

ZDRAVJA

bogastvo

www.bogastvozdravja.si
f /revijabogastvozdravja

Letnik 16 / oktober 2026 / številka 180 / brezplačen izvod

6 Ko se telo pripravlja na zimo

10 Notranja ura nastavljena na jesenski čas

18 Mesec, ki nas uči opazovati

22 Previdno pri nabiranju gob

25 Jesenski prigrizek, ki nas hitro nasiti

26 Okusne in zdrave kraljice vrtov

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
- HALURONSKA 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

Jesen ima poseben talent, da nas nekoliko upočasni. Po poletnem hrupu se spet vračamo k sebi – k bolj toplim jedem, daljšim večerom, vonju po kostanju, sprehodom med listjem in tistemu znanemu občutku, da se leto počasi obrača proti mirnejšemu delu.

A naše telo jeseni ne počiva. Prilagaja se manjši količini svetlobe, drugačnemu ritmu, hladnejšim dnevom in novim navadam. Prav zato smo okotbrsko številko posvetili spremembam, ki jih ta del leta prinaša našemu zdravju in počutju.

Pogledali smo, zakaj se jeseni spreminjata naš spanec in razpoloženje, kako ohraniti zdrave kosti, kaj se dogaja s prebavo in zakaj nam toplota tako dobro dene. Odpravili smo se tudi po kostanj in v gozd po gobe – pri slednjih z nekoliko več previdnosti, saj narava poleg dobrot skriva tudi nekaj zelo nevarnih presenečenj.

Oktober pa nosi tudi pomembnejše opomnike. Rožnati oktober nas spodbuja, da ne pozabimo na zdravje dojk, svetovni dan duševnega zdravja pa nas je znova spomnil, da tudi počutje potrebuje pozornost – ne samo takrat, ko postane težko.

Morda je prav to najlepša lekcija jeseni: ni treba vedno hiteti. Včasih je dovolj, da nekoliko bolj pozorno pogledamo, kaj nam sporoča telo, kaj potrebujemo in česa imamo morda že preveč.

Naj vam bo ta številka prijetna družba ob prvem res hladnem večeru, skodelici čaja ali vrečki še toplega kostanja.

Darjan Lapanje

ZDRAVJA

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

Letnik 16, številka 180
oktober 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 Kimo-vec, 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

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..**Oktober****..do teme****Tema meseca: Ko se telo pripravlja na zimo****6**

Jesen ni le čas, ko se narava obarva v tople odtenke, dnevi pa postanejo krajši in hladnejši. Spremembo letnega časa zelo dobro zazna tudi naše telo. Manj dnevne svetlobe, nižje temperature, več časa v zaprtih prostorih in drugačen dnevni ritem vplivajo na spanje, razpoloženje, odpornost, gibanje in celo na naše prehranske navade.

Notranja ura nastavljena na jesenski čas**10**

Človekovo telo ne ve, da je oktober, zelo dobro pa ve, da je svetlobe manj. Prav dolžina dneva je eden najmočnejših signalov, po katerih se ravna naš notranji biološki ritem. Zato se jeseni marsikdo začne prebujati težje, prej postane zaspan ali ima občutek, da bi zvečer najraje ostal doma.

Mesec, ki nas uči opazovati**18**

Rožnata pentlja je oktobra skoraj povsod – na plakatih, spletnih straneh, dogodkih in pročeljih stavb. Toda njen pravi pomen ni v barvi. Rožnati oktober je predvsem opomnik, da je rak dojke bolezen, pri kateri zgodnje odkrivanje lahko zelo pomembno vpliva na potek zdravljenja.

Previdno pri nabiranju gob**22**

Letošnja jesen se je doslej izkazala za izjemno radodarno, tudi ko je govora o gobarjenju. Izjemna gobarska sezona je v minulih dneh v gozdove pognala ogromno navdušenih gobarjev, prizori, ki smo jim priča, pa slovenske gozdove prikazujejo kot pravi gobarski raj. Seveda pa na gobarje oz. na tiste, ki nabrane gobe uživajo, preži tudi nevarnost.

Jesenski prigrizek, ki nas hitro nasiti**25**

Vonj pečenega kostanja je skoraj sinonim za jesen. Pojavi se na mestnih ulicah, sejmi in domačih dvoriščih, kjer vroči plodovi končajo v papirnatih vrečkah ali na kuhinjski mizi. Kostanj pa ni zanimiv le zaradi okusa in nostalgije. Prehransko se precej razlikuje od drugih oreščkov, zato je v marsičem bolj podoben škrobnatim živilom kot mandljem, lešnikom ali orehom.

Okusne in zdrave kraljice vrtov**26**

Jesen nas vsako leto znova obdari s preštevilnimi darovi narave in nas v resnici obda s pravi izobiljem. Buče so v so v tem času zagotovo nekakšne kraljice naših vrtov. Pred desetletji so le-te večinoma obravnavali kot krmo za pujce, v zadnjih letih pa so buče vse bolj priljubljene in so pomembno mesto dobile tudi v kulinariki.

SLUH IN SLUŠNI APARATI

Alen Kobilica

je preveril sluh v AUDIO BM



Dosegamo najvišje
zadovoljstvo strank.

SKENIRAJTE QR KODO
ZA VEČ INFORMACIJ



audiobm.si

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

Velika izbira
v standardu in
nadstandardu

BREZPLAČNO PREVERITE SLUH

✓ brez napotnice
✓ brez čakalnih vrst
✓ rezultat takoj



080 80 58

POKLIČITE ZA REZERVACIJO TERMINA

AUDIOBM
SLUŠNI CENTRI

po vsej Sloveniji



ZAKAJ NAŠI NAJNOVEJŠI SLUŠNI APARATI PRESEGAJO VAŠA PRIČAKOVANJA

NAGRAJEN DESIGN
reddot award



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

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

AAA
ZLATA ODLIČNOST
AUDIO BM d.o.o.

**Z LJUBEZNIJO IN STROKOVNO
POSKRIBIMO ZA VAŠ SLUH**

2225
AUDIOBM
Pogodbeni dobavitelj
medicinskih pripomočkov

Ko se telo pripravlja na zimo

Jesen ni le čas, ko se narava obarva v tople odtenke, dnevi pa postanejo krajši in hladnejši. Spremembo letnega časa zelo dobro zazna tudi naše telo. Manj dnevne svetlobe, nižje temperature, več časa v zaprtih prostorih in drugačen dnevni ritem vplivajo na spanje, razpoloženje, odpornost, gibanje in celo na naše prehranske navade. Oktober je zato primeren mesec v letu, da telesu namenimo nekaj več pozornosti in ga pripravimo na mesece, ko bomo sonca in svežega zraka deležni precej manj.

Darjan Lapanje

Ena prvih sprememb, ki jo občutimo jeseni, je pomanjkanje svetlobe. Ko se zjutraj prebudimo v temi ali mraku in se dan konča že pozno popoldne, se spreminja tudi naše notranje ravnoesje. Svetloba namreč pomaga uravnavati cirkadiani ritem – našo notranjo uro, ki vpliva na spanje, budnost, hormone in razpoloženje. Zato ni nenavadno, da smo jeseni bolj zaspani, težje vstajamo ali imamo občutek, da nam manjka energije.

Manj sonca pomeni tudi manj možnosti za tvorbo vitamina D v koži. Ta vitamin je pomemben za zdravje kosti, delovanje mišic in številne druge procese v telesu. Jeseni in pozimi zato postane še bolj pomembno, da poskrbimo za raznoliko prehrano, redno gibanje in dovolj časa na prostem, kadar nam vreme to dopušča.

Prav gibanje je ena od stvari, ki jih z nastopom hladnejših dni pogosto nehote zmanjšamo. Poleti smo več zunaj, hodimo, vrtnarimo, kolesarimo ali se odpravimo na izlet, jeseni pa nas kavč hitro premami. Toda telo potrebuje gibanje vse leto. Redna hoja, vaje za moč in raztezanje pomagajo ohraniti mišice, kosti, ravnotežje in dobro počutje. Še posebej pomembno je to v starejših letih, ko se mišična in kostna masa začne hitreje zmanjševati.

Jesen je tudi začetek obdobja, ko se pogostejše srečujemo z okužbami dihal. Več časa preživimo v zaprtih in pogosto slabše prezračenih prostorih, kjer se virusi lažje širijo. Naša odpornost pa ni stikalo, ki bi ga lahko čez noč vključili z enim prehranskim dopol-

nilom. Imunski sistem podpira predvsem kombinacija dovolj spanja, uravnotežene prehrane, rednega gibanja, obvladovanja stresa in opuščanja navad, ki telesu škodujejo.

Tudi jesenski jedilnik je lahko zelo dober zaveznik zdravja. Buče, jabolka, hruške, zelje, korenje, stročnice, oreščki in druga sezonska živila prinašajo obilico vlaknin, vitaminov in mineralov. Hladnejši dnevi nas pogosto vlečejo k bolj kalorični in težji hrani, zato je dobro ohraniti ravnotežje in ne pozabiti na zelenjavo, kakovostne beljakovine ter zadosten vnos tekočine. Tudi jeseni lahko namreč dehidriramo, čeprav občutka žeje ne zaznavamo tako izrazito kot poleti.

Ob spremembi letnega časa ne smemo zanemariti niti duševnega počutja. Nekateri ljudje jeseni občutijo več otožnosti, manj motivacije ali večjo utrujenost. Kadar gre za kratkotrajne spremembe, so pogosto del prilagajanja na nov ritem. Pomagajo redno gibanje, dnevna svetloba, druženje in urejen spanec. Če pa slabo razpoloženje vztraja, se pogloblja ali pomembno vpliva na vsakdanje življenje, je smiselno poiskati pomoč.

