Vojašnice Janka Premrla Vojka	7.00-13.00	22.5.
Trebnje - v Galaksiji	7.00-13.00	7.5., 8.5.	Zg. Kungota - v Hiši vseh generacij Zg. Kungota	7.30-10.00	22.5.
Pesnica - v Osnovni šoli	7.30-10.00	8.5.	Kranj - v prostorih Gasilsko reševalne službe Kranj	7.00-13.00	25.5.
Rače - v Osnovni šoli Rače	7.30-10.00	11.5.	Grad - v Osnovni šoli Grad	7.30-11.00	25.5.
Domžale - športni dvorani Domžale	7.00-13.00	11.5., 12.5.	Škocjan - v Osnovni šoli Frana Metelka	8.00-12.00	26.5.
Sveta Trojica - v prostorih Osnovne šole Sv. Trojica	7.30-11.00	13.5.	Slovenska Bistrica - v prostorih srednje šole	7.30-12.00	26.5., 27.5.
Brežice - v mladinskem centru Brežice	7.00-13.00	13.5., 14.5.	Slovenska Bistrica		
Slovenske Konjice - v dvorani Konjičanka	7.00-11.00	14.5.	Žiri - v poslovnih stavbi IKA	7.00-13.00	27.5., 28.5.
Ljubljana - v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	15.5.	Rogaška Slatina - v kulturnem centru	7.00-10.30	28.5.
Miklavž na Dravskem polju - v Osnovni šoli	7.30-10.00	15.5.	Ljubljana - v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	29.5.
Slovenske Konjice - v dvorani Konjičanka	8.00-12.00	18.5.	Slovenska Bistrica - v prostorih srednje šole	7.30-12.00	29.5.
Idrija - v mladinskem centru	7.00-13.00	18.5., 19.5.	Slovenska Bistrica		

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 REVIJE. 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.

ŽIVLJENJSKI USPEH Z NARAVNIM ZDRAVILOM



mag. Nikola Krstič, dr.med.



Na začetku sedemdesetih let se je gospe Francke lotila težja obraba kolen. Prihajala je nekaj let, kar naenkrat pa udarila z vso silo in takrat je bilo, kot da bi se svet podrl. Vse je šlo navzdol. Ravno tiste dni pa je slišala za naravno zdravilo Glukozamin Pharma Nord iz MIC Mengeš d.o.o. in pogledjte, kako se je vse skupaj odvijalo in dogajalo.



Kolena so tako neusmiljeno skelela. Pri vsakem koraku je bilo, kot da bi bila na noževi konici. Vsake toliko časa je bilo treba obstati, kot na tej sliki stoji na parkirišču v svojem kraju. Malo postoji in potem spet naprej, do naslednje rezke, neznesne bolečine.

**Franckina
bolna kolena**

SLIKA 1



Tudi ponoči je začelo boleti. Vse je šlo samo dol...doma in v okoličih, vse je trpelo...In bojazen: Kaj pa če pristanem še na INVALIDSKEM VOZIČKU!! Joj...

SLIKA 2

Glukozamin Pharma Nord



SLIKA 3 A sreča se ji je nasmehnila. Brala je v revijah, slišala po radiu, gledala po TV o novem zdravilu, ki lahko popravlja obrabljen hrustanec, ta se odebeli, razpoke se zalijejo, težave, kot so pokanje v sklepih, na primer v kolenu, gibljivost se popravi, otekline izginejo in predvsem...predvsem se umiri in preneha bolečina v sklepih. Ko je za to zvedela, pogledjte, s kakšno vnemo se je lotila rednega jemanja zdravila Glukozamin Pharma Nord.



SLIKA 4 Naravno zdravilo Glukozamin Pharma Nord kapsule je bilo ob rednem jemanju zjutraj, opoldan in zvečer tako in toliko uspešno, da so se razblinili vsi strahovi o invalidskem vozičku. Bolečin ni bilo več, vsakdanje življenje in vse kar se v njem dogaja, se je vrnilo nazaj. Na nekem družabnem srečanju si je lahko privoščila celo to, da je zaplesala ob zvokih narodnih viž.



SLIKA 5 Ta ples je bil njen življenjski dosežek v tretjem življenjskem obdobju, ki ji ga je omogočilo redno jemanje zdravila Glukozamin Pharma Nord in pogledjte, kako vesela ga je bila tudi pri svoji vsakdanji vožnji s kolesom.

ZDRAVILO

Glukozamin

Pharma Nord kapsule

mic 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 s farmacevtom.

Zgodbo si lahko ogledate tudi na youtube pod naslovom **VEČ ZDRAVJA MIC Mengeš 6.11.2023 Glukozamin Pharma Nord zgodbe**

KAR JE DOŽIVELA FRANCKA, LAHKO DOŽIVITE TUDI VI