

NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

GODINA LVII, BROJ 670-671/2015., STUDENI-PROSINAC, CIJENA 7,00 kn,
ISSN 0351-9384 / Poštarina plaćena u pošti 51 000 Rijeka



lijepi
suo
kad suo
zdravi

**N A R O D N I
Z D R A V S T V E N I
L I S T**

**dvomjesečnik za unapređenje
zdravstvene kulture**

Izdaje

NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE
ŽUPANIJE U SURADNJI S HRVATSKIM
ZAVODOM ZA JAVNO ZDRAVSTVO

Za izdavača

Prof.dr.sc. Vladimir Mićović, dr.med.

Uređuje

Odjel socijalne medicine
Odsjek za zdravstveni odgoj i
promociju zdravlja

Redakcijski savjet

Dr.sc. Suzana Janković, dr.med.;
Nikola Kraljik, dr.med.; prof.dr.sc.
Vladimir Mićović, dr.med.; doc.
dr.sc. Sanja Musić – Milanović,
dr.med.; Ankica Perhat, dipl.oec.;
Tibor Santo, dr.med.; Vladimir
Smešny, dr.med.; prim.mr.sc. Ankica
Smoljanović, dr.med.

Urednica

Dr.sc. Suzana Janković, dr.med.

Lektorica

Vjekoslava Lenac, prof.

Grafička priprema i tisak

Kerschoffset Zagreb d.o.o.

Rješenje naslovne stranice

Prof.dr.sc. Saša Ostojić, dr.med.

Uredništvo

Svjetlana Gašparović Babić, dr.med.
Radojka Grbac, bacc.paed.
51 000 Rijeka, Krešimirova 52/a
p.p. 382
tel. 35-87-92, 21-43-59
fax 21-39-48

<http://www.zzjzpgz.hr> (od 2000.g.)

Godišnja pretplata 36.00 kn

Žiro račun 2402006-1100369379
Erste&Steiermarkische Bank d.d.

NZL je tiskan uz potporu
Primorsko-goranske županije i
Odjela gradske uprave za zdravstvo
i socijalnu skrb Grada Rijeke.

Sadržaj

Zdravlje i ljepota.....3

Njega kože

Preduvjet ljepote.....4

Njega lica, kose i noktiju

Tajna ljepote.....7

Prehrana za zdravlje i ljepotu

**Svježe i prirodno, začinjeno
druženjem9**



Estetska kirurgija u službi zdravlja

Želja ili potreba12

Kemijski pilinzi

Za ljepotu i zdravlje kože.....14

Parabeni

Špricamo li se otrovima15



Cigarete i alkohol

Pogubni za ljepotu i dugovječnost 17

Vježbe, zdravlje i dugovječnost

Način života..... 19

Vježbanje joge

Veza uma i tijela 21

Egzotične masaže

Ples ruku za tijelo i dušu 24

Vажnost sna za ljepotu i dugovječnost

U carstvu snova 25

Positivan mentalni stav

Naša unutarnja snaga 26

Meteoropatija

Utječe li vrijeme na ljude..... 28

Božićni i novogodišnji pokloni.....

Nije u "šoldima" sve 29

O zdravlju ukratko

Abeceda vitamina za ljepotu..... 31

Zdravlje i ljepota

Razgovor o ljepoti nije jednostavno započeti. Kad se poveže sa zdravljem, nije nimalo lakše.

Malo o prirodi. Priroda je „smislila“ ljepotu iz praktičnih razloga. Održanje vrste spada u njene najvažnije zadatke. Tada je najjednostavnije objašnjenje: „Ljepota je privlačnost“. Kad se radi o biljnome svijetu, raskošna ljepota služi privlačenju bića iz životinjskoga svijeta (najčešće iz svijeta kukaca) ne bi li (uz nagradu) sudjelovali u spajanju ženskog i muškoga genskog materijala i tako osigurali stvaranje ploda – nove jedinke. Kad se radi o životinjskome svijetu, ljepota privlači pozornost unutar iste vrste, što je pola puta do ostvarenja istog cilja. Iako to mnogi pripadnici ljudske vrste ne shvaćaju, priroda se „odlučila“ da su (ako postoje razlike) mužjaci češće oni „ljepši“. U ljudske vrste to nije tako, ali vrijedi i dalje ono pravilo: „Mužjaci biraju dok ih ženke ne izaberu...“

Sve bi to kod ljudi bilo jednostavnije da je privlačnost među spolovima ostala u granicama produžetka vrste. Da li su krivi hormoni ili štošta još, ali privlačnost se izmakla kontroli (sviđalo se to svjetona(d)zornicima ili ne). Tako je ljudska vrsta, među inim, uspjela ljepotu, onu žensku, pretvoriti u nedostatak, čak i u opasnost. Sjetimo se samo tisuća, ako ne i milijuna, spaljenih, ili utopljenih, ili obješenih „vještica“ čiji je „grijež“ najčešće bio što su bile ljepše od ostalih, „običnih“. Jednako ih je progonila neposredna istospolna zavist kao i zavist muških kojima su bile nedostupne. To je, nasreću, bilo pa prošlo (barem u našim sredinama). Ostala je pojava gdje se privlačnost nadomješta novcem, kupuje. To je mnogo starija pokora, ali žilavo opstoji i danas. Pritom, društva koja se smatraju naprednima (naše, naprimjer) najčešće kažnjavaju „pružateljicu“, a ne „kupca“, a svi znaju da su one najčešće žrtve (socijalne) ucjene do trgovine robljem. Širi se i pojava potpunoga pokrivanja žena pa se čini da je privlačnost potpuno zamijenjena pojmom posjedovanje, što očito nije u vezi s prirodnom ravnotežom.

Sustavi zdravstvene zaštite i zdravstvenog osiguranja na prvi pogled nemaju veze s ljepotom. Ljepotu inače lakše povezujemo sa zdravljem jer bolest često, pored svih muka i zala, poružnjuje. Međutim, kad se radi o rastu i razvoju, naravno mladih, navodim samo dva primjera. Svima poznate akne, koje se često javljaju oko puberteta (i inače preosjetljivog razdoblja), bile su ili izvan osiguranja ili nedostupne specijalističkoj pomoći. Težinu psihičkih posljedica u oba spola ne treba naglašavati. Druga, složenija pojava jest nepravilan razvoj zubala i nedostatak specijalnosti koja se time bavi – ortodontije (nedostupne u cijelim regijama), ili je pak treba u cijelosti platiti.

Medicina se uspješno bavi svim i svačim, pa tako i „nadomjestkom ljepote“. Tu se posebno ističe specijalnost „plastična, rekonstrukcijska i estetska kirurgija“. Ovdje neće biti govora o



vrlo vrijednim otklanjanjima prirodnih ili nesrećom stečenih nedostataka ili oštećenja, već samo o potrazi za „ljepotom“. Riječ „estetska“ (tuđica povezana s filozofijom, a ne biologijom) ide uz dio kirurgije, a sve čime se najčešće bavi slijedi (njihovi nazivi):

- korekcija očnih kapaka – blefaroplastika; operacija nosa – rinoplastika; estetsko oblikovanje usana; odstoynost uški („klempane uši“) - otoplastika; zatezanje kože lica - face lift; pomlađivanje lica (prednosti filera i botoksa); povećanje dojki - augmentacijska mamoplastika; podizanje ženskih grudi – mastopeksija; smanjivanje (redukcija) ženskih grudi; smanjivanje muških prsa – ginekomastija; zatezanje kože trbuha – abdominoplastika; povećanje (oblikovanje) stražnjice; povećanje potkoljenica; pomlađivanje kože i liposkulptura vlastitim masnim stanicama – lipofiling; uklanjanje masnoga tkiva - liposkulptura i liposukcija ... (malo engleskoga povrh latinskoga pomaže prepoznavanju najuspješnije zemlje „kukuprodaje zdravlja“, u kojoj se sve navedeno najbrže razvija).

Što sve odrasli rade sami sa sobom neka ostane u svijetu njihovih sloboda, ali kad se čuje da su roditelji „poklonili“ kćeri za šesnaesti rođendan (prvu) augmentacijsku mamoplastiku, ima nas zabrinutih (makar proglašeni nazadnjacima ili konzervativcima).

Kad se dometne priča o korištenju kože kao slikarskoga platna (ali ne s jednostavno odstranjivim bojama), ili kože i sluznica za pričvršćivanje metalnih predmeta i na mjestima gdje to ovaj „civilizacijski krug“ nije nikad činio, sve do (bjesomučnog) odstranjivanja dlaka (k'o da se radi o nadomjestku za međusobno trijebljenje ušiju), razgovor o ljudskoj ljepoti postaje složen i teško razumljiv.

Na kraju dva pitanja: „Gdje je u svemu rečenome sreća?“ i „Koliko smo željni dugovječnosti ako nam i ljepota i zdravlje (i tjelesni i duševni) izmiču iz ruku u svijetu u kojem je sve i sva na prodaju, ali za kupce kojih je zbog nedostatka (nestanka) novca svakim danom sve manje?“

Vladimir Smešny, dr.med.

Preduvjet ljepote

*Samo je zdrava koža lijepa, a zdrava je ako smo i mi zdravi. Tu povezanost izgleda kože i zdravlja čovjeka još su stari Rimljani izražavali riječima *cutis sana in corpore sano* (zdrava koža u zdravom tijelu).*

Koža je naš najveći organ, a njezine brojne funkcije proi-
zlaže iz činjenice da je ona naša barijera i glavni doti-
caj s okolinom. Koža je najveći tjelesni organ (oko 16%
tjelesne težine), površine od 2 do 2,6 m². Ona je funkcionalno
najsvestraniji organ ljudskoga tijela i služi kao razgraničenje iz-
nutra i izvana (pokrovni organ). Zaštita je od utjecaja iz okoliša i
služi za prezentaciju, komunikaciju te čuva unutrašnju ravnotežu
čovjeka. Osim toga, koža preuzima važne funkcije u području
izmjene tvari i imuniteta te raspolaže mnogostруким mehanizmi-
ma prilagodbe. Koža ima pH između 5 i 6. Održavanje fiziološkog
pH važno je zbog održavanja ravnoteže kože kako na nju ne bi
djelovale patogene tvari.

Voda daje čvrstoću

Koža je organ koji često prvi daje informacije o stanju i zdrav-
lju organizma. Ponekad je teško odrediti koju vrstu kože imamo
jer se ona mijenja ovisno o godišnjem dobu, često se različito
ponaša ili pak različiti dijelovi lica mogu imati simptome neke
druge vrste kože. Najbolji način za određivanje tipa kože, pa sa-
mim time i za pravilnu njegu, jest savjetovati se s farmaceutom
ili pregledati kožu kod stručnjaka dermatologa.



Naša je koža sastavljena najvećim dijelom od vode, a ona se svakodnevno gubi. To znači da se, što više starimo, postotak vode u našoj koži sve više smanjuje. Ako usporedimo dječju kožu i kožu odrasle osobe, dječja sadrži čak 70% vode, dok koža odraslog čovjeka ima manje od 50% vode. Svaka stanica kože kod djeteta još uvijek egzistira u optimalnim uvjetima, stoga je ta koža mekana i čvrsta. Da bismo te uvjete sačuvali, potrebno je svakodnevno negovati kožu, no ta njega mora biti pravilna. Redovito i pravilno održavanje higijene kože cijeloga tijela iznimno je važno radi detoksikacije i eliminacije štetnih mikroorganizama na površini kože.

Kožu treba negovati zbog unutrašnjih i vanjskih smetnji. Unutrašnje smetnje su: dob, stres, neuravnotežena prehrana, pretjerana konzumacija alkoholnih pića, hormonalni i genetički faktori i slično. Vanjske smetnje su vjetar, suhi zrak, izloženost kemikalijama, izlaganje jakom suncu, centralno grijanje, klimatizirani prostori i slično. Te promjene dovode do neravnoteže kože, fiziološke aktivnosti kože uspore se i ona se polako mijenja.

Njegu kože treba prilagoditi tipu kože, dobi i spolu. Sve to izgleda jednostavno, ali je u praksi vrlo kompleksno jer nam brojni proizvođači kozmetičkih pripravaka nude njihov uistinu velik izbor te je u tom izobilju moguć i pogrešan odabir. Zbog toga je dobro poznavati tipove kože.

Tipovi kože

Jednostavna kategorizacija tipova kože: "suha", "masna", "mješovita" i "osjetljiva" i danas je osnovni vodič u svakodnevnoj praksi, ali često nedovoljan u svakodnevnom radu kozmetičkog dermatologa, kažu stručnjaci. Stoga se uvodi modernija klasifikacija („The baumann skin typing“) koja se temelji na četiri osnovna parametra:

- masna – suha
- osjetljiva – otporna
- pigmentirana – nepigmentirana
- naborana – zategnuta.

Svaki od četiri osnovna parametra može se različito kombinirati s drugim parametrima pa prema toj klasifikaciji postoji šesnaest tipova kože. Čini se komplicirano, no ta klasifikacija dobar je putokaz za određivanje kvalitetne njege i profesionalnih tretmana.

Masnu kožu karakterizira povećana proizvodnja žlijezda lojnica (hiperseboreja). Suha koža posljedica je nedostatka vlage u rožnatom sloju i manjka esencijalnih masnih kiselina. Osjetljiva je koža hiperreaktivna na okolišne čimbenike. Poremećaji pigmentacije česti su i estetski frustrirajući za većinu ljudi. Naboranost kože znak je starenja kože i posljedica je redukcije elastičnih i ko-

lagenih vlakana te sadržaja hijalurona u srednjem sloju kože. Iako je starenje biološki proces koji se zbiva u svim organima i tkivima, najvidljivije su promjene na koži.

Da bismo kožu očuvali, potrebno ju je pravilno njegovati. Pravilna njega kože sastoji se od nekoliko koraka. Za početak, važno je odabrati odgovarajući proizvod za njegu, odnosno proizvod koji je pogodan za naš tip kože. Da bismo to učinili, najprije moramo upoznati stanje i vrstu naše kože. Preparati koje koristimo moraju se u potpunosti stopiti s potrebama naše kože, s njezinom fiziologijom, ispuniti svoju glavnu zadaću, a to je – očuvanje kože. Osim toga, važno je da preparati sadržavaju hranjive tvari potrebne koži, da njima unosimo vitamine, antioksidanse i ovlaživače te sprječavamo gubitak vode, da nas štite od vanjskih onečišćenja i pretjeranog djelovanja sunca. Također, ako koristimo dekorativnu kozmetiku, oni nam moraju poslužiti kao podloga. S obzirom na to da te brojne zadaće jedan preparat ne može izvršiti sam, one se najčešće dijele između noćne i dnevne njege, krema s različitim teksturama, u kojima su aktivni sastojci otopljeni na različit način i u različitim koncentracijama. Tako možemo razlikovati kreme različitih namjena (hidratantne, hranjive, dnevne, noćne), fluide (proizvodi laganije teksture, često bez masnoće), gelove (nemasne teksture, koji se posebno brzo upijaju i ostavljaju osjećaj svježine na koži) ili serume (proizvodi s visokom koncentracijom aktivnih sastojaka).

Ono na što također moramo posebno paziti jest čišćenje kože. Kožu moramo čistiti pravilno i u skladu s njezinim potrebama. Važno je da odabrani proizvodi nikako ne smiju biti agresivni. Njihova je uloga da očiste kožu, ali ne smiju narušiti njezin hidrolipidni sloj, odnosno prirodnu obranu kože. Upravo zato potrebno je, nakon čišćenja kože, koristiti tonik jer on normalizira njezinu ravnotežu nakon čišćenja, uklanja ostatke sredstva za čišćenje te kožu priprema za njegu koja slijedi.

Samo zdravo je lijepo

Želimo li biti zdravi i imati lijepu kožu, uz način na koji ju negujemo, moramo obratiti pozornost i na to kako živimo i što unosimo u sebe, odnosno hranimo li se zdravo. Za pravilnu, uravnoteženu funkciju našeg organizma prijeko je potrebno pridržavati se osnovnih načina zdravoga života, što znači da se, na prvome mjestu, moramo redovito i zdravo hraniti. Naša prehrana mora biti raznolika i sadržavati sve nutrijente esencijalne za funkciju i regeneraciju svih stanica našega tijela, uključujući i kožu. To su aminokiseline, masne kiseline, vitamini, minerali, ugljikohidrati te oligoelementi.

Tijekom proteklih nekoliko desetljeća identificirani su sastojci hrane s povoljnim djelovanjem na kožu – primjerice, koenzim Q10, vitamin E, vitamin C, beta-karoten, astaksantin, likopen, vitamini kompleksa B, polifenoli, fitoestrogeni, višestruko nezasićene masne kiseline i probiotici. Važno je i da održavamo ravnotežu između svih funkcija našega tijela, posebice dobre funkcije probavnoga trakta, jer on predstavlja centar imunološkog sustava našeg organizma. Tomu, a i cjelokupnoj

ravnoteži, svakako može pridonijeti izbjegavanje konzumiranja sredstava koja predstavljaju otrov za naš organizam, kao što su alkohol, duhan ili droga. Našoj koži smeta i svakodnevni stres, stoga je važno minimalizirati ga i izbaciti iz sebe sve nakupljene negativne osjećaje. Da bismo to uspjeli, potrebno je što češće boraviti u prirodi i prakticirati aerobne aktivnosti, odnosno pronaći vlastite načine eliminacije posljedica stresa. Kada zadovoljimo te uvjete, pravilna njega kože postaje učinkovitija.

Ne zanemarite stopala

Kada primijetimo da je koža naših stopala postala suha i ispućana, pitamo se zašto. Taj problem javlja se kod većine ljudi, a neki od glavnih razloga njegovog pojavljivanja su nepravilna prehrana, nedovoljan unos vode, klima, starenje organizma, neke bolesti poput infekcije stopala ili dijabetesa, loša obuća i nedovoljna higijena stopala. U užurbanom ritmu života teško je pronaći vremena za pravilnu njegu i higijenu stopala, no s tom se situacijom ne moramo pomiriti, već je potrebno djelovati. Neugodan osjećaj suhoće ili ispućale kože možemo popraviti u nekoliko jednostavnih koraka koji ne zahtijevaju puno vremena.

Svaka odgovarajuća njega stopala započinje kupkom. Kupke opuštaju umorna stopala, pospješuju cirkulaciju, vraćaju svježinu i omekšavaju tvrdu kožu. Svaku večer napravite toplu kupku za stopala, u koju možete dodati morsku sol i par kapi eteričnih ulja. Za kupku je dobro koristiti eterična ulja čajevca, lavande i eukaliptusa jer imaju antiseptička svojstva i štite stopala od bakterija, gljivica i bradavica. Napunite kadicu toplom vodom, uronite noge u vodu i ostavite ih tako 15 minuta. Radite to svaku večer prije spavanja sve dok se stanje vaših stopala ne popravi. Nakon toga kupku radite jednom do dvaput tjedno. Za posebnu njegu stopala stručnjaci predlažu da povremeno napravite kupku od 1 čaše soka limuna, 4 žlice maslinovog ulja, 1 čaše mlijeka i malo cimeta. Napunite kadicu toplom vodom. Sve sastojke dobro pomiješajte u vodi. Uronite noge u kadicu i držite 10 - 15 minuta. Prije same pedikure poželjno je na stopala nanijeti antiseptički sprej, koji će ukloniti eventualno zaostale bakterije i spriječiti neugodne posljedice ako negdje pogriješite i zarezete se.