Jesen torej ni obdobje, ko bi se telo preprosto »ugasnilo« do pomladi. Ravno nasprotno – na spremembe v okolju se ves čas prilagaja. Če mu pri tem pomagamo z dovolj svetlobe, gibanja, počitka, kakovostne hrane in nekaj več pozornosti do lastnega počutja, lahko v zimskih mesecih vstopimo precej bolje pripravljeni. ■

VAŠE ZDRAVJE V DOBRIH ROKAH

Tehnike telesnega zdravja za podporo gibalnemu sistemu

Brezplačna številka

080 12 03

www.mogy.si

Kolikokrat ste že slišali: »To je od starosti. To je obraba. Navadite se.« Ljudje, ki imajo težave z gibalnim sistemom, predvsem s hrbtenico in sklepi, zelo pogosto dobijo prav takšen odgovor. Mnogi izmed njih pa iščejo predvsem eno – strokovnjaka, ki jim bo prisluhnil, ocenil njihovo stanje in individualno prilagodil pristop njihovim potrebam. Bolečina in neprijeten občutek sta pogosto znak, da se v telesu nekaj dogaja. Včasih se začne kot rahlo zbadanje, neprijeten občutek, mravljinčenje ali zakrčenost. Težave v križu, vratu, sklepih in mišicah so lahko povezane tudi z načinom gibanja, mišično napetostjo, obremenitvami ter vsakodnevnimi navadami.

Veliko ljudi se prepozna v vsaj eni od teh težav:

- zjutraj se zbudijo z bolečinami v vratu,
- po nekaj urah sedenja občutijo pekočo bolečino med lopaticami,
- ponoči jih zbujata bolečina v križu, kolku ali ramenu,
- ob mirovanju občutijo mravljinčje v prstih,
- težko obrnejo glavo,
- zaradi bolečin težko hodijo po stopnicah,
- ne zmorejo večjih obremenitev,
- večkrat letno jih »uščipne« v hrbtenici,
- zaradi neprijetnih občutkov ali bolečin omejujejo svoje vsakodnevne aktivnosti,
- občutijo zmanjšano gibljivost sklepov,
- za svoje težave še niso uspeli najti ustrezne rešitve.

Manualna medicina ni masaža ali kiropraktika

Manualna medicina obsega različne natančne ročne tehnike in prijeme, ki so nežni ter individualno prilagojeni posamezniku. Pred začetkom obravnave je pomembna predhodna ocena, na podlagi katere terapevt oceni funkcionalno stanje in izbere najprimernejše tehnike. Pri tem se ne upošteva zgolj prisotnih težav, temveč tudi posameznikov življenjski slog, telesna aktivnost in vsakodnevne obremenitve. Pravilna funkcionalna ocena in izbira ustreznih tehnik sta zato ključnega pomena. Na kakovost obravnave pomembno vplivata tudi znanje in izkušnje terapevta.

Med pogostejšimi težavami, zaradi katerih se ljudje odločajo za manualne tehnike, so bolečine v križu in vratu, ki se lahko širijo tudi v okončine ter jih spremljajo različni občutki, kot so mravljinčenje, zategovanje ali občutek zmanjšane občutljivosti. Število obravnav je odvisno od posameznika, njegovih težav in odziva na obravnavo.

Zaupanje, ki traja že 35 let

Center zdravja MOGY je prvi center za manualno medicino v Sloveniji, v katerem že od leta 1991 obravnave izvajajo strokovno usposobljeni terapevti. Na osmih lokacijah deluje osem terapevtov, ki prihajajo iz držav bivše Sovjetske zveze z dolgoletno tradicijo manualne medicine. V svojih matičnih državah so zaključili medicinsko izobrazbo in različne specializacije (predvsem iz nevrologije in ortopedije), se dodatno strokovno izpopolnjevali na področju manualne medicine ter opravljali delo zdravnikov specialistov. ■

Informacije in naročila:

MOGY Trzin, Ljubljanska 13g: 01 561 25 21
 MOGY Maribor, Cesta XIV. divizije 36: 02 470 24 13
 MOGY Nova Gorica, Vojkova 107: 05 300 23 77
 MOGY Celje, Mariborska 76: 040 866 456
 MOGY Murska Sobota, Lendavska 17a: 040 804 286
 MOGY Novo mesto, Kettejev drevored 32: 040 565 665
 MOGY Koper, Obrtniška ulica 30: 040 436 327
 MOGY Zagorje ob Savi, Cesta 20. julija 2c: 040 866 456



KUPON ZA BREZPLAČNO TERAPIJO

Kupon lahko izkoristite za naročila do **15.11.2026** in velja za **brezplačno terapijo** v vrednosti 50€. Pred terapijo je potrebno opraviti pregled, katerega cena je 50€. Za unovčenje ugodnosti je ob prvem obisku potrebno predložiti kupon.



Ko kosti tiho izgubljajo moč

Ko se dnevi krajšajo, temperature padejo in vse več časa preživimo v zaprtih prostorih, običajno začnemo bolj razmišljati o odpornosti, prehladih in vitaminu D. Jesen pa je tudi primeren čas, da pozornost namenimo delu telesa, ki ga pogosto jemljemo za samoumevnega – svojim kostem. Osteoporoza se namreč razvija tiho, brez opozorilnih znakov, dokler se nekega dne ne pokaže z zlomom. In prav v hladnejšem delu leta, ko je manj sonca, manj gibanja na prostem in več nevarnosti za padce, postane skrb za zdravje kosti še posebej pomembna.

Tia Kemperle

Osteoporoza je bolezen, pri kateri postanejo kosti manj goste, njihova notranja struktura pa šibkejša. Kost ni mrtva snov, kot si jo včasih predstavljamo, ampak živo tkivo, ki se vse življenje obnavlja. Stara kostnina se razgrajuje, hkrati pa nastaja nova. V mladosti nastajanje praviloma prehiteva razgradnja, zato se kostna masa povečuje. Najvišjo kostno maso običajno dosežemo v zgodnji odraslosti, nato pa jo z leti počasi izgubljam. Kadar izgubljanje kostnine postane prehitro, se poveča tveganje za osteoporozo in zlome.

Bolezen je pogostejša pri ženskah, zlasti po menopavzi, ko zaradi upada estrogena kostna masa hitreje upada. Vendar osteoporoza še zdaleč ni izključno ženska bolezen. Pojavlja se tudi pri moških, predvsem v starejših letih. K tveganju prispevajo še dednost, nizka telesna masa, kajenje, čezmerno uživanje alkohola, pomanjkanje gibanja, prehrana z malo kalcija, pomanjkanje vitamina D ter dolgotrajno jemanje nekaterih zdravil, med njimi predvsem kortikosteroidov. Pomembno vlogo imajo lahko tudi nekatere kronične bolezni.

Posebna zahrbtnost osteoporoze je v tem, da praviloma ne boli. Človek se lahko leta počuti povsem zdravega, medtem ko njegove kosti postopoma izgubljajo trdnost. Prvi znak bolezni je lahko šele zlom po razmeroma majhni poškodbi – denimo ob padcu s stojne višine. Najpogostejše gre za zlome zapestja, vretenc in kolka. Zlomi vretenc se lahko pojavijo celo brez jasnega dogodka. Sčasoma lahko povzročijo zmanjšanje telesne višine, sključeno držo in kronične bolečine v hrbtu.

Zlom kolka pa je pri starejših ena resnejših posledic osteoporoze. Pogosto zahteva operativno zdravljenje in dolgotrajno rehabilitacijo, pri nekaterih ljudeh pa pomeni tudi izgubo samostojnosti. Zato osteoporoze ne bi smeli obravnavati le kot bolezni kosti, temveč kot stanje, ki lahko pomembno vpliva na kakovost življenja.

Manj sonca, manj vitamina D

Povezava osteoporoze z jesenjo ni naključna. Eden ključnih dejavnikov za zdravje kosti je vitamin D, ki sodeluje pri vsrkavanju kalcija iz prebavil in vzdrževanju primerne ravni kalcija v krvi. Naše telo velik del vitamina D tvori samo, ko je koža izpostavljena sončni svetlobi.

Jeseni in pozimi je sončnega sevanja manj, več kože pa imamo prekrite z oblačili. Poleg tega veliko ljudi preživi večino dneva v pisarnah, avtomobilih in drugih zaprtih prostorih. Zato je v hladnejšem delu leta tveganje za pomanjkanje vitamina D večje. Še posebej so izpostavljeni starejši, saj se sposobnost kože za tvorbo vitamina D z leti zmanjšuje. Vitamin D pa ni pomemben le za mineralizacijo kosti. Vpliva tudi

na delovanje mišic. Če so mišice šibkejše, to pomeni slabše ravnotežje in s tem večjo možnost padcev. Tako se lahko oblikuje nevarna kombinacija: manj čvrste kosti in večja verjetnost, da bomo padli.

Kosti imajo rade gibanje

Ko zunaj postane hladneje in bolj vlažno, hitro zmanjšamo telesno dejavnost. A za kosti je gibanje eden najpomembnejših dražljajev. Kost se namreč prilagaja obremenitvam. Hoja, hoja po stopnicah, ples, pohodništvo in druge aktivnosti, pri katerih nosimo lastno težo, spodbujajo ohranjanje kostne mase. Pomembne so tudi vaje za moč. Mišice s krčenjem delujejo na kosti in jim sporočajo, da morajo ostati močne. Zlasti po 50. letu je zato kombinacija hoje, vaj za moč in vaj za ravnotežje ena najboljših naložb v gibljivost in samostojnost v prihodnosti.

Jesensko vreme torej ne sme biti razlog, da bi se gibanju odpovedali. Sončen jesenski dan je idealen za sprehod, ob dežju pa lahko veliko naredimo tudi doma. Že preproste vaje, kot so vstajanje s stola, dvigovanje na prste, počepi ob opori ali vaje z lahкими utežmi, pomagajo ohraniti mišično moč in stabilnost.

Kaj naj bo na krožniku?

Za zdrave kosti potrebujemo predvsem dovolj kalcija in vitamina D, vendar je pomembna tudi celotna kakovost prehrane. Dobri viri kalcija so mleko, jogurt, sir

in drugi mlečni izdelki, vsebujejo pa ga tudi nekatere vrste zelenjave, stročnice, oreški, semena ter ribe, ki jih uživamo s kostmi.

