A.Vogel

Mali vodnik pri bolečinah v mišicah in sklepih





10/2026

www.avogel.si

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 in v podjetju Farmedica je to zaveza in hkrati izziv pri načrtovanju sodobnih zdravil rastlinskega izvora.

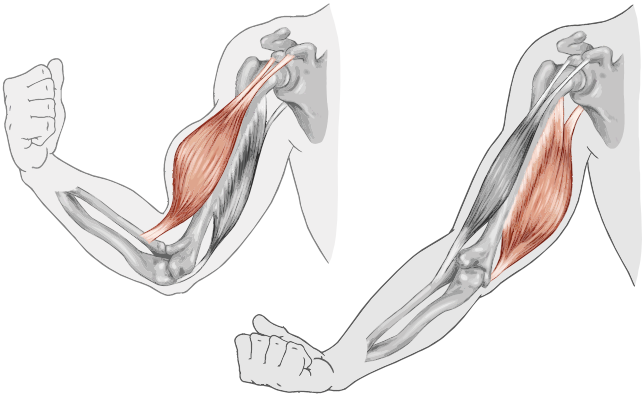
Delujemo v skladu z vizijo, ki temelji na filozofiji Alfreda Vogla in si hkrati prizadevamo za ohranitev njegovih načel za prihodnje rodove.

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 ju pogosto uporabljamo za lajšanje bolečin v sklepih in mišicah: vražji krempelj in arnika.



Kako delujejo mišice in sklepi

Mišica je organ, ki ima zelo pomembno vlogo pri gibanju telesa. V telesu jih imamo več kot 600 in prav vsaka s svojim krčenjem in raztezanjem omogoča premikanje različnih delov telesa.



Poznamo tri vrste mišic: skeletne, gladke in srčno mišico.

- Skeletne mišice so tiste, ki jih lahko zavestno uporabljamo (na primer biceps na roki, stegenska mišica itd.).
- Gladke mišice so tiste, na katere zavestno ne moremo vplivati - lahko jih uravnava le naše živčevje. To so na primer mišice prebavil, mehurja, sečnice, maternice in tiste v stenah žil.
- Tudi na gibanje srčne mišice ne moremo vplivati, vendar jo v razdelitvi obravnavamo posebej, saj ima drugačno zgradbo od gladkih.

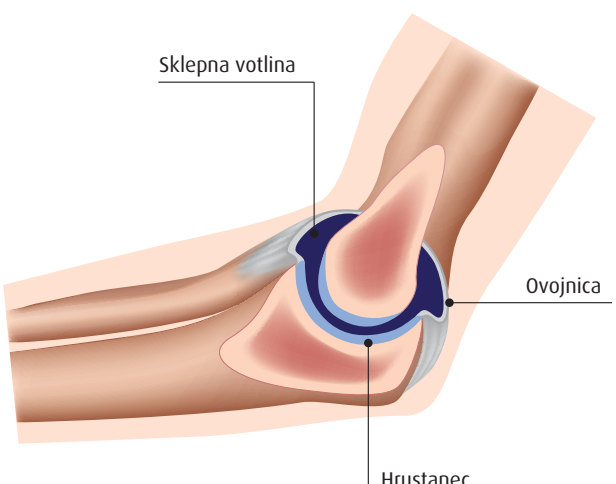
Mišice so sestavljene iz dolgih mišičnih vlaken, ki so povezane v snope.

Mišica v telesu opravlja svoje delo tako, da se ob živčnem dražljaju skrči oziroma skrajša, ob prenehanju dražljaja pa sprosti. Ob tem premakne tisti sklep, preko katerega poteka iz ene kosti na drugo.

Sklepi tvorijo zveze med kostmi v telesu. Glede na gibljivost jih delimo na neprave in prave sklepe. Nepravi sklepi so slabo gibljivi, saj nimajo sklepne špranje. Sem spada na primer zveza med prvim rebrom in prsnico.

Pravi sklepi so gibljivi in obdani z ovojnico. Vse, kar je v njeni notranjosti, imenujemo sklepna votlina oziroma špranja. V njej je sinovijska tekočina - to je gosta tekočina, ki deluje kot mazivo in omogoča gladko premikanje kosti v sklepu.