Piling

Kao i cijeloj našoj koži, i stopalima je potreban piling. Piling je metoda uz pomoć koje odstranjujete odumrle stanice kože, ispod kojih se skriva nova, sjajna i glatka koža. Možete kupiti već gotovi piling za stopala, ali smjesu za piling možete napraviti i sami. Jedna je od smjesa koju preporučuju stručnjaci, a koja je djelotvorna, smjesa od maslinovog ulja, smeđeg šećera i morske soli. Tom smjesom dobro istrljajte tvrda područja na stopalima. Odumrle stanice kože možete ukloniti i strugalicom za petu. Piling nije potrebno raditi svaki dan, dovoljno ga je napraviti 1 - 2 puta tjedno. Ako imate pukotine na stopalima, nemojte raditi piling dok one ne zacijele. Umjesto toga, pripremajte si gore navedene kupke za stopala, a nakon toga negujte ih kremom za stopala. Tek kada one nestanu, možete napraviti piling.

Krema za stopala

Nakon pilinga važno je stopala namazati dobrom kremom. Stopala je potrebno dobro osušiti nakon pranja i temeljito obrisati ručnikom jer nije dobro da budu vlažna. Naime, vlaga pogoduje razvoju gljivica. Za stopala koristite hidratantnu kremu koju ćete nanijeti tako da ih polako masirate. Masaža stopala blagotvorno djeluje na cijeli organizam. Najbolje je koristiti kvalitetnu kremu koja sadrži prirodne sastojke, a takva se može nabaviti u trgovinama zdrave hrane i prirodne kozmetike. Umjesto kreme za njegu stopala, možete koristiti shea maslac, kakao maslac, ulje badema ili kokosa.

Masaža stopala

Prstima napravite nekoliko kružnih pokreta po stopalu. Nakon toga masirajte ih šakom tako da pritišćete stopala po cijeloj njihovoj dužini. Ne zaboravite izmasirati i nožne prste, nježno ih kotrljajte. Masaža kremom traje samo nekoliko minuta, a na taj način poboljšavate krvotok u stopalima. Nakon kupke, pilinga i masaže obavezno obujte čiste i pamučne čarape. Ostavite ih na nogama barem četiri sata, a možete u njima i spavati. Ako imate osjećaj težine u nogama, masaža će vam pomoći jer oslobađa stopala napetosti.

Njega za svaki dan

Brinite se o stopalima svaki dan. Ako se pojave pukotine, ravnice ili žuljevi, odmah obratite pažnju i tretirajte ih na odgovarajući način. Održavajte noge čistima i suhima te ih svakodnevno nježite prirodnim kremama. Često je loše stanje kože, pa i kože stopala, povezano s nedostatkom nutrijenata u organizmu ili nedovoljnim unosom vode. Zbog toga stručnjaci predlažu da unosite dovoljno vitamina A, koji je bitan za zdravlje kože. Mrkva, batat, kelj, špinat i bundeve odličan su izvor tog vitamina. Osim kvalitetne hrane, unosite puno vode. Pijte 6 do 8 čaša vode dnevno i vaša koža bit će prirodno glatka i mekana.

Kod osoba koje rijetko idu pedikeru, piling obično ne može dovoljno omekšati stopala, a osobito ne zadebljanje na petama. U tom slučaju koristi se specijalnu rašpica ili kamen za pete. Vlažnu kožu na petama istrljajte dobro rašpicom ili kamenom. Dok to radite, povremeno prijedite rukom preko peta i provjerite je li koža dovoljno nježna i ima li potrebe za nastavak tretmana. U slučaju da osjetite bol dok to radite, odmah prestanite kako ne biste povrijedili kožu na nekom mjestu. Stoga, ako niste sigurni da znate dobro napraviti tretman sami, odlučite se ipak otići profesionalcu.

Kada kod doktora?

Čak 80% žena osjeća tegobe u stopalima kao posljedicu nošenja previsokih peta. Neugodan miris i znojenje riješit će sprej za stopala, balzam i kupka koja sadržava aktivne tvari koje sprječavaju razvoj bakterija i neugodnih mirisa. Ako s time imate

problema, potrebno je dvaput dnevno prati stopala preparatima koji sprječavaju prekomjerno znojenje, a nakon pranja obavezno upotrijebiti puder za stopala.

Izbjegavajte sintetičku obuću i čarape. Bolje je nositi prozračnu, udobnu i ne preusku obuću, po mogućnosti od prirodnih materijala. U cipele možete staviti puder u spreju.

Čest problem kod njege stopala je urasli nokat. Urasli nokat je pojava kada nokat raste u meso. Može ju pratiti jaka bol i pojava gnoja. U tom slučaju najbolje da posjetite pedikera i da ne rješavate problem sami. Najčešći su uzroci uraslih noktiju prejak rezanje rubova noktiju i nošenje preuskih cipela.

Kurje oko također je čest problem s kojim se susrećemo. Ono koje nema dublji korijen možete ukloniti pomoću flastera protiv kurjih očiju, no dublje kurje oko mora otkloniti pediker. Uklanjanje kurjeg oka najčešće je dugotrajan proces, ali ne i nerješiv. Kurje oko možete prepoznati pritiskom na mjesto na kojem sumnjate da se nalazi - imate osjećaj da vas je ubola iglica. I taj problem na stopalima nastaje zbog tijesne obuće.

Bradavice su, s druge strane, rezultat virusnih infekcija. Prijenosne su i taj problem mora riješiti liječnik. Nemojte odlaziti pedikeru i što manje ih dirajte sami.

Gljivična oboljenja najčešće nastaju između prstiju. Koža postaje tanka, crvena i svrbi, a mogu nastati i mali mjehurići. U ljekarni postoje sredstva protiv gljivica koja morate koristiti dok oboljenje ne prođe, ali i 3 do 4 tjedna nakon prestanka simptoma, da se infekcija ne ponovi. Zbog toga je jako važno nakon tuširanja dobro obrisati kožu među prstima. Izbjegavajte hodati bosu na bazenima, u saunama i na sličnim mjestima te nosite pamučne čarape koje će spriječiti njihovo nastajanje.

Nokti zaraženi gljivicama također su velik problem. Indikacije zaraze nokta jesu promjena boje ili deformacija noktiju. S tim problemom obavezno se treba obratiti liječniku. Osobe koje boluju od dijabetesa moraju naglasiti svoje stanje prilikom odlaska pedikeru, a stopala moraju njegovati redovito.

Da bismo kožu tijela održali zdravom, potrebno je posvetiti joj vrijeme i njegovati je, no isto tako uzeti u obzir da zdravlje i ljepota kože dolaze iz općeg stanja organizma. Ako je ono na visokoj razini, tada će i koža biti zdrava. Unos potrebnih nutrijenata neophodan je dio njege kože, a u slučaju težih problema koji narušavaju vaše zdravlje, obavezno se morate obratiti stručnoj osobi.

Monika Barak, bacc.med.techn.
Kristina Šorić, bacc.med.techn.





Njega lica, kose i noktiju

Tajna ljepote

Koža je naš najveći organ. Trud uložen u njegu kože, kose i noktiju bit će nam višestruko vraćen. Naša koža pamti. Posljedice sunčanja, pušenja, neadekvatne njege vidjet će se nakon 10, 15 godina.

Prvo što moramo učiniti odabir je odgovarajućih proizvoda za njegu kože, ovisno o dobi, tipu kože, stupnju oštećenja kože, godišnjem dobu i uvjetima kojima smo izloženi (sunce, vjetar, toplina, voda...). Tu nam može pomoći pregled i savjet dermatologa i farmaceuta.

Razlikujemo program za njegu:

1. osjetljive i netolerantne kože i kože sklone pojavi crvenila,
2. masne kože,
3. suhe kože,
4. protiv starenja kože.

Tri koraka do lijepoga lica

1. Čišćenje lica - proizvodi za čišćenje ne smiju biti agresivni, moraju očistiti kožu, ali ne smiju narušiti prirodnu obranu kože. Ovisno o tipu kože, može se koristiti sindet, gel, fluidi i sl. Kožu čistite mlakom vodom. Operite ruke prije čišćenja lica. Nanesite sredstvo za čišćenje na jagodice prstiju ili krpicu (koja je čista i mekana) te potom nježnim pokretima nanesite na lice i vrat, isperite s dosta mlake vode i nježno obrišite. Za čišćenje šminke s lica, očiju i usana možemo koristiti micerne

otopine, koje nanosimo vaticom i većinu ih možemo koristiti i bez ispiranja.

2. Nakon čišćenja slijedi tonik, koji je također prilagođen potrebama kože. On uklanja ostatke sredstva za čišćenje, hidratizira kožu, potiče mikroljuštenje.

3. Nakon toniranja stavljamo kremu. Naša koža danju i noću treba različite kreme. Dnevne kreme obogaćene su UVA i UVB zaštitnim faktorom, povećavaju otpornost na nepovoljne učinke okoliša. Noćne kreme imaju ulogu u obnavljanju i vlaženju kože i bogate su sastojcima. Krema za njegu oko očiju potiče stvaranje kolagena, uklanja podočnjake i ravna sitne bore.

Poseban problem je koža adolescenata koji imaju akne. U tom slučaju potreban je pregled specijalista dermatologa radi uvođenja odgovarajuće terapije prilagođene tipu akni.

Njega tijela sastoji se od čišćenja tijela adekvatnim proizvodima (sindet, fluid...) i nanošenja adekvatnih losiona ili mlijeka.

Ne smijemo zaboraviti njegu ruku i usana, jer ruke često odaju godine. Koža na rukama pojačano je izložena štetnim vanjskim čimbenicima zbog fizičkih poslova, čestog kontakta s vodom i izloženosti sunčevim zrakama tijekom cijele godine. Zato joj je potrebna prilagođena njega. Za usne na tržištu imamo visokodjelotvorne balzame i balzame s UV faktorom.

Mali, ali važni

Njega noktiju vrlo je važna jer su nokti značajni u estetici tijela. Svi redovito režu nokte, većina žena ih i lakira, ali većina ljudi nije upoznata s osnovnim činjenicama o čimbenicima koji mogu narušiti izgled noktiju.

Promjene na noktima može izazvati i neadekvatna njega noktiju. Bijele točkice i pruge na noktima najčešće su izazvane oštećenjem korijena noktiju tijekom uklanjanja kože oko noktiju. To nisu trajne promjene i nestanu nakon nekoliko tjedana od prekida takve vrste tretmana. Promjene na noktima nastaju ne samo zbog oštećenja nokatne ploče (tvrdi, vidljivi dio nokta), nego i zbog upale okolne kože koja može izazvati poremećaj u rastu nokta.

Stalno močenje ruku u vodi, deterdženima i drugim sredstvima koja oštećuju kožu ruku također oštećuje nokte. Neka od tih oštećenja privremena su, dok neka s vremenom mogu postati trajna. Godine također utječu na izgled noktiju. Sa starenjem nokti često gube sjaj, mijenjaju boju i oblik. To je izraženije na noktima nogu koji zbog kroničnih trauma - udaranja noktiju u uske cipele, bočnog pritiska na prste u uskim cipelama, s godinama postaju žućkasti, zakrivljeni i izbrazdani. Adekvatnom njegom i izbjegavanjem navedenih čimbenika koji uzrokuju promjene na noktima, zdravlje i mladost noktiju mogu se održati i u starijoj životnoj dobi.

U nekim slučajevima hrana, hormonski poremećaji i neke bolesti mogu izazvati promjene na noktima, ali te promjene nestaju kada se uzrok ukloni (adekvatni unos vitamina i minerala,

liječenje bolesti ili hormonskih poremećaja). Često promjene na noktima nastaju i zbog grickanja noktiju i kože oko njih. Bakterije i gljivice iz ustiju izazivaju upale, koje posljedično izazivaju promjene na noktima. Promjene na koži vide se kao blage upale, a promjene na noktima su neravne, gubitak sjaja nokta i udubljenja.

Jedan od uzroka promjena na noktima jesu gljivične infekcije noktiju, koje nastaju naseljavanjem gljivica unutar nokta. Kao posljedica vide se bijele, žute, smeđe mrlje, a često se nokat i mrvi. Ne postoji neka učinkovita metoda prevencije gljivičnih infekcija noktiju, ali vjerojatnost infekcije može se smanjiti ako su stopala čista i suha i ako ne koristimo tuđi pribor za njegu noktiju.

Zbog svega navedenog, održavanje zdravih noktiju postiže se adekvatnom prehranom, adekvatnom manikurom i pedikurom, izbjegavanjem grickanja noktiju i okolne kože, nošenjem adekvatne obuće, zaštitom od vanjskih čimbenika (dugotrajno močenje ruku u vodi, deterdžentima...).

Samo zdrava kosa je lijepa

Brojni faktori, vanjski i unutrašnji, djeluju na izgled kose. Od vanjskih faktora, veoma su važni pranje odgovarajućim šamponom, pravilno sušenje i upotreba odgovarajućih preparata za njegu kose.

Danas na tržištu postoji niz preparata iz domene dermatološke kozmetike za kosu, koji su podijeljeni prema tipu problema. Postoje linije za suhu kosu, masnu kosu, šamponi protiv suhe prhuti, protiv masne prhuti, za osjetljiva vlasišta, obojenu kosu, preparati za ravnjanje kose, šamponi koji se koriste kao dodatci tretmanima protiv ispadanja kose. Česta bespotrebna pranja kose treba izbjegavati. Vrući zrak i agresivne šampone također treba izbjegavati jer oštećuju površinski dio vlasi. Vlas postaje tanka, ispucala. Kada je to moguće, ostavite kosu da se osuši prirodnim putem. Kada koristite fen, držite ga bar 15 cm udaljen od kose i neprekidno ga treba pomicati kako vrući zrak ne bi bio usmjeren na jedno mjesto. Aparate za ravnjanje kose i električne uvijače koristite što rjeđe.

Sunce i plivanje u moru i bazenu isušuju kosu. Za vrijeme ljetnih sunčanih dana preporučuje se zaštititi kosu šeširom i koristiti preparate za kosu s UV zaštitom. Nakon plivanja kosu treba oprati blagim šamponom, dobro isprati i nanijeti regeneratorski. Suhoća, beživotnost kose javlja se i sa starenjem.

Od unutrašnjih faktora koji utječu na izgled kose treba spomenuti genetiku, bolesti štitnjače, nagli gubitak tjelesne težine, teža akutna stanja, anemije, korištenje nekih lijekova, neke kronične bolesti, stres, razdoblje nakon poroda (svima je dobro poznato da često tri mjeseca nakon poroda dolazi do otpadanja kose).

**Ivanka Laštro, dr.med.
Spec. dermatologije i venerologije**



Prehrana za zdravlje i ljepotu

Svježije i prirodno, začinjeno druženjem

Izgrađeni smo i živimo od onoga što jedemo, a hrana je izgubila vodeće mjesto u sustavu vrijednosti. Kao da je postala nužno zlo zbog gubljenja dragocjenog vremena, s jedne strane, i puko sredstvo užitka, s druge strane. Kao da je prestala biti izvor života i opstanka čovjeka. Postala je zapakirana stvar koja se kupi i jede. Ne znamo što jedemo pa onda niti koliko je štetno.

Već je najveći liječnik svih vremena Hipokrat, prije 2400 godina, govorio: „Neka ti hrana bude lijek, neka ti lijek bude hrana.“ Već se tada znalo o vrijednosti hrane u sprječavanju i liječenju bolesti. Danas mnogi prehrambeni proizvodi ne zadovoljavaju zahtjeve uravnotežene prehrane, a neki bi morali nositi natpis: „Štetno za zdravlje“.

U časopisu Medicus možete pročitati: „Industrijski pripremljene namirnice i jela često su vrlo sumnjive kvalitete. Pogotovo to vrijedi za hrenovke, mortadelu, parizer, frankfurtske i slične kobasice, jer su vrlo često takvi i slični proizvodi postali „vreća za otpatke“ moderne mesne industrije.“

Pogledajte i videozapis na YouTube: „Ima li mesa u kobasicama“. Ako zaključite da vrijedi, pogledajte kompletan zapis u dva dijela „Upozorenje – hrana“.

Ne gubite vitamine!

Želimo li uistinu biti zdravi i lijepi, moramo se kvalitetno hraniti, moramo unijeti sve elemente za izgradnju i otpornost organizma te energiju za život i rad. Iako ne postoji jedinstven stav

o tome koliko kojih namirnica treba jesti, svi nutricionisti slažu se da trebamo jesti cjelovite, nerafinirane namirnice. Pogledajte zašto: preradom pšenice (rafiniranjem) u bijelo brašno gubi se velika količina vitamina, minerala, biljnih vlakana, i to:

Kobalt	89%
Mangan	86%
Magnezij	85%
Natrij	78%
Cink	78%
Kalij	77%
Željezo	76%
Fosfor	71%
Bakar	68%
Kalcij	60%
Molibden	48%

Alfa tokoferol (vit. E)	86%
Niacin – PP faktor (B)	81%
Riboflavin (B2)	80%
Tiamin (B1)	77%
Piridoksin (B6)	72%
Folna kiselina	67%
Pantotenska kiselina	50%
Kolin	30%
betain	23%

U prosjeku je to gubitak od 75%. A samo cijelo zrno može osigurati maksimalno iskorištenje prirodnoga potencijala žita. Daljnjom termičkom obradom dodatno gubimo u prosjeku 50% vitamina.

No, hrana ne mora biti rizična za razvitak, već nas mora štiti od bolesti. Prema jednom institutu za liječenje raka, napravljena je lista Top 10 namirnica s najboljim zaštitnim supstancijama. To su: brokula, rajčica, špinat, naranča, češnjak, jabuka, soja, mrkva, paprika začinska ljuta, zeleni čaj. Možemo ih sve konzumirati svaki dan.

Ista količina bijeloga brašna u odnosu na šećer sadržava više glukoze i ima viši glikemijski indeks od samoga šećera, pa jedenjem takve hrane povećavamo osjećaj gladi te se debljamo, postajemo neotporni na akutne bolesti i pridonosimo razvitku



kroničnih bolesti. Zapravo, postajemo bolesni, a izgledniji debeljuce. Pogrešna prehrana najvažniji je zdravstveni rizik za razvoj šećerne bolesti, bolesti cirkulacijskog sustava i raka. No, prehrana ne smije biti znanstvena mora već potreba i užitak. Mora biti zdrava i ukusna. Jednostavna, raznovrsna, prirodna, cjelovita, umjerena, uravnotežena prehrana nije odricanje, znak zaostalosti i siromaštva, već je znak profinjenosti, znanja i pozitivnog stava prema zdravlju i životu.

Nutricionisti promiču zdravu i ukusnu, svima prihvatljivu mediteransku prehranu (prehranu našeg podneblja). Puno povrća, voća, malo žitarica, mahunarki, ribe i maslinova ulja zdrava je hrana u kojoj možemo uživati. Trebamo jesti što raznovrsnije jer nijedna namirnica ne sadržava sve, a sve sadržavaju sve potrebno. I, molim vas, nemojte hranu promatrati kroz pojedinačne elemente, jer su oni bez pozitivnog efekta. Tek zajedno oni daju puni potencijal. Odavno znamo da je najbolja hrana uzimanje što svježijih i što prirodnijih namirnica, kojima nije ništa dodato i nije ništa oduzeto, a ne komercijalnih proizvoda s polica marketa. Kad lijepo uredimo stol, jedemo opušteno i sve začinimo druženjem, šalom, smijehom, neobveznom čašom (ne dvije) dobrog vina i zapjevamo uz gitaru, eto života kakav samo poželjeti možemo!

Naš jezik poznaje šest obroka:

- **zajuttrak**
- **doručak**
- **ručak**
- **užina**
- **rana večera**
- **kasna večera**

Sada vidite da naše obroke najčešće pogrešno nazivamo. Doručak je zapravo zajuttrak, a doručak i užina nisu međuobroci. Preporučujem vam pet obroka dnevno, tri veća: zajuttrak, ručak i večeru i dva manja: doručak i užinu. Kasnu večeru najbolje je preskočiti. Neka bude izuzetak. Osobno smatram da nećete griješiti ako jedete samo kad ste gladni, a ne prema unaprijed propisanom rasporedu.