Pomembne so tudi beljakovine. V starejših letih pogosto govorimo o izgubljanju kostne mase, nekoliko manj pa o izgubljanju mišic. Oboje je tesno povezano. Če človek izgublja mišično moč, je manj stabilen in bolj nagnjen k padcem. Uravnovešana prehrana z zadostno količino kakovostnih beljakovin zato varuje tako mišice kot kosti. Pri prehranskih dopolnilih velja nekoliko več previdnosti. Več ni vedno bolje. Če obstaja sum na pomanjkanje vitamina D ali kalcija, je smiselno odmerek prilagoditi individualnim potrebam in se po potrebi posvetovati z zdravnikom ali farmacevtom.

Osteoporozo lahko odkrijemo z merjenjem mineralne kostne gostote. Najpogosteje se uporablja preiskava DXA, ki je hitra in neboleča. Zdravnik jo lahko priporoči glede na starost, dejavnike tveganja, pretekle zlome ali druge zdravstvene okoliščine.

Pomembno je vedeti, da osteoporozo ni neizogibna posledica staranja. Del izgube kostne mase je sicer naraven, vendar lahko s prehrano, gibanjem, zadostno preskrbo z vitaminom D, opustitvijo kajenja in omejitvijo alkohola tveganje pomembno zmanjšamo. Če je osteoporozo že prisotna, so na voljo tudi zdravila, ki lahko zmanjšajo nevarnost zlomov. ■

OSTEOPOROZA

BOLEZEN ZMANJŠANE KAKOVOSTI IN KOLIČINE KOSTNE MASE

Osteoporozo se praviloma prične **razvijati tiho in neopazno**, saj je njen prvi znak največkrat zlom kosti, do katerega lahko pride že pri najmanjših poškodbah. Pogosta znaka sta tudi **izguba telesne višine** ali **ukrivljenost hrbtenice**, ki sta posledici sesedanja vretenc. Lahko pa se pojavijo še **bolečine v križu**.

❶ **KRVNE PREISKAVE** so pomembna **diagnostična podpora** pri ocenjevanju in spremljanju osteoporoze. Ocenite tveganje za nastanek ali napredovanje osteoporoze:

PAKET OSTEOPOROZA	PAKET OSTEOPOROZA +
✓ VITAMIN D, IPTH, KALCIJ, FOSFOR, MAGNEZIJ	✓ Vključuje preiskave iz paketa Osteoporozo
	✓ + dodatno: KOSTNA OZNAČEVALCA CTX, PINP
CENA PAKETA 45 EUR	CENA PAKETA 110 EUR

Paket OSTEOPOROZA + je namenjen spremljanju odziva na zdravljenje osteoporoze.

Poiščite sebi najbližjo lokacijo in nas obiščite! **NAROČANJE NI POTREBNO.**

www.synevo.si | laboratorij@adrialab.si

Ker vemo, da je **ZDRAVJE** dragoceno!

synevo
LABORATORIJ SYNEVO ADRIA LAB

Poskrbite za svoje zdravje in pravočasno preprečite posledice zmanjšane kostne gostote.

Človekovo telo ne ve, da je oktober, zelo dobro pa ve, da je svetlobe manj. Prav dolžina dneva je eden najmočnejših signalov, po katerih se ravna naš notranji biološki ritem. Zato se jeseni marsikdo začne prebujati težje, prej postane zaspan ali ima občutek, da bi zvečer najraje ostal doma. Ne gre zgolj za psihološki odziv na slabo vreme – v ozadju je dobro usklajen sistem, ki naš organizem že tisočletja prilagaja menjavanju dneva in noči.

Notranja ura nastavljena na jesenski čas

Miha Anžur

Njegov glavni dirigent je cirkadiani ritem, približno 24-urni biološki cikel, ki vpliva na spanje, budnost, telesno temperaturo, izločanje hormonov, prebavo in številne druge procese. Najpomembnejša »ura«, po kateri se ta sistem vsak dan nastavlja, je svetloba.

Ko zjutraj svetloba doseže oči, posebne celice v mrežnici možganom sporočijo, da se je začel dan. Telo zmanjša tvorbo melatonina, poveča budnost in začne prehajati v dnevni način delovanja. Zvečer se zgodi nasprotno. Ko svetlobe zmanjka, začne raven melatonina naraščati in telo dobiva signal, da se približuje čas za spanje.

Jeseni se ta preprost mehanizem nekoliko zaplete. Zjutraj se zbujamo pred sončnim vzhodom, popoldne se stemni bistveno prej, velik del svetlega dela dneva pa preživimo v stavbah. Naša notranja ura zato prejema manj močnih svetlobnih signalov kot poleti.

Prav svetloba v prvem delu dneva je za notranjo uro posebno pomembna. Močna jutranja svetloba pomaga telesu jasno ločiti dan od noči in lahko pripomore k večji budnosti čez dan ter lažjemu uspavanju zvečer.

Pri tem ni nujno, da sije sonce. Tudi oblačen dan na prostem je praviloma svetlejši od običajno osvetljenega prostora. Zato lahko že krajši jutranji sprehod ali pot v službo peš telesu ponudi precej močnejši signal kot dopoldne, preživeto ob umetni razsvetljavi.

Težava sodobnega človeka je pravzaprav nekoliko nenavadna: podnevi imamo premalo svetlobe, zvečer pa preveč. Telefoni, televizorji, računalniki in močno osvetljeni prostori podaljšujejo naš umetni dan daleč v večer.

Večerna zaspanost v temnejših mesecih je zato povsem razumljiva. To še ne pomeni, da človek jeseni nenadoma potrebuje bistveno več spanja. Pogosto se



*Predsedniško predavanje Freda Tureka
"Molekularna cirkadiana ura in njen vpliv
na zdravje in bolezen"*

spremeni predvsem čas, ko telo pričakuje počitek. Če temu dodamo še zgodnje vstajanje, premalo gibanja in malo časa na prostem, hitro dobimo znani jesenski občutek: zjutraj se komaj prebudimo, opoldne bi zadremali, zvečer pa smo brez energije.

Najbolj pomaga reden ritem. Podobna ura vstajanja iz dneva v dan je za biološko uro pogosto pomembnejša kot popolnoma enaka ura odhoda v posteljo. Koristno je tudi, da čim prej po prebujanju poiščemo dnevno svetlobo, zvečer pa prostor postopno zatemnimo. Konec oktobra našemu biološkemu ritmu dodamo še spremembo ure. Čeprav gre le za eno uro, jo nekateri občutijo nekaj dni. Najpogosteje se spremeni čas zasnovernosti in prebujanja, pri občutljivejših ljudeh pa se lahko začasno poslabšata tudi zbranost in kakovost spanja.

Telo se praviloma prilagodi samo. Pomagajo mu vsakodnevna svetloba, gibanje, reden čas obrokov in čim bolj stalen ritem spanja.

Naše telo se torej jeseni ne »poleni«. Le bere informacije iz okolja, tako kot jih je bralo dolgo pred električnimi lučmi in budilkami. Razlika je v tem, da danes naravni temi pogosto kljubujemo. Če mu čez dan ponudimo dovolj svetlobe in zvečer nekoliko več teme, mu pravzaprav samo pomagamo, da ponovno sliši svoj najstarejši časomer. ■

ŽIVLJENJSKI USPEH Z NARAVNIM ZDRAVILOM



mag. Nikola Krstič, dr.med.



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



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

Franckina bolna kolena

SLIKA 1



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

SLIKA 2

Glukozamin Pharma Nord



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



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



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



ZDRAVILO
Glukozamin
Pharma Nord kapsule
mic mengeš
tel. 01 729 13 82, GSM: 041 769 544
www.micmenges.com

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

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

KAR JE DOŽIVELA FRANCKA, LAHKO DOŽIVITE TUDI VI

Črevesje ima rado rutino. Podoben čas obrokov, dovolj tekočine, vsakodnevno gibanje in znan ritem dneva mu pomagajo, da svoje delo opravlja brez večjih zapletov. Jesen pa prav to rutino pogosto nekoliko premeša. Na krožniku se znajde več toplih in nasitnih jedi, žeja ni več tako očitna, sprehodov je manj, sedenja pa več. Če se ob tem spremeni še tempo vsakdana, ni presenetljivo, da se pri nekaterih spremeni tudi odvajanje.



Na prebavo močno vpliva vsakodnevna rutina. Poleti smo običajno več zunaj, več hodimo in zaradi vročine pogosteje posegamo po vodi, sadju in lahkih obrokih. Jeseni se ta vzorec hitro spremeni. Jutranji sprehod zamenja vožnja, večer zunaj kavč, solato pa enolončnica ali kakšna bolj konkretna jed. Sama sprememba ni nič slabega, težava nastane predvsem takrat, ko se hkrati zmanjša vnos tekočine, vlaknin in gibanja.

Ena najpogostejših posledic je počasnejše odvajanje. Pri tem ni pomembno le, kako pogosto gremo na blato. Normalen ritem se med ljudmi precej razlikuje. Za nekoga je običajno odvajanje enkrat

na dan, za drugega na dva dni. Bolj pomembno je, ali je blato postalo trdo, ali se moramo pri odvajanju napenjati in ali imamo po njem občutek, da se črevo ni povsem izpraznilo.

Telesna dejavnost ne koristi le mišicam in srcu. Gibanje spodbuja tudi delovanje prebavil. Če večino dneva presedimo, je lahko tudi črevesje nekoliko manj dejavno. Že reden sprehod, hoja po stopnicah ali nekaj vaj doma lahko pripomorejo k bolj urejenemu ritmu. Pomemben je tudi reden dnevni urnik. Črevesje se dobro odziva na rutino in pri marsikom je najbolj aktivno po zajtrku ali drugem večjem obroku. Če potrebo po odva-

janju pogosto ignoriramo, se lahko naravni refleks sčasoma oslabi.

Hladnejši dnevi kar kličejo po juhah, enolončnicah in pečenih jedeh, vendar je mogoče tudi jesenski jedilnik sestaviti tako, da prebavi pomaga. Jabolka, hruške, slive, buče, korenje, zelje, stročnice, ovseni kosmiči in polnozrnata žita so dober vir vlaknin.

