



Jedine prave Septolete®.

Septolete® plus
Brzo i snažno protiv grlobolje.

www.krka.ba



Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku.
Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima lijeka, posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.

broj 13 | mart 2014.



besplatan primjerak

*Za Betty
nas
Zdravko Čolić*

ekskluzivno za Betty

ZDRAVKO ČOLIĆ

Ponekad sanjam pjesme

SALATA IZ SAKSIJE

PROLJETNJA NJEGA LICA

VLAŠIĆ NA KORAK DO NEBA

NAPAD ŽUČI I KAKO ISHRANOM KRENUTI U PROTIVNAPAD

IMUNITET ČUVAR VAŠEG DJETETA

CRIJEVNA KANDIDIJAZA PREPOZNAJTE I LIJEČITE



**MART
PREPORUKA
MJESECA**

svako dobro :) hemofarm.com



Pravo rješenje za sve simptome prehlade i gripe

Broj 1 u Njemačkoj



Grippostad® C

Jedinstvena kombinacija sa vitaminom C

- ublažava kihanje i curenje iz nosa
- otklanja glavobolju i bolove u mišićima
- smanjuje povišenu temperaturu
- jača imunitet

Prije upotrebe pažljivo pročitati uputstvo o lijeku. Za obavijesti o indikacijama, mjerama opreza i neželjenim dejstvima lijeka posavjetujte se sa ljekarom ili farmaceutom.



svako dobro Hemofarm
član STADA grupe

Danas nam je divan dan

Pred nama je mart, mjesec koji pozdravlja zimu i dočekuje proljeće. Stidljivo se pojavljuju vjesnici koji nagovještavaju lijepo vrijeme, dok čitava priroda s nestrpljenjem očekuje da ogrne vedrije boje. U tako svečanoj atmosferi, prije tačno godinu dana, prvi broj BETTY magazina je, prošavši put od ideje do štampe, dospio u vaše ruke. Nadam se da smo vam u proteklom periodu postali prijatelji na putu zdravog načina života, ili da ćemo uskoro to postati, ako nas sada čitate prvi put. Različitim rubrikama i izborom tema trudimo se da pokrijemo više sfera vašeg interesovanja i da svakom članu vaše porodice pružimo nešto zanimljivo i korisno. Neki od vas su nam pisali i pružili podršku u proteklom periodu, na čemu im ovom prilikom zahvaljujem, u ime čitavog BETTY tima, koji je mnogo širi od same BETTY redakcije, s obzirom da je i BETTY više od magazina. Ideja sa kojom smo krenuli, a koja je i danas naša misija, jeste da, kroz promociju apoteke kao zdravstvene ustanove i farmaceuta kao najdostupnijeg zdravstvenog profesionalca, svima vama kojima je potreban savjet ili lijek omogućimo bolju uslugu, bolju informisanost, ali i osjećaj da neko brine o vama i misli na vas. Dobro je poznato da zdrav čovjek ima hiljadu želja, a bolestan samo jednu,

što dodatno naglašava značaj našeg koncepta i našu želju da znate da uvijek imate kome da ukažete povjerenje kada je vaše zdravlje u pitanju. U preporuci mjeseca trudimo se da vam određene proizvode učinimo dostupnijim, a kroz časopis želimo da vam damo savjete i pomognemo u prevenciji ili sprovođenju terapije. Ako početkom mjeseca krenete putem kojim vam opisujemo u rubrici BETTY reportaža, ne morate da brinete da ćete ostati bez svog primjerka BETTY magazina, jer apoteke sa oznakom BETTY možete naći širom zemlje – samo obratite pažnju na BETTY logo i na naše, sada već dobro poznate, BETTY leptiriće. Mi ćemo se truditi da budemo još bolji, a vama želimo da nas čitate ne zato što vam je savjet potreban već zato što njeđujete svoje zdravlje i što nam vjerujete. Iskoristite ovaj dan na najbolji mogući način, posvetite malo vremena samo sebi i pročitajte šta smo vam pripremili u ovom broju. U ime cijelog tima srdačno vas pozdravljam,

Lataša



foto: A. Mihajlov

riječ urednika



impresum

Glavni i odgovorni urednik: **mr ph N. Korizma** | Izvršni urednik: **J. Đokić** | Urednik fotografije: **A. Mihajlov** | Art direktor: **Z. Tovirac**
Stručni konsultanti: **mr ph S. Miletić, T. Milić** | Saradnici: **D. Mrdić, dr spec. R. Kosić, A. Sekulić, prof dr R. Jančić, M. Girić, J. Lazić, Z. Belčević, mr ph spec. A. Damjanović, mr ph D. Goljić, dr I. Tašić, mr ph J. Uzelac, D. Đenadić, M. Mašović-Nikolić, I. Malešević, M. Maličević, F. Miletić**
Izdavač: **PHOENIX Group** | Prepress: **Articom** | Marketing: **marketing@betty-magazine.com** | Štampa: **Atlantic bb**, Jovana Bijelića bb, Banja Luka
Naslovna strana foto: **D. Cabrilo** | Fotografije: **Shutterstock**, ako ne piše drugačije

Betty magazin je besplatni mjesečni časopis dostupan u svim apotekama koje podržavaju marketing koncept Betty u Bosni i Hercegovini. Svi podaci objavljeni u časopisu su isključivo informativni i ni u kom slučaju ne mogu zamijeniti posjetu doktoru ili farmaceutu. Izdavač časopisa isključuje svaku odgovornost za direktnu ili indirektnu štetu koja proizilazi ili bi mogla proizići korišćenjem sadržaja objavljenog u časopisu, kao i za bilo kakvu grešku ili propust u sadržaju. Prilikom objave oglasa u časopisu, oglašivači su obavezni poštovati odredbe Pravilnika o načinu oglašavanja lijekova i medicinskih sredstava, Zakona o lijekovima i medicinskim sredstvima BiH, kao i odredbe drugih propisa važećih na području BiH. U skladu sa navedenim, izdavač časopisa isključuje svaku odgovornost za moguću štetu nastalu uslijed nepoštovanja navedenih odredbi od strane oglašivača. Redakcija Betty magazina nije obavezna da vraća i odgovara na primljene rukopise, fotografije i internet poštu. Zabranjeno je reprodukovati i koristiti u komercijalne svrhe štampane sadržaje Betty magazina bez pismenog odobrenja izdavača, a sva autorska i izdavačka prava su zadržana.

KANDIDA

DOBAR SLUGA – ZAO GOSPODAR

mr ph T. Šuljan

Ljudsko tijelo sadrži veliki broj bezopasnih bakterija i gljivica koje su neophodne za pravilno varenje hrane i urednu probavu. Međutim, balans u našem organizmu lako se poremeti usljed slabljenja imuno-sistema, što se često dešava pri prelazu između godišnjih doba, pa se i crijevna flora poremeti. Crijevna kandidijaza je česta pojava nakon upotrebe određenih lijekova (antibiotika, kortikosteroida...), a kako ljudi vole da se hrane poput ove dobre gljivice (slatkiši, tijesto, gazirano), tako je i imaju sve više - do trenutka kada njen broj postane toksičan, dobije naziv bolesti, i na nama samim ostane borba sa ozbiljnim posljedicama.



Candida albicans je bezopasna, parazitska gljivica koja živi u želucu i crijevima, ustima, vaginalnoj sluzokoži i na koži svakog od nas kao normalni stanovnik. Međutim, ukoliko dođe do njenog prekomjernog razmnožavanja nastaje niz zdravstvenih problema. Problemi koji se tom prilikom javljaju nisu naivni, treba ih na vrijeme

prepoznati i adekvatno liječiti kako bi na vrijeme spriječili nastanak ozbiljne sistemske kandidijaze.

CRIJEVNA KANDIDIJAZA

Crijevna kandidijaza najčešće se javlja kod osoba koje su bile na dugotrajnoj terapiji antibioticima ili su koristile vrlo jake antibiotike u kraćem vremenskom periodu, kod osoba koje su dobijale kortikosteroide ili su na terapiji oralnim kontraceptivima. Često se pojavljuje kod dijabetičara, trudnica i osoba koje imaju dugotrajno oslabljeni imunološki sistem. Danas se

smatra da je upravo slabljenje imunološkog sistema jedan od glavnih razloga pojave crijevne kandidijaze, jer je održavanje normalnog nivoa populacije kandidate uloga imuniteta. Uzrok nekontrolisanog „bujanja“ tj. razmnožavanja gljivice često je i stres koji je, nažalost, sastavni dio života svakog od nas.

SIMPTOMI

Kada se ova gljivica prekomjerno razmnoži u crijevima, ona u potpunosti narušava normalnu floru crijeva. To omogućava toksinima koje gljivica produkuje da direktno ulaze u krvotok, što za posljedicu ima ispoljavanje simptoma ove bolesti.

Neki od **opštih**

simptoma kandidijaze su umor i nedostatak snage (hronična premorenost), depresija, glavobolje, bolovi u mišićima i zglobovima, suva usta, povećana kiselina u želucu, loš zadah, osjećaj ošamućenosti, suzne (staklaste) oči ili slab imunitet. Prateći simptomi su: žudnja za kvasnim hljebom i slatkom hranom, česte gljivične infekcije kože ili noktiju (atletsko stopalo) kao i ponovljene vaginalne infekcije. Od **probavnih simptoma** mogu se javiti nadimanje, gasovi, bolovi u stomaku, dijareja ili zatvor. **Kožni simptomi** koji prate kandidijazu su ekcem, osip ili svrab, crvenilo lica. Ljudi u poodmaklom stadijumu crijevne kandidijaze imaju problema sa memorijom u vidu demencije (gubitak pamćenja) i zaboravnosti, a u težim slučajevima može doći do ozbiljnih mentalnih poremećaja praćenih halucinacijama.

Kućni kandida test

Ukoliko imate simptome koji vas muče, a izgledaju kao prethodno navedeni, možda imate kandidu. Postoji opšte poznat i jednostavan kućni test koji možete uraditi sami ukoliko posumnjate da su prisutni simptomi posljedica crijevne kandidijaze. Prvu jutarnju pljuvačku pljunite u čašu obične vode i ostavite da odstoji desetak minuta. Ako pljuvačka nestane sa površine vode sve

je u redu, ako padne na dno čaše ili pliva ispod površine vode u trakastom obliku ili zamuti vodu, to bi mogao biti znak da imate više kandidate nego što je normalno i predstavlja upozorenje da treba da se javite vašem ljekaru.



Kandida može da se utvrdi iz brisa grla, uzorka stolice (u stolici se normalno nalazi do 20 kolonija kandidate) ili iz uzorka krvi.

KAKO LIJEČITI KANDIDU?

Sušтина liječenja crijevne kandidijaze je dijetoterapija. S jedne strane, ova dijeta je veoma ozbiljna, jer može da traje i po nekoliko mjeseci, a sa druge strane je veoma jednostavna, jer je osnovni princip ishrane restriktivni unos hrane koju gljivice najviše vole, a to su šećer, bijelo brašno i kiseli proizvodi. Svođenjem ovih namirnica na minimum kandida se izgladnjuje i postepeno odumire, pa do poboljšanja dolazi već poslije nekoliko nedjelja, ali je neophodno nastaviti sa dijetom makar još dva mjeseca. **Antikandida dijeta** može da se sprovodi samostalno ili u kombinaciji sa lijekovima tzv. antimikoticima, ako je infekcija jako izražena, isključivo po preporuci ljekara.

Antikandida dijeta zahtijeva dugoročnu predanost pravilnoj ishrani što podrazumijeva i provjeravanje sastava proizvoda na deklaracijama. Evo nekoliko ključnih savjeta koji će vam pomoći da dijetu sprovedete na pravilan način:

- Izbjegavajte sve vrste šećera koji se dodaju namirnicama (bijeli šećer i med), kao i sve slatke obroke (torte, kolače, slatkiše, sladoled, gazirane napitke), s obzirom da se gljivica hrani šećerom. Dozvoljava se zamjena za šećer

(aspartam, saharin ili stevia) i par voćnih obroka nedjeljno. Od voća su poželjni limun, grejp, borovnice, narandža, dok veoma slatke vrste voća (grožđe, lubenica, kruške i banane) treba izbjegavati. Iz ishrane je potrebno u potpunosti isključiti suvo i konzervisano voće, kao i zaslađene voćne sokove.

- Ne koristite namirnice od bijelog brašna (bijeli hljeb i pecivo, slane krekeri, tjestenine) i bijeli pirinač. U umjerenoj

količini možete unositi brašno od cijelog zrna pšenice, kao i smeđi ili integralni pirinač, integralne tjestenine i integralna peciva.