Više hrane u manje kalorija

Osim biokemijskog sastava, na osjećaj sitosti i gladi djeluje i volumen hrane. Možete li zamisliti da, uobičajena nezdrava marendna radnika, jedan veliki sendvič od 25 dkg bijeloga kruha, 10 dkg punomasne salame i 10 dkg punomasnoga sira, ima isti broj kalorija (1530) kao i uravnotežena prehrana iste energetske vrijednosti: 10 dkg integralnoga kruha, 30 dkg krumpira, 2,5 dcl punomasnoga mlijeka, 10-15 dkg mesa ili ribe, 1 kg povrća, 40 dkg voća, 2 žlice ulja i 1 žlica šećera/meda. Težinski omjer je 45 dkg : 235 dkg; omjer je 1:5.

Uobičajeni sendvič radnika:

25 dkg bijeloga kruha	610 kcal
10 dkg punomasnoga sira	420 kcal
10 dkg punomasne salame	500 kcal

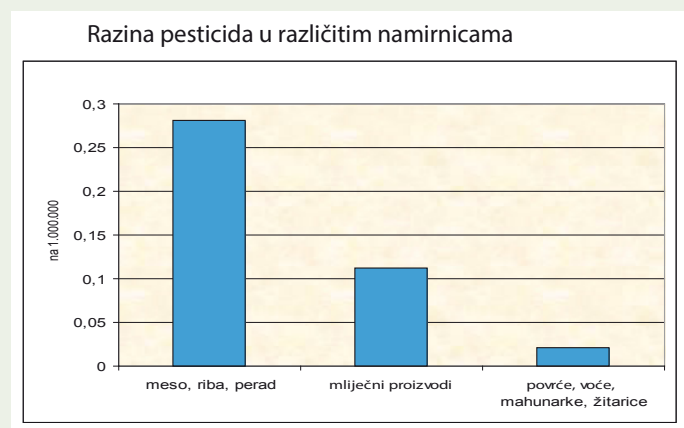
45 dkg ukupno	1530 kcal

Uravnotežena prehrana:

10 dkg integralnoga kruha	220 kcal
30 dkg krumpira	250 kcal
2,5 dcl punomasnoga mlijeka	160 kcal
10-15 dkg ribe ili mesa	150 kcal
100 dkg povrća	250 kcal
50 dkg voća	200 kcal
0,3 dcl (2 žlice ulja)	240 kcal
1,5 dkg (1 žlica meda/šećera)	60 kcal

235,5 dkg ukupno	1530 kcal

A 1500 kcal ujedno je i minimalni preporučeni iznos energije pri mršavljenju. Navedeni sendvič primjer je namirnica bogatih energijom (energijske bombe) i siromašnih vitaminima, mineralima, biljnim vlaknima - zaštitnim supstancijama (prazne kalorije). Tada ih uzimamo kao prehrambene dodatke koji ne bi postojali da se hranimo uravnoteženo. Ako ih uzimamo nekontrolirano, kao bombone, možemo štetiti zdravlju. Mnogi će reći da je biljna hrana krcata pesticidima, a zaboravljamo da je za proizvodnju 1 kg mesa potrebno 16 kg žitarica i da se pesticidi kumuliraju u mesu. Iako se pesticidi koriste za prskanje žitarica i povrća, oni se u konačnici u znatno većoj koncentraciji nalaze u mesu. Vidi tablicu:



Lijepa i na 40-godišnjici mature!

Ne smijemo zaboraviti na vodu. Voda čini 60-70% našega tijela. Na proslavi 40. godišnjice mature, uz sve lijepe bivše gimnazijalke, jedna se isticala svježinom i mladenačkim izgledom. Na upit kako to uspijeva odgovorila mi je kako nastoji živjeti zdravo, a od tekućine pije samo vodu.

Ne smijemo zaboraviti ni na kisik. Bez kisika život se gasi već nakon 3-5 minuta. Koža je lijepa i svježija samo ako je dobro prokrvljena. Umjerena tjelesna aktivnost pomaže opskrbi stanica kisikom. Pola sata žustroga hoda dnevno (3 km) u 50 godina iznosi 54 787 km, a opseg zemaljske kugle je samo 40 467 km. Dakle, sa 3 km dnevno pješice, u 50 godina obići ćete zemaljsku kuglu i 14 puta relaciju Rijeka-München-Rijeka.

Mnogo puta sam čuo, a i sam sam nekad tako mislio, da je zdrav život toliko skup da si ga prosječan čovjek ne može priuštiti. Naravno da ćemo u voće i povrće, jer ga trebamo jesti više, potrošiti više, ali ne kupujući nezdravu hranu uštedjeti ćemo još više. Samo za cigarete pušač će potrošiti 500 000 kn i skratiti si život za 10-15 godina. Kad pribrojimo rashode u nepotrebna bezalkoholna i alkoholna pića, previše kave, odjeće, obuće, telefoniranja, žutoga tiska itd., itd., lako ćemo shvatiti da je zdrav život osjetno jeftiniji. Ne zaboravite da 2 kune dnevno u 50 godina postaju 36.500 kuna. Trgovci nezdravim uglavnom ciljaju na one slabije platežne moći i niže obrazovane.

Emocionalni stresovi, usamljenost, nedostatak ljubavi, strah, depresija, brige, ljutnja, mržnja narušit će vam zdravlje i ljepotu kao i loša prehrana. Oholost, škrtost, bludnost, zavist, neumjerenost u jelu i piću, srditost, lijenost sedam su glavnih grijeha u kršćanstvu. Oni u temelju narušavaju tjelesnu i duševnu ljepotu i zdravlje.

Zdravlje i ljepota proizlaze iz zdravog načina življenja. I zdravih navika ima sedam. To su:

1. redovito spavati 7-8 sati,
2. održavati redovitu tjelesnu aktivnost,
3. održavati poželjnu tjelesnu težinu,
4. obvezno jesti zajuttrak,
5. izbjegavati uzimati hranu između obroka,
6. umjereno piti alkohol ili ga ne piti,
7. ne pušiti.

Sa svakom zdravom navikom rastu kvaliteta i duljina života. Dugogodišnja istraživanja dala su, uz ostalo, sljedeće rezultate:

- Očekuje se da će još jednako dugo živjeti petnaestogodišnja osoba koja ne poštuje niti jednu zdravu naviku i četrdesetpetogodišnja osoba koja poštuje sve zdrave navike.
- Osoba starija od 75 godina koja poštuje sve te navike i 35-44 godišnja osoba koja poštuje manje od 3 navike, približno su jednakog tjelesnog zdravlja.
- Najčešće prerano umiru osobe s manje od 4 zdrave navike.

To znači da možemo živjeti do 30 godina dulje, kvalitetom onih između 15 i 45 godina. Znači da i nakon 75 godina možemo biti zdravi kao mnogi koji imaju između 35 i 44 godine života. Koliko ti imaš zdravih navika, dragi-a čitatelju-ice?

Moram vam navesti i koje je životne vrijednosti cijenio naš glumac Zvonimir Rogoz, koji je živio 101 godinu. Svojem sinu, kojeg je imao u 92. godini života, dao je savjete. Usporedite ih s našim „zdravim“ navikama:

1. Nemoj gubiti noći uzalud.
2. Uvijek nešto radi makar bilo beskorisno.



3. Svaki dan hodaj uspravno i čvrsta koraka.
4. Jedi sve, ali umjereno i ne predobro.
5. Popij čašu dobrog vina. Bit će ti lijek. Dvije će ti štetiti. Tri su otrov.
6. Nikada nemoj pušiti.
7. Budi umjeren u ljubavi pa ćeš dugo uživati u njoj.

I da zaključim: ništa se u životu ne događa slučajno. Zdravlje i ljepota proizlaze iz zdravoga načina življenja. Savjetujem:

- Naspavajte se. Na počinak krenite 8 sati prije fiksnog ustajanja.
- Jedite samo cjelovitu, po mogućnosti organski uzgojenu biljnu i životinjsku hranu.
- Jedite obilan zajuttrak.
- Za doručak i užinu jedite voće i orašaste plodove.
- Tri puta tjedno jedite ribu.
- Svaki dan jedite povrtnu juhu, povrće kao prilog glavnom jelu i obilnu salatu-sirovo povrće.
- Posljednji obrok neka bude tri sata prije spavanja.
- Uzimajte dovoljno tekućine. Najbolje piće je voda. Čaša vina, bolje crnog, neće štetiti, ali nije obvezna. Ako pijete više, smanjite, a ako ne pijete, ne započinite.
- Izbjegavajte rafinirana sjemenska ulja i margarine s transmasnim kiselinama. Maslac je bolji. Najbolje je hladno prešano maslinovo ulje. Slijedi hladno prešano repičino ulje. Ostala ulja sadrže nepovoljniji omjer Omega 3 i Omega 6 masnih kiselina. Svinjska mast i zrelo mlijeko žene imaju najsličniji sastav masnih kiselina. I ne zaboravite: jedna žlica ulja ima energije (kalorija) koliko i pola kilograma povrća. No, nemojte jesti nemasno. Masnoće su esencijalne.
- Svaki dan odvojite najmanje pola sata za umjerenu tjelesnu aktivnost na otvorenom.
- Gajite pozitivan mentalni stav, druženje, ljubav, prijateljstvo. Često se sjetim izjave jedne živahne starice: „Neznanac je moj prijatelj kojega još nisam upoznala.“

Hranite se i živite zdravo da biste bili zdravi i lijepi. Ženama preporučujem da ljepotu uljepšaju kozmetikom. Bit će još ljepše. I želim vam puno znanih i neznanih prijatelja.

**Ratko Gašparović, dr.med.
Spec. med. rada i sportski liječnik**

Želja ili potreba

Odavno je prošlo vrijeme kada je želja za izmjenom vanjštine bila znak sebičnosti i nepotrebnog izlaganja ljudskoga tijela potencijalno opasnim i po zdravlje štetnim zahvatima.

Desetljećima je izmjenu vanjštine bilo moguće postići jedino pomoću kirurškog zahvata. U zadnjem desetljeću prošloga tisućljeća došlo je do razvoja brojnih manje invazivnih, pa čak i neinvazivnih metoda. U području medicine nastala je nova grana, koja se brzo razvija - estetska medicina, koja predstavlja multidisciplinarno područje kojim se bave stručnjaci iz brojnih medicinskih područja (plastični kirurzi, dermatolozi, endokrinolozi, dijetetičari). Unatoč svjetskoj gospodarskoj krizi, potražnja za uslugama iz područja estetske medicine još je uvijek u strmom porastu.

U prvom desetljeću novoga tisućljeća najviše je porasla potražnja za manje invazivnim i neinvazivnim zahvatima (punila, botulinum toxin, neinvazivne metode pomlađivanja kože). Na početku tisućljeća ti su zahvati činili svega sedam posto svih estetskih zahvata, dok se danas njihov udio već približava postotku od pedeset posto. Dakle, kirurški zahvati predstavljaju približno polovicu medicinskih zahvata kojima pokušavamo poboljšati vanjski izgled ljudskoga tijela.

Započelo s ušima

Estetska kirurgija predstavlja dio estetske medicine. Počeci estetske kirurgije sežu u razdoblje kraja devetnaestog stoljeća. Prvi estetski kirurški zahvat bila je korekcija stršećih ušiju, koju je 1881. godine, u New Yorku, na dvanaestogodišnjem dječaku izveo kirurg Edward Ely. Uskoro su uslijedile korekcije nosova i

drugi kirurški zahvati, kao i brojni kirurški zahvati koje poznajemo danas, te se očekuje njihov daljnji razvoj u budućnosti.

Estetska kirurgija dio je plastične kirurgije. Specijalistički programi iz područja plastične i rekonstrukcijske kirurgije u većini država obuhvaćaju i široko područje estetske kirurgije. Nakon okončane specijalizacije, plastični kirurzi imaju dovoljno teoretskog i praktičnog znanja da mogu bez opasnosti po pacijente, naravno, uz intenzivno redovno dodatno obrazovanje, izvoditi zahvate iz područja estetske kirurgije. Također, u svom svakodnevnom radu, izvode zahvate na tkivima i dijelovima tijela koji su najčešće uključeni u estetske operacije. Budući da mnogi u estetskoj kirurgiji vide prvenstveno laku i veliku zaradu te budući da u većini država nije zakonom propisano tko se sve može baviti estetskom kirurgijom, i drugi kirurzi i specijalisti drugih medicinskih specijalnosti izvode takve vrste zahvata. Zbog nedovoljnog obrazovanja iz područja estetske kirurgije, a koje se ne može steći pohađanjem nekoliko seminara, često dolazi do loših konačnih rezultata i nepotrebnih komplikacija.

Zahvati na dojckama predstavljaju najčešći estetski kirurški zahvat. U gotovo jednakom broju slijede liposukcije, a zatim i ostali estetski kirurški zahvati. Među onima koji posežu za estetskim zahvatima još uvijek prevladavaju žene, iako i muškarci postaju sve manje sramežljivi i sve se češće odlučuju za korekciju određenih dijelova svojih tijela.

Želja za očuvanjem mladolikog izgleda, ili za izmjenom dijela tijela kako bi se više približili onome što u nekom okruženju vrijedi kao idealno, najvjerojatnije je stara koliko i ljudski rod. U posljednja dva desetljeća ta je želja u strmom porastu zbog suvremenog načina života, a u velikoj mjeri i zbog marketinga i unaprijed smišljenih poteza nekih industrijskih grana. Način na koji vidimo sami sebe postaje bitan dio svakodnevnog života, a društvo sve više naglašava kako je važno imati lijepu i privlačnu vanjštinu. Vanjska tjelesna ljepota u modernom društvu postaje sve važniji čimbenik psihofizičkog zadovoljstva pojedinca. Kako je zdravlje, prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, sve više prevladava mišljenje da i estetske izmjene pridonose boljem zdravlju pojedinca.

Operacija nije kozmetički tretman

Usprkos tomu da je u estetskoj kirurgiji riječ o isključivo planiranim operativnim zahvatima, za njih vrijede potpuno iste zakonitosti kao i za sve ostale kirurške zahvate. I kod njih dolazi do potpuno jednakih komplikacija kao kod svih ostalih kirurških za-



hvata. Kirurški zahvat bez opasnosti od komplikacija bit će, najvjerojatnije, još dugo godina tek iluzija, iako pravilnim pristupom tu opasnost možemo bitno smanjiti. Zbog često zavaravajućeg i pogrešnog, a u posljednje vrijeme i sve agresivnijeg oglašavanja u brojnim medijima, gdje se rezultati preuveličavaju, a težina zahvata izjednačuje s posjetom kozmetičkom salonu ili lječilištu, često dolazi do ozbiljnih komplikacija i posljedica, koje su onda ponovno odlična tema za naslovnice i stranice, prvenstveno, žutog tiska.

Najprije vrlo pažljivo saslušama i pokušavamo što točnije razumjeti želje svakog pojedinog pacijenta i pacijentice. Na jednostavan i pojedinoj osobi razumljiv način pokušamo nakon toga objasniti u kojoj mjeri su želje realne, smislene i što je od želja realno moguće ostvariti. Slijedi točno objašnjenje mogućnosti ostvarenja želje, načina izvedbe pojedinih zahvata, predviđenog trajanja i tijeka rehabilitacije nakon zahvata te predviđenog konačnog rezultata. Važno je objasniti i moguće komplikacije, koje mogu pratiti pojedini zahvat, i način njihovog rješavanja. Na kraju pokušamo utvrditi u kojoj je mjeri osoba sve to razumjela i koliko su realna njena očekivanja. Za izvedbu određenog zahvata odlučujemo se kada ocijenimo da su očekivanja u pogledu izvedbe zahvata, tijeka rehabilitacije i konačnog rezultata realna. To je dovoljna garancija da će osoba na kraju biti zadovoljna rezultatom, što je najvažniji i jedini cilj te vrste zahvata.

Isključivo estetske operacije pacijenti plaćaju sami i njihove troškove zdravstveno osiguranje ne pokriva. Granica između estetskog zahvata i drugih zahvata u plastičnoj i rekonstrukcijskoj kirurgiji često nije posve jednostavna. Često rekonstrukcijskim zahvatom poboljšamo i vanjski izgled ljudskoga tijela i, obratno, estetskim zahvatom poboljšamo funkciju pojedinog dijela tijela. Odluka o tome da li se radi o estetskom zahvatu prepuštena je



onima koji se bave tom vrstom zahvata. Pritom su često izloženi znatnim, prije svega nepotrebnim pritiscima. U svakom slučaju, bilo bi razborito da se prije svega Zavod za zdravstveno osiguranje izjasni koje će zahvate plaćati, a koje neće.

Vjerovanje da su estetski zahvati trajni netočno je. Njima se poboljšava izgled nekog dijela tijela te ga se što više približava estetskim standardima nekog okruženja, ili se pomlađuje dio tijela. Proces starenja svakog pojedinca ima, dakako, svoj put, pa se i kirurškim zahvatom izmijenjeni dio tijela mijenja u skladu s njime. Trajanje, naravno, ovisi o načinu života nakon obavljenog zahvata, starosnoj dobi u kojoj je određen zahvat izveden, mogućim kasnijim bolestima, povredama i brojnim drugim faktorima.

**Erik Vrabič, dr. med.
Spec. plastične i estetske kirurgije**



Za ljepotu i zdravlje kože

Kemijski piling je postupak odstranjivanja određenog sloja kože pomoću kiseline, radi uklanjanja raznih promjena na koži i poticanja obnove kože. Koža se tretira kemijskom otopinom koja uzrokuje da se ona počne ljuštiti te da se nakon ljuštenja obnovi. Nova koža je regenerirana, glađa i manje naborana od stare kože.

Kemijski piling poboljšava i zaglađuje teksturu kože. To je učinkovit tretman za uklanjanje površinskih promjena na koži (sitne bore, pjege, smanjivanje pora, blago „zatezanje“ neravne kože lica, izjednačavanje pigmentacije na koži). Tretmanom se uklanjaju vanjski slojevi mrtve kože te se otkriva novi sloj kože, s poboljšanim tonom, teksturom i bojom, uz pomlađivanje lica.

Određene vrste kožnih pilinga mogu se koristiti i za tretmane na drugim dijelovima tijela, kao način za uklanjanje strija ili općenito pomlađivanje kože.

Kemijski piling potreban je za:

- izgladivanje finih linija ispod očiju i oko usta,
- uklanjanje bora uzrokovanih oštećenjem suncem i starenjem,
- poboljšavanje izgleda blagih ožiljaka,
- liječenje određenih vrsta akni,
- smanjivanje pjega i tamnih mrlja (melasma), nastalih zbog trudnoće ili uporabom kontracepcije,
- poboljšanje izgleda i općeg dojma kože.

Bolji rezultati kod svjetloputih

Općenito, osobe svijetle puti bolji su kandidati za kemijski piling. Osobe s tamnijom kožom mogu imati dobre rezultate, ali postoji mogućnost veće neujednačenosti boje kože nakon zahvata.

Postupak se ne preporučuje osobama s infekcijama, poglavito aktivnom infekcijom herpesom, drugim aktivnim bolestima kože, napose pacijentima sa psorijazom, ekcemima i rozaceom, osobama koje imaju opekline, trudnicama i dojiljama. Pacijenti

koji su koristili lijek Roaccutane u posljednjih šest mjeseci, korisnici preparata za njegu kože koji sadrže askorbinsku kiselinu, sredstava za depigmentaciju ili druge proizvode na bazi kiselina korištenih u prethodnih 48 sati, također nisu kandidati za kemijski piling. Osobe s nerealnim očekivanjima nikako nisu dobri kandidati niti za jedan estetski tretman.