Vlaknine povečujejo volumen črevesne vsebine in pomagajo pri njenem prehajanju skozi prebavila. Pomembno pa je, da njihovo količino povečujemo postopoma in ob tem pijemo dovolj tekočine. Velika količina vlaknin brez zadostnega pitja lahko pri nekaterih težave celo poslabša.

Jeseni se pogosto zgodi, da smo preprosto manj žejni kot poleti. To pa ne pomeni, da telo vode ne potrebuje. Tekočino izgubljam tudi z dihanjem, skozi kožo in v ogrevanih prostorih. Voda, nesladkani čaji in juhe so preprost način, da poskrbimo za primeren vnos tekočine tudi v hladnem delu leta. Na prebavi pa se lahko odrazi tudi stres - začetek nove delovne sezone, šola, krajši dnevi in hitrejši tempo. Črevesje in možgani so tesno povezani, zato lahko stres pri nekaterih prebavo pospeši, pri drugih pa jo upočasni. Pomagajo reden spanec, gibanje, dovolj časa za obroke in predvsem to, da jemo brez nenehnega hitenja.

Občasno zaprtje je pogosto in največkrat ne pomeni bolezni. Pozorni pa moramo biti, če sprememba odvajanja traja več tednov, se pojavi kri v blatu, nepojasnjeno hujšanje, močnejše bolečine v trebuhu ali izrazita sprememba običajnega ritma. Takrat je smiselno vzrok preveriti pri zdravniku.

Jesen lahko prebavo nekoliko postavi na preizkušnjo, vendar običajno ne potrebuje velikih posegov. Več gibanja, dovolj tekočine, vlaknine in reden dnevni ritem so pogosto vse, kar črevesje potrebuje, da tudi v hladnejših mesecih ohрани svoj naravni tempo. ■

Laxemon

Za manj zapletov in več olajšanja.

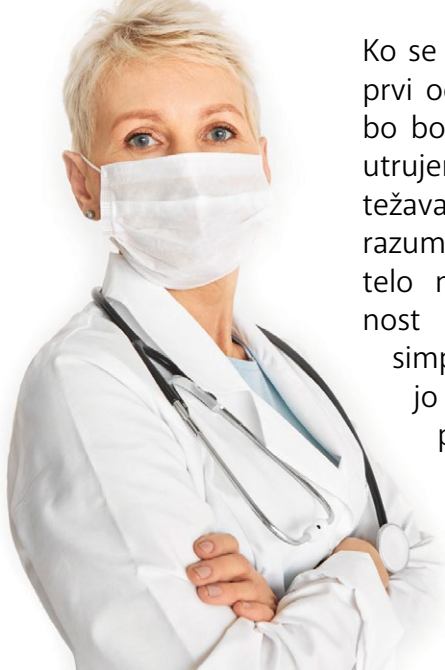
- ✓ Vsebuje laktulozo¹
- ✓ Nežno spodbuja prebavo
- ✓ Deluje prebiotično²



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 dopnilo 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!



Ko se pojavi zdravstvena težava, je prvi odziv pogosto čakanje. Morda bo bolečina minila, kašelj izzvenel, utrujenost popustila. Pri številnih težavah je takšno ravnanje povsem razumljivo in tudi upravičeno, saj telo marsikatero manjšo nevšečnost odpravi samo. Toda kadar simptomi vztrajajo, se ponavljajo ali se stopnjujejo, postane pomembno nekaj drugega – kako hitro in učinkovito pride do odgovora, kaj se pravzaprav dogaja.

Pravi specialist ob pravem času

Sara Sočan

Pot od prvega simptoma do diagnoze namreč ni vedno preprosta. Človek mora najprej presoditi, ali potrebuje zdravniško pomoč, nato se odločiti, na koga naj se obrne, opraviti pregled in po potrebi še dodatne diagnostične preiskave. Včasih je treba obiskati več različnih specialistov, preden se pokaže prava slika. Prav zato je dobra organizacija zdravstvene obravnave skoraj tako pomembna kot posamezna preiskava.

Pri bolečinah v kolenu bomo običajno iskali drugačnega strokovnjaka kot pri ponavljajočih se glavobolih, težavah s prebavo ali spremembah na koži. Pacient pa pogosto ne ve, kateri specialist je za njegovo težavo najprimernejši. Simptomi so lahko podobni pri zelo različnih boleznih, zato

je začetna zdravstvena usmeritev pomembna.

Dober prvi pregled lahko prepreči nepotrebne preiskave in posameznika hitreje usmeri tja, kjer bo dobil ustrezno pomoč. Veliko vlogo ima tudi kakovosten opis težav. Zdravniku koristijo podatki o tem, kdaj so se simptomi pojavili, koliko časa trajajo, kaj jih poslabša ali izboljša ter ali so se v zadnjem času spremenili. Pred pregledom si je zato smiselno zapisati ključne informacije in zdravila, ki jih jemljemo. Na videz nepomembna podrobnost je lahko včasih za diagnostiko zelo koristna.

Krvne preiskave, ultrazvok, rentgen, računalniška tomografija, magnetna resonanca in druge preiskave imajo eno skupno lastnost: same po sebi še niso diagnoza. So

posamezni deli sestavljanke, ki jih mora zdravnik povezati s simptomi, kliničnim pregledom in zdravstveno zgodovino pacienta.

Več preiskav zato ne pomeni nujno tudi boljše obravnave. Ključno je, da so preiskave izbrane smiselno in da njihove rezultate nekdo poveže v celoto. Prav tako ni nenavadno, da prva preiskava ne pokaže jasnega vzroka težav. V takih primerih je lahko potreben nadaljnji pregled, spremljanje simptomov ali mnenje drugega strokovnjaka.

V zadnjih letih se je precej razširila tudi telemedicina. Video ali telefonski posvet z zdravnikom seveda ne more nadomestiti vsakega pregleda, saj številna stanja zahtevajo fizični pregled, merjenje življenjskih funkcij ali diagnostično preiskavo. Je pa lahko zelo uporaben za začetno oceno težave, razlago izvidov, pogovor o simptomih ali presojo, ali je potreben obisk ambulate. Za pacienta je lahko pomembna že informacija, ali gre najverjetneje za težavo, ki jo lahko nekaj časa opazuje doma, ali za stanje, pri katerem je smiselno čim prej poiskati pomoč.

Čakanje na diagnozo je lahko psihичno zelo obremenjujoče. Negotovost pogosto sproži brskanje po spletu, kjer lahko že pri povsem običajnem simptomu hitro naletimo na seznam najresnejših možnih bolezni. To praviloma ne prinese več jasnosti, temveč še več skrbi.

Veliko bolj koristno je, da ima posameznik jasno naslednjo točko: pregled, preiskavo ali pogovor z zdravnikom. Organizirana zdravstvena pot zato ni pomembna samo zaradi hitrosti, ampak tudi zaradi občutka, da nekdo težavo obravnava sistematično.

Pri zdravju namreč ni vedno mogoče takoj dobiti vseh odgovorov. Veliko pa pomeni, če vemo, kaj je naslednji korak. ■

Zdravju dajem zeleno luč.

Merkur Specialisti

- ✓ Hiter dostop do kvalitetne zdravstvene oskrbe
- ✓ Kritje celotne poti zdravljenja
- ✓ Vključuje posvet na daljavo dr. Merkur in asistenco Merkur MediTočka

PREVERI
PONUDBO



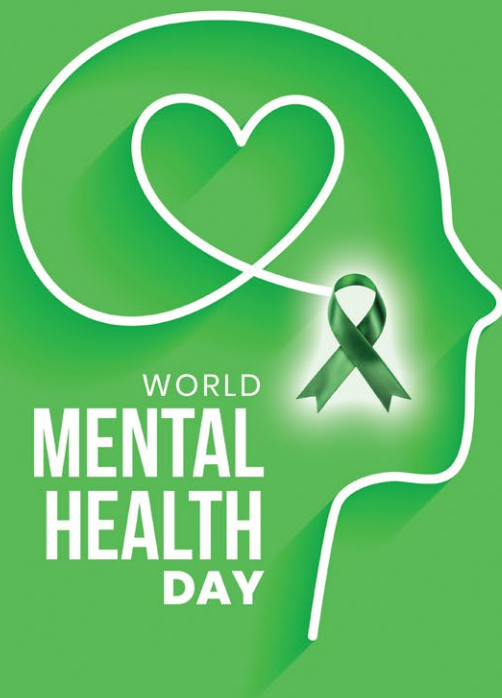
merkur-zav.si

Zavarujemo čudež življenja.

Siva sezona, sive misli?

10. oktober, SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA, je tudi letos opozoril, da duševno počutje ni nekaj samoumevnega. Čeprav je ta datum že za nami, tema ostaja še kako aktualna. Prav jesen je namreč obdobje, ko marsikdo opazi manj energije, več zasplosti, upad motivacije ali nekoliko težje razpoloženje. Včasih gre le za prehodno prilagajanje na spremembo letnega časa, pri nekaterih pa so simptomi precej izrazitejši.

Darjan Lapanje



Eden glavnih razlogov je svetloba. Jeseni je je manj, dnevi so krajši, jutraj se pogosto zbudamo v temi, popoldne pa se hitro stemni. Kot smo že omenili v uvodnih člankih tokratne izdaje Bogastva zdravja, svetloba vpliva na naš cirkadiani ritem, zato ni nenavadno, da smo v tem delu leta nekoliko bolj zaspani ali manj živahni.

Pri večini ljudi so te spremembe blage in minejo same od sebe. Drugače je pri sezonski razpoloženjski motnji, ki se pojavlja v določenem delu leta, najpogosteje jeseni in pozimi. Gre za obliko depresije s sezonskim vzorcem, pri kateri se težave ponavljajo približno v istem obdobju. Poleg potlosti se lahko pojavijo izrazita utrujenost, večja potreba po spanju, izguba zanimanja za dejavnosti, težave s koncentracijo ter spremembe apetita. Pri nekaterih je značilna tudi večja želja po ogljikovih hidratih in pridobivanje telesne mase. Za diagnozo ni dovolj ena sama slaba jesen, pomembno je ponavljanje značilnega vzorca in ocena strokovnjaka.