- Ne konzumirajte hranu koja sadrži gljivice kao što su pekarski i pivski kvasac. To znači da na par mjeseci treba da se odreknete omiljene pice i ostalih pekarskih proizvoda sa kvascem, ali i piva, jer upravo ove namirnice



olakšavaju nekontrolisano razmnožavanje gljivice.

- Jestive gljive.
- Izbjegavajte sirće, majonez, senf, kečap i drugu kiselu hranu s niskim pH faktorom jer se u takvim uslovima

gljivica hrani i „buja“.

- Crnu kafu i jake čajevе treba svesti na minimum, a alkoholna pića ne konzumirati.

ŠTA JE DOZVOLJENO U ISHRANI

- **Povrće** – Gljivice se u crijevima često nalaze u formi naslaga između crijevnih resica i nabora crijevne sluznice, pa se u ishrani preporučuju namirnice sa visokim sadržajem vlakana koje mehaničkim putem potpomažu odstranjivanje nabujalih kolonija gljivice. Prednost treba dati povrću, jer upravo ova grupa namirnica sadrži vlakna koja čiste crijeva od kandidate. Povrće se može jesti sirovo ili termički obrađeno i to svakodnevno u velikim količinama. Preporučuje se boranija, slatki kupus, šargarepa, brokoli, celer, praziluk, bijeli luk, paradajz, blitva, patlidžan, tikvice, peršun, prokelj. Generalno, sve osim krompira je dozvoljeno, jer je on bogat škrobom (vrsta šećera), pa ga treba izbjegavati. Mogu se praviti i prirodni sokovi od povrća, ali bez dodatka šećera.
- **Riba** (riječna i morska) i meso (pileće, ćureće, svinjsko, teletina, junetina i meso divljači) poželjni su u ishrani, kao i jaja (najbolje kuvana).
- **Mliječni proizvodi** – prednost dajte jogurtu i acidofilnim napicima umjesto mlijeku i mladim sirevima.
- **Orašasti plodovi, sjemenke i jezgrasto voće** (sjemenke suncokreta, lješnici, bademi, sjemenke bundeve, indijski, brazilski i običan orah), sirovi ili pečeni. Iako su ove namirnice bogate biljnim uljima, treba ih koristiti dozirano i umjereno.
- **Hladno cijedeno maslinovo ulje** ima fungicidna svojstva i efikasno je u kontrolisanju razmnožavanja kandidate zahvaljujući oleinskoj kiselini koju sadrži. Dnevno treba uzimati jednu supenu kašiku maslinovog ulja rastvorenog u vodi ili ga koristiti kao začim u salatama.
- **Žitarice sa cijelim zrnom** (ječam, smeđa riža, ovas, proso, heljda, raž), jer su dobar izvor lignina i drugih supstanci koje zaustavljaju rast gljivica, ali ih ne treba konzumirati u velikim količinama.
- **Začinske biljke**, prije svega origano i cimet.

Ukoliko patite od crijevne kandidijaze, preporučujemo vam da svako jutro u probiotski jogurt ili kefir dodate dvije kašičice sjemenki lana i time započnete dan – na ovaj način ćete sa zidova crijeva sastrugati razne štetne materije i onemogućiti širenje gljivice kandidate.




KORISNI DODACI ISHRANI

Pored navedenih, korisni i nezaobilazni dodaci ishrani koji pouzdano kontrolišu kandidu i istovremeno suzbijaju faktor zamora su:

- **Probiotici** – dobroćudne crijevne bakterije, koji sadrže sojeve mliječnokiselinskih bakterija (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*) i sojeve kvasčevih gljivica (*Saccharomyces bulardi*). Preporučuje se svakodnevna upotreba, najmanje dva mjeseca, radi normalizovanja crijevne flore i jačanja crijevne sluzokože. U svim apotekama, ove dijetetske proizvode možete kupiti bez ljekarskog recepta, jer su u potpunosti bezbjedni za primjenu kod svih populacionih grupa, od male djece do starijih osoba. Ovih visoko potentnih *acidophilus* kultura ima i u probiotskim jogurtima čija se konzumacija takođe svakodnevno preporučuje u cilju ponovnog naseljavanja sluzokože organa za varenje prijateljskim bakterijama.
- **Vitamin C** – 1g dnevno, najbolje je da se ova doza podijeli na više pojedinačnih doza i da se popije neposredno prije svakog obroka, jer vitamin C, iako kisela komponenta, u želucu stvara baznu (alkalnu) sredinu koja gljivicama ne prija. Narodna medicina preporučuje da se pije voda sa svježe iscijeđenim limunom.



različitih ljudi, ljekar će na osnovu laboratorijskog nalaza i prisutnih simptoma propisati odgovarajuću antifungicidnu terapiju, kao i dužinu liječenja, a vama preostaje da se naoružate strpljenjem i voljom, da terapiju sprovedite na pravilan način i ne zaboravite dijetoterapiju koja će vam dodatno pomoći u mukotrpnj borbi sa upornom gljivicom. 

- **Biotin**, odnosno vitamin B – 500 mikrograma dnevno.
- **Cink** – 8–11mg jednom dnevno, u vidu tableta, minimum mjesec dana zbog pozitivnog uticaja na jačanje oslabljenog imunološkog sistema.
- **Bijeli luk** – jer je moćan prirodni antifungicid. Preporučuje se pola čena dnevno, dva puta u toku dana, prije jela, a za one koji zbog želudačnih smetnji ne mogu da ga jedu u sirovom obliku, preporučuje se suplement bijelog luka u vidu kapi ili tableta.
- **Sok aloe vere** – još jedna supstanca koja uništava gljivice. Nekoliko čajnih kašika treba piti dnevno, najbolje rastvorenih u čaši vode.
- **Omega 3** kiseline u vidu kapsula, kako bi povećali unos esencijalnih ulja, ukoliko morska riba (losos, skuša, tunjevina) nije zastupljena dovoljno u vašem jelovniku.

Uspješna dijagnoza crijevne kandidijaze u ranoj fazi bolesti jedna je od osnovnih prednosti koja može spriječiti dodatno širenje kandidate. Međutim, kako simptomi bolesti nisu dovoljno specifični, a pored toga isti simptomi mogu biti različitog intenziteta kod

ČISTA PROLJETNJA KOŽA

Važno je na svojoj koži prepoznati trenutke kada se zamorila od učestale šminke, loših vremenskih uslova, kao i od teške i masne hrane. Proljeće je zato idealno vrijeme za čišćenje čitavog organizma, kao i njegovog najvećeg organa – kože, ne samo zato što je u skladu sa prirodom, već zato što smo i sami najviše motivisani da radimo na sebi kada osjetimo zrake sunca na obrazima i znamo da će se tu zadržati.

D. Đenadić

Idealan ten i čisto lice možete imati samo ako se pravilno hranite i pridržavate rasporeda u bavljenju fizičkom aktivnošću, što zajedno sa dovoljno kvalitetnog sna daje izvrsne rezultate kada je u pitanju izgled kože. Nažalost, nismo svi uvijek u stanju da o sebi brinemo koliko bismo voljeli, pa se uvijek nađu prodavci preparata koji zarađuju na svim našim problemima a rijetko kada ih uspješno izliječe. Zato je dobro da uvijek pri ruci imate jednostavna i jeftina rješenja koja će vas podstaći da svojoj koži pružite redovnu njegu.

Iako možda ne koristite šminku, ili je nanosite vrlo malo, gradski uslovi u kojima živimo mogu učiniti da je koža zaprljana samo ako ste danas otišli na posao i nazad. Stoga je najvažnije redovno voditi računa o higijeni. Kožu bi trebalo čistiti ujutro i, još važnije, uveče da bi se tokom noći koža odmorila i regenerisala.

Za čišćenje svih tipova kože možete koristiti maslinovo i ricinusovo ulje. Kao što isušivanje masne kože neće dovesti do normalizacije, tako ni čišćenje uljem neće umastiti kožu. Čista prirodna ulja su efektivna i blagotvorna sredstva za čišćenje svih tipova kože. Maslinovo pogoduje pH nivou kože, vrlo je hranljivo i ima visok


nivo antioksidanata, vlaži kožu, hrani je i čini zdravom. Ulje ricinusa je gusto i rastvara prirodna ulja koja je vaša koža stvorila u odbrani od nečistoća, te izvlači nečistoće koje su se nakupile u porama i na površini tokom dana.

Za suhu kožu koristite 3 kašike ekstra djevičanskog maslinovog i 1 ricinusovog, **za normalnu** 2 maslinovog i 2 ricinusovog, **a za masnu** 1 maslinovog i 3 ricinusovog.



Smjesu koja vam odgovara umasirajte u lice kružnim pokretima, a zatim na lice stavite topao vlažan peškir i ostanite tako nekoliko minuta. Ovo će pomoći da se dodatno izvuku nečistoće iz kože, a peškir nakon toga možete isprati mlakom vodom i njime istrljati lice zarad efekta blagog pilinga. Nije potrebno dodatno ispirati lice.

Ne zaboravite da izuzetan efekat kao sredstvo za čišćenje ima voda, i da baš zato postoji tradicija umivanja ujutro. Nažalost, danas rijetko ko ima pristup mekoj vodi, jer je voda iz vodovoda često tvrda kao što nas plaše u reklamama za sredstva protiv kamenca, i takva nije dobra za kožu, posebno ako je pritom i kisela. Vodu možete omekšati tako što ćete pripremiti čaj od neke ljekovite biljke i koristiti ga za umivanje umjesto obične vode sa česme. Biljke kao što su kamilica, neven, žalfija, kantarion, nana, čajno drvo, imaju ljekovita svojstva, a možete ih kombinovati u posebnu smjesu prema vašem tipu kože. Inače, treba izbjegavati previše toplu kao i previše hladnu, jer ekstremi oba tipa ne odgovaraju koži. Previše topla voda znatno oštećuje prirodno suhu kožu, a veoma hladna voda zatvara pore, vodite računa o tome dok se tuširate.

Naravno, najjednostavnije je uplatiti salonski tretman, ali prije nego što odete na cijeđenje lica mehaničkim putem, dobro razmislite kome se povjeravate. Cijeđenje mitesera i bubuljica može dodatno pogoršati stanje vaše kože, pa ako vam se čini da vam je njega nedostajala, iskoristite proljeće da krenete u akciju redovne njege koja je oduvijek bila najbolja preventiva! 



Malteks, zdravi zamjenik šećera



Zaslađivač koji se pravi od ječma i podsjeća na med, bogatstvom sastojaka koje u sebi nosi kupiće vas zauvijek. Sadrži složene šećere koji su zdraviji od prostih iz bijelog i žutog šećera, pogodan je za ljude koji se trude da održe konstantan nivo šećera u krvi, a zbog niza minerala i vitamina, naročito B kompleksa, idealna je hrana za djecu, sportiste, trudnice i težak fizički rad. Malteks daje posebno ukusnu aromu hljebu i poslasticama.

Žensko srce kuca brže od muškog

Glavni razlog leži u tome što je prosječna žena manja od muškarca, pa ima manju tjelesnu masu u koju treba da se napumpa krv. Ali žensko i muško srce može da se ponaša različito, naročito tokom trauma kao što je srčani udar, pa mnogi tretmani koji funkcionišu za muškarce moraju biti prilagođeni i promijenjeni da bi funkcionisali za žene.



Ananas, pomoćnik u svakoj prilici

U peteljci ananasa otkriveni su molekuli koji imaju antikancerogeno djelovanje, a da biste zaštitili organizam i od slobodnih radikala, tri puta dnevno jedite ananas. Ako ga konzumirate poslije obroka olakšava varenje, a poznat je kao sagorjevač masnoća i celulita. Jača imuni sistem, te sok ananasa pomaže pri oslobađanju od groznice i visoke temperature. Čuva kosti od osteoporoze i lomova, uklanja vodu iz tijela i podmlađuje kožu. Ovo ne važi za konzerviran ananas, kome su dodati šećer i aditivi, pa zato kupujte ananas, ali onaj čiji plod miriše i čiji su unutrašnji listovi zeleni i ne otpadaju na dodir. Udarite prstima koru, i ako osjetite da ima zvuk kao da je pun vode, znači da je svjež i sočan.



