

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 16 / september 2026 / številka 179 / brezplačen izvod

6 Zdravje na avtopilotu

8 Denga pred našimi vrati

18 Moč počasnega izdiha

22 Črevesje ima svoj urnik

26 Korak kot ogledalo zdravja

28 Šolski dan se začne zvečer

PFERDE BALSAM

ORIGINALNI KONJSKI BALZAM



SwissMedicus®

CBD – GRELNI 200 ML

Edinstven grelni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z izvlečkom CBD.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, pred ali po športu in telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno gretje** in **poveča prekrvavitve**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

CBD – HLADILNI 200 ML

Edinstven hladilni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z izvlečkom CBD.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, po športu ali telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno hlajenje** in **poveča prekrvavitve**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

MOČ NARAVE ZA VAŠE TELO

- 25 VRST ZELIŠČ in rastlinskih izvlečkov
- IZVLEČEK CBD podpora regeneraciji in sprostitvi
- INTENZIVNO DELOVANJE hitro hlajenje ali gretje in boljša prekrvavitev
- POSPEŠUJE OKREVANJE okrepi delovanje sestavin in pospeši regeneracijo
- ZA AKTIVNE LJUDI po športu in telesni aktivnosti
- TRADICIJA IN KAKOVOST po tradicionalnem švicarskem receptu



SPORT 200 ML

Hladilni zeliščni balzam za aktivne

Edinstven hladilni zeliščni balzam, razvit posebej za potrebe aktivnih športnikov. Intenziven hladilni učinek sprošča mišice, daje občutek svežine ter prispeva k hitrejši regeneraciji po telesni aktivnosti.

Poleg izvlečkov 25 vrst zelišč vsebuje tudi magnezijev kompleks z izvlečki lokvanja in lotusa, ki pomaga preprečevati mišične krče ter podpira sprostitve mišic.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, po športni aktivnosti ali intenzivni telesni obremenitvi.

Balzam hitro ustvari prijeten hladilni učinek in spodbuja prekrvavitve, kar izboljša delovanje aktivnih sestavin ter pospeši okrevanje.

KLJUČNE PREDNOSTI

- INTENZIVEN HLADILNI UČINEK Takojšnja svežina in olajšanje.
- PODPIRA REGENERACIJO Pospeši okrevanje po naporu.
- 25 VRST ZELIŠČ Naravna moč zelišč za vaše telo.
- MAGNEZIJEV KOMPLEKS Z izvlečki lokvanja in lotusa za manj krčev in sprostitve mišic.
- ZA ŠPORTNIKE IN AKTIVNE Idealno pred in po športu ali intenzivni telesni obremenitvi.



S KOLAGENOM – GRELNI 200 ML

Edinstven grelni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z morskim kolagenom, hialuronsko kislino, MSM, magnezijevim kompleksom in bioaktivnim silicijem, pridobljenim iz izvlečka poljske preslice.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, pred ali po športu in telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno gretje** in **poveča prekrvavitve**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

S KOLAGENOM – HLADILNI 200 ML

Edinstven hladilni zeliščni balzam, narejen iz 25 vrst zelišč in rastlinskih izvlečkov po tradicionalnem švicarskem receptu, obogaten z morskim kolagenom, hialuronsko kislino, MSM, magnezijevim kompleksom in bioaktivnim silicijem, pridobljenim iz izvlečka poljske preslice.

Primeren je za masažo pri mišični utrujenosti, težavah v hrbtu, vratu, sklepih, po športu ali telesni aktivnosti. Balzam hitro povzroči **intenzivno hlajenje** in **poveča prekrvavitve**, s čimer okrepi delovanje sestavin in pospeši okrevanje.

KOMPLEKS NARAVE IN ZNANOSTI

- 25 VRST ZELIŠČ in rastlinskih izvlečkov
- MORSKI KOLAGEN podpora za sklepe in elastičnost tkiv
- HIALURONSKA KISLINA vlaženje in regeneracija
- MSM vitalnost in gibljivost
- MAGNEZIJEV KOMPLEKS za sprostitve mišic
- BIOAKTIVNI SILICIJ iz izvlečka poljske preslice



Na voljo v lekarnah, Sanolaborju in specializiranih trgovinah.



Prva beseda

Darjan Lapanje

In smo nazaj!

Po poletnem premoru se Bogastvo zdravja vrača spočito, radovedno in z novo številko, polno vsebin za nekoliko lažji prehod v jesen. September ima prav posebno energijo. Dnevi so še prijetno topli, jutra že dišijo drugače, dopustniška brezskrbnost pa počasi odstopa prostor urnikom, obveznostim in ustaljenemu ritmu.

Prav vrnitev v vsakdan je lahko lepa priložnost, da nekaj naredimo tudi zase. Ne potrebujemo velikih zaobljub in popolne prenove življenja. Včasih je dovolj, da nekoliko bolje prisluhnemo lakoti, naredimo nekaj dodatnih korakov, pravočasno ugasnemo zaslon ali si s počasnim izdihom podarimo trenutek miru.

V novi številki znova iščemo zdravje tam, kjer se zares skriva – v majhnih odločitvah, vsakdanjih navadah in boljšem razumevanju lastnega telesa. Brez strašenja, brez čudežnih rešitev in brez občutka krivde.

Veseli smo, da smo spet z vami. Naj bo tudi ta september začetek nečesa dobrega – četudi čisto majhnega. Seveda pa se v uredništvu že veselimo oktobrskega snidenja z vami, bralke in bralci, in obljublamo, da tudi za oktobrsko številko že pripravljamo zanimive vsebine.

Do takrat pa ostanite zdravi! Srečno!

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 179
september 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: Citrus AI

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..

September

..do teme

Tema meseca: Zdravje na avtopilotu



6

Vsako jutro opravimo celo vrsto dejanj, ne da bi o njih posebej razmišljali. Ugasnemo budilko, sežemo po telefonu, skuhamo kavo, sedemo v avtomobil in se odpravimo po isti poti. Prav ti drobni avtomatizmi lahko sčasoma pomembno vplivajo na naše zdravje.

Denga pred našimi vrati



8

Dengo smo še do pred kratkim obravnavali kot bolezen iz oddaljenih tropskih krajev, o kateri je bilo treba razmišljati predvsem pred potovanjem v jugovzhodno Azijo, Afriko ali Južno Ameriko. Konec letošnjega avgusta pa je bil primer okužbe potrjen v Trstu, torej le nekaj kilometrov od slovenske meje.

Moč počasnega izdih



18

»Globoko vdihni,« pogosto rečemo človeku, ki je prestrašen, razburjen ali tik pred pomembnim nastopom. Nasvet ni napačen, vendar mu manjka pomembna polovica: izdih. Prav počasno in umirjeno izdihovanje lahko telesu pomaga sporočiti, da neposredne nevarnosti ni več in da sme nekoliko popustiti.

Črevesje ima svoj urnik



22

O prebavi navadno razmišljamo predvsem v luči tega, kaj smo pojedli. Ko nas napenja, peče zgaga ali se pojavi zaprtje, krivca iščemo v kruhu, mleku, stročnicah ali preobilnem kosilu. Toda prebavila se ne odzivajo samo na vsebino krožnika. Pomembno je tudi, kdaj jemo, kako redno spimo, koliko se gibamo in v kakšnem duševnem stanju sedemo za mizo.

Korak kot ogledalo zdravja



26

Hoja je tako vsakdanje opravilo, da ji skoraj ne namenimo pozornosti. Vstanemo, naredimo nekaj korakov do kuhinje, odidemo v službo in prečkamo parkirišče... Za en sam varen korak potrebujemo mišično moč, gibljive sklepe, ravnotežje, dober vid, občutek za položaj telesa ter natančno sodelovanje možganov in živčevja.

Šolski dan se začne zvečer



28

Ob začetku šolskega leta navadno najprej pomislimo na nove zvezke, urnike, copate in pravočasen prihod k pouku. Toda eden najpomembnejših delov priprave na šolski dan se zgodi že veliko prej – ko otrok zvečer odloži telefon, ugasne luč in zaspi.

Za imunski sistem in močne kosti!

BetterYou® Vitamin D3+K2

- ✓ Kombinacija vitamina **D3** in **K2**, ki delujeta sinergijsko, pomagata usmerjati **kalcij v kosti**.
- ✓ **Boljša absorpcija** kot pri tabletah in kapljicah, ker se absorbira skozi ustno sluznico.
- ✓ **Ne povzroča zaprtja** in želodčnih krčev.



KORALNI KALCIJ VIVAN

Popolnoma naraven kalcij v obliki prahu.

Brez okusa, nežen do želodca.

Za do 100 dni uporabe!

Kalcij prispeva k ohranjanju zdravih kosti in zob.



Koralni kalcij VIVAN lahko dobite tudi v  Sanolabor

Nakup lahko opravite na www.sitis.si ali nas pokličete na 02 421 33 33.

Zdravje na avtopilotu

Darjan Lapanje

Vsako jutro opravimo celo vrsto dejanj, ne da bi o njih posebej razmišljali. Ugasnemo budilko, sežemo po telefonu, skuhamo kavo, sedemo v avtomobil in se odpravimo po isti poti. Tudi čez dan večinoma sedimo na istem mestu, hrano izbiramo podobno kot včeraj in zvečer zaslon odložimo približno takrat, ko nas premaga spanec. Prepričani smo, da svoje življenje usmerjamo z zavestnimi odločitvami, v resnici pa velik del dneva vodi avtopilot. Prav ti drobni avtomatizmi lahko sčasoma pomembno vplivajo na naše zdravje.

Možgani imajo radi rutino, saj jim pomaga varčevati z energijo. Če bi morali vsakič znova premisliti, kako si umiti zobe, zavezati čevlje ali priti v službo, bi bili izčrpani že pred zajtrkom. Ko neko dejanje dovoljkrat ponovimo v podobnih okoliščinah, se spremeni v navado. Zanj ne potrebujemo več posebne odločitve, sproži jo že znan znak: pogled na kavč nas povabi k sedenju, zvok obvestila k telefonu, odprta omarica pa morda k prigrizku, čeprav sploh nismo lačni.