Pomembno je, da vsakega slabšega dne ne razglasimo za depresijo. Jesenska otožnost sama po sebi ni bolezen. Človek ima lahko nekaj dni manj energije, mu dež ni všeč in pogreša poletje, pa je to še vedno povsem običajen odziv. Pozornost je potrebna takrat, ko slabo razpoloženje traja več tednov, se pogloblja in začne vplivati na delo, odnose, spanec ali vsakodnevne obveznosti.

Svetloba je lahko tudi del rešitve. Koristno je, da čim več svetlega dela dneva preživimo zunaj, zlasti dopoldne. Tudi oblačen dan je zunaj praviloma mnogo svetlejši kot notranjost stanovanja ali pisarne. Pomagajo še redno gibanje, dovolj spanja, čim bolj stalen dnevni ritem in druženje. Prav umik od ljudi je namreč pogosto ena prvih stvari, ki jih naredimo, ko se ne počutimo najbolje, čeprav nam lahko stik z drugimi pomaga. Koristno je tudi, da si v hladnejšem delu leta načrtno ohranimo dejavnosti, ki nas veselijo, namesto da življenje do pomladi skrbimo le na obveznosti.

Pri izrazitejših sezonskih težavah se uporablja tudi svetlobna terapija s posebno svetilko, vendar je smiselno, da se o njej predhodno posvetujemo z zdravstvenim strokovnjakom, zlasti če jemljemo določena zdravila ali imamo očesne bolezni. Če gre za depresijo, pa so lahko potrebni tudi psihoterapija, zdravila ali kombinacija obojega. Duševno zdravje ima še eno posebnost: težave pogosto poskušamo zmanjševati, skrivati ali razložiti z utrujenostjo in stresom. Prav zato je bil letošnji 10. oktober pomemben opomnik, ki ga ni treba pospraviti skupaj s koledarskim listom. O svojem počutju se je vredno pogovarjati vse leto.

Jesen je lahko počasnejša in bolj umirjena, ne da bi bila nujno žalostna. Nekoliko manj energije ob kratkih dneh je lahko povsem normalen del prilagajanja. Če pa občutek sivine ne izgine niti takrat, ko se skozi oblake pokaže sonce, je prav, da ga vzamemo resno in poiščemo pomoč. Ne odlašajmo na jutri. ■

Občutite moč dolgoročnih naložb.

Pri dolgoročnem vlaganju sta pomembna čas in razpršitev naložb. V okviru Krovnega sklada Infond lahko izbirate med 19 podskladi in svoje naložbe razpršite med različne trge in naložbene razrede, z njimi pa upravljajo naši strokovnjaki. Vi lahko redno spremljate vrednost svoje naložbe, prehajate med skladi in do svojih sredstev dostopate kadarkoli.



Rožnata pentlja je oktobra skoraj povsod – na plakatih, spletnih straneh, dogodkih in pročeljih stavb. Toda njen pravi pomen ni v barvi. Rožnati oktober je predvsem opomnik, da je rak dojke bolezen, pri kateri zgodnje odkrivanje lahko zelo pomembno vpliva na potek zdravljenja. Zato je oktober dober trenutek za eno preprosto vprašanje: ali svoje dojke sploh poznamo dovolj dobro, da bi opazili spremembo?

Mesec, ki nas uči opazovati



Aleksandra Lamut

Rak dojke je najpogostejši rak pri ženskah, čeprav lahko zbolijo tudi moški. Tveganje z leti narašča, pomembno vlogo pa imajo tudi dednost, hormonski dejavniki, življenjski slog in nekatere predhodne bolezni. Kljub temu se lahko bolezen pojavi tudi pri človeku brez očitnih dejavnikov tveganja, zato se ne gre zanašati na občutek, da »se meni to ne more zgoditi«. Najpogostejši znak, na katerega ljudje pomislijo, je zatrdlina v dojki. Toda sprememba ni vedno videti ali otipati kot klasična bula. Pozorni moramo biti tudi na spremembo velikosti ali oblike dojke,

nenaden ugrez kože ali bradavice, rdečino, zadebelitev kože, izcedek iz bradavice ali novo nastalo spremembo, ki vztraja.

Pomembno je poudariti, da večina sprememb na dojkah ni rakavih. Ciste, hormonske spremembe in benigni vozliči so pogosti. A prav zato ni smiselno ugibati. Novo ali nenavadno spremembo je bolje pokazati zdravniku, kot pa več mesecev čakati, ali bo izginila sama.

Poznavanje svojega telesa

Danes se vedno bolj poudarja poznavanje običajnega videza in otipa lastnih dojke. Ne gre toliko

za iskanje popolne tehnike samopregledovanja kot za to, da človek ve, kaj je zanj normalno. Če dojke občasno pogledamo in otipamo, bomo lažje zaznali spremembo, ki je prej ni bilo.

To pa ne nadomešča presejalnih programov in mamografije. Presejanje je namenjeno odkrivanju bolezni še preden se pojavijo očitni simptomi. Prav zgodnje odkrivanje je eden glavnih razlogov, da so možnosti zdravljenja danes bistveno boljše kot nekoč.

Ob tem velja še nekaj: tudi po normalnem izvidu presejalne mamografije nove spremembe ne gre ignorirati. Nobena preiskava ni popolna, zato je pomembno, da človek ob nenavadnem znaku poišče zdravniški nasvet.

Tveganja ne moremo izničiti, lahko pa ga zmanjšamo

Na starost in dednost ne moremo vplivati, na del dejavnikov pa lahko. Redna telesna dejavnost, zdrava telesna masa, omejevanje alkohola in opustitev kajenja prispevajo k zmanjšanju tveganja za več bolezni, med njimi tudi nekaterih oblik raka.

Pri ljudeh z izrazito družinsko obremenjenostjo je lahko potreben drugačen način spremljanja. Če je za rakom dojke ali jajčnikov zbolelo več bližnjih sorodnic, še posebej v mlajših letih, je to podatek, ki ga je vredno omeniti zdravniku.

Rožnati oktober zato ne bi smel biti mesec strahu, temveč mesec pozornosti. Namen ozaveščanja ni, da v vsaki spremembi vidimo najhujše, ampak da je ne odmislimo. Nekaj minut za opazovanje lastnega telesa, odziv na nenavadno spremembo in udeležba v presejalnih programih so majhna dejanja, ki imajo lahko zelo velik pomen.

Rožnata pentlja oktobra hitro izgine z izložb. Navada, da svoje telo poznamo in spremembe jemljemo resno, pa naj ostane vse leto. ■

Dr. Niedermaier

Za vaše najlepše dni.

Omega-3 iz alg

DHA + EPA v kapljicah
s prijetnim okusom pomaranče.

SRCE

EPA in DHA prispevata k normalnemu
delovanju srca.*

MOŽGANI

DHA prispeva k ohranjanju normalnega
delovanja možganov.*

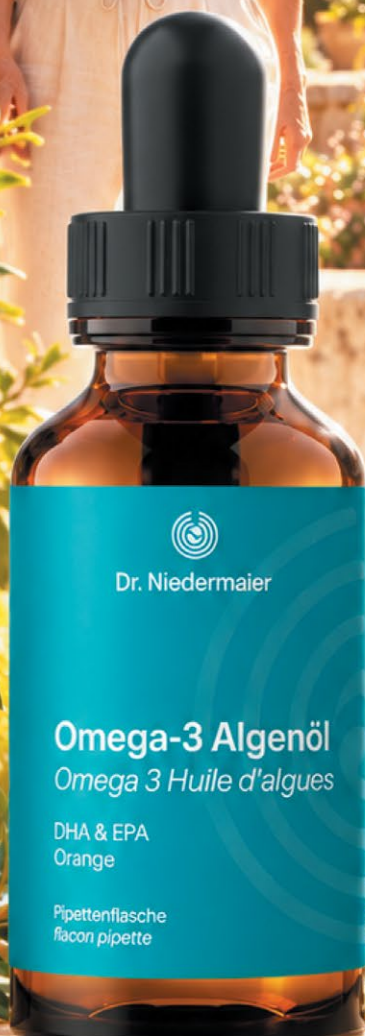
VID

DHA prispeva k ohranjanju normalnega
vida.*

100 % VEGANSKO

Brez kapsul. Enostavno odmerjanje.

100 ml



Naredite nekaj zase. Vsak dan.

*Koristni učinek za srce se doseže z dnevnim vnosom 250 mg EPA in DHA; za možgane in vid z dnevnim vnosom 250 mg DHA.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav način življenja. Upoštevajte navodila na embalaži. Priporočene dnevne količine se ne sme prekoračiti. Shranjevati nedosegljivo otrokom.

Ko je sonca manj, postane pomembno, kaj je na krožniku

Gaja Frelih, mag. dietet.

Krajši dnevi in manj sončne svetlobe pomenijo, da je čas za nekoliko več pozornosti vitaminu D. Od oktobra do aprila sončni žarki v Sloveniji namreč ne omogočajo zadostne tvorbe vitamina D v koži, zato slovenske smernice zdravim odraslim v tem obdobju priporočajo dodajanje 800–1000 IE vitamina D dnevno.

Vitamin D ima v telesu številne pomembne naloge. Prispeva k normalnemu delovanju imunskega sistema in mišic ter pomaga ohranjati zdrave kosti in zobe. Pomemben je tudi za normalno absorpcijo in

uporabo kalcija ter fosforja. Na jedilniku pa ne pozabimo na omega-3 maščobni kislini EPA in DHA, katerih pomemben prehranski vir so mastne morske ribe in ribje olje. EPA in DHA prispevata k normalnemu delovanju srca, DHA pa ima pomembno vlogo tudi pri ohranjanju normalnega delovanja možganov in vida. Če so ribe na našem jedilniku le redko, je vnos EPA in DHA lahko precej skromen. Prav zato sta vitamin D3 in kakovostno ribje olje hranili, ki jima je v hladnejšem delu leta smiselno nameniti nekaj več pozornosti. ■

Prihransko dopolnilo in nadomestilo za uravnoteženo in naravno prehrano. Za zdrav način življenja.