Peršun

Stari Grci i Rimljani su grickali peršun da bi mogli da popiju što više vina, a da se ne napiju. Danas neophodni stanovnik kuhinja širom svijeta, peršun ima ljekovitu ulogu u ublažavanju bolova, smirenju nerava, infekcija urinarnog trakta, otklanjanju nadutosti, čišćenju krvi i detoksikaciji, otklanjanju srčanih tegoba. Vitamin B₁₂ kojim ova biljka obiluje važan je za stvaranje crvenih krvnih zrnaca. Eterično ulje peršuna je ljekovito za funkcionisanje materice. Stoga, gajite peršun na terasi ili prozoru, i grickajte ga često u svježem stanju, zarad vašeg zdravlja.



Tajna genijalnosti

Američki naučnici su proučavali strukturu mozga visoko inteligentnih ljudi i, nakon nekoliko godina, zaključili da genijalne ideje dolaze onima koji misle sporo. U trenutku razmišljanja, dijelovi mozga odgovorni za vizuelnu percepciju i informacije koje dolaze preko čula imaju visoku koncentraciju NAA (N-acetilaspargat) molekula, koji su odgovorni za originalnost mišljenja i maštovita rješenja. Kretanje NAA molekula kod ljudi sa visokom inteligencijom je sporije nego kod ljudi sa nižom inteligencijom. Iako misle sporije od drugih, genijalni ljudi nađu jedinstvena rješenja određenog problema – dobar primjer je slavni Ajnštajn, koji je bio poznat po satima provedenim u razmišljanju o jednom pitanju.



IŠIJAS

— mr ph M. Manojlović —

Išijas je skup simptoma koji nastaju oštećenjem kičmenih korjenova izazvanih ispadanjem međupršljenskih diskova. Osnovni razlog su prerano starenje ili degenerativne promjene međupršljenskih diskova. Podizanje tereta ili nagli, nepravilan pokret dovode do pucanja fibroznog prstena i ispadanja diska koji vrši pritisak na kičmeni korijen tj. mjesto gdje izlazi bedrani nerv. Pritisak na bedrani živac može izazvati i tumor. Živac može biti oštećen bolešću kao što je dijabetes.



Išijas se odnosi na bol koji je lokalizovan u donjem dijelu leđa, spušta se do kukova, preko stražnjice, dalje ide zadnjom stranom nogu do pete i skroz do prstiju. Bol može varirati od blage do oštre, može se

osjećati kao blago peckanje ili nelagoda, a ponekad se osjeti poput strujnog udara. Bol se pojačava pokretima i naprezanjem kao što su kljanje, kašalj i smijeh, dok je dugotrajno sjedenje neprijatno. Išijas je obično izraženiji na jednoj strani; neki pacijenti osjećaju ukočenost, slabost i trnce u mišićima zahvaćene noge ili ukočenost u jednom dijelu, a bol u drugom dijelu noge. U svakom slučaju, pacijent treba da se javi svom porodičnom ljekaru.

Dijagnoza


Elektromiografija identifikuje oštećene korjenove kao i stepen njihovog oštećenja. Snimak donjeg dijela kičme pokazuje suženje međupršljenskog prostora, kao i degenerativne promjene kičmenog stuba. Nuklearna magnetna rezonanca je najsavremenija metoda koja utvrđuje nivo „ispadanja diska“.

Terapija i prevencija

U akutnoj fazi osnovni cilj je ukloniti bol, a to se postiže injekcijama analgetika, kortikosteroida i miorelaksantnih sedativa. Bolno mjesto se mora zagrijati, toplim termoforom. Često se uključuju tablete ili injekcije sa mega dozama vitamina B₁, B₆ i B₁₂. Pacijentima se preporučuje ležanje na leđima sa natkoljenicama u vertikalnom, a

potkoljenicama u horizontalnom položaju. Pri smirivanju bolova, fizijatar propisuje fizikalnu terapiju u cilju jačanja muskulature leđa i trbuha tj. muskulature koja je odgovorna za pravilno držanje tijela. Pacijent ne smije podizati teret pri ispravljanju, preporučuje se spavanje u ravnoj postelji, redovno vježbanje, izbjegavanje naglih pokreta. Ako bol ne prestane nakon 6 sedmica, a pri tom postoji poremećaj sfinktera i potencije ili slabost mišića, potrebna je hirurška intervencija.

Prevencija

Nosite udobnu obuću. Visoke štikle pogoduju nastanku išijasa kod žena. Izaberite anatomsku obuću – osim što je udobna za stopala, utiče i na ravnotežu i pravilnu raspodjelu težine tijela, bez čega mišići kičme moraju više da se naprežu kako bi je zadržali u pravilnom položaju. Polako ustajte ujutru iz kreveta, jer se preko noći tečnost sliva u diskove kičme i ukoliko naglo ustanete, tečnost može izvršiti pritisak na živac i javiće se bol. Prilagodite sebi stolicu na kojoj sjedite. Ako radite u sjedećem položaju čitavih 8 sati, nastojte da svaki sat vremena ustanete i malo prošetate. Na kraju radnog dana, bar 15 minuta držite tople obloge na leđima jer time smanjujete mogućnost grčeva leđnih mišića. Upišite jogu, ovim vježbama se jačaju mišići leđa, opuštaju napeti ligamenti i kičma postaje fleksibilnija. 

ZDRAVKO ČOLIĆ

Ponekad sanjam pjesme

D. Mrdić

Već duže od četiri decenije vlada muzičkom scenom Balkana. Bez obzira na težinu slave i godina, i dalje je neodoljivo šarmantan, iskren, pozitivan, uglavnom sa dječaćkim osmjehom na licu. Iako za razgovor sa njim ne treba tražiti neki poseban povod, sačekali smo njegov 14. studijski album, nazvan *Vatra i barut*, da mu postavimo nekoliko pitanja. Ekskluzivno za BETTY, Zdravko Čolić.



BETTY: Vatra i barut – opasan spoj...

Vatra i barut su uvijek eksplozivni, a u ovom slučaju je to jedna emocija i energija i uvijek je tako kada je ljubavna pjesma u pitanju. Kad radim album, uvijek na kraju ostaje pitanje – kako ga nazvati, nasloviti? Samo jedan album u karijeri nisam nikako nazvao, to je onaj album iz sredine 80-ih, na kome su pjesme *Rodi me majko sretnog*, *Selen – velen*. Ali evo, od ovih 12 pjesama, 9 je mojih, 3 smo uzeli sa strane, od drugih autora, i meni se dopao naslov *Opušteno skroz*. Međutim, bilo je i u narodnoj i u pop muzici pjesama sa sličnim naslovima i opuštanjem, tako da je sljedeći izbor bio *Vatra i barut*, jer zvuči i malo bombastično, ali i provokativno. Inače, kad smo već kod *Opušteno skroz*, možda je to i jedan od najljepših tekstova koje je Bajaga uradio za mene.

BETTY: Dakle, kao i na par prethodnih albuma, većinu kompozicija radili ste Vi. Tu su i Momčilo Bajagić Bajaga, Marina Tucaković.

Bajaga i Marina stalno saraduju sa mnom, pogotovo kada su moje kompozicije u pitanju. Ja im uglavnom dam neke inicijalne ideje, ali i ostavim dovoljno prostora da iskažu svoje tekstualno viđenje muzičke podloge. Ranije su tu bili Bregović, Balašević, Kornelije Kovač i Dino Merlin. Ovog puta imam i par novih saradnika: Bruna Kovačića, Maju Sar i Antoniju Šolu. *Što ti dadoh* Antonije Šole je prva pjesma sa ovog albuma koja je ekranizovana. Melodija ima, rekao bih, neku bosansku arhaičnost, i uz moju *Sarajevo*, to su dvije pjesme koje vuku malo na sevdaljijski trend. Antoniju sam baš prije neki dan gledao na TV-u, zaista je riječ o umjetniku sa posebnim izrazom. Ona je radila i za pokojnog Tošeta Proeskog, ali i za brojne druge izvođače iz regiona. Lijepo je kad neko novi dođe u ekipu, ali to uglavnom zavisi od producenata sa kojima radim – oni su prvi filter za saradnike. *Samo pričaj* Bruna Kovačića, koja zatvara album, ima pomalo poetski tekst i prilično je vokalno zahtjevna. Nekako sam nastavio tradiciju da svaki moj album zatvara pjesma grandiozne muzičke sadržine, počevši od *Ako prideš bliže*, *Kažeš da ti nekad izgledam k'o Dunav*, *Pjesmo moja*, do *Anđele* sa prošlog albuma, ili *Tabakere* sa onog koji je komponovao Goran Bregović.

BETTY: Kako birate pjesme za album?

Krenem od svojih melodija, to mi je osnova, a onda ako naiđe nešto dobro, bolje od tog mog, lako je napraviti prostora. Vodim se jednom Breginom rečenicom od prije 10–15 godina: *Čola, ako ne komponuješ, teško ćeš dobiti pjesmu*. Jer, ljudi dobre pjesme obično zadrže za sebe ili za nekoga sa kim mogu napraviti posao; nema više onog doba diskografije, tantijema, kada si imao rezon da nekome daš pjesmu. Meni je najvažnije da pjesme ostanu u narodu; i kada pravim album, a ja to još uvijek radim (još nisam prešao na singlove), uvijek se nadam da će bar 3–4 ostati da se pjevaju do nekog narednog izdanja ili čak i duže.

BETTY: Aktivni ste kao kompozitor posljednjih godina. Dohvatite li se nekada olovke i papira, zabilježite li neki stih?

Nažalost rijetko, sem ovih kratkih zabilješki, koje saradnicima služe kao lajtmotiv. Ali, moje melodije, dok ih stvaram, stalno prate i neke riječi koje se tu provlače. Na nekim tekstovima sam potpisan i kao koautor, ali nijedan tekst dosad nisam sam napravio i

o tome bih mogao da razmišljam u nekom narednom periodu. Recimo, pjesma *Esma* mi je zaista došla u snu, ma koliko to nevjerojatno zvučalo. Probudim se u neko doba noći sa melodijom niodakle, zabilježim je, sljedeći dan je samo malo dotjeramo i to je ono što otvara ovaj album. Do tog trenutka nisam vjerovao ljudima koji su govorili kako je pjesma od Boga, kako nastane za 10 minuta... Mislio sam da treba sjesti, razmišljati, probavati, da bi izašlo to što želi. Ali evo, moguće je.

BETTY: Većina prvih komentara na album je da je veseo i pozitivan. Šta Vi kažete sa distance od mjesec–dva nakon objavljivanja?

Jednostavan je album, prije svega. Nekako je sav u prazničnom duhu, od *Slavljeničke*, preko pjesme *Rio*, do *Esme*, *Sarajeva*, itd. Sa druge strane, album je i šarolik, ima za svakog ponešto, jer ja i pravim takve albume. Možda je ovaj previše šarolik, ali prirodno su mi tako išle pjesme, a ja nisam htio da ih kvarim i ukalupim. Čak je tu i numera *Šok – šok*, koja je tendenciozno moderna, u tehno stilu. U početku je to trebalo da bude duet, ali s obzirom da mi se nije dopalo u toj varijanti, Nikša Bratoš je predložio da aranžman prepustimo Davidu Vurdelji, koji se bavi elektronskom muzikom, i na kraju smo dobili to što je sada na ploči. Kažem, različite su pjesme potpuno i ako se neko uhvati za dvije–tri, dovoljno je. Ne treba očekivati da se sve pjesme svima dopadnu.

BETTY: Već smo pomenuli numeru Sarajevo, koja se nalazi na ovom albumu. Dakle, još jednu pjesmu ste posvetili svom rodnom gradu?

To je ideja koja traje od Olimpijade, 1984. godine. Za vrijeme Olimpijskih igara u Sarajevu, moj glas je bio na džinglu u kojem Vučko, zaštitni znak ove manifestacije, skija. Bila je to narodnjačka fraza *Sarajevooo*, koja je obišla svijet te godine. Sjećam se, Olimpijada se završava, napadao snijeg, ja u porodičnoj vikendici u Pazariću nadomak Sarajeva, i dolaze do mene Nikola Borota i Zoran Redžić sa pričom da ekipa iz Njemačke neće da se vrati kući dok ne upozna onoga ko pjeva tu frazu. I šta ću, zaputim se sa njima u Dom mladih, gdje sam se upoznao i ispričao sa tom grupom Nijemaca. Desetak dana nakon toga, na nekoj svečanosti u Majncu, na gradskom trgu organizovano je i takmičenje ko će najbolje imitirati taj glas sa špice. Dopisnik Oslobođenja, Kemal Kurspahić, napiše tekst o tome, ja naiđem na taj tekst i pozovem Đorđa Novkovića, danas pokojnog, i kažem: *Đorđe, ovo je zanimljivo, možda možemo napraviti neku pjesmu od tog refrena*. Đorđe je onda pozvao poznatu producenatsku kuću *Ariolu*, tamo su mu rekli da su upoznati sa tim fenomenom, ali da ne smatraju da od toga treba praviti neku veću priču, i mi tu stanemo. Prošle godine, dok smo putovali na Bregin koncert u Sarajevo, Raka Marić u avionu se sjeti toga... Vratim se ja poslije koncerta kući, ali fraza *Sarajevooo* neće nikako iz glave. I na kraju ipak napravimo pjesmu od toga. Peca Popović, naš poznati novinar, imao je zabilježen taj jedan stih koji kaže *Od čega se to sija, od dragih imena...*, inače dio pjesme Duška Trifunovića; i onda je Bajaga na osnovu toga napravio priču koja je zaista sarajevska, od *Ijepote sarajevskih žena do sipaj meke, one jake nisu neke*. **BETTY: Punili ste najveće koncertne prostore u regionu. Šta vas motiviše da, nakon tako velikih**

nastupa idete dalje?

