



Melanom je ozdravljiv, a le, če je izrezan pravočasno

Nezadostna zaščita pred UV-žarki povzroča poškodbe kože, tudi maligni melanom – kožni rak, ki ga je v zadnjih letih vse več tudi v Sloveniji. Zato dermatologi opozarjajo na pomen zadostne zaščite pred soncem in obvezno redno samopregledovanje kožnih znamenj.

stran 13



Kako se rešiti dlak

Marija Zaplotnik Jamnik je že leta 1999 začela s trajnim laserskim odstranjevanjem dlak. Z njo smo se pogovarjali o tem, kako ta postopek poteka.

stran 18

zdravje & lepota

ZDRAVJE • KAKOVOST BIVANJA • ZDRAVA PREHRANA • NAPREDEK V ZDRAVSTVU • ZDRAVILA • KOZMETIKA • NASVETI ZA DOLGO ŽIVLJENJE

Narava nam daje najboljše

»Ko omenim gobe, večinoma vsi pomislijo na rižoto z gobami, gobovo juho, ko pa omenim zdravilne gobe, ljudje običajno naredijo korak nazaj in se ustrašijo. Zdravilne gobe načeloma niso nič novega. Lekarniška macesnovka denimo je pri nas že skoraj iztrebljena – kupovali pa so jo od nabiralcev ravno lekarnarji,« pove dr. Andrej Gregori.

SUZANA P. KOVAČIČ

Dr. Andrej Gregori, doktor biotehnologije z Zavoda za naravoslovje, po rodu iz Podkorena, se že več kot petnajst let ukvarja z raziskovanjem, gojenjem in predelavo zdravilnih gob. Svoje bogato znanje prenaša tudi na slušatelje na predavanjih, pred kratkim je imel predavanje na temo Zdravilne gobe v prehranskih dopolnilih v Domači vasi na Primskovem pri Kranju. Gobe večinoma uživamo zaradi gurmanskih užitkov, dr. Gregori pa je več povedal o tem, kakšni so zdravilni učinki t. i. medicinskih gob, o katerih se v javnosti ne ve kaj dosti. Za primer je navedel lekarniško macesnovko, ki je pri nas skoraj iztrebljena: »Že samo ime

pove, da so jo uporabljali lekarnarji in sicer kot grenčino za proizvodnjo raznih pijač. Pastirji so jo nabirali na poškodovanih macesnih, lekarne pa odkupovale. Ta goba raste izredno počasi, tudi dvajset, trideset let. Danes je uporaba macesnovke razširjena v homeopatskih pripravkih predvsem kot pomoč pri obolenju dihal.« Znameniti ledeni mož Ōtzi, ki so ga leta 1991 našli na ledeniku v tirolskih Alpah, je imel pri sebi dve vrsti medicinskih gob: bukovo kresilko (*Fomes fomentarius*) in brezovo odpadljivko (*Piptoporus betulinus*). »Bukovo kresilko je človek bronaste dobe najverjetneje uporabljal kot pomoč pri prižiganju ognja, čeprav je goba koristna tudi v zdravstvene namene. V tem primeru je bolj zanimiva brezova odpadljivka, ki se upo-

rablja kot sredstvo proti črevesnim parazitom, katere so našli tudi v Ōtzijevem črevesju. Domnevamo, da so že takrat poznali medicinske vrednosti gob,« je ponazoril dr. Gregori. Zdravilnosti gob botrujejo predvsem polisaharidi, ki krepijo imunski sistem ter uravnavajo njegovo delovanje. Ker spominjajo na bakterijske celice, telo reagira z ustvarjanjem protiteles. Umetno pa jih ni mogoče sintetizirati. V naših gozdovih raste veliko število lesnih gob, ki jih nihče ne opazi in za katere ljudje ne vedo, kako jih uporabiti. Res pa je, da je potrebno gobe, ki so bolj lesnate oziroma trde, zmleti in so primerne le kot prehransko dopolnilo oziroma dodatek k prehrani. Kot gobo z blagodejnimi zdravilnimi učinki tudi na srč-

no-žilni sistem pa je izpostavil svetlikavo pološčenko (*Ganoderma lucidum*), ki jo na Kitajskem imenujejo goba nesmrtnosti. Japonci ji pravijo reiši in je ena najbolj raziskanih medicinskih gob na svetu. »Njen blagodejni učinek se kaže tudi pri motnjah spanca, živčnosti in stresu ... V Aziji jo že dolga desetletja uporabljajo kot spremljajočo terapijo pri zdravljenju raka in zmanjševanju nezaželenih stranskih učinkov kemoterapije. Reiši že stoletja uporabljajo tudi za zdravljenje kroničnega bronhitisa, raznih alergij, kar potrjujejo tudi moderne študije,« je še izpostavil znanstvenik in dodal, da je svetlikava pološčenska v Sloveniji med zdravilnimi gobami ena izmed redkih gob, ki jih je možno registrirati kot prehransko dopolnilo.



Dr. Andreja Gregorija (na sliki) je z gobami spoznal že njegov oče, ko sta jih gojila v Podkorenu. / FOTO: TINA DOKL

DOMAČA VAS

Domači izdelki na enem mestu

POKRITA TRŽNICA

Zdravilne medicinske gobe
lahko kupite v eko kotičku Domače vasi,
hiška št. 7, 8, 9
vsak dan med 8. in 19. uro ter
sobote med 8. in 13. uro.

Lepo vabljeni.

Spregovorimo o luskavici

Društvo psoriatikov Slovenije izvaja akcijo ozaveščanja pod geslom Spregovorimo o luskavici – dotaknimo se bistva, s katero želi širšo javnost seznaniti s problematiko luskavice. Ljudje z luskavico se namreč v stiku z zunanjim svetom srečujejo s številnimi stereotipi, predsodki in navidezno brezizhodnimi situacijami. V Sloveniji oboleva za psoriazom okoli 35 tisoč ljudi. Njihovo stisko boste vsi mimosi lahko na nazoren način podoživeli v notranjosti črne kocke, ki bo postavljena jutri, v sredo, 15. maja, med 15. in 19. uro ob vodnjaku na Glavnem trgu v Kranju. Hkrati boste lahko spoznali resnična dejstva o boleznih in možnosti zdravljenja. Sogovorniki bodo Lina Virnik Kovač, dr. med., specialistka dermatologinja iz Splošne bolnišnice Jesenice, ter predstavniki Društva psoriatikov Slovenije. S. K.

Astma ima 14 odstotkov šolskih otrok

Astma je najbolj pogosta kronična bolezen otrok v državah z zahodnim načinom življenja. V Sloveniji ima astmo okrog 14 odstotkov šolskih otrok, so sporočili iz UKC Ljubljana. Raziskave kažejo, da visok delež otrok ne "preraste" astme, ampak da se pri polovici otrok bolezen izboljša, »navidezno izgine«, in se lahko v odrasli dobi ponovno pojavi. Otroci z astmo se morajo izogibati stika s sprožilci astme – alergeni, na katere so alergični – ter upoštevati navodila zdravnika o rednem jemanju preprečevalnih zdravil ter zgodnjem prepoznavanju morebitnih poslabšanj. Poleg zdravljenja z zdravili, ki preprečujejo poslabšanja (inhalacijski glukokortikoidi in antagoniisti levkotrienskih receptorjev), ter tistimi, ki zdravijo poslabšanja (olajševalci), je pri vedenju otroka z astmo zelo pomemben zdrav življenjski slog. S. K.

Bolezni, ki jih prenašajo klopi

Koronarno društvo Gorenjske v sredo, 22. maja, ob 18. uri vabi na predavanje na temo Bolezni, ki jih prenašajo klopi. V veliki dvorani Doma krajanov na Primskovem v Kranju bo predaval prof. dr. Franc Strle. Vstop je prost. Klopi prenašajo več obolenj, med katerimi sta v Sloveniji najpogostejša lymska borelijoza in klopni meningoencefalitis. Zadnja leta so v Sloveniji našli tudi več bolnikov z erlihiozo, vročinskimi obolenjem, ki ga povzroča Ehrlichia, ki jo na človeka prenese klop. Življenjsko okolje klopov so vlažna mesta mešanih gozdov z bujno vegetacijo, posebno nizko rastlinstvo ob gozdnih obronkih, kjer potepljivo čakajo toplokrvni gostitelja. Aktivni postanejo spomladi, ko se otopli, in delujejo do jeseni, običajno do oktobra. Večina primerov bolezni, ki jih prenašajo, se zato pojavi v tem obdobju. S. K.