Težava torej pogosto ni v pomanjkanju znanja. Večina ljudi dobro ve, da bi se morala več gibati, dovolj spati in jesti bolj uravnoteženo. Toda znanje tekmuje z okoljem, ki nas ves dan nežno potiska v drugo smer. Dvigalo čaka pred nami, stopnice pa so skrite za težkimi vrati. Sladkarije stojijo na mizi, sadje pa v spodnjem predalu hladilnika. Telefon je na doseg roke, športni copati pa nekje na dnu omare. V takšnih okoliščinah dobra namera potrebuje precej več moči.

Avtopilot vpliva tudi na naše telo. Med gledanjem v zaslon, kar večina od nas hote ali ne hote počne

zares veliko časa, nezavedno potisnemo glavo naprej, dvignemo ramena in začnemo dihati bolj plitvo. Ko smo zatopljeni v delo, lahko več ur ostanemo skoraj nepremični. Ob napetosti stiskamo čeljust ali zadržujemo dih, ne da bi to sploh opazili. Posamezen dan takšnega vedenja navadno ne povzroči večjih težav, toda telo seštevata ponovitve. Tisoč majhnih obremenitev je lahko pomembnejših od ene velike.

Dobra novica je, da nam avtopilota ni treba izključiti. Koristneje ga je nastaviti tako, da dela za nas. Namesto da se zanašamo zgolj na disciplino, lahko spremenimo znake, ki sprožajo vedenje. Steklenico vode postavimo na pisalno mizo, udobne čevlje pripravimo pri vratih, sadje pa pustimo na vidnem mestu. Telefon ponoči polnimo zunaj spalnice in med delom nastavimo opomnik za kratek premor. Po kosilu lahko nekajminutni sprehod povežemo s pitjem kave. Ko novo vedenje dobi stalno mesto v dnevu, postopoma zahteva vse manj prepričevanja.

Pri tem ni treba čez noč prenoviti celotnega življenja. Velike spre-

membe so privlačne, vendar se pogosto zlomijo ob prvem naporu dnevu. Veliko trdnejša je majhna navada, ki jo lahko izvedemo tudi takrat, ko nimamo časa ali volje. Pet minut hoje je manj kot načrtovana ura vadbe, vendar je več kot nič. En kozarec vode zjutraj ne bo čudežno spremenil zdravlja, lahko pa postane začetek boljše hidracije. Minuta brez telefona pred spanjem se zdi nepomembna, dokler iz nje ne nastane deset mirnejših minut.

September je idealen čas za takšen premislek. Po poletju se vračajo urniki, obveznosti in ustaljene poti, z njimi pa nastajajo tudi nove navade. Namesto vprašanja »Kako naj postanem bolj discipliniran?« si zato raje zastavimo drugačno: »Kako lahko uredim svoj dan, da bo zdrava izbira najlažja?« Zdravje namreč ni samo rezultat velikih odločitev. Velikokrat nastaja takrat, ko sploh ne razmišljamo – med jutranjim vstajanjem, sedenjem za mizo, nakupovanjem, dihanjem in zadnjim pogledom na telefon. Avtopilot bo ostal z nami. Od nas pa je odvisno, kam nas bo odpeljal. ■

Tudi vam mravljinčijo roke?

*Glavni vzrok sindroma karpalnega kanala = SCC je stres.
Ponavljajoči gibi to lahko še poslabšajo.*

Zato v VI-DA studiu poskrbimo za roko in telo!

Izdelujemo **opornice za SCC individualno po roki**. Lahko na delovni nalog ali samoplačniško.

Naravna podpora in pomoč pri SCC:

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

Pri težavah z zapestjem je pomembna:

- **Podpora živčnemu sistemu** – naravni B kompleks prispeva k regeneraciji živcev in normalnemu delovanju živčnega sistema
- **Podpora pri vnetnih procesih** – antioksidanti pomagajo telesu pri soočanju z oksidativnim stresom
- **Imunsko ravnanje** – kot imunomodulator pomaga telesu pri uravnavanju odzivov
- **Prehranska podpora** za mišice, vezi in živce. NutriMax tudi za psihične preobremenitve in vnetja.



Cosmerba Zelena – lokalna podpora

Pri zapestju je zelo pomembna lokalna prekrvavitev. Masaža z naravno zeliščno kremo Cosmerba Zelena spodbuja cirkulacijo v prizadetem predelu, pomaga sprostiti napete mišice in kite, aktivira energijski pretok po meridianih. Boljša prekrvavitev pomeni boljšo oskrbo tkiva s kisikom in hranili – kar podpira regeneracijo.



HyalurOn – hialuronska kislina kapljice za uživanje

Podmaže in zagotavlja dobro drsenje ovojnic mehkih tkiv. Dokazano se absorbira.



Po operaciji karpalnega kanala:

Cosmerba Rjava – nega po posegih

Če je bilo zapestje operirano (npr. sprostitvev karpalnega kanala), je pravilna nega brazgotine izjemno pomembna. Masaža z naravno zeliščno kremo Cosmerba Rjava podpira regeneracijo kože, mehčanje in elastičnost brazgotine ter izboljša gibljivost tkiva. Prožno tkivo pomeni manj napetosti in boljšo gibljivost zapestja.



Samolepilni silikonski obliž GelSmart

vsebuje **aktivne učinkovine**, ki se postopoma sproščajo v kožo in s tem še dodatno pomagajo zmehčati, izravnati in odpraviti brazgotino. Obliž je za večkratno uporabo. Odrežemo ga na velikost brazgotine in namestimo na brazgotino na zapestju – ponoči, ko smo v službi, ip...

Razgibavanje zapestja oz. delovna terapija,

ki jo izvajamo po operaciji SCC, omogoča hitrejše okrevanje in gibljivost roke ter uporabo pri vsakodnevnih aktivnostih. Delovna terapija za roke, je sestavni del rehabilitacije po operativnem posegu. Tudi na delovni nalog osebnega zdravnika.

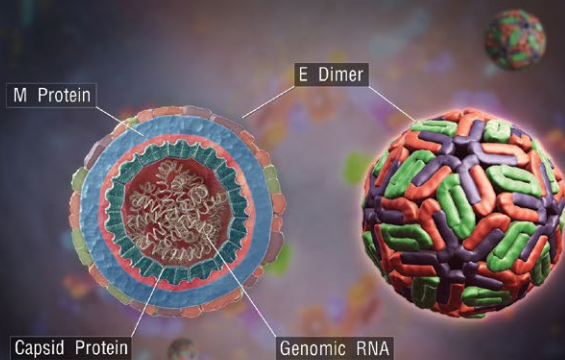
Poskenirajte za več informacij!



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

Denga pred našimi vrati

Sara Sočan



Dengo smo še do pred kratkim obravnavali kot bolezen iz oddaljenih tropskih krajev, o kateri je bilo treba razmišljati predvsem pred potovanjem v jugovzhodno Azijo, Afriko ali Južno Ameriko. Konec letošnjega avgusta pa je bil primer okužbe potrjen v Trstu, torej le nekaj kilometrov od slovenske meje. Italijanski mediji so ga opisali kot avtohtonega, kar pomeni, da naj bi se oseba okužila na domačem območju in ne med potovanjem v državo, kjer je denga običajno prisotna. Tržaške zdravstvene oblasti so se odzvale s pregledom okolice bolnikovega doma ter zatiranjem ličink in odraslih komarjev v delu mesta, kjer naj bi do okužbe prišlo.

Takšna novica razumljivo pritegne pozornost, ni pa razlog za preplah. Posamezen lokalno pridobljen primer še ne pomeni, da se je denga pri nas razširila ali da je vsak komar nevaren. Pomeni predvsem, da so danes v delu Evrope izpolnjeni pogoji, v katerih lahko ob prisotnosti virusa pride tudi do lokalnega prenosa. Zato je dobro vedeti, kako ta bolezen nastane, kako se širi in kaj lahko za preprečevanje naredimo sami. Denga je virusna bolezen, ki jo povzročajo štirje sorodni tipi virusa, označeni kot DENV-1, DENV-2, DENV-3 in DENV-4. Virus se na človeka večinoma prenese s pikom okužene samice komarja iz rodu *Aedes*. V svetovnem merilu je najpomembnejši prenašalec komar vrste *Aedes aegypti*, v Evropi pa je posebej pomemben tigrasti komar oziroma *Aedes albopictus*. Tega dobro poznamo tudi v Sloveniji: je temnejši, prepoznaven po svetlih progah in v nasprotju z mnogimi domačimi komarji pogosto pika podnevi. Komar se z virusom okuži, ko piči človeka, ki ima virus denge v krvi. Po določenem času ga lahko z naslednjim pikom prenese na drugo osebo. Veriga prenosa torej poteka od okuženega človeka prek komarja do

drugega človeka. Denga se pri običajnih stikih ne prenaša neposredno med ljudmi. Ne moremo je dobiti z rokovanjem, objemom, kašljanjem, skupnim obedovanjem ali uporabo istega stranišča. Zadrževanje v bližini okužene osebe samo po sebi zato ni nevarno. Prav ta način prenosa pojasnjuje, kako lahko nastane avtohtona okužba. Nekdo se z virusom okuži v tujini in se vrne domov, ko je virus še prisoten v njegovi krvi. Če ga v tem obdobju piči tigrasti komar, lahko ta pozneje virus prenese človeku, ki sploh ni potoval. Bolezen tako za kratek čas premosti razdaljo med tropskim območjem in evropskim mestom. Topla poletja, daljša obdobja aktivnosti komarjev, mednarodna potovanja in razširjenost tigrastega komarja takšne dogodke omogočajo, ne pomenijo pa nujno začetka večjega izbruha.

Veliko okuženih nima nobenih težav ali pa so simptomi blagi. Kadar se bolezen izrazi, se znaki praviloma pojavijo nekaj dni po piku okuženega komarja. Značilni so nenadna visoka vročina, močan glavobol, bolečina za očmi, utrujenost ter bolečine v mišicah in sklepih. Pojavijo se lahko slabost, bruhanje, otekle bezgavke in kožni izpuščaj. Zaradi izrazitih bolečin v telesu je denga v preteklosti dobila tudi slikovito ime »mrzlica, ki lomi kosti«, čeprav kosti seveda niso poškodovane.