Brojnost publike na koncertu nije presudna. Presudan je takmičarski duh. Istina, ima i tog takmičenja koliko je ko imao publike u nekom prostoru, ali više se time bave menadžeri i ljudi iz sjenke, manje to zanima nas izvođače. Ja već duže vrijeme planiram male unplugged koncerte, koje bih volio ustoličiti kao jedan dio svoje karijere, gdje bi mjesto našle i neke pjesme koje nisu dio mog standardnog repertoara, ali i one koje pjevam često na koncertima, s tim što bi bile u malo drugačijem aranžmanu. Nedavno mi moj producent Nikša Bratoš kaže kako direktor Zagrebačke filharmonije, inače Mostarac, pita kada

festivalske hitove napamet, sviralo se ljeti na moru, zimi u kafani Park u Sarajevu. Tada uopšte nisam mislio da se profesionalno bavim muzikom. Ali eto, život me je odvuкао na tu stranu. Prvo festivali, pa potom bend, naslovne strane, TV emisije i onda to krene nezaustavljivo. Najvažnije za ljude koji žele da se bave ovim pozivom je da što više sviraju uživo. Jer, tako se stiče i rutina i vježba repertoar. **BETTY: Kako reagujete kada se nađete privatno na nekoj zabavi gdje gosti ili domaćini insistiraju da se dohvatite mikrofona?** Moram priznati da ja to baš i ne volim. U redu, kad je neka muzičarska zabava, nije problem; ali kada dođemo negdje gdje smo

Ja se nadam prolasku u drugi krug, mada neće biti nimalo lako, tu su Argentina, pa i Nigerija. Isto želim i reprezentaciji Hrvatske. Žao mi je što Srbija nije uspjela da se plasira u završnicu. Ja inače volim Brazil i, kad bih mogao da biram, pored zemalja Mediterana, gdje je zaista divno za život, moj drugi izbor bio bi upravo taj dio Južne Amerike. Na ovom albumu imam i pjesmu Rio, koja je nekako prirodno izašla iz mene. Nikad nisam bio na karnevalu, a volio bih, tako da postoji mogućnost da prije Svjetskog prvenstva odemo do tamo i usput snimimo spot za tu pjesmu. Volim brazilski temperament, način na koji pjevaju i plešu. **BETTY: Bez obzira što ste godinama na**



ćemo praviti varijantu koncerta sa mnogo muzičara, tako da ću razmisliti i o tome. **BETTY: Koliko je teško od gotovo 200 pjesama koje ste snimili tokom karijere odabrati dvadesetak koje će se pjevati na koncertu?** To mi je nekako najteže. Uvijek treba osvježiti repertoar, ubaciti nešto novo. Evo, sad kad krenemo na turneju, moramo pjevati 5-6 novih pjesama, što znači da isto toliko starijih izostavljamo sa spiska. I onda poslije koncerta krenu komentari – nisi pjevao ovu, nisi pjevao onu... Mogli bismo komotno napraviti dva koncerta a da ne ponovimo nijednu pjesmu. Obično je to tako kada je u pitanju nešto duža karijera izvođača i izjednačen kvalitet pjesama. Kad je Nova godina i slično, onda mi je lako, pjevam svašta, bitno je da je veselo, pozitivno, ali kad je u pitanju cjelovečernji koncert, onda je tu malo veća briga oko repertoara. **BETTY: Šta su Vam prve asocijacije na početak karijere?** Uvijek se sjetim svojih prvih honorara, koliko mi je to slatko bilo... Znao sam sve

važeni gosti ili kad mi nije do pjevanja, ne volim da me neko proziva. Ako čovjek sam osjeti potrebu pa ustane i otpjeva nešto, to je vrlo prijateljski i vrlo lijepo. **BETTY: Dame primjećuju da ste u formi, da se linija i izgled kod Vas ne mijenjaju bitno. Kako postizete to?** (smijeh) Kako kad. Kad se pretjera malo više, kao na primjer tokom novogodišnjih praznika, onda se to vidi i na težini i na licu. Iskreno, ja sam u svemu kampanjac, pa i u tome. Jedno vrijeme sam baš bio redovan sa rekreacijom, ali u posljednje vrijeme je to sve rjeđe. Kada imam puno obaveza, onda nemam vremena ni za šta. Volim ja i malo više zasjesti sa dragim ljudima, a to ostavlja tragove. Sa druge strane, veliki sam profesionalac; kad nešto radim, onda se malo i izolujem i vodim računa o svemu, jer, postoji i odgovornost prema publici – ne možeš baš zaglaviti večeras do kasno, ako sutra imaš snimanje ili koncert. **BETTY: Volite fudbal, to je opštepoznato. Kakva su očekivanja od reprezentacije BiH u Brazilu?**

estradi, što ste velika zvijezda, uspjeli ste privatni život i porodicu zaštititi od tabloida, žute štampe, loših priča. Na koji način? Je li to poštovanje novinara prema vašoj veličini, ili zaista uspijevate izbjeći sve ružne stvari za koje bi Vas vezivali i koje bi bile povod za neke loše priče? Nikad nisam smišljao neko pravilo, niti sam imao formulu kako da se ponašam. Mislim da to dođe sa rođenjem. Svi smo tako slični, a opet različiti. Takođe, obrazac ponašanja se nosi i iz kuće, iz porodice. Ja poštujem novinare, jer je to zaista težak posao. A to odmah donosi i uzvratno poštovanje, na neki način. Nisam od onih koji se sređuju da bi se kao spontano slikali negdje. Bilo je tu i tamo tokom karijere nekih aferica, ali ništa strašno. Sve je to život i svašta se čovjeku može desiti, ali ne daj Bože samo nešto loše! Istina, danas se raskalašno živi, mnogi segmenti društva i ljudskog ponašanja nisu zakonski uređeni, ali opet, kad uđu u ozbiljnije godine, ljudi postanu bolji, više prijateljski raspoloženi, jer na ovim prostorima, uprkos svemu, vlada jedna dobra energija.

KAKO SAČUVATI FUNKCIJU ZGLOBOVA?

Koštano-mišićni poremećaji su najčešći uzrok tegoba kod ljudi. Čini ih skup različitih bolesti koje izazivaju bol ili ukočenost u kostima, zglobovima, mišićima ili okolnom vezivnom tkivu. Učestalost koštano-zglobnih poremećaja raste sa godinama i često se ljudi u srednjem i starijem životnom dobu žale na bolove u zglobovima i otežano kretanje.

Problemi udruženi sa oboljenjima koštano-mišićnog, odnosno koštano-zglobnog sistema utiču na kvalitet života, radnu sposobnost i predstavljaju veliki socijalno-ekonomski problem. Osteoartritis (OA) je najčešća bolest zglobova i veoma teško se liječi. Cilj liječenja osteoartritisa nije samo kontrola simptoma (tj. smanjenje bolova i poboljšanje funkcionalnosti) već očuvanje strukture zglobova. Prevencija je zbog toga veoma važna, kao i rano otkrivanje bolesti. Bolesnici sa osteoartritisom su najčešće u srednjem i starijem životnom dobu, sa bolom u koljenu, kuku, šakama ili kičmi. Bol uslijed osteoartritisa je najčešći uzrok bola kod starije populacije i najveći onesposobljavajući aspekt koji bitno utiče na kvalitet života. Teško oštećenje velikih zglobova, koljena i kuka može dovesti do trajnog invaliditeta. Edukacija pacijenata je veoma važna, jer smanjenje tjelesne težine, adekvatna i redovna fizička aktivnost, fizikalna terapija kao i promjena loših životnih navika sastavni su dio liječenja i poboljšavaju krajnji efekat terapije. Liječenjem osteoartritisa ublažavaju se bolovi i poboljšava se kvalitet života pacijenta. Hondroprotektivi mogu da pomognu u prevenciji, u obnovi strukture oštećene hrskavice u zglobu i u ublažavanju simptoma osteoartritisa. Hondroprotektivi se preporučuju kod osoba koje imaju tegobe sa zglobovima praćene bolom, otežanom pokretljivošću, ukočenošću i smanjenom funkcijom. Hondroprotektivi – chondroitin sulfata (CS) i glucosamine (GlcN) sulfata (S) nalaze se u preporukama *European League Against Rheumatism (EULAR)* i *Osteoarthritis Research Society International (OARSI)* za liječenje osteoartroza velikih zglobova kuka i koljena.

Membrana ljske jajeta sadrži identične komponente kao i ljudski zglobovi, tako da predstavlja koristan izvor hranljivih materija neophodnih za stalno obnavljanje hrskavice i vezivnog tkiva, održavanje punog kvaliteta zdravlja zglobne hrskavice i okolnih struktura. Membrana ljske jajeta je prirodan izvor proteina, prirodnog glukozamina, prirodnog hondroitin sulfata, prirodne hijaluronske kiseline i prirodnog kolagena. Potvrđeno je da membrana ljske jajeta može pomoći u održavanju zdravlja zglobova i da smanjuje bol i ukočenost, poboljšava pokretljivost i smanjuje teškoće tokom fizičke aktivnosti.

100% PRIRODNA
pomoć za održavanje zdravlja zglobova

NEM[®]

Stratum Joint Mobility Matrix[®]
membrana ljske jajeta u prahu 500 mg

- smanjuje bol
- smanjuje ukočenost
- poboljšava pokretljivost
- smanjuje teškoće tokom fizičke aktivnosti

BRZ POČETAK DEJSTVA
U PRVIM 7 DO 10 DANA PRIMJENE

KLINIČKI DOKAZANA EFİKASNOST

KOMFORNA PRIMJENA JEDANPUT DNEVNO
Odrasli: jedna kapsula dnevno, sa tečnošću

Proizvod: Pharmanova d.o.o.
 Industrijska 8, Obrenović
 www.pharmanova.com

NAPAD ŽUČI I KAKO ZDRAVOM ISHRANOM KRENUTI U PROTIVNAPAD

prim. mr ph A. Damjanović
spec. farmaceutske informatike



Žučna kesa

Žučna kesa je mišićni organ, kruškolikog oblika, dug 8–11cm, smješten u gornjem desnom dijelu abdomena, ispod jetre. Sa jetrom i crijevima povezana je žučnim kanalima. Osnovna svrha žučne kese je koncentracija i skupljanje žučnog soka, zelenkasto-braon tečnosti koju proizvodi jetra. Žučni sok (žuč) se sastoji od žučnih soli, elektrolita, holesterola, bilirubina, fosfolipida i mucina, i ima ulogu da omogući probavu masnoća u tankom crijevu. Odgovorna je za uklanjanje nekih otpadnih supstanci iz tijela, posebno hemoglobina iz crvenih krvnih zrnaca i viška holesterola. Između obroka, žučna kesa je opuštена i u nju utiče žuč, gdje se zatim čuva i koncentriše. U vrijeme obroka, masna hrana u tankom crijevu pokreće sekreciju hormona holecistokinina, koji stimulira kontrakcije žučne kese. Ona se povremeno prazni u gornji dio tankog crijeva gdje pomaže u varenju i apsorpciji masti i liposolubilnih vitamina. Nekoliko sati kasnije, žučna kesa se opušta i ponovo počinje da skuplja žuč.

