

A.Vogel

Mali vodnik

za zdravo prebavo



Filozofija Alfreda Vogla

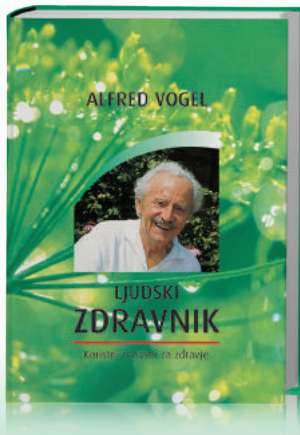


Delo našega ustanovitelja Alfreda Vogla je prežeto z načeli zdravega načina življenja in zdravljenja v skladu s spoštovanjem narave.

Za zaposlene v skupini A. Vogel - Bioforce in v podjetju Farmedica je to zaveza in hkrati izziv pri načrtovanju sodobnih zdravil rastlinskega izvora.

Ta načela preraščajo v prepričanje, saj je to edini način, da se bodo ohranila tudi za prihodnje rodove.

Alfred Vogel je svoje bogate izkušnje z zdravili rastlinskega izvora opisal v obsežni knjigi **Ljudski zdravnik**. Knjiga je več kot le zbirka receptov. Je prava zakladnica unikatnega znanja, ki je naredila Alfreda Vogla prepoznavnega, in združuje njegove lastne izkušnje s stoletnimi izkušnjami prednikov. V njej je Alfred Vogel veliko pisal tudi o rastlinah, ki jih pogosto uporabljamo za lajšanje zaprtja: lan, sena in krhlika.



Kazalo

Prebava je edinstven kemični proces v telesu	4
Od ust do zadnjika se vije prebavna pot	5
Prebava ali presnova	6
Črevesje so ogromni možgani trebušne votline	6
Tanko črevo	7
Prebavljanje v debelem črevesu	9
Slepič	10
Iztrebljanje	10
Težave s prebavo so pogost pojav	11
Zaprtje in vzroki zanj	11
Kronično zaprtje	12
Starejši pogosto trpijo za neredno in upočasnjeno prebavo	13
Nujno k zdravniku	14
Narava ima številne rešitve za dopolnjevanje prehrane pri zaprtosti	15
Ko so potrebna odvajala	16
Probiotiki	18
Prebiotiki	18
Zdravilne rastline z odvajalnim učinkom	19
Edinstvena kombinacija treh odvajalnih zdravilnih rastlin:	
A.Vogel Laksan	21
Skrbite za dobro prebavo	24
Za leno črevo Laksan naj bo!	26

Prebava je edinstven kemični proces v telesu

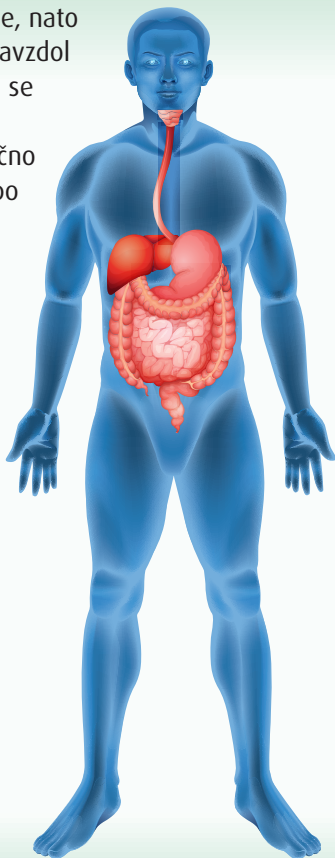
Prebava je sposobnost organizma, da zaužite snovi (ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, vitamine, minerale, ...) spremeni v telesu lastne snovi.



Prebava poteka brez udeležbe naše zavesti. Začne se še preden hrano položimo v usta; zdramimo jo že, ko hrano zavohamo in jo gledamo. Tedaj se namreč že izločajo sokovi s pomembnimi pomočniki - encimi, ki so skozi ves čas hranjenja in tudi dolgo po njem, pomembno udeleženi pri prebavi.