Pri večini ljudi bolezen mine sama v približno enem tednu, včasih nekoliko pozneje. Zdravljenje je podporno: pomembni so počitek, zadosten vnos tekočine in spremljanje počutja. Posebnega protivirusnega zdravila za dengo ni. Za zniževanje vročine in lajšanje bolečin se praviloma uporablja paracetamol, medtem ko se aspirin in nesteroidna protivnetna zdravila, kot je ibuprofen, ob sumu na dengo odsvetujejo, saj lahko povečajo nevarnost krvavitev. O izbiri zdravila je najbolje vprašati zdravnika ali farmacevta.

Hujša oblika denge je redka, vendar zahteva hitro zdravniško pomoč. Opozorilni znaki se lahko pojavijo tudi takrat, ko vročina že začne upadati. Mednje sodijo močna bolečina v trebuhu, vztrajno bruhanje, krvavitve iz nosu ali dlesni, kri v blatu ali bruhanju,

izrazita zaspanost, nemir, težko dihanje ter nenadno poslabšanje splošnega počutja. Ob takšnih znakih ne čakamo. Zdravnika je smiselno poklicati tudi ob visoki vročini in značilnih težavah, če smo pred kratkim obiskali območje z dengo ali se zadrževali tam, kjer je bil potrjen lokalni primer.

Najboljša preventiva ostaja preprečevanje pikov. Pomembno je vedeti, da tigrasti komar ni dejaven samo zvečer, temveč pogosto pika jutraj, pozno popoldne in tudi sicer preko dneva. Repelent zato uporabljamo skladno z navodili proizvajalca tudi pri dnevnem delu ali počitku na prostem. Pomagajo lahka oblačila z dolgimi rokavi in hlačnicami, zlasti na območjih z veliko komarji, ter mreže na oknih in vratih. Posebno pozornost zaščiti namenimo na potovanjih v kraje, kjer je denga razširjena.

Še pomembnejši ukrep se začne na domačem balkonu ali vrtu. Tigrasti komar za razmnoževanje ne potrebuje ribnika ali močvirja. Zadostuje mu že majhna količina stoječe vode v podstavku cvetličnega lonca, vedru, zalivalki, zamašenem žlebu, otroški igrači, ponjavi ali odsluženi avtomobilski pnevmatiki. Posode redno praznimo, obrnemo ali pokrijemo, vodo v napajalnikih za živali pa pogosto zamenjamo. Očistimo žlebove in preverimo kotičke, v katerih se po dežju zadržuje voda. Prav številna majhna gojišča

na zasebnih površinah lahko skupaj ustvarijo veliko populacijo komarjev.

Če se človek vrne z območja, kjer je denga razširjena, je zaščita pred piki koristna tudi po prihodu domov. To velja še posebej ob vročini ali drugih znakih bolezni. Namen ni le zaščititi sebe, temveč preprečiti, da bi domači komar morebitni virus prevzel in ga prenesel naprej. Ob težavah zdravniku povemo, kje smo potovali in kdaj smo se vrnili, saj je ta podatek za pravilno diagnozo zelo pomemben.

Obstaja tudi cepivo proti dengi, vendar rutinsko cepljenje splošnega prebivalstva v Sloveniji ali drugih državah Evropske unije trenutno ni običajen preventivni ukrep. O cepljenju lahko razmišljajo predvsem nekateri potniki, ki odhajajo na območja z intenzivnim prenosom, odločitev pa je treba sprejeti po posvetu s specialistom potovalne medicine.

Primer v Trstu nas torej ne opozarja, da moramo živeti v strahu pred vsakim pikom. Sporoča pa, da bolezni, ki so nekoč veljale za strogo tropske, v povezanem in vse toplejšem svetu niso več nujno tako oddaljene. Najprimernejši odziv ni panika, temveč pozornost: redno odstranjevanje stoječe vode, razumna zaščita pred komarji in pravočasen posvet z zdravnikom ob sumljivih simptomih. Majhna dejanja na vsakem vrtu in balkonu so v tem primeru resnično del javnega zdravja. ■

RegulatPro Metabolic

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

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

Vitamin B6 (piridoksin)

Vitamin B12 (kobalamin)

Vitamin B2 (riboflavin)

Vitamin B3 (niacin)

Vitamin D (D3)

Vitamin B1 (tiamin)

Vitamin B5 (pantotenska kislina)



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

Na voljo v trgovinah Sanolabor.



www.regulat.si

Na policah je vse več pijač z velikimi napisi »zero«, »light« ali »brez sladkorja«. Obljublajo znani sladki okus brez kalorij in slabe vesti, zato se nam včasih zazdi, da gre malodane za zdravstveni izdelek. Toda ali je napitek brez sladkorja res idealna izbira?



Brez sladkorja, brez skrbi?

Katarina Kimovec

Če običajno sladkano pijačo zamenjamo z različico brez sladkorja, zmanjšamo vnos sladkorja in energije. To je lahko koristno, zlasti pri človeku, ki sladke pijače uživa pogosto. Običajna pločevinka gazirane pijače lahko namreč vsebuje več deset gramov sladkorja, ki ga zaužijemo hitro in brez občutka sitosti. Tekoče kalorije namreč praviloma nasitijo slabše kot enaka količina energije iz hrane. Pijača brez sladkorja je torej zato v neposredni primerjavi s sladkano pijačo navadno boljša izbira.

Sladek okus ji dajejo intenzivna sladila, kot so aspartam, acesulfam K, sukraloza, saharin, ciklmat ali steviolni glikozidi. Ker so mnogo slajša od sladkorja, jih proizvajalci potrebujejo zelo malo. Sladila, dovoljena v Evropski uniji, so bila varnostno ocenjena, zanje pa so določene sprejemljive dnevne količine. Običajno uživanje pijače s

sladili zato ni enako zastrupljanju, kot včasih namigujejo dramatični zapisi na spletu.

Vendar »varno v dovoljenih količinah« še ne pomeni »koristno za zdravje«. Svetovna zdravstvena organizacija odsvetuje uporabo nesladkornih sladil kot dolgoročno strategijo za uravnavanje telesne mase. Kratkotrajna zamenjava sladkorja s sladili lahko zmanjša energijski vnos, ni pa prepričljivih dokazov, da bi sama po sebi dolgoročno zagotavljala nižjo telesno težo. Ljudje lahko prihranek nezavedno nadomestimo drugje – na primer z mislijo, da si ob pijači brez kalorij lahko privoščimo večjo sladico.

Pomemben je tudi okus, na katerega se navadimo. Čeprav smo odstranili sladkor, je napitek še vedno zelo sladek. Pogosto uživanje lahko ohranja željo po intenzivni sladkosti, zaradi česar se

nam voda, nesladkan čaj ali manj sladko sadje zdijo pusti. Boljši dolgoročni cilj zato ni samo zamenjati sladkor s sladilom, temveč postopoma zmanjšati potrebo po sladkem okusu.

Tudi glede zob ne moremo biti povsem brez skrbi. Pijača brez sladkorja sicer ne spodbuja nastanka zobne gnilobe na enak način kot sladkana, vendar so številni gazirani napitki kisli. Pogosto srkanje čez ves dan lahko prispeva k obrabi zobne sklenine. Za zobe je ugodneje, če takšno pijačo popijemo ob obroku, je ne zadržujemo v ustih in po njej usta speremo z vodo. Takojšnje ščetkanje po kislem napitku ni priporočljivo, saj je sklenina takrat začasno bolj občutljiva. Preveriti velja tudi druge sestavine. Nekateri napitki brez sladkorja vsebujejo kofein, zato lahko večje količine vplivajo na spanec, nemir ali razbijanje srca. Oznaka se nanaša le na sladkor, ne pa na kislost, kofein, prehransko vrednost ali splošno kakovost izdelka. Napitek z vitamini, barvito etiketo in nič gramov sladkorja zato še ni enakovereden vodi.

Kaj je torej razumen sklep? Pijače brez sladkorja niso čudežna pot do zdravja, prav tako jih ni treba obravnavati kot strup. Za nekoga, ki vsak dan pije sladkane napitke, so lahko koristen vmesni korak pri zmanjševanju sladkorja. Občasna pločevinka različice »zero« pri sicer uravnoteženi prehrani najverjetneje ni razlog za zaskrbljenost. Manj smiselno pa je, da bi z njimi ves dan nadomeščali vodo.

Najboljša vsakodnevna pijača ostaja voda. Če nam je njen okus premalo zanimiv, ji lahko dodamo rezino limone, nekaj mete ali koščke sadja, posežemo pa lahko tudi po nesladkanemčaju. Pravi uspeh namreč ni v tem, da na etiketi sladkor zamenja seznam sladil. Dosežemo ga takrat, ko za potešitev žeje ne potrebujemo več izrazito sladkega okusa. ■

SIBIONICS GS3-R

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



Contour
Evolving with you

**Lažje vodenje sladkorne bolezni
z zelo točnim¹ merilnikom
CONTOUR®NEXT**

Aplikacija CONTOUR®DIABETES
z e-Dnevnikom samokontrole:



VPRAŠAJTE SVOJEGA ZDRAVNIKA

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



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

Lakota je bila nekoč precej preprost signal: telo je potrebovalo energijo, hrane pa ni bilo vedno pri roki. Danes nas hrana spremlja skoraj povsod. Čaka na bencinskih servisih, ob blagajnah, na sestankih in v predalih pisalnih miz. Fotografije jedi se pojavijo na zaslonu telefona, še preden želodec sploh utegne sporočiti, da je prazen. Jemo, ker je ura dvanajst, ker gledamo film, ker sodelavec praznuje rojstni dan ali ker smo odprli omarico in zagledali piškote. Ob tolikšni ponudbi postaja presenetljivo težko odgovoriti na preprosto vprašanje: sem res lačen?

Ali še znamo biti lačni?