Napad žuči

Napad žuči karakteriše jaki bolovi (kolike) ispod desnog rebarnog luka koji se širi pod desnu lopaticu, desno rame, desni pazuh ili prsni koš. Bol može biti oštra i isprekidana, u trajanju od nekoliko sati. Javlja se i mučnina, povraćanje ili postoji

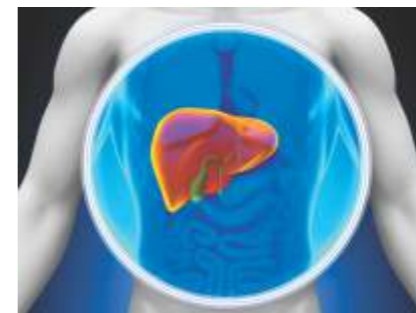
nagon za povraćanje. Žučne kolike (jaki bolovi) uzrokuje pomjeranje kamena ili pijeska unutar žučne kese. Kamenje i pijesak se najčešće zaglave u užu dio žučne kese, odnosno u vrat žučne kese ili u momentu kada uđu u žučne puteve. Žučne napade najčešće izaziva masna hrana i hrana koja sadrži veću količinu holesterola, kao što su žumance i džigerica. Najčešći uzrok upale žučne kese je kamenje koje remeti dotok i oticanje žučnog soka, usporen rad žučne kese, poremećena funkcija žučne kese usljed bolesti krvnih sudova ili, veoma rijetko, određene anomalije u odvodnim kanalima. Pojava kamena ili mulja u žučnoj kesi je prvi znak

da je žučna kesa „bolesna“. Postoje osobe koje imaju genetsku predispoziciju za stvaranje kamenja u žučnoj kesi. Pojava kamena u žuči je češća kod žena, i to starijih, mada se može javiti i kod mlađih.

Žučna dijeta – prevencija napada žuči

Kod problema sa žučnom kesom, bilo da se radi o kalkulozama (kamen u žuči), pijesku ili zapaljenju, potrebna je žučna dijeta. Osnov žučne dijete je ishrana sa malom količinom masti. Obroci treba da budu česti, 5–6 obroka dnevno, u manjoj količini, uz obavezan doručak. Ako ste u mogućnosti, poslije obroka ležite 30 minuta. Hrana ne smije biti previše topla ni hladna. Nikada ne uzimajte vruću hranu, kafu ili čaj. Pijte najmanje šest čaša tečnosti dnevno, kako bi spriječili rizik od prevelike koncentracije žuči. Preporučuju se topli čajevi, kao i voda i voćni sokovi (ne smiju biti hladni). Pijte gorke napitke, jer podstiču varenje. Hrana treba da bude sastavljena uglavnom od ugljenih hidrata (brašno, med, hljeb) i mliječnih bjelanjčevina (mlijeko, svježi kravljji sir), ali se i bjelanjčevine životinjskog porijekla mogu uzimati u normalnim količinama (meso, ribe). Jedite mnogo povrća, voća i drugih

namirnica bogatih vitaminom C i E, kao i namirnice koje sadrže esencijalne masne kiseline. Koristite smeđi pirinač i integralne žitarice. Gorke namirnice (cikorija, endivija i artičoka), kao i gorko



ljekovito začinsko bilje (ružmarin i šafran) mogu doprinijeti zdravlju žučne kese, pa se preporučuje da ih uvrstite u svakodnevnu ishranu. Ne zaboravite fizičku aktivnost – žustro se krećite svakog dana pola sata kako bi se spriječilo nastajanje žučnog kamena od holesterola. Svakog dana uzimajte po kašičicu hladno cijedenog maslinovog ulja i kašičicu

limunovog soka, da bi podstakli protok žuči, ili popijte sok od pola limuna u čaši tople vode, pola sata prije doručka.

U akutnoj fazi, ishrana treba da se sastoji od ugljenih hidrata sa malo vlakana a poslije smirivanja simptoma i bolova dodaju se i proteini. **Kod napada bolova**, dijeta se ograničava na blagi čaj i slabo zaslađenu vodu. Pića treba da budu mlaka a mogu se davati svaka dva sata. Najbolje je izbjegavati svu čvrstu hranu.

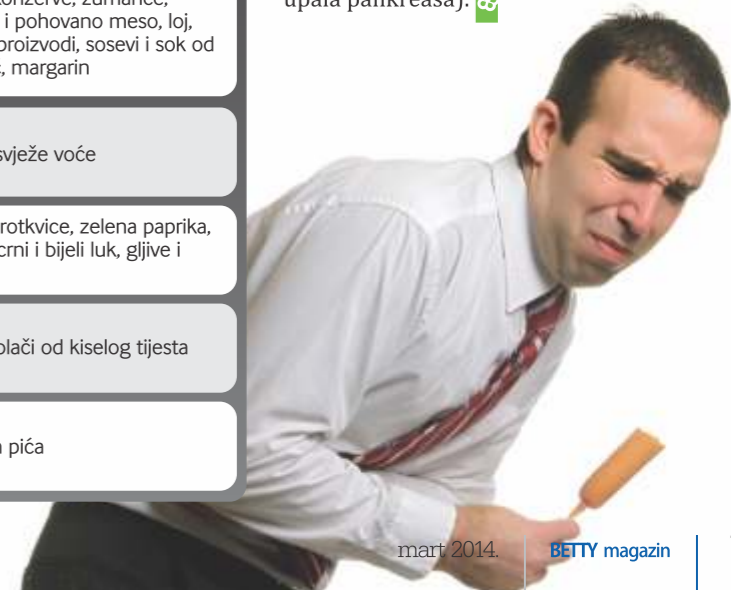
Poslije prolaska akutne faze, u ishranu možete uvrstiti: nemasne supe od nemasnog mesa sa rižom, grizom ili tjestenine bez jaja, supe od povrća sa zaprškom na maslacu ili ulju u koju se može dodati tjestenina, teletinu, bijelo pileće meso i ribu, krompir–pire pripremljen na slanoj vodi, kuhano šargarepu, pasirano kuhano povrće (spanać, karfiol, keleraba), mladi kravljji sir, rižu, griz, kačamak od kukuruznog brašna, svježe voćne sokove, kafu, kakao, mlijeko sa malim procentom masti i pasirano kuhano voće.

Preporučene namirnice kod zapaljenja žučne kese i žučnih puteva:

dozvoljeno	zabranjeno
dvopek, polubijeli stari (bajat) hljeb, graham hljeb, tjestenine bez jaja, griz, pirinač, keks	tjestenine s jajima, nedovoljno pečen hljeb
obrano mlijeko, surutka, jogurt, kiselo mlijeko, sir od obranog mlijeka	pikantni zreli sirevi, pavlaka, kačkavalj, kajmak
teletina, nemasno živinsko meso (bez kože), jagnjeće i goveđe meso, teleća jetra, kuhana slatkovodna i morska nemasna riba, bjelance, ulje i dijet margarin	masna govedina, divljač, masna riba, svinjsko meso, prženo ili pečeno meso, iznutrice, mesne prerađevine i mesne konzerve, žumance, svinjska mast, pečeno i pohovano meso, loj, slanina, suhomesnati proizvodi, sosevi i sok od pečenja, sarma, đuveč, margarin
voće kuhano s limunovim sokom, pečene jabuke, džemovi i marmelade bez konzervansa, oguljeno voće	u akutnoj fazi bolova svježe voće
spanać, paradajz, karfiol, celer, zelena salata, plavi paradajz, šargarepa, tikvica, cvekla, praziluk, krompir–pire	kupus, kelj, krastavac, rotkvice, zelena paprika, pasulj, grašak, sočiva, crni i bijeli luk, gljive i krompir pržen na ulju
šećer, med, slatka, džemovi, kolači od mlijeka, puding (u ograničenim količinama)	kolači od cijelih jaja, kolači od kiselog tijesta
blagi čajevi, limunov sok, jabukovo sirće	jak ruski čaj, alkoholna pića

Potrebno je izbjegavati i masne i jako začinjene supe, lješnik, bademe i orahe, dinje, dunje, lubenice, začine: cimet, biber, mljevenu papriku, kao i ljute salate sa jakim začинима.

Ukoliko poštujuete žučnu dijetu, možete godinama živjeti bez ikakvih problema, ali ako dođe do ozbiljnih napada koji ne prestaju, potrebno je hitno javiti se ljekaru kako ovo oboljenje ne bi ugrozilo život (prskanje žučne kese, upala pankreasa).



IMUNITET

dr R. Kosić
specijalista pedijatrije

Riječ imunitet potiče od latinske riječi *immunis*, što znači zaštićen. Imuni sistem je odbrambeni sistem našeg organizma, a u svakodnevnoj praksi se povezuje najprije sa odbranom od infekcije, što je, posebno u pedijatriji, od najvećeg praktičnog značaja. Uloga imuniteta je, međutim, mnogo složenija. Ovaj sistem nas štiti, ne samo od mikroorganizama, nego i od prodora tijelu stranih ćelija (na primjer, kod transplantacije i transfuzije), ali i od sopstvenih ćelija (prije svega tumorskih) koje su izmakle kontroli prirodnog fiziološkog funkcionisanja.



Imuni sistem počinje da se razvija već u prvim nedjeljama razvoja ploda. Kroz veoma složene procese stvaraju se dvije vrste bijelih krvnih zrnaca, T i B limfociti. Oni se već krajem prvog tromjesečja trudnoće raspoređuju na određenim mjestima u tijelu, sazrijevaju i formiraju podvrste, koje će kasnije u životu imati posebne, tačno određene zadatke u odbrani tijela. Razmnožavanje, sazrijevanje i svrstavanje u posebne

grupe („klonove“) traje čitavog života. Pri svakom prvom susretu T ili B limfocita sa nekim mikroorganizmom ili materijom, stvaraju se grupe koje „pamte“ i koje će biti sposobne da sljedeći put prepoznaju „neprijatelja“ i da ga eliminišu. B limfociti imaju sposobnost da luče imunoglobuline – antitijela. To su složeni proteini koji se obično dijele u pet velikih podvrsta – IgM, IgG, IgA, IgE i IgD klase. Svaka klasa ima posebnu strukturu,

rastvorljivost, prolaznost kroz posteljicu, kao i mjesto u tijelu gdje djeluje – IgM se stvara pri prvom kontaktu, te njegovo povećanje u krvi znači svježju infekciju; IgG su memorijska antitijela, koja ostaju u cirkulaciji mnogo godina poslije preležane bolesti (tako se npr. dokazuje imunitet na rubeolu u trudnoći). IgA je važno zaštitno antitijelo na površini sluznice disajnih, probavnih i mokraćnih kanala, a IgE se nalazi na ćelijama

alergijskih reakcija – zato alergične osobe imaju višestruko povišen nivo ovih imunoglobulina.

Prva zaštita koju još nerođeno dijete dobija od majke jesu antitijela koja prolaze kroz posteljicu. Ovo je efikasan način zaštite od velikog broja virusa i bakterija. Po rođenju, beba se sreće sa mnoštvom stranih materija iz okoline – aktivira se i sazrijeva njen imuni sistem koji će pamti „neprijatelje“, i biti spreman i efikasan pri sljedećem susretu. Majčina antitijela postepeno nestaju iz bebinog tijela oko šestog mjeseca, a pred polazak u školu dijete ima nivo antitijela kao i odrasli. Majčino mlijeko ima visoke koncentracije antitijela i limfocita koji, dokazano, povećavaju otpornost dojene bebe. Međutim, postoje i situacije u kojima ovaj složeni sistem održanja zdravlja postane izvor patološkog zbivanja i nadmaši svoj cilj. Alergiju treba shvatiti kao neprimjerenu, pretjeranu odbrambenu reakciju na materiju iz spoljašnje sredine (polen, grinje, pšenica, penicilin...). Pojava „autoimunih“ bolesti je sve češća kod odraslih – shvatamo ih kao kobnu zamjenu vlastitog tkiva tuđim – tijelo stvara antitijela na sopstvene ćelije i bespovratno ih uništava.


Mikroorganizama ima svuda – nosimo ih na rukama i odjeći, udišemo ih i unosimo hranom. Velika većina je neškodljiva i predstavlja normalne stanovnike naše kože ili usne duplje (saprofitne bakterije). Nije potrebno, a nije ni moguće, da se dijete odgaja u sterilnoj sredini. Održavanje higijene u okolini bebe često se pretvara u noćnu moru – dok se majka okrene, upravo dezinfikovana igračka završiče na podu, uz radosno gukanje bebe koja je

otkrila novu igru. Bespriječna higijena i dezinfekcija neophodni su u održavanju bočica, cucli, ostataka hrane i kontakta sa bolesnim osobama – sve ostalo treba da bude na nivou uobičajenog održavanja čistoće porodičnog životnog prostora. U




zimskim mjesecima, a posebno po polasku u vrtić, učestalije su infekcije gornjih disajnih puteva zbog poplave virusa i bakterija kojima dijete biva prvi put izloženo. Curenje nosa i kašljanje umije da potraje nedjeljama, nekada se komplikuje bronhitisom ili upalom uva. Nije nimalo utješno reći roditeljima da se i do deset ovakvih infekcija smatra normalnim kod predškolskog djeteta, ali je stvarno tako. Urođeni nedostaci imuniteta su izuzetno rijetke bolesti – odlikuju se natprosječnim brojem infekcija, bolesti imaju neobičnog izazivača, izuzetno tešku kliničku sliku i dužinu trajanja. Ukoliko pedijatar posumnja da se radi o urođenoj bolesti nedostatka imuniteta, obavezno upućuje dijete imunologu.