Površina kosti, ki je v sklepni votlini, je prekrita s hrustancem. Ta pripomore h gladkemu premikanju kosti v sklepu in varuje pred neposrednim trenjem ene kosti ob drugo.



Težave z mišicami in sklepi



Težave z mišicami in sklepi so eden izmed najpogostejših razlogov za obisk zdravnika. V Evropi zaradi njih trpi 148,3 milijonov ljudi[1], v ZDA pa 127,4 milijonov[2]. V ZDA na leto zabeležijo kar 235,1 milijonov obiskov zdravnika zaradi teh težav - to je skoraj ena petina vseh obiskov![3]

Praktično ni človeka, ki se ne bi vsaj enkrat srečal z bolečinami v mišicah. Vzroki zanje so zelo raznoliki.

- Intenzivna telesna dejavnost je eden izmed najpogostejših vzrokov bolečin v mišicah. Lahko gre zgolj za utrujenost mišic, možne pa so tudi poškodbe mišičnih vlaken.
- Pri športnih dejavnostih se pogosto srečamo tudi z udarninami in odrgninami, ki povzročajo bolečine.
- Delo, pri katerem moramo dolgo časa biti v istem položaju (na primer sede), prav tako lahko povzroči bolečine v mišicah.



Viri:

[1] Dreinhöfer K, Watfa Watfa N. The Burden. In: Verhaar JAN, Kjærsgaard-Andersen P, Limb D, et al., editors. The EFORT White Book: "Orthopaedics and Traumatology in Europe" [Internet]. Lowestoft (UK): Dennis Barber Ltd; 2021.

[2] McConaghy K, Klika AK, Apte SS, Erdemir A, Derwin K, Piuzzi NS. A Call to Action for Musculoskeletal Research Funding: The Growing Economic and Disease Burden of Musculoskeletal Conditions in the United States Is Not Reflected in Musculoskeletal Research Funding. J Bone Joint Surg Am. 2023 Mar 15;105(6):492-498.

[3] Number of Musculoskeletal Diagnoses for Care Received, All Care Facilities, United States 2013. Source: Healthcare Cost and Utilization Project (HCUP). NIS 2013 & NEDS 2013. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD., and National Center for Health Studies, NHAMCS_OP 2011 & NAMCS, 2013.

Težave s sklepi, ki jih najpogosteje srečujemo, s skupnim imenom imenujemo artritis. Ta izraz označuje številne bolezni, ki imajo različne vzroke, vsem pa je skupna bolečina v sklepih.

Najpogostejša oblika artritisa je osteoartritis, ki nastane zaradi obrabe sklepnega hrustanca. Ker kosti v sklepu v tem primeru nimajo zaščite pred trenjem, se drgnejo druga ob drugo in s tem povzročajo bolečine ter zmanjšano gibljivost.

Druga pogosta oblika artritisa je revmatoidni artritis, do katerega pride zaradi nepravilnega delovanja imunskega sistema. Naloga imunskega sistema je varovati telo pred tujimi snovmi, virusi in bakterijami, vendar včasih iz neznanega razloga začne napadati telesu lastna tkiva, sklepe in druge organe. Celice imunskega sistema napadejo sklepna in obsklepna tkiva in jih s sproščanjem določenih snovi poškodujejo ter s tem povzročijo vnetje. Sklepi postanejo otekli in boleči, kar imenujemo revmatoidni artritis.

Artritis lahko nastane tudi zaradi putike. Do nje pride, ker telo ne presnavlja pravilno sečne kisline - ta se zato v obliki kristalov nalaga v sklepih, kjer povzroča bolečine in vnetje. Še eden od vzrokov za nastanek artritisa je lahko odziv na okužbo z določeno bakterijo v prebavilih, genitalijah ali v urinarnem traktu, ki povzroči otekle in boleče sklepe. Poleg tega se artritis lahko pojavi s starostjo ali pa je vzrok predhodna poškodba sklepa. Artritis lahko prizadene kateri koli sklep, najpogosteje pa koleno, kolke in prste na rokah.