Mitja Pirc

Telesna lakota praviloma nastaja postopoma. Lahko jo spremljajo občutek praznine v želodcu, kruljenje, padec energije, slabša zbranost ali rahla razdražljivost. Ko smo zares lačni, smo navadno pripravljeni pojesti različne vrste hrane in ne samo točno določenega prigrizka. Po dovolj obilnem obroku se občutek umiri. Toda lakota ni vedno glasna in pri vseh ljudeh ni enaka. Nanjo vplivajo sestava prejšnjega obroka, gibanje, spanje, stres, hormoni, zdravila in zdravstveno stanje.

Nekaj drugega je tek oziroma želja po hrani. Ta se lahko pojavi tudi ob polnem želodcu in je pogosto zelo natančna: ne želimo si kosila, temveč prav čokolado, čips ali kos torto. Sprožijo jo lahko vonj, pogled na hrano, oglas ali spomin na prijeten okus. Takšna želja ni znak

šibkega značaja. Možgani so se preprosto naučili povezovati določeno hrano z ugodjem in nagrado. Obstaja tudi čustvena lakota. Po napornem dnevu hrana ponudi hitro tolažbo, ob dolgčasu zaposlitev, ob praznovanju pa postane del veselja. Čustveno prehranjevanje samo po sebi ni nekaj nenavadnega ali prepovedanega. Hrana je od nekdaj povezana z odnosi in občutki. Težava nastane, kadar to postane naš edini način umirjanja neprijetnih čustev ali kadar jemo brez občutka nadzora, nato pa nas preplavita krivda in sram. Prepoznavanje lakote dodatno otežujejo prehranjevanje pred zasloni, veliki obroki in stalno grizljanje. Če jemo med delom ali gledanjem televizije, manj pozornosti namenimo okusu, hitrosti in občutku sitosti. Možgani sicer

prejmejo hrano, vendar dogodek slabše zaznajo. Roka zato lahko znova seže v vrečko, še preden se vprašamo, ali nam prigrizek sploh še tekne.

To ne pomeni, da moramo jesti samo takrat, ko želodec glasno zahteva hrano. Redni obroki so lahko zelo koristni, posebno za otroke, starejše, športnike, nosečnice in ljudi z nekaterimi boleznimi ali motnjami hranjenja. Pretirano odlašanje z obrokom lahko povzroči tako močno lakoto, da pozneje jemo hitro in težje prepoznamo sitost. Cilj ni tekmovanje v tem, kdo zdrži dlje brez hrane, temveč boljši stik s telesom.

Pomaga lahko kratek premor pred jedjo. Vprašajmo se, kdaj smo nazadnje jedli, kaj čutimo v telesu in ali bi nas zadovoljil običajen obrok ali si želimo samo določenega okusa. Če gre za lakoto, jejmo brez slabe vesti. Če gre za dolgčas, stres ali utrujenost, se lahko še vedno odločimo za hrano, vendar zavestno. Morda pa ugotovimo, da v resnici potrebujemo kozarec vode, kratek sprehod, počitek ali pogovor.

Koristno je tudi, da jemo nekoliko počasneje in vsaj del obroka brez telefona. Sitost se ne vključi kot stikalo, temveč se razvija postopoma. Obrok z beljakovinami, prehranskimi vlakninami in nekaj maščobe običajno nasiti dlje kot sladek prigrizek, ki hitro izgine, lakota pa se kmalu vrne. Pomembni so tudi spanje, gibanje in obvladovanje stresa, saj naš apetit ni ločen od preostalega življenja.

Ponovno poslušati lakoto ne pomeni nadzorovati vsakega grizljanja. Prav nasprotno: pomeni opustiti del pravil in začeti opazati. Kdaj hrana zares prija? Kdaj je dovolj? Kdaj z njo hranimo telo in kdaj poskušamo potolažiti nekaj drugega? Telo odgovora ne izreče vedno jasno, a ga lahko z nekaj pozornosti poiščemo sami. ■

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 kratkoverižne 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!



FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



29. september–
1. oktober 2026



Cankarjev dom,
Ljubljana

**VSTOP
PROST**



BOGAT PROGRAM



POUČNE DELAVNICE



ZABAVNE AKTIVNOSTI

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

Več kot 17.000 obiskovalcev iz vse Slovenije!



**Pridružite se
največjemu
dogodku za
starejše v Evropi!**

25. F3ŽO POTEKA POD ČASTNIM POKROVITELJSTVOM PREDSEDNICE REPUBLIKE SLOVENIJE DR. NATAŠE PIRC MUSAR.

SOORGANIZATORJA:



www.f3zo.si

Ko se igra konča s prasko

Sara Sočan

Začetek novega šolskega leta pomeni vrnitev na igrišča, športne površine in šolske hodnike. Ob obilici gibanja pa hitro nastanejo tudi manjše praske, odrgnine in površinske rane. Večina ni nevarna, vendar lahko s pravilno prvo oskrbo zmanjšamo možnost okužbe in koži omogočimo mirnejše celjenje.

Najprej si umijemo roke in rano speremo s čisto tekočo vodo ali fiziološko raztopino. Previdno odstranimo pesek, drobne kamenčke in drugo vidno umazanijo. Kožo okoli rane lahko nežno očistimo, pri uporabi antiseptičnega sredstva pa upoštevamo navodila proizvajalca. Agresivno drgnjenje ter večkratno polivanje rane z alkoholom ali vodikovim peroksi-

dom nista dobra zamisel, saj lahko dodatno razdražita tkivo.

Manjšo rano nato zaščitimo z ustreznim obližem ali sterilno oblogo. Sodobno celjenje ne temelji več na prepričanju, da se mora rana čim prej izsušiti in dobiti debelo krasto. Primerno zaščiteno, rahlo vlažno okolje lahko podpira obnavljanje kože, obloga pa rano varuje pred umazanijo, trenjem in ponovnimi poškodbami.

Zamenjamo jo, ko se zmoči, umaže ali odlepi.

Pozorni moramo biti na naraščajočo bolečino, izrazito rdečino, otekanje, toploto kože, gnojni izcedek ali povišano telesno temperaturo. Zdravniško pomoč poiščemo tudi pri globoki ali močno krvaveči rani, ugrizu, tujku, ki ga ne moremo odstraniti, ter kadar otrok ni ustrezno zaščiteno proti tetanusu. ■

Brezskrbno v nove šolske dni

Od prve oskrbe rane do nege zaceljene kože in brazgotin.

Šola, igrišče, treningi in nove dogodivščine prinesejo tudi kakšno prasko.



Kadermin®
za oskrbo manjših ran,
prask, odrgnin in
opeklin.



Microdacyn®
čisti in vlaži rane,
ne peče, pospešuje
celjenje.



BapScarCare®
silikonski gel z
vitaminom E za nego
brazgotin.



ALHYDRAN®
za nego in vlaženje
poškodovane, suhe
in srbeče kože.

adva med

☑ (01) 810 95 04
🌐 www.advamed.si
✉ sales@advamed.si

Bi vam otrok povedal, če bi se mu zgodilo nekaj hudega?

Zavod Lunina vila, Inštitut za zaščito otrok, so.p.

Na nedavnem posvetu o problematiki spolnih zlorab otrok je svetovalna delavka v osnovni šoli povedala, da problematike spolnega nasilja na šoli "ni bilo", dokler se ni o temi izobrazila in bila pripravljena na pogovore o njej z otroki. In potem se je izkazalo, da se tako nasilje seveda dogaja tudi na njeni šoli, in da ga je po oceni Sveta Evrope do 18. leta deležen vsak peti otrok.

Pri tem povzročitelj v večini primerov ni stereotipni neznanec z ulice. Kar 80-90% zlorab se zgodi v krogu družine ali znancev, torej od osebe, ki ji otrok zaupa in je z njo pogostejše v stiku. Prav zato otrok težko spregovori sam; med drugim ga zadržujeta sram in strah, da bi zamajal družinske odnose. Zato je toliko bolj pomembno, da smo odrasli tisti, ki opazimo znake njegove stiske. Se pa spolno nasilje seli tudi na splet in na telefone, kamor imamo odrasli zelo omejen vpogled. Spletno navezovanje stikov (grooming) se pogosto začne kot nedolžen pogovor v igri ali na družbenem omrežju, nato pa se

počasi stopnjuje v manipulacijo, pritisk in izsiljevanje z intimnimi posnetki. Pomembno je vedeti, da spletno nasilje ni nič manj resnično od tistega "v živo" in je za otroke lahko zelo obremenjujoče, saj si pripisujejo krivdo, ker so sodelovali, čeprav so bili zavedeni ali prisiljeni.

Kaj torej lahko storimo? Največ za otroka pomeni odnos, v katerem si upa spregovoriti. Zaupen odnos deluje tako preventivno, ker bo otrok o tveganih obnašanjih bolj verjetno spregovoril, preden

se mu zgodi kaj hudega, kot tudi v primeru, da se mu je kaj že zgodilo. In če se mu je nekaj zgodilo ter nam zaupa, ohranimo moč odnosa tudi naprej: ostanimo mirni, verjemimo mu in ga ne zasujemo z vprašanji ali očitki. Sum spolnega nasilja prijavimo na Center za socialno delo ali policijo.

Z mislijo na take težke situacije smo pri Lunini vili razvili portal Protizlorabi.si, ki je zasnovan kot celovit vir informacij za mlade, starše in bližnje ter pedagoške delavce, ki se želijo izobraziti o tej problematiki zlorab ter ustrezno ukrepati. Na portalu najdete razumljive odgovore na vprašanja, ki si jih v tiski zastavljamo: kakšne so oblike zlorab, kako prepoznati sum, kako se odzvati, ko se nam otrok izpove, kako sploh poteka postopek prijave in kam se lahko obrnemo po pomoč.

Tako kot svetovalna delavka iz uvoda tudi mi otroka zares slišimo takrat, ko smo o tej temi poučeni in nanjo pripravljeni. Vzemite si nekaj minut za obisk portala: morda prav to znanje nekoč otroku v stiski odpre vrata, da spregovori in prejme pomoč, ki jo nujno potrebuje. ■



Jasni odgovori in viri podpore proti spolnim zlorabam otrok

www.protizlorabi.si

PROTI
ZLORABI.SI



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



»Globoko vdihni,« pogosto rečemo človeku, ki je prestrašen, razburjen ali tik pred pomembnim nastopom. Nasvet ni napačen, vendar mu manjka pomembna polovica: izdih. Prav počasno in umirjeno izdihovanje lahko telesu pomaga sporočiti, da neposredne nevarnosti ni več in da sme nekoliko popustiti.