Za 90 dni

GOED OMEGA-3 PROUD MEMBER

QUALITY GMP ASSURED



Naravno, kakovostno, učinkovito.

OMEGA-3 Z MOČJO SONCA

Močan odmerek **prečiščenega ribjega olja** (900 mg Omega-3) in **naravnega vitamina D3** (1000 IE).



Za srce**



Za možgane**



Za vid**



Za kosti*



Za imunski sistem*

*Vitamin D prispeva k delovanju imunskega sistema in mišic ter ohranjanju zdravih kosti. | **EPK in DHK imata vlogo pri delovanju srca. DHK ima vlogo pri ohranjanju vida in delovanju možganov.

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

BREZPLAČNA ŠTEVILKA:

080 80 12



HISA ZDRAVJA



Eno Telo. Ena pot do odgovora, ki vas pomiri.

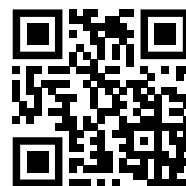
Z zavarovanjem Zdravnik 360
do pogovora z zdravnikom
na daljavo, ko ga najbolj
potrebujete.

Za samo 5,77 EUR na mesec.

9 od 10



zavarovancev
bi priporočilo
naše storitve



Izvedite več

triglav

Vse bo v redu.
triglav.si

Vir: Zavarovalnica Triglav, Spletna anketa
zadovoljstva s storitvami, 2026

Letošnja jesen se je doslej izkazala za izjemno radodarno, tudi ko je govora o gobarjenju. Izjemna gobarska sezona je v minulih dneh v gozdove pognala ogromno navdušenih gobarjev, prizori, ki smo jim priča, pa slovenske gozdove prikazujejo kot pravi gobarski raj. Seveda pa na gobarje oz. na tiste, ki nabrane gobe uživajo, preži tudi nevarnost. To so seveda strupene gobe, ki jih nepoznavalci hitro lahko zamenjajo za užitne, taka napaka pa nas lahko stane celo življenja. Kako prepoznati strupene gobe in kako ravnati v primeru zastrupitve?

Previdno pri nabiranju gob!

Darjan Lapanje



Slovenija, kljub svoji majhnosti, velja za izjemno biotsko raznovrstno deželo, ne glede na to, ali se pogovarjamo o flori ali o favni. Nič drugače ni, če se omejimo na gobe. V slovenskih gozdovih je namreč moč najti okoli 3.000 različnih vrst gob, od katerih jih je okoli 200 vrst strupenih, 30 izmed teh pa lahko ob zaužitju povzroči smrt.

Najbolje je torej, če gobe nabirajo le izkušeni gobarji oz. da nabiramo le tiste vrste gob, ki jih zares dobro poznamo. Če se torej podate v gozd in o najdeni lepotici na gozdnih tleh niste zares prepričani, da spada v vašo košaro, je bolje, da jo pustite tam, kjer je zrasla. Strokovnjaki ob tem pojasnjujejo, da je vedno pametno pogledati pod klobuk gobe. Večina najbolj strupenih pod klobukom namreč skriva lističe (po domače »harmoniko« - na primer mušnica), medtem ko med cevarkami (na primer jurčki) ni zelo strupenih gob.

Najbolj strupene gobe pri nas

Med najbolj strupene gobe v naših gozdovih zagotovo uvrščamo zeleno mušnico. Z zaužitjem 50 gramov te vrste gobe (klobuk srednje velike gobe) v telo prejmemo tako veliko količino strupov, da je to lahko usodno za odraslega človeka. Enako velja za koničasto mušnico, ki nas lahko pretenta s svojo nedolžno belo, svilnato barvo. Enako nevarna je pomladanska mušnica, obrobljena kučmica pa tudi rdeča in rjava mušnica. Omeniti velja tudi gobo s pomenljivim imenom pogubni dežniček. Goba je na pogled precej podobna orjaškemu dežniku, ki je v teh dneh zagotovo na me-

niju gobarskih navdušencev. Pogubni dežniček je od orjaškega precej manjši, prepoznali pa ga boste med drugim po tem, da njegovo meso na zraku pordeči oz. postane rožnate barve. Če naletite na to vrsto gobe, je dobro, da se je izognete v velikem loku, sploh pa je ne uživajte. Že 100 gramov bo namreč dovolj, da se boste borili za svoje življenje.

Kakšni so simptomi zastrupitve z gobami?

Znaki zastrupitve z gobami so lahko različni, enako pa velja tudi za končne učinke. Ti segajo od prebavnih motenj pri blagih zastrupitvah do smrti pri hujših. Tokrat se bomo omejili na simptome pri zastrupitvi z eno od najbolj razvpih in najnevarnejših gob – z zeleno mušnico.

Prvi znaki zastrupitve se pojavijo od šest do 24 ur po zaužitju. Pojavijo se bolečine in krči v trebuhu, sledita pa bruhanje in izjemno huda diareja. Zlasti slednja se pojavi v tako hudi obliki, da jo nekateri primerjajo celo z diarejo pri koleri. Vsem naštetim težavam sledijo še močno povečano znojenje in izrazita žeja in mišični krči.

Toksini v telesu nato povzročijo okvare notranjih organov. Zaradi okvare jeter se pojavi zlatenica, običajno pa sledijo še znamenja, značilna za odpoved ledvic. Izjemno pomembno je, da medicinsko pomoč v takem primeru poiščemo v najkrajšem možnem času po zaužitju, saj v nasprotnem primeru že v prvih petih dneh običajno sledi smrt.

Več vrst zastrupitev

Glede na značilne simptome sicer ločimo več vrst zastrupitev z gobami. Te so poimenovane po strupih, ki jih vsebuje določena skupina gob: amatoksinška, giromitrinska, ibotenska, koprinska, muskarinska, psilocibinska in orelaninska. Dodani sta še dve vrsti – prvo povzroča obsežna skupina strupenih gob, ki vsebujejo doslej še pretežno neidentificirane strupe z lokalnim učinkom na sluznico prebavnega trakta in povzročajo le prebavne motnje, imenujemo jo gastrointestinalna.

Drugo vrsto predstavljajo simptomi, ki se lahko pojavijo po zaužitju sicer užitnih gob in niso vezani na toksine, pojavijo se lahko zaradi preobilnega gobjega obroka, neustrezne priprave gob, težke prebavljivosti gob, zaužitja pokvarjenih ali sekundarno kontaminiranih gob, predhodne bolezni prebavil ali alergije.

Kako ravnati ob sumu na zastrupitev?

Pri sumu na zastrupitev z gobami je pomembno, da takoj kontaktiramo zdravnika in mu podamo čim več informacij, v smislu kdaj je nekdo zaužil strupeno gobo, v kakšni obliki, kje je bila nabrana in podobno. Pri identifikaciji zaužitih gob si danes lahko pomagamo z gobarsko literaturo, ki je med drugim prosto dostopna na svetovnem spletu. Seveda pa je,

kot že omenjeno, najbolj bistveno, da odreagiramo pravočasno.

Če se prvi simptomi zastrupitve pokažejo sorazmerno hitro po zaužitju oz. prej kot v šestih urah, je velika verjetnost, da zastrupitev ni življenjsko nevarna. Če pa je od zaužitja do prvih simptomov preteklo več kot šest ur, pa obstaja nevarnost, da so notranji organi prizadetega že utrpeli hudo, nepopravljivo škodo. Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) ob tem svetujejo, da shranite morebitne ostanke gob, prav tako pa tudi izbljuvane vsebino želodca, saj bi morebitna identifikacija trosov lahko odločilno pomagala zdravniku, ko se le-ta odloča o zdravljenju.

Lahko jih zgolj opazujete

Upamo, da vas s tem prispevkom nismo odvrnili od nabiranja gob, saj so te lahko odlične popestritev jedilnika v jesenskih dneh. Gobarjenja nikar ne obesite na klin, svetujemo vam le skrajno previdnost. Iz lastne izkušnje sicer lahko povem, da je Slovencem tako ljubih jurčkov v gozdovih te dni na pretek, zato bi bilo škoda, da gobarske sreče ne bi preizkusili tudi sami. Konec koncev, če v svojo »najdbo« niste povsem prepričani, gobe še vedno lahko zgolj opazujete, saj so z različnimi oblikami in barvami prava mojstrovina narave – tako užitne, kot strupene. ■

nana
NAVDIH NARAVE

IZDELKI ZA NEGO
DOMA IN PERILA

**Učinkoviti,
okolju prijazni
in varni.**

www.nana.eco

EU Ecolabel
www.ecolabel.eu

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!



Vonj pečenega kostanja je skoraj sinonim za jesen. Pojavi se na mestnih ulicah, sejmi in domačih dvoriščih, kjer vroči plodovi končajo v papirnatih vrečkah ali na kuhinjski mizi. Kostanj pa ni zanimiv le zaradi okusa in nostalgije. Prehransko se precej razlikuje od drugih oreščkov, zato je v marsičem bolj podoben škrobnatim živilom kot mandljem, lešnikom ali orehom.

Jesenski prigrizek, ki nas hitro nasiti

Katarina Kimovec

Njegova posebnost je predvsem v tem, da vsebuje občutno manj maščob kot večina oreščkov, hkrati pa precej več ogljikovih hidratov. Zaradi tega je tudi njegov okus bolj sladkast in mokast. Energijsko je še vedno razmeroma bogato živilo, vendar običajno manj kot klasični oreščki, kjer velik delež kalorij prihaja iz maščob.

Kostanj vsebuje tudi vlaknine, nekaj beljakovin ter številne vitamine in minerale. Med njimi je tudi vitamin C, kar je za oreščkom podobno živilo nekoliko nenavadno. Del vitamina C se s segrevanjem sicer izgubi, vendar kostanj tudi po pripravi ostaja zanimiv sezonski vir hranil.

Zakaj tako hitro nasiti?

Kombinacija škroba in vlaknin pomeni, da je kostanj precej nasiten. Prav zato ga lahko pojemo manj, kot bi pojedli drugih prigrizkov. Težava je predvsem v tem, da ga pogosto jemo mimogrede: enega med pogovorom, drugega med hojo, tretjega zato, ker lepo diši. In

potem jih je deset ali petnajst, še preden se tega dobro zavemo. To ne pomeni, da je kostanj "redilen" ali da bi se mu morali izogibati. Bolj smiselno je gledati na količino in celoten obrok. Pest kostanja je lahko dober prigrizek, če pa ga pojemo veliko po obilni večerji, je energijski presežek precej bolj verjeten.

Pečen ali kuhan?

Obe različici sta prehransko povsem sprejemljivi. Pri pečenju kostanj izgubi nekaj vode, zato je okus bolj izrazit in tekstura bolj suha. Kuhan kostanj ostane mehkejši in pogosto deluje manj "težko". Razlike v hranilni vrednosti niso tako velike, da bi bilo treba eno obliko razglasiti za bistveno bolj zdravo.

Pomembneje je, kaj mu dodamo. Kostanj sam po sebi ne potrebuje veliko dodatkov, sladice iz kostanjevega pireja pa so nekaj povsem drugega. Ko se mu pridružijo smetana, sladkor, čokolada ali maslo, dobimo precej bolj kalorično jed.



Pečen ali kuhan, kostanj ohranja hranila, ki krepijo telo, uravnavajo prebavo in zagotavljajo naravno energijo.

Dober tudi za prebavo

Vlaknine v kostanju pomagajo pri normalnem delovanju prebave in hranijo del črevesnih bakterij. Če ga nismo vajeni ali ga pojemo zelo veliko, pa lahko povzroči napenjanje ali občutek teže v trebuhu. Tudi tu velja enako kot pri drugih živilih, bogatih z vlakninami: količino je pametno prilagoditi lastni prebavi.

Kostanj je naravno brez glutena, zato ga lahko uživajo tudi ljudje s celiakijo, če ni bil pripravljen ali predelan skupaj z živili, ki vsebujejo gluten. Iz kostanjeve moke je mogoče pripravljati kruh, palačinke in druge jedi, njen okus pa je značilno sladkast.

Jesen brez kostanja bi bila skoraj malo manj jesenska. Dobra novica je, da ta sezonski prigrizek ni le prijeten del tradicije, ampak tudi prehransko zanimivo živilo. Če ga uživamo v zmerni količini in brez preveč sladkih dodatkov, se povsem lepo znajde v uravnoteženi prehrani. ■

SLASTNA KREMNA BUČNA JUHA

Za pripravo juhe boste potrebovali:

- MASLENO BUČO (PRIBLIŽNO 0,7 KG)
- 2 ŽLICI OLJČNEGA OLJA
- 1 GROBO SESEKLJANO ŠALOTKO
- SOL, POPER, MUŠKATNI OREŠČEK
- 1 GROBO SESEKLJANO ČEBULO
- 120 ML SLADKE SMETANE
- 2 STRTA STROKA ČESNA
- PRIBLIŽNO 0,5 L VODE

Pečico najprej nastavite na 230 stopinj Celzija. Nato bučo razrežite na kocke in jih razporedite po pekaču. Kocke naj ne bojo prevelike, pravšnja velikost bo 1 cm. Med kocke razporedite še šalotko in čebulo, vse skupaj pokapajte z oljem in nato še začinite s soljo, poprom in muškatnim oreščkom. Vse skupaj v pečici pecite dobrih 20 minut, pomembno je, da zelenjava karamelizira.

V loncu nato zavrite sladko smetano, dodajte pečeno zelenjavo in vodo ter s paličnim mešalnikom vse skupaj premešajte v gladko juho. To nalijte v krožnike, dodajte nekaj bučnih semen in v vsak krožnik dolijte še žličko sladke smetane. Po želji posujte z bučnimi semeni.

Dober tek!



Okusne in zdrave kraljice vrtov

Darjan Lapanje

Jesen nas vsako leto znova obdari s preštevilnimi darovi narave in nas v resnici obda s pravi izobiljem. Buče so v so v tem času zagotovo ne-kakšne kraljice naših vrtov. Pred desetletji so le-te večinoma obravnavali kot krmo za pujse, v zadnjih letih pa so buče vse bolj priljubljene in so pomembno mesto dobile tudi v kulinariki. Poleg tega, da so okusne in zares vsestranske, pa se lahko pohvalijo s številnimi pozitivnimi učinki na naše zdravje.

Buče uvrščamo v botanično skupino bučevk. V Sloveniji sicer poznamo več vrst buč, ki so lahko različnih oblik in barv, pri čemer prevladujejo oranžni odtenki. Najbolj pogoste vrste so oljne, muškatne, hokaido in maslene buče. Gre sicer za rastlino, ki izhaja iz Južne Amerike in je v Evropo prišla v prvi polovici 16. stoletja. Buče navadno rastejo na plezajočih steblih in se oprijemajo z viticami, obrodijo pa plodove različnih oblik, ki v svoji sredici skrivajo seme na oz. bučnice.

Vsestranska sestavina

V prehrani so buče vsestranske, saj jih lahko uporabljamo tako za sladke kot slane jedi, bogate so s prehranskimi vlakninami, vitamini in minerali. Bučno meso je bogato z vitaminom C, beta-karotenom – provitaminom A, vitaminom B6, folatom in kalijem. Poleg teh buče vsebujejo tudi druge biološko aktivne snovi kot so polisaharidi, steroli in beljakovine. Zaradi vsebnosti antioksidantov podpirajo zaščitne mehanizme telesa proti oksidativnemu stresu, pri katerem nastajajo prosti radikali.

V bučah se poleg tega nahajajo semena, ki jih lahko uživamo kot prigrizek ali dodatek jedem, predelana pa so lahko tudi v bučno olje. Posušeno seme vsebuje od 35 do 55 % maščob, od tega 17 % nasičenih, 22 % enkrat nenasičenih in 61 % večkrat nenasičenih maščobnih kislin, kar predstavlja dokaj ugodno maščobno-kislinsko sestavo. Bučno olje vsebuje tudi veliko mineralov, vitamina E in fenolnih snovi.

Pozitivni učinki

Sam opis sestavin, ki jih najdemo v bučah, vam verjetno ne pove kaj dosti. Prav zato je pomembno, da na bolj enostaven način razložimo, na kakšen način vam buče lahko pomagajo pri ohranjanju vašega zdravja.

Omenili smo betakaroten, ki ga telo po zaužitju spremeni v vitamin A. Skodelica bučnega pireja tako zadostuje 2-kratnemu priporočenemu dnevnomu vnosu vitamina A, ki je pomemben zlasti za varovanje našega vida. Betakaroten je obenem tudi antioksidant, za katerega velja, da preprečuje nastanek rakavih celic, na splošno pa karoteni skrbijo, da naša koža ostaja mladostna in napeta.

Primerne za hujšanje

Če se spopadate z odvečnimi kilogrami, lahko buče postanejo vaš dobrodošel sopotnik na poti do vitkejših postav. So namreč bogat vir vlaknin, obenem pa imajo zelo nizko kalorično vrednost. Če povemo še bolj enostavno – buče vas bodo dokaj hitro nasitile, kar pomeni, da jih boste pojedli manj, s tem pa boste lahko hitreje izgubljali odvečne kilograme.

Bučna semena so bogata s fitosteroli, ki pomagajo pri zmanjševanju slabega holesterola. Z uživanjem buč oz. bučnih semen boste tako pripomogli k boljšemu delovanju srca, hvaležno pa vam bo tudi

vaše ožilje. Poleg omenjenega so bučna semena bogata z aminokislino imenovano triptofan, ki je pomembna za proizvodnjo serotonina, tako imenovanega "hormona sreče". Pest bučnih semen je dovolj, da se vaše razpoloženje izboljša in začnete na svet gledati spet bolj pozitivno.

Za vse tiste, ki se udeležujete različnih športnih vadb bo zanimiv naslednji podatek: Skodelica kuhane buče vsebuje celo več kalija kot banana, ki je sicer tisto živilo, ki ga radi zaužijemo po športni vadbi. Kalij namreč pomaga telesu, da si povrne ravnotežje elektrolitov, obenem pa skrbi za nemoteno delovanje mišic.

Bogate z vitaminom C

V jesenskem času, ko se začne sezona prehladnih in gripoznih obolenj, pa velja izpostaviti tudi dejstvo, da so buče odličen vir vitamina C. Poleg vsega naštetega se buče lahko pohvalijo z diuretskimi učinki, kar pomeni, da pospešujejo izločanje urina. Zato jih kot prehrano priporočajo ljudem, ki jih pestijo bolezni kot so protin, vnetje ledvic, revmatizem, vnetje sečnega mehurja in sladkorna bolezen. Buče uživamo kuhane (pire), pečene ali pa v obliki soka iz sveže nastrganih plodov. Buče delujejo tudi pomirjevalno ter so koristne pri vnetjih tankega črevesja in pri krvavi diareji.

Če ste za buče torej še vedno mislili, da so le krma za pujse, ste se pošteno zmotili. Pravzaprav gre zares za tako vsestransko uporabno in zdravo živilo, da bi bilo škoda, če ga ne uvrstite na svoj jedilnik, zlasti v jesenskih dneh, ko z lahko dobite ekološko in lokalno pridelane plodove.

Ker so jesenski dnevi kot nalašč za pripravo zelenjavnih juh, vam tokrat ponujamo še recept za pripravo zares izjemne bučne juhe. Kar pa vas utegne najbolj navdušiti je dejstvo, da te juhe sploh ni potrebno kuhati! ■

V hladnem delu leta toploto doživljamo skoraj kot nagrado. Po sprehodu v mrzlem zraku, po napornem dnevu ali takrat, ko nas preprosto zebe do kosti, lahko že nekaj minut v topli vodi ustvari občutek, da se telo končno sprosti. Ta prijetni občutek pa ni zgolj stvar razvajanja. Toplota v telesu sproži vrsto fizioloških odzivov, zaradi katerih se počutimo bolj umirjeno, mišice postanejo manj napete, krvni obtok pa se spremeni.