Skupna lastnost različnih vrst artritisa je torej **bolečina,** ki se ji pridružita še **oteklina** in **zmanjšana gibljivost sklepov.**

Bolečina v sklepih se razlikuje glede na obliko artritisa. Za revmatoidni artritis je značilna topa, stalna bolečina, ki je običajno najhujša zjutraj in ko dalj časa nismo aktivni ter se umiri ob gibanju. Pojavlja se simetrično na levi in desni strani telesa. Bolečina pri osteoartritisu je lahko lokalizirana ali razpršena in se običajno z gibanjem poslabša. Jutranja okorelost (zmanjšana gibljivost sklepov) ter okorelost po daljši neaktivnosti je pri osteoartitisu kratkotrajna in traja manj kot 30 min, medtem ko je pri revmatoidnem artritisu dolgotrajnejša.

Zdravljenje težav z mišicami in sklepi

Preden bolečine v mišicah in sklepih začnemo zdraviti z zdravili, je dobro ugotoviti, ali je mogoče odpraviti vzrok zanje.

Možnost za pojav težav bomo zmanjšali z ustreznim življenjskim slogom.

Če po telesni dejavnosti pogosto občutimo bolečine v mišicah, razmislimo o manjši intenzivnosti. Pomembno je tudi, da telo pred začetkom dejavnosti dobro ogrejemo.

Med delom za računalnikom poskusimo ohranjati nevtralen položaj telesa ter statično in enolično delo redno prekinjajmo z odmori. Predvsem vratnim in ramenskim mišicam privoščimo raztezanje in med odmorom ne pozabimo pretegniti nog.



Prevelika telesna teža neugodno vpliva na naše sklepe, saj morajo ti nositi večjo težo, kot bi jo sicer. Zato je zelo pomembno, da s pravilno prehrano in redno telesno dejavnostjo vzdržujemo normalno telesno težo.

Če se zdravljenju z zdravili ni mogoče izogniti, sta na voljo dve skupini zdravil:

- protibolečinska zdravila kemijskega izvora, ki jih bodisi zaužijemo (na primer tablete in kapsule), bodisi nanesemo na oboleli predel (na primer mazila in geli);
- protibolečinska zdravila naravnega izvora, ki jih ravno tako bodisi zaužijemo (na primer tablete z izvlečkom vražjega kremplja), bodisi nanesemo na boleče mesto (na primer gel z izvlečkom iz arnike); o tem lahko več preberete v nadaljevanju.

Vprašalnik o težavah s sklepi in mišicami

S pomočjo spodnjega vprašalnika lahko ocenite, kakšne težave z mišicami in sklepi imate.

1. Kakšne so bile spontane bolečine v vašem telesu v obdobju zadnjih 24 ur?

0 Nikakršne. **1** Blage. **2** Zmerne. **3** Močne. **4** Zelo močne.

2. Kakšna je bila v zadnjih 24 urah po vašem mnenju bolečina najbolj bolečega dela telesa?

0 Nikakršna. **1** Blaga. **2** Zmerna. **3** Močna. **4** Zelo močna.

3. Ali vaše telo kaže znake vnetja?

2 Da. **0** Ne.

4. Kako močna je okorelost vaših sklepov, ko se zjutraj zbudite?

0 Nikakršna. **1** Blaga. **2** Zmerna. **3** Močna. **4** Zelo močna.

5. Kako je bolečina v zadnjih 24 urah vplivala na vaše vsakodnevne dejavnosti?

0 Ni vplivala. **1** Blago. **2** Zmerno. **3** Močno. **4** Zelo močno.

6. Ali jemljete kakšna zdravila proti bolečinam v sklepih in mišicah?

2 Da. **0** Ne.

7. Ali več kot enkrat tedensko jeste rdeče meso (na primer svinjsko ali goveje)?

2 Da. **0** Ne.

8. Ali pojeste manj kot 5 obrokov sadja ali zelenjave na dan?

2 Da. **0** Ne.

9. Ste opazili kakšne spremembe na svojih sklepih?

2 Da. **0** Ne.

10. Ste se že kdaj zdravili zaradi težav z mišicami in sklepi?

2 Da. **0** Ne.

11. Ste manj kot dvakrat tedensko zmerno telesno dejavni?

2 Da. **0** Ne.

12. Kako dolgo že imate težave z mišicami in sklepi?

0 Nimam jih. **1** Manj kot 1 leto. **2** Med 1 in 5 leti. **3** Več kot 5 let.

Seštejte točke, ki jih je prinesel vsak odgovor. V nadaljevanju boste izvedeli, kaj pomeni vaš seštevek.