Moč počasnega izdiha

Miha Anžur



Dihanje je nenavadna telesna funkcija. Večino časa poteka samodejno, podobno kot bitje srca ali prebava, hkrati pa lahko nanj zavestno vplivamo. Zaradi tega predstavlja nekakšen most med voljo in avtonomnim živčnim sistemom, ki uravnava srčni utrip, krvni tlak, dihanje in številne druge procese, o katerih nam običajno ni treba razmišljati.

Ko smo pod stresom, praviloma dihamo hitreje in bolj plitvo. Telo se pripravlja na odziv: srce pospeši, mišice se napnejo, pozornost se zoži. Takšen obrambni sistem je koristen, kadar moramo hitro ukrepati, manj prijeten pa je, ko ga sprožijo elektronska pošta, prometni zastoj ali misel na jutrišnje obveznosti. Če zavestno upočasnimo dihanje, lahko telesni odziv nekoliko obrnemo. Srčni utrip se lahko umiri, občutek napetosti pa zmanjša.

Zakaj toliko dihalnih vaj poudarja prav izdih? Med vdihom se srčni utrip običajno rahlo pospeši, med izdihom pa nekoliko upočasni. Ta

naravna sprememba je del sodelovanja med dihanjem, srcem in živčevjem. Daljši, nenasilen izdih lahko podaljša del dihalnega cikla, v katerem se telo umirja. Vendar to ni čarobno stikalo za »vagusni živec«, kot pogosto obljublajo spletni posnetki, temveč nežen fiziološki vpliv.

Raziskave kažejo, da lahko redno počasno dihanje zmanjša zaznani stres in tesnobo. V eni od raziskav je pet minut vsakodnevnih dihalnih vaj izboljšalo razpoloženje in zmanjšalo hitrost dihanja v mirovanju, posebej ob tehniki, osredotočeni na dolg izdih. Druge raziskave pa kažejo, da daljši izdih ni nujno učinkovitejši od enako dolgih vdihov in izdihov. Verjetno je najpomembnejše, da dihamo počasi, udobno in redno – ne da lovimo popolno razmerje med sekundami.

Preprosto vajo lahko izvedemo skoraj kjerkoli. Sedemo ali obstanemo v udobnem položaju, sprostim ramena in nežno vdihnemo skozi nos. Nato izdihnemo neko-

liko počasneje, kot smo vdihnili. Na primer: vdih traja štiri sekunde, izdih pa šest. Dihanja ne silimo in pljuč ne polnimo do skrajnosti. Vajo ponavljamo minuto ali dve ter opazujemo, ali napetost v telesu popušča. Če nam štetje povzroča dodaten stres, ga preprosto opustimo.

Druga možnost je tako imenovani fiziološki vzdih: skozi nos vdihnemo, dodamo še en krajši vdih in nato počasi, dolgo izdihnemo. Podoben vzorec telo včasih uporabi spontano po joku ali v napetem trenutku. Nekaj takšnih vdihov lahko pomaga pri hitrem umirjanju, ni pa treba vaje izvajati dolgo ali tekrovati v čim daljšem izdihu. Pri dihalnih vajah več ni vedno boljše. Pretirano globoko ali hitro dihanje lahko zmanjša količino ogljikovega dioksida v krvi in povzroči omotico, mravljinčenje, občutek neresničnosti ali še večjo tesnobo.

Če postane neprijetno, vajo prekinemo in se vrnemo k običajnemu dihanju. Ljudje z boleznimi srca ali pljuč ter tisti, pri katerih osredotočanje na dihanje sproža paniko, naj se o primerni tehniki posvetujejo z zdravstvenim strokovnjakom.

Počasno dihanje ne zdravi vzrokov kroničnega stresa, anksiozne motnje ali drugih bolezni. Prav tako ne more nadomestiti spanja, gibanja, zdravljenja ali sprememb življenjskih okoliščin. Lahko pa ustvari kratek prostor med dražljajem in našim odzivom. V njem se ramena nekoliko spustijo, srce upočasni in misli dobijo priložnost, da se znova uredijo.

Največja prednost počasnega izdiha je morda prav njegova preprostost. Ne potrebujemo pripomočkov, aplikacije ali posebnega prostora. Dih je z nami na sestanku, pred spanjem, v čakalnici in sredi težkega pogovora. Včasih telesa ne moremo prepričati z besedami, da je varno. Lahko pa mu to za nekaj trenutkov povemo z izdihom. ■

Bogastvo naravnih voda

Istrabenz

Kontakt: +386 5 692 80 62, zdravstvo@lifeclass.net

V Termah Portorož povezujejo moč termomineralne in morske vode z naravnimi viri slovenske Istre, gibanjem in strokovnim medicinskim znanjem.

Voda je eden najstarejših naravnih virov dobrega počutja. V Termah Portorož imajo na voljo dve dragoceni vodi – termomineralno in morsko – ki predstavljata pomemben del preventive, regeneracije in rehabilitacije.

Termomineralna voda za razbremenitev in regeneracijo

Termomineralna voda z mineralno sestavo, ki vključuje kloride, sulfate, natrij, kalij in magnezij, pomaga pri sproščanju telesa ter razbremenitvi sklepov in mišic. V Termah Portorož jo uporabljajo v Termalnem bazenu, kjer zaradi vzgona omogoča prijetnejše gibanje z manjšo obremenitvijo telesa.

Prav zato ima voda pomembno mesto tudi v hidroterapiji in rehabilitaciji, predvsem pri postopnem vračanju gibljivosti in funkcionalnosti glede na zdravstveno stanje posameznika in strokovno priporočilo.

Na osnovi balneoloških analiz se termomineralna voda uporablja pri različnih težavah lokomotorne sistema, revmatičnih in ar-

tritičnih obolenjih ter stanjih po poškodbah in operativnih posegih. Blagodejno lahko deluje tudi na limfni sistem ter se vključuje v programe regeneracije in nege telesa.

Morska voda – naravni temelj talasoterapije

Morska voda je osnova talasoterapije in jo v Termah Portorož uporabljajo v bazenih z ogrevano morsko vodo Sea Spa. Kopanje omogoča nežno, razbremenjeno gibanje, sprošča mišice ter podpira regeneracijo in splošno dobro počutje.

V Portorožu moč morja povezujejo tudi z drugimi naravnimi elementi lokalnega okolja. Slanica oziroma Aqua Madre, solinsko blato – fango, morska sol in mediteranska klima so del dolgole-

tne tradicije uporabe naravnih dejavnikov za dobro počutje in zdravje. Danes jih vključujejo v wellness, preventivne in terapevtske programe Term Portorož.

Ko se narava poveže z medicino

Naravne vire v Termah Portorož dopolnjuje strokovno znanje Medicinskega centra, kjer izvajajo fizioterapevtske in rehabilitacijske obravnave, preventivne programe ter programe za težave hrbtenice, sklepov in lokomotorne sistema.

Voda tako ni le prostor za sprostitve. V povezavi z gibanjem, naravnimi lokalnimi dejavniki in medicinskim znanjem postaja del celostne skrbi za zdravje – tam, kjer se morje in zdraviliška tradicija srečata na enem mestu. ■

Utrujenost ni vedno samo posledica pomanjkanja spanja

Gaja Freljih, mag. dietet.

Hiter tempo življenja, stres, pomanjkanje spanja, premalo gibanja in neuravnotežena prehrana lahko hitro pustijo pečat na našem počutju. Ko se pojavi utrujenost, običajno najprej pomislimo, da potrebujemo več spanja. A razlog ni vedno tako preprost.

Naše počutje si lahko predstavljamo kot **mozaik, sestavljen iz številnih koščkov**. Spanje je le eden izmed njih. Pomembni so tudi redna telesna aktivnost, obvladovanje stresa, čas za počitek

in predvsem ustrezna prehrana. Če eden od teh koščkov dalj časa manjka, se lahko poruši ravnovesje, kar občutimo kot pomanjkanje energije, slabše počutje ali težave s koncentracijo.

Prava prehrana je v hitrem vsakdanu pogosto tista, ki jo najprej zanemarimo. Ko zmanjka časa, uravnotežen obrok hitro zamenjajo prigrizki in visoko predelana živila, s tem pa je lahko manjši tudi vnos nekaterih pomembnih mikrohranil.

Med njimi imajo pomembno mesto **vitamini skupine B**. Gre za skupino osmih vitaminov, ki v telesu opravljajo različne naloge. Več vitaminov skupine B prispeva k delovanju živčnega sistema (tiamin, riboflavin, niacin, B6) in normalnemu psihološkemu delovanju (riboflavin, B9, B12) nekateri pa tudi k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti (B9, riboflavin).

Ko nam torej zmanjkuje energije je torej včasih smiselno pogledati **širšo sliko**. ■

UTRUJENI? NIČ VEČ!

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



NOW B-kompleks

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



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

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:

080 80 12



HIŠA ZDRAVJA



Eno telo. Ena pot do zdravja.

Zagotovite si
zdravstveno
zavarovanje.



Izvedite več

triglav

Vse bo v redu.
triglav.si

O prebavi navadno razmišljamo predvsem v luči tega, kaj smo pojedli. Ko nas napenja, peče zgaga ali se pojavi zaprtje, krivca iščemo v kruhu, mleku, stročnicah ali preobilnem kosilu. Toda prebavila se ne odzivajo samo na vsebino krožnika. Pomembno je tudi, kdaj jemo, kako redno spimo, koliko se gibamo in v kakšnem duševnem stanju sedemo za mizo. Tudi črevesje ima namreč svoj dnevni urnik.

