

zrcalo@vjesnik.hr

ŽIVOT

ZDRAVLJE

Osječka slana soba

Osijek je prvi grad u Hrvatskoj u kojemu nedavno postoji »slana soba« u kojoj se respiratorne i kožne tegobe djece i odraslih liječe haloterapijom. Iako je u nas još nedovoljno poznata, Osječani su je prihvatili, a sada u njihov grad dolaze i zainteresirani iz drugih sredina. Kratko rečeno, riječ je o terapiji solju i nova je grana speleoterapije koja se provodi doziranim boravkom u »slanoj sobi«. U njoj se halogeneratorom stvara aerosol, najsitnije čestice soli velike od jednog do pet mikrometara, koje uređaj upuhuje u sobu i ionizira zrak. Prva hrvatska »slana soba« otvorena je početkom ožujka u Centru za zdravlje tijela i duha »Viva sol«, vlasnice Sunčane Petrić. Kad se u nju zaviri doima se »bajkovito«, jer je 12 i pol četvornih metara ispunjeno s dvije i pol tone kamene soli.

Kao u špilji

»Ta je prostorija kopija prirodne slane špilje s istom ljekovitom mikroklimom. Zidovi, strop i pod obloženi su solju, a zrak je zasićen česticama kamene soli pa pacijent u njoj udiše zrak zasićen suhim slanim aerosolom. Klinički su tu metodu ispitali i potvrdili kao učinkovitu ruski i finski znanstvenici«, pojašnjava nam Sunčana Petrić i dodaje kako je ta prirodna terapijska metoda nema nuspojava. Ljekovito djelovanje prirodnih slanijih špilja i rudnika



Tijekom tretmana treba se opustiti i udisati »slani« zrak

■ Terapija sitnim kapljicama soli pomaže pri liječenju dišnih tegoba, alergija, jača imunitet i djeluje opuštajuće



U gradu na Dravi haloterapijom se uspješno pomaže starijim i mladim pacijentima

soli još su u srednjem vijeku otkrili redovnici pri liječenju dišnih putova i alergija. U Europi je terapija solju postala popularna 80-ih godina prošlog stoljeća. U zadnjih 20 godina otvoreno je više od 1000 slanijih soba u mnogim europskim zemljama. Ubraja se u kurativne i ne zamjenjuje, nego je dopuna liječenju lijekovima. Na otvaranje »slane sobe« naša se sugovornica odlučila nakon što je iz stručnih časopisa doznala da ih je sve više u Europi, a u Hrvat-

skoj su bile nepoznanica. Znaajući da sve više Osječana ima probleme s dišnim putovima zbog visoke razine alergena u zraku, nije bilo dvojbi o uređenju »slane sobe« i haloterapije. Pogotovo kad se zna da pomaže kod alergija, astme, bronhitisa i bolesti gornjih dišnih putova, povećava imunitet, smanjuje sklonost prehladama te jača organizam. Uz to djeluje opuštajuće, pa boravak u njoj djeluje antistresno, podiže kvalitetu spavanja i ublažava iscrpljenost.

»Od kako dolazim u slanu sobu, stanje mi se znatno popravilo, što su potvrdili i moji liječnici. Bolujem od kroničnog bronhitisa i cijeli život pijem lijekove, ali otkako dolazim na terapije, intenzitet kronične upale se smanjio«, rekla nam je 62-godišnja Ana Vuković.

Olakšanje i za djecu

U sobi smo zatekli i cijelu obitelj Kavedžić – Slavicu i Pavla,

koji na tretmane dovode dvogodišnjeg Emanuela i devetomjesečnu Ivu. Oboje mališana ima problema s dišnim putovima i već su im prvi tretmani olakšali simptome. Šestogodišnju Ivu, koju muče alergije, majka Katarina Janjić dovela je preventivno, a četverogodišnjeg Borna Pavoševića doveo je djed Zvonko, jer mu boravak u sobi olakšava bronhitis uzrokovan alergijama. Mališanima je boravak u sobi poput onog u igraonici, jer se mogu zabavljati sjedeći u soli baš kao da su na pijesku. Iako se zna da djeca koja imaju problema s dišnim putovima moraju odlaziti na more na terapije, od Sunčane Petrić doznajemo kako je tretman od 20 minuta u slanoj sobi jednak četverodnevnom boravku uz more. Terapija odraslih traje po 40 minuta, a preporučuje se deset tretmana zaredom, odnosno 15 za kronične bolesnike.

■ Maja SAJLER GARMAZ



OTKRIĆA

Jaje ptice tinamu

Jaje koje je Charles Darwin donio s putovanja brodom Beagle nađeno je na sveučilištu Cambridge. Na malenom tamno smeđem jajetu napisano je znanstvenikovo ime. Našla ga je umirovljenica Liz Wetton, koja dobrovoljno radi u sveučilišnom muzeju zoologije. Na jajetu koje je 1833. snijela ptica tinamu, velika je pukotina jer ga je

slavni znanstvenik pohranio u malu i ne odgovarajuću kutiju. Dobrovoljka Liz, koja jednom na tjedan razvrstava jaja iz muzejske zbirke, rekla je novinarima: »Bilo je to uzbuđujuće iskustvo. Deset godina radim i ovo što mi se dogodilo je nevjerojatno«. No tek je voditelj zbirke Martin Lowe shvatio važnost tog otkrića. [G. T.]

LJUBIMCI

»Prvi pas« Bo

Malia i Sasha Obama napokon će dobiti psa, procurilo je u medije, premda je izbor njihova ljubimca bio strogo čuvana tajna. Kako je otkrio navodni dužnosnik Bijele kuće pod uvjetom da ostane anonimn, kćeri američkoga predsjednika odabrale su šestomjesečno štene portugalskog vodenog psa, kojega su nazvale Bo. To je dar senatora Edwarda Kennedyja, demokrata iz Massach-



Predsjednička obitelj na okupu

settsa koji i sam ima nekoliko takvih pasa. Mediji nagađaju da su ga djevojčice odlučile psića nazvati Bo, jer je otac prve dame Michelle Obame imao nadimak Diddley, a tim se imenom aludira na pjevača Boa Diddleyja. Potraga za odgovarajućim ljubimcem po-

trajala je dulje zbog alergija od kojih pati Malia. Obitelj Obama upoznala je psića na tajnom susretu prije nekoliko tjedana i navodno ih je osvojio svojim veselim duhom i dobrim ponašanjem, a javnosti će ga predstaviti u utorak. [G. T.]

IZAZOVI

Maraton života

■ Britanac Ted Jackson otrčao je »najhladniju« utrku na Sjevernom polu

Bivši britanski operni pjevač Ted Jackson ovih je dana uspješno pretrčao »najhladniju« maraton ikad. S drugim natjecateljima savladao je 42 kilometra na Sjevernom polu i na temperaturi zraka od 36 stupnjeva ispod nule, pa su na tu utrku bili pozvani oni kojima je »običan« maraton prelak. Taj se 36-godišnjak tako devet i pol sati borio s hladnoćom, bolovima u nogama, ali nije postajao te je zauzeo 26. mjesto od 38 natjecatelja. Za izazov se pripremao u ledenici lokalne mesnice, ali niti jedan trening Jacksona i ostale natjecatelje nije mogao pripremiti za ono što ih je dočekalo na Sjevernom polu. Tamo su do krajnjih granica testirali svoje fizičke i psihičke mogućnosti. A da bi izdržali niske temperature zaštitili su se odjećom, ali im je ipak bradu i



Operni pjevač uspio je sačuvati glasnice od hladnoće

kosu ubrzo posulo inje. No maratoncima su prijateljni bili i polarni medvjedi. Nakon utrke neustrašivi su sportaši bili sretni, a Ted je bio presretan jer napori tijekom utrke i hladnoća nisu utjecali na njegove glasnice.

Inače taj pjevač u nogama ima brojne otrčane maratone od onog u New Yorku i Londonu, a odvezio je i biciklističku utrku Tour de France. Nakon što je završio tu biciklističku utrku poželio se okušati o utrci života na Sjevernom polu. No nije uvijek bio sportski tip; počeo je trčati nakon što je njegovu ocu ugrađena trostruka premosnica, a brat mu doživio srčani udar u 35. godini. Nakon najhladnije utrke već sanja da otrči maraton na svakom kontinentu, a s obzirom na njegovu nevjerojatnu volju, vjerujemo da će i u tom naumu i uspjeti. [A.L.B.]

LUKSUZ

Bogatstvo za trešnje

Trešnjoljupcima nije, ni u doba krize, teško izdvojiti veće svote novca kako bi si utažili želju za tim ukusnim voćem. Tako se, primjerice, u jednoj od najprestižnijih robnih kuća na svijetu, londonskom Harrod'su, za kilogram slanijih trešanja bez razmišljanja izbroji čak 195 funti. Uvezene su iz Španjolske i prvi su ovogodišnji plodovi tog omiljenog voća, a bogati britanski kupci za svaku trešnja plate oko tri funte. Unatoč astronomskoj cijeni, ipak je cjelokupna pošiljka »planula« za samo 24 sata. Kupili bi ih i drugi kupci, pa ...sladokusci koji nisu uspjeli kupiti i kušati omiljeno im voće trebati pričekati nekoliko dana dok ne dođe nova pošiljka.

GASTRO

Salata od svježeg i kuhanog povrća

ZA 4 OSOBE

45 dag mladog krumpira • 0, 5 kg krastavaca • 2 vezice rotkvice • sol ZA PRELJEV 1 žlica Dijon senfa • 1 žlica maslinova ulja • 1 žlica bijelog vinskog octa • 1 žlica nasjeckana vlasca, majčine dušice, bosiljka i peršina



Krumpir dobro operite, kuhajte u slanoj vodi i ostavite da se ohladi. Operite krastavce, odrežite im krajeve i narežite na kolutiće, posolite i po njima rasporedite kockice leda. Ostavite ih pola sata, ocijedite tekućinu i kolute rasporedite po okruglom tanjuru za posluživanje. Iznad položite opranu i na ploške narezanu rotkvicu, a na sredinu kuhan krumpir u ljusci. Izmiješajte sastojke za preljev, prelijte ga po povrću i jelo poslužite.