Od ust do zadnjika se vije prebavna pot

V ustih hrano prežvečimo s pomočjo sline, nato pa hrana v grizljajih ali požirkih potuje navzdol preko žrela in požiralnika v želodec. Tam se začne prebavljanje beljakovin. Maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati se dokončno razgradijo v tankem črevesju, od koder po krvnem obtoku potujejo do posameznih organov. Za ustrezno razgradnjo posameznih sestavin hrane skrbijo še jetra, trebušna slinavka in črevesne bakterije. Dodobra prebavljen obrok hrane se zadrži v debelem črevesju, kjer se nekatere snovi še naprej razgradijo pod vplivom tam živečih bakterij. Vsrkavata se sol in voda, preostala vsebina pa tvori blato, ki se izloči iz organizma.



Prebava ali presnova

Izraza prebava in presnova pogosto zamenjujemo, čeprav ne pomenita isto.

Prebava je skupek procesov, ki zaužito hrano spremenijo v obliko, uporabno za telo. Presnova pa vključuje procese, pri katerih se že zaužite snovi spremenijo tako, da:



se lahko iz njih tvori energija;





nastajajo, se vzdržujejo ter razgrajujejo celice, celični deli in tkiva.


Črevesje so ogromni možgani trebušne votline

Črevesje se vije od konca želodca do zadnjika in pri odraslem človeku meri osem metrov. Površina črevesja ni ravna, temveč močno nagubana, zato znaša kar 400 kvadratnih metrov. Na vsej tej površini domuje približno 1,5 kg črevesnih bakterij, ki pripadajo vsaj 400 različnim vrstam in podvrstam teh enoceličnih organizmov. Črevo je zaradi različnih oblik in vlog smiselno razdeljeno na tanko in debelo črevo.

Tanko črevo sestavljajo dvanajstnik, tešče črevo in vito črevo.

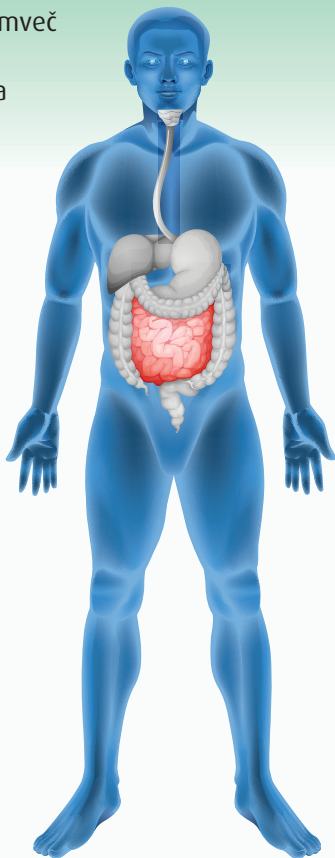
 **Dvanajstnik** je dolg 30 cm oziroma 12 palcev – od tod izvira njegovo ime. Poteka od konca želodca do odprtine, skozi katero prihajajo prebavni encimi trebušne slinavke in žolčne kisline. Encimi trebušne slinavke razgrajujejo ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe. Žolč pa ima drugačno nalogo – maščobe razprši v drobne kapljice, da jih encimi trebušne slinavke nato lažje razgradijo.

 **Tešče črevo** je srednji in hkrati najdaljši od treh odsekov tankega črevesja. Točne meje med teščim in vitim črevesjem ni mogoče določiti, so pa med njima velike razlike v procesih, ki razgrajujejo hrano. Hrana se v teščem črevesju razkroji s pomočjo prebavnih sokov, s čimer nastanejo enostavnejše snovi, ki prehajajo v kri, od koder jih telo uporabi.

 **Vito črevo** je končni odsek tankega črevesja. V njem se vsrkajo vitamin B12 in soli žolčnih kislin. V njem se praviloma dokončno razgradijo ogljikovi hidrati in beljakovine.

Notranjost črevesja - sluznica ni ravna, temveč ima na milijone drobnih izboklin, to so črevesne resice. V vsako resico sega krvna in limfna žilica. Površina črevesja, ki je na voljo za vsrkavanje hranil, je močno povečana in prebavljene snovi lahko hitro prehajajo v kri. Ko se hrana počasi pomika po dolgem tankem črevesju (to traja okoli 4 ure), vstopajo prebavljena hranila deloma v kri, deloma v limfo.

V hrani pa je tudi marsikaj, kar ni prebavljivo. Tak primer je celuloza, ki je značilna za rastlinsko hrano. V celoti se ne prebavijo tudi koščki hrane, ki smo jih premalo prežvečili. Neprebavljena hrana ne more preiti v kri, temveč vstopa iz tankega črevesja v debelo črevo.

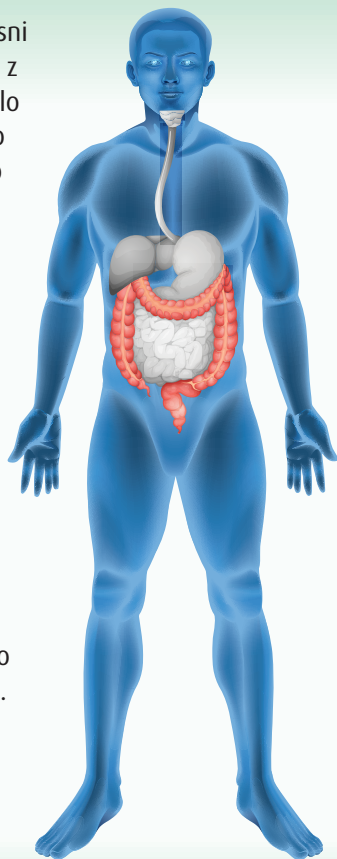


Prebavljanje v debelem črevesju

Tanko črevo preide v debelo črevo na desni strani trebuha. Na začetku je slepo črevo z izrastkom, ki ga imenujemo slepič. Debelo črevo zavije na desni strani navzgor, nato poteka povprek in zavije spet navzdol po levi strani ter preide v danko.

Danka se odpira z zadnjično odprtino (anusom). S krožnimi mišicami zapiralkami, ki zapirajo izhod iz debelega črevesja, imamo nadzor nad iztrebljanjem.

V debelem črevesju ni prebavnih sokov, temveč vsebuje veliko bakterij, ki jih imenujemo črevesna flora. Te bakterije začno razkrajati neprebavljene snovi, zlasti celulozo. Naloga debelega črevesja je vsrkavanje vode, s čimer blato postaja gostejše in se oblikuje v iztrebek. Vsrkavajo se tudi vitamini in minerali.



Slepič

Slepo črevo je začetni del debelega črevesja. Vanj se odpira slepič, ki nima nobene koristne vloge (je zakrnel organ). Pogosto povzroča preglavice, saj se močno vneme in takrat ga je treba odstraniti. Vnetje slepiča spremljajo zelo močne bolečine v desnem delu trebuha.



Iztrebljanje



Iztrebljanje je postopek praznjenja debelega črevesja. Do neke mere imamo nad njim nadzor. V tem delu telesa živi ogromno bakterij, ki pripomorejo k dokončnemu razkroju hrane, pri čemer nastajajo različni plini. Sluznica v debelem črevesu ne izloča prebavnih sokov, saj je prebava hrane tukaj že končana. Tvori le sluz, ki maže iztrebke in jim lajša prehod.

Težave s prebavo so pogost pojav

Podatki kažejo, da ima v zahodni družbi težave z zaprtjem približno vsak četrti odrasel. Prizadene lahko oba spola in vse starostne skupine, vendar se pogosteje pojavlja pri ženskah in starejših ljudeh. Lahko traja krajši čas (akutno zaprtje), lahko pa so težave dolgotrajnejše (kronično zaprtje) in zahtevajo zdravniško obravnavo.