Pedijatri se svakodnevno sreću sa pitanjem zabrinutih roditelja: „Kako da poboljšam imunitet svog

djeteta?“ U užurbanoj organizaciji današnje porodice, recept za otpornije dijete se traži u ordinaciji, a rješenje bi usrećilo podjednako i pedijatra. Pravilna ishrana u skladu sa uzrastom može se dopuniti multivitaminiskim preparatima sa mineralima, u dogovoru i po preporuci ljekara. Na razvoj otpornosti na infekcije povoljno će uticati boravak na čistom vazduhu – boravak kod bake na selu, more ili banja, ali i svakodnevna šetnja. Iz iskustva znamo da se lakše razbolimo ukoliko smo umorni i neispavani – da li današnja djeca dovoljno spavaju? Bez bolesti nema ni imuniteta, a dijete koje ne boluje od teške hronične bolesti ili ima rijedak nedostatak imuniteta izboriće se, uz pravilnu njegu i savjet pedijatra, sa uobičajenim infekcijama iz svoje okoline. 



Beba je zdravija ako spava uz majku

Doktor Nils Bergman sa Univerziteta u Kejptaunu je otkrio da se teže ostvaruje veza između majke i bebe koja spava sama; zaključio je da beba ima lošiji san ako nije uz majku, i da je malo srce bebe zato pod stresom, ali i da razvitak mozga tokom perioda samoće može prouzrokovati probleme u ponašanju tokom odrastanja. Stoga, iako se to ne poklapa sa dosadašnjim zdravstvenim upozorenjima, neki pedijatri preporučuju da beba treba da spava uz majku prve tri godine života. 

BETTV
VIŠE OD APOTEKE
MARKETING PROGRAM

**MART
PREPORUKA
MJESECA**

Nalgesin S 10 tableta

Smiruje bolove koji prate prehladu i gripu, upalu, snižava povišenu tjelesnu temperaturu. Pomaže kod glavobolje, zubobolje, migrene, kao i reumatskih, menstrualnih i postoperativnih bolova.



OTC

Propolgola spray 20ml

- Na bazi propolisa
- Za olakšanje kod bolova u grlu
- Kod promjena na sluzokoži usne duplje (afte)
- Bezalkoholno
- Za odrasle i djecu stariju od tri godine



Tantum verde pastile

Za simptomatsko liječenje bola i iritacija u predjelu usta i grla praćenih osjećajem paljenja u ustima, crvenilom, otokom, poteškoćama u gutanju.



OTC

Imunoglukan kapsule

Brzo aktivira prirodnu odbranu organizma. Uzmite kod prvih znakova lošeg opšteg stanja ili infekcije.



Imunoglukan sirup



Grippostad C 10 kapsula

Pravo rješenje za sve simptome prehlade i gripe. Ublažava kihanje i curenje iz nosa, otklanja glavobolju i bolove u mišićima, smanjuje povišenu temperaturu, jača imunitet.

OTC



Mucoplant trpučev sirup 100ml

Ublažava kašalj i tegobe disajnih puteva. Sprečava upale i djeluje antibakterijski. Ublažava nadražaj na kašalj i pomaže izlučivanju prekomjerne sluzi koja otežava disanje.



Persen dražeje

Biljni lijek za smirivanje s blagim djelovanjem. Pomaže kod:

- psihičke napetosti
- nemira
- razdražljivosti
- smetnje koncentracije (npr. prema prijepisu)
- nesаницe

OTC



Panadol baby sirup

Efikasan kada je najpotrebnije! Za djecu od 2 mjeseca do 12 godina. Snižava temperaturu, ublažava bolove pri nicanju zuba i zubobolji, kao i bolove u grlu.

OTC



Tri-Activ Magnesium Complex 300

Magnezijum u citratnom obliku, sa 40% boljom bioraspoloživnošću od ostalih oblika magnezijuma. Dodatak ishrani za ublažavanje nervoze, mišićne napetosti i nesаницe.



Bisolvon tablete

Bisolvon i kašlja više nema! Razrjeđuje sluz i koristi se kod otežanog iskašljavanja. Kod akutnih i hroničnih bolesti disajnih puteva, uz prisutan obilan sekret.

OTC



Omega-3 + 12 mg vitamina E 1000mg 100 kapsula

Najbolja podrška vašem kardiovaskularnom sistemu! Utiču na regulaciju povišenog holesterola i triglicerida u krvi i smanjenje povećanog krvnog pritiska.



Litozin forte

Litozin za zglobove, 100% prirodan šipak. Litozin je jedinstveni patentirani dijetetski suplement pripremljen od posebno gajenog šipka. Može da ima značajnu ulogu u održavanju fleksibilnosti zglobova i zglobnog tkiva.



Voltaren Emulgel

Kod bolova u leđima, sportskih povreda i povreda zbog nezgoda, kod reumatizma mekih tkiva te blagih oblika reumatskih bolesti.

OTC



Riblje perlice

Riblje ulje sa vitaminima A i D prijatnog ukusa. Za pravilan rast i razvoj djece! Pomaže kod astme i bronhitisa, ublažava upalu i svrab kod ekcema, jača imunitet!



ŽGARAVICA

OD OPOMENE DO OZBILJNOG POREMEĆAJA

Žgaravica – dobro poznati simptom. Taj kiseli ili gorki osjećaj u grlu i ustima koji može trajati minutima (ako ste sretnik) ili satima (ako niste). Šta ga uzrokuje?

Termin gastroezofagealni se odnosi na želudac (*gaster*) i jednjak (*ezofagus*). Refluks znači „proteći natrag“ ili „vratiti se“. Stoga je gastroezofagealni refluks povratak sadržaja želuca u jednjak, a gastroezofagealna refluksna bolest odnosno GERB je bolest koja nastaje usljed povratka sadržaja želuca u jednjak. Najčešće je uzrokovan promjenama u barijeri između želuca i jednjaka uključujući i abnormalno opuštanje donjeg ezofagealnog sfinktera (mišićni prsten). Pri normalnoj probavi, donji ezofagealni sfinkter (DES) se otvara kako bi omogućio hrani prolazak u želudac, te se zatvara kako bi spriječio vraćanje hrane i kiselih želučanih sokova u jednjak. Gastroezofagealni refluks se pojavljuje kada je DES slab ili se opusti na neodgovarajući način, omogućavajući želučanom sadržaju da se vrati u jednjak. Ove promjene mogu biti stalne ili privremene. Ostali uzroci GERB-a su: produljeno pražnjenje želuca, povećani intraabdominalni pritisak, hijatalna hernija, narušen proces ezofagealnog pražnjenja, kao i gojaznost, Zollinger-Elisonov sindrom, hiperkalcijemija, sklerodermija i sistemska skleroza, upotreba lijekova (npr. prednizolona). GERB sa žgaravicom, vraćanjem kiselog želučanog sadržaja, otežanim disanjem ili astmom pojavljuje se kod oko 20–30% pacijenata u Evropi i Americi, i među najzastupljenijim je bolestima u razvijenom svijetu. 40% odraslih osoba koje boluju od GERB-a pate od žgaravice svaki mjesec. Više od 40% pojedinaca pati od žgaravice najmanje jedanput mjesečno, a 7–10% ima simptome najmanje jedanput sedmično. Smatra se da pacijenti sa GERB-om imaju lošiji kvalitet života nego pacijenti sa dijabetesom, hipertenzijom, blagim stepenom srčanog popuštanja i angine pektoris.

Simptomi i komplikacije GERB-a

Najčešći simptom je *žgaravica* – osjećaj žarenja u prsima ili grlu, nastaje kada refluksna želučana



kiselina dotakne sluznicu ezofagusa. Manje česti simptomi su zapinjanje hrane pri gutanju/bol u grlu, promuklost, povećanje salivacije, mučnina i povraćanje, bol u grudima, nadražujući kašalj, teško disanje. Tekućina se čak može osjetiti u stražnjem dijelu usta (hiperklorhidrija).

Ukoliko se GERB pravilno ne liječi, može doći do raznih komplikacija kao što su simptomi slični pogoršanju astme, bolovi u grudima, čir, ali i kancer jednjaka koji spada u vrlo rijedak tip kancera, ali sa velikom smrtnošću.

Dijagnoza GERB-a

Dijagnoza GERB-a se najčešće postavlja na osnovu tipičnih simptoma. Ostala istraživanja mogu uključiti ezofagostroduodenoskopiju, dok je zlatni standard ezofagealni pH monitoring. Diferencijalno dijagnostički se mora razmotriti ulkus želuca ili dvanaestopalačnog crijeva, srčana bolest (naročito ako se bol pojačava sa naporom). U praksi za dijagnozu GERB-a može poslužiti i kratkotrajni tretman sa inhibitorima protonске pumpe (IPP).

Terapija

Terapija GERB-a uključuje promjenu životnih navika, lijekove i ponekad hirurške zahvate. Gubitak težine i dizanje uzglavlja u krevetu je korisno. Promjene životnih navika podrazumijevaju: 1. promjenu prehrambenih navika: češće obroke koji su



manje obilni. Nakon obroka se ne smije ležati; bar 2–3 sata prije spavanja se ne smije jesti;

2. izbjegavanje pića i vrsta hrane koje podstiču lučenje želučane kiseline (kafa, bezalkoholna gazirana i alkoholna pića, masna i začinjena hrana);
3. prestanak pušenja
4. izbjegavanje čestog saginjanja i dugotrajno savijanje pri obavljanju posla.

Lijekovi koji mogu pomoći su:


Antacidi – neutrališu želučanu kiselinu, ali sami ne mogu izliječiti inflamiranu sluznicu, i njihovo djelovanje je kratko;

Lijekovi koji

reduciraju proizvodnju kiseline – takozvani H2- blokatori, od kojih se najviše koristi **ranitidin**. Ranitidin snažno koči i bazalnu i stimuliranu sekreciju hlorovodonične kiseline, te značajno smanjuje količinu želučanog soka i sadržaj pepsina; za razliku od antacida djeluje dugotrajnije. Terapijski efekat takođe počinje brzo. Najveća koncentracija se postiže 2–3 sata nakon oralne primjene;

Lijekovi koji blokiraju sekreciju kiseline i liječe

ezofagus: inhibitori protonске pumpe (IPP), a najčešće propisivan je **pantoprazol**. Primjena IPP predstavlja primarni pristup za smanjenje refluksnih simptoma, izlječenje ezofagitisa i održavanje remisije. IPP su indicirani kao terapija „prve linije“ u simptomatičnoj bolesti bez ezofagitisa, kao i kod pacijenata

s ezofagitisom i komplikacijama. Pantoprazol je i siguran lijek – sigurnosnog profila kao placebo ili H2-antagonisti. 



STOP
ŽGARAVICI

AciPan® STOP
antiprazol 30 mg gastroenterične tablete

AciPan® STOP

namijenjen je za:

KRATKOTRAJNO LIJEČENJE
SIMPTOMA ŽGARAVICE
KOD ODRASLIH

BRZ
I DJELOTVORAN
NADZOR
IZLUČIVANJA
KISELINE

RANITAL® STOP
(ranitidine) 150 mg

Od sada dostupan i
bez lješkarskog recepta.

RANITAL® STOP 150 mg
namijenjen je za:

→ ublažavanje žgaravice
(uključujući i noćnu)

→ ublažavanje dispepsije
(poremećaja probave)
i hiperaciditeta

→ sprečavanje žgaravice
i određenih neugodnih
simptoma koje uzrokuje
uzimanje hrane
i pijeње pića.



TIJESNE FARMERICE UMJESTO TIJESNE KOŽE

Vladimire! Ja ću ovako da udahnem duboko, a Vi vucite!

Milena Dravić, iz filma *Laf u srcu*, 1981.

M. Girić

Kupovina odjevnih predmeta polako postaje sinonim za stres, posebno kada ste vođeni time kako treba da izgledate, a ne kakvo je realno stanje stvari. Koliko puta ste poželele da, umjesto da isprobavate model za modelom i iza neprozirne draperije uzvikujete veći broj, zapravo budete više fit, bez masnih naslaga koje želite da sakrijete i suzbijete u džepove? Prosto rečeno, da umjesto boljih farmerki imate bolje noge? U tom pogledu, posljednja novost mode su farmerke koje pored toga što utežu tijelo, mogu i da ga oblikuju po vašoj želji, tako da nema neprijatnog osjećaja da neke obline gubite zbog želje za mršavijim izgledom.

