

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 16 / julij • avgust 2026 / številka 177-178/ brezplačen izvod



6 Tema meseca: Naložba v zdravje

14 Prehuda bolečina ni normalna

10 Vročina ne izbira

18 Kaj razkriva znoj?

12 Morje in vaša koža

26 Piki, ki niso nedolžni

SIBIONICS GS3

Senzor za neprekinjeno merjenje glukoze



Glasovne 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:



¹ Pleus 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



**VPRAŠAJTE SVOJEGA
ZDRAVNIKA**

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



Prva beseda

Darjan Lapanje

Drage bralke, dragi bralci, pred vami je poletna številka revije Bogastvo zdravja, ki vas bo, upam, spremljala na dopustu, na plaži, v senci domačega vrta ali morda med sproščenim oddihom v gorah. Poletje je čas, ko si lahko končno vzamemo nekoliko več časa zase – za počitek, družino, prijatelje in vse tisto, kar med letom zaradi hitrega življenjskega tempa pogosto potisnemo na stranski tir.

Prav počitek pa ni razkošje, temveč pomemben del zdravega življenjskega sloga. Telo in um potrebujeta čas za obnovo, zato naj vas tudi letos ne spremlja občutek, da morate biti ves čas produktivni. Včasih je najboljša naložba v zdravje prav to, da si dovolimo nekoliko upočasniti tempo, odložiti telefon, se sprehoditi ob morju, prisluhniti šumenju gozda ali preprosto uživati v dobri družbi.

V tej številki smo pripravili številne vsebine, povezane s poletjem in zdravjem. Izvedeli boste, kako vročina vpliva na starejše, zakaj morska voda koži lahko koristi, a jo tudi izsuši, kako preprečiti glivična vnetja intimnih predelov ter zakaj boleče menstruacije niso nekaj, kar bi morale ženske preprosto prenašati. Pišemo tudi o tem, kaj nam sporoča znoj, zakaj nekateri piki žuželk niso tako nedolžni, kot se zdijo na prvi pogled, in kako poskrbeti za stopala, ki nas vse poletje zvesto nosijo naokrog.

Ob zaključku prve polovice leta bi se vam radi iskreno zahvalili za zvestobo, ki jo namenjate naši reviji. Veseli nas, da skupaj z nami odkrivате nove zgodbe, zdravstvene nasvete in uporabne informacije, s katerimi želimo prispevati k bolj zdravemu in kakovostnemu življenju.

Tudi ekipa revije si bo v prihodnjih tednih privoščila nekaj zasluženega oddiha, da bomo jesen pričakali polni nove energije, svežih idej in zanimivih vsebin. Želimo vam prijetno, sproščeno in predvsem varno poletje. Naj bo polno lepih doživetij, smeha, novih spominov in trenutkov, ki bodo napolnili vaše baterije. Ponovno se srečamo v septembrski številki revije Bogastvo zdravja.

Lepo poletje in ostanite zdravi!

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 177-178
julij • avgust 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/Freeepik

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

Tisk: Citrus d.o.o.

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

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

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

Nenaročenih besedil in drugih nenaročenih materialov ne vračamo.

Od teme..

Julij • Avgust

..do teme

Tema meseca: Naložba v zdravje



6

Poletje je čas, ko si večina ljudi privoščiti nekaj dni ali tednov oddiha. Dopust pogosto razumemo kot nagrado za celoletno delo, vendar je veliko več kot le pobeg od vsakodnevnih obveznosti. Je pomemben del skrbi za zdravje, saj telesu in umu omogoči, da si opomoreta od dolgotrajnih obremenitev.

Vročina ne izbira



10

Poletni vročinski valovi niso več izjema, temveč postajajo stalnica. Čeprav visoke temperature predstavljajo izziv za vsakogar, so starejši med najbolj ogroženimi skupinami prebivalstva. Že nekaj dni ekstremne vročine lahko povzroči resne zdravstvene zaplete, zato sta poznavanje nevarnosti in pravočasna zaščita izjemno pomembna.

Morje in vaša koža



12

Poletje je čas, ko več ur preživimo v morju, jezerih ali bazenih. Medtem ko nas voda prijetno ohladi in sprosti, ima na našo kožo precej večji vpliv, kot si morda predstavljamo. Še posebej morska voda lahko koži hkrati koristi in jo ob nepravilni negi tudi obremeni. Seveda pa je to odvisno od številnih dejavnikov.

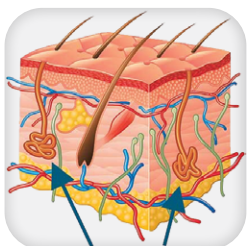
Prehuda bolečina ni normalna



14

Za mnoge ženske je menstruacija le nekaj dni v mesecu, ki jih spremljajo manjše nevšečnosti. Za druge pa pomeni obdobje hudih bolečin, ki lahko močno vplivajo na vsakdanje življenje. Bolečje menstruacije niso le »del ženskosti«, kot je bilo pogosto slišati v preteklosti, temveč težava, ki si zasluži pozornost.

Kaj razkriva znoj?



18

Mokre dlani pred pomembnim sestankom, premočena majica med športom ali kapljice na čelu v vročem dnevu – znojenje je povsem naraven del delovanja našega telesa. Čeprav ga marsikdo dojema predvsem kot neprijetnost, brez njega ne bi mogli preživeti. Znoj ima ključno vlogo pri uravnavanju telesne temperature, hkrati pa lahko razkrije marsikaj o našem zdravju.

Piki, ki niso nedolžni



26

Dolgi dnevi v naravi, večeri na terasi, pohodništvo, pikniki in kopanje prinašajo številne prijetne trenutke. Žal pa so to tudi razmere, v katerih smo veliko pogostejše v stiku z različnimi žuželkami in pajkovci. Večina njihovih pikov je sicer neprijetnih, a nenevarnih, nekateri pa lahko povzročijo resnejše zdravstvene težave.

Podprite svoje telo z minerali!

BetterYou® Magnezij Max

bisglicinat + citrat + malat

Tri visoko biorazpoložljive oblike magnezija, v obliki prahu, omogočajo **dobro absorpcijo** in **hiter učinek**.

375 mg elementarnega magnezija v dnevnem odmerku (100 % PDV).

Max Original

100 % čista formulacija – le magnezij.
Brez dodanih arom in aditivov.
Za v sok, proteinski napitek ali smuti.

Max Limona & limeta

Osvežujoč, naravni okus limone in limone. Slajeno s stevio.

-20%
na www.sitis.si
z uporabo kode
BZ20



Koralni kalcij VIVAN

Popolnoma naraven kalcij v obliki prahu.

Brez okusa, **nežen** do želodca.

Za do **100 dni** uporabe!

Magnezij in kalcij prispevata
k ohranjanju zdravih kosti in zob.



Naročilo lahko oddate na spletni strani www.sitis.si
ali nas pokličete na **02 421 33 33**. Z veseljem vam bomo tudi svetovali!

Poletje je čas, ko si večina ljudi privošči nekaj dni ali tednov oddiha. Dopust pogosto razumemo kot nagrado za celoletno delo, vendar je veliko več kot le pobeg od vsakodnevnih obveznosti. Je pomemben del skrbi za zdravje, saj telesu in umu omogoči, da si opomoreta od dolgotrajnih obremenitev.



Darjan Lapanje

Sodobni način življenja je hiter in poln izzivov. Delo, družinske obveznosti, nenehna dosegljivost in vsakodnevni stres lahko pustijo posledice na našem počutju. Dolgotrajna izpostavljenost stresu povečuje tveganje za bolezni srca in ožilja, motnje spanja, oslabilen imunski sistem ter številne druge zdravstvene težave. Prav zato je kakovosten počitek veliko več kot razkošje – je nujna naložba v naše zdravje.

Že po nekaj dneh dopusta se raven stresnih hormonov začne zniževati. Srčni utrip in krvni tlak se umirita, izboljša se kakovost spanja, zmanjša pa se tudi mišična napetost. Mnogi opazijo, da jih manj boli glava ali vrat, lažje se zberejo in so boljše volje. Počitek koristi tudi možganom, saj spodbuja ustvarjalnost, izboljšuje koncentracijo in pomaga pri učinkovitejšem reševanju vsakodnevnih izzivov.

Posebno vrednost dopusta predstavlja gibanje. Dolgi sprehodi ob morju, pohodništvo, plavanje, vožnja s kolesom ali raziskovanje novih krajev so prijetne oblike telesne aktivnosti, ki jih pogosto sploh ne doživljamo kot vadbo. Redno gibanje izboljšuje delovanje srca in pljuč, krepi mišice ter spodbuja sproščanje hormonov sreče, ki pozitivno vplivajo na razpoloženje. Pomemben del dopusta je tudi stik z naravo. Raziskave kažejo, da že kratek sprehod po gozdu, ob jezeru ali morski obali zmanjšuje občutek stresa in ugodno vpliva na krvni tlak. Zato ni pomembno, ali dopust preživimo na drugem koncu sveta ali le nekaj kilometrov od doma. Veliko pomembneje je, da se za nekaj časa odklopimo od vsakodnevnega tempa in si dovolimo počivati.

Seveda pa tudi med dopustom ne smemo pozabiti na zdrav življenj-

ski slog. Poskrbimo za zadosten vnos tekočine, zaščito pred soncem, zmernost pri hrani in alkoholu ter dovolj kakovostnega spanca. Pretiravanje lahko hitro pokvari prijetne počitnice in pusti neželeno posledice.

