



NOVA GORICA: Goriško osteološko društvo Nova Gorica tudi z jogo nad zdravstvene težave

Za sprostitvev in močne kosti

Osteoporozo je presnovna bolezen kosti, za katero je značilna zmanjšana mineralna kostna gostota, spremenjena kostna zgradba in posledično povečano tveganje za zlome. Kot bolezen zelo vpliva na premičnost, neodvisnost, kakovost življenja in umrljivost bolnikov, ki utrpijo zlom kolka ali vretenca. Z namenom, da bi se o osteoporozu ozavestilo čim več ljudi ter s tem pripomoglo k ohranjanju zdravja, dobremu počutju in čim daljšemu samostojnemu življenju, je **Magda Rajer**, po tem, ko so ji po zlomu hrbteničnega vretenca diagnosticirali osteoporozo, ustanovila Goriško osteološko društvo Nova Gorica.

Ustanoviteljico društva in dolgoletno predsednico Magdo Rajer je leta 2006 nadomestila **Ana Anita Mokorel**, ki je tudi zdajšnja predsednica društva. V petnajstih letih je prejelo številna priznanja, med drugim tudi za desletno uspešno delovanje društva, ki so ga leta 2008 prejeli na srečanju društev v Radencih, ter diplomu, ki so jo leta 2011 prejeli od Mestne občine Nova Gorica za dolgoletno uspešno delo na humanitarnem področju. Poleg ozaveščanja prebivalstva o osteoporozu in skrbi za zdravje skrbijo tudi za preprečevanje socialne izključenosti, in sicer s številnimi družabnimi srečanji, izleti in aktivnim dopustom na morju in v zdraviliščih. Društvo, ki je ob ustanovitvi štel 32 članov, ima danes več kot 433 aktivnih članov, za katere izvajajo kar 15 programov telesnih dejavnosti.

Joga za močne kosti

Eden izmed programov je tudi joga, ki pod vodstvom certificirane učiteljice joge, **Alenke Magajne**, deluje že četrto leto. Tradicionalna indijska medicina, imenovana ayurveda, uporablja jogo za zdravljenje našega fizičnega, umskega in psihičnega telesa že več kot 5.000 let. Zavedajoč se njenih pozitivnih vplivov, jo vse bolj uporabljamo tudi kot dopolnilo zahodni medicini. V znanstvenih krogih po vsem svetu izvajajo raziskave, kako joga vpliva na zdravljenje psihosomatskih bolezni, duševnih in čustvenih težav; uporabljajo jo v procesih rehabilitacije, v fizioterapiji, ortopediji, pa tudi pri zdravljenju osteoporozе, saj povečuje gibljivost, moč in koordinacijo ter hkrati predstavlja način za izvajanje vaj, ki nosijo težo telesa in pomagajo pri vzdrževanju močnih kosti. Joga prav tako pomaga tudi žlezam in telesnim organom, da vzdržujejo neprekinjeno delovanje hormonov, ki vplivajo na gostoto kosti.

To pa je še posebej koristno za ženske v menopavzi. Joga ne le preprečuje nastanek

osteoporozе, temveč jo tudi zmanjšuje in povečuje kostno gostoto ter pomaga pri rasti kostne mase.