Rastegljive ili streč farmerice jedan su od najpopularnijih oblika farmerica. Napravljene su od rastegljivog denim materijala (kod nas poznatiji kao teksas platno), što je relativno nova vrsta denim pamuka (ili mješavine pamuka i poliester), a sadrži procenat elastina. Farmerice napravljene od streč denima izgledaju kao regularne farmerice, s tim što mnogo bolje pristaju uz tijelo i, s obzirom da su rastegljive, ne ometaju pokrete.

Farmerice su čekale skoro dvadeset godina od pronalazjenja elastina da postanu rastegljive. Godine 1978. modni dizajner Peter Golding lansirao je rastegljive farmerice u modnom srcu Londona, gdje su ih poznati jedva dočekali i ubrzo zarazili svijet svojim tananim izgledom.

riba – 250g = mačka

Sjetite se samo Milene Dravić u filmu *Laf u srcu*, koja legne u fotelju, digne noge na tabure, pokušava da zakopča farmerke, ali kako se ispostavlja da to nije baš lak posao, onda pozove muškarca u pomoć. Bez ideje da će ovo popraviti pravo stanje stvari, dizajneri farmerki su riješili da ispune sve naše želje – dok mi ne smislimo kako ćemo da izgubimo onih kobnih 250 grama, tu nepremostivu prepreku u transformaciji iz ribe u mačku, proizvođači

džinsa nam nude *ready-to-wear* oblik nogu sa dodatkom pamuka da pokrije celulit.

Dakle, radujmo se?

Od skoro su se na tržištu pojavile farmerke koje imaju ciljano raspoređene šavove i denim koji se rasteže namjenski tako da žena prosječnog nogu dobije natprosječno mnogo komplimenata nakon što ih obuče. Naime, farmerke su tako dizajnirane i krojene da se ponašaju kao steznik i farmerke u isto vrijeme. Kako je denim kod ovakvih farmerki uglavnom visokog kvaliteta, te su farmerke često čvrste i dobro utežu pa je važno da probate različite parove ne biste li pronašle onaj koji vam odgovara. Dizajneri se posebno ponose što ovaj novi tip farmerki može da zategne butine tako da se noge čine vitkijima, a da u isto vrijeme zadnjica bude naglašeno istaknuta, zategnuta i podignuta. Do sada su obične streč farmerke bile tako krojene da je elastin svuda bio jednako raspoređen, pa ako ste htjele utegnute noge, to je uglavnom značilo i slijepljen zadnji dio, i ovdje je vidna upravo ciljana grupa novih dizajnerskih rješenja – žene koje hoće da budu utegnute ali ne i bez oblina na ključnim mjestima. Najpopularniji brendovi farmerki koje oblikuju tijelo i sakrivaju nedostatke su J Brand model *Photo Ready*, Levi's Revel model *Curve ID, 7 for All Mankind*, Lucky

Brand, Gap Jeans, NYDJ, Yummie i drugi, a modeli su dostupni u pretežno svim krojevima – sa uskim nogavicama, duboko sječene, plitke, sa ukrasima, klasičan model i dr., a kod nekih modela u zavisnosti od boje farmerke mogu imati i različit procenat elastina – Yummie brend plave su sa 2%, a crne farmerke sa 4% Spandex-a. Kada govorimo o procentu elastina, možda je važno osvrnuti se nakratko na neka od osnovnih pomagala za raspoznavanje prema tome koji procenat elastina vam je zaista potreban. U većini slučajeva, rastegljive farmerke imaju 1–3% procenta elastina, mada neki brendovi kao što je NYDJ nude farmerke sa 4% Spandex-a.

U kombinaciji sa visokom kvalitetnim denimom srednje težine, evo šta možete očekivati kada je procenat elastina u pitanju: 1% elastina – taman dovoljno da vam pruži malo fleksibilnosti i da farmerke bolje zadrže oblik, ali da nisu previše uske; 2% elastina – farmerke su rastegljive tako da vam je sjedenje u njima prijatno i naglašavaju obline pripijajući se uz tijelo; 3–4% elastina – izuzetno pripijene farmerke koje prilično oblikuju tijelo, mekane su i veoma rastegljive;

Sve dok je u pitanju denim koji sadrži elastin, pričamo o farmerkama, dok se viši procenti elastina uglavnom nalaze kod helanki koje su od različitih rastegljivih materijala a napravljene tako da izgledom podsjećaju na farmerke.

Veći broj ili dublji kroj?

Naravno, prvo što pogledamo kada probamo farmerke jeste kako nam stoje otpozadi, što i treba da vam bude važno. Obratite pažnju na džepove i na to da li vizuelno deformišu vašu pozadinu, ili doprinose da izgledate bolje nego inače. Ako želite da vas farmerke učine vizuelno primamljivijom, izaberite džepove prema svom obliku tijela – mogu biti spuštjeni, jako približeni, ili podignuti, birajte ukrašene ili stilizovane ako hoćete da svoje obline istaknete, a izbjegavajte ukrase ako biste ih radije sakrile. U svakom slučaju, farmerke bez zadnjih džepova smatraju se za modnu

katastrofu, te njih izbjegavajte u širokom luku. Takođe, sjedite kada probate farmerke. S obzirom da je danas popularan plitak kroj, tek ćete u sjedećem položaju moći realno da ocijenite prijaju li vam farmerke ili ne. Ako želite da izbjegnute kipući stomak iznad pojasa, možda vam je potreban dublji kroj, a ne veći broj. Ako se nalazite između dva broja, uzмите farmerke broj manje, jer će vjerovatno duže zadržati oblik.

BETTY trik

Nemojte prečesto prati farmerke jer će brže izgubiti oblik. Kada ih stavljate u mašinu, obavezno ih izvrnite jer ćete tako smanjiti otpuštanje boje i trošenje lica farmerki, a možete dodati i jednu čašu sirćeta i trećinu čaše soli u hladnu vodu za pranje, što će pomoći da se boja ne odliava sa farmerki a veoma je jeftin trik za održavanje. Ovaj trik je naročito isplativ pri prvom pranju, a možete ga uvijek koristiti, bez brige da će farmerke mirisati na sirće jer se taj miris izgubi čim se osuše.

Elastin je sintetički materijal, poznat po svojstvima jačine i izdržljivosti, a najpoznatiji po izuzetnoj rastegljivosti vlakana. Lycra® i Spandex® su različita imena brendova za slične forme elastina. Spandex je trejdmak američke hemijske kompanije DuPont još od 1959. godine, a Lycra je trejdmak kompanije Invista, bivšeg dobavljača DuPonta, sada dio Koch Industries.

Ne zaboravite – nijedan trend ne bi trebalo da vas natjera da nosite nešto što vam ne stoji, a kako je istorijati farmerki upravo takav da im je glavni kvalitet bio dugotrajnost i izdržljivost, potpuni sklad sa vašim tijelom trebalo bi da bude prioritet. Prije svega, farmerke treba da su vam udobne, što je subjektivan osjećaj, te zavisi od vaše iskrenosti prema samoj sebi. Iako rastegljive, farmerke koje oblikuju tijelo mogu biti od kvalitetnog denima, sa velikim brojem vlakana, što znači teži, kvalitetniji, dugotrajniji, ali i krući materijal. Farmerke visokog kvaliteta su kao i dobre čizme, trebaće im malo vremena da se slegnu sa vašim tijelom, ali neće izgubiti oblik ni poslije višednevnog nošenja. Sve to, naravno, košta, a udobnost najviše. S obzirom da se ne radi o tako maloj sumi novca, jer dobre farmerke mogu biti i par stotina dolara, ne zaboravite da uvijek imate alternativu, i da taj novac možete potrošiti na godišnju kartu za bazen. Bринite o sebi i svom zdravlju, budite redovno fizički aktivne i kupite farmerke koje vam stoje kao salivene zato što inače izgledate sjajno, a ne zato što su dobro sakrile nedostatke!



Prije nego što zaspim

S. J. Watson

Najnapetiji roman koji ćete pročitati ove godine i koji će vas potpuno obuzeti. Sjećanja nas određuju; a šta bi se dogodilo kad bismo ih izgubili svaki put kad zaspimo? Naše ime, naš identitet, našu prošlost, čak i ljude koje volimo, kad bismo sve zaboravili tokom noći... A jedina osoba kojoj možemo vjerovati možda nam govori tek dio priče. Dobro došli u Kristinin život! Kristina se budi svako jutro kraj nepoznata muškarca koji je svaki dan iznova mora uvjeravati da je njezin suprug, te da je strašna nesreća što joj se dogodila prije dva desetljeća uništila sposobnost njezina uma da stvara nova sjećanja. I svakog dana, dr. Neš (dr Nash), neurolog koji tvrdi da s njom tajno provodi terapiju, podsjeća je telefonom na to da ona piše dnevnik u koji bilježi bljeskove svojih sjećanja i ono što joj o prošlosti govore drugi. Čitajući ga, Kristina svaki dan ponovo rekonstruira svoj život, a što više u njega zapisuje, sve je više pitanja. Kakav joj je bio život prije nesreće? Ko ju je uzrokovao? Zašto nema djece? I što se više približava istini, ona se čini nevjerojatnijom... Psihološki triler novog književnog otkrića, britanskog pisca S. J. Votsona (S. J. Watson), mnoge je oduševio i velikom se brzinom vinuo u vrh najčitanijih naslova u svijetu. Prodan je u više od 4 miliona primjeraka, a snima se i njegova filmska verzija s Nikol Kidman i Kolinom Firtom u glavnim ulogama. *Prije nego što zaspim* književni je pandan filmovima *Memento* i *Vječni sjaj nepobjedivog uma*, roman koji će vas zapanjiti i o kojem ćete dugo razmišljati.



AIKIDO

BORILAČKA VJEŠTINA ILI PUT LJUBAVI I HARMONIJE

dr. I. Tašić
majstor aikidoa

Japanski ratnici – samuraji, katane, njihova vještina ratovanja i način života predstavljaju fenomen koji i dan danas privlači pažnju ljudi. Modernizacija Japana dovela je do izumiranja ove vojne kaste, ali nam je ostavila bogato historijsko nasljeđe. Dio tog nasljeđa sačuvan je u borilačkim vještinama, koje su zbog modernizacije pretrpjele promjene, a jedna od njih je relativno mlada borilačka vještina aikido.


Osnivač aikidoa je Morihei Uešiba (1863–1969), majstor više borilačkih vještina: Aiki jujutsua (Aiki-jūjutsu), Jagju mačevanja (Yagyū) i Jari đucua (Yari jutsu). Presudna godina za nastanak aikidoa je 1925. godina. Nakon sukoba sa jednim ratnim mornaričkim oficirima koji ga je napao mačem, Uešiba je došao do pobjede a da nije povrijedio oficira i to samo usklađivanjem svog kretanja sa napadima oficira. Tog momenta je Uešiba doživio prosvjetljenje jer je shvatio da borilačka vještina ne mora da bude destruktivna već konstruktivna i humana. Kombinujući svoje poznavanje borilačkih vještina sa vjerskom i političkom ideologijom, stvara modernu borilačku vještinu koja je mijenjala nekoliko naziva sve do 1942. godine, kada dobija naziv aikido. Sama riječ AIKIDO se sastoji od tri japanska ideograma, AI – označava harmoniju, ljubav, sklad, KI – označava univerzalnu životnu silu ili eteričnu energiju univerzuma i DO – označava put ili stazu. Spojene, ove tri riječi mogu biti prevedene kao put postizanja harmonije sa energijom univerzuma. U borilačkom smislu, kroz tehnike aikidoa, pomenuti princip harmonije se ogleda u ideji da se uklopimo u napad protivnika i da njegovu energiju napada iskoristimo za

samoodbranu bez obzira na snagu i visinu napadača, a da pritom sa minimumom energije postignemo maksimalan efekat. Trenirati aikido znači posvetiti se savladavanju jedne specifične forme borilačkih tehnika, koje vježbači uče tokom treninga, usavršavajući sebe duhovno podjednako kao i fizički. Jedini način da se napreduje je kroz pravilan i redovan trening. Dodo (prostor ili sala za treninge) je mjesto gdje se proučava aikido vještina. Prilikom ulaska i izlaska iz dođoa obavezan je naklon kojim se izražava poštovanje prema samom mjestu i ljudima koji vježbaju u dođou. Trening počinje i završava se tiho sjedeći u seizi (tradicionalni japanski način sjedenja sa podvijenim nogama ispod tijela i šakama na koljenima). Aikido treniramo bosu na tatamiju (strunjačama) u tradicionalnom japanskom bijelom pamučnom kimonu (gi) sa bijelim pojasom (obi), što u vizuelnom smislu izjednačava sve vježbače. Nosioci majstorskih zvanja se razlikuju, oni nose crni pojas i hakamu – tradicionalne japanske pantalone preko kimona. U aikidou nema takmičenja, treninzi su sarađivački, tehnike se uvijek rade sa partnerom, ne sa protivnikom. Napadač se naziva uke a onaj koji izvodi tehniku je tori.