Kaj pomeni vaš seštevek točk

0 točk: nimate težav z mišicami in sklepi

Na osnovi tega testa nimate težav s sklepi in mišicami. Da bo tako tudi ostalo, poskrbite za zdravo prehrano in redno telesno dejavnost.

1-12 točk: blage težave z mišicami in sklepi

Imate blage težave z mišicami in sklepi. Njihove znake lahko ublažite ali popolnoma odpravite z zdravili rastlinskega izvora (na primer z izvlečkom arnike ali vražjega kremplja), zdravo prehrano in zadostno telesno dejavnostjo. Opazujte svoje težave z mišicami in sklepi ter ob poslabšanju obiščite zdravnika.

13-24 točk: zmerne težave z mišicami in sklepi

Če se še niste posvetovali z zdravnikom, vam svetujemo, da to čim prej storite. Pazite, da se boste uravnoteženo prehranjevali in dovolj gibali. Na prizadetih delih telesa lahko uporabljate zdravila rastlinskega izvora (na primer z izvlečkom arnike ali vražjega kremplja), ki bodo ublažila vnetje in omilila bolečino. Če ne gre drugače, si pomagajte s sinteznimi zdravili proti bolečinam, obenem pa tudi preizkusite, ali lahko enak učinek dosežete s telesno dejavnostjo, zdravo prehrano in zdravili rastlinskega izvora.

25-33 tolk: hude težave z mišicami in sklepi

Če se še niste posvetovali z zdravnikom, vam svetujemo, da to nemudoma storite! Poskrbite za zdrav način življenja, omejite vnos mesa in si pomagajte z zdravili rastlinskega izvora v odmerkih, ki vam bodo ublažili bolečino. Pomembno je tudi, da pijete dovolj tekočin in ste zadostno telesno dejavni.

O delovanju zdravil rastlinskega izvora

Zdravila rastlinskega izvora imajo edinstveno mesto v terapiji, še posebej pri zdravljenju bolečin, povezanih z mišicami in kostmi. Njihova posebnost je zapletena mešanica sestavin, ki deluje samo kot celota. Učinki teh sestavin se med seboj dopolnjujejo in delujejo na več vzrokov težav hkrati.
V primerjavi z zdravili kemijskega izvora imajo zdravila rastlinskega izvora tudi znatno manj neželenih učinkov.





Sodobno zdravljenje z zdravili rastlinskega izvora temelji na obširnih izkušnjah, pridobljenih skozi stoletja. Pogosto pozabljamo, da imajo tudi mnoga zdravila kemijskega izvora svoje korenine ravno pri rastlinskih zdravilih. Primer je Aspirin, ki so ga razvili iz izvlečka vrbe (*Salix*).

Dandanes z učinkovinami rastlinskega izvora izvajamo znanstveno osnovane raziskave, ki potrjujejo njihovo varnost in učinkovitost. Na ta način smo razvozlali tudi način delovanja vražjega kremplja (*Harpagophytum procumbens*) in arnike (*Arnica montana*). Zdravila rastlinskega izvora tako postajajo pomemben del sodobne medicine, saj bolnikom ponujajo učinkovito zdravljenje z majhnim tveganjem za nastanek neželenih učinkov.

Vražji krempelj



Vražji krempelj je zdravilna rastlina, ki raste na območjih južne Afrike. V medicini je pomemben podzemni del - glavna korenina, ki se razcepi na več stranskih poganjkov dolžine do dveh metrov.

Korenina vsebuje snovi, za katere so ugotovili, da zavirajo vnetje in odpravljajo bolečine ter blažijo otekline.