Črevesje ima svoj urnik

Darjan Lapanje

Človeško telo deluje v približno 24-urnem oziroma cirkadianem ritmu. Njegovo glavno notranjo uro uravnavajo možgani, predvsem s pomočjo svetlobe in teme, manjše biološke ure pa so prisotne tudi v jetrih, trebušni slinavki, maščobnem tkivu in prebavilih. Te usklajujejo izločanje prebavnih sokov, gibanje črevesja, vsrkavanje hranil, presnovo in celo obnavljanje celic črevesne stene. Prebava zato ni ves dan enako dejavna in enako pripravljena na obilen obrok. Najmočnejši znak za osrednjo telesno uro je dnevna svetloba, za prebavila pa je pomemben signal tudi hrana. Če večino dni zajtrkujemo, kosimo in večerjamo ob podobnem času, telo začne obroke pričakovati. Še preden prvi grizljaj doseže želodec, se lahko povečata izločanje sline in pripravljenost prebavnih organov. Telo ima rado določeno mero predvidljivosti, saj lahko svoje procese pravočasno uskladi s prihodom hranil.

To ne pomeni, da moramo jesti vsak dan ob isti minuti. Življenje ni laboratorij in občasna pozna večerja ali izpuščen zajtrk ne bosta porušila prebave. Večjo težavo lahko predstavlja dolgotrajna neurejenost: en dan večerjamo ob šestih, naslednji tik pred polnočjo, ob delavnikih vstajamo zgodaj, konec tedna pa prespimo polovico dopoldneva. Telo tako prejema nasprotujoča si sporočila o tem,

kdaj je čas za dejavnost, hranjenje in počitek.

Posebej zanimivo je dogajanje ponoči. Prebavila se med spanjem ne izključijo, vendar se njihov način dela spremeni. Po končanem prebavljanju se med želodcem in tankim črevesom pojavljajo valovi gibanja, ki odstranjujejo ostanke hrane in pomagajo pripraviti prebavila na naslednji obrok. Pogosti nočni prigrizki lahko ta obdobja prekinajo, velik obrok tik pred spanjem pa pomeni, da mora telo intenzivno prebavljati v času, ko se drugi sistemi že pripravljajo na počitek.

Pozna večerja ni za vse ljudi enako problematična. Nekdo, ki dela do poznega večera, ima drugačen urnik kot človek, ki odhaja spat ob desetih. Pomembnejša od številke na uri je časovna oddaljenost obroka od spanja. Če kmalu po obilni večerji ležemo, se pri občutljivih ljudeh lažje pojavijo zgaga, vračanje želodčne vsebine, napihnjenost in občutek teže. Raziskave kažejo tudi, da se telo pozno zvečer lahko drugače odzove na enak obrok kot čez dan: porast krvnega sladkorja je lahko večji, presnova maščob pa manj učinkovita.

Iz tega ni treba narediti novega strogega pravila, po katerem je vsak grizljaj po določeni uri prepovedan. Bolj smiselno je, da večji večerni obrok pojedemo dovolj zgodaj, da imamo pred spanjem nekaj časa za prebavo. Če smo

zvečer res lačni, je manjši in lažje prebavljiv prigrizek praviloma boljša izbira kot odhod v posteljo z močno lakoto, ki moti spanec. Potrebe otroka, športnika, človeka s sladkorno boleznijo ali nekoga, ki dela v izmenah, se glede tega lahko precej razlikujejo.

Tudi jutranje dogajanje v črevesju ni naključno. Po prebujanju in prvem obroku se pri številnih ljudeh okrepi tako imenovani gastrokolični refleks. Ko hrana vstopi v želodec, živčevje spodbudi gibanje debelega črevesa in potrebo po odvajanju. Zato marsikdo obišče stranišče prav po zajtrku ali jutranji kavi. Če ta signal zaradi hitenja vsak dan prezremo, lahko telo sčasoma postane manj odzivno, zadrževanje blata pa prispeva k zaprtju.

Koristno je, da si zjutraj pustimo vsaj nekaj miru in potrebe po odvajanju ne odlagamo brez razloga. Telo ima svoj položaj in svoj tempo; siljenje ni potrebno, prav tako pa ni dobro dolgotrajno sedenje na stranišču s telefonom v roki. Redno odvajanje ne pomeni nujno, da moramo na blato vsak dan ob isti uri. Normalen ritem se med ljudmi razlikuje, pomembnejše pa je, da je odvajanje udobno in da se naš običajni vzorec nenadoma ne spremeni.

Na črevesni urnik vpliva tudi spanje. Kratke noči in pogosto prestavljanje časa odhoda v posteljo ne povzročajo samo zaspanosti.

Ko govorimo o črevesju, se danes skoraj ne moremo izogniti mikrobioti – skupnosti mikroorganizmov, ki živijo v prebavilih. Tudi njihova dejavnost se čez dan spreminja, saj je odvisna od tega, kdaj dobijo hrana in kakšne snovi pridejo do debelega črevesa. Raziskave kažejo, da lahko čas hranjenja vpliva na dnevna nihanja v sestavi in delovanju mikrobiote. Vendar je to še mlado področje znanosti. Za zdaj ne moremo določiti ene ure obroka, ki bi vsem zagotovila »popolne črevesne bakterije«.

Veliko pomembnejša ostaja kakovost hrane. Reden urnik ne more odtehtati prehrane z malo vlakninami in veliko močno predelanih živil. Zelenjava, sadje, stročnice, polnovredna žita, oreški in seme na zagotavljajo snovi, ki podpirajo prebavo in koristne črevesne mikroorganizme. Ob tem potrebujemo dovolj tekočine. Če količino vlaknin povečamo nenadoma, se

lahko napenjanje začasno celo poslabša, zato jih je bolje dodajati postopoma.

Črevesju pomaga tudi gibanje. Hoja in druge oblike redne telesne dejavnosti spodbujajo naravno gibljivost prebavil ter so lahko koristne pri zaprtju. Že kratek sprehod po obroku pogosto zmanjša občutek težkega želodca in podpira uravnavanje krvnega sladkorja. Nasprotno lahko večurno sedenje, zlasti po obilnem kosilu ali večerji, prebavo subjektivno še dodatno upočasni.

Pomemben del urnika je tudi način, kako jemo. Telo težko preide v mirno prebavljanje, če obrok pogoltujemo v nekaj minutah med odgovarjanjem na sporočila. Stres aktivira odzive, ki so namenjeni spopadanju z nevarnostjo, prebava pa takrat ni prednostna naloga. Kako torej črevesju pomagati do bolj urejenega ritma? Ni treba živeti po vojaškem urniku. Dovolj je, da večino dni vstajamo in odhaja-

mo spat ob približno podobnem času, glavne obroke razporedimo razmeroma predvidljivo in največje količine hrane ne puščamo tik pred spanjem.

Pri tem poslušamo tudi svoje telo. Nekaterim ustrezajo trije večji obroki, drugim več manjših. Nekdo zajtrk potrebuje takoj po vstajanju, drugi postane lačen šele pozneje. Cilj ni prisiliti vseh ljudi v enak urnik, temveč poiškati vzorec, ob katerem imamo dovolj energije, dobro spimo in nimamo nepotrebnih prebavnih težav. Rednost naj bo opora, ne nov vir tesnobe.

Če se kljub urejenim navadam pojavljajo vztrajne bolečine, dalj časa trajajoča driska ali zaprtje, kri v blatu, nepojasnjeno hujšanje, težave pri požiranju ali nočno zbujanje zaradi prebavnih simptomov, je potreben posvet z zdravnikom. Takšnih znakov ne pripisujemo zgolj »porušenemu ritmu« ali domnevno slabim bakterijam. ■



Doma pripravljeno. Preprosto. Ekološko.



Dober začetek dneva se začne doma.

Ekološke žitarice Biotop in ščepec začimb Sonnentor za hranljive zajtrke, ki podprejo telo.

Zajtrk, pripravljen po vaše. Iz sestavin, ki jim zaupate.

Izdelke za svoj popoln zajtrk poiščite na:

www.prema.si



Pijte najboljšo vodo



Henrik Homšak

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

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

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

Reverzna osmoza PurePro® EC105 Lux

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

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

Reverzna osmoza PurePro® EC106 Biocera Antioxidant Alkaline

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

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



www.reverzna-osmoza.si

Zdravo življenje se začne s kristalno čisto pitno vodo





Reverzna osmoza
PurePro® EC105 Lux



Reverzna osmoza
PurePro® EC106 Biocera
Antioxidant Alkaline

Uživajte v popolnoma čisti in osvežujoči vodi

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

www.reverzna-osmoza.si

Koda za 5 % popust: **bz5**

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

Dvojna moč za odpornost.¹

-25%

34,90 €

46,90 €



Sanol LAB[®] Imuno Plus Kompleks

60 kapsul

- ✓ Učinkovita vitaminsko-mineralna podpora z beta glukani.
- ✓ Zadostite dnevnim potrebam po vitaminih C, D in B6 ter selenu in cinku.
- ✓ Primerno za vsakodnevno jemanje.

Sanol LAB[®] Imuno High Amino Kompleks

10 vrečk za pripravo napitka

- ✓ Močna kombinacija vitaminov, mineralov, aminokislin in beta glukanolov.
- ✓ Brez dodanih sladkorjev in umetnih arom ter brez glutena.
- ✓ Primerno za kratkotrajno uživanje ob prvih znakih slabega počutja.

Na voljo v vseh prodajalnah Sanolabor.

Hoja je tako vsakdanje opravilo, da ji skoraj ne namenimo pozornosti. Vstanemo, naredimo nekaj korakov do kuhinje, odidemo v službo in prečkamo parkirišče, ne da bi pomislili, koliko telesnih sistemov mora pri tem sodelovati. Za en sam varen korak potrebujemo mišično moč, gibljive sklepe, ravnotežje, dober vid, občutek za položaj telesa ter natančno sodelovanje možganov in živčevja. Prav zato lahko način hoje pove presenetljivo veliko o našem zdravju.

Korak kot ogledalo zdravja

Aleksandra Lamut

Zdravniki in fizioterapevti ne opazujejo le tega, ali človek lahko hodi. Zanimajo jih tudi hitrost, dolžina in enakomernost korakov, širina položaja stopal, gibanje rok, drža trupa ter način obračanja in ustavljanja. Hoja je nekakšen telesni podpis, ki se med ljudmi razlikuje. Sama posebnost še ni znak bolezni, pomembna pa je predvsem sprememba: kadar človek začne brez jasnega razloga hoditi počasneje, postane negotov ali opazno spremeni način korakanja. Hitrost hoje je eden najpreprostejših pokazateljev telesne zmogljivosti. Nekateri strokovnjaki jo imenujejo celo šesti življenjski znak, ob telesni temperaturi, pulzu, dihanju, krvnem tlaku in nasičenosti krvi s kisikom. Da hodimo z običajno hitrostjo, namreč niso dovolj samo močne noge. Potrebujemo zdravo srce in pljuča, dovolj energije, učinkovito živčevje, stabilnost in sposobnost hitrega prilagajanja okolici.

Velike raziskave pri starejših so pokazale povezavo med hitrostjo hoje ter samostojnostjo, okrevanjem po bolezni in dolžino življenja. To ne pomeni, da lahko s štoparico napovemo svojo prihodnost. Počasna hoja človeka ne obsodi na bolezen, hitra pa mu ne zagotavlja zdravja. Hitrost je predvsem zbirni pokazatelj: če se postopoma zmanjšuje, je lahko v ozadju izgubljanje mišične

moči, bolečina, težko dihanje, strah pred padcem ali druga zdravstvena težava.

Na tempo pomembno vpliva starost, vendar upočasnjevanje ni samo neizogibna posledica let. Z leti se lahko zmanjšata mišična masa in moč, sklepi postanejo manj gibljivi, reakcije pa počasnejše. Kadar človek zaradi tega začne manj hoditi, se zmogljivost dodatno zmanjšuje. Nastane krog, v katerem manj gibanja povzroči več šibkosti, ta pa še več izogibanja gibanju. Redna hoja in vaje za moč lahko ta proces precej upočasnijo. Veliko razkrije tudi dolžina koraka. Zelo kratki koraki so lahko posledica bolečin v kolenih, kolkah ali hrbtenici, zmanjšane gibljivosti gležnja, mišične šibkosti ali negotovosti. Človek, ki se boji padca, pogosto nezavedno skrajša korak in postavi stopala bolj narazen, saj tako išče dodatno stabilnost. Takšna prilagoditev je razumljiva, vendar lahko hoja postane manj učinkovita in bolj utrujajoča.

Pomembna je simetrija. Popolnoma enakih korakov nima nihče, večja razlika med levo in desno stranjo pa lahko kaže, da eni nogi ne zaupamo ali jo razbremenjujemo. Pogost razlog je bolečina po poškodbi, obraba sklepa ali stara operacija. Šepanje je način, s katerim telo skrajša čas obremenitve boleče noge. Če traja dlje

časa, se mu začne prilagajati celotno telo, zato se lahko pojavijo dodatne težave v kolku, križu ali nasprotni nogi.

Tudi roke niso le potnice ob telesu. Njihovo izmenično nihanje pomaga uravnotežiti vrtenje trupa in prispeva k tekoči hoji. Zmanjšano gibanje ene roke je lahko povsem nedolžno: v njej nosimo torbo, imamo bolečo ramo ali smo se takšnega položaja navadili. Če pa se nova asimetrija pojavi skupaj z okorelostjo, tresenjem, krajšimi koraki ali težavami pri začetku hoje, jo je smiselno omeniti zdravniku. Posameznega znaka nikoli ne uporabljamo za samostojno postavljanje nevrološke diagnoze. Stopala pripovedujejo svoj del zgodbe. Pri normalnem koraku se peta dotakne tal, teža se prenese prek stopala, prsti pa telo odrinejo naprej. Če je dvig sprednjega dela stopala oslavljen, lahko človek pogosteje zadene ob tla, vleče prste ali nogo dviguje nenavadno visoko. Težava je lahko povezana z živcem, mišico, hrbtenico ali poškodbo, zato je ob nenadnem pojavu potreben pregled. Pogosto spotikanje ni nekaj, kar bi morali avtomatično pripisati nerodnosti ali staranju.

Ravnotežje med hojo je bolj zahtevno kot mirno stanje na mestu. Pri vsakem koraku za kratek čas stojimo samo na eni nogi, med-

tem ko se težišče premika naprej. Možgani ves čas združujejo podatke iz vida, notranjega ušesa, mišic, sklepov in podplatov. Če eden od teh virov postane manj zanesljiv, mora telo poiskati nadomestno strategijo. Zato nekateri slabše hodijo v temi, po neravni podlagi ali med hkratnim pogovorom.

Prav hoja med drugim opraviлом lahko razkrije težave, ki pri običajnem sprehodu niso vidne. Ko človek med hojo računa, govori ali nosi predmet, morajo možgani pozornost razdeliti. Če se koraki izrazito upočasnijo ali postanejo negotovi, lahko to kaže, da je za varno hojo že potrebnega veliko zavestnega nadzora. To še ni diagnoza, je pa za strokovnjaka lahko koristen podatek pri ocenjevanju tveganja za padce.

Na hojo vplivata tudi srce in dihanje. Človek lahko naredi krajše in počasnejše korake, ker ga hitro zmanjka, ne zato, ker bi imel težavo z nogami. Če mora med hojo po ravnem pogosto počivati, občuti pritisk v prsih, nenavadno težko diha ali se mu vrti, potrebuje zdravstveno oceno.

Danes našo hojo analizirajo tudi telefoni, pametne ure in posebni senzorji. Beležijo število korakov, tempo, dolžino koraka, vzpenjanje

po stopnicah in včasih celo asimetrijo. Takšne meritve so lahko koristne za spremljanje sprememb skozi čas, niso pa enakovredne strokovnemu pregledu. Podatki so odvisni od načina nošenja naprave, površine, obutve in algoritma. Tudi slavnih deset tisoč korakov ni čarobna meja. Število je uporabno kot motivacija, vendar zdravje ne pozna trenutka, ko je 9.999 korakov premalo, naslednji pa spremeni vse. Pomembna sta skupna količina gibanja in njegova rednost. Človek, ki je doslej naredil tri tisoč korakov na dan, lahko veliko pridobi že z zmernim povečanjem. Cilj mora upoštevati starost, zdravstveno stanje, telesno pripravljenost in morebitne omejitve. Sama hoja pa ne razvije vseh sposobnosti, ki jih potrebujemo za varen korak. Koristne so tudi vaje za mišice nog in trupa, vstajanje s stola, dvigi na prste ter prilagojene vaje za ravnotežje. Močne mišice pomagajo pri odzivu, prestrezanju nepričakovanega koraka in varnem premagovanju stopnic. Pri starejših redna telesna dejavnost, ki vključuje moč in ravnotežje, zmanjšuje tveganje za padce ter pomaga ohranjati samostojnost. Obutev lahko hojo izboljša ali poslabša. Če je prevelika, nestabilna,

obrabljena ali ima zelo gladek podplat, zahteva več nadzora. Vendar tudi najdražji čevlji ne more popraviti mišične šibkosti ali zdraviti bolečega sklepa. Pomembno je, da se obutev dobro prilega, ne tišči in ustreza dejavnosti. Pri dolgotrajnih težavah je koristnejša strokovna ocena kot naključno kupovanje vložkov.

Svojo hojo lahko občasno opazujemo brez pretirane analize. Ali brez težav vstanemo s stola? Se po stopnicah vedno vlečemo z rokami? Se na eni strani podplat obrablja hitreje? Smo v zadnjih mesecih opazno upočasnili ali se začeli izogibati daljšim potem? Še koristnejše je vprašanje, ali se je nekaj spremenilo glede na naš običajni način hoje.

Posebno pozornost zahtevajo nenadne spremembe. Če se na novo pojavijo izrazito šepanje, izguba ravnotežja, vlečenje noge, oslabele ene strani telesa, povešen obraz, motnje govora ali hud glavobol, je potrebna takojšnja zdravniška pomoč. Čim prej se posvetujemo tudi ob ponavljajočih se padcih, vztrajni bolečini, pogostem spotikanju ali postopnem slabšanju hoje. Pri takšnih znakih ni koristno čakati, da bo telo težavo »samo razhodilo«. ■

SEJEM NARAVA-ZDRAVJE RAZSTAVA BIOEXO PLANET KOCK

8.-11. oktober 2026, GR Ljubljana

VSTOPNICE
ŽE NA VOLJO!

narava-zdravje.si

Ob začetku šolskega leta navadno najprej pomislimo na nove zvezke, urnike, copate in pravočasen prihod k pouku. Toda eden najpomembnejših delov priprave na šolski dan se zgodi že veliko prej – ko otrok zvečer odloži telefon, ugasne luč in zaspi.



Šolski dan se začne zvečer

Miha Anžur

Med poletnimi počitnicami se družinski ritem pogosto premakne. Večeri so daljši, jutranje vstajanje ni nujno, čas za spanje pa se neopazno prestavi. Prvi šolski dnevi zato niso naporni samo zaradi novih obveznosti, temveč tudi zaradi nenadnega spopada med budilko in notranjo telesno uro. Otrok je lahko zjutraj videti len ali nejevoljen, v resnici pa njegovi možgani še niso pripravljeni na budnost. Spanje ni zgolj čas, ko telo miruje. Med njim možgani urejajo in utrjujejo informacije, ki so jih prejeli čez dan. Novo znanje se povezuje z že shranjenim, pomembni spomini se utrjujejo, nepomembne podrobnosti pa se umikajo. Otrok, ki dovolj spi, se zato praviloma lažje osredotoči, hitreje priključuje naučenemu in bolje uravnava svoja čustva. Pomanjkanje spanja pri otrocih ni vedno videti kot zehanje. Lahko se kaže kot razdražljivost, nemir, impulzivnost, pozabljivost ali težave pri sledenju navodilom. Otrok postane glasnejši in bolj dejaven, čeprav je v resnici utrujen. Pri mladostnikih se lahko pojavijo slabše razpoloženje, težko jutranje vstajanje in občutek, da se pri prvih urah pouka nikakor ne morejo zbrati.

Šoloobvezni otroci med šestim in dvanajstim letom praviloma potrebujejo od devet do dvanajst ur spanja na noč, najstniki pa približno od osem do deset ur. To so okvirne vrednosti, saj se potrebe razlikujejo. Bolj kot primerjanje s tabelo je pomembno opazovati, ali se otrok zjutraj prebudi razmeroma spočit, čez dan ohranja energijo in ob koncu tedna ne potrebuje večurnega nadomeščanja zamujenega spanca.

Najstnikom zgodnje odhajanje v posteljo povzroča še posebno težavo. V puberteti se notranji ritem naravno premakne nekoliko pozneje, zato zvečer niso zaspani tako zgodaj kot mlajši otroci. Ko morajo kljub temu zgodaj vstati, hitro nastane primanjkljaj. To ni vedno neposlušnost ali slaba navada, čeprav lahko uporaba telefona v poznih večernih urah težavo še občutno poveča.

Zasloni vplivajo na več načinov. Svetloba lahko zavira večerno zaspanost, še pomembnejša pa je vsebina: sporočila, posnetki, igre in družbena omrežja ohranjajo možgane v pripravljenosti. »Samo še pet minut« se zlahka spremeni v pol ure. Koristno je, da telefon ponoči nima stalnega mesta ob

vzglavniku, temveč se polni nekoliko dlje od postelje ali zunaj spalnice. Dober večer ni nujno popolnoma tih in organiziran do minute. Pomaga pa predvidljivo zaporedje: zaključevanje šolskih obveznosti, priprava torbe in oblačil, umivanje ter nekaj mirnejšega časa brez novih zahtev. Takšna rutina ne uspeva samo zaradi ponavljanja, ampak otroku sporoča, da je dnevnih nalog konec in da lahko popusti.

Tudi jutro je lažje, če se ne začne z iskanjem zvezka, športne opreme ali druge nogavice. Večerna priprava zmanjša število odločitev in sporov, ki jih mora družina rešiti v nekaj minutah. Zajtrk je dobrodošel, vendar ni treba, da je zapleten. Še pomembneje je, da otrok zaradi hitenja ne odide od doma že v stresnem stanju.

Ob koncu tedna daljše spanje lahko nekoliko pomaga, vendar ne more povsem izbrisati pomanjkanja iz celega tedna. Če se čas vstajanja med šolskimi in prostimi dnevi zelo razlikuje, telo vsak ponedeljek doživi nekaj podobnega manjšemu časovnemu zamiku. Zato je koristno, da ritem tudi ob koncu tedna ne pobegne predaleč, čeprav ga ni treba ohranjati povsem nespremenjenega.

Ko otrok zvečer ne more zaspati, kaznovanje navadno ne pomaga. Bolje je preveriti, ali ga skrbi šola, ali je popoldne pil kofeinsko pijačo, predolgo spal ali zaključil intenzivno dejavnost tik pred spanjem. Če so težave dolgotrajne, otrok glasno smrči, ima premore v dihanju ali je kljub dovolj dolgemu spanju nenehno utrujen, je smiselno posvet z zdravnikom.

Uspešen začetek šole se tako ne skriva samo v šolski torbi. Začne se v dovolj mirnem večeru, rednem ritmu in spanju, ki možganom omogoči, da so naslednje jutro pripravljeni sprejemati nov svet. Včasih je najboljša pomoč pri učenju preprosto ta, da pravočasno ugasnemo luč. ■

Aktivni oddih v najlepših kotičkih Slovenije

Sava Hotels & Resorts – od termalnih vrelcev do morske obale in alpskih vrhov

V Sava Hotels & Resorts se aktivni oddih začne tam, kjer narava ponudi najlepšo kuliso. Med prekmurskimi ravnimi, ptujskimi vinogradi in zelenimi potmi Radencev, ob slikoviti istrski obali ter pod alpskimi vrhovi Bleda vas čakajo pohodniške in kolesarske poti, golf igrišča, vodne aktivnosti ter številne priložnosti za gibanje na svežem zraku. Po aktivnem dnevu pa sledi zaslužena regeneracija v termalni, mineralni ali morski vodi, sprostitev v wellnesu in razvajanje z lokalnimi okusi. Izberite svoj ritem ter odkrivajte Slovenijo korak za korakom, zavoj za zavojem in razgled za razgledom.

Aktivno do novih moči v najlepših kotičkih Slovenije

www.sava-hotels-resorts.com

SAVA
HOTELS & RESORTS

Najlepši dan. Vsak dan.



Med ravninami, vinogradi in termalnimi vrelci

TERME 3000, TERME PTUJ IN ZDRAVILIŠČE RADENCI

S kolesom ali peš odkrijte prekmurske ravne, vinorodno gričevje, Haloze in zelene poti ob Muri. Tudi v letoviščih vas čaka pestra športna ponudba – od fitnesa, vodenih vadb in joga do tenisa ter aktivnosti za različne generacije. Ljubitelje golfa pričakujeta igrišči ob Termah 3000 in Termah Ptuj, po aktivnem dnevu pa sledi regeneracija v blagodejni termalni ali mineralni vodi.



Po poteh z vonjem po morju

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

Obalo raziščite s kolesom po nekdanji železniški progi Parenzana ali peš med obmorskimi mesti, klifi in solinami. V toplejših mesecih lahko aktivni dan dopolnite z vodnimi športi, joga, tenisom, odbojko in drugimi športnimi doživetji v letoviščih. Blago sredozemsko podnebje omogoča gibanje skoraj vse leto, po aktivnosti pa vas čakajo morska osvežitve, istrski okusi in wellness tretmaji z darovi morja.



Med jezerom in alpskimi vrhovi

SAVA HOTELI BLED

Naše nastanitve so umeščene ob Blejskem jezeru ali v njegovi neposredni bližini, zato se lahko od njih podate na pohodniške poti do najlepših razglednih točk, okolico raziščete z gorskimi kolesom ali se v toplejših mesecih preizkusite v vodnih športih. Pozimi vas vabijo bližnja smučišča in tekaške proge, po aktivnem dnevu pa termalni bazeni in panoramske savne z razgledom na jezero.

Lajšanje kašlja s pomočjo narave.*



EXPECTONAT[®] za odrasle

**EVKALIPT OKROGLOLISTA TIMIJAN
ROSIKA-DROSERA**

EXPECTONAT Z OKROGLOLISTO ROSIKO
prispeva k ohranjanju optimalnega izločanja
iz dihalnih poti.*

Na voljo v vseh lekarnah, trgovinah
Sanolabor in v specializiranih trgovinah.
www.soria-natural.si | 030 280 271

ETERIČNO OLJE EVKALIPTA prispeva k
lajšanju simptomov kašlja, prehlada in nahoda.*



POMEMBNO OBVESTILO!
OBVEZNO JE VABILO!

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



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



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

Žiri - v poslovni stavbi IKA	7.00-13.00	1.9.	Mengeš - v kulturnem domu	7.00-12.00	16.9.
Maribor - v Štadionu Ljudski vrt	7.30-17.00 / 14.00	1.9., 2.9.	Rogaška Slatina - v kulturnem centru	7.00-10.30	17.9.
Logatec - v dvorani nad bazenom Zapolje	7.00-13.00	2.9.	Metlika - v telovadnici vrtca Metlika	7.00-13.00	17.9.
Loče - v restavraciji Plac ob železnici	7.00-11.00	3.9.	Miklavž na Dravskem polju - v Osnovni šoli	7.30-10.00	18.9.
Radeče - v domu pihalnega orkestra	7.30-11.00	3.9.	Ljubljana - v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	18.9.
Ljubljana - v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	4.9.	Vipava - v športni dvorani Vojašnice Janka Premrla Vojka	7.00-13.00	21.9.
Oplotnica - v veroučni učilnici Župnije Čadram	7.30-11.00	4.9., 7.9.	Slovenska Bistrica - v prostorih srednje šole Slovenska Bistrica	7.30-12.00	21.9.
Šenčur - v športni dvorani Šenčur	7.00-13.00	7.9.	Ajdovščina - v prostorih gasilsko reševalnega centra	7.00-13.00	22.9., 23.9.
Postojna - v dijaškem domu SGLŽŠ	7.00-13.00	8.9., 9.9.	Slovenska Bistrica - v prostorih srednje šole Slovenska Bistrica	7.30-12.00	23.9.
Ponikva - v kulturnem domu	7.30-11.00	9.9.	Rogaška Slatina - v kulturnem centru	7.00-10.30	24.9.
Šentvid pri Planini - v kulturnem domu	7.00-11.00	10.9.	Cerklje - v športni dvorani	7.00-13.00	24.9.
Postojna - v dijaškem domu SGLŽŠ	7.00-13.00	10.9., 11.9.	Ljubljana - v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	25.9.
Odranci - v prostorih Občine Odranci	8.00-12.00	11.9.	Slovenska Bistrica - v prostorih srednje šole Slovenska Bistrica	7.30-12.00	25.9.
Pesnica - v Osnovni šoli	7.30-10.00	14.9.	Voličina - v Osnovni šoli	7.30-11.00	28.9.
Brežice - v Mladinskem centru	7.00-13.00	14.9., 15.9.	Tolmin - v športni dvorani	7.30-13.00	28.9., 29.9.
Loka pri Žusmu - v Osnovni šoli Loka pri Žusmu	7.30-11.00	16.9.	Kobarid - v športni dvorani	7.30-13.00	30.9.

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

Posebna ponudba!

ZDRAVJA
bogastvo

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

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

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

Ime in priimek* _____

Številka Tuš klub kartice** _____

Ulica in hišna številka* _____

Pošta in poštna številka* _____

Telefon* _____ El. naslov* _____

Datum* _____ Podpis* _____

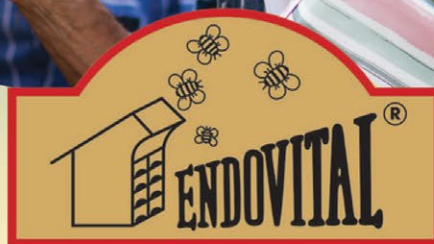
*Vpis podatkov je obvezen **Vpis tega podatka je obvezen, če želite uveljaviti akcijsko ceno naročnine

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

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

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

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