„Put ratnika zasniva se na humanosti, ljubavi i iskrenosti; suština ratničke smjelosti odražava se u istinskoj hrabrosti, mudrosti, ljubavi i prijateljstvu. Naglašavanje fizičkih vidova ratničke vještine je besplodno jer je moć tijela uvijek ograničena.“

Morihei Uešiba



Stalnim ponavljanjem vježba se sklanjanje sa linije napada, održavanje distance, narušavanje ravnoteže, kao i pravovremenost izvođenja tehnike, što predstavlja osnovne aikido principe. Izostanak pobjede i poraza dovodi do razvijanja svijesti o čuvanju partnera i dobroti partnera. Trening je u početku i izvor frustracija zbog nepostizanja harmonije sa partnerom ili zbog nezadovoljstva u napredovanju kroz aikido. Tokom vremena, frustracija nestaje, naučite se strpljenju i toleranciji. Osnovna znanja i principe aikidoa prenosi Sensei – učitelj ili instruktor ove vještine. Njegova odgovornost je najveća i tehničko znanje vrhunsko. Neraskidiva veza sa samurajima u aikidou ogleda se u tehnikama gdje se koristi boken (drveni mač), štap i nož (tanto). Padovi (ukemi) su neizostavni dio treninga i dosta pažnje se poklanja izučavanju i uvježbavanju padova. Pad je posljedica izvođenja tehnika, služi da zaštiti onog na kome je primijenjena tehnika tj. napadača (uke). Ujedno, izvođenjem padova uke bolje spoznaje tehniku. Na taj način, tehnike se mogu izvoditi bezbroj puta bez bojazni da će doći do povreda. Zbog svoje efikasnosti i primjenjivosti, aikido je postao sastavni dio obuke policijskih i vojnih snaga u svijetu (japanska policija, američki marinci, srpska policija i druge). Vježbe zagrijavanja koje se rade na početku treninga, vježbe relaksacije koje se rade na kraju treninga, vježbe disanja kao i same tehnike razvijaju fizičku koordinaciju, ravnotežu i njeguju mogućnost pokreta na fluidan i opušten način. Pored poboljšanja fizičke kondicije i vitalnosti organizma, aikido dovodi do razvijanja samopouzdanja, samodiscipline i samospoznaje. I pored toga što u aikidou ima zglobnih poluga i padova, povrede su rijetke jer se tehnike izvode u strogo kontrolisanim uslovima pod budnim okom instruktora. Aikido mogu da treniraju osobe oba pola različitog životnog doba. Nikad nije kasno početi sa vježbanjem, starosna granica kod odraslih ne postoji, dok djeca svoje prve korake u aikidou započinju od šeste godine. Da bi se napredovalo, preporučuje se vježbati najmanje tri sata nedjeljno. Aikido ima sistem stepenovanja u kome svako ko predano vježba može da napreduje. Učenički pojasevi su od 12. do 1. kjuja (kyu – stepen), nakon toga se polaže za crni pojas. Kao kreativna disciplina duha i tijela, aikido predstavlja praktično sredstvo da se izađe na kraj sa agresijom, a kao način života podstiče neustrašivost, mudrost, ljubav i prijateljstvo. Jer cilj aikidoa nije da stvori dobre borce, već dobre ljude! 

„Sportovi se u današnje vrijeme naveliko praktikuju i oni su dobri za fizičko vježbanje. U aikidou takođe vježbamo tijelo, ali i koristimo tijelo kao sredstvo za vježbanje uma, ostvarenje duševnog mira, otkrivanje dobrote i ljepote, riječju – aikido ima jednu dimenziju koja sportovima nedostaje. Vježbanje aikidoa razvija hrabrost, iskrenost, vjernost, plemenitost i ljepotu, a tijelo čini jakim i zdravim. U aikidou mi ne treniramo sa ciljem da pobjeđujemo; ne, mi treniramo s ciljem da izađemo kao pobjednici iz svake situacije.“
Morihei Uešiba

Neposredno pred smrt, osnivač aikidoa Morihei Uešiba rekao je svojim učenicima:

„Dođite i uhvatite se za ruke sa starim djedom da ujedinito čitav svijet. Mi nemamo neprijatelja u aikidou, niko od nas nije stranac onom drugom. Svaki dan trenirajmo kako bismo učinili ovaj svijet mirnijim.“

OVO SU MORIHEJEVIH PET PRINCIPA AIKIDOA, NJEGOV POSLJEDNJI TESTAMENT:

1. Aikido je Veliki put koji prolazi kroz čitav univerzum i sve njegove oblasti. On obuhvata i usklađuje sve stvari.
2. Aikido djeluje u skladu sa istinom dobijenom od neba i zemlje. On treba da bude osnova svih naših aktivnosti.
3. Aikido je princip ujedinjavanja neba, zemlje i ljudskog roda.
4. Aikido dopušta svakom pojedincu da slijedi put prikladan za njega ili nju, omogućavajući mu da ostvari sklad sa univerzumom.
5. Aikido je Put najuzvišenije, nesputane, savršene i nepresušne Ljubavi koja drži na okupu univerzum, hraneći ga.

ANTIBIOTICI SPAS ILI OPASNOST?

mr ph D. Goljić

Posljednjih godina je smjena toplih i hladnih intervala postala više stvar filozofije nego meteorologije i dok biramo tip garderobe za naredni dan, naš imunitet se trudi da odgovori na svaku klimatsku promjenu. Istina je da je povećan broj prehlada i infekcija različitog tipa. Redovi u domovima zdravlja su sve veći, a čovjeku se čekanje ljekara čini kao prilika da samo pogorša svoje zdravstveno stanje. Tada pacijent dolazi direktno u apoteku, tražeći „najefikasnije“ sredstvo za brzo rješenje njegovog problema. Požalio se, saslušać svaki savjet dok ne izgovori sudbonosnu rečenicu: „Dajte mi jedan antibiotik!“.

Ova situacija je nažalost pogrešna jer samomedikacija jeste dozvoljena, ali samopropisivanje terapije nije. Antibiotik se traži za bol u grlu, kašalj, kijavicu, glavobolju, temperaturu, virusno oboljenje, pad imuniteta i ponekad kao „zdrava preventiva“. Koristeći razne izgovore da ga dobiju, istina koju pacijenti ne žele da čuju je da se nijedno od tih stanja ne liječi antibiotikom. Kada se uvjere da lijekove koje traže neće dobiti, postaju uvrijeđeni i razočarani u cijeli zdravstveni sistem. Tada farmaceut koji radi svoj posao, a to je izdavanje kvalitetne, bezbjedne i efikasne terapije indikovane datim simptomima, postaje glavni negativac u bijelom mantilu. Postavljaju se pitanja: zašto su pojedinci spremni da se bore za lijek koji im neće pomoći; da li je placebo jači od fiziologije? Razlozi su očigledni, na našim prostorima u prošlom vijeku narod je bolovao i masovno umirao od teških infekcija, groznice i sepse. Tada su se na svjetskoj sceni pojavili antibiotici kao revolucionarni spas. Decenijama unazad, u strahu od teških bolesti, antibiotici su masovno propisivani i izdavani za niz indikacija, od kojih su mnoge pogrešne. Vođeni načelom „Bolje spriječiti lakše, nego liječiti teže stanje“, ovi lijekovi su se 80-ih i 90-ih godina našli na čak 30% recepata. Otuda u kolektivnoj svijesti antibiotik postaje sinonim za izlječenje. Decenije antibiotske terapije otkrile su mnoga neželjena dejstva na organizam i



ekosistem, za koja nismo znali. Statistika pokazuje da se antibiotici u 20–50% slučajeva neracionalno koriste. Nepoštovanje režima doziranja i trajanja terapije stvara rezistentne sojeve bakterija koje se oslobađaju u okolinu i šire zarazu koju je potom teže liječiti. Rezistentni sojevi dalje mutiraju, formirajući tzv. superbakteriju, koju ni bolničko liječenje ne može da zaustavi, dalje stvarajući epidemije. Visoke doze lijekova uništavaju našu prirodnu floru i postajemo podložniji mnogim sekundarnim infekcijama koje ponekad postanu i superinfekcije. Ironija je da smo, nesvjesni kontraindikacija, uzimajući antibiotike, učinili svoj organizam podložnijim infekcijama. Uzimanje antibiotika u slučajevima povišene temperature, gripa, prehlade, kašlja ili curenja nosa učiniće nam više štete nego koristi. Na raspolaganju je niz suplemenata i imunostimulatora koji efikasno jačaju naš prirodni odgovor na bakterije. Čajevi, ekstrakti, oriblete i mnogi fitopreparati imaju antimikrobno dejstvo koje lokalno uklanja prijetnju i rješava tegobe. Brzo i jeftino rješenje ne postoji, već postoji samo zdrava preventiva, koja uz adekvatnu sezonsku ishranu podrazumijeva shvatanje snage našeg organizma da se odupre svakoj infekciji. Ako se ne usmjerimo na svoju prirodnu energiju, koju smo odavno potcijenili tražeći spas u modernom dobu, svijet ćemo obogatiti bakterijama koje nijedan lijek neće uspješno savladati. Umjesto da se nadamo sezoni antibiotika, pripremimo se za sezonu čajeva i citrusa. 88

SALATA IZ SAKSIJE

A. Sekulić
nutricionista-dijetetičar
www.zdravaishrana.org

Dok čekamo proletne dane i mladu zelenu salatu, pravi je izazov da uz malo truda pripremimo svježije mikrozelenilo u svojim domovima.

Čarolije vrhunskih kuhara u emisijama koje se bave pripremanjem hrane često zaokupljaju pažnju ljubitelja kuhanja. Detalj koji je obavezno prisutan u kadru jeste saksija sa malim zelenim biljčicama koje se dodaju kako bi upotpunile ukus i teksturu jela koje se priprema, čineći i lijepu dekoraciju na tanjiru. Iako su to najčešće začini, na ovaj način se mogu gajiti razne vrste povrća na malom prostoru i u hladne zimske dane unijeti svježinu u svakodnevni jelovnik.

Da mikrozelenilo nije samo trend u kulinarstvu, već mnogo više od toga, potvrdili su istraživači koji nam otkrivaju da u zelenim, tek izniklim listićima povrća ima daleko više hranljivih sastojaka nego u odrasloj biljci. Prvi rezultati istraživanja sa Univerziteta u Merilendu su toliko iznenadili istraživače, da su požurili da urade dvostruku i trostruku provjeru kako bi se uvjerali da su rezultati do kojih su došli tačni, a ispostavilo se da jesu. Kao primjer navodi se crveni kupus, koji u formi mikrozelenila sadrži i do 40 puta više vitamina E i 6 puta više vitamina C. Istraživači su ispitivali i

vitamina K, luteina i beta-karotena u 25 različitih vrsta komercijalno gajenog mikrozelenila, a rezultati su objavljeni u časopisu *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

Dobra vijest je da svako od nas može na jednostavan način proizvesti ove prave male vitaminsko-mineralne bombe, koje se na tanjiru mogu naći već za dvije ili tri nedjelje, u zavisnosti od vrste koja se gaji. Potrebno je nabaviti kvalitetno organsko sjeme i dobru zemlju. Postupak je sljedeći:

- dno pliće posude koja ima šupljine za drenažu prekriti zemljom u visini 2–3cm
- ravnomjerno rasporediti sjeme
- pažljivo prekriti sjeme novim slojem zemlje, tako da bude potpuno prekriveno
- zemlju poprskati vodom
- naredna 3–4 dana posudu poklopiti, a zemlju redovno prskati dva puta dnevno kako bi se održala vlažnost;

zemlja ne smije da bude mokra, niti suva

- kada sjeme proklija (što će kod nekih vrsta povrća zahtijevati duže, kod nekih kraće vrijeme) poklopac skloniti
- redovno zