

DENTALIST



LASERSKA SVETLOBA
Vir življenja

NARAVNA LEKARNA
7 pripravkov,
ki jih morate poznati

DIAGNOSTIKA
TEMELJ USPEŠNEGA
ZDRAVLJENJA

BELA ZALIVKA
Kakšna je
življenjska doba?

Vir življenja

Eno leto mineva, odkar smo med prvimi na svetu od Fotone dobili nov, nekoliko večji laserski nastavek za fotobiomodulacijo. Proces zdravljenja vnetij in regeneracije tkiv s svetlobo ni nekaj novega. Resni začetki namreč segajo že v konec šestdesetih let prejšnjega stoletja.

Madžarski zdravnik Endre Mester je bil prvi, ki je ugotovil pozitivne biološke učinke laserjev. Leta 1967 je začel preučevati vpliv nizkih laserskih doz na regeneracijo tkiv. Zadnjih petdeset let so temu rekli LLLT (low level laser therapy oziroma nizkoenergijska laserska terapija), danes pa temu rečemo fotobiomodulacija, s kratico PBM. Najbolj znan poskus gospoda Mesterja je bil na miših, ki so jim obsvetljevali obrbite hrbte. Kocine obrbitih in obsvetljenih živali so zrasle nazaj prej kot obritim in neobsvetljenim živalim. Njegovi začetki laserskih terapij so bili gotovo zelo smeli, saj je že takoj na začetku poskušal z zdravljenjem kožnega raka. Malignih tumorskih celic na poskusnih živalih mu ni uspelo eliminirati, ker njegov laser ni bil dovolj močan, je pa opazil znatno izboljšanje celjenja ran na mestih, kjer so jim vstavili tumorske celice. Od takrat so se raziskovanja širila na celjenje ran, zdravljenje težav s čeljustnimi sklepi, zdravljenje tuberkuloze, osteoartritis, revmatoidnega artritis, fibromialgij, sindroma karpalnega kanala in celo na zdravljenje odvisnosti od kajenja.

Želim si, da za zgoraj navedene težave še niste slišali oziroma jih ne poznate iz lastnih izkušenj, tisti, ki jih poznate, pa najbrž veste, za kako hude težave lahko gre. Nezmožnost spanja, hoje, premikanja, prehranjevanja, bolečine na dotik, bolečine praktično iz nič in kar naenkrat. Toplota načeloma pomaga, nekoliko razbremeni celoten sistem. Že sama misel na sonce in poletje nam sprosti dozo endorfinov in za kratek čas nudi olajšanje, a kljub temu ne smemo zamenjevati naprav, ki nas grejejo in posledično sprožijo val ugodja, in naprav, ki s fotobiomodulacijo ciljano regenerirajo tkiva.

Na naši kliniki je bila osnovna želja z laserjem pomagati predvsem pri vnetjih v ustni votlini, pekočem jeziku, zakrčenih obraznih mišicah, herpesu in regeneraciji tkiv v področju glave. Narejenih je ogromno raziskav, kjer fotobiomodulacija bistveno izboljša stanje oralnega mukozitisa po kemo- in radioterapijah onkoloških pacientov. Oralni mukozitis v prevodu pomeni bolečine in pekočine do te mere, da ne moremo niti žvečiti, kaj šele požirati, čemur sledita popolna izguba apetita in padec psihičnega počutja pod raven volje do življenja. Tega si nisem kar izmislil – izhajam iz osebnih izkušenj, saj je bila prav takšna slika moje superoptimistične mame z neizmerno voljo do življenja pred kakšnimi desetimi leti. Takrat je bil v Ameriki že izdelan in potrjen protokol zdravljenja oralnega mukozitisa z laserjem, ki ga je odobril tudi (in predvsem) zavarovalniški sektor, saj je takšen način oskrbe in terapije bistveno cenejši od zdravljenja s konvencionalnimi metodami in zdravili.

Z novejšimi svetovnimi študijami pa so šli raziskovalci še dlje. Ugotovili so, da če že pred kemo- in radioterapijo naredimo protokol fotobiomodulacije ustne votline, kasneje nastane bistveno manj možnosti za razvoj razjed na ustnih sluznicah in jeziku. Zato si želimo, da se o tem čim več osvešča ljudi in da se dobre informacije končno začnejo eksponentno širiti.

Zelo »čudno« se namreč sliši, da v dentalnem centru pomagamo tudi pri premagovanju bolečin v ramenih, sklepih, vnetih ligamentih, trnu v peti, revmatoidnih zagonih. Naše primarno poslanstvo je še vedno rehabilitacija ustne votline, je pa dojemanje, da lahko brez invazivnih metod zdravimo in pomagamo svojim pacientom, in to ne samo v ustih, pripomoglo k nekoliko spremenjenemu pogledu na delo zdravnika. Tudi če deviacija ni na zobu, je to še vedno strokovna rast. Spoznavanje nekega čisto drugega področja je tisto, kar na koncu lahko definira komplementarnost osebnosti in zdravnika kot osebe. Pa ne samo zdravnika, pač pa celotne ekipe okoli njega, ki vidi, da je svetloba resničen vir življenja.

MIHAEL VRČKOVNIK

dr.dent.med., zobozdravnik in lastnik Dentalnega centra Clarus

Zdravljenje stranskih učinkov

Rak je bolezen sodobnega časa in zaenkrat ga zdravimo kirurško, z obsevanjem in z zdravili. Žal pa trenutne oblike zdravljenja prispevajo tudi k pojavu neprijetnih stranskih učinkov. Sprememba vonja in okusa, okvara sluznic, bolečine v mišicah in sklepih in pekoč jezik so neželeni stranski učinki, ki vplivajo na kvaliteto življenja. Z lasersko fotobiomodulacijo jih lahko v veliki meri olajšamo oziroma hitreje odpravimo.

SPREMEMBA VONJA IN OKUSA

Ob zdravljenju s citostatiki in tarčnimi zdravili pride do okvare čutil za okus in vonj v ustni ter nosni votlini. Spremembe poslabšajo okus hrane in posledično zmanjšajo apetit bolnika, prehranjevanje zato lahko postane neuravnoteženo, omejeno in precej boleče. Bolniki pogosto opisujejo, da imajo kovinski okus v ustih. Lasersko obsevanje občutno zmanjša stranske učinke zaznavanja vonja in okusa.

PEKOČA IN SUHA USTA

Nekatera zdravila povzročijo okvaro žlez slinavk, ki z izločanjem sline vlažijo usta. Zaradi pomanjkanja sline usta postanejo suha, kar imenujemo kserostomija. Zaradi suhih ust je oteženo govorjenje, žvečenje, požiranje in tudi nošenje zobne proteze. Tudi ta pojav zdravimo z lasersko fotobiomodulacijo.

OKVARA SLUZNIC

Vnetja sluznic imenujemo mukozitis. To je vnetno stanje v ustih, žrelu, požiralniku, želodcu in črevesju. Vsaka oblika zdravljenja raka lahko povzroči okvaro sluznic in nastopi že nekaj dni po začetku zdravljenja. Sprva se na sluznici pojavi rdečina, ki se razvije v boleče razjede, pogosto se okužijo z glivicami in bakterijami. Tako stanje prepoznate po belih oblogah v ustih. Ta pojav spremlja tudi pekoča bolečina, oteženo žvečenje, lahko tudi

slinjenje. Tudi ta pojav uspešno zdravimo z laserskim obsevanjem, saj fotobiomodulacija spodbuja hitrejše celjenje in obnavljanje sluznic.

BOLEČINE

Fotobiomodulacija je v veliko pomoč pri odpravljanju vseh ostalih sklepnih in mišičnih bolečinah, ki nastanejo pri športnih poškodbah ali po operacijah. Regenerativen in protibolečinski učinek je odličen ter hkrati tudi pripomore k hitrejšemu in učinkovitejšemu celjenju. Spekter delovanja fotobiomodulacije je zelo širok, dobro deluje tako na zdravljenje opeklin kot tudi trna v peti ali na celjenje mišičnih raztrganin.

KAKO POTEKA LASERSKO ZDRAVLJENJE?

Fotobiomodulacija je povsem neboleča metoda obsevanja z laserskimi žarki. Zdravljenje obsega 4-6 obiskov, ki trajajo največ 15 minut. Po dosedanjih izkušnjah se prvi učinki zdravljenja pokažejo že po dveh terapijah. Zdravljenje izvaja usposobljen kader, čakalnih dob ni.

CENA ZA PAKET 1: *3+1 gratis

150 €

*Paket vsebuje 4 laserske terapije, pri čemer vam 1 terapijo podarimo.

CENA ZA PAKET 2: 6 terapij

220 €

Življenjska doba belih plomb

ANA VIŠNJAR, *dr.dent.med.*

Pri zobozdravniku se pogosto soočamo z vprašanjem, ali se odločiti za belo kompozitno plombo ali za fiksno protetično oskrbo zob. Vodilo so nam videz, cena in sugestija zobozdravnika. Ali vemo, kaj naša odločitev pomeni za dolgoročno zdravje in obstoj naših zob?



Bele plombe so iz kompozita, sestavljenega iz polimera, polnilnih delcev, vezavnih in sprožilnih molekul. Kompoziti so se nenehno izboljševali, zato danes predstavljajo vzdržljive, estetske in predvidljive materiale. Poglavitna prednost je njihova vezava na zobno strukturo. Kemijska vezava plombe, ki jo omogočajo različni vezni sistemi, spremeni pristop do izdelave plombe, saj je ta minimalno invaziven in vključuje le obolele (kariozne) dele zoba. Plombo izdelamo v barvi, prosojnosti in z ostalimi anatomskimi značilnostmi zoba, tako da je za oko praktično neločljiva od naravne zobovine.

Ena od slabosti belih plomb je zapleten postopek izdelave, ki vključuje zagotavljanje čim bolj suhega okolja, tehnike nanašanja materiala ter oblikovanje plombe v primeren odnos s sosednjimi zobmi. Lepila in materiali, ki jih uporabljamo, so ob izdelavi zelo občutljivi na vlažno okolje, kar lahko zaradi obrobne

prepuščanja in odstopanja materiala skrajša življenjsko dobo zalivke. Tudi po trdnosti kompozit ne dosega vrednosti, kot jih ima naravna zobovina, zaradi česar lahko prav tako pride do razpok v materialu ali zobovini.

Življenjska doba bele plombe je sicer odvisna od kakovosti izdelave, izbire materiala ter velikosti in oblike plombe, največ pa od vzdrževanja. Bele plombe le redko izpadejo. Lahko se kdaj odlomi kak delček, a redko. Z dobro ustno higieno lahko zdržijo zelo dolgo. Raziskave kažejo, da ima bela zalivka po petih letih primerljivo življenjsko dobo z amalgamskimi/sivimi plombami. Po tem času njihova življenjska doba močno upade. Generalno gledano lahko bele kompozitne plombe zdržijo od 10 do 12 let, v redkih primerih tudi več. Vendar jih je treba redno spremljati, tako klinično kot rentgensko.

Slabosti belih zalivk lahko danes presežemo z uporabo delnih fiksoprotetičnih izdelkov, keramičnih plomb (inlay, onlay, luska). To so polnoporcelanski izdelki, ki jih na podlagi natančnega odtisa izdelava zobni tehnik v laboratoriju. Končni material je stabilnejši, trdnjši in natančnejši, saj je izdelan v nadzorovanem laboratorijskem okolju. Končni izdelek pa je zato predvidljivejši, dalj časa obstojen v ustih in biološko še bolj prijazen do okoliških tkiv.

Izdelke ravno tako kot kompozitne plombe prilepimo na preostalo zobovino. Narejeni so iz biokompatibilne keramike, ki je izredno nevtralna do našega telesa. Keramika je veliko stabilnejši material, saj se ne zabarva, poleg tega pa se obrablja veliko manj kot kompozit. Med procesom izdelave v ustih se ne krči, zato je življenjska doba keramičnih plomb zelo dolga, vsaj od 10 do 20 let. K življenjski dobi veliko pripomore tudi trdnost ne samo nadomestka, ampak tudi zoba, na katerem se nahaja, saj ga zaščiti pred neželenimi pokami, zlomi in poškodbami. Zadnja prednost je estetske narave, ki predstavlja piko na i dobri oskrbi. Barvno se namreč keramične plombe popolnoma zlijejo s preostalim delom naravnega zoba.

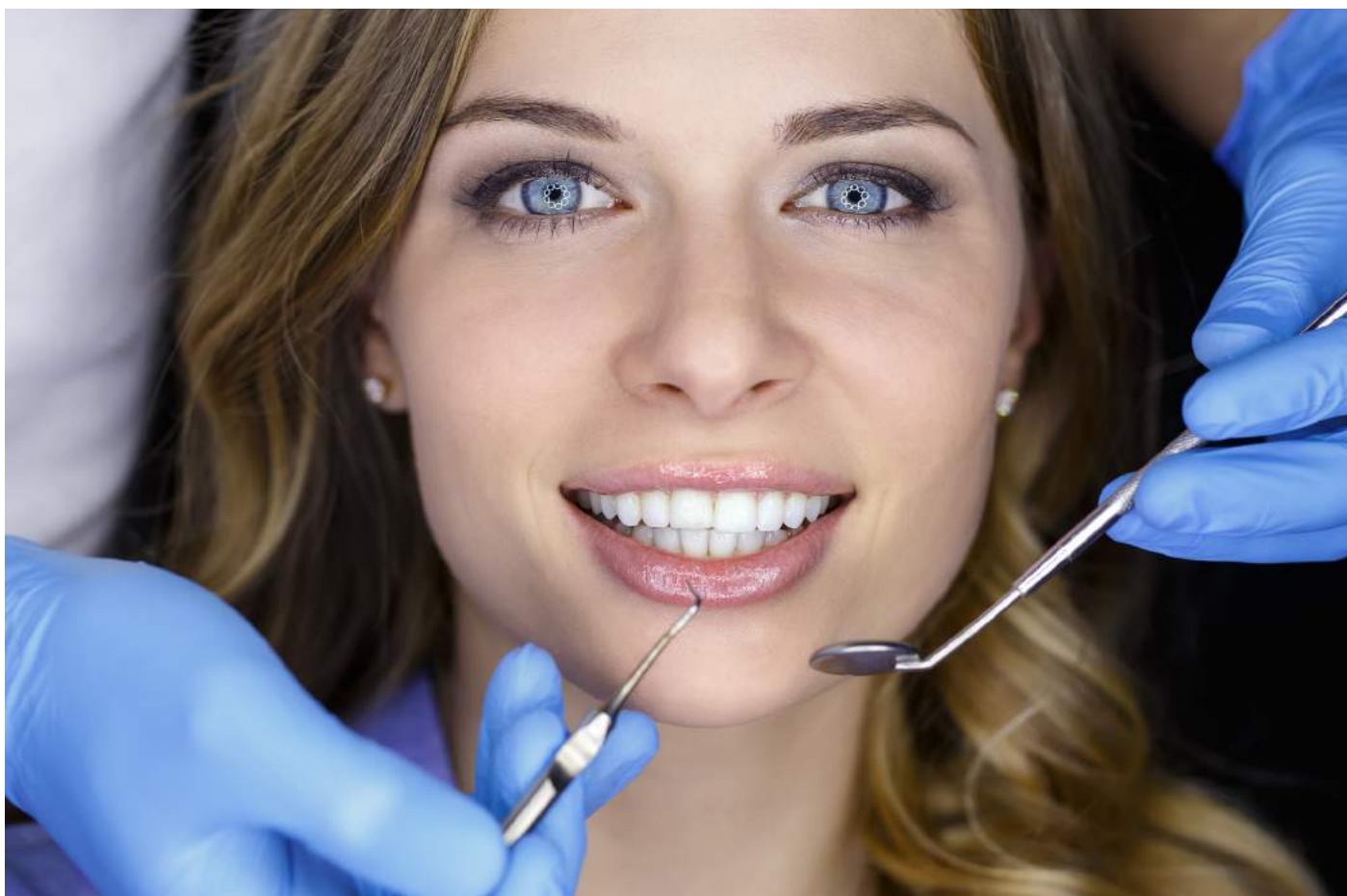
Primerjava lastnosti materialov pokaže, da ima vsak svoje slabosti in prednosti. Odločitev za belo plombo je včasih lahko preuranjena in tako znatno skrajša življenjsko dobo zoba. Ob obnovitvi vsake plombe vedno izgubimo nekaj zdrave zobovine, zato se verjetnost razpok le povečuje.

Vsak terapevt mora odločitev za kompozitno zalivko kritično pretehtati in jo predlagati le tedaj, ko je prepričan, da s tem ne bo ogrozil kliničnega postopka izdelave in s tem tudi življenjske dobe plombe. Ob večjih defektih krone, še posebej po endodontskem zdravljenju, svetujemo izdelavo tako imenovanih endokron (delni fiksoprotetični izdelek) ali onlayev, ki učinkoviteje preprečijo morebitno prehajanje bakterij in pokanje zoba.

***Z rednimi obiski ustnega higienika lahko preprečite težave z zobmi.
Naročite se na poseg in obnovite znanje kvalitetnega čiščenja ustne votline.***

T: 051 252 787

E: info@clarus-dental.si



Uspešno zdravljenje le s pravo diagnostiko

VID GJURIN, *dr.dent.med.*

Za dober načrt zdravljenja je najprej potrebna temeljita diagnostika. V zobozdravstvu pridobimo pomembne informacije o zdravstvenem stanju pacienta z anamnezo, kliničnim pregledom, pregledom rentgenske dokumentacije in fotografij ter s študijskimi modeli, umavčenimi v artikulatorju.



S podrobnim vprašalnikom o zdravju ter pogovorom ob prvem pregledu pridobimo anamnezo, ki vključuje opredelitev glavnih pacientovih težav, zaradi katerih prihaja v zobozdravstveno ordinacijo. Kasneje pa z natančnim kliničnim pregledom podrobneje opredelimo njegove težave. Pri mlajših pacientih gre navadno za težave z zobno gnilobo in neustrezno postavljenimi zobmi, pri preostalih pa se poleg tega pogosto srečujemo še s parodontalno boleznijo, neustreznimi zalivkami, endodontskimi zdravljenji, zobnimi nadomestki itn. Včasih pa pacienti nimajo večjih težav, a si želijo svoje stanje v ustni votlini še izboljšati oziroma si želijo lepšega nasmeha.

Ob kliničnem pregledu vedno pregledamo tudi rentgensko dokumentacijo, ki je odvisna od pacientovih težav. V vsakem primeru je ob prvem pregledu nujno potreben panoramski posnetek (ortopan ali ortopantomogram), ki velja za osnovni diagnostični

pripomoček. Z njim ugotavljamo stanje in postavitev zob, opazujemo lahko čeljustne sklepe, sinusne votline in nosno votlino, poleg tega pa lahko ugotovimo tudi morebitno izgubo kostnine zaradi parodontalne bolezni.

Za natančnejšo rentgensko diagnostiko si pomagamo še z lokalnimi rentgenskimi posnetki ali 3D CBCT posnetkom (CBCT je metoda slikanja kraniofacialnega področja v 3D obliki). Za 3D CBCT posnetke se odločamo predvsem pri načrtovanju vstavitve implantatov in težjih primerih endodontskega zdravljenja. Pri lokalnih rentgenskih posnetkih so to lahko slike zobnih kron (bite wing) ali klasični periapikalni posnetek posameznega zoba. Na slikah zobnih kron opazujemo začetno zobno gnilobo, ki navadno nastane v področjih, kjer se zoba stikata. Zaradi podrobnosti posnetka lažje določimo, kako je treba sanirati posamezen zob. Pri klasičnem lokalnem posnetku pa lahko

opazujemo ustreznost zalivke, morebitno zobno gnjilobo pod zalivko in težave ob koreninah zob, kamor sodijo obzobna vnetja in granulomi, prav tako pa po endodontskem zdravljenju ocenjujemo ustreznost polnitve in uspešnost zdravljenja.

Pomemben del diagnostike so tudi fotografije v ustih in fotografije obraza (intraoralne in ekstraoralne), ki jih po pregledu posnamemo s fotoaparatom in s pomočjo katerih lahko načrtujemo protetično rehabilitacijo. Ob tem je zelo pomembno napraviti tudi študijske odlitke (mavčni modeli, ki so kopije stanja v ustni votlini), s katerimi pridobimo še več informacij o odnosu zob in čeljusti.

Z vsemi temi koraki lahko uspešno opredelimo načrt zdravljenja. Z dobrim načrtom zdravljenja pa smo le korak stran od uspeha ali kot je povedal Benjamin Franklin: »Ne načrtovati pomeni načrtovati neuspeh.«



Če ste zaskrbljeni zaradi vašega ustnega zdravja nas pokličite in v najkrajšem možnem času vam bomo rezervirali termin za pregled.

Pokličite nas po telefonu na

051 252 787

ali

nam pišite na elektronski naslov

info@clarus-dental.si

DENTALIST

Dentalist je oseba, ki prepoznava krivce za vso zlobo in zarote, ki se dogajajo v vaših ustih in na ustnicah. Iz slin ugotavlja s čim se prehranjujete. S pogledom na vašo porušeno zobno ščetko ugotovi ali ste levičar ali desničar. Po vzorcu obrabe zob ve, koga in na kakšen način sanjate. Širina nasmeha mu izda vašo iskrenost ali stisko. Iz gubic okoli ust razbere vašo dolgoletna rapoloženjska nihanja ali prepozna plastičnega kirurga, ki je položil roko na vas. Po premeru herpesa lahko do ure natančno ugotovi, kdaj ste se nastavljali soncu ali bili na plaži in po stopnji pekočega občutka afte, kako dolgo ste že pod stresom. Dentalistu ne uide nobeden, ki si želi beline, zdravja in svežine v ustih.

CLARUS DENTAL IN PARTNERJI d.o.o.

Šmartinska cesta 152, 1000 Ljubljana

Ordinacije Ljubljana:

T: 01 810 90 30, 051 252 787

www.clarus-dental.si

E-mail: info@clarus-dental.si

Delovni čas:

Ponedeljek - Petek:

09:00 - 20:00

Brezplačnik Dentalist

Januar 2021

Uredila in oblikovala: Nina Jerančič

Fotografije: Bor Dobrin,

Shutterstock, arhiv Dentalnega centra Clarus

digitalna izdaja

Sledite nam



FB/DentalnicenterClarus

Insta/dentalnicenterclarus



ZOBNA PASTA IZKORIŠČA MOČ KAKAVA V REVOLUCIONARNI LINIJI LIKSUZHNIH ZOBNIH PAST, KI OHRANJA VAŠO USTNO VOTLINO V ODLIČNEM STANJU

THEODENT je nova zobna pasta, ki je namenjena vsem, ki imajo občutljive zobe na sladko, kislo, mrzlo ali vroče. Zobna pasta Theodent Classic s patentirano mešanico Rennou krepi sklenino, jo obnavlja in pomaga preprečevati nastanek kariesa. Ima nežen okus osvežilne mete in nepogrešljive čokolade.



USTNA HIGIENA "NA POTI"

Kompaktna potovalna zobna ščetka, 10 ml belilne zobne paste svežega okusa in dve medzobni ščetki s priročnim držalom. Izdelki za ustno nego Curaprox, ki vas spremljajo v kovčku, ročni prtljagi ali v žepu. Ta živahen potovalni set je na voljo tudi v drugih barvah in meri le 9,5 cm x 6 cm.

OKOLJU PRIJAZNEJŠI TEPE GOOG

Zobna ščetka Tepe GOOD je v 96% narejena iz biomaterialov. Ročaj zobne ščetke TePe GOOD je izdelan iz sladkornega trsa, kjer je končni izdelek polietilen na biološki osnovi. Ščetine so na koncu zaobljene in narejene iz poliamida na biološki osnovi, kar pomeni, da so izdelane iz 100 % obnovljivih virov, v tem primeru iz ricinusovega olja. Poleg tega za izdelavo ščetke uporabljajo solarne energijo. Ščetko lahko zavržemo v gospodinjске odpadke in sicer v zabojnik z embalažo, ki se reciklira.



»PAMETNA« MASKA



Zaščitne maske so del našega vsakdana. Nekateri nošenju mask niso naklonjeni, saj je naše vsakdanje komuniciranje oteženo, med ljudmi pa se je dolgo širilo tudi zmotno prepričanje, da nas maska ščiti pred okužbo s koronavirusom. Masko nas ščiti delno, a dejstvo je, da zaščitnih mask ne nosimo toliko zaradi sebe kot bolj zaradi drugih ljudi. Vse raziskave namreč kažejo, da se z nošenjem maske zmanjša prenos virusa od tistih posameznikov, ki so že okuženi, nimajo pa še znakov okužbe. Z masko zaščitimo predvsem druge ljudi, in če tudi drugi nosijo maske, bodo zaščitili nas. Masko ima torej primarno funkcijo zadrževanja virusov, saj z njo ne padajo na različne površine kužne kapljice, ki jih potem pobereмо z rokami, zanesemo v usta, nos in oči ter se tako okužimo.

In medtem ko so številna podjetja v času pandemije covid-19 začela izdelovati zaščitne maske, je japonsko start-up podjetje Donut Robotics prepoznalo novo tržno priložnost. Ustvarilo je pametno masko, ki je visokotehnoška nadgradnja standardnih zaščitnih mask in je zasnovana za lažjo komunikacijo ter socialno distanco.

V povezavi z aplikacijo lahko maska »C-Face Smart« prepisuje narekovano besedilo, poveča jakost glasu uporabnika in prevede njegov govor v osem različnih jezikov.

Odprtine na sprednji strani maske so ključnega pomena za dihanje, zato pametna maska ne nudi zaščite pred koronavirusom. Zasnovana je tako, da jo uporabnik nosi preko standardne maske za obraz. Masko je izdelana iz bele plastike in silikona ter ima vgrajen mikrofoni, ki se preko povezave bluetooth poveže s pametnim telefonom uporabnika. Sistem lahko prevaja iz japonščine v kitajski, korejski, vietnamski, indonezijski, angleški, španski in francoski jezik.



JAPONSKA RAMEN JUHA

Brez skrbi, ne gre še za eno izmed pogruntavščin, kako si kljub nošenju maske privoščiti še malico, ampak za odziv japonskega umetnika Tahakira Šibate na tego bo mnogih, ki jo povroča nenehno rosenje očal med nošenjem zaščitne maske. Japonec je izdelal masko, ki bi na hudomušen način ponazarjala vročo hrano v maski. Bolj se vam rosijo očala, bolj se bo zdelo, da so sestavine v maski vroče in pravkar kuhane. V resnici so sestavine narejene iz keramike, maska kot celota pa je dodelana tako, da lahko na njej najdete vse najmanjše podrobnosti tradicionalne japonske ramen juhe.

7 pripravkov, ki jih morate poznati

ŠPELA BLAŽIČ, dipl. ustna higieničarka

Tokratni prispevek za revijo *Dentalist* bo nekoliko drugačen, ampak vseeno zanimiv. Ker se premalokrat zavedamo, da imamo veliko stvari na doseg roke, je nastala ideja o prispevku, ki ga pravkar berete.



Mnoge bolezni zahtevajo uporabo zdravil, ki vam jih lahko predpiše le vaš osebni zdravnik ali specialist. Velikokrat se pa srečujemo z relativno blagimi oblikami zdravstvenih težav, ki se po navadi vlečejo kot jara kača, a niso tako zelo nadležne, da bi morali obiskati zdravnika. Se spomnite besed vaših babic »Za vsako bolezen rožica raste«? In še kako se strinjam s povedanim. Preprosti pripravki so lahko namreč pogosto presenetljivo učinkoviti.

Klinčki za ublažitev težav z desnimi

Klinčki ali nageljnovc žbice lahko uporabite kot dodaten pripomoček oziroma sredstvo za ohranjanje zdrave ustne votline. Iz klinčkov lahko naredite

naravno ustno vodo, in sicer tako, da s 100 mililitri vrele vode prelijete 10 klinčkov, počakate 10 minut in mešanico precedite. Voda deluje antiseptično. Pripravljeno naravno ustno vodo žvrkljate dvakrat dnevno 10 minut.



Ingverjev čaj za ublažitev slabosti

Pri blažjih oblikah slabosti, ko je vaš želodec razdražen zaradi preobilnega ali premastnega obroka, vam lahko pomaga skodelica ingverjevega čaja. Pomaga že grizljanje olupljene ingverjeve korenine.



Granatno jabolko nad diarejo

Velikokrat olupke mnogih sadežev zavržemo. Vendar pa se v le teh pogosto skriva nemalo koristnih hranil. Granatno jabolko olupite in iz olupkov skuhate čaj, ki vam bo blažil slabost, še posebej pa bo učinkovit pri prebavnih težavah – diareji. Olupke granatnega jabolka posušite in tako boste lahko kadarkoli pripravili izvrsten blagodejni napitek.



Aloe vera gel kot odličen pripomoček pri sončnih opeklinah

Aloe vera je več kot zgolj okrasna rastlina. Čarobni gel se skriva v listih rastline in velja za eno najboljših naravnih možnosti za nego poškodovane oziroma opečene kože od sonca. Poskrbi za izrazit hladilni učinek, obenem pa vsebuje protivnetno delovanje. Koristen je za aknasto kožo, z njim si lahko pomagata tudi, kadar imate zelo suho kožo. Skratka, morate ga imeti.

Soda bikarbona za ublažitev simptomov vnetja sečil

Pri vnetju sečil se pogosto omenjajo predvsem brusnice. Pripravki brusnic so v tovrstnih situacijah nedvomno zelo učinkoviti, vendar obstaja še nekaj drugih odličnih možnosti za ublažitev nadležnih in bolečih simptomov. Med drugim lahko pomaga tudi napitek, pripravljen iz skodelice vode in $\frac{1}{4}$ žličke sode bikarbone. Ta namreč poskrbi za bolj bazično okolje, kar oteži razmnoževanje bakterij.

Česen kot pomoč pri zniževanju holesterola

Uživanje česna ima številne pozitivne učinke na zdravje. Gre za živilo, ki je znano predvsem kot odličen naravni antibiotik, obenem pa so lahko pripravki iz česna zelo koristni tudi kot naravna pomoč pri zniževanju slabega holesterola v krvi.



Višnjev sok za lajšanje bolečin v mišicah in za boljši spanec

Kadar ste telesno bolj aktivni, pride pogosto do bolečin v vaših mišicah. To neprijetno bolečino lahko ublažite s pitjem višnjevega soka, ki pomaga pri zaviranju tvorbe vnetnih snovi v telesu. Višnje pa so obenem eden najboljših naravnih virov melatoninov, ki ima ključno vlogo pri uravnavanju ciklov spanja in budnosti.

Sadni kolač



SESTAVINE:

100g blanširanih mandljev	250g zmehčanega masla
750g mešanega suhega sadja	250g drobnega rjavega sladkorja
300 g suhih fig	1 žlička vanilijevega izvlečka
100g kandirane pomarančne in limonine lupinice	2 žlici tekočega medu
300g moke	1 žlica melase
1 žlička mletega cimeta	4 velika jajca
0,5 žličke mletega muškarnega oreščka	0,5 žličke sode bikarbone
0,5 žličke mletih klinčkov	1 žlica mleka
0,5 žličke mletega ingverja	3 žlice brandyja
1 žlička drobno naribane limonine lupinice	maslo za namastitev pekača

Pečico segrejemo na 140 stopinj Celzija. Pekač za torte (premera 20 cm) dobro namastimo. Dno in obod pekača obložimo s papirjem za peko. Trak papirja, s katerim obložimo obod pekača, naj bo vsaj 2 cm višji kot obod, saj bomo tako preprečili, da bi se kolač med peko ob robovih zažgal.

Blanširane mandlje grobo seseklamo, suhe fige, marelice in slive pa narežemo na manjše koščke. Po potrebi na manjše koščke narežemo tudi kandirano pomarančno in limonino lupinico. V večji skledi zmešamo suho sadje, kandirano sadje in mandlje. Dodamo moko, začimbe in naribano limonino lupinico. Vse sestavine s kuhalnico zelo dobro premešamo.

V drugi skledi z električnim mešalnikom kremasto umešamo na koščke narezano maslo in sladkor. Dodamo med, vaniljev izvleček in melaso ter mešamo še toliko časa, da dobimo gladko kremasto zmes. Nato postopno (drugo za drugim) primešamo jajca. Vsako jajce umešavamo približno 30 sekund. V jajčno-masleno testo s kuhalnico vmešamo zmes suhega sadja in moke. V skledici zmešamo mleko in sodo bikarbono ter mešanico skupaj z brandyjem vmešamo v testo.

Testo pretresemo v pripravljen pekač. V sredini testa z ročajem kuhavnice naredimo luknjo. Kolač pečemo v ogreti pečici 180 do 210 minut. Kolač je pečen, ko na leseni palčki, ki ga zapičimo v testo, ne ostane nobenih sledi, ko ga izvlečemo. Pečen kolač vzamemo iz pečice in pustimo, da se povsem ohladi v pekaču. Ohlajen kolač po želji okrasimo.