ZANIMIVOST
Korenina vražjega kremplja vsebuje tudi grenčine, ki izboljšujejo prebavo. Grenčine pomagajo prebavnim sokovom izboljšati izkoristek vsrkanih hranil - zato ne pride do nepravilne prebave in posledične tvorbe plinov, kar pomeni manj napihnjenosti ter vetrov v spodnjem delu prebavil.

Ob jemanju zdravila iz vražjega kremplja zato najprej občutimo olajšanje v prebavilih - običajno v zelo kratkem času po zaužitju. Ko sestavine vražjega kremplja pridejo v kri in prepotujejo telo, pa lajšajo tudi bolečine in vnetja v sklepih ter mišicah.

To dvojno delovanje je zelo dobrodošlo, saj veliko ljudi (zlasti starejših) pestijo tako bolečine v sklepih in mišicah, kot tudi napihnjenost.

V Sloveniji je trenutno na voljo samo eno zdravilo, ki vsebuje izvleček iz vražjega kremplja - **A.Vogel Artroforce®.**

Artroforce®
tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora z izvlečkom korenine vražjega kremplja

Kaj je zdravilo Artroforce® in za kaj ga uporabljamo

Artroforce® je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora z izvlečkom korenine vražjega kremplja. Zdravilne snovi, ki jih vsebuje ta rastlina, imajo dvojno delovanje:

- zavirajo vnetje, odpravljajo bolečine in blažijo otekline,
- izboljšujejo prebavo.

Uporaba zdravila Artroforce® je smiselna pri kroničnih stanjih, ki jih spremljajo bolečine in vnetja v sklepih ter mišicah (na primer bolečine v hrbtu, artritis, revmatične bolečine). Navedena področja uporabe temeljijo izključno na dolgotrajnih izkušnjah.

Ker je za polni učinek zdravila potrebno vsaj 4-tedensko jemanje, vam ob začetku zdravljenja priporočamo sočasno uporabo zdravila z izvlečkom arnike Atrogel®, ki učinkuje takoj. Več o tem zdravilu lahko preberete v nadaljevanju.

Kako izdelujemo zdravilo Artroforce®

Korenine takoj po izkopavanju narežemo na tanke rezine in jih nekaj časa pustimo, da se posušijo. Nato jih zmeljemo in namočimo v mešanico alkohola ter vode; med namakanjem zdravilne snovi prehajajo v tekočino. Po določenem času iz raztopine odstranimo ostanke zdrobljenih korenin, jo povsem posušimo in iz suhega ostanka izdelamo tablete. Na koncu na tableto nanesemo še gladko oblogo, zaradi katere jo enostavno pogoltnemo in hitro pride v prebavila.

Odmerjanje in način uporabe zdravila Artroforce®

Starost	Bolečine	Napihnjenost
Odrasli in starejši bolniki	· 1 x do 2 x dnevno, 1 do 2 tableti	· 1 x do 2 x dnevno, 1 do 2 tableti

Pri občasnih prebavnih težavah vzemite 1 tableto po potrebi.

- **Nastop učinka:** Prve učinke boste zaznali po 1-2- tednih uporabe, polni učinek pa po približno 4 tednih.
- **Priporočen čas zdravljenja:** Če po 4 tednih ne opazite izboljšanja oziroma, če se simptomi poslabšajo, se posvetujte z zdravnikom.



Kdaj ne smete jemati zdravila Artroforce®

Če ste alergični na zdravilno učinkovino ali katero koli sestavino tega zdravila.

Varnost zdravila Artroforce®

Zdravilo Artroforce® je varno. Pri največ 1 od 10.000 uporabnikov zdravila se lahko pojavijo bolečine v želodcu in slabost. Lahko se pojavijo tudi glavobol, omotica ter bolezni kože in podkožja (alergijske kožne reakcije), vendar pogostnost teh neželenih učinkov ni znana. Medsebojno delovanje z drugimi zdravili ni znano.

Pakiranje zdravila Artroforce

Zdravilo je pakirano po 60 tablet. Za polni učinek ga je potrebno jemati daljše obdobje od 2 do 4 tedne.

Kje je zdravilo na voljo

Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.



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

Arnika



Arnika je zdravilna rastlina, ki raste v srednji in južni Evropi. Pojavlja se predvsem v južni Nemčiji, severni Italiji in na Balkanskem polotoku. V višino meri približno 50 cm; zanjo so značilni živo rumeni cvetovi. Rastlina najbolje uspeva v Alpah, na nadmorski višini do 2800 metrov, na peščeni, humusni, šotnati podlagi ali tam, kjer je malo apnenca.

Cvetovi vsebujejo zdravilne snovi, za katere so ugotovili, da ob nanosu na obolelo mesto zavirajo vnetje in blažijo bolečine.

V Sloveniji je trenutno na voljo samo eno zdravilo, ki vsebuje izvleček iz cvetov arnike - **A.Vogel Atrogel®.**

Atrogel®
tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora z izvlečkom cvetov arnike

Pri akutnih in kroničnih bolečinah gibal

Kaj je zdravilo Atrogel® in za kaj ga uporabljamo
Atrogel® je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora z izvlečkom cvetov arnike. Zdravilne snovi, ki jih vsebuje ta rastlina, pri nanosu na obolelo mesto zmanjšujejo vnetje in blažijo bolečino.
Zdravilo Atrogel® je namenjeno lajšanju akutnih bolečin v sklepih in mišicah, okorelosti sklepov, zvinov, potpludb (modric) ter oteklin zaradi udarnine. Navedena področja uporabe temeljijo izključno na dolgotrajnih izkušnjah.

Kako izdelujemo zdravilo Atrogel®
Arniko najprej kontrolirano biološko pridelamo, nato ročno naberemo njene cvetove in jih najpozneje v 24 urah namočimo v mešanico alkohola in vode. Med namakanjem prehajajo zdravilne snovi iz arnike v topilo in se v njem shranjujejo. Po določenem času iz topila odstranimo ostanke cvetov arnike in tako dobimo tinkturo iz cvetov arnike. Tinkturo nato vgradimo v gel in tako nastane Atrogel.

Odmerjanje in način uporabe zdravila Atrogel®

Starost	Atrogel® (100 ml)
Odrasli in mladostniki, starejši od 12 let	· 2 x do 4 x dnevno · Nanesite ga v tankem sloju na oboleli predel · Ni potrebno vtiranje v kožo

- **Nastop učinka:** učinek je zaznaven v prvi uri po nanosu. Za dober učinek zdravilo redno in vztrajno nanašajte.
- **Priporočen čas zdravljenja:** v akutnih primerih ga uporabljajte vsaj 7 dni. V kroničnih primerih zdravilo Atrogel® nepretrgoma uporabljajte 3-4 tedne in po potrebi to obdobje podaljšajte še za 3-4 tedne.

Na kaj morate biti pozorni

Zdravilo je namenjeno samo zunanji uporabi. Ne uporabljajte ga na odprtih ranah ali v njihovi okolici. Pri uporabi se izogibajte stiku z očmi in sluznico. Če se pojavi rdečica, draženje ali suha koža, prenehajte uporabljati zdravilo.

Varnost zdravila Atrogel®

Zdravilo Atrogel® je varno. Pri največ 1 od 10 uporabnikov se lahko pojavijo težave s kožo, kot so vnetje kože, srbenje, izpuščaj in suha koža. Medsebojno delovanje z drugimi zdravili ni znano.

Pakiranje zdravila Atrogel

Atrogel je na voljo v pakiranju po 100 ml (95 g).

Kje je zdravilo na voljo

Zdravilo je na voljo brez recepta v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Učinki

- hitro zavira vnetje, zmanjšuje bolečino in odpravlja oteklino
- bistveno pospeši odpravo modric (potpludb)

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

Preberi več



Kaj pomaga - toplota ali hlad?

Ljudje z bolečinami v sklepih, križu ali mišicah običajno sami odkrijejo, ali jim bolj ustreza hlajenje ali ogrevanje prizadetih delov. V splošnem velja pravilo, da pri akutnem (trenutnem) vnetju pomaga hlad, pri kroničnem (dolgotrajnem) pa toplota.

Toplota pomaga

Toplota ublaži bolečino, spodbuja presnovo, povečuje prekrvitev, sprošča mišice in povečuje prožnost vezivnega tkiva. Mnogim bolnikom pomaga toplo vreme. Ker navadno ne moremo vse zime preživeti v toplih krajih, si moramo pri ogrevanju sklepov pomagati na različne načine.



Sem sodijo:

- toplice,
- savna,
- kopeli iz arnike,
- zdravilno blato in
- obkladki iz vročega krompirja ali lanenih semen.

Čeprav ogrevanje hitro pokaže svoje ugodne učinke, moramo biti vztrajni, če želimo doseči dolgotrajen učinek.

Tudi hlad blaži bolečine

Kadar pride do akutnega vnetja sklepa, za katero je značilna rdečica in oteklina, bo hlajenje pomagalo ublažiti bolečine in zmanjšati oteklino ter vnetje. Terapija s hlajenjem obsega široko temperaturno lestvico - od blagega hlajenja posameznih sklepov do močnega hlajenja vsega telesa v posebnih hladnih prostorih.

Pri samozdravljenju pridejo v poštev temperature med -18 in +15 °C:

- namakanje bolečega dela v vodo sobne temperature ali v ledeno vodo,
- nanašanje ledenih kock,
- obkladek z glinico, prepojeno s kisom, ali z ohlajeno zdravilno prstjo ter
- povijanje z ledeno brisačo ali hladilnim gelom.



Ledeno brisačo pripravite tako, da frotirno brisačo namočite v hladno vodo, v kateri ste že prej raztopili tri do štiri jedilne žlice kuhinjske soli. Brisačo nato ožmite in jo postavite v zamrzovalnik, da se bo ohladila na temperaturo med 0 in -15 °C. Nato z njo za tri do štiri minute povijte boleči del telesa. Če želite, da hlad doseže tudi globlje predele, brisačo na prizadetem delu pustite deset do dvajset minut.

Trajanje hlajenja vpliva na odziv telesa



Kratko hlajenje povzroči reakcijo žil - te se najprej razširijo in nato zožijo. Daljše hlajenje (do 20 minut pri večjih sklepih) pa sprosti mišice, izboljša gibljivost, zmanjša prekrvljenost in lokalno presnovo.

Pomembno: če vam hlajenje povzroča bolečine, morate nemudoma prenehati z uporabo hladilnih sredstev!

Vaje za hrbet



- Ulezite se na hrbet - noge naj bodo pokrčene toliko, da se bodo cela stopala dotikala tal.
- Nato kolena približujte trebuhu, kot prikazuje spodnja slika.
- Vajo ponovite trikrat.



- Pokleknite in se z rokami oprite na tla.
- Hrbet za nekaj sekund upognite navzgor, kot prikazuje zgornja slika.
- Nato ga upognite navzdol, kar lahko vidite na spodnji sliki.
- Vajo ponovite trikrat.



- Ulezite se na hrbet in iztegnite noge.
- Koleno leve noge približajte trebuhu in ga zadržite v tem položaju nekaj sekund.
- Nato vajo ponovite še z desno nogo.
- Vajo z vsako nogo ponovite še trikrat.



Naravni zdravili v

Artroforce

Ko sonce vas toplo v vrt vaš povabi,
se človek prav rad kaj hitro spozabi.
Naenkrat useka te v križu močno,
hrbet zravnati zelo bo težko.

Če dolgo, predolgo sediš le v stolu,
hrbet je trd in podoben je kolu.
Kot mlad si premikal cele goré,
so težka bremena seštevala se,
danes poševno se vračaš s sprehoda,
v starosti to žal je kar neka moda.

Da ne bi bolelo okostje hudo,
se Vogel podal je na južno zemljo.
Kalahari je v Afriki poln čudes,
tak je Harpagophytum procumbens.

Pri nas se ponaša s prav slavnim imenom,
a že zdaj se uporablja z jasnim namenom.
V zemljo presuho prav kremplje zarije,
nad njo pa vražje gomolje razvije.
Zdaj ste že slišali pravo ime,
vražjega kremplja se žalit ne sme.

V gomolju razvija se harpagozid,
pri vnetjih v sklepih zelo učinkovit.
Ko stisnjen v tableti želodec prehaja,
še tam on pomaga, če kaj mu nagaja.
Super s črevesjem se spodaj pomeni,
deluje na sluznico v drugi izmeni.