Ako kemijski piling izvodi iskusan dermatolog, kod površinskog i srednjeg pilinga pojavljuju se nuspojave poput crvenila, blagog ljuštenja kože, ponekad krastica koje se obično povuku u roku od dan ili dva nakon tretmana. Nuspojave dubokog kemijskog pilinga obično su izraženije, a vrijeme oporavka duže. Više ozbiljnih nuspojava, kao što su infekcije i ožiljci, moguće je pogotovo kod dubokog kemijskog pilinga. Međutim, ozbiljne nuspojave rijetke su ako se postupak obavlja kod kvalificiranog liječnika.

Od površinskog do dubokog pilinga

Površinski kemijski piling

Vaš dermatolog koristit će određenu formulu i kemijski piling temeljiti na karakteristikama vaše kože i željenom rezultatu. Površinski kemijski piling koristi se za liječenje finih bora, suhih područja, neujednačene pigmentacije i akna. Otopina koja se koristi obično se sastoji od alfa-hidroksikiselina (AHA), kao što su mliječna, salicilna ili voćna kiselina. Taj blagi piling ne zahtijeva dugo vrijeme za oporavak i pacijent se može vratiti svojim svakodnevnim aktivnostima odmah nakon tretmana.

Srednje duboki kemijski piling

Za srednje duboki piling lica mnogi liječnici koriste glikolnu ili triklorocetenu kiselinu (TCA). Taj kemijski piling ima dobru učinkovitost kod površinskih bora, mrlja i problema s pigmentacijom. Slično kao kod površinskog kemijskog pilinga, srednje duboki kemijski piling zahtijeva tek nekoliko dana oporavka. Novi sloj kože pojavljuje se tri do sedam dana nakon tretmana, a dva tjedna nakon tretmana koža će biti potpuno zdrava.

Duboki kemijski piling

Za duboki kemijski piling lica koristi se fenolna kiselina zbog čega je to najjači piling. Taj piling koristi se za liječenje dubokih bora, mrlja uzrokovanih starenjem ili izlaganjem suncu te pri prekancerogenim izraslinama. Tim tretmanom nastaju najdramatičniji i najtrajniji rezultati. Postupak traje duže od ostalih pilinga (jedan do dva sata) i zahtijeva najduže vrijeme ozdravljenja. Duboki kemijski piling može uzrokovati trajno osjetljivije kože, zbog čega je potrebna prethodna konzultacija s derma-

tologom. Novi sloj kože počinje se pojavljivati sedam do deset dana nakon tretmana, iako potpuno ozdravljenje može potrajati čak dva mjeseca ili duže.

U zaključku možemo reći da je kemijski piling jedna od najvažnijih metoda koje se koriste u korektivnoj dermatologiji. Potrebno ju je koristiti sukladno njezinim indikacijama i ograničenjima, često i u kombinaciji s drugim, invazivnijim ili kompliciranijim metodama za postizanje optimalnog učinka. Ipak, valja naglasiti da tom neagresivnom te relativno jednostavnom i pristupačnom tehnikom često možemo dobiti vrhunski estetski rezultat.

Valentina Saint-Georges, dr.med.

Gordan Lakoš, dr.med. spec. dermatovenerologije



Parabeni

Špricamo li se otrovima

Ljubav žena prema kozmetici traje još od vremena Kleopatre, kada su se pripadnice ljepšega spola koristile prirodnim pigmentima za uljepšavanje. Tijekom razvoja čovječanstva ta se ljubav produbljuje, prelazi i na muški spol, tako da danas koristimo na stotine preparata za uljepšavanje, preparativnu kozmetiku, ali i sredstva svakodnevne higijene.

U početku su to bili prirodni spojevi, dobiveni iz materijala biljnog ili životinjskog podrijetla. Neću ulaziti u kvalitetu tih proizvoda, mada neke još uvijek koristimo i u modernoj kozmetici. No, s njihovim razvojem pojavio se i drugi problem. Ti pripravci s vremenom su postajali kvarljivi i nepotrebljivi. Zato je razvojem kozmetike počelo i istraživanje radi pronalaženja adekvatnog konzervansa, koji bi svim preparatima produljio vijek trajanja.

Konzervans za kreme

Mikrobiološka kontaminacija (bakterije, plijesni, gljivice) svih proizvoda, pa tako i kozmetike, može predstavljati velik rizik za čovjeka s obzirom na štetne posljedice po zdravlje, koje mogu izazvati patogeni poput Pseudomonasa, Escherichije i dr. Poznati su primjeri infekcije očiju Pseudomonasom nakon primjene kozmetike koja nije bila propisno „konzervirana“. Parabeni djeluju na dugotrajniju stabilnost kozmetičkog proizvoda sprječavanjem razvoja mikroorganizama, jer razne bakterije i plijesni ubrzavaju razgradnju emulzija, stvarajući štetne nusprodukte i iritirajuće sastojke neugodnog mirisa kozmetike.

Dvadesetih godina prošloga stoljeća otkriveni su parabeni, a već sredinom stvarajući stoljeća počinju se masovno koristiti kao konzervansi u kozmetici, i u prehrambenoj industriji.

Parabeni su skupina alkil estera p-hidroksibenzojeve kiseline (pHBA) koji se koriste kao antimikrobna sredstva u farmaceutskim proizvodima, kozmetici i hrani. Kao dopušteni dodaci hrani, u Hrvatskoj se koriste E 214 (etil p-hidroksibenzoat), E 215 (natrij etil p-hidroksibenzoat), E 218 (metil p-hidroksibenzoat) i E 219 (natrij metil p-hidroksibenzoat). Kao konzervansi koriste se u grickalicama i obloženim oraščićima, slasticama (bez čokolade) te za površinsku obradu suhomesnatih proizvoda.

Neki se parabeni prirodno nalaze u biljkama. Tako je metilparaben nađen u borovnici, gdje ima antimikrobno djelovanje. Na aromu utječu vrlo malo, efikasni su inhibitori

plijesni i kvasaca (0,5 – 0,1 %), relativno su nedjelotvorni na bakterije, posebno na gram-negativne bakterije. S povećanjem duljine alkilnog lanca povećava se njihova antimikrobna aktivnost, a smanjuje topljivost u vodi. Za razliku od ostalih antimikotičkih sredstava, parabeni su aktivni pri višem pH (3-8), očito zbog sposobnosti da u tom stanju ne disociraju. Fenolne skupine daju im slabo kisela svojstva. Esterska veza otporna je na hidrolizu, čak i na temperaturama sterilizacije. Po mnogim svojstvima parabeni su slični benzojevoj kiselini, pa se često i primjenjuju zajedno.

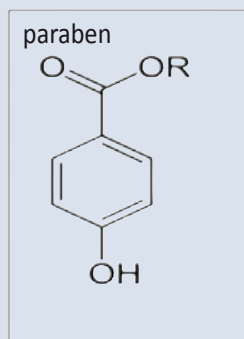
Uzrokuju li rak?

Smatralo se da su parabeni gotovo netoksični. Oni se brzo apsorbiraju, metaboliraju i izluče. Kod osoba s normalnom

kožom oni su uglavnom nenadražujući, bez izazivanja senzibilne reakcije. No, kod osoba alergičnih na paraben oni ipak mogu izazvati iritaciju kože, kontaktni dermatitis ili Rosaceu. Postotak alergičnih u općoj populaciji jako je mali. Kako je njegova proizvodnja jeftina i jednostavna, krenulo se u masovnu uporabu jer su istraživanja dokazala da kod većine produkata od proizvodnje do dolaska u kućnu uporabu prođe gotovo šest mjeseci.

Daljim istraživanjima utvrdilo se da je metil paraben bezopasan ako je skladišten pod normalnim uvjetima, ali prilikom izlaganja sunčevoj toplini postaje toksičan te uzrokuje preuranjeno starenje kože i, u ekstremnim slučajevima, povećava rizik od raka kože.

Unatoč njihovoj sveprisutnosti i praktičnoj korisnosti u suvremenoj kozmetologiji, o parabenima se već duže vremena raspravlja na svjetskoj razini zbog njihovog mogućeg rizika za reproduktivno zdravlje, ali i za druge organske sustave.



Godine 1998. izašla je prva studija dr. Routledge i sur., kojom je dokazano da je povećana koncentracija parabena (ne odnosi se na metil paraben) u pokusima na životinjama.

Jedan se dio znanstvenika usmjerio na proučavanje rizika od njihove akumulacije u organizmu zbog višegodišnje primjene kozmetike, uglavnom istaknuvši negativne učinke na reprodukciju u muškaraca i rizik od poticanja nastanka malignog melanoma (zloćudni rak kože), a sve zbog stimulacije estrogena i antagonističke aktivnosti na androgene (muške) hormone.

Takav hormonalni disbalans i endokrine disrupcije jedan su od razloga zbog čega su se mnogobrojna udruženja potrošača usmjerila na lobiranje regulative da zabrani parabene u kozmetici, posebice kod male djece koja imaju izrazitu propusnost kože i nerazvijen imunološki sustav kože do treće godine života, kada postaje slična odrasloj koži. Iz toga razloga u Europi su se počele događati pozitivne inicijative zabrane parabena u kozmetici za djecu do tri godine života. Danska je najbolji primjer, a vjeruje se kako će uskoro i Francuska izglasati takvu regulativu. Većina proizvođača kozmetike priprema se na takve promjene i postupno radi na preformulacijama svojih kozmetičkih proizvoda, koristeći druge konzervanse, koji su neškodljivi i bez rizika, a posebice su omiljeni oni iz prirodnih izvora, poput probiotika, CO₂-ekstrakta ružmarina i grejpa itd.



Bez znanstvenih dokaza

Glavni istraživač britanske studije, molekularna biologinja Philippa Darbre iznijela je da su otkrili prosječne količine od 20 nanograma/gramu parabena u malim uzorcima 20 oboljenja od raka dojke. Ona iznosi da forme nađenih parabena u tumorima pokazuju da su došli od nečega što se nanosi na kožu, kao što su dezodoransi, kreme ili sprej za tijelo. Ona čak ide dalje i tvrdi da su rezultati pomogli objasniti zašto se 60% svih tumora dojke nalazi u samo jednom određenom dijelu dojke (gornji vanjski kvadrant), koji je najbliži pazuhu (to je kasnije osporeno).

To istraživanje rezultiralo je uvriježenim mišljenjem da parabeni mogu migrirati iz dezodoransa i ostalih kozmetičkih preparata u tkivo dojke te pridonijeti razvoju tumora. Međutim, ne postoji izravan dokaz uzročne veza između parabena i raka.

„Iz ovog istraživanja nije moguće reći jesu li parabeni zapravo uzrokovali ove tumore, ali mogu sigurno biti povezani s ukupnim porastom slučajeva raka dojke. S obzirom na to da je rak dojke velik ubojica žena i vrlo visok postotak mladih žena koristi dezodoranse, mislim da bismo trebali obaviti veliko istraživanje parabena i gdje se oni točno nalaze u tijelu“, kaže Philip Harvey, urednik Journal of Applied Toxicology (Časopis primijenjene toksikologije), koji je prvi objavio to istraživanje.

I American Cancer Society (Američko udruženje za rak) također zaključuje da nema dovoljno znanstvenih dokaza koji podupiru tvrdnju da upotreba kozmetike, kao što su antiperspiranti dezodoransi, povećava rizik od razvoja raka dojke.

Dakle, dosta godina poslije tih istraživanja, mi nemamo jasan stav relevantnih znanstvenika o toj temi. Nadam se da ćemo ga dobiti u narednih par godina. Ali ipak mi se javlja pitanje: jesu li te otkrivene količine parabena zaista unesene kozmetikom, ili smo ih možda unijeli hranom, ili se u našem organizmu odigrava neka reakcija kojom oni nastaju i talože se. Možda ipak nismo...

Provjerite li sami, kozmetika bez parabena skuplja je dva do tri puta od uobičajene kozmetike. Nije li sve to ipak marketinški trik kozmetičkih kompanija da kupimo nešto novo i dosta skuplje, a zapravo još nedokazano da je to tako? Možda ipak nije...

Tomislav Rukavina, mag. pharm.

tricht u Nizozemskoj. Također se ističe rad grupe za samopomoć iz Nizozemske pod nazivom Fondation Resonance, iz 80-ih godina prošloga stoljeća. Važno je naglasiti da je taj pokret nastao udruživanjem snaga psihijatara dr. Rommea i njegove pacijentice Patsy Hague, što predstavlja jedinstven slučaj gdje se zagovara jednaka važnost uloga u pristupu pitanjima mentalnog zdravlja iz perspektive stručnjaka po profesiji i „stručnjaka po iskustvu“, kako sebe nazivaju osobe koje su prošle psihijatrijski sistem.

Glas ludila u eteru...

Pokret „Hearing Voices“ u Republiku Hrvatsku ulazi preko jedne od ustanova socijalne skrbi za osobe s poteškoćama mentalnoga zdravlja, Doma za odrasle osobe Turnić. Naime, u srpnju 2015. godine osnovana je tzv. „Mreža „Čujenje glasova“ zapadnoga Balkana“ koju za sada čine nacionalni predstavnici Udruženje Metaoia (BiH), Udruženje Prostor (Srbija), Krajji ulice (Slovenija) i Dom Turnić (Hrvatska).

U lipnju 2015. godine, pokretanjem facebook-stranice BalkanskiGlasovi i internet stranice www.nasglas.org, i službeno je nastala „Hearing Voices“ mreža za zapadni Balkan, koja će predstavljati mjesto susreta za sve one koje zanima tematika glasova i rad s glasovima. Te stranice izvor su informacija o edukacijama, predavanjima, grupama za osobe koje čuju glasove, o literaturi, filmskim projekcijama i svemu drugom što se tiče „Hearing Voices“ pokreta.

Dom za odrasle osobe Turnić uključio se u „Hearing Voices“ pokret edukacijom radnika, ali i korisnika za tu tematiku. Na taj

način stvaraju se temelji za pokretanje grupa samopodrške za ljude sa sličnim iskustvima, ali i grupa podrške za osobe koje čuju glasove koje se očekuju do kraja 2015.g.

Dom Turnić u procesu je transformacije svojih usluga i deinstitucionalizacije. To znači da je do 2018. godine predviđeno smanjivanje broja stacionarnih korisnika, ali paralelno s tim, i pokretanje niza izvaninstitucijskih usluga, odnosno usluga u zajednici. Pri tome je već pokrenuta i uspješno funkcionira usluga boravka (kapacitet 15 korisnika) i organiziranog stanovanja (23 korisnika u 5 zajednica na području Gorskog kotara i Rijeke do sada). Grupe samopodrške i grupe za osobe koje čuju glasove pokreću se upravo za korisnike Doma i stambenih zajednica, a od jeseni se predviđa i njihovo pokretanje za osobe koje nisu korisnici Doma.

U Rijeci će se, u razdoblju od 12. do 16. listopada 2015. godine, u organizaciji Doma za odrasle osobe Turnić i Sveučilišta u Rijeci, povodom Međunarodnog dana mentalnog zdravlja, ali i Dana Doma Turnić, održati petodnevno događanje posvećeno pokretu „Hearing Voices“, grupama samopodrške, pokretanju radijske emisije „Glas ludila u eteru“ i općenito mentalnom zdravlju u zajednici. Sudjelovanje će biti omogućeno studentima, stručnjacima, ali i osobama s iskustvima poteškoća mentalnoga zdravlja i članovima njihovih obitelji. Očekuje se da se kroz to petodnevno događanje dopre do osoba koje trebaju i takav oblik pomoći i zainteresirane su za njega.

Martina Kalčić, dipl.soc.radnica

„Hearing Voices“ program – Program „Čujenja glasova“

Čujem što drugi ne čuju

Čujenje glasova često se smatra glavnim simptomom psihoze. Slušne halucinacije smatraju se simptomom prvog reda za shizofreniju. Postoje tri glavne psihijatrijske kategorije pacijenata koji čuju glasove: shizofrenija (oko 50%), afektivna psihoza (oko 25%) i disocijativni poremećaji (oko 80%), prema istraživanju Honiga i suradnika (1998.).



pak, čujenje glasova samo po sebi nije simptom „bolesti“, već se događa kod 2–4% populacije, a neka istraživanja tvrde da više ljudi (oko 80%) ima takozvana „čudna osobna uvjerenja“, koja se nekad nazivaju „deluzije“, a da nisu „bolesni“. Mnoge osobe koje čuju glasove smatraju te glasove korisnima ili dobronamjernima!

U istraživanju rađenom na 15 000 ljudi pronađena je prevalencija od 2,3% osoba koje često čuju glasove, u kontrastu s 1% prevalencije shizofrenije. Bentall i Slade pronašli su da je 15,4% uzorka od 150 studenata muškaraca potvrdilo izjavu „u prošlosti sam imao iskustva da sam čuo nečiji glas i onda otkrio da nema nikoga oko mene“. Dodaju da je 17,5% ispitanika odabralo tvrdnju „često čujem glas koji govori moje misli naglas“, sa dodatkom „u potpunosti se odnosi na mene“. Ta se stavka obično smatra simptomom prvog reda za shizofreniju.

Glas kao dio vlastitih misli

Jedna od tri osobe koje čuju glasove postaje psihijatrijski pacijent, a dvije od tri osobe mogu se dobro nositi s tom pojavom i ne treba im psihijatrijska pomoć. Tim osobama ne može se dijagnosticirati mentalni poremećaj jer su zdrave i jer dobro funkcioniraju. Vrlo je značajna činjenica za naše društvo da postoji više onih koji čuju glasove, a koji nikada nisu bili psihijatrijski pacijenti nego onih koji čuju glasove i postaju psihijatrijski pacijenti.

Green i McCreery otkrili su da 14% od 1 800 ispitanika njihovog uzorka prijavljuje samo zvučne halucinacije, a njih pola čuje artikulirani ili neartikulirani ljudski govor.

Primjer je slučaj inženjera koji se suočavao s teškom profesionalnom odlukom. Dok je bio u kinu, čuo je glas koji mu je jasno i glasno rekao: „Ne možeš to uraditi.“ On dodaje: „Čuo sam to tako jasno da sam se okrenuo prema mom prijatelju koji je mirno gledao u ekran... Bio sam začuđen, a u jednu ruku osjetio sam olakšanje jer sam ja jedina osoba koja je nešto čula.“ To je primjer onoga što Posey i Losch (1983.) nazivaju „glas koji tješi ili daje savjet, a koji se ne percipira kao dio vlastitih misli“. Oni procjenjuju da je otprilike 10% od njihovog uzorka od 375 studenata imalo takvo iskustvo.

Snimke mozga pokazale su da takve osobe uistinu imaju iskustvo zvuka, kao da su zaista čule glas stvarne osobe. U istraživanju Honiga i suradnika, koje se bavilo razlikama između glasova koje čuju pacijenti i oni koji to nisu, razlika je bila u tome da su glasovi onih osoba koje nisu bile pacijenti zapravo bili pozitivni i te osobe imale su osjećaj da imaju kontrolu nad njima, dok su u slučaju pacijenata glasovi bili kritični, negativni, nisu imali kontrolu nad njima i plašili su ih se.

Psihijatrija u zapadnoj kulturi nepravедno poistovjećuje čujenje glasova sa shizofrenijom. Ako odete psihijatru i kažete mu da čujete glasove, postoji 80% šanse da će vam dijagnosticirati shizofreniju. Konvencionalni pristup psihijatrije prema tim glasovima jest ignoriranje značenja tog iskustva za osobu koja čuje glas, a fokus je na eliminiranju simptoma (zvučnih halucinacija) upotrebom fizičkih metoda, kao što su lijekovi. Iako su antipsihotici korisni za neke osobe sa psihozom, postoji velik broj

pila tijekom vremena koje je provela u stavu mentalnog zdravlja), oporavak moguć.

„Hearing Voices“ program

„Hearing Voices“ program zasniiva se na radu u grupama, u kojima se zagovara slobođa i podržavajuća atmosfera dijejenja iskustava poput čujenja glasova, vizije, taktilne senzacije i sl. U konvencionalnom pristupu psihijatrije ignoriraju se glasovi i njihovo značenje, a glavni je fokus na eliminiranju „simptoma“, dok „Hearing Voices“ pristup, kroz grupe u kojima sudjeluju osobe sa sličnim iskustvima, pokušava pomoći osobi da se suoči s vlastitim iskustvom, pronaći jedinstven način prilagodbe i funkcioniranja koji joj najbolje odgovara.

U praksi se pokazalo da je uspostavljanje mreže u kojoj se korisnici i pomagači međusobno podržavaju najbolji put prema uspješnom pokretanju promjena u sustavu mentalnog zdravlja i pružanju zdravstvenih usluga.

„Hearing Voices“ grupe nisu po sadržaju i definiciji terapija, ali imaju takav učinak na osobe koje sudjeluju. Grupe nude priliku osobama koje čuju glasove da podijele svoja iskustva s drugima, što je ponekad dovoljno da se ostvari terapijski učinak. Moderator je osoba koja pomaže grupi da stvori vlastita pravila o tome što grupa čini, kako radi i koja su očekivanja. To je proces osnaživanja, osposobljavanja i istraživanja, naročito za one osobe koje su navikle da im drugi govore što nije u redu s njima i što bi trebalo učiniti. Postoje mnoge izjave o tome kako su te grupe promijenile živote onih koji su u njima sudjelovali: „Spavam bolje i bolje razumijem značenje glasova koje čujem.“ „Ja

sada komuniciram s glasovima koje čujem. Nekada sam ih samo slušao... i prestao sam piti.“ „Promijenio se moj odnos prema sebi samome. Ne moram glumiti. Sada sam sigurniji u sebe.“

Istraživanja pokazuju da jedna od tri osobe koje čuju glasove postaje psihijatrijski pacijent, a dvije od tri osobe mogu se dobro nositi s tom pojavom i ne treba im psihijatrijska pomoć. Tim osobama ne može se dijagnosticirati mentalni poremećaj jer su zdrave i jer dobro funkcioniraju. Vrlo je značajna činjenica za naše društvo da postoji više onih koji čuju glasove, a koji nikada nisu bili psihijatrijski pacijenti nego onih koji čuju glasove i postaju psihijatrijski pacijenti (Romme & Escher, 2001). Green i McCreery (1975) otkrili su da 14% od 1800 ispitanika njihovog uzorka prijavljuje samo zvučne halucinacije, a njih pola čuje artikulirani ili neartikulirani ljudski govor.

„Hearing Voices“ program pokreće lokalne osobe i organizacije da mijenjaju dotadašnje pristupe i da stvaraju mrežu podrške koja promovira kontinuirano učenje i zajedničko rješavanje problema. Također, povezuje ljude u međunarodnu mrežu koja može inspirirati i biti od praktične pomoći. Naglašava da je svaka osoba individualna i ima vlastite potrebe, koje se ponekad ne uklapaju u psihijatrijske okvire liječenja.

„Hearing Voices“ pokret obuhvaća rad s osobama koje imaju nesvakidašnja senzorna iskustva, kao što su vizije, čujenje glasova, taktine senzacije i slična iskustva. Fokus „Hearing Voices“ pokreta čine grupe samopodrške koje su inspirirane pionirskim radom psihijatra i profesora Mariusa Rommea i dr. Sandre Escher sa Sveučilišta Maas-

nema ničega. Mogu osjetiti kako im nešto gmiže po koži, golica ih ili gura. Nekada ljudi osjećaju nešto neugodno ispod kože, što može dovesti do velikih briga o tome što im se dešava s tijelom.

Razumljivo, ta iskustva mogu biti jako zbunjujuća i zastrašujuća. Međutim, to nije uvijek slučaj. Za druge ta iskustva mogu biti ohrabrujuća. Netko tko se osjeća usamljeno i čuje ohrabrujući glas može se osjećati dodatno utješeno ako osjeti i ruku na ramenu. Može to interpretirati kao znak da ga glas pokušava podržati.

Zašto ljudi čuju glasove?

Postoje mnoge različite teorije i ideje koje objašnjavaju zašto ljudi čuju glasove ili vide vizije. One uključuju: poseban dar ili osjetljivost, traumu ili teška životna iskustva, disocijacije, duhovna iskustva, biokemiju (npr. višak dopamina), paranormalna iskustva, emocionalnu patnju, zdravstvene (fizičke) probleme, kognitivne greške (pogrešna atribucija „unutrašnjeg govora“), individualne razlike.

Istina je da ne znamo zašto ljudi čuju glasove ili vide vizije. Kako su ta iskustva tako raznolika, vjerojatno postoji nekoliko različitih objašnjenja. Dok to može biti frustrirajuće za one koji se osjećaju zbunjeno i koji bi željeli jednostavan odgovor, ili bar malo izvjesnosti, to znači da je pravo objašnjenje ono koje sama osoba smatra najkorisnijim. Važno je da ne namećete svoja vjerovanja tuđim iskustvima – to je ključno u pristupu „Hearing Voices“ mreže. Umjesto da nudimo dogmatičan pogled na čuđenje glasova, mi prepoznajemo i ohrabrujemo širok asortiman objašnjenja.

onih (30%) koji i dalje imaju „simptome“ kao što je čuđenje glasova iako su primili veliku dozu antipsihotika.

Nastavak korištenja antipsihotika sprječava emocionalno procesuiranje, a samim tim i zaliječenje (Romme i Escher, 2000.).

- Tradicionalna praksa bihevioralne psihologije fokusira se na odvlačenje pozornosti ili na ignoriranje iskustva čuđenja glasova od strane pacijenta, s nadom da će se pacijent fokusirati na “stvarna” iskustva (pretpostavka je da su glasovi sumanutu uvjerenja). Efekt toga pristupa jest da se obes-hrabri diskusija o iskustvu čuđenja glasova.
- U istraživanju u kojem su sudjelovale osobe koje čuju glasove, otkriveno je da je za 77% osoba s dijagnostičiranom shizofrenijom čuđenje glasova povezano s traumatskim iskustvom. Ta traumatska iskustva variraju od seksualnog i fizičkog zlostavljanja, dugogodišnjeg ponižavanja u mladosti, neprihvaćanja seksualnog identiteta te iskustva da su osobe bile žrtve agresivnog ponašanja u braku.
- Čuđenje glasova samo po sebi nije povezano sa shizofrenijom. Moguće je dijagnosticirati shizofreniju za samo 16% osoba koje čuju glasove (Rome i Escher, 2001.).
- Prognoza za osobe koje čuju glasove pozitivnija je nego što se to generalno misli. U istraživanju Sandre Escher s djecom koja čuju glasove, pratilo se 82 djece kroz period od četiri godine. U tom

periodu 64% djece više nije čulo glasove, u skladu s razvojem i učenjem kako se suočiti s emocijama i stresom.

Glasovi i vizije

Kada govorimo o glasovima i vizijama, jednostavno mislimo na to da osobe čuju, vide ili osjete nešto što drugi oko njih ne doživljavaju. Ta iskustva mogu uključivati svih pet osjetila: sluh, vid, njuh, okus i dotir. Ta se iskustva mogu doživjeti osjetljivo po osjetilo ili u kombinaciji.

Za neke, ta iskustva mogu djelovati utješno. Naprimjer, netko tko je usamljen mogao bi stvarno cijeniti glas koji mu postane prislan povjerenik. Osoba koja je nedavno izgubila nekoga do koga joj je stalo mogla bi imati korist od razgovora s tom osobom, ili da npr. osjeti miris te osobe. Drugi mogu smatrati takva iskustva izvorom inspiracije. Spisatelji npr. nekada govore o tome kako njihovi likovi ožive i sami napišu priču. Međutim, ti glasovi ili vizije mogu biti izuzetno uznemirujući za neke ljude – mogu biti zbunjujući, kritizirajući ili prijeteći.

Što se učestalosti tiče, brojke variraju, ali je generalno prihvaćeno da između 3 i 10% populacije čuje glasove koje drugi ne čuju. Ako se ubrajaju jednokratna iskustva (kao kada čujete da vas netko doziva dok ste u kupovini, ili vam se učini da vam telefon vibrira u džepu), taj postotak raste do 75%, tako da je doživljavanje bar jednog iskustva čuđenja ili viđenja nečega što drugi ne doživljavaju normalno. Oni koji nikada nisu imali to iskustvo u manjini su.

Značajan broj poznatih i važnih ličnosti (prošlih i sadašnjih) doživio je iskustva čuđenja ili viđenja stvari koje drugi nisu. Bez

tih ljudi svijet bi bio sasvim drugačije mjesto. Ta lista uključuje poznate ljude koji su razgovarali ili pisali o čujanju glasova, kao što su: Ghandi, Sokrat, Ivana Orleanska, Freud, Anthony Hopkins, John Frusciante, Carlos Santana, Robert Schumann, John Forbes Nash, Zoe Wannamaker i Charles Dickens.

Različite halucinacije

Svi smo jedinstveni, tako da nije iznenađujuće da glasovi i vizije mogu biti jednako individualni u pogledu njihovog identiteta, sadržaja, interpretacije i utjecaja. U nastavku slijedi kratak pregled.

Glasovi

Neki ljudi čuju glasove kada su sami; to mogu biti glasovi ljudi koje poznaju ili glasovi potpunih stranaca. Mogu čuti više glasova ili samo jedan. Ti glasovi mogu vikati, šaptati, biti jasni ili prigušeni. Mogu pričati u rečenicama ili samo govoriti pojedinačne riječi. Mogu biti muški, ženski, bez spola, stari ili mladi. Nekada imaju imena, ali ne uvijek. Glasovi mogu pričati konstantno, ili mogu samo povremeno izustiti riječi ili fraze. Ljudi mogu također čuti druge vrste zvukova, poput kucanja, šuštanja, plakanja, vrištanja ili muzike.

Nekada glasovi mogu biti pozitivni – pružiti podršku i ohrabrenje koje nekome treba da prebrodi dan. Drugi glasovi mogu biti zbunjujući, mogu ponavljati misli ili čudne fraze. Neki glasovi mogu biti jako zastrašujući,

usmjeravajući kritike, naredbe ili prijetnje osobi. Glasovi mogu tvrditi da imaju veliku moć i znanje, što ponekad može dovesti do osjećaja straha i bespomoćnosti kod osobe koja čuje te glasove. Neki glasovi mogu dovesti do toga da se osoba osjeća jako ranjivo (npr. da čuje kako je ljudi ismijavaju, ili kako razgovaraju o intimnim životnim detaljima osobe).

Vizije

Neki ljudi vide stvari koje drugi ne vide. Te vizije mogu biti jako jasne i realistične, ali također mogu uključivati mutne oblike, sjene i zrake svjetlosti. Neki ljudi vide glasove koje čuju, drugi vide kukce ili pauke. Kod nekih ljudi vizije su jako kompleksne (kao

da su ušli u drugi svijet). Kod nekih osoba vizije se pojavljuju u okviru svakodnevnog svijeta (npr. vide dodatnu kutiju, životinju ili osobu). Nekada im se može činiti kao da ljudi ili predmeti mijenjaju oblik. Lica im se mogu skameniti, mogu biti okruženi šarenom austom, ili im oči mogu npr. promijeniti boju. Kao i s glasovima, te vizije mogu biti podržavajuće, smiješne, zastrašujuće ili zbunjujuće.

Miris

Neki ljudi osjete stvari koje ih podsjećaju na njihovu prošlost. To bi moglo biti nešto ugodno, poput parfema voljene osobe ili mirisa omiljenog jela. Nekada ljudi osjete stvari koje ih podsjetu na jako traumatična

iskustva. Naprimjer, neko tko je preživio požar u kući može osjetiti dim kada se osjeća anksiozno. Neko tko je povrijeđen od osobe specifičnog mirisa može povremeno osjetiti taj miris kada nikoga nema tu. To može biti izuzetno zastrašujuće, pogotovo ako osoba ne prepozna da to senzorno iskustvo dolazi iz prošlosti.

Za druge miris nije povezan sa specifičnim sjećanjem ili traumatskim događajem. Npr. neki ljudi osjete plin ili hranu kako gori ili trune. Ti mirisi mogu se činiti jako stvarnima i učiniti da se osoba osjeća ugroženo i uplašeno.

Okusi

Pojedincu može biti teško shvatiti da osjeća okus koji drugi ne mogu – osim ako ne da nekom drugom da proba ono što on jede. To čini iskustva s okusom posebno specifičnima. Neki ljudi osjete izrazitu gorčinu kada jedu ili piju i zabrinu se da nešto nije u redu. To može dovesti do toga da ljudi brinu da ih netko pokušava otrovati ili da im se netko poigrava sa hranom. Druge osobe pak osjete određene okuse dok ništa ne jedu, npr. kada čuju glas, gledaju TV ili razmišljaju o nečemu. Te senzacije okusa mogu biti ugodne (npr. čokolada ili omiljeni obrok), ali mogu također izazvati nervozu ili neugodu (npr. nešto gorko ili nešto metalnog okusa).

Osjet (dodir)

Neki ljudi mogu osjetiti stvari na svojoj koži kada naizgled



Pogubni za ljepotu i dugovječnost

Već smo nebrojeno puta čuli o štetnom utjecaju cigareta i alkohola na naše zdravlje, ali da li ste se ikada zapitali kakav utjecaj oni imaju na ljepotu? Mnogi okorjeli pušači izgledaju dosta starije, a to je upravo zbog negativnog utjecaja nikotina. Kronični alkoholičari izgledaju starije, bolesnije i skloni su zapuštanju svoje vanjštine.

Čak je 1985. godine u medicinski rječnik u Americi uvršten termin „smoker's face“, što bi u slobodnom prijevodu značilo lice pušača, koje se opisuje kao izborano, koščato i sivo. Lice osoba koje puše izgleda dosta starije jer dim cigareta ubrzava nastanak bora na licu, posebno oko usana i područja oko očiju, te smanjuje opskrbu kože krvlju, pa koža ima umoran izgled, bez svježine i tonusa. U nastavku donosimo nekoliko činjenica o tome koji utjecaj imaju cigarete na vaš izgled.

Uz loš izgled, pušači i alkoholičari često imaju neugodan miris po cigaretama i alkoholu, a alkoholičari su skloni i zapuštanju osobne higijene, što može dodatno ugroziti njihovu socijalizaciju, sklapanje prijateljstava, veza, pa čak i smanjiti šanse za zapošljavanje. Uzimajući sve to u obzir, dolazimo do zaključka da su prestanak pušenja i suočavanje s problemom prekomjernog pijenja kod onih koji ga imaju, nužni ne samo za tjelesno, već i za psihičko i socijalno zdravlje te, u svakom slučaju, za dugovječnost i ljepotu.

Što cigareta čini izgledu

Nastanak podočnjaka

Istraživanja su pokazala da pušači imaju četiri puta veću mogućnost da se ujutro probude umorni, a rezultat su neprospavanih noći podočnjaci, koji nikako ne djeluju privlačno na licu.

Pojava tamnih zubi

Poznato je da su tamne mrlje na zubima posljedica nikotina, koje se ne mogu ukloniti pranjem. Pušači koji žele ukloniti sivu boju zubi, trebaju ići na profesionalno izbjeljivanje, koje također ima svoje nedostatke. Pušači nikada ne mogu imati prirodnu bijelu boju zubi.

Slaba kvaliteta kose

Stručnjaci smatraju da nikotin i ostali toksični sastojci iz cigarete oštećuju folikul dlake pa kosa pušača postaje tanja. Uz to, pušači ranije dobivaju sijedu kosu u odnosu na nepušače, a muškarci koji puše imaju dva puta veće šanse od nepušača da oćelave.



Žuti prsti

Nikotin iz cigareta učinit će prste i nokte žutima. Prsti postaju ružni, a ta se boja vrlo teško odstranjuje. Velik trud treba uložiti da okorjeli pušač ima lijepe i njegovane ruke.

Prerano starenje

Stručnjaci su ustanovili da osoba koja puši izgleda 1,4 godine starije od nepušača iste dobi. Čak i vrlo mlade osobe koje puše imaju raniju pojavu bora. Razlog tome je što pušenje ometa opskrbu stanica kisikom, a upravo kisik održava kožu mekanom i daje joj zdrav izgled.

Suha koža lica

Koža pušača nikada ne može djelovati svježje. U istraživanjima je lice pušača opisano kao puno bora, koščato i sivo. Dim cigareta sadrži ugljični dioksid, stanice ne dobivaju potreban kisik, smanjuje se protok krvi i rezultat je suha, siva i izborana koža lica. Pušenje također uništava vitamin C koji štiti i obnavlja oštećenu kožu.

Strije

Pušači su skloniji strijama, jer nikotin iz cigareta uništava vlakna i vezivno tkivo kože te se smanjuje elastičnost i kvaliteta kože.



Kako alkohol utječe na ljepotu

U vrijeme božićnih i novogodišnjih domjenaka svi smo spremni popiti i koju čašicu više, no, prije nego što popijete tu čašicu više, pročitajte kakve sve efekte ona može imati na vaš izgled.

Alkohol ubrzava proces starenja – vjerojatno vam se više puta dogodilo da se u jutro nakon što ste pili alkohol budete žedni. Ništa čudno s obzirom na to da alkohol dehidrira vaše tijelo, vaši bubrezi rade dvostruko brže i vaše organe (uključujući kožu) čine isušenima. Upravo zbog toga brže vam se pojavljuju bore, a vaša koža postaje siva.

Alkohol pojačava crvenilo – alkohol povećava protok krvi, a upravo zbog povećanog protoka mogu se pojaviti i puknute kapilare na licu. Kronični alkoholičari često imaju na trupu iznad

struka tzv. spider-nevuse (crvene madeže u obliku pauka) koji su zapravo proširene kapilare.

Alkohol uzrokuje natečenost, a posebno je izražena natečenost na licu (pogotovo na kapcima), koju ćete i uz najskuplju šminku teško prekriti.

Alkohol uništava kosu – ako češće konzumirate veće količine alkohola, to će se odraziti i na vašu kosu, koja će ubrzo postati suha, krhka i sklonija pucanju.

Kako popraviti štetu

Naravno, jedino je ispravno prestati pušiti i piti alkohol. Ako se ipak popije čašica previše nakon nekog slavlja, loš izgled i loše osjećanje sljedeće jutro popraviti ćete slijedeći ove savjete:

- nikad nemojte piti alkohol na prazan želudac (dakle, čaša vina dopuštena je samo uz obrok),
- pijte što više vode, da popravite dehidraciju koja uzrokuje glavobolju,
- nakon što se vratite kući, skinite svu šminku, umijte se i nanesite bogatu hidratantnu kremu,
- izbjegavajte kavu jer će ona samo produžiti simptome,
- dobro se naspavajte.

Ratko Gašparović, dr.med.
Spec. med. rada, sportski liječnik

PRETPLATA NARODNI ZDRAVSTVENI LIST

Ako se želite pretplatiti na Narodni zdravstveni list, dovoljno je da nazovete tel. broj 051/ 35 87 92, 21 43 59 ili pošaljete dopisnicu sa svojim podacima (ime, prezime, adresa) u
NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO PRIMORSKO-GORANSKE ŽUPANIJE
 Odjel socijalne medicine • 51 000 Rijeka, Krešimirova 52a

Način života



Zdravlje i dugovječnost odraz su naše sposobnosti korištenja unutarnjih (emocionalnih, intelektualnih, duhovnih) i vanjskih (fizičkih, okupacijskih) resursa. Osobe koje su aktivne u svim tim područjima „žive“, imaju više energije i zdrave su i u poznim godinama. Osnovni je preduvjet za zdravlje fizička aktivnost. Zapravo, to je čudesna kura za koju svi znamo, no premalo je koristimo.

Moderno ne znači i zdravo

Današnji način života jako je ubrzan pa nastojimo obaviti što više poslova u što kraćem vremenu, pretežno sjedeći, a tehnologija dnevno smanjuje potrebe za kretanjem. Za većinu odraslih osoba izrazito je smanjena tjelesna aktivnost u profesionalnom radu. Samo manji broj ljudi radi manualne poslove, a većina ima poslove koji ne zahtijevaju puno fizičkoga napora. Vozimo se autom i javnim prijevozom, sjedimo pred televizorom ili računalom i trošimo manje kalorija nego nekada. Najčešće se ne bavimo nikakvim dodatnim aktivnostima za održavanje kondicije i rijetko provodimo vrijeme u prirodi. Istraživanja pokazuju da odrasli sjede više od 7 sati, a oni iznad 65 godina 10 ili više sati dnevno.

Zanemarili smo fizičku aktivnost pa velik broj ljudi ima rizične faktore za razne bolesti. Stoga, ne samo da moramo povećati aktivnosti tijekom dana, nego moramo i smanjiti vrijeme sjedenja ili ležanja. Nedostatak vremena jedna je od uobičajenih isprika za to što ne vježbamo. Međutim, vremena uvijek ima, no ovisi o našoj motivaciji. Od presudne je važnosti pronaći oblik vježbanja koji vam je ugodan, zabavan i odgovara vašem stilu života.

Sa starenjem dolazi do promjena u organizmu. Dob od 45. do 60. godine nosi znatne promjene u građi i funkciji organizma, iako se promjene ne uočavaju odmah. No, i kada se uoče, ne moraju

“Nije važno koliko je godina u našem životu, nego koliko je života u našim godinama.”

Abraham Lincoln

biti razlog za zabrinutost, ali moramo ih biti svjesni. Dolazi do smanjenja koštane mase, povećanog pritiska između kralježaka, počinju degenerativne promjene na zglobnim hrskavicama, teže svladavamo tjelesne napore i povećava se masno tkivo.

Stalna napetost pojedinih mišića i fiksni položaj zglobova sprečavaju normalan protok krvi u tkiva, smanjuju dotok kisika i izbacivanje štetnih tvari. S vremenom dolazi do bolova u vratu i rukama, upale tetiva, trnjenja, gubitka snage ili bolova u križima.

Vježbanjem do zdravlja

Redovita fizička aktivnost može spriječiti ili kontrolirati neke bolesti. Ona utječe na:

- smanjenje masnoća u krvi,
- prevenciju povišenoga krvnog tlaka,
- smanjenje rizika od srčanog i moždanog udara,
- smanjenje opasnosti od razvoja šećerne bolesti,
- jačanje pluća,
- kontrolu težine,
- prevenciju i smanjenje stresa,
- smanjenje depresije,
- jačanje imuniteta,
- prevenciju karcinoma, ali i usporavanje širenja malignih stanica,
- povećanje snage, izdržljivost i fleksibilnost zglobova i kralježnice,
- prevenciju osteoporoze,
- smanjenje ozljeda,
- bolje spavanje i opuštanje,
- povećanje razine energije,
- produžavanje seksualne funkcije kod oba spola,
- ublažavanje simptoma menopauze,

- sprečavanje inkontinencije,
- bolje raspoloženje i kvalitetu života.

Ljudi koji vježbaju dokazano duže žive. Osim zdravlja, imamo i druge prednosti vježbanja: osoba u kondiciji lakše svladava radne zadatke, smanjuje se stres, povećava samopouzdanje. Vježbanje smanjuje razinu „hormona stresa“ – kortizola, a povećava razinu endorfina – hormona zaslužnog za osjećaj sreće i prirodne energije, pa nas naši dnevni izbori vode k uspjehu.

Zdravo tijelo može ekonomičnije odraditi sve dnevne aktivnosti i brže se oporaviti od bolesti i ozljeda. Nakon vježbanja pojačava se mentalna oštrina, postajemo kreativni i bolje odrađujemo intelektualne zahtjeve. Vježbanje potiče obnavljanje stanica mozga te pozitivno utječe na rad dijelova mozga zaduženih za pamćenje i učenje. Kad započnemo s vježbanjem, upoznajemo sebe, svoju motivaciju, jačamo samopouzdanje, bolje smo raspoloženi. Zajedničko vježbanje prilika je za druženje s prijateljima i djecom. Određene vrste vježbi, kao što su joga, tai chi..., također mogu zadovoljiti naše duhovne potrebe. Vježbanjem u prirodi dolazi do razvijanja ekološke svijesti i osjećaja pripadnosti prirodi.

Redovitost je najvažnija

Da biste unaprijedili svoje zdravlje, potrebno je vježbati 30-60 minuta dnevno, ali aktivnost možete akumulirati tijekom dana. Radite ono što volite i slušajte svoje tijelo. Prije vježbe važno je istegnuti se i na kraju relaksirati. Dob ne predstavlja nikakvu prepreku za vježbanje. Tako 65-godišnjaci i stariji već nakon nekoliko tjedana vježbanja mogu znatno poboljšati snagu i izdržljivost te povećati gipkost, a značajniji rezultati mogu se očekivati nakon dva mjeseca.

Olga Kotelko, kanadska umirovljena učiteljica i nositeljica više od 750 zlatnih medalja u atletici, kojom se počela baviti nakon 65. godine života, pa do 95. godine, kada je umrla, rekla je: “Nemojte se usredotočiti na svoju dob - usredotočite se na to kako živite. Sam osjećaj da smo mlađi od naše kronološke dobi može usporiti proces starenja.”

Preporučuje se i bavljenje nekim aktivnostima kroz tjedan (2-5 puta tjedno), ovisno o vašim interesima. Neka to ne bude prisila, nego zadovoljstvo: plivanje, vožnja bicikla, joga, pilates, brzo hodanje i šetnja, trčanje, rolanje, planinarenje, ples, rad u vrtu, ali neka to bude redovito.

Ako radite u uredu, svakodnevno napravite kratku pauzu, razgibajte zglobove, istegnite mišiće da se pojača cirkulacija, a time i otplavlivanje otpadnih produkata stresa. Važno je da i poslodavci uoče dobrobiti vježbanja i da stimuliraju zaposlene da budu zdravi. Znamo da su Japanci najproduktivnija nacija, a da svakodnevno organizirano vježbaju prije ili za vrijeme posla.

Ako već imate zdravstvenih problema, konzultirajte se s voditeljima aktivnosti, fizioterapeutima ili liječnicima s obzirom na specifični problem. Shvatite koliko pomaže vaš osobni angažman u redovitoj vježbi u smanjivanju tegoba, bolova i

stresa i preuzmite odgovornost za svoje zdravlje. Radi postizanja što zdravijeg života, uz vježbanje se preporučuje, povremena masaža, zdrava prehrana i unošenje dovoljnih količina vode u organizam.

Masaža - podrška zdravlju i dugovječnosti

Ime potječe od arapske reči „massa“, što znači dodir.

Pokret je govor tijela, no dodir je njihov susret i nagovor na zajedništvo u dinamičkom univerzumu (preuzeto sa <http://www.hnk-split.hr/Balet/Arhiva/Dodir>).

Dodir ruke može izazvati veći opseg emocija nego izražavanje, a katkada je brži i efikasniji od riječi (Mind: Evidence That Little Touches Do Mean So Much, Benedict Carey, New York Times, February 23, 2010.).

Dodir je veza s onim što je izvan nas, podrška i sigurnost, pa masaža kao primjena dodira predstavlja instinktivnu želju za harmonijom i zdravljem. Neki oblici masaže koriste se tisućama godina kao metoda u liječenju i ublažavanju boli. Najstariji zapis o masaži potječe od Kineza, prije 3000 godina, no primjenjivala se u svim vremenima i narodima nakon sportskih aktivnosti, za brži oporavak od bolesti, nakon kupanja i kod različitih tegoba poput astme, probavnih smetnji, pa i neplodnosti. Drevna indijska poslovica kaže da bolesti ne prilaze onome tko se masira svaki dan.

Masaža ne djeluje samo na fizičko tijelo, na kožu i mišiće, nego i na cijelo naše biće. Masažom se izaziva osjećaj ugone, relaksacije i stvara osjećaj zadovoljstva, a ti osjećaji jačaju imunološki sustav, brane nas od bolesti, oslobađaju stresa i tjeskobe. Dodir otpušta oxytocin, hormon koji daje osjećaj povjerenja, i reducira kortizol, hormon stresa. Osjećamo se dobro, relaksirano, podržano. Smanjuje se mentalna napetost, što pomaže kod glavobolja i nesаницe. Kada je stres smanjen, mozak bolje razmišlja i lakše rješava probleme.

Masažom dolazi do mehaničkog čišćenja kože, čime se poboljšava respiracija kože i ona postaje gipkija, elastičnija, zdravija i zategnutija.

Relaksiraju se mišići, istežu i oslobađaju napete strukture, smanjuje bol. To indirektno pridonosi boljoj ishrani i rastu kostiju, ukočenost zglobova i bolovi kao rezultat osteoartritisa, reumatoidnih stanja ili povreda ublažuju se, a kretanje je olakšano. Poboljšanjem cirkulacije dolazi do mobilizacije i ubrzanog odstranjenja štetnih tvari iz stanica i međustaničnog tkiva, rad srca postaje pravilniji, normalizira se tlak. Venski i limfni optok poboljšan je, ubrzava se eliminacija otpadnih produkata i umanjuje mogućnost stvaranja ili zadržavanja tekućine.

Tijekom masaže disanje se usporava i produbljuje. Masaža poboljšava probavu, sprečava zatvor i ubrzava apsorpciju hranjivih tvari. Masaža je izvrsna za očuvanje zdravlja i dopunu liječenju. Ona nije luksuz, nego preventiva te ugodan način za smanjenje stresa i postizanje zadovoljstva.

Gordana Pošćić, msc. fizioterapije

Veza uma i tijela

Prvi zapisi o jogi, poput pečata s likovima jogija u asanama (joga - položajima), pronađeni su u dolini rijeke Ind, među ruševinama velikih gradova Mohenjo Daro i Harappa. U skladu s time, možemo reći da se joga, kao drevna znanost, provlači kroz povijest više od 5 000 godina.

Indijska civilizacija smatra se jednom od najstarijih civilizacija na svijetu. Razvijala se na rijekama, Ind i Sarasvati, na području poznatijem kao Sjeverna Indija. Sarasvati je nekad bila najveća indijska rijeka, oko koje je bilo preko 2 500 naselja, s naprednim građevinama, zgradama s više katova i kanalizacijskim sustavima, geometrijski popločenim ulicama te ogromnim kupalištima čiji su zidovi bili otporni na vlagu.

Sarasvati je najslavnija rijeka Rig-Veda, najstarijeg pisanog teksta na arhaičnom sanskrtu (koji je temelj za grčki, latinski, francuski, njemački, španjolski jezik), nastalog

4 000. g. pr. Krista. On je prenošen usmenom predajom, a na osnovi toga da su mnogi jogijski zapisi pisani na sanskrtu pronađeni baš u dolini Inda, možemo zaključiti da je joga proizvod napredne civilizacije. Budući da je hinduizam nastao na temeljima vedske filozofije, jogom se mogu baviti svi, bez obzira na vjeroispovijest, jer je joga duhovni put, odnosno pomoć na duhovnom putu, a ne religija.

Pažnja, dah i pokret

Riječ yoga vuče korijen iz sanskrske riječi yuj i odnosi se prvenstveno na njen glagolski korijen koji znači: upregnuti, uvrstiti, povezati. U hrvatskom se jeziku koristi i riječ jaram, koja možda najbolje opisuje korijen „yuj“. Jaram povezuje i drži zajedno dva vola (figurativno: um i tijelo), koji bi bez ujarmljivanja išli svaki svojim putem. Drugim riječima, joga znači ujedinjenje pažnje, daha i pokreta, sve troje u jedno.

Od mnogih vrsta joge, Hatha joga je najraširenija na Zapadu zbog toga što nas najprije uči doživjeti naše fizičko tijelo, a poslije djeluje na našu unutrašnjost. Joga je u svom izvornom duhu prirodna i nenasilna, što znači da u vježbanju joga - položaja i vježbama disanja nema prisile ni agresije, ni od strane učitelja niti od nas samih. Hatha znači sila koju koristimo da bismo savijali tijelo u raznim smjerovima, povećali fleksibilnost i uklonili nečistoće. Na taj način dolazi do materijalne i strukturalne transformacije tijela, što u biti pridonosi uklanjanju stresova i napetosti.

Hatha joga uzima u obzir i disanje te koristi njegove različite oblike kako bismo uobičajeni način disanja zamijenili profinjenim



disanjem, koje povećava čistoću cijeloga živčanog sustava. Svrha je joge da se uključi u svakodnevnu rutinu života te da nam pomogne da, bez prisile i kontrole, napredujemo na svim razinama života.

Naše tijelo je većim dijelom sastavljeno od tekućina i, ako se nedovoljno krećemo, cirkulacija postaje loša, što pogoduje razvoju raznih bakterija i mikroorganizama koji zagađuju tijelo i uzrok su mnogih bolesti. Da bismo potaknuli cirkulaciju, važno je kretanje. Kretati se moramo kako bismo aktivirali lokomotorni sustav jer u protivnom dolazi do ukočenosti i slabe pokretljivosti zglobova, deformacije kralježnice i degeneracije plućnih mjehurića, zbog čega dolazi do smetnja u metaboličkom procesu vezanih za kisik i konačno do atrofije endokrinih žlijezda (žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem).

Redovnim vježbanjem joge i disanjem:

- jačamo lokomotorni sustav i koštano tkivo,
- održavamo zdravu kralježnicu,
- uravnotežujemo metabolizam,
- poboljšavamo cirkulaciju svih tjelesnih tekućina,
- djelujemo na dišni, probavni i mokraćno-reproduktivni sustav,
- neutraliziramo umor i stres,
- utječemo na pravilan smještaj unutarnjih organa.



Jogom postizemo skladnu građu tijela te miran i staložen duh. Proživljavajući razne životne situacije, osobito vezane za egzistenciju, branimo se grčenjem mišića u području solarnoga plexusa, grudi i donjeg dijela trbuha. To grčenje prenosi se sa finije razine živčanog sustava na grublju, fizičku razinu tijela, dovodeći čak i do spazma mišića krvnih žila, do srčanog udara, do migrene i ostalih bolesti vezanih uz poremećaj cirkulacije. Napetost uzrokovana stresom prenosi se i na ošit i mišiće vezane za proces disanja te disanje postaje plitko. S vremenom se sve više nakupljaju napetosti, koje blokiraju protok vitalne energije i uzrokuju razne mentalne i tjelesne tegobe u obliku nemira, depresije, anksioznosti, astme i probavnih smetnji, autoimunih bolesti pa sve do težih duševnih oboljenja.

Asane i pranayame

Joga nam pomaže da u fizičkim položajima tijela (asanama) i vježbama disanja (pranayamom) povežemo pažnju, disanje i pokret tijela, čime stvaramo jedinstvo svijesti, energije i materije, zbog čega postajemo svjesniji uzročno-posljedične veze među stanjima duha, energetske tokova i zdravlja tijela.

Jogom učimo osjetiti napetosti u tijelu i kako ih se osloboditi radi nesmetanog protoka vitalne energije u važnijim energetskim centrima (čakre, nadiji...). Redovitim prakticiranjem joge održavamo prohodnost svih energetskih kanala, opuštenost, svježinu i mentalnu vedrinu, bez obzira na sve fizičke i mentalne napore i aktivnosti.

Poznavajući tehnike opuštanja, trenutno možemo ukloniti napetost i duhovni nemir. Nježnim istezanjem područja napetosti i dubokim i svjesnim joga - disanjem opuštamo i poboljšavamo

cirkulaciju krvi u tom području i, kao posljedicu, osjećamo toplinu, slobodu disanja i protok vitalne energije. Što je dah protočniji, tijelo postaje opuštenije, a duhom zavlada dobro raspoloženje.

Redovitom praksom joge dolazimo do osvještavanja tijela, spremnosti za prihvaćanje sebe, većeg samopouzdanja, poboljšanja koncentracije i pamćenja. Povećavamo snagu mišića, dubinu disanja, fleksibilnost i balans. Stabiliziramo živčani sustav i puls, razinu hormona i povećavamo pokretljivost zglobova.

Prikladna za svaku dob

S obzirom na to da je joga nenasilna i da je potpuno prirodna u svom obliku, mogu je vježbati svi, bez obzira na spol, starost i vjersku pripadnost. Jogu vježbamo uglavnom bosi, u pamučnoj odjeći, s preporukom da se tijekom dana uzima dosta tekućine i da se ne jede, ako je moguće, barem 2-3 sata prije vježbi. Vježbamo uglavnom zatvorenih očiju i dišemo na nos. Ako imate neke zdravstvene probleme, preporuka je da se posavjetujete s liječnikom prije nego počnete vježbati jogu.

U asanama djelujemo na fizičkoj i mentalnoj razini ako povežemo dah s pokretom i svoju pažnju usmjerimo na disanje te samo pustimo tijelo da diše. Promatrajući i produbljujući dah, u asanama uranjamo u svoj unutarnji svijet i uočavamo kakvo nam je emocionalno stanje te dobivamo priliku da potisnute emocije osvijestimo, prihvatimo i transformiramo. Na taj način joga nam pomaže da smirimo vlastite misli i da se opustimo, a razni položaji tijela, kao naprimjer savijanje tijela prema naprijed, kad smo usmjereni prema unutra, prema vlastitim osjećajima, suočit će nas s potisnutim brigama i problemima, ljutnjama, krivnjama

i slično. Položajima gdje otvaramo prsni koš produbljujemo dah, čime automatski smanjujemo učinak stresa te čistimo negativne emocije koje smo ondje pospremili dok smo se pod utjecajem stresa grčevito stiskali braneći se.

Otvarajući prsni koš, dolazimo do spoznaje o vlastitim mogućnostima i sposobnostima. Obrnutim položajima, gdje je glava ispod srca, pročišćavamo i smirujemo um i dobivamo priliku mijenjanja pogleda na sebe. Položaji uvertanja kralježnice pomažu nam na fizičkoj razini u jačanju i gipkosti kralježnice te detoksificiraju, dok na mentalnoj razini omogućavaju da shvatimo vlastitu snagu pa nam vraćaju samopouzdanje, što nam olakšava svladavanje vlastitih problema. Položaji balansa, odnosno ravnoteže, pokazatelj su stanja naših osjećaja i količine stresa, odnosno toga koliko se uspijevamo prilagoditi svemu s čime se susrećemo.

Pobjedonosni dah

Disanje je izvor života. Ispravno disanje počinje udahom od grudi prema ošitu, što omogućuje širenje grudnoga koša i istezanje kralježnice u njenom prirodnom obliku, a izdisaj nastaje stezanjem trbušnih mišića, preko opuštanja dijafragme prema grudima, čime se omogućuje izbacivanje ugljičnoga dioksida iz donjeg dijela pluća. Prosječan broj udisaja odrasle osobe je oko 26.000 puta dnevno, što je dovoljan razlog da to činimo na ispravan način kako bi nam život bio što uravnoteženiji.

Nepotpun udisaj ili plitko disanje također utječu na nepotpuno proživljavanje emocija pa se one potiskuju i na taj način zadržavaju i nakupljaju, zbog čega se u tijelu stvaraju blokade, grčenja mišića, što na kraju dovodi do raznovrsnih bolesti. U jogi preporučujemo dah kojim otklanjamo takve vrste tegoba i još više ga produbljujemo, a naziva se Ujjaji dah ili pobjedonosni dah. To je vrsta pranayame, kojom lagano kontrahiramo grlo i proizvodimo suptilan, nježan, jedva čujan dah i na taj način djelujemo na produljenje udaha i izdaha, što snažno djeluje na smirivanje uma te nas oslobađa boli, napetosti i vrlo je učinkovit protiv nesanicke.

Zanimljivo je napomenuti da sve više znanstvenih radova pokazuje pozitivan utjecaj joga na zdravlje, pogotovo kao pomoći pri bolestima psihosomatskog podrijetla, što je i razlog da sve više liječnika u Hrvatskoj i diljem svijeta preporučuje pacijentima vježbanje joga, poglavito onima koji boluju od visokoga krvnog tlaka, glavobolje, astme, dijabetesa, bolova u leđima i sl.

Joga tisućama godina tvrdi da bolesti nastaju na razini uma te da uznemiren um vodi k bolesti. Utječući na um, uravnotežit ćemo sve aktivnosti u tijelu te na taj način uspostaviti prirodnu ravnotežu, dok ćemo asanama ojačati tijelo i postići skladan izgled.

Štefica Vlahov, Yoga Instructor tradicionalne joga



Ples ruku za tijelo i dušu

Od niza različitih vrsta masaža, u tekstu ćemo opisati dvije, pomalo egzotične, koje, osim fizičkog učinka na tijelo, pobuđuju sva osjetila i time pridonose opuštanju i povećanju njihovoga učinka.

Kraljevska masaža

Ako niste kralj, a želite se ponekad tako osjećati, možete si priuštiti kraljevsku masažu, u svijetu odavno poznatu. Kraljevska masaža, ili masaža s četiri ruke, tretman je koji je u drevna vremena bio namijenjen isključivo članovima kraljevskih obitelji pa otuda potječe i naziv. Ta masaža uvijek obećava vrhunsko zadovoljstvo. Predstavlja kreativni tretman u kome dva uvježbana terapeuta, oslušujući vibracije klijentovog tijela, prepoznaju energetske blokade u protoku energije u tijelu i balansirano utječu na opuštanje lijeve i desne strane tijela. U početku terapeuti rade gotovo iste pokrete, približno iste brzine i pritiska, pa se kaže da su u svojim pokretima ogledalo jedan drugom te ovu masažu nazivaju i „ples ruku“.

Jedan od masera tijekom masaže uvijek preuzima vodeću ulogu, dok ga drugi prati, a zatim se terapeuti „razilaze“ i po osobnom osjećaju rade pokrete, što stvara nevjerojatan osjećaj kod masirane osobe. Klijenti koji su probali ovu masažu kažu da su imali osjećaj kao da ih boginja bogatstva i ljepote Lakšmi, koja ima četiri ruke, osobno masira i pruža im nevjerojatno iskustvo oslobađanja od tenzije, uvodi ih u duboku relaksaciju i vraća im mentalni i spiritualni sjaj. Četiri ruke, koje virtuozno kruže po vašem tijelu, učinit će da izgubite osjećaj za vrijeme, da se odvojite od stvarnosti, vaša tkiva bolje će se opskrbiti krvlju, a tijelo će biti ispunjeno energijom.

Učinak je kraljevske masaže kao da ste doživjeli dvije masaže u jednom tretmanu. U početku klijent prati pokrete oba terapeuta, jačinu pritiska, brzinu pokreta, da li iz znatiželje ili iz uspoređivanja, ali ubrzo odustaje od kontrole i to je najznačajniji psihološki trenutak ove masaže. Ova masaža objedinjuje metode klasične antistres masaže, Šiatsu i aromaterapije uz ambijentalnu muziku i osvjetljenje. Dva terapeuta, s četiri ruke, postižu bržu relaksaciju i brže oslobađanje od bolova, jer se masira dvostruko veća površina tijela u isto vrijeme. Kraljevska masaža poboljšava opće zdravstveno stanje, pozitivno djeluje na zdravlje, otklanja bol, smanjuje frekvenciju srca i krvni tlak, oslobađa od stresa,

vraća raspoloženje i relaksira, jača imunitet, hrani i rehidrira kožu, donosi jedinstven osjećaj zadovoljstva. Za kraljevsku masažu kontraindikacije apsolutno ne postoje, ne postoji ograničenje, kako u godinama starosti klijenata, tako ni prema dužini trajanja masaže i broju masaža.

Carska masaža

Carska masaža počinje s pilingom na toplom krevetu ili mramornom ležaju, da se koža zagrije i da se oslobodi epidermalnih zadebljanja i ljuskica, da lakše diše i pripremi se za daljnji tijek masaže. Zatim se cijelo tijelo namaže blatom iz Mrtvoga mora koje:

- zagrijava tijelo,
- pospješuje mikrocirkulaciju,
- opušta mišiće,
- blagotvorno djeluje na kompletan lokomotorni aparat.

Blato iz Mrtvoga mora, koje obiluje mikroelementima i mineralima, ostavi se na tijelu 30 minuta, a na glavu se stavlja maslinovo ulje. Da bi se pacijent opustio i da mu ne bi bilo dosadno, sve vrijeme svira egzotična glazba. Poslije te faze slijedi 10 minuta tuširanja mlakom vodom. Naredna faza je Kleopatrina inovacija - kupanje u toplom mlijeku, 30 minuta, u ambijentu obogaćenom cvijećem i tihom glazbom. Mlijeko hrani kožu, pospješuje metabolizam kolagena i elastina u koži te kožu čini blistavom, svilenkastom i glatkom.

Poslije mliječne kupke slijedi specijalna masaža. Na svileni pokrivač pospu se latice svježih ruža, a po rubovima stola razbaca se raznovrsno svježe cvijeće. Pacijent udiše miris cvijeća i to je aromaterapija. Masaža se radi toplim uljima: kombinacijom maslinovog, bademovog ulja, sjemena grožđa, koštica marelice i sjemena palme, obogaćenom kapima eteričnog ulja posebne vrste ruže (*Rosa mosqueta*). Prvo se masiraju leđa (posebna pažnja posvećuje se ramenom pojasu, vratu i međulopatičnoj regiji), slijedi masaža stražnjih strana nogu, s posebnim zadržavanjem na tabanima i refleksnim točkama. Kad se pacijent okrene, masira se trbuh i grudni koš, prednja strana nogu, ruke i detaljno lice i vlasište. Poslije Kleopatrine masaže služi se čaj s laticama ruže.

**Petar Radaković, dr.med.
Spec. hitne medicine**

Važnost sna za ljepotu i dugovječnost

U carstvu snova

Svi znamo koliko je teško ostati koncentriran tijekom dana ako smo imali neprospavanu noć ili ako smo loše spavali. Tempo života, svakodnevne obveze, stres, napetost utječu na naš san. Kako smo sretni nakon dobro prospavane noći pa se pohvalimo da smo „spavali kao beba“!



Dobrobiti sna

Neka istraživanja pokazala su da san može:

- **produžiti životni vijek:** prema jednom istraživanju, žene koje spavaju previše ili premalo imaju kraći životni vijek; tako je dokazano da bi odrasla osoba trebala spavati oko 7 sati;
- **štititi naše zdravlje:** kod osoba koje spavaju manje u tijelu se mogu povećati upalni procesi koji su povezani s bolestima poput artritisa, infarkta, dijabetesa i drugima; dovoljnom količinom sna jača i imunitet; manjak sna može utjecati i na povećanje krvnoga tlaka i na glavobolje;
- **smanjiti depresivnost:** jedno američko istraživanje pokazalo je da studenti koji spavaju manje od 5 sati po noći imaju 70% veći rizik od razvoja depresije; također, manjak sna može učiniti da osobe budu anksioznije, napetije i agresivnije;
- **utjecati na hormone:** mnoge žene u fertilnoj dobi koje spavaju premalo mogu imati posljedice poput neredovitih menstruacija, poremećaja ovulacije, kao i poremećaj hormona štitne žlijezde;
- **smanjiti stres:** osobe koje spavaju premalo podložnije su stresu koji je faktor rizika za mnoge bolesti;
- **pomoć nam da ostanemo mladi i lijepi:** stres i upalni procesi glavni su razlozi za prijevremeno starenje našeg organizma; ako spavamo dovoljno, bolje ćemo se nositi sa stresom; istraživanje objavljeno u British Medical Journala pokazuje da su iste osobe poslije neprospavane noći neznancima bile manje privlačne i izgledale su im manje zdrave;
- **pomoći kod mršavljenja i da ostanemo u formi:** manjak sna utječe na to da nam mozak tijekom dana šalje signale da više jedemo te da biramo nezdrave namirnice; prema Sveučilištu u Chicagu, osoba koja je odmorna i naspavana može izgubiti i do 55% masnoće više od neispavane osobe; na endokrinološkom nivou, dobro spavanje utječe na pozitivne vrijednosti hormona rasta, koji se kod neispavanosti spušta na preniske razine i dovodi do povećanja tjelesne težine, usporavanja metabolizma i do preuranjenog starenja organizma;
- **kod djece poboljšati koncentraciju i školski uspjeh:** djeca koja loše spavaju imaju više problema s koncentracijom i shvaćanjem gradiva; adolescenti koji malo spavaju imaju lošije rezultate u školi i u sportu; prema jednom članku

Tijekom odrastanja mijenja se količina sna potrebna da se odmorimo. Novorođenčadi je potrebno 16-18 sati spavanja dnevno, predškolicima 10-12 sati, dok školarcima treba minimalno 9 sati sna. U adolescenciji biološki ritam je takav da postoji veća potreba za spavanjem, mijenja se ritam budnosti-spavanja. Adolescenti idu spavati kasnije zbog hormonskih promjena u tijelu i imaju potrebu duže spavati. Odraslima je potrebno manje sati sna. Količina sati potrebnih za odmor subjektivna je i varira u odnosu na godine. U prosjeku, svakoj osobi trebalo bi između 6 i 8 sati noćnog odmora. Ako se ta potreba organizma ne zadovolji, može biti posljedica po psihofizičko zdravlje pojedinca.

Nezamjenjiv noćni odmor

Ritam budnosti-spavanja mijenja se tijekom cijeloga našeg života. Ali jedno je sigurno: naše tijelo i um imaju potrebu da se što više odmori tijekom noći. San je važan za naš organizam. Pospješuje proces razvoja te dopušta mozgu da proradi sadržaje sakupljene tijekom dana, kao i to da se sjećanja fiksiraju u dugotrajno pamćenje. Poremećaj ciklusa budnosti-spavanja, ako traje duže vrijeme, ne samo da nepovoljno utječe na raspoloženje i na koncentraciju osobe, već može pogoršati simptome stresa i napetosti te povećati rizik od tjelesnih i psiholoških poteškoća. Na kvalitetu sna ne utječe samo naše psihološko stanje, već i okolinjski faktori i prehrana. Prehrana bi trebala biti lagana, nemasna, sa smanjenim udjelom soli i masnoća te je dobro izbjegavati teške i obilne obroke prije spavanja. Također, kako bi san bio što kvalitetniji, temperatura u sobi trebala bi biti oko 20 stupnjeva te ne bi trebalo biti mnogo buke i svjetlosti.

Spavanje ima određene faze sna, koje se ponavljaju u ciklusima tijekom noći. Neke faze sna potrebne su da se odmorimo i energiziramo, dok su neke važne za naše učenje i pamćenje. Svaka faza ima svoju dubinu spavanja, frekvenciju moždanih aktivnosti te je osobi potrebno da tijekom noći prođe kroz sve faze sna kako bi se kvalitetno odmorila. Spavanje nam pomaže da sačuvamo svoje zdravlje i da bolje funkcioniramo.

Pubmed Pediatricsa, manjak sna može dovesti do hiperaktivnosti i manjka koncentracije, to jest do simptoma koji su slični ADHD-u;

- **poboljšati pamćenje:** istraživači s kalifornijskog Sveučilišta Berkley dokazali su da 90 minuta popodnevnoga sna poboljšava mogućnost pamćenja novih informacija, dok je za fiksiranje sjećanja potreban odmor bez pauza i noćnih buđenja, kako pokazuje istraživanje Sveučilišta Stanford, prema kome su narušeni naši kapaciteti za skladištenje iskustava i informacija proživljenih tijekom dana ako se san prekine.

Savjeti za dobar san

1. Budite realni oko vremena koje vam treba da se spremite za krevet: procijenite što sve morate napraviti prije odlaska u krevet i počnite to raditi navrijeme, kako biste legli do željenog sata.
2. Svedite svoje aktivnosti na minimum: kako biste lakše zaspali, navečer je potrebno umiriti se i raditi umirujuće aktivnosti sat ili dva prije odlaska na spavanje. Smanjite osvjetljenje nakon 20 sati, pročitajte dobru knjigu, pokušajte ne razgovarati o stresnim temama, popijte šalicu čaja te napravite za sebe ono što vas umiruje.
3. Odlučite se za vrijeme odlaska na spavanje: kada svaki dan idemo u krevet u isto doba i budimo se u isto doba, naše tijelo i mozak nauče da očekuju odmor u određeno vrijeme. Ako imate poteškoća s usnivanjem, pokušajte otkriti što vas ometa u tome i nađite ono što vam olakšava san. Odlazak na spavanje u predvidivo vrijeme – koje nam dopušta 6-8 sati noćnog odmora – temelj je dobre navike spavanja.

4. Pripazite što pijete i jedete navečer: izbjegavanje kave, alkohola i teške i masne hrane uvečer može poboljšati kvalitetu i količinu sna.
5. Smanjite svoj stres: suočavanje sa svakodnevnim stresom važno je za zdrav i kvalitetan san. Brige i anksioznost utječu na nedovoljno sna te tijelo i um postanu umorni za početak sljedećeg dana.
6. Odahnite od tehnologije: nemojte u sobi držati televizor, mobilne telefone, tablete i druge elektroničke naprave.
7. Fizička aktivnost: kako je važna za tjelesnu formu i za zdravlje, važna je i za san, pa se pokušajte baviti nekom fizičkom aktivnošću tijekom poslijepodneva.
8. Opustite se: pokušajte neke tehnike relaksacije, meditaciju, autogeni trening ili slušajte opuštajuću glazbu prije spavanja; topla kupka će isto dobro doći.

Nemojte podcijeniti i zanemariti noćni aspekt svoga života, koji je važan barem onoliko koliko i dnevni. Kvalitetan san i dovoljno sati sna važni su za naše mentalno i fizičko zdravlje, u svakoj životnoj dobi. Dobar san donosi sa sobom mnoge dobrobiti za naše zdravlje i dan za danom dobar odmor daje nam dovoljno energije da živimo što bolje. Stoga, energizirajte se, sačuvajte svoje zdravlje kvalitetnim spavanjem. Neka vam večernji odlazak u krevet postane saveznik u sljedećem uspješnom energiziranom danu.

Daina Udovicich Corelli, mag.psih., psihoterapeut

Pozitivan mentalni stav

Naša unutarnja snaga

Ispitivanje osobnosti preko dvije stotine stogodišnjaka otkrilo je da među njima postoji zajednička nit - imaju pozitivan stav prema životu. Većina ih je bila otvorena za nova iskustva, optimistična i opuštena. Smijeh su smatrali važnim dijelom života i imali su veliku mrežu društvene podrške. Bili su skloni i spremni izražavati svoje emocije slobodno, a ne potiskivati ih u sebi.

Dobar se život, u velikoj mjeri, može naučiti, tj. ljudi mogu mnogo učiniti da vode bolji život. No, taj bolji život zahtijeva da se trajno ponašamo na određen način. Dobar život je stoga i težak posao, a do prave sreće ne vode prečice.

Začarani krug negativnih misli

Jeste li ikada susreli osobu koja tvrdi da nije negativna po svojim stavovima i očekivanjima, već samo realistična? Taj mit o

realističnosti ponekad drži ljude „zaključanima“. Putem osjetila primamo razne podražaje iz vanjskog okruženja (i naše nutrine), koje potom vrednujemo kao važne ili nevažne, kao povoljne ili nepovoljne. Sva naša iskustva, dakle, mi interpretiramo (zašto se nešto događa, što to za nas znači, što će se nadalje dogoditi...). Te su interpretacije u podlozi fiziološke, kemijske i emocionalne



reakcije koja, ovisno o procjeni, varira po intenzitetu i tonu. Ako zaključimo da se događa nešto poželjno, a k tome još i našom zaslugom, reakcija je ugodna. No, interpretiramo li situaciju kao prijeteću, opasnu, nepravednu..., ponestaje nam dah, raste tlak, padamo u depresiju. Jer - činjenica je činjenica. Ili možda ipak nije? Naime, naše interpretacije jesu brze, no nisu uvijek točne (ili barem korisne). Nekad su netočne jer su nas kroz život loše usmjerili i možda naučili da neuspjeh interpretiramo kao nesposobnost (a ne nedovoljan trud), ili da nečiju šutnju doživimo kao osobnu nezainteresiranost (a ne npr. pomno praćenje naših riječi), ili smo pak sami upali u zamku negativnosti kao loše navike. U svakom slučaju, vrijedi uložiti vrijeme i trud u provjeru (i po potrebi promjenu) naših interpretacija, tj. misli.

Zašto je to važno? Zato što naš um automatski traži potvrdu onoga u što vjerujemo pa „biramo“ čuti, vidjeti i zapamtiti ono što jest u skladu s našim početnim uvjerenjem. Dakle, kada razmišljamo negativno (npr. „Sve je propalo“, „Namjerno me zakidaju“, „Uvijek pogriješim“...), *selektivno* doživljavamo stvarnost i počinjemo „vidjeti“ da svijet jest loše mjesto. Nadalje, ako očekujemo loše stvari, manje smo skloni uložiti pravi trud („Ilnako neću uspjeti pa što gubiti vrijeme“) ili zbog straha isprobati nešto novo. Mijenjajući tako svoje ponašanje, zaista smanjujemo vjerojatnost uspjeha, kako osobnog, tako i u odnosu s drugim ljudima. I time se zatvara krug, više začaran nego realističan.

No, da ne bismo upali u zabludu: pozitivno razmišljanje nije luckasto ignoriranje problema, već nastojanje da ga vidimo u drugačijem svjetlu. Pozitivno razmišljanje je disciplina koja trenira ljudski um da promijeni percipiranu stvarnost opetovanim stvaranjem pozitivnih mentalnih izjava. A kada se podsjetimo da postoje dokazi da pozitivan stav pomaže smanjiti razinu stresa i unaprijediti zdravlje, lakše je uložiti napor.

Riječi imaju moć ako u njih vjerujete

„Treniranje“ pozitivnog stava može započeti i nešto jednostavniji zadatkom: samo se podsjećajući na ono što već imamo. Svaki dan provedite neko vrijeme razmišljajući o stvarima na kojima ste uistinu zahvalni u svom životu. Možete voditi dnevnik – zabilježite nekoliko stvari koje vas čine sretnima i/ili na kojima ste zahvalni svakoga dana; ne moraju biti velike stvari, već i svakodnevne sitnice koje ste ostvarili, koje vam je netko podario. Pozitivna psihologija govori nam da ljudi zadovoljni životom s vremenom imaju sve više razloga za zadovoljstvo, jer radost pomaže ostvariti željene ishode i dobre socijalne odnose. Ako se usredotočite na ono što imate (vlastite kapacitete, snage, talente, prednosti), a ne na ono što mislite da vam nedostaje, uvijek će biti dovoljno.

Ponekad stavljamo prevelik naglasak na tuđe mišljenje o nama, često do te mjere da vlastito isključimo. Time si oduzimamo osobnu moć. Bez obzira na to što bilo tko govori o vama, riječi vas ne mijenjaju kao osobu (osim ako im ne odlučite „povje-



rovati“). Stoga, ako je potrebno, prekinite identificiranje s tuđim mišljenjima i osvijestite kako vidite sebe. Iako svi u životu imamo razne uloge, pokušajte se ne doživljavati samo kroz jednu od njih (npr. samo profesionalnu), ili kroz trenutnu emociju (tužna, usamljena...). Svi smo mi kompleksni, s vrlinama i manama, i nećemo imati koristi od etiketiranja. Koliko možete, okružite se pozitivnim ljudima. Naime, u ljudskoj je naravi imitirati ljude s kojima se najviše družimo. Također, ne zanemarite moć smijeha – smanjuje stres, povezuje nas s ljudima oko nas i čini da se bolje osjećamo.

Dajte svoj doprinos drugima na smislen način. Jedan od najboljih načina da se osjećamo pozitivnije jest pridonijeti svojoj zajednici. Može biti vrlo poticajno pomagati drugima, kroz doniranje svog vremena, vještina ili znanja. Osim što se osjećamo dobro ako pomognemo drugima, posvećivanje vremena nekom cilju omogućava nam da nakratko pobjegnemo od svojih tekućih problema, a možda čak i omogućiti da ih vidimo u drugačijem svjetlu.

Planiranjem protiv straha

Mark Twain je rekao: „Prošao sam grozne stvari u životu, od kojih su se neke stvarno i dogodile.“ Ljudi često žive u prošlosti (žaleći za propuštenim ili predbacujući si za učinjeno) ili pak u budućnosti (strahujući kakva će biti). A pritom život prolazi. Koliko vam se puta dogodilo da se uopće nisu dogodile stvari o kojima ste brinuli danima (ili barem nisu bile toliko problem koliko ste se bojali)? Usmjeravajući se što više na sadašnjost, možete

svesti na minimum brige i strahove. Važno je znati udahnuti trenutak, osjetiti svim osjetilima stvari oko sebe, osvijestiti i vlastitu nutritivu – i prihvatiti ih takvima kakve jesu. Bez vrednovanja. Bez obzira na to sadrže li prepreku ili priliku. Prihvatiti da je nešto u tom trenutku onakvo kakvo jest, bez bjesomučnih pokušaja da se to ignorira ili pak mijenja. Jer ni najjača neugodna emocija ne traje zauvijek, već se ublaži i popusti. A dok od nje bježimo, ona kao da nas proganja. Pokušajte usmjeriti svijest na sadašnji trenutak i mirno priznati osjećaje, misli i tjelesne senzacije. Nitko vas ne tjera da budete time oduševljeni, no možda se iznenadite koliko je ponekad oslobađajuće prihvatiti da neće sve ići planiranim tijekom. Nije lagan zadatak, ali – nije ni nemoguć. Zapravo, kada se događaju stvari izvan naše kontrole, konstruktivnije je ne rasipati energiju.

S druge strane, kada stvari jesu u našoj moći, a ne idu dobrim smjerom, nemojte očekivati da će se same promijeniti. Život postaje težak i nepravedan kada se žalimo na okolnosti i ne pokušavamo promijeniti sebe. Ohrabrite se, budite odvažni,

donesite odluke koje potiču vaš rast. Pritom vam može pomoći umirivanje (npr. kroz duboko disanje), planiranje (što danas želim postići), kreativno razmišljanje (što je još moguće poduzeti da riješim ovaj problem) i pozitivne jezične formulacije (mogu, hoću, probat ću...). Ako vas planirani cilj straši, prestanite se tjerati da ga ostvarite. Samo zakoračite i napravite prvi korak. Pa drugi, treći. Bez obzira na to u kakvoj se situaciji nalazite, uvijek nešto iz nje možete naučiti. Uostalom, ne čeka nas zadovoljstvo na samom kraju puta; nekad se treba potruditi i uživati u pogledu koji put donosi.

Pozitivan stav manifestira se, dakle, kreativnim i konstruktivnim razmišljanjem, očekivanjem uspjeha, motiviranjem, ustrajanjem, reinterpetiranjem problema, vjerovanjem u vlastite sposobnosti, traženjem rješenja, iskorištavanjem prilika, traženjem i pružanjem podrške. Prvotno traži višu razinu uložene energije, ali je više i vraća, zajedno s boljim raspoloženjem i zdravljem.

Andrea Mataija Redžović,
prof.psihologije

Meteoropatija

Utječe li vrijeme na ljude

Znanstvena ispitivanja potvrđuju da promjene vremena izazivaju fizičke i psihičke promjene u ljudskom organizmu. Htjeli mi to priznati ili ne, činjenica je da smo dolaskom lijepih, sunčanih ljetnih dana vedriji i živahniji. Međutim, ako je jutro svanulo oblačno i kišno, i mi smo nekako pospani, smrknuti, tromi, a udovi su teški. Više nema nikakve sumnje u to – atmosferske prilike imaju utjecaja na ljude.

Meteorologija je znanost koja razmatra te dinamičke utjecaje i proučava povezanost bioloških pojava s meteorološkim. To je relativno malo poznata znanost. Vrijeme je vrlo složeno međusobno djelovanje meteoroloških elemenata, od kojih su najvažniji: temperatura, vlaga, naoblaka i oborine, vjetar, tlak zraka, elektromagnetski valovi, ioni itd. Svi ti elementi imaju određena djelovanja na ljudska bića.

Kako se vrijeme mijenja, tako se i u našem tijelu događaju promjene. Zimi smo manje otporni na bolesti, a broj srčanožilnih oboljenja povećava se. Općenito, smrtnost u čitavom svijetu najveća je zimi. Najugodnije se osjećamo kad je temperatura zraka oko 21 stupnja, vlažnost oko 50% i kad nema vjetra. Atmosferske prilike utječu na kemijske reakcije u našem organizmu, na krvni tlak, metabolizam i druge tjelesne procese.



Uzrok neobičnog ponašanja

Kod ljudi osjetljivih na vrijeme dolaskom ljeta može se povećati koncentracija šećera i kolesterola u krvi. Općenito, tjelesna se energija povećava, uzburkaju se razni hormoni u tijelu koji, između ostalog, počinju raspaljivati i seksualnu maštu. Brađa i kosa mladih ljudi udvostručuju brzinu svoga rasta. U takvoj grupi ljudi, osjetljivih na vrijeme, ima i onih koji ne mogu psihički izdržati tu veliku promjenu dolaskom proljeća i ljeta nakon duge, hladne zime. Prijem bolesnika na psihijatrijske odjele najveći je upravo u to vrijeme godine. Broj samoubojstava u SAD najveći je koncem ožujka i početkom travnja.

Meteorološka ispitivanja ukazuju na promjene atmosferskog tlaka kao moguće uzroke neobičnih ponašanja ljudi. U tokijskim autobusima i taksijima putnici najčešće zaboravljaju kišobrane i torbe u dane kada tlak zraka znatno pada. U Ontariju (Kanada) dogodi se najviše prometnih nesreća također u dane niskoga tlaka. Nagli porast temperature u područjima niskoga tlaka može stimulirati agresivna ponašanja i samoubojstva. Infarkt srca najčešći je u travnju i listopadu. Želučani čir i čir na dvanaesniku pokazuju pogoršanje u proljeće i jesen. Smatra se da i psihoze češće izbijaju u to doba.

Topli vjetrovi razdražljivosti i umora

Ljudi koji pate od reumatskih oboljenja i astme osjetljivi su na promjene vremena. Ne samo da ih zglobovi jače bole kad se vrijeme mijenja (kiša, vlažna toplina, oluje s grmljavinom), nego neki od njih mogu čak i predvidjeti promjenu vremena. U mnogim dijelovima svijeta topli vjetrovi koji pušu u proljeće i jesen povezuju se s učestalom pojavom glavobolje, mučnine, razdražljivosti, oslabljene koncentracije, depresije i umora kod ljudi.

Sposobnost oplodnje, rast tijela i početak puberteta izgleda da su također u vezi s vremenom. Jedan je istraživač iz Bostona pronašao da su zdravi spermiji najaktivniji dva puta godišnje - u lipnju i krajem rujna! Ljekovitost nekog kraja ili područja (klimatoterapija - prirodna lječilišta) danas se koristi kod raznih oboljenja. Rusi ispituju eventualnu povezanost vremenskih prilika i očnog oboljenja glaukoma, zatim efekte klime na peptičke ulkuse i vezu između meteoroloških faktora i bolesti mozga.

Iako su neka istraživanja u meteorobiologiji još uvijek neodređena, nejasna i pod znakom pitanja, ipak nema razloga da ne uzmemo u obzir dosadašnja saznanja da ne bi trebalo negirati meteorološke efekte za koje je sigurno da postoje. Neki meteorobiolozi smatraju da liječnici to trebaju uzeti u obzir jer je neosporno da se kemijski procesi u tijelu mijenjaju kad se mijenja vrijeme.

Ivo Belan, dr.med.

Božićni i novogodišnji pokloni

Nije u "šoldima" sve

Nemoguće je zamisliti bilo što vezano za Božić i blagdane općenito, a da ne pomislimo na poklone. Od najranije dobi djeca (i odrasli!) vole darivanje za praznike. Nitko nas ne pita koliko novaca pojedini blagdan stoji, važno je da se kupi sve što nam može i ne mora poslužiti. Ako govorimo o ručku, neizostavno je imati bar kilu mesa viška. Kolača još i više!

Gledano dječjim očima, zima je najbolje godišnje doba jer je Božić zimi. To da je zima izdržljivija zbog blagdana zabavno je i starijima. Možda ne volimo svaku godinu misliti o istim stvarima – o nervozi i gužvama po trgovinama, ali vrijeme provedeno u krugu obitelji zaista je neprocjenjivo. Vrijeme koje provedemo zajedno, sa što više dragih ljudi, jest ono što nam obogaćuje život.

Ne može se pokloniti sreća

Ljudi vole razgovarati. I vole peći kolače. I, u pravilu, ne odbijaju ljude. Nema boljeg razdoblja za obnavljanje tradicije od

razdoblja blagdana i zime uopće. Dok se preko ljeta kupamo i sunčamo, preko zime možemo više čitati i više se družiti oko stola. Najbolje bi bilo ignorirati mobitel, ugasiti televizor, računalo i sl., udahnuti pa razmisliti i o poklonima.





Radnim terapeutima planiranje nije svojstveno, a najbolje ideje dođu dok se radi neki sasvim drugi posao. Uža definicija posla radnog terapeuta jest pomoći nekoj osobi u osamostaljivanju, što često znači obrnuti cijeli problem naglavačke, nekad ga i zanemariti, pa mirne glave razmisliti, a to je često i bolje rješenje.

Nešto slično je i s blagdanima, koji su svi u mjesec dana razmaka. Djecu se počne darivati već za Sv. Nikolu, zatim ide Sv. Lucija, pa je Božić, pa Nova godina. To bi značilo da se darujemo manje-više bar tri puta, ako nešto i izostavimo. Zanimljivo je da se djeca u Španjolskoj darivaju isključivo za Sveta tri kralja. I ima tu nešto pametnoga. Ako se pogleda tradicija, tek su ta tri kralja darivala malog Isusa po rođenju. Zašto mi darujemo djecu deset dana prije, a onda, na dan kad se zbilja daruje, više nitko i ne mari za to. Djeca su se prije darivala suhim smokvama i narančama. I bila su sretna. Danas pogriješimo ako se ne darivamo raznim oblicima računalnih čudesa. Ne bih rekla da su danas djeca (ili odrasli) sretniji jer imaju više materijalnih dobara nego ona djeca koja su živjela prije sto godina.

Pametno darivanje

Ono što bi nas trebalo veseliti jest vrijeme koje smo pametno iskoristili. To ne uključuje pametne telefone ili pametne igračke. Nema pametnih telefona ni pametnih igračaka. Sve ono što je stvorio čovjek ne bi se ni smjelo nazivati „pametnim“. Pamet je rezervirana za živa bića, ne za plastiku.

Obožavam gledati kako mali majmunčić rješava problem, njegov mozak se razvija na osnovi broja naučenih radnji i riješenih problema. Majmuni su shvatili da, kad se popnu jedan na drugoga i kad su dovoljno glasni (što stasom, što glasom), straše lava i on ih ne shvaća kao hranu, već kao oblik prijete, i ne približava im se. Oni su svoj problem vrlo uspješno riješili. Strojevi koje smo tako lako dali djeci niti im služe za igru niti im razvijaju mozak. Služe im samo za ubijanje vremena i, možda, stjecanje lažne popularnosti.

Cijena vremena

Roditelji, često i bake, znaju postaviti pitanje o tome koja je igračka dobra za njihovog 4-godišnjeg unuka ili 2-godišnju unučicu.

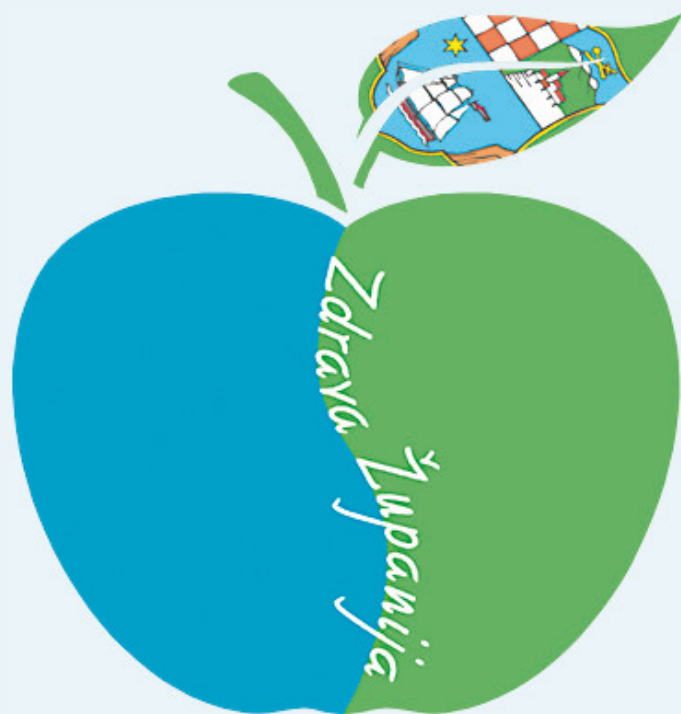
Sa sigurnošću mogu tvrditi da, što je više igračaka po kući, to se djeca njima manje igraju i manje ih zanimaju. Dobre su one igračke kojima se igra, rekli bismo, od kad je svijeta i vijeka, kao npr. lopta. Ona nije skupa, lako je dostupna i vesele joj se čak i bebe. U dobru kategoriju spadaju jednako tako i vijača, playmobili ili lego-kocke. Slikovnice s naljepnicama pun su pogodak, a ne smijemo preskočiti ni igranje kartama. Sve je to djeci jako zabavno. Važno je da je s njima netko od odraslih. Dakle – djeci poklonite svoje vrijeme. Pecite s njima kolače, otiđite u knjižnicu makar ništa ne posudili. Ako imate vrt, onda sadite, orezujte ili čistite vrt od korova. Ono što je nama naporno, njima je iznimno zanimljivo i motivirajuće. Moja je kćerka zalijevala odbačenu granu dunje u vrtu gdje smo optimistično zasadili maline; 80% mojih malina na kraju nije uspjelo, ali se njezina dunja primila. Djeca, osim igre, vole i ozbiljne poslove.

Ove godine namjeravam kćeri pokloniti godišnju kartu za kazalište lutaka, jer bi i meni to bilo zabavno da imam četiri i pol godine. Strašno je da je mobitel djeci također privlačan, ali smo mi ipak malo odrasliji od njih i odgovorniji pa bismo trebali znati činjenice o zračenju i negativnim utjecajima mobitela, dlanovnika i sl. na opće zdravlje djece. Mobiteli su izvrsni ako ne želimo znati što nam dijete radi, niti je li živo ili ne, je li gladno ili sito... Ako želimo imati zdravo, komunikativno, emotivno zrelo dijete i učiti ga odgovornosti, onda trebamo razmisliti o tome kakav poklon kupiti za blagdane i što želimo sebi i drugima za iduću godinu.

Ako u željama za naše najmilije preskočimo zdravlje, sreću, razumijevanje i ljubav, blagoslov i prijateljstvo, onda bismo trebali još jednom razmisliti o našim prioritetima.

Maja Korunić, radni terapeut

Studeni - prosinac 2015.



O zdravlju ukratko

Abeceda vitamina za ljepotu

Prehrana u velikoj mjeri utječe ne samo na zdravlje, nego i na ljepotu. Vitamini imaju sjajan učinak na kosu, nokte, zube te mogu usporiti starenje kože. Da bismo osigurali potrebnu dnevnu dozu vitamina, ne moramo pribjegavati raznim prehranbenim dodacima, već pravilnoj, balansiranoj prehrani. Donosimo abecedu vitamina koji imaju glavnu ulogu u službi ljepote.

Vitamin A

Vrlo je važan za zdravu kožu, kosu i dobar vid. Nedostatak vitamina A može dovesti do isušivanja kože i kose, pojave peruti, nastanka bora i akni. Uz to, vitamin A djeluje pozitivno na jačanje imunološkog sustava i potiče njegov rad. Potreban je za pravilan razvoj kostiju i nužan za zdravlje sluznice grla, nosa, dišnog sustava i za lijepe zube. Nalazi se u zelenom lisnatom povrću, rajčicama, mrkvi, lubenicama, papaji, vrhnju, maslacu, jajima te u punomasnome mlijeku. Vitamin A topiv je u mastima (kao i vitamini D, E i K) pa je moguća njegova akumulacija u organizmu (za razliku od vitamina topivih u vodi koji se lakše izlučuju iz tijela). Stoga ga je bolje uzimati u prirodnom obliku, iz voća i povrća nego kao dodatak, jer predoziranje vitaminom A izaziva glavobolju i mučninu.

Vitamini kompleksa B

Vitamin B pomaže održanju čiste kože i mladolikog izgleda te odgađa pojavu sijede kose. Taj vitamin također je borac protiv stresa i izvor energije. Nedostatak vitamina kompleksa B može dovesti do sijedenja kose, do prhuti, isušivanja kože, ispucalih usana, iritacija na koži, boranja kože i usporenog rasta kose.

Nalazi se u žitaricama, grašku, leći, grahu, lješnjacima, mesu. Svakodnevno konzumiranje žitarica osigurava dovoljan unos vitamina B.

Vitamin C

Vitamin C u kombinaciji s proteinima nužan je za proizvodnju kolagena, koji održava elastičnost kože i usporava starenje. Nedostatak tog vitamina uzrokuje umor i pad imuniteta. Vitamin C također ima bitnu ulogu u jačanju imuniteta, zdravlju kose, vida i zuba, sprječava nastanak pigmentacijskih mrlja i nastanak proširenih vena. Nalazi se u citričnom voću, šipku, jagodama, kiviju, dinji, malinama, kupinama, borovnicama, višnjama, trešnjama, paprikama, brokuli, rajčicama, kupusu i zelenom lisnatom povrću. Vitamin C gubi se kod termičke obrade pa kuhanje voća i povrća treba svesti na minimum i jesti ga što više svježije.

Vitamin D

Vitamin D važan je za ljepotu i zdravlje zubi, kože, kosti i noktiju. Pomaže stezanju mišića i potiče rad živaca. Manjak tog vitamina uzrokuje nervozu, nesanicu i grčenje mišića. Nalazi se u riži, mlijeku, tunjevini, maslacu. Deset minuta dnevno izlaganja suncu osigurat će dovoljnu količinu vitamina D za cijeli dan.

Vitamin E

Vitamin E najjači je u borbi protiv bora, starenja kože, pigmentacijskih mrlja, opuštanja i isušivanja kože te nastanka peruti. Normalnom prehranom većina ljudi dobiva dovoljnu količinu vitamina E i nisu potrebni nikakvi dodaci. Nalazi se u žitaricama, mlijeku, morskim plodovima, brokuli, maslacu, žumancima, maslinama, soji, lješnjacima, orasima, biljnim uljima, tamnozelenom lisnatom povrću, avokadu.

Iz uredništva



Promidžbeni prostor u NARODNOM ZDRAVSTVENOM LISTU
Ako želite oglašavati u našem listu, javite se na telefone:
Uredništvo: 051/35 87 92, 051/21 43 59