Zaprtje in vzroki zanj

Zaprtje ali zapeka je iztrebljanje manjših količin trdega blata, ki ga spremlja napenjanje ali celo zasušitev. Največkrat jo povzroči motnja ritma prebavljanja, do česar pride zaradi premalo gibanja in neustreznega prahranjevanja (prevelike količine hrane, nezdrava hrana, obedovanje v naglici).



Kronično zaprtje

Pri zdravem človeku se lahko pojavi akutno (trenutno) zaprtje, ki se v kratkem času izboljša. Nasprotno pa kronično zaprtje traja dlje časa in lahko močno poslabša kakovost življenja.

Lahko nastane kot posledica:

- neustreznega prehranjevanja,
- premalo gibanja,
- pitja premalo tekočine,
- jemanja nekaterih zdravil,
- starosti,
- stresa ali depresije.

Dolgotrajno napenjanje pri iztrebljanju lahko povzroči zlato žilo (hemoroide), ki sicer ni nevarno stanje, je pa zelo neprijetno.

Možno pa je tudi, da je kronično zaprtje znak neke druge težave, zato je priporočljiv obisk zdravnika, če zaprtje traja več kot 2 tedna.

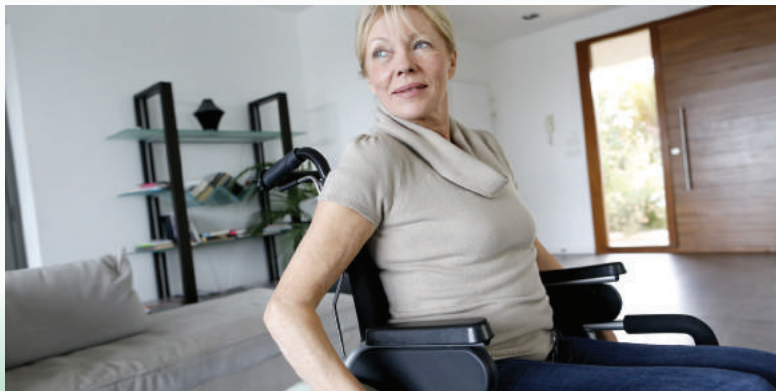


Starejši pogosto trpijo za neredno in upočasnjeno prebavo

Starejši večinoma ne morejo biti tako telesno dejavni kot mlajši, zato imajo večje možnosti za razvoj zaprtja. K temu pripomore tudi oslabelost njihovih trebušnih mišic in premalo pitja, saj je njihov refleks za žejo manj izrazit.

Posledica zaprtosti pri starejših so lahko tudi številne osnovne bolezni: sladkorna bolezen, bolezni živčevja, vnetne črevesne bolezni itd.

Zaprtje sicer redko povzroči resne zaplete. Pozornost je potrebna takrat, kadar se pomembno spremeni količina blata in pogostnost iztrebljanja. Normalno pogostnost je sicer težko določiti, saj se močno razlikuje med ljudmi. V grobem velja, da je to od trikrat dnevno do trikrat tedensko.



Nujno k zdravniku

- Če se po iztrebljanju pojavi občutek nepopolne izpraznjenosti danke.
- Če se zaprtost kljub jemanju odvajal ne popravi v 2 tednih.
- Ob pojavu krvi v blatu.



Ali veste, da ...

- zaprtje pogosteje prizadene ženske kot moške?
- ima v starosti take težave več kot polovica ljudi?
- se pri mladih ženskah pogosto pojavi tako imenovano leno črevo, ki povzroča kronično zaprtje, vzroki pa še niso znani?
- je občutek nepopolne izpraznjenosti po iztrebljanju lahko posledica raka danke?
- kadar opazimo v blatu sledove krvi, moramo takoj obiskati zdravnika?
- govorimo o zlorabi odvajal tedaj, ko bolniki jemljejo odvajala redno in dolgotrajno?
- predvsem mladostniki in ljudje z osebnostnimi motnjami ter anoreksijo (predvsem ženske) zlorabe odvajal običajno ne priznajo?
- da toaletne školjke, ki zahtevajo sedeč položaj med iztrebljanjem, onemogočajo popolno izpraznitev danke. Čepenje je bolj učinkovit položaj, ker poveča tlak v trebušni votlini in ojača gibanje črevesja.