V tednih jemanja poglejte zdaj mladca,
hodita, tekata redno brez padca.
Na klopci zdaj srečna skupaj sedita,
za sprehod pa palici v kotu pustita.

Napisala: Andreja Jelovšek

pesem smo zložili



Atrogel

Arnika gorska prelestno cveti,
tam kjer se gozdič v travnik spusti.
V gorskih vršacih zavetje lovi,
na prodnatih tleh si življenja želi.

Cvetovi so lepi, zlato rumeni,
napoj pa v njih nosijo seskviterpeni.
Sveže cvetove obrane skrbno
v halo veliko skupaj zneso.

Tam jih sekljajo, pa šnops jim dodajo,
da vse se izluži, kar dobrega imajo.
Tinkturo od arnike zdaj že cedijo,
kontrole kakovosti le še sledijo.

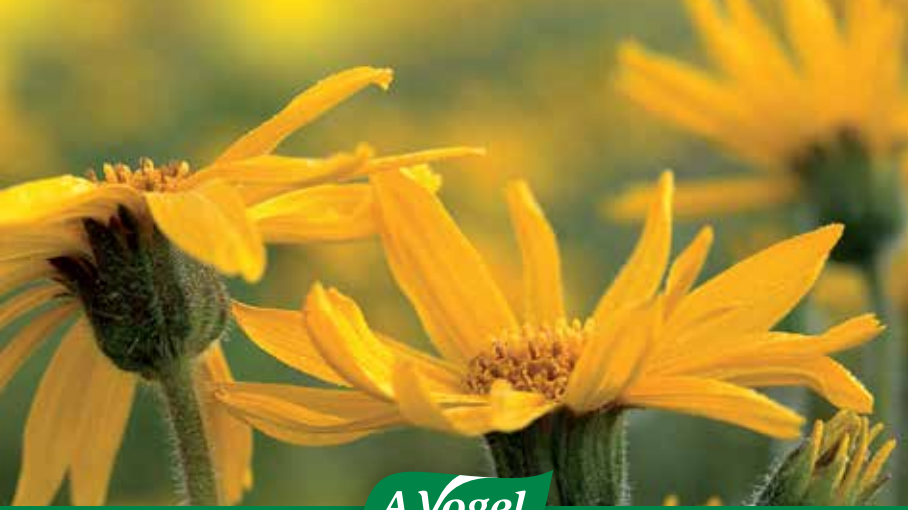
Končno tinkturo v gel vgradijo,
tubice polne na trak položijo.
Zdaj se ni bati, da vas bi bolelo,
v sklepih kaj škripalo ali skelelo.

Vsi prsti na rokah zdaj bodo gibljivi,
predmeti v njih pa neizmuzljivi.
Ko arnika vstopi v prav boleč sklep,
Atrogel vnetju bo stopil na rep.

Večkrat na dan vsak sklep si želi,
da arnika svoje učinke sprosti.
Tanko v sloju ga dajte mazati,
da svaljkov od gela ne bo treba sprati.

Ko v rob od police se treščite z glavo,
modrica in buška imata zabavo,
ko športno poškodbo si vi priskrbite,
boli vas močno, čeprav se smejite.
V vsakem primeru si gel nanesite,
podplutb se od zdaj lahko veselite!

Napisala: Andreja Jelovšek



A.Vogel

Izdelke proizvaja
A.Vogel AG Švica, CH-9325 Roggwil, Švica

V Sloveniji zastopa
Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

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

Vprašanja lahko naslovite po e-pošti na naslov:
nasveti@farmedica.si ali pokličite na **01/524-02-16.**
Lahko pa jih pošljete po pošti na naslov Farmedica d.o.o., Leskoškova 12, 1000 Ljubljana.

Vse izdelke znamke A.Vogel lahko dobite v lekarnah, večino pa tudi v specializiranih prodajalnah.

Informacije o izdelkih lahko dobite tudi na spletnih straneh
www.avogel.si in **www.farmedica.si.**

farmedica
vaš partner pri zdravju