

Mali vodnik za dober glas



Glas – čudovit inštrument

Raziščimo, od kod prihaja glas, in pri tem uporabimo nekaj domišljije. Najprej se pomanjšajmo, da lahko vstopimo skozi usta, se ustavimo na jeziku in se razglejmo okoli sebe. Počutimo se kot v jami. Nad nami nebo, na koncu ustne votline dva kapnika – nebnici – in rov – žrelo.

Nebnici sta del žrela, sestavlja ju limfatično tkivo, ki ima pomembno vlogo pri obrambi pred okužbami.

Glasilki, ki se stiskata v grlu, sestavljata dve zelo prilagodljivi »struni«, ki ju tvorijo sluznica, mišici in ligamenta. Z natančno usklajenimi vibracijami ob potiskanju zraka skozi njih lahko ustvarjata glas – od krika, petja in govora, do šepeta. Glas odseva naše celostno stanje in je slišno ogledalo čustev in telesa.

V knjižici, ki je pred vami, boste lahko prebrali, kako negovati in zdraviti to čudovito človekovo glasbilo. A to, kar boste prebrali, ni dovolj. Zavedati se moramo svoje moči pri oblikovanju življenja in zdravja. Vsa povedana sporočila in vtis, ki ga naredimo na okolico, so lahko posledica čistega, prijetnega, enakomernega, zvenečega, močnega in veselega glasu. To pa zmore le zdrav, zadovoljen, umirjen in optimističen človek. Zakaj ne bi bili to vi?

- 2 Glas – čudoviti inštrument
- 4 Glas – mala beseda z velikim pomenom
- 5 Glas – nepogrešljiv in edinstven
- 6 Glas nastane iz zraka. Toda kako?
- 7 Preproste vsakodnevne vaje za vsakogar
- 8 Če »štima ne štima«
- 9 Odkrivanje vzrokov hripavosti
- 10 Ko smo »na slabem glasu«
- 11 Zdravljenje
- 12 Napačen način uporabe glasu
- 13 Nasveti logopeda in glasovnega trenerja
- 14 Nasveti strokovnjaka v akutnih primerih
- 15 Suha usta – nadležna motnja
- 15 Zakaj je slina tako pomembna?
- 16 Kaj povzroča suha usta?
- 17 Higiena glasu – kaj je to?
- 18 Isla Medic hydro⁺ cherry
- 20 Isla – nežna pomoč grlu in glasu
- 23 Test za dober glas
- 24 Isla pastile – za glas dobre vile
- 25 Naravna pomoč pri okužbah žrela / grla
- 26 Salvisan
- 27 Salvisan oralno pršilo, raztopina (30 ml)

Glas – mala beseda z velikim pomenom

Mala beseda z velikim pomenom. Naš glas predstavlja eno najpomembnejših povezav z zunanjim svetom, z njim posredujemo informacije, se pogovarjamo, izražamo čustva. Podatki reprezentativne ankete* na temo glasu kažejo, da je osem od desetih vprašanih oseb že razmišljalo o pomenu svojega glasu. Večina vprašanih je odgovorila:

»Moj glas je ...
... moje orodje komunikacije.«
... kot moja osebna izkaznica, saj predstavlja mojo osebnost.«

To se jasno odraža tudi v odgovorih na vprašanje, kako bi izgledalo življenje brez glasu:

»Če bi izgubil glas, je tako, kot bi izgubil del sebe.«
»Brez glasu hčerki ne bi mogla povedati, kako zelo jo imam rada.«
»Brez glasu bi bili težko kos vsakodnevnim zahtevam.«

Vse zgornje ugotovitve še kako držijo. Nastanek glasu in njegova artikulacija sta posledica izjemno usklajenega delovanja našega mišičevja in živčevja. V proces nastajanja glasu in govora je vključenih ogromno organskih sistemov: možganska skorja, usta in žrelo, grlo (glasilke), čutila za sluh, tip in vid ter pljuča, prsni koš in trebuh.

Glas – nepogrešljiv in edinstven

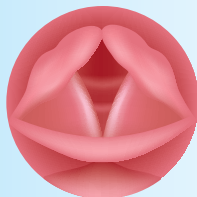
V številnih poklicih je glas v središču pozornosti. Učitelji in predavatelji, pevci, zaposleni v klicnih centrih in igralci svoj glas lahko uporabljajo tudi do deset ur na dan.

A dober in vzdržljiv glas ni pomemben le za poklicne govornike. Tudi v mnogih drugih poklicih je glas nepogrešljiv, pomislite le na vse sestanke in podobne obveznosti. Tudi v zasebnem življenju bi se glasu le težka odpovedali. Glas je torej pomemben za vsakogar – tako v zasebnem kot v poklicnem življenju.

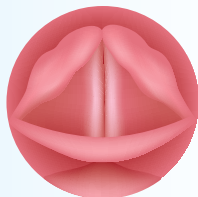


Glas nastane iz zraka. Toda kako?

Nastanek glasu je zapleten proces: Pri izdihu se zrak kopiči pod glasilkami v grlu. Pri tem nastaja pritisk, ki v določenem trenutku postane tako velik, da razširi glasilke. Pri tem zrak uhaja in tako nastane zvok – naš glas. Glas je torej valovanje zraka skozi glasilke. Glasilki se hitro odpirata in zapirata, s tem pa določata več lastnosti glasu: njegovo višino, jakost (glasnost ali tihost) in njegov obseg.



glasilke pri tvorbi glasu



glasilke med molčanjem

Barvo glasu določa več sočasnih procesov, kot so dihanje, drža, zavedanje svoje pojavnosti, izgovorjava in namen. Kadar smo npr. hripavi, je to zagotovo posledica nepravilnosti ene (ali več) značilnosti glasu.

- › Kratke govorne fraze, prilagojene ritmu dihanja, omogočajo sproščen in učinkovit govor.
- › Pokončna drža je osnova za zvočni razvoj glasu v telesu.
- › Uravnotežena napetost v telesu je osnova za zveneč glas.
- › Natančna izgovorjava in primerna hitrost govora izboljšata razumljivost in sprostita glas.
- › Pomembni sta tudi avtentičnost in razvoj zavedanja za lastni govor.

Preproste vsakodnevne vaje za vsakogar

1.

Vaja izgovorjave

S primerno hitrostjo jasno izgovarjajte težko izgovorljive stavke, npr. »Pešec gre čez cestišče«.

2.

Vaja zavedanja telesa in glasu

Za sprostitev izvajajte vajo žvečenja: predstavljajte si svojo najljubšo jed, žvečite jo z užitkom in medtem mrmrajte.

3.

Vaja drže

Stojte vzravnano, z odprtimi rameni, sproščenimi koleno, trdno, težo enakomerno razporedite na obe nogi.

4.

Vaja dihanja

Dlani položite na različne predele po telesu. Dihajte »v dlani«, medtem ko se približujete cilju na predelu trebuha – na ta način boste aktivirali trebušno dihanje.

Če »štima ne štima«

Vsi nekako računamo na to, da bo glas gladko tekel. Toda kaj storiti, če temu ni tako? Težave z glasom, kot so hripavost, pokašljevanje in razdraženost glasilk so zelo pogoste.

Kar 70 % prebivalstva se sooča s temi težavami.

Najpogostejše gre za hripavost, ki je običajna glasovna motnja. Ne slišimo je le mi, temveč tudi osebe, ki nas poslušajo.

Hripavost je torej pojem, ki obsega celo paleto sprememb glasu. Lahko smo popolnoma brez glasu, prisiljeni v popolno molčečnost ali pa je glas raskav, hreščav in prenapet.

Spremembe slišimo v glasnosti (jakosti) in višini glasu, pa tudi v njegovi barvi, ki je zelo pomembna pri »branju med vrsticami«. Ne rečemo zaman, da se nam razpoloženje »sliši po glasu«.

Ob tem se pogosto pojavljajo tudi pohrkovanje, občutek suhosti v ustih, grlu in žrelu ter praskanje v grlu. Sluznica v ustih, žrelu in grlu je suha in razdražena. Obenem se naprezamo z govorom. Če hripavosti ne odpravimo, lahko glas v najslabšem primeru tudi izgubimo.

Odkrivanje vzrokov hripavosti

Pri odkrivanju vzrokov za glasovno motnjo je vedno pomembno, da se dobro opazujemo in da znamo težave zdravniku opisati in pošteno priznati svoje napake življenjskega sloga.

Ločimo več vrst hripavosti: organsko in funkcionalno hripavost. Vzrok organske glasovne motnje lahko odkrije specialist otorinolaringolog s pregledom grla – indirektno laringoskopijo.



Ali veste ...

... da je zdravnik specialist za bolezni ušes, nosu in grla otorinolaringolog?

... da imenujemo pregled glasilk pri specialistu indirektna laringoskopija?

... da je prva terapija zoper hripavost, ki nastane ob akutni okužbi dihal ali glasovni preobremenitvi, glasovno mirovanje ali molk?

Ko smo »na slabem glasu«

Vzroki za težave z glasom so zelo raznoliki, pogosto pa težave nastanejo zaradi prevelike in preveč intenzivne govorne obremenitve ali napačne rabe glasu. Spremembo glasu lahko povzročijo tudi drugi dejavniki:

- › hudo nenadno (akutno bakterijsko ali virusno) vnetje žrela in grla,
- › dolgotrajno (kronično) vnetje sluznice žrela in grla kot posledica draženja s cigaretnim dimom ali želodčno kislino, ki zateka po požiralniku navzgor,
- › bolezen pljuč, ki se je razširila na živec, ki oživčuje glasilki (*nervus laryngeus recurrens*).



Zdravljenje glasovnih motenj zaradi različnih dejavnikov in povzročiteljev zajema:

- › glasovno mirovanje (molk),
- › antibiotično zdravljenje (kadar je povzročitelj bakterija),
- › zdravljenje bolezni nosu in obnosnih votlin,
- › zdravljenje vnetja sluznice žrela s pastilami,
- › vdihovanje zdravil za zdravljenje nenadnih vnetij sluznice grla,
- › zdravljenje obolenj pljuč, mišic in živčevja,
- › zdravljenje zatekanja želodčne kisline in
- › operativni poseg na žrelu in/ali grlu.

Pomembno je, da skupaj z zdravniki čim prej odkrijemo vzrok glasovne motnje in se takoj in zavzeto lotimo priporočenega zdravljenja.



Napačen način uporabe glasu

Kadar na grlu in živčevju zdravnik specialist ne najde nobenih bolezenskih sprememb, glas pa ostaja hripav, govorimo o motnji pri natančni regulaciji glasu. Hripavost je posledica prenapetih ali preohlapnih mišic, ki premikajo in napenjajo glasilke v grlu. Zdravljenje zajema natančno določitev problema, spremembo načina tvorbe glasu (fonacije) ter utrditev novega, pravilnega načina tvorbe glasu. Odkrivanje in zdravljenje takih motenj zahteva izjemen trud bolnika, zdravnika foniatra, logopeda in pogosto tudi psihologa.



Osebe, ki imajo težave z glasom, jih poskušajo odpraviti na različne načine. Svojo strokovno oceno o primernosti posameznih metod podaja logoped in glasovni trener Thomas Niemann*.

1.

Ljudje pri hripavosti običajno poskušajo uživati več tekočine.

»To je dober prvi korak. Poskrbite tudi za vlaženje sluznice, denimo z lizanjem pastil za grlo (žrelo).«

2.

Ljudje pri hripavosti pogosteje pohrkujejo.

»Previdno, pohrkovanje ni dobro za glas. Začasno sicer izboljša zven glasu, vendar obenem draži glasilke. Bolje je, da narahlo zakašljajte, za sprostitev pa zazehate in spijete nekaj tekočine.«

3.

Mnogi uporabljajo pastile za lizanje, ki jih kupijo v lekarni.

»To je dober ukrep. Svojim bolnikom priporočam rastlinske pastile s sluzmi (islandskim lišajem), ki vlažijo in varujejo sluznico žrela.«

*Thomas Niemann je glasovni trener in lastnik podjetja Sprechfreude.de. Po večletni klinični praksi kot logoped z državno licenco od leta 1992 vodi svojo logopedsko ambulanto. Je tudi cenjen predavatelj na strokovnih kongresih in srečanjih.

Nasveti strokovnjaka v akutnih primerih

1. Odpravite vnetja in mehanske ovire v nosu, poskrbite, da boste sposobni mirno dihati skozi nos ob zaprtih ustih.
2. Pazite na svoj glas in ga uporabljajte varčno, torej govorite počasi in jasno.
3. Govorite tiho, a ne šepetajte.
4. Izogibajte se stresu, poskrbite za uravnoveženost.
5. Izogibajte se dejavnikom, ki dražijo sluznice (kajenje, alkohol, suh zrak v prostoru ...).
6. Odpravite vse dejavnike, ki dražijo sluznico žrela in grla.
7. Odkrijte in zdravite alergije.
8. Odpravite vnetna žarišča v ustih in žrelu.
9. Preprečite zatekanje želodčne kisline v spodnji del žrela.
10. Omogočite, da bo sluznica žrela in grla vlažna, čista in nedražena.
11. Poskrbite, da bodo vaša pljuča zdrava.
12. Preprečite nepravilno uporabo glasu – ne odhrkujte se ves čas in ne pokašljajte.
13. Glasno govorjenje, ki se mu je najbolje ogniti, je lahko tudi posledica slabega sluha.
14. Izogibajte se govoru v hrupnem okolju, sogovorniku se med pogovorom raje približajte.
15. Poslušalcev ne poskušajte z »narejenim glasom« premamiti, da ste drugačni, kakor ste. Moški pogosto namenoma nižajo glas, ženske ga višajo, kar zahteva stalno napetost mišic grla in lahko vodi do nastanka organskih glasovnih motenj.
16. Opazujte se in ob spremembah glasu, ki trajajo več kot tri tedne, poiščite pomoč pri zdravniku.

Suha usta – nadležna motnja

Mnogi poznajo občutek suhih ust. Običajno usta postanejo suha, kadar smo razburjeni in nervozni ali pod stresom. Toda če so usta suha pogosteje, to utegne biti nadležna motnja, ki lahko pripelje do resnih zdravstvenih zapletov. Suhost ust strokovno imenujemo kserostomija (beseda izhaja iz grščine in pomeni: xeros=suh, stoma=usta) in je simptom zmanjšanega ali odsotnega izločanja sline, ki skrbi, da je ustna votlina vlažna. Suha usta povzročajo težave pri okušanju, žvečenju, požiranju in govorjenju, poleg tega povečujejo možnosti za razvoj zobne gnilobe in drugih vnetij v ustni votlini. Bolniki s suhimi usti najpogosteje občutijo lepljiv jezik, imajo težave pri žvečenju in požiranju, okušanju in govorjenju, pekoč občutek v ustih, občutek suhosti v grlu, imajo suh, razbrazdan jezik, pogoste afte ter vnetja v ustni votlini.

Zakaj je slina tako pomembna?

Slina ima več funkcij. Poleg tega, da skrbi za vlažnost ustne votline, pomaga prebaviti hrano in iz nje izločiti pomembna hranila, pomaga pri zaščiti zob pred zobno gnilobo, preprečuje nastanek vnetij ter omogoča žvečenje in požiranje. Slina vsebuje sluz, ki omogoča požiranje (drsenje) grizljaja ter normalno funkcijo glasilk. Ima tudi pomembno zaščitno vlogo, saj redči škodljive snovi in deluje pufersko.

Kaj povzroča suha usta?

Kadar žleze slinavke v ustih ne delujejo pravilno, človeku primanjkuje sline, kar daje občutek suhih ust. Delovanje žlez slinavk lahko zmotijo nekatera zdravila, zlasti tista proti visokemu krvnemu tlaku (antihipertenzivi) in depresiji (anksiolitiki) ter simpatikomimetiki. Suhost v ustih lahko povzročijo različne sistemske in avtoimunske bolezni; s kserostomijo najpogosteje povezujejo Sjögrenov sindrom, aids, diabetes insipidus, diabetes mellitus, sideropenično anemijo, Parkinsonovo bolezen in bolezni, ki so posledica pomanjkanja proteinov.

Suha usta niso normalen sestavni del staranja, zato v primeru tovrstnih težav obiščite zobozdravnika ali zdravnika, ki bo ugotovil pravi vzrok za težavo in vam svetoval, kako jo odpraviti.



Ali veste ...

... da preko 400 različnih zdravil povzroča suha usta?

... da poljubljanje zmanjša možnost gnitja zob? Dodatna slina namreč pomaga ohranjati čista usta.

... da strokovnjaki odsvetujejo uporabo ustnih vod z alkoholom in zobnih past, ki vsebujejo natrijev lavrilsulfat (SLS – *Sodium Lauryl Sulphate*), prav tako pitje kave, alkohola in gaziranih pijač?

Higiena glasu – kaj je to?

Higiena glasu pomeni, da svoj glas negujemo in treniramo na način, da ga bo mogoče kar najbolj obremeniti, da bo močno resonančen in vzdržljiv in da bo torej deloval brez težav.

Vprašanje: Kaj redno počnete za svoj glas?

Pomembno je, da si med govorom ali petjem privoščite redne krajše premore, med katerimi si glasilke lahko opomorejo. Uživajte zadostno količino tekočin ter skrbite za vlažnost sluznice s pastilami, ki ne sušijo grla (žrela).



Česa ni priporočljivo početi:

- › Preglasiti hrupa ali vpiti, saj to po nepotrebnem obremenjuje glas.
- › Pohrkovati, saj to le začasno izboljša glas, obenem pa draži glasilke.
- › Kaditi ali uživati večjih količin alkohola, saj oboje lahko draži sluznico ust in grla (žrela).
- › Vdihovati škodljivih snovi, kot so prah, dim in para, saj ti lahko načnejo sluznice.
- › Šepetati, saj to močno obremeni glasilke.



Kaj počnete čim večkrat:

- › Govorite jasno, saj to okrepi razumljivost in je prijaznejše do glasu kot glasno govorjenje.
- › Govorite v t.i. indiferentnem položaju (optimalna višina glasu): Logoped Thomas Niemann*: »Pod tem pojmom razumemo srednjo višino glasu, od koder naš glas usmerjamo k višjim in nižjim tonom. Če uporabljamo to območje, lahko govorimo dolgo in vzdržljivo. Predstavljajte si, da se z nekom strinjate z glasom »mmm« – ta višina glasu predstavlja indiferenten položaj.«
- › Po govorjenju si privoščite odmor in počitek.

*Thomas Niemann je glasovni trener in lastnik podjetja Sprechfreude.de. Po večletni klinični praksi kot logoped z državno licenco od leta 1992 vodi svojo logopedsko ambulanto. Je tudi cenjen predavatelj na strokovnih kongresih in srečanjih.

Isla Medic hydro⁺ cherry

Učinkovita pomoč pri težavah z glasom.



Pri hripavosti potrebujemo predvsem izdatno vlaženje, s katerim si razdražena in izsušena sluznica lahko ponovno opomore. Pomagamo si lahko z Isla Medic hydro⁺ pastilami z okusom češnje in mentola. Pastile s kombinacijo gostega izvlečka islandskega lišaja ter kompleksa hidrogela s hialuronsko kislino učinkovito in dolgotrajno lajšajo težave z glasom, kot so hripavost, draženje h kašlju in razdražene glasilke.

Sestavine varujejo in vlažijo suho in razdraženo sluznico grla (žrela) in ust in posledično blažijo izražene simptome.

Posebnosti pastil Isla Medic hydro⁺:

- › Vsebujejo kompleks hidrogela, ki trajno vlaži.
- › Ne vsebujejo NaHCO₃ (natrijevega hidrogenkarbonata).
- › Ne povzročajo nepotrebnega slinjenja.
- › Se ne penijo v ustih, ko jih ližemo.
- › So naravna izbira z zaznavnejšim učinkom.
- › So dobrega okusa z aromo češnje in mentola.

Odmerjanje:

Odrasli in otroci, starejši od 6 let, po potrebi do 6-krat dnevno počasi raztopite v ustih po 1 pastilo.

Nosečnice: Ni razlogov, ki bi preprečevali uporabo pastil Isla Medic hydro⁺ v času nosečnosti.

Sladkorni bolniki: Pastile vsebujejo sorbitol in maltitol:
 $1,05 \text{ g} = 0,09 \text{ BU}$ v eni pastili.

Pastile so na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji.

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



Isla – nežna pomoč grlu in glasu

Za nego in higieno glasu, pa tudi kot preventivo, je dobro uporabiti pastile Isla.

Isla pastile za grlo (žrelo) z izvlečkom islandskega lišaja delujejo dvojno:

Islandski lišaj vsebuje do 50 % sluzi, ki intenzivno vlažijo sluznice. Z njihovo pomočjo se preko sluznic ustvari zaščitni film. Na ta način je sluznica v ustih in žrelu varna pred dodatnimi zunanjimi dražljaji, hkrati pa občutimo olajšanje. Pastile so nežne v delovanju, bolniki pa jih dobro prenašajo. Primerne so tudi kot preventiva.

Izdelki Isla so na voljo v različicah Isla Moos, Isla Cassis, Isla Mint ter Isla Ginger.



karamela



mentol



črni ribez



ingver

Posebnosti pastil Isla:

- › Naravna izbira za preventivo in pri blagih težavah, kot so praskanje v grlu (žrelu), suh kašelj, hripavost, suha usta zaradi zdravljenja.
- › Primerne za pogosto, skoraj vsakodnevno uporabo (npr. pri kadilcih).

Odmerjanje:

Odrasli in otroci, starejši od 4 let: po potrebi večkrat dnevno počasi raztopite v ustih po 1 do 2 pastili.

Nosečnice: Ni razlogov, ki bi preprečevali uporabo pastil Isla v času nosečnosti in dojenja.

Sladkorni bolniki: Vsebnost v eni pastili ustreza 0,03-0,035 BU.

Pastile so na voljo v vseh lekarnah in specializiranih prodajalnah po Sloveniji.

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

Ali veste ...



... da močno začinjena hrana sicer lahko nekoliko izsuši sluznice, zagotovo pa ne poškoduje glasu? Začinjena hrana draži sluznico žrela neposredno ter tudi posredno zaradi spodbujanja zatekanja želodčne vsebine po požiralniku navzgor. Oboje lahko povzroči občutek suhih ust.

... da na dan izgovorimo do 16.000 besed? Drži. In navkljub splošnemu prepričanju to velja tako za ženske kot za moške. Res pa je, da kdor veliko govori, lahko dnevno uporabi tudi do trikrat toliko besed!

... da s šepetanjem ne varujemo glasu? V resnici s šepetanjem le po nepotrebnem obremenjujemo glasilke.



Test za dober glas

Preverite svoj glas: Kako pa kaj vaš glas?



	DA	NE
Redna skrb za glas se mi zdi pomembna.	☐	☐
Po športu imam pogosto suha usta.	☐	☐
Pred predavanjem si na mizico vedno pripravim kozarec vode.	☐	☐
Če je zrak v prostoru suh (npr. na letalu), se moje grlo in žrelo izsušita.	☐	☐

Ste trikrat označili odgovor »Da«?

Priporočamo vam, da preizkusite pastile Isla.



	DA	NE
Pogosto imam hripav glas.	☐	☐
Tako v poklicnem kot tudi v zasebnem življenju zelo veliko govorim.	☐	☐
Pogosto me je strah, da ostanem brez glasu.	☐	☐
Moj glas mi veliko pomeni.	☐	☐

Ste trikrat označili odgovor »Da«?

Priporočamo vam, da preizkusite Isla Medic hydro⁺ pastile z okusom češnje, ki so odlična pomoč pri akutnih težavah z glasom.

Isla pastile – za glas dobre vile

Z Mint in Moosom smo orali,
se v zgodovino Isle zapisali.

Grla z njimi podmazali,
kmalu okusa dva dodali.
Isla zdaj je pojem pravi,
kmalu Medic se pojavi.

To so lizavci za vse,
tiste aklih, zbirčneže,
vsak prekrije usta, žrelo
si s sluzmi kar na debelo.

Ko usta so suha, v njih peče, boli,
s požiranjem sline se človek bori.

Grlo pordelo in vneto želi,
da Isla pastila po njem se spusti.

Ko faza akutna te zapusti,
o glasu ne duha ne sluha več ni.
Takat le poslušáš in modro molčiš,
s tem pa devetim odgovoriš.

Vsak, ki si rad kdaj vižo zapoje,
stiska uboge glasilke si svoje.

Tak naj si grlo redno vlaži,
seveda naj tiho in manj govori.

Če ne zaleže noben tak nasvet,
nova je Isla dober obet.

Prilepi pastilo na svoje nebo,
sesaj jo z užitkom, počasi, zvesto.
Vodni se gel iz kompleksa sprosti,
žrelo neguje, vlaži, umiri.

Zdaj nič ne praska in ne skeli,
ti sluznico ustno komplet obnovi.
Po Isla se Medic glas zdaj pozna,
če 6x na dan se v usta poda.

Žametno, nežno zdaj se oglašáš,
pri petju pa slavčka že oponašáš.
Prijetno melodičen zdaj je tvoj glas,
slišati njega v deveto je vas.

Kadar v grlu se cmok naredi,
nerodnost pastila ti Isla stopi.

Kadar na slabem glasu si ti,
naj Isla nikar tvojih ust ne zgreši.

Med vsemi okusi izberi si ti,
tisto, ki najbolj okusna se zdi.

Andreja Jelovšek

Škrlatni ameriški slamnik uravnava delovanje imunskega sistema, tako da se ta lahko bolje spopade z okužbami in pri tem telo čim manj obremenjuje z neprijetnimi znaki prehlada; poleg tega pa uničuje viruse in bakterije. Žajbelj pa učinkovito blaži bolečine in vnetje ter deluje škodljivo na mikrobe – predvsem viruse, pa tudi bakterije.

Nanašanje kombinacije izvlečkov škrlatnega ameriškega slavnika in žajblja na mesto okužbe (žrelo) tako učinkovito pomaga premagovati obolenja, ki jih spremlja vneto in boleče žrelo:

- › imunskemu sistemu pomaga, da nas učinkoviteje ščiti pred mikrobi,
- › zmanjšuje neprijetne bolečine in vnetja, ki nas pestijo med prehladom,
- › uničuje viruse in bakterije.



Salvisan

Tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora s kombinacijo izvlečka sveže zeli in korenine škrlatnega ameriškega slamnika ter izvlečka lista svežega žajblja.

Ta edinstvena kombinacija zdravilnih rastlin ne lajša le bolečin in vnetja v žrelu, temveč tudi uničuje povzročitelje prehlada in uravnava delovanje imunskega sistema.

Zdravilo je namenjeno za lokalno lajšanje znakov vnetij ustne votline in žrela, kot so bolečine pri požiranju, oteklina in rdečina žrela ter otekli mandlji.

Navedeno področje uporabe temelji izključno na dolgotrajnih izkušnjah.



Salvisan oralno pršilo, raztopina (30 ml)

Odrasli in mladostniki nad 12 let:

6-10x dnevno po 2 vpiha v žrelo.

Z uporabo zdravila je treba pričeti ob pojavu prvih znakov prehlada.

Če se vaše stanje v 3 do 4 dneh uporabe niti malo ne izboljša, priporočamo obisk zdravnika. Ta bo ocenil, ali lahko še naprej uporabljate le zdravilo Salvisan ali pa je potrebno tudi dodatno zdravljenje z drugimi zdravili.

**Echinaforce in Salvisan
sta zdravili.**

**Pred uporabo natančno
preberite navodilo!**

**O tveganju in neželenih
učinkih se posvetujte z
zdravnikom ali
farmacevtom.**



isla®



Svetoval/a vam je:

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

Vprašanja lahko naslovite na: nasveti@farmedica.si

ali pokličite na 01/524-02-16.

Lahko pa jih pošljete na naslov: Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

Proizvaja: Engelhard Arzneimittel, Nemčija

V Sloveniji zastopa:

Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, Ljubljana, T: 01/524-02-16, nasveti@farmedica.si

www.farmedica.si