Narava ima številne rešitve za dopolnjevanje prehrane pri zaprtosti

Vlaknine so neprebavljive za človeški organizem in obenem zelo koristne za prebavo. V črevesju zadržujejo velike količine vode, kar poveča prostornino črevesne vsebine in spodbuja gibanje črevesja. Črevesna vsebina ostane mehka, to pa omogoča preprosto izločanje. Količino vlaknin v prehrani lahko povečamo s tem, da redno vključujemo polnozrnat izdelke, sadje in zelenjavo, pri tem pa pijemo dovolj tekočine. Dnevno je priporočljivo zaužiti najmanj 30 g vlaknin.

Z vlakninami so bogate suhe slive, iz katerih je izdelan sok Dr. Steinberger Zlata sliva.

Tudi zelje, ki ga vsebuje sok Dr. Steinberger Sok iz kislega zelja in zelnice, je bogato z vlakninami.



Za prebavo je koristna je tudi koncentrirana fermentirana sirotka Molkosan, ki je na voljo v obliki tekočine in prahu. Slednjega odlikujejo dodane vlaknine.

Ko so potrebna odvajala

Včasih se pojavi zaprtje tudi če se dovolj gibamo in ustrezno prehranjujemo. Takrat ne preostane drugega, kot da si pomagamo z odvajali.

Odvajala so sicer učinkovita rešitev zaprtja, vendar jih ne smemo jemati dolgotrajno, saj nekatera povzročajo odvisnost in potrebo po vedno večjem odmerku.

Najbolj poznana pomoč pri zaprtju so celuloza in otrobi, magnezijev sulfat, laktuloza, ricinusovo olje, tekoči parafin. Nekatera od naštetih odvajal danes niso več v uporabi.

Pogosto je v uporabi laktuloza - ogljikov hidrat prebiotičnim učinkom. V črevesju se ne vsrka, nase pa veže vodo, s čimer olajša izločanje blata. Njena dobra lastnost je, da se črevo nanjo ne navadi.

Probiotiki

Tudi probiotiki so danes pogosto v uporabi. Gre za različne mlečnokislinske bakterije v črevesni flori, ki jo pomagajo obnavljati in vzdrževati. Najdemo jih v jogurtu, kislem mleku, kefirju, nekaterih prehranskih izdelkih z mlečnimi kulturami ter v obliki kapsul, praškov.

Prebiotiki

V nasprotju s probiotiki, ki so živi mikroorganizmi, so prebiotiki neprebavljivi ogljikovi hidrati. Spodbujajo dejavnost črevesnih bakterij (predvsem rast bakterij *Bacillus bifidus* in laktobacila, ki so najpomembnejši za prebavo), nase vežejo vodo, spodbujajo gibanje črevesja ter s tem koristno vplivajo na refleks in pogostnost izločanja blata.

Zdravilne rastline z odvajalnim učinkom

Veliko zdravilnih rastlin ima odvajalni učinek; med njimi so najpogostejše sena, krhlika in lan. Te rastline vsebujejo različne zdravilne snovi.



Za snovi v seni in krhliki je značilno, da dražijo sluznico črevesja in preprečijo vsrkavanje vode iz njega. S tem pomagajo gosto blato omehčati in razredčiti. Te snovi lahko v visokih odmerkih povzročajo zvijanje v spodnjem delu trebuha, napenjanje in vetrove, nenadno in težko kontrolirano iztrebljanje ter močnejši trebušni pritisk, ki pomaga pri izločanju.

Odvajalni učinek navadnega lana je znan že zelo dolgo. Vsebuje vlaknine in sluzi, ki nase vežejo vodo, kar poveča prostornino blata in ga dobro zmehča. Črevesna vsebina sproži raztezni dražljaj zaradi česar se zmanjša čas prehoda blata. Sluzi delujejo tudi zaščitno na steno črevesja.

Imate urejeno prebavo?



Edinstvena kombinacija treh odvajalnih zdravilnih rastlin: A.Vogel Laksan

V lekarnah in specializiranih prodajalnah je na voljo naravno zdravilo Alfreda Vogla Laksan. Vsebuje semena lana, obložena z uprašenimi listi sene in skorjo krhlike.

Kaj je zdravilo Laksan in za kaj ga uporabljamo

Laksan je zdravilo rastlinskega izvora, ki se uporablja za kratkotrajno zdravljenje občasnega zaprtja (na primer zaradi spremembe okolja, drugačne prehrane ali ob dolgotrajnejšem ležanju v postelji), kadar ustrezná fizična dejavnost, spremenjena prehrana in vlakninska odvajala ne zadoščajo.

Kako uporabljamo zdravilo Laksan

Laksan je v obliki zrnč s priloženo merilno žličko, kar je velika prednost pred odvajali, ki so v obliki tablet, saj je mogoča prilagoditev odmerka. Pri odvajalih je namreč dobrodošlo, da vzamemo najmanjši odmerek, pri katerem še čutimo zadovoljiv učinek.



Jemanje zdravila Laksan je preprosto: za odrasle in mladostnike nad 12 je priporočeni odmerek 1 merilna žlička zdravila na dan. Ker laneno seme nabreka, je pomembno, da zdravilo vzamemo v pokončnem položaju z vsaj 1,5 dl tekočine. Tudi po jemanju zdravila Laksan uživamo dovolj tekočin. Zrnca so prijetnega vonja po vaniliji in dobrega okusa. Zrnca Laksan lahko vmešate v jogurte, sadne čežane, sadne kaše ali goste sokove. Tako ga je še enostavneje zaužiti.

Starost

Odrasli in
mladostniki,
starejši od 12 let

Laksan® zrnca (70 g)



Priporočeni odmerek:

1 merilna žlička (4,1 g) zrnca 1 x dnevno.

Eno pakiranje zadostuje za 17 odmerkov.



Največji dovoljeni odmerek:

1 ½ merilne žličke (6 g) zrnca 1 x dnevno.

Eno pakiranje zadostuje za 11 odmerkov.

Zdravilo je treba vzeti z vsaj 1,5 dl tekočine!

Odmerek zdravila Laksan lahko po potrebi tudi zmanjšate. Najustreznejši odmerek za vas je najmanjša količina zdravila, ki še zagotavlja primerno mehkost blata.

Učinek se pojavi približno 6-12 ur po zaužitju, zato ga je najbolje vzeti zvečer, da bomo učinek začutili jutraj.

Brez posveta z zdravnikom ga lahko jemljemo do 2 tedna. Če se težave z zaprtjem v tem času ne izboljšajo ali poslabšajo, je treba obiskati zdravnika. Običajno zadostuje jemanje zdravila 2 do 3 krat tedensko.

V kakšnem pakiranju je zdravilo na voljo

Zdravilo Laksan je na voljo v pakiranju s 70 g zrnca.

Kdo zdravilo proizvaja in kdo ga zastopa v Sloveniji

Zdravilo proizvaja podjetje

A.Vogel - Bioforce, Švica.

V Sloveniji ga zastopa podjetje





Farmedica d.o.o.,

Leskoškova cesta 12,








1000 Ljubljana.



Skrbite za dobro prebavo

-  Pri prehranjevanju ne hitite - vzemite si dovolj časa.
-  Prebava se začne že v ustih, zato hrano dobro prežvečite.
-  Pripravljajte si jedi iz kislega zelja in zelnice.
-  Ne pozabite na vlakninske obroke in v svoje jedilnike vnesite sveže ter sušeno sadje, kot so fige, slive, marelice, jabolka in hruške.



-  Izogibajte se testeninam in izdelkom iz bele moke. Raje izberite tiste iz polnozrnate moke, ki vsebujejo veliko vlaknin.
-  Skrbite za zadosten vnos tekočin čez dan, da bo črevesna vsebina primerno namočena.
-  Uživajte napitke, ki vsebujejo magnezijeve soli in delujejo blago odvajalno.
-  Zjutraj uživajte sirotko in sveže stisnjene zelenjavne ter sadne sokove.
-  Ne zadržujte blata in se vedno odzovite klicu narave.
-  Skrbite za redno telesno dejavnost.
-  Po potrebi si večkrat zmasirajte trebuh v smeri urinega kazalca.



Na stran pomaga nam Laksan

Grozno smrdeča bo zdaj ta pesem,
a veste, problem je tam spodaj kar resen.

Prav vsak odrasel dobro pozna,
kako nam prebava leno nerga.

Bolj kot se zdravo obnašamo mi,
lepši presnovek se v školjko spusti.

Včasih pri starih se zgodba konča,
takoj ko banana se v usta poda.

Potem ko ležanje edini je šport,
spored na TV-ju pa nori komfort,

čudno bilo bi pričakovati,
več kot zaman na WC-ju čakati.

Dneve in tedne tako preležijo,
včasih izmenično celo posedijo.

Čreva medtem se hudo polenijo,
sistemi vsrkavanja čisto skopnijo.

Nekega jutra te nese navzdol,
včasih pridruži se še glavobol.

Misliš, da končno boš sebe iztrebil,
se nujnega opravka za zjutraj boš znebil.

Ure in ure na školjki sediš,
se v prazno napenjaš, skoraj zaspiš.





Potlej utrne se zračni mehurček,
to je klic __kca, reče si Jurček!
Naslednji dve uri se nič ne zgodi,
se črevom očitno prav nič ne mudi.
Kako naj si zdaj jaz hitro pomagam?

Ali naj fige si v usta nalagam?

Kaj če izmaknil bi Voglu Laksan?

Ta bi mi izvabil, __kec na dan.

Krhlika in sena sta dobro zdrobljeni,
na seme od lana sta nanešeni.

Prijetnega vonja so zrnca drobna,
ne bi verjel česa ta so sposobna.

Z žličko vzameš jih in s tekočino,
čez 6 ur počutiš se prazno, a fino.

Seveda je treba jih vzeti zvečer,
sicer je čez dan precejšnji nemir.

Če greš od doma in nisi šel tja,
kamor cesar celo, peš se poda,
potlej slabo se bo tvoj dan začel,
saj ta granulat bo tebe izžel.

Tik preden pride do pravega učinka,
spelje Laksan še dva ključna ovinka:

prvi je ta, da te nič kaj ne zvija,
drugi skrbi, da se plin ne razvija.

Kadar črevesje vam vdanost odreče,
kadar v školjko ničesar ne meče,
takrat v domačo lekarno poglejte
in zrna Laksana zvečer vi pojejte.




Zjutraj veselo se boste smejali,
od doma se v svet zelo prazni podali.

Andreja Jelovšek



Laksan[®]

je naravno odvajalo v zrnih

-  Omogoča lažji prehod blata.
-  Ustvari mehkejše blato.
-  Zaužijemo ga zvečer, želeni učinek je zjutraj.



Svetoval/-a vam je

Naši strokovni sodelavci bodo z veseljem odgovorili na vaša vprašanja o samozdravljenju in uporabi zdravil rastlinskega izvora.

Vprašanja nam lahko pošljete po e-pošti na naslov nasveti@farmedica.si ali nas pokličete na telefon 01/524-02-16. Lahko pa jih pošljete po pošti na naslov Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

Imetnik dovoljenja za promet z zdravilom:

Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

T: (01) 524 02 16, F: (01) 524 02 14

**E-pošta: nasveti@farmedica.si
www.farmedica.si in www.avogel.si**

Proizvajalec zdravila: Bioforce AG, CH-9325 Roggwil, Švica