Toplota, ki dobro dene

Tia Kemperle

Ko se koža segreje, se površinske krvne žile razširijo. S tem se poveča pretok krvi sko-

kožo in telo začne učinkoviteje oddajati toploto. Prav zaradi širjenja žil se po topli kopeli pogosto pojavi značilen občutek prijetne sproščenosti. Pri nekaterih se lahko krvni tlak nekoliko zniža, zato ni nenavadno, da se nam po daljšem namakanju ob prehitrem vstajanju za trenutek zvrtili v glavi.

Toplota posebno dobro dene mišicam. Ogreto tkivo je bolj prekrvavljeno, mišična napetost se lahko zmanjša, sklepi pa postanejo nekoliko bolj gibljivi. Zato si s toplimi obkladki ali kopeljo pogosto pomagamo po telesnem naporu ali pri občutku otrdelosti. Toplota sicer ne odpravi vzroka bolečine, lahko pa začasno ublaži neprijeten občutek napetosti in togosti.

Telo dobi signal za umirjanje

Topla voda vpliva tudi na naše doživljanje stresa. Že samo dejstvo, da se za nekaj časa ustavimo,

sedemo ali ležemo ter se odmaknemo od telefonov, obveznosti in hrupa, deluje pomirjujoče. Če temu dodamo še toploto, počasnejše dihanje in občutek breztežnosti v vodi, telo lažje preide iz stanja nenehne pripravljenosti v mirnejši način delovanja.

Zanimiva je tudi povezava med toploto in spanjem. Topla kopel zvečer lahko pomaga pri uspanju, vendar ne zato, ker bi morali biti med spanjem bolj ogreti. Po kopeli začne telo toploto oddajati skozi razširjene žile v koži, temperatura jedra pa nato nekoliko pade. Prav takšen padec je eden od naravnih signalov, povezanih s pripravo telesa na spanje.

Ni potrebno, da je voda zelo vroča. Pretirano visoke temperature lahko povzročijo slabost, vrtoglavico ali padec krvnega tlaka, kožo pa dodatno izsušijo. Za sprostitev je običajno dovolj prijetno topla voda, v kateri se počutimo udobno. Če imamo srčno-žilne bolezni, zelo nizek krvni tlak ali druge zdravstvene težave, je pri intenzivnem segrevanju, vročih kopelih in savnah smiselna dodatna previdnost.

Jesenski ritual brez slabe vesti

Jeseni se pogosto pojavi občutek, da bi morali tudi po koncu poletja ohraniti enak tempo kot prej. Narava pa počne ravno nasprotno: dnevi se krajšajo, temperature padajo in vse okoli nas se nekoliko umirja. Morda je prav zato topla kopel, savna ali preprosto večer pod odejo v tem času tako prijeten.

Toplota sama po sebi ni čudežna terapija, je pa lahko zelo preprost način, da telesu ponudimo nekaj, česar mu v hitrem vsakdanu pogosto primanjkuje – trenutek sprostitev. Včasih je dovolj že pol ure brez hitenja, da ugotovimo, kako dobro dene, ko se za kratek čas ogrejeta tako telo kot glava. ■



z i



ODDIH V TERMAH 3000 – MORAVSKE TOPLICE

Jesen v Prekmurju vabi, da nekoliko upočasnimo in dneve znova napolnimo s stvarmi, ki nam dobro denejo. V Termah 3000 – Moravske Toplice najlepša pot do dobrega počutja vodi od toplote termalnih bazenov in edinstvene črne termo-mineralne vode do gibanja v naravi, sprostitve in pristnih okusov Prekmurja. Začnite dan s plavanjem ali blagodejno črno kopeljo, nato pa izkoristite prijetne jesenske temperature za raziskovanje panonske pokrajine na kolesu ali peš, ali igro golfa na igrišču z 18 igralnimi polji. Prav preplet termalne sprostitve, aktivnosti in dobre hrane daje jesenskemu oddihu v Termah 3000-Moravske Toplice njegov poseben ritem.



HOTEL AJDA ★★★★★

Jeseni na kolo ali na oddih za zlata leta

Za vse, ki dobro počutje radi povežete z gibanjem, je Hotel Ajda idealno izhodišče za jesensko raziskovanje Prekmurja na dveh kolesih. Kolesarski paket, ki je v jesenskih mesecih na voljo 18 % ugodneje, združuje polpenzion, termalne bazene, hotelske savne in posebne storitve za kolesarje – od varne hrambe in možnosti čiščenja opreme do okrepčilnih kulinarčnih paketov. Upokoenci pa lahko v Hotelu Ajda izberejo paket Zlata leta in v izbranih terminih jesen med panonskimi ravnici doživijo 20 % ugodneje!



20 LET HOTELA LIVADA PRESTIGE ★★★★★

Petzvezdična pot do sprostitve

Letos Hotel Livada Prestige praznuje že 20. obletnico povezovanja pet-zvezdičnega udobja s pristnimi doživetji Prekmurja. Črna termo-mineralna voda, umirjeno hotelsko kopališče, wellness, bližina golf igrišča in lokalna kulinarika ustvarjajo oddih, v katerem si lahko vsak dan vzamete čas zase. Upokoenci lahko ob izbiri paketa Zlata leta in prvovrstnih doživetjih Prekmurja v izbranih terminih uživajo 20% bolj ugodno!



02 512 22 00 | info.shr@sava.si
www.sava-hotels-resorts.com

NAJLEPŠA POT DO DOBREGA POČUTJA

DO **20 %** ODDIH V
TERMAH 3000

*Izkoristite ugodnosti v
oktobru in novembru.*



*Najlepši dan.
Vsak dan.*

SAVA

HOTELS & RESORTS





Sanol LAB[®] Shiny Beauty

PREMIUM COLLAGEN COMPLEX

30 vrečk za pripravo napitka z okusom breskve

- ✓ Premium kompleks s hidroliziranim ribjim kolagenom za lepo kožo, lase in nohte.^{1,2}
- ✓ Vsebuje patentiran hidroliziran ribji kolagen Peptan[®] (5000 mg) iz Francije.
- ✓ Z dodanimi MSM, hialuronsko kislino, silicijem iz bambusa, koencimom Q10, resveratrolom, vitaminom C, cinkom in selenom.
- ✓ Brez dodanih sladkorjev, slajen je zgolj s sladilom iz rastline stevije.
- ✓ Izdelano v proizvodnem obratu s certifikatom dobre proizvodne prakse (GMP) za prehranska dopolnila.



V vseh prodajalnah Sanolabor.



POMEMBNO OBVESTILO!
OBVEZNO JE VABILO!

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



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



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

Stari trg pri Ložu – v Osnovni šoli	7.00-13.00	1.10.	Stražišče – v dvorani Mega center Prošport	7.00-13.00	16.10.
Vitanje – v Osnovni šoli	7.00-11.00	1.10.	Grosuplje – v družbenem domu	7.00-13.00	19.10.
Sv. Trojica – v Osnovni šoli Sv. Trojica	7.30-11.00	2.10.	Muta – v Osnovni šoli	7.30-12.00	19.10.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	2.10.	Videm – Dobropole – v Osnovni šoli Franceta in Toneta Kralja	7.00-12.00	20.10.
Žalec – v avli Doma II. slovenskega tabora	7.00-12.00	5.10.	Šentvid pri Stični – v župnijskem domu	8.00-12.00	21.10.
Maribor – v prostorih dvorane ŠTUK	9.00-14.00	5.10.	Radlje ob Dravi – v Hostlu Marenberg	7.30-12.00	21.10.
Slovenske Konjice – v dvorani Konjičanka	7.00-13.00	6., 7.10.	Ivančna Gorica – v Srednji šoli Josip Jurčič	7.00-13.00	22.10.
Jurovski dol – v Osnovni šoli Jurovski dol	7.30-11.00	7.10.	Kozje – v večnamenskem centru	7.00-10.00	22.10.
Zreče – v Hotelu Dobrava	7.00-13.00	8.10.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	23.10.
Prebold – v Hotelu Prebold	7.00-10.00	8.10.	Benedikt – v starem vrtcu	7.30-11.00	23.10.
Radenci – v dijaškem domu	7.30-12.00	9.10.	Poljčane – v domu športa in kulture	7.30-11.00	26.10.
Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	9.10.	Škofja Loka – v šolskem centru Škofja Loka, Podlubnik 1b	7.00-13.00	26., 27., 28.10.
Ravne pri Šoštanju – v rekreacijsko kult. središču / REKS	8.00-12.00	12.10.	Tišina – v Osnovni šoli	7.30-11.00	28.10.
Kamnik – v Domu kulture Kamnik	7.00-13.00	12., 13.10.	Škofja Loka – v šolskem centru Škofja Loka, Podlubnik 1b	7.00-13.00	29.10.
Zagorje – v KC Delavski dom	7.00-13.00	14., 15.10.	Kalobje – v Osnovni šoli	7.00-10.00	29.10.
Rimske Toplice – v Osnovni šoli	7.00-10.00	15.10.	Ljubljana – v Zavodu RS za transfuzijsko medicino	7.00-15.00	30.10.
Cerkvenjak – v prostorih Gostinstva in turizem Breznik	7.30-11.00	16.10.	Ormož – v Osnovni šoli Stanka Vraza	7.30-11.00	30.10.

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

Revijo 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.



aminoplus[®] immun



Aminoplus[®] immun je prehransko dopolnilo z izbrano kombinacijo aminokislin, vitaminov in mineralov.

- ➔ Vitamini C, B₆, B₁₂ ter cink, baker in selen imajo vlogo pri delovanju imunskega sistema.
- ➔ Vitamini C, riboflavin (vitamin B₂), B₆, B₁₂ ter folat in magnezij prispevajo k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti.



naravno brez laktoze



naravno brez glutena



primeren za vegane



7 ali 30 vrečk



Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

Pomembno opozorilo: Tega prehranskega dopolnila ne smejo uporabljati osebe s cirozo jeter in osebe, ki so utrpeli srčni infarkt. Izdelek ni primeren za nosečnice, doječe matere ter otroke in mladostnike, mlajše od 18 let. Izdelek je primeren za uporabo le pri zdravih odraslih osebah.

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



Kyberg::vital