In kako lahko s pomočjo jogijskih vaj tako imenovanih asan, vplivamo na zmanjšanje osteoporozе? Pri jogijskih vajah raztezamo telo v vseh smereh. Na ta način tudi vplivamo na izboljšanje kostne strukture, ki je sposobna upreti večje količine pritiska ter večje izzive. Wolfov zakon pravi, da strukturna podpora kosti sledi vrsti sil, ki jim je izpostavljena. S tem, ko se kostne celice stimulirajo skozi stiskanje, zvižanje ali raztezanje, proizvajajo večjo kostno maso, dokler ne postane kost dovolj močna, da zdrži pritiske. Bistvo jogijskih vaj je, da jih izvajamo zelo počasi, s popolnim zavedanjem in z osredotočenostjo na del telesa, ki se premika. S tem dodatno "energetiziramo" ta del in povečamo učinkovitost telesnih vaj. "Poleg vaj za zmanjševanje in preprečevanje osteoporozе delamo tudi vaje za arteriosklerozo, artritis, sladkorno bolezen, prebavno trebušne težave, vaje za hrbtenico, ravnotežje, vaje za izboljšanje vida, sproščanje ipd. Skratka poudarek dajemo boleznim, ki večkrat pestijo odrasle v tretjem življenjskem obdobju. Vsekakor pa tudi mlajši vedno najdejo nekaj koristnega zase, saj je čar joge ravno to, da vsakdo najde v njej tisto, kar v danem trenutku najbolj potrebuje - vse od ravnovesja, zdravljenja, globoke sprostitve, revitalizacije in regenerativnosti, pa vse do boljšega razumevanja samega sebe," je v pogovoru pojasnila učiteljica joge Alenka Magajne.

Primerna tudi za starejše

V vadbo joge, ki poteka ob četrtek od 16. do 17. ter od 17. do 18. ure v Novi Gorici, je vključenih kar 37 udeleženk, starih med 50 in 93 letom. "Glede na leta in na to, da se človek mora gibati, da se tudi v starejših letih ne smemo prepustiti maldolušju in preveč umirjenemu življenju brez vsakega gibanja, je pa pri teh poznih letih



Udeleženke so nad jogo navdušene

treba le malo razmisliti, kam se usmeriti v gibanje in ker je joga organizacija načina gibanja, ki je primerno tudi za starejše enako kot za mlajše, sem se odločila, da prosti čas namenim jogi. Pri jogi se lahko razgibam, umirim, sprostim in zato mi joga predvsem odgovarja bolj kakor telovadba. Ustreza mi zato, ker je to umirjena telovadba, prilagojena tudi starejšim in lju-

dem, ki so imeli kakršnekoli poškodbe, ki so težje gibljivi in manj prožni. Joga je za take ljudi bolj primerna kakor navadna telovadba, saj ima preračunane in počasnejše gibe ter je zato tudi sama joga bolj umirjena v primerjavi s telovadbo," je povedala 93-letna Magda.

TAMARA KEMPER

Foto: Tamara Kemper

Dr. Drago Smiljanič pravi, da je bioenergija zmeraj zdravilna

Mednarodni vrhunski strokovnjak dr. Drago Smiljanič, ki zdravi z bioenergijo že vse svoje življenje in je pomagal ozdraviti že mnogim "brezupnim" primerom. Je bioenergetik doktor kiropraktike, akupunkturist in radiesteziist. Napisal je knjige o bioenergiji, kiropraktiki in o zdravljenju raka.

Svoje široko znanje z vsem srcem podaja tudi svojim učencem. Prireja izobraževanja, kjer nauči bodoče terapevte ogromno o zdravljenju z naravno medicino. Prav vsak lahko zdravi z bioenergijo, tudi vi! Na tečaju spoznate vse tehnike zdravljenja z bioenergijo, nauči vas osnov radiesteziije in pokaže akupresurne točke po telesu. Poleg vsega pa tečajniki izvedo tudi številne naravne recepte, ki vam pomagajo pri zdravljenju različnih bolezni.

Vabljeni na naš seminar v SEŽANO. Vse informacije dobite na www.bioenergetsko-zdravljenje.com ali 041 552 716.

Dr. Smiljanič pravi, da sonce sije vsem enako!

PROMOCIJSKO SPOROČILO



Več kot 20 let uspešnega zdravljenja v ordinacijah MO-GY

Učinkovito nad bolečine z MANUALNO MEDICINO

Manualna medicina je posebna tehnika zdravljenja, ki uspešno zdravi številne simptome hrbtenice, sklepov, mišic, bolečin v križu, glavobolov, vrtoglavic, težav na področju notranjih organov, določenih nevroloških obolenj in še mnogo drugega. V ordinacijah MO-GY, razvejanih po vsej Sloveniji, delujejo zdravniki specialisti, ki že več kot 20 let uspešno odpravljajo težave ljudem vseh starosti. Med najpogostejše indikacije za zdravljenje z manualno medicino sodijo:

- hernija diska oziroma medvretenčna ploščica, ki pritiska na živce,
- obolenost in bolečine v hrbtenici zaradi osteohondroze,
- otroška idiopatska skolioza I. in II. stopnje,
- vrtoglavice, šumenje v ušesih, zaradi motenj krvnega obtoka v hrbtenični arteriji,
- glavobol, nespečnost, omotičnost, zaradi draženja vegetativnih ganglijev,
- bolečine v prsnem košu,
- artroza kolena, rame, kolka,
- pritisk mišic na živce zaradi zategnenosti,
- ramensko-lopatični periartritis,
- boleznin notranjih organov, reflektorno povezanih s hrbtenico,
- pri športnikih simptomi, ki so posledica poškodb in aktivnih treningov.

Manualna medicina obsega zdravljenje v vseh treh predelih hrbtenice; vratnem, prsnem in ledvenem, in težav, ki so s tem povezane; bolečine v sklepih, glavoboli, vrtoglavice, šumenje v ušesih, nestabilnost pri hoji, mravljinčenje oziroma omrtnelost udov, bolečine v mišicah in še mnogo drugega. Največ težav dandanes predstavljajo bolečine v križu in bolečine v vratu, kar so večinoma posledice dolgotrajne prisiljene drže. Pogost simptom zdravljenja je tudi hernija diska, pri kateri je zdravljenje z manualno medicino izjemno uspešno. V ordinacijah MO-GY beležijo statistiko z več kot tretjino ozdravljenih pacientov, ki že imajo sicer predpisan operativni poseg za tovrstno indikacijo.

Zdravnik specialist ob prvem obisku opravi pregled zdravstvene dokumentacije, nevrološki pregled, pregled gibljivosti sklepov, mišic, tetiv, veznega tkiva z otipavanjem, oceno drže in gibanja. S pomočjo podrobne anamneze in klinične slike se zdravnik odloči za individualno zdravljenje oziroma predpiše dodatne preiskave. Veliko pacientov občuti zmanjšanje bolečin že po prvi terapiji, sicer pa za popolno odpravo bolečin določenega simptoma, kot je dolgotrajna bolečina v križu, zadošča v povprečju

pet obiskov. Ordinacija MO-GY Nova Gorica letos praznuje 15-letnico delovanja. Če imate tudi vi podobne težave, vas va-

bimo, da se naročite na pregled in pričate o uspešnosti zdravljenja z manualno medicino. (Promocijsko sporočilo)

POSEBNA UGODNOST ZA BRALCE GORIŠKE!

Pregled pri zdravniku, specialistu manualne medicine

ZA SAMO

20 EUR

v ordinaciji MO-GY Nova Gorica za naročila do konca maja!
Redna cena pregleda pri specialistu manualne medicine znaša 40 EUR. Za korišćenje popusta je potrebno predložiti kupon. Ugodnost velja za en pregled.

Brezplačna številka

080 12 03

info@mo-gy.si - www.mo-gy.si



MANUALNA MEDICINA

Učinkovito zdravljenje gibalnega sistema - že 20 let!

Naročila in informacije:

• MO-GY Nova Gorica in Koper, T: 05 300 23 77
Genadij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. ortoped, spec. manualne medicine
Aleksij Filipov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

• MO-GY Ljubljana, T: 01 561 25 21

Andrej KOTOV, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine

• MO-GY Maribor in Murska Sobota, T: 02 470 24 13

Sergej Fedorov, dr. med., spec. nevrolog, spec. manualne medicine