Največja vrednost dopusta je morda prav v tem, da nas spomni, kako malo potrebujemo za dobro počutje. Nekaj miru, več časa z najbližjimi, gibanje na svežem zraku in odmik od zaslonov pogosto naredijo več kot najdražje potovanje. Če del teh navad ohranimo tudi po vrnitvi domov, bodo pozitivni učinki dopusta trajali še dolgo.

Počitek ni izguba časa, temveč eden najpomembnejših temeljev dobrega zdravja. Dopust je zato priložnost, da obnovimo telo, umirimo misli in se domov vrnemo z novo energijo za vsakodnevne izzive. ■



**ALICE
MAHER**

**WEREWERE
LIKING**

**THANIA
PETERSEN**

**MOHAMMED
Z. RAHMAN**



VSAKA KAVA JE UMETNIŠKO DELO

DOŽIVITE OKUS BENEŠKEGA BIENALA
Z NOVO ZBIRKO **ILLY ART COLLECTION**.

OD LJUBITELJEV KAVE DO LJUBITELJEV UMETNOSTI



ODKRIJTE NOVO ZBIRKO
ILLY ART COLLECTION
NA **ESPRESSO.SI**



61. Esposizione
Internazionale
d'Arte

GLAVNI POKROVITELJ

Poletje povezujemo z brezskrbnimi dnevi, kopanjem, športnimi aktivnostmi in potovanji. A prav v tem letnem času se mnoge ženske, nekoliko redkeje pa tudi moški, srečajo z neprijetno težavo – glivičnimi okužbami intimnih predelov. Srbenje, pekoč občutek, rdečina in izcedek lahko hitro pokvarijo dopust, dobra novica pa je, da lahko z nekaj preprostimi ukrepi tveganje za nastanek okužbe občutno zmanjšamo.



Ko vročina ni edina poletna nadloga

Sara Sočan

Najpogostejši povzročitelj glivičnih okužb je glivica *Candida albicans*, ki je sicer naravni prebivalec kože in sluznic. Težave nastanejo, ko se zaradi porušenega ravnovesja prekomerno razmnoži. Poletje ji pri tem pogosto ponudi idealne razmere.

Visoke temperature, povečano potenje in vlaga ustvarjajo okolje, v katerem se glivice lažje razmnožujejo. K temu prispevajo tudi mokre kopalke, ki jih po plavanju predolgo nosimo, oprijeta sintetična oblačila ter dolgotrajno sedenje v vlažnih športnih oblačilih. Intimni predeli ostanejo topli in vlažni, kar spodbuja rast glivic.

Pri ženskah dodatno tveganje predstavljajo hormonske spre-

membe, nosečnost, sladkorna bolezen, oslabiljen imunski sistem in jemanje antibiotikov, saj ti poleg škodljivih bakterij uničijo tudi koristne bakterije, ki sicer pomagajo ohranjati zdravo vaginalno mikrofloro.

Glivično vnetje se najpogosteje kaže s srbenjem, pekočim občutkom, rdečino in belim, gostim izcedkom brez izrazitega neprijetnega vonja. Pri moških se lahko pojavijo rdečina, srbenje, drobne bele obloge na glavici penisa ali neprijeten občutek med uriniranjem oziroma spolnim odnosom.

Naravna pomoč pri blagih težavah

Če gre za blage težave ali želimo predvsem preprečiti ponavljajoče

se okužbe, lahko veliko naredimo že z ustrezno nego in nekaterimi naravnimi pripravki.

Prvi korak je skrb za suho in zračno okolje. Po kopanju se čim prej preoblečimo v suhe kopalke, izbirajmo bombažno spodnje perilo in se izogibajmo zelo oprijetim oblačilom. Po športni aktivnosti mokra oblačila čim prej zamenjajmo.

Za umivanje intimnih predelov zadostuje mlačna voda ali nežna sredstva z ustreznim kislim pH. Pretirana uporaba dišečih mil, agresivnih gelov in intimnih deodorantov lahko poruši naravno ravnovesje mikroorganizmov in težave še poslabša.

Koristni so tudi pripravki z mlečnokislinskimi bakterijami oziroma

probiotiki, ki pomagajo vzdrževati zdravo mikrofloro. Nekatere raziskave kažejo, da lahko redno uživanje probiotičnih živil ali prehranskih dopolnil zmanjša pogostost ponavljajočih se glivičnih okužb, zlasti pri ženskah.

Med naravnimi pripravki se pogosto omenjata ognjič in kamilica, ki zaradi svojih pomirjujočih lastnosti lahko ublažita draženje kože. Uporabljata se predvsem v obliki blagih kopeli ali obkladkov. Pri tem velja previdnost, saj lahko pri občutljivih posameznikih tudi naravni pripravki povzročijo alergijsko reakcijo.

V ljudskem zdravilstvu se pogosto omenja tudi olje čajevca. Ker pa je eterično olje zelo koncentrirano, ga nikoli ne nanašamo neposredno na sluznico, saj lahko povzroči dodatno draženje ali celo kemično poškodbo tkiva. Za uporabo na intimnih predelih so primernejši namenski pripravki, ki vsebujejo ustrezno razredčene učinkovine.

Pomembno vlogo ima tudi prehrana. Pretirano uživanje sladkorja lahko spodbuja razraščanje glivic, zato je priporočljivo posegati po uravnoteženi prehrani z veliko zelenjave, polnovrednih živil in fermentiranih mlečnih izdelkov.

Kdaj samozdravljenje ni dovolj?

Čeprav so glivična vnetja zelo pogosta, ni vsako srbenje ali izcedek posledica glivic. Podobne težave lahko povzročijo tudi bakterijske okužbe, spolno prenosljive bolezni ali druge kožne spremembe. Obisk zdravnika je priporočljiv, kadar se težave pojavijo prvič, kadar so zelo izrazite ali jih spremljajo bolečine v spodnjem delu trebuha, vročina, krvavitev ali neprijeten vonj izcedka. Prav tako je pregled nujen, če simptomi po nekaj dneh samozdravljenja ne izzvenijo ali se pogosto ponavljajo.

Pri nosečnicah, osebah s sladkorno boleznijo ali oslabljenim imunskim sistemom je priporočljivo, da se o

zdravljenju posvetujejo z zdravnikom že ob prvih znakih okužbe.

Danes so na voljo učinkovita protiglivična zdravila v obliki krem, vaginalnih svečk ali tablet, ki običajno hitro odpravijo težave. Ključnega pomena pa je, da je zdravljenje pravilno izbrano glede na dejanski vzrok težav.

Preventiva je najboljšo zdravilo

Velik del glivičnih okužb lahko preprečimo z nekaj preprostimi navadami. Poleti se čim prej preoblečimo iz mokrih kopalk, nosimo zračna oblačila iz naravnih materialov, skrbimo za dobro intimno higieno brez pretiravanja ter poskrbimo za uravnoteženo prehrano in dovolj spanja.

Poletje naj bo čas sprostitve, ne pa srbenja in nelagodja. Z nekaj pozornosti do lastnega telesa lahko neprijetne glivične okužbe pogosto preprečimo ali jih prepoznamo dovolj zgodaj, da jih uspešno pozdravimo. ■

Zdrava nega intimnega predela Brez nepotrebnih dodatkov – barvil in dišav

Intimna nega je pomemben del osebne higiene žensk. Glede na to, da so intimni predeli telesa, še posebej ženskega, občutljivi, potrebujejo pravilno ter blago nego.

Milo za intimno nego

- Zasnovano za občutljivo in nežno kožo
- pH (3–4) prilagojen za občutljive predele kože
- 200 ali 500 ml s priročnim dozirnikom

Vlažni intimni robčki

- Biorazgradljivi robčki
- pH (4–5) prilagojen za občutljive predele
- Diskretno pakiranje, primerno za žensko torbico (20 kosov)
- Pametno zapiranje z možnostjo ponovnega odpiranja

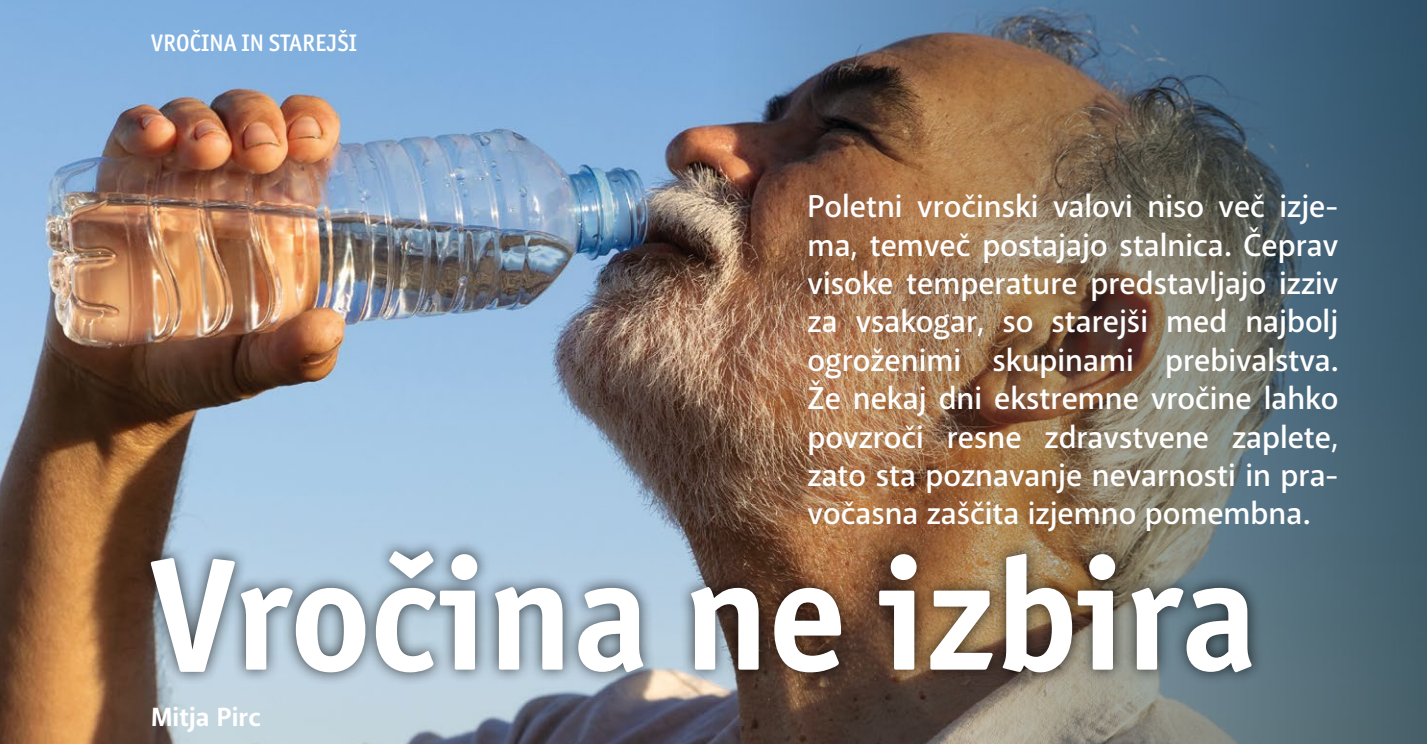


Veste, kako in predvsem zakaj poskrbeti za ustrezno intimno nego in se tako izogniti neprijetni srbečici in vnetjem? Preberite si več o ustreznih intimnih negi.



www.abena-helpi.si | [f](https://www.facebook.com/abena.slo) [i](https://www.instagram.com/abena.slo) [@abena.slo](https://www.tiktok.com/@abena.slo)

ABENA-HELPI d.o.o., Dobrave 7b, 1236 Trzin / Slika je simbolična.



Poletni vročinski valovi niso več izjema, temveč postajajo stalnica. Čeprav visoke temperature predstavljajo izziv za vsakogar, so starejši med najbolj ogroženimi skupinami prebivalstva. Že nekaj dni ekstremne vročine lahko povzroči resne zdravstvene zaplete, zato sta poznavanje nevarnosti in pravočasna zaščita izjemno pomembna.

Vročina ne izbira

Mitja Pirc

S staranjem se naše telo spreminja. Eden od pomembnih razlogov, zakaj starejši težje prenašajo vročino, je slabša sposobnost uravnavanja telesne temperature. Organizem se počasneje odzove na pregrevanje, zmanjša se občutek žeje, hkrati pa se številni starejši tudi manj potijo. Potenje je sicer naravni mehanizem hlajenja telesa, zato njegovo slabše delovanje pomeni večje tveganje za pregretje.

Dodatno težavo predstavljajo kronične bolezni, ki so v starejšem obdobju pogostejše. Srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen ter bolezni ledvic in pljuč lahko močno zmanjšajo sposobnost telesa za prilagajanje visokim temperaturam. K temu prispevajo tudi nekatera zdravila, denimo diuretiki, zdravila za visok krvni tlak ali določena zdravila za zdravljenje duševnih bolezni, ki lahko vplivajo na zadrževanje tekočine ali uravnavanje telesne temperature.

Največja nevarnost vročine je dehidracija. Ker starejši pogosto ne občutijo žeje tako izrazito kot mlajši, popijejo premalo tekočine. Posledice se lahko pojavijo zelo hitro. Najprej se pojavijo utruje-

nost, glavobol, omotica in suha usta, ob hujšem pomanjkanju tekočine pa lahko pride do padca krvnega tlaka, motenj zavesti, odpovedi ledvic ali celo življenjsko nevarnega vročinskega udara.

Vročinski udar je nujno zdravstveno stanje. Telesna temperatura se lahko dvigne nad 40 stopinj Celzija, prizadeta oseba pa postane zmedena, zaspanost preide v nezavest, koža je vroča in pogosto suha. Takšno stanje zahteva takojšnjo zdravniško pomoč.

Pomembno je, da starejši v vročih dneh ne čakajo na občutek žeje, ampak pijejo redno. Najprimernejša je voda, lahko tudi nesladkani čaji ali mineralna voda. Alkohol in večje količine kofeinskih pijač niso priporočljivi, saj lahko še dodatno pospešijo izgubo tekočine.

Priporočljivo je, da se najtoplejšemu delu dneva, med 10. in 17. uro, čim bolj izogibamo. Če je treba opraviti nakupe ali druge opravke, jih raje načrtujemo zgodaj zjutraj ali proti večeru. Tudi telesna dejavnost naj bo v tem času manj intenzivna.

Veliko lahko naredimo tudi doma. Prostore zračimo zgodaj zjutraj in

pozno zvečer, čez dan pa okna zapremo in zasenčimo. Ventilatorji lahko nekoliko pomagajo, vendar pri zelo visokih temperaturah niso vedno dovolj učinkoviti. Če je mogoče, se za nekaj ur umaknimo v klimatizirane prostore, na primer knjižnico, trgovski center ali drug javni prostor.

Pomembno vlogo imajo tudi svojci, sosede in prijatelji. Kratek telefonski klic ali obisk lahko pomeni veliko razliko, zlasti pri starejših, ki živijo sami. Preverimo, ali imajo dovolj tekočine, ali je stanovanje primerno ohlajeno in ali se dobro počutijo. Prav osamljenost je eden izmed dejavnikov, zaradi katerih se tveganje za zaplete med vročinskimi valovi še poveča.

Vročina ni zgolj neprijetnost, ampak lahko predstavlja resno nevarnost za zdravje. Z nekaj preprostimi ukrepi – zadostnim pitjem tekočine, zadrževanjem v hladnejših prostorih, primernimi oblačili in skrbjo za sočloveka – lahko bistveno zmanjšamo tveganje za hude posledice. Še posebej pri starejših velja, da je preventiva vedno lažja in učinkovitejša od zdravljenja. ■

Če niste vedeli za nas ali pa ste prenehali jemati zdravilo Glukozamin Pharma Nord in se vam je stanje poslabšalo, vam izrekamo dobrodošlico ob prihodu oz. vrnitvi v naše vrste

Preverjeno

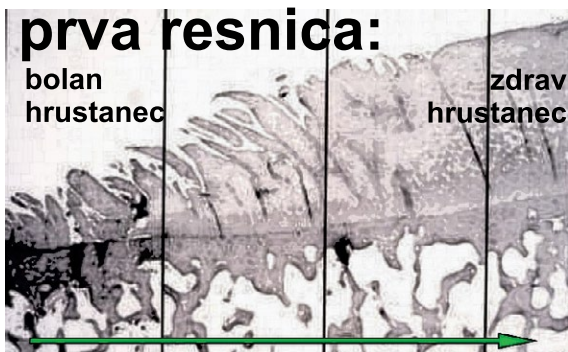


Slovenska 30, 1234 Mengeš
tel. 01 729 13 82,
GSM: 041 769 544
www.micmenges.com



Naravno zdravilo glukozamin v samostojni obliki prekaša vsa druga zdravljenja.

prva resnica:



Zdravljenje z zdravilom Glukozamin Pharma Nord

druga resnica:

Morda ste slišali, da nekateri izjavljajo, da zdravilo glukozamin ne pride po krvi v sklep. Pred vami je študija iz leta 2007, ki dokazuje, da se količina glukozamina v sklepu po rednem jemanju **poveča kar od 16 do 32-krat!**

Študija je z Univerze v Bolonji iz leta 2007. Ugotavljali so ravni glukozamina v krvi in sklepih pri bolnikih z osteoartrito.

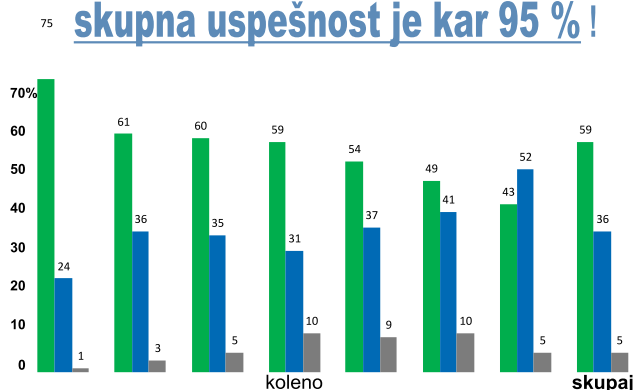
S. Persiani s sodelavci (2007):

	moški		ženske		Skupaj	
	kri	sklep	kri	sklep	kri	sklep
ni jemanja	55	48	48,5	27,5	52	36,5
po jemanju	1130	771	1314	878,5	1282	777

tretja resnica:

Med nami so izjave, da zdravilo Glukozamin Pharma Nord ne deluje. Na Portugalskem so izvedli nacionalno študijo in poglejte, kakšno uspešnost so ugotovili:

dober učinek 59 %, zadovoljiv učinek 36 %, skupna uspešnost je kar 95 %!



Legenda za učinek:

■ dobro ■ zadovoljivo ■ ni učinka

Dobi se v vseh lekarnah, mreži Sanolabor in specializiranih trgovinah, ki imajo zdravila.

VEDNO AKTUALNO ZDRAVILO

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

mlada leta se vrnejo v sklepe

Glukozamin Pharma Nord kapsule

Poletje je čas, ko več ur preživimo v morju, jezerih ali bazenih. Medtem ko nas voda prijetno ohladi in sprosti, ima na našo kožo precej večji vpliv, kot si morda predstavljamo. Še posebej morska voda lahko koži hkrati koristi in jo ob nepravilni negi tudi obremeni. Ali bo po dnevu na plaži mehka in sijoča ali suha in razdražena, je odvisno od številnih dejavnikov.



Koža je največji organ človeškega telesa in predstavlja prvo obrambno linijo pred vplivi okolja. Njena zunanja plast deluje kot zaščitna pregrada, ki preprečuje izgubo vode ter vdor škodljivih mikroorganizmov in dražecih snovi. Na njeni površini se nahaja tudi tanek zaščitni hidrolipidni film, sestavljen iz vode, maščob in znoj, ki pomaga ohraniti ustrezno vlažnost ter rahlo kisel pH kože.

Morska voda vsebuje visoke koncentracije soli ter številne minerale, kot so magnezij, kalcij in kalij. Prav zaradi te bogate mineralne sestave lahko blagodejno vpliva na nekatere kožne težave. Pri ljudeh z luskavico, atopijskim dermatitisom ali določenimi oblikami ekcemov lahko kratkotrajno kopanje v mor-

ju zmanjša vnetje, ublaži srbenje in pospeši odstranjevanje odmrlih kožnih celic. Magnezij med drugim pomaga pomirjati kožo in podpira njeno naravno obnovo.

Toda morska voda ima tudi drugo plat. Sol deluje higroskopično, kar pomeni, da nase veže vodo. Ko po kopanju voda izhlapi s površine kože, lahko s seboj "potegne" tudi del vlage iz zgornjih plasti povrhnjice. Posledica je občutek zategovanja, hrapavost in suhost kože, še posebej pri ljudeh z občutljivo ali že sicer suho kožo.

Te učinke še okrepi sonce. Ultravijolični žarki poškodujejo zaščitno kožno pregrado, zmanjšujejo vsebnost naravnih vlažilnih snovi in pospešujejo izgubo vode skozi povrhnjico. Če temu dodamo še

veter in pogosto kopanje, je koža izpostavljena precejšnjemu stresu. Prav zato mnogi po nekaj dneh na morju opazijo, da je koža bolj suha, se lušči ali postane občutljivejša.

Podobno velja tudi za bazene, kjer kožo dodatno obremenjujejo sredstva za dezinfekcijo, predvsem klor. Ta lahko odstrani del zaščitnega maščobnega sloja in pri občutljivejših posameznikih povzroči draženje ali srbenje. Kombinacija klorirane vode in sonca je zato za kožo pogosto zahtevnejša kot kopanje v naravnih vodah.

Kako lahko koži pomagamo? Najpomembneje je, da se po kopanju v morju ali bazenu oprhamo s sladko vodo. Tako odstranimo ostanke soli ali klora, ki bi sicer še naprej dražili povrhnjico. Po prhanju kožo nežno osušimo in nanesemo kakovostno vlažilno kremo ali losjon. Izdelki z glicerinom, hialuronsko kislino, sečnino, pantenolom ali ceramidi pomagajo obnoviti zaščitno pregrado kože in zmanjšajo izgubo vlage.

Pomembno je tudi zadostno pitje tekočine. Če je telo dehidrirano, bo to prej ali slej opazno tudi na koži, ki bo manj napeta in bolj izsušena. Vlaženje kože se namreč začne od znotraj.

Mnogi imajo občutek, da je koža na morju lepša. To ni le domišljija. Sonce nekoliko izsuši površino kože, morska voda odstrani del odmrlih celic, porjavlost pa optično prekrije manjše nepravilnosti. Vendar je ta učinek pogosto kratkotrajen. Če kože ne negujemo pravilno, se po vrnitvi z dopusta hitro pojavijo suhost, luščenje in občutek zategovanja.

Morje je lahko odličen zaveznik zdrave kože, vendar le ob zmernosti in pravilni negi. Redna zaščita pred soncem, prhanje po kopanju, uporaba vlažilnih izdelkov in zadosten vnos tekočine so preprosti ukrepi, s katerimi bomo ohranili kožo zdravo, prožno in pripravljeno na vse poletne užitke. ■

Zasij

OD
ZNOTRAJ



braunemon[®]
kapsule za porjavitev in sijočo kožo

- ♦ Za kožo¹, občutljivo na svetlobne vplive
- ♦ Za zaščito kože¹ pred, med in po sončenju
- ♦ Za izboljšanje prehranjenosti kože¹
- ♦ Za lepo, sijočo in porjavelo polt

¹ Vitamin B2 prispeva k ohranjanju zdrave kože. Vitamin E ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.

Na prodaj v lekarnah, specializiranih prodajalnah, drogerijah Tuš in DM, prodajalnah Tosama, v Intersparu in na www.braunemon.si.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

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

Za mnoge ženske je menstruacija le nekaj dni v mesecu, ki jih spremljajo manjše nevšečnosti. Za druge pa pomeni obdobje hudih bolečin, ki lahko močno vplivajo na vsakdanje življenje. Boleče menstruacije niso le »del ženskosti«, kot je bilo pogosto slišati v preteklosti, temveč težava, ki si zasluži pozornost. Čeprav menstrualnih bolečin ni vedno mogoče popolnoma odpraviti, jih lahko z ustreznimi ukrepi pogosto občutno omilimo.

Prehuda bolečina NI normalna

Aleksandra Lamut

Boleče menstruacije, strokovno imenovane dismenoreja, prizadevajo velik delež žensk v rodnem obdobju. Najpogostejše se bolečina pojavi tik pred začetkom menstruacije ali prvi dan krvavitve in traja od nekaj ur do dveh ali treh dni. Običajno jo spremljajo krči v spodnjem delu trebuha, bolečina v križu, slabost, utrujenost, glavobol ali celo driska.

Najpogostejši razlog za bolečine so prostaglandini – snovi, ki jih telo med menstruacijo sprošča v maternici. Njihova naloga je, da povzročijo krčenje materničnih mišic in omogočijo izločanje maternične sluznice. Pri nekaterih ženskah jih nastaja več kot običajno, zato so krči močnejši, pretok krvi skozi maternico slabši, posledično pa se pojavi izrazitejša bolečina.

Pri večini žensk gre za tako imenovano primarno dismenorejo, ki ni posledica druge bolezni. Včasih pa boleče menstruacije povzroča-

jo tudi zdravstvena stanja, kot so endometrioz, adenomioza, maternični miomi ali vnetja rodil. Če se bolečine pojavijo nenadoma, se z leti stopnjujejo ali jih spremljajo zelo močne krvavitve, je priporočljiv pregled pri ginekologu.

Veliko žensk si lahko pomaga že z enostavnimi ukrepi. Toplota je eden najbolj učinkovitih naravnih načinov lajšanja bolečin. Topel termofor ali grelna blazina na spodnjem delu trebuha sprostita mišice in zmanjšata krče. Podoben učinek ima tudi topla kopel ali prha.

Čeprav se med bolečinami marsikomu ne ljubi gibati, lahko lahka telesna dejavnost presenetljivo pomaga. Sprehod, nežno raztezanje, joga ali lahkotna vadba spodbujajo prekrvavitev in sproščanje endorfinov – naravnih snovi, ki zmanjšujejo občutek bolečine.

Pomembno vlogo ima tudi prehrana. Strokovnjaki priporočajo

uravnotežen jedilnik z veliko sadja, zelenjave, polnozrnatih živil in zdravih maščob. Nekateri raziskave kažejo, da lahko zadosten vnos magnezija in omega-3 maščobnih kislin nekoliko zmanjša intenzivnost menstrualnih krčev. Koristno je tudi omejiti alkohol, kajenje ter večje količine kofeina, saj lahko vse to pri nekaterih ženskah bolečine še okrepi.

Med naravnimi pripravki se pogosto uporabljajo čaji iz kamilice, melise ali ingverja. Ingver je posebej zanimiv, saj raziskave nakazujejo, da lahko pri nekaterih ženskah zmanjša jakost menstrualnih bolečin. Čeprav naravna sredstva niso čudežna rešitev, marsikateri ženski pomagajo pri sproščanju in lajšanju nelagodja.

Kadar bolečina ovira običajne vsakodnevne dejavnosti, ni razloga, da bi jo preprosto prenašali. Protibolečinska zdravila iz skupine nesteroidnih protivnetnih zdravil, če jih uporabimo pravilno in pravočasno, pogosto zelo učinkovito zmanjšajo nastajanje prostaglandinov in s tem ublažijo krče. O njihovi uporabi se je smiselno posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom. Obisk ginekologa je priporočljiv, če so bolečine zelo močne, če jih spremljajo obilne krvavitve, vročina ali omedlevica, če se pojavijo šele v odrasli dobi ali če običajni ukrepi ne pomagajo. V takih primerih je pomembno izključiti bolezni, ki zahtevajo drugačno zdravljenje.

Menstruacija ne bi smela pomeniti več dni trpljenja vsak mesec. Čeprav so blažji krči pogosti, hude bolečine niso nekaj, kar bi morale ženske sprejeti kot neizogiben del življenja. Danes poznamo številne načine za njihovo lajšanje, zato se ob dolgotrajnih ali zelo izrazitih težavah velja pravočasno posvetovati s strokovnjakom. Skrb za menstrualno zdravje je namreč pomemben del skrbi za splošno zdravje in kakovost življenja. ■



Naravna izbira za brezskrbne poletne dni.

Naravne kapsule s podaljšanim sproščanjem in enakomernim delovanjem 12 ur.



sečila



krvni tlak

Naravne kapljice brez alkohola. 25x močnejše od tradicionalnih kapljic.



prostata



boleče menstruacije

Poletje in mehur – zakaj so težave pogostejše?

Gaja Frelih, mag. dietet.

Poletje povezujemo z brezskrbnimi dnevi, dopustom in osvežitvijo v morju ali bazenu. A prav v tem času se številne ženske pogostejše srečujejo z neprijetnim občutkom v mehurju, pogostim odvajanjem urina ali pekočim občutkom med uriniranjem.

Razlogov je več. Mokre kopalke, višje temperature, potenje in manjši vnos tekočine ustvarjajo okoliščine, v katerih se bakterije lažje razmnožujejo. Poleg tega med potovanji pogosto spremenimo vsakodnevne navade, kar lahko dodatno vpliva na zdravje sečil.

Pri skrbi za mehur je pomembno redno pitje vode, ustrezna intimna higiena in pravočasno uriniranje.

V zadnjih letih pa veliko pozornosti namenjamo tudi D-manozi – naravno prisotnemu enostavnemu sladkorju, ki ga najdemo v nekaterih vrstah sadja.

Njena posebnost je, da se po zaužitju večinoma nespremenjena izloči z urinom. Tam lahko nase veže bakterije *Escherichia coli*, ki so najpogostejši povzročitelj težav s sečili. Namesto da bi se pritrdile na steno mehurja, se skupaj z urinom lažje izločijo iz telesa.

Poletje naj bo čas lepih spominov, ne neprijetnosti. Z nekaj dodatne pozornosti lahko za zdravje mehurja poskrbimo tudi takrat, ko smo daleč od doma. ■

TEŽAVE Z MEHURJEM?

Edinstvena kombinacija kar 6 -ih sestavin: rastlinske D-manoze, vitamina C, cinka, selen, biotina in niacina.

Zakaj izbrati D-Manozo PLUS?

Vsebuje kar 2.000 mg D-manoze v enem odmerku.

Izdelek je prijazen do želodca.

Eden redkih izdelkov pri nas, ki je primeren tudi za nosečnice in doječe matere.

Napitek ima prijeten okus maline.

Biotin in niacin ohranjata zdravje sluznic, vključno s sluznico mehurja.

Za zdravje ženske v reproduktivnem obdobju in v menopavzi.



BREZ LAKTOZE



BREZ GLUTENA



VEGANSKO

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

BREZPLAČNI TELEFON
080 80 12

HISA ZDRAVJA

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

Naj vas poletne vremenske ujme ne ujamejo nepripravljene.

SPREMLJAJTE VREMENSKO NAPOVED.

REDNO ČISTITE IN VZDRŽUJTE OKOLICO HIŠE.

PRESTAVITE AVTO POD STREHO ALI V GARAŽO.

NE POZABITE NA DOMSKO ZAVAROVANJE.

Vremenskim ujmam se ne moremo izogniti, a lahko z dobro pripravo **zmanjšamo posledice**. Zato **ukrepajte pravočasno** in s preventivnimi ukrepi zmanjšajte škodo.



Skenirajte QR kodo in preverite več informacij in nasvetov, kako ravnati pred napovedano ujmo.

NIKOLI SAMI

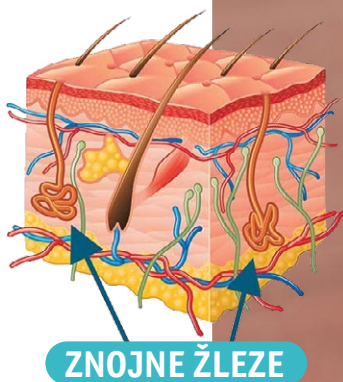


SAVA
ZAVAROVALNICA

Mokre dlani pred pomembnim sestankom, premočena majica med športom ali kapljice na čelu v vročem dnevu – znojenje je povsem naraven del delovanja našega telesa. Čeprav ga marsikdo dojema predvsem kot neprijetnost, brez njega ne bi mogli preživeti. Znoj ima ključno vlogo pri uravnavanju telesne temperature, hkrati pa lahko razkrije marsikaj o našem zdravju. Kdaj je znojenje povsem običajno, kdaj ga je preveč in zakaj ima znoj včasih izrazito neprijeten vonj?

Kaj razkriva znoj?

Darjan Lapanje



Človeško telo ima od dva do štiri milijone znojnih žlez. Večina jih je razporejenih po skoraj celotni površini kože, največ pa jih najdemo na dlaneh, podplatih, čelu in v pazduhah. Njihova osnovna naloga je preprosta – hladiti telo. Ko se telesna temperatura zviša zaradi vročine, telesne dejavnosti ali celo čustvenega stresa, začnejo žleze izločati znoj. Ko ta izhlapeva s površine kože, odvaja toploto in preprečuje nevarno pregrevanje organizma.

Marsikoga preseneti podatek, da je svež znoj skoraj brez vonja. Sestavljen je predvsem iz vode, vsebuje pa še manjše količine soli, mineralov in drugih snovi. Neprijeten vonj nastane šele, ko se znoj pomeša z bakterijami, ki naravno živijo na naši koži. Te razgrajujejo posamezne sestavine znoja in pri tem nastajajo hlapne spojine, značilne za telesni vonj.

Zanimivo je, da niso vse znojne žleze enake. Ekrine žleze, ki jih imamo po skoraj vsem telesu, izločajo predvsem voden znoj za hlajenje. Drugačne so apokrine žleze, ki jih najdemo predvsem v pazduhah in intimnih predelih. Njihov izloček vsebuje več beljakovin in maščob, zato je idealna "hrana" za bakterije in tudi glavni razlog za izrazitejši telesni vonj.

Na količino znojenja vpliva veliko dejavnikov. Poleg zunanje temperature sta pomembni telesna pripravljenost in genetika. Ljudje, ki redno telovadijo, se pogosto začnejo potiti prej kot manj aktivni posamezniki. To ni znak slabše kondicije, ampak učinkovitejšega sistema hlajenja. Njihovo telo se je naučilo hitreje odvajati odvečno toploto. Na znojenje vplivajo tudi čustva. Strah, trema ali stres lahko sprožijo močno potenje dlani, stopal in pazduh, čeprav temperatura okolice

ni visoka. Takšno znojenje nadzira avtonomni živčni sistem, ki se na psihične obremenitve odzove podobno kot na fizični napor.

Včasih pa je znojenja preveč. Stanje, ki ga imenujemo hiperhidroza, pomeni pretirano potenje, ki ni povezano z vročino ali telesno dejavnostjo. Nekateri ljudje imajo ves čas mokre dlani, drugi se močno potijo pod pazduhami ali po obrazu. Težava lahko pomembno vpliva na kakovost življenja, saj povzroča zadrego in omejuje vsakodnevne aktivnosti. Na srečo danes obstajajo učinkoviti načini zdravljenja – od posebnih antiperspirantov in iontoforeze do injekcij botulinskega toksina ali kirurških posegov pri najtežjih oblikah. Na drugi strani je lahko težava tudi premalo znojenja. Če se telo ne more dovolj hladiti, se poveča tveganje za pregrevanje in vročinski udar. To je posebej nevarno



v vročih poletnih dneh, pri starejših in ljudeh z določenimi kroničnimi boleznimi.

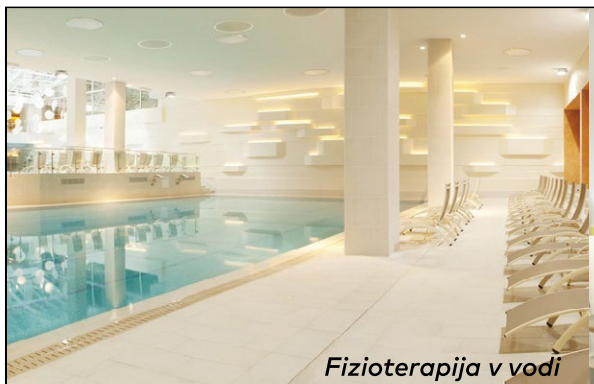
Telesni vonj pa lahko včasih opozarja tudi na zdravstvene težave. Pri sladkorni bolezni z zelo povišanim krvnim sladkorjem je zadah ali znoj lahko sladkasto-sadnega vonja. Nekatere bolezni jeter, ledvic ali redke presnovne motnje lahko prav tako spremenijo telesni vonj. Vendar velja poudariti, da je večina sprememb vonja povezana z neškodljivimi dejavniki, kot so prehrana, hormonske spremembe ali zdravila.

Znano je tudi, da na vonj znoja vpliva to, kar jemo. Česen, čebula, nekatere začimbe in alkohol lahko povzročijo izrazitejši telesni vonj. Nasprotno pa zadostno pitje vode pomaga uravnati telesno temperaturo in podpira normalno delovanje znojnih žlez.

Kaj lahko storimo, če se močno potimo? Pomembna je redna osebna higiena, nošenje zračnih oblačil iz naravnih materialov in uporaba antiperspirantov, ki zmanjšujejo izločanje

znoja. Ti niso enaki deodorantom. Deodoranti predvsem prikrijejo ali zmanjšajo neprijeten vonj, antiperspiranti pa z aluminijevimi solmi začasno zmanjšajo delovanje znojnih žlez.

Če se znojenje nenadoma izrazito poveča brez očitnega razloga, če ga spremljajo hujšanje, vročina, nočno potenje ali druge zdravstvene težave, je priporočljivo obiskati zdravnika. V redkih primerih je lahko pretirano znojenje tudi znak bolezni ščitnice, okužb ali drugih zdravstvenih stanj. Znojenje je torej veliko več kot le neprijetna posledica vročine. Je izjemno pomemben obrambni mehanizem, brez katerega naše telo ne bi moglo uravnavati temperature. Hkrati pa nam lahko spremembe v količini ali vonju znoja ponudijo dragocene informacije o dogajanju v organizmu. Namesto da ga razumemo zgolj kot nevšečnost, ga lahko sprejmemo kot dokaz, da naše telo opravlja eno svojih najpomembnejših nalog – skrbi za naše ravnovesje in zdravje. ■



Fizioterapija v vodi



Preventivni programi



Talasoterapija



Fizioterapija



Termomineralni bazen



INFO & REZERVACIJE:

zdravstvo@lifeclass.net • 05 692 8009

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



Poletje je čas, ko stopala končno zadihajo. Sandale, natikači in hoja z bosimi nogami po travi, pesku ali obali marsikomu pomenijo pravi občutek svobode. A je hoja brez obutve res vedno dobra za naše zdravje? Odgovor ni povsem preprost. Bosonoga hoja ima številne koristi, vendar prinaša tudi nekaj pasti, na katere pogosto pozabimo.

Bosi? Z razlogom!

Darjan Lapanje

Človeško stopalo je izjemno zapleten del telesa. Sestavlja ga kar 26 kosti, več kot 30 sklepov ter številne mišice, vezi in kite, ki skupaj skrbijo za ravnotežje, blaženje udarcev in učinkovito gibanje. Ko hodimo bos, se mišice stopal bolj aktivirajo kot pri hoji v čevljih. To lahko prispeva k boljši stabilnosti, močnejšim stopalnim mišicam in boljšemu občutku za ravnotežje. Še posebej prijetna je hoja po naravnih površinah, kot so trava, zemlja ali droben pesek. Različne teksture nežno spodbujajo živčne končiče na podplatih, kar izboljšuje zaznavanje podlage in spodbuja delovanje mišic. Mnogi poročajo tudi o občutku sproščenosti in zmanjšanju napetosti po bosonogi hoji v naravi. Povsem druga zgodba pa so trde mestne površine. Asfalt in beton stopalom ne nudita naravne opore, poleg tega se poleti močno segrejeta. Temperatura asfalta lahko ob sončnih dneh preseže 60 stopinj Celzija, kar zadostuje za boleče opekline že po nekaj sekundah hoje. Posebno previdni

morajo biti otroci, starejši in ljudje s sladkorno boleznijo, ki zaradi slabše občutljivosti stopal poškodbo lahko opazijo prepozno. Bosonoga hoja prinaša tudi večje tveganje za ureznine, trne, steklo ali druge ostre predmete. Na javnih površinah, ob bazenih in v skupnih garderobah pa obstaja še nevarnost okužbe z glivicami ter virusnimi bradavicami. Topla in vlažna tla so namreč idealno okolje za njihovo širjenje.



Pogosto spregledana težava je tudi hoja v neprimerni poletni obutvi. Natikači in japonke so priročni, vendar stopalu nudijo zelo malo opore. Ker jih med hojo nenehno zadržujemo s prsti, so ti bolj obremenjeni, spremenijo se način hoje, večje obremenitve pa prevzamejo tudi gležnji in kolena. Dolgotrajna uporaba takšne obutve lahko pri občutljivejših posameznikih povzroči bolečine v stopalih ali celo v križu.

To seveda ne pomeni, da bi se morali bosonogi hoji odpovedati. Nasprotno – zmerna hoja po varnih naravnih površinah je lahko zelo koristna. Pomembno je le, da stopala nanjo postopoma privadimo. Če smo večino leta obuti, bodo podplati sprva občutljivejši. Daljši sprehodi po kamenju ali grobem pesku zato niso najboljše izbira že prvi dan dopusta. Poleti stopalom namenimo tudi nekaj dodatne nege. Redno jih umivajmo in dobro osušimo, zlasti med prsti, saj vlaga spodbuja razvoj glivic. Suho kožo negujemo z vlažilnimi kremami, nohte pa strizimo naravnost, da zmanjšamo možnost vraščanja. Če opazimo ranice, razpoke ali znake okužbe, jih ne zanemarimo.

Bosonoga hoja je lahko prijetna in koristna izkušnja, če jo izvajamo premišljeno. Naravne površine krepijo stopala in spodbujajo gibanje, medtem ko vroč asfalt, javne površine in neprimerna obutev predstavljajo večje tveganje za poškodbe in okužbe. Tako kot pri večini stvari velja tudi tukaj preprosto pravilo – nekaj zdrave pameti je najboljša zaščita. Naše noge nas nosijo vse življenje, zato si zaslužijo nekoliko več pozornosti, tudi – ali pa predvsem – poleti. ■



DOBRODEJNA KREMA LAHKONOG



DIVJI KOSTANJ, ARNIKA, MENTOL, KAFRA, OGNJIČ

V lekarnah,
TUŠ drogerijah,
Tosama Belih štacuncah
in v spletni trgovini:
www.lekos.si

Dodatne informacije:
Lekos d.o.o. Sevnica
Tel: 07 81 63 180
info@lekos.si

MODROST
NARAVE
WISDOM
OF NATURE



Lekovita
www.lekovita.si



Najtoplejši del leta je čas izletov, dopustov, športnih aktivnosti in dolgih dni na prostem. Ravno takrat, ko bi telo zaradi vročine in večje aktivnosti potrebovalo kakovostno prehrano, se pogosto zgodi ravno nasprotno. Zajtrk na hitro, kosilo preskočimo, popoldne posežemo po sladoledu ali pecivu, zvečer pa zaradi hude lakote pojemo bistveno več, kot bi sicer. Takšen način prehranjevanja ni redek, vendar našemu telesu ne koristi.

Obrok na poti

Miha Anžur

Na dopustu ali med izletom se običajna dnevna rutina hitro spremeni. Pogosto se odpravimo od doma že zgodaj zjutraj, več ur preživimo v avtomobilu, na plaži ali v gorah, trgovina ali restavracija pa nista vedno pri roki. Mnogi zato lakoto potešijo s prigrizki, ki so sicer priročni, a vsebujejo veliko sladkorja, soli in nasičenih maščob ter le malo hranilnih snovi.

Takšna izbira sicer za kratek čas poteši lakoto, vendar nas hitro pusti brez energije. Preprosti ogljikovi hidrati povzročijo hiter dvig krvnega sladkorja, temu pa

kmalu sledi njegov padec. Posledice so utrujenost, slabša zbranost, razdražljivost in ponoven občutek lakote. Prav zato se pogosto zgodi, da po dnevu »grizljanja« zvečer posežemo po obilnem obroku.

Veliko boljša izbira je obrok, ki vsebuje uravnoteženo kombinacijo beljakovin, kakovostnih ogljikovih hidratov, zdravih maščob in prehranskih vlaknin. Takšna sestava poskrbi za bolj postopno sproščanje energije, daljši občutek sitosti in stabilnejšo raven krvnega sladkorja. Poleg tega telesu za-

gotovi hranila, ki jih potrebuje za normalno delovanje tudi v vročih poletnih dneh.

Posebno pomembne so beljakovine. Čeprav jih pogosto povezujejo predvsem s športniki in gradnjo mišic, imajo v resnici veliko širšo vlogo. Sodelujejo pri obnovi tkiv, delovanju imunskega sistema, tvorbi encimov in hormonov ter pomagajo ohranjati mišično maso. Z leti je njihov pomen še večji, saj se mišična masa naravno zmanjšuje, zadosten vnos beljakovin pa prispeva k ohranjanju moči in vitalnosti.

Prav tako ne smemo pozabiti na prehranske vlaknine. Te upočasnijo prebavo, podaljšajo občutek sitosti in ugodno vplivajo na delovanje črevesja. Poleg tega pomagajo uravnavati raven krvnega sladkorja in podpirajo zdravo črevesno mikrobioto, ki ima pomembno vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Poletje pa prinaša še en izziv – vročino. Visoke temperature zmanjšajo apetit, zato marsikdo čez dan poje premalo. To pa ne pomeni, da telo potrebuje manj energije ali hranil. Nasprotno, zaradi potenja izgubljam tekočino in minerale, pogosto pa smo tudi telesno dejavnejši kot v drugih letnih časih. Kakovosten obrok zato ostaja pomemben, četudi ga zaužijemo v nekoliko manjši količini.

Seveda je najboljša izbira vedno sveže pripravljen obrok iz kakovostnih sestavin. Vendar življenje ni vedno idealno. Med potovanjem, na službeni poti, med pohodništvom ali na celodnevem

izletu pogosto nimamo možnosti pripraviti uravnoteženega kosila. V takšnih primerih je dobro razmišljati vnaprej.

Če se odpravljamo od doma, lahko pripravimo polnozrnat sendvič s pustim mesom ali sirom, vzamemo sadje, oreščke, jogurt ali narezano zelenjavo. Kadar to ni mogoče, so lahko dobra rešitev tudi kakovostni že pripravljeni obroki ali napitki, ki vsebujejo dovolj beljakovin, prehranskih vlaknin ter pomembnih vitaminov in mineralov. Pomembno je predvsem, da ne posegamo zgolj po sladkih prigrizkih ali hitri hrani, ki nas sicer za kratek čas nasitita, dolgoročno pa telesu ne zagotovita vsega, kar potrebuje.

Ob tem ne smemo pozabiti na tekočino. Že blaga dehidracija lahko povzroči utrujenost, glavobol, slabšo koncentracijo in zmanjšano telesno zmogljivost. Občutek lakote je včasih celo posledica pomanjkanja tekočine. V vročih dneh zato pijmo redno, predvsem

vodo ali nesladkane napitke, in ne čakajmo, da postanemo žejni.

Pomembno je tudi, da se izognemo miselnosti »bom jedel, ko bom imel čas«. Telo za svoje delovanje potrebuje stalen dotok energije. Če več ur ne jemo, se težje zberemo, hitreje postanemo utrujeni in pogosto sprejemamo slabše prehranske odločitve. Prav zato je nekaj načrtovanja pred odhodom na pot ena najboljših naložb v dobro počutje.

Poletje je namenjeno uživanju, raziskovanju in sprostitvi, ne pa nenehnemu iskanju prve pekarnice ali bencinskega servisa, ko nas preseneti huda lakota. Če imamo pri roki kakovosten obrok, lahko brez skrbi nadaljujemo dan, ne glede na to, ali smo na plaži, v hribih, na kolesu ali na dolgi vožnji. Uravnotežena prehrana namreč ni pomembna le doma za jedilno mizo, temveč povsod tam, kjer želimo ohraniti energijo, dobro počutje in zdravje. ■



POPOLN OBROK priročna rešitev

- ✓ 25 g beljakovin
- ✓ 9 g prehranskih vlaknin
- ✓ 26 vitaminov in mineralov
- ✓ brez dodanega sladkorja
- ✓ brez glutena
- ✓ 100 % rastlinsko

-20%
6-izdelkov

Podprite svoje telo s hranljivim obrokom v treh okusih:
čokolada, borovnica in vanilija.



Naročite paket 6-izdelkov
in **prihranite 20%!**
www.prema.si/tekoci-obrok

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 filtrih. Popolnoma čisto vodo, ki je ključnega pomena za naše zdravje, vitalnost in lepoto zagotavljajo naslednji vodni filtri: **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.

Kruplejeva ulica 2 | 8290 Sevnica

041 555 270 | info@vodni-filter.si

Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi iz vaše pipe!

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.

10 TIPIČNIH UGRIZNIH ŽUŽELK:

- KOMARJI
- KLOPI
- OBADI
- ČEBELE
- OSE
- SRŠENI
- BOLHE
- RDEČE MRAVLJE
- TRAVNI PAJKI
- STENICE



Dolgi dnevi v naravi, večeri na terasi, pohodništvo, pikniki in kopanje prinašajo številne prijetne trenutke. Žal pa so to tudi razmere, v katerih smo veliko pogostejše v stiku z različnimi žuželkami in pajkovci. Večina njihovih pikov je sicer neprijetnih, a nenevarnih, nekateri pa lahko povzročijo resnejše zdravstvene težave. Zato je dobro vedeti, kako jih prepoznati in predvsem, kdaj je čas za obisk zdravnika.

Piki, ki niso nedol- žni

Tia Kemperle

Najpogostejši obiskovalci poletnih dni so komarji. Njihov pik povzroči srbečo buncico, ki nastane zaradi odziva imunskega sistema na snovi v komarjevi slini. Srbenje običajno mine v nekaj dneh, vendar lahko praskanje povzroči okužbo kože. Mesto pika je bolje hladiti in po potrebi uporabiti gel ali kremo za blaženje srbečice. Pri občutljivejših ljudeh so lahko reakcije precej izrazitejšje in zajamejo večji del okončine. Pik ose ali čebele je običajno precej bolj boleč. Osi lahko pičijo večkrat, medtem ko čebela po piku praviloma izgubi želo. Če ostane v koži, ga je priporočljivo čim prej odstraniti, najbolje s potegom ali nežnim postrganjem z nohtom ali bančno kartico. Daljše stiskanje žela namreč lahko sprosti še več strupa. Mesto pika nato ohladimo in po potrebi dvignemo prizadeti del telesa, če začne otekati.

Pri večini ljudi otekline in bolečina izzvenita v enem ali dveh dneh. Povsem drugače pa je pri osebah z alergijo na pike kožekrilcev. Pri njih se lahko že v nekaj minutah razvije huda alergijska reakcija z oteženim dihanjem, otekanjem obraza ali jezika, koprivnico po celem telesu, omotico in padcem krvnega tlaka. Takšno stanje, imenovano anafilaksija, zahteva takojšnjo nujno medicinsko pomoč. Ljudje,

ki za svojo alergijo vedo, običajno s seboj nosijo samoinjektor adrenalina.

Posebno pozornost si zaslužijo tudi klopi. Njihov ugriz je neboleč, zato ga pogosto sploh ne opazimo. Nevarnost ni sam ugriz, ampak bolezni, ki jih lahko prenašajo. V Sloveniji sta najpomembnejši lymška borelijoza in klopni meningoencefalitis. Proti slednjemu se lahko učinkovito zaščitimo s cepljenjem, proti borelijozi pa cepiva za zdaj še ni.

Po vsakem obisku gozda ali visoke trave je priporočljivo temeljito pregledati telo. Če opazimo prisese-nega klopca, ga odstranimo čim prej s tanko pinceto. Primemo ga čim bližje koži in ga z enakomernim potegom izvlečemo. Mazanje z oljem, alkoholom ali drugimi pripravki ni priporočljivo, saj lahko klop zaradi draženja izloči več vsebine v rano.

Če se nekaj dni ali tednov po ugrizu pojavi rdečina, ki se postopno širi in ima pogosto svetlejšo sredino, gre lahko za značilen znak lymške borelioze. Takrat je potreben čimprejšnji obisk zdravnika, saj zgodnje zdravljenje z antibiotiki praviloma zelo uspešno prepreči zaplete.

Poleti se srečamo tudi z obadi. Njihov ugriz je precej bolj boleč kot komarjev, saj s svojim ustnim aparatom poškodujejo kožo. Nastane lahko večja otekline, ki srbi in boli več dni. Čeprav okužbe niso pogoste, je pomembno, da mesta ugriza ne praskamo.

Pogosto strah vzbujajo tudi pajki. V Sloveniji je velika večina vrst za človeka nenevarnih. Njihov ugriz običajno povzroči le lokalno rdečino in blago bolečino. Veliko pogostejše kot strup težave povzroči bakterijska okužba, če rano praskamo ali ne vzdržujemo čiste.

Ne glede na povzročitelja velja nekaj osnovnih pravil prve pomoči. Mesto pika umijemo z vodo, po potrebi hladimo z obkladkom in se skušamo izogniti praskanju. Pri srbenju lahko pomagajo hladilni geli ali antihistaminiki, pri izrazitejši bolečini pa običajna protibolečinska zdravila. Če se pojavijo visoka vročina, hitro širjenje otekline, težko dihanje, omedlevica ali drugi znaki hujše alergijske reakcije, je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč.

Najboljša zaščita je še vedno preventiva. Na sprehodih po gozdu nosimo svetla oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, uporabljamo sredstva za odganjanje klopcov in komarjev ter po vrnitvi domov vedno preglejmo kožo. Hrano in sladke pijače na prostem pokrivajmo, saj privabljajo ose, pri delu na vrtu ali v sadovnjaku pa bodimo pozorni na morebitna gnezda. Večina pikov se konča le z nekaj dnevi srbečice ali bolečine. Kljub temu jih ne gre vedno jemati zlahka. Pravočasno prepoznavanje opozorilnih znakov in pravilna prva pomoč lahko preprečita resnejše zaplete, predvsem pa poskrbita, da bomo dneve v naravi preživljali brez nepotrebnih skrbi. ■

f3žo®

25. FESTIVAL
ZA *tretje*
ŽIVLJENJSKO
OBDOBJE

**VSTOP
PROST!**

**Obeležujemo 1. oktober,
Mednarodni dan starejših.**

Več kot **17.000** obiskovalcev iz vse Slovenije!



DRUŽENJE
Srečanja,
zabava,
kultura.



ZNANJE
Predavanja,
delavnice,
predstavitve.



AKTIVNOSTI
Gibanje,
ustvarjalnost,
ogledi Ljubljane.



**29. september–
1. oktober 2026**



**Cankarjev dom,
Ljubljana**

SOORGANIZATORJA:
PROEVENT



Pridružite se največjemu dogodku za starejše v Evropi!

V odnosih si prehitro domišljamo, da bi moral drugi človek sam vedeti, kaj si želimo, kaj potrebujemo ali kaj nas je prizadelo. Še posebej pri ljudeh, ki so nam blizu, se zdi skoraj samoumevno, da bi nas morali razumeti brez veliko besed – ampak temu ni tako.

Prijaznost ni branje misli

Maya Peron

Ste se že kdaj zalotili pri misli: "Če mu moram povedati, kaj naj naredi, potem mu sploh ni treba, ker nima več nobene vrednosti"? Če nekdo ne prepozna naših želja, še ne pomeni, da mu ni mar. Če ne ugame, kaj pričakujemo, še ne pomeni, da je do nas neprijazen in če ne zna brati naših misli, to ni dokaz, da nas ne spoštuje. Vsak od nas ima svoj zemljevid in zato je naše dožemanje življenja, sveta in situacij tako različno.

Zrel odnos potrebuje jasne besede. Potrebuje pogovor, ne tihega čakanja, in preprosto iskrenost, ne preizkušanja, ali bo drugi sam ugotovil, kaj se dogaja v nas. Ta ista težava ima tudi drugo plat – kaj hitro se namreč zgodi, da začnemo ugibati, kaj drugi potrebuje, česa ne smemo reči, kaj ga bo razočaralo ali spravilo v slabo voljo in tako... se prijaznost spremeni v uslužnost.

Prilagajanje, popuščanje, pazljivost pri vsaki besedi neizogibno pripelje do tega, da začnemo izgubljati stik s seboj, hkrati pa drugemu niti ne dopustimo, da bi izrazil svoje želje, stališča in pričakovanja. Čeprav je na prvi pogled morda videti drugače, to ni niti prijaz-

nost, niti spoštovanje drugega, kaj šele samega sebe. Prijaznost, ki nastane iz strahu pred odzivom drugega, ni več svobodna izbira, ampak nezdravo prilagajanje, ki na srednji rok vodi v nezadovoljstvo, na dolgi pa v izčrpanost. Prijazno si je dovoliti jasnost. Povedati, kaj nam je pomembno, in hkrati tudi drugemu dovoliti, da pove svoje – brez obtoževanja, tihega kaznovanja ali prilagajanja z izgovorom, da ohranjamo mir.

Osnova za resničen mir je spoštovanje in prijaznost, najprej, do samega sebe. Prijazen človek zna jasno izraziti svoje želje, potrebe in pričakovanja, zna pa tudi jasno postaviti mejo – tako sebi, kot drugim. Ko se poslovimo od pričakovanja, da bodo drugi brali naše misli, in ko tudi sami nehamo živeti v stalnem ugibanju kaj drugi želi, odnosi postanejo lažji. Manj je zamer, razočaranj in utrujenosti, pa veliko več tistega pristnega stika.

Prijaznost ni ugajanje, niti tiho pričakovanje ali strah pred odzivom drugega. Ob vsem drugem je tudi zavestna izbira, da ostanemo zvesti sebi in spoštljivi do drugega. In to je zagotovo ena zrelejših oblik prijaznosti. ■

Poletja ni treba iskati daleč.

Čaka vas v St. Bernardin resortu Portorož.

Poletje ob morju ima poseben čar. Jutra se začnejo s pogledom na modrino Piranskega zaliva, dnevi minevajo med osvežitvijo v morju, sprehodi ob obali in sproščenimi trenutki v senci mediteranskega zelenja, večeri pa ob sončnih zahodih in okusih Istre. V St. Bernardin resortu Portorož, ki je del največje slovenske turistične skupine Sava Hotels & Resorts, vas čaka popolna kombinacija morskih doživetij, družinske zabave, vrhunskega udobja in sprostitve. Letovišče, ki leži med Portorožem in Piranom ponuja vse za brezskrben poletni oddih – od prenovljene Plaže Istriana in Morskega vodnega parka Termaris do vrhunske kulinarike, wellness razvajanja in razgledov, ki ostanejo v spominu še dolgo po vrnitvi domov. Če razmišljate o poletnem oddihu, je zdaj pravi čas za rezervacijo, saj se ugodni poletni termini hitro polnijo!

St. Bernardin resort Portorož
05 690 70 00 | info@bernardingroup.si
www.sava-hotels-resorts.com

SAVA
HOTELS & RESORTS

Najlepši dan. Vsak dan.



HOTEL HISTRION ★★★★★

Družinske počitnice ob morju

Hotel Histrión združuje udobje sodobnega družinskega oddiha in pristne zgodbe slovenske Istre. Sobe navdihujejo lokalne posebnosti – oljka, morje, sol in sivka – ter goste povabijo v svet istrske dediščine že ob vstopu v hotel. Doživetje dopolnjujejo okusi istrske kulinarike, ki navdušujejo tako odrasle kot najmlajše goste. Družine bodo še posebej navdušene nad neposrednim dostopom do Morskega vodnega parka Termaris, novo Plažo Istriana z otrokom prijaznim dostopom v morje, igralnico za najmlajše in sodobno gaming sobo, ki poskrbita za zabavo v vsakem vremenu.



GRAND HOTEL BERNARDIN ★★★★★

Pet zvezdic s pogledom na neskončno modrino

Grand Hotel Bernardin je ustvarjen za goste, ki si želijo vrhunskega oddiha ob morju. Iz sob, bazena in hotelske restavracije se odpirajo osupljivi razgledi na neskončno modrino Piranskega zaliva, ki spremljajo vsak trenutek bivanja. Poletne dni dopolnjujejo izbrana mediteranska kulinarika, bazen z ogrevano morsko vodo in panoramskim pogledom na morje ter wellness razvajanja, namenjena popolni sprostitvi telesa in duha. Gostom hotela je na voljo tudi urejena hotelska plaža, ki še dodatno dopolni pet-zvezdičnodoživetje slovenske Obale.



PRENOVLJENA PLAŽA

Prvovrstna vodna zabava za vse člane družine

Prenovljena Plaža Istriana prinaša novo dimenzijo poletnega oddiha v St. Bernardin resortu Portorož. Prostorne travnate površine z naravno senco, prodnata plaža z otrokom prijaznim dostopom v morje, nova igrala in prenovljen bazen ob morju navdušujejo vse generacije. Za dodatno udobje so na voljo tudi elegantni paviljoni in oblažinski ležalniki, kjer lahko ob zvoku valov uživate tudi v strežbi hrane in pijače neposredno ob morju.

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





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 **JULIJU 2026.**



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

Zg. Polskava – v Osnovni šoli Zg. Polskava	7.00-10.00	1.7.	Gornja Radgona – v PGD Gornja Radgona	7.00-11.00	17.7
Črnomelj – v Osnovni šoli Mirana Jarca	7.00-13.00	1.7.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	17.7.
Velenje – v Mladinskem centru	7.00-13.00	2.7.	Hoče – v VŠD Hoče	7.00-10.00	20.7.
Šentupert nad Laškimi – v Osnovni šoli	7.00-10.00	2.7.	Kočevje – v športni dvorani Kočevje	7.00-13.00	20.7., 21.7., 22.7.
Velenje – v Mladinskem centru	7.00-13.00	3.7.	Dobrovnik – v kulturnem domu	7.00-11.00	22.7.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	3.7.	Celje – v Centru za transfuzijsko medicino Celje	7.30-10.30	23.7.
Tinje – v domu krajanov in gasilcev	7.00-10.00	6.7.	Ilirska Bistrica – v Domu na Vidmu	7.00-13.00	23.7.
Vrhnika – v Cankarjevem domu	7.00-13.00	6.7., 7.7.	Šentilj v Slovenskih goricah – v Osnovni šoli Rudolfa Maistra	7.00-10.00	24.7.
Sv. Jurij ob Ščavnici – v Osnovni šoli	7.00-11.00	8.7.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	24.7.
Bled – v Osnovni šoli prof. Dr. J. Plemlja	7.00-12.00	8.7., 9.7.	Zreče – v Hotelu Dobrava	7.00-12.00	27.7.
Rogatec – v dvorani Grajske pristave	7.00-10.00	9.7.	Sežana – v Hotelu Prunk	7.00-12.00	27.7., 28.7.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	10.7.	Ormož – v Osnovni šoli Stanka Vraza	7.00-11.00	29.7.
Sv. Ana v Slov. goricah – v Osnovni šoli	7.00-11.00	10.7.	Litija – v Osnovni šoli Gradec	7.00-13.00	29.7.
Škofja Loka – v športni dvorani Poden	7.00-13.00	13.7., 14.7., 15.7.	Ljubno ob Savinji – v Osnovni šoli	7.00-10.30	30.7.
Gornja Radgona – v PGD Gornja Radgona	7.00-11.00	15.7.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	30.7., 31.7.
Poljane nad Škofjo Loko – v Osnovni šoli	7.00-13.00	16.7.	Ormož – v Osnovni šoli Stanka Vraza	7.00-11.00	31.7.
Šmarje pri Jelšah – v Kulturnem domu	7.00-10.30	16.7.			

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

Posebna ponudba!

ZDRAVJA
bogastvo

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

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

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

Ime in priimek* _____

Številka Tuš klub kartice** _____

Ulica in hišna številka* _____

Pošta in poštna številka* _____

Telefon* _____ El. naslov* _____

Datum* _____ Podpis* _____

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

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

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

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

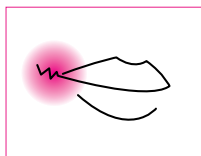
MediGel[®]
GEL ZA CELJENJE RAN

RANE, OPEKLINE?



■ zmanjša tveganje za okužbo
■ zmanjša bolečino

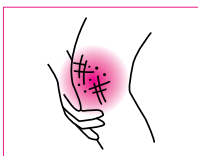
■ zmanjša brazgotinjenje
■ spodbuja celjenje rane



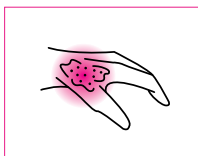
Razpokani kotički ust



Odprte rane



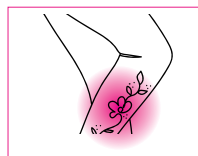
Odrgrnine



Opekline 1. in 2. stopnje



Rane na nosu



Tattooji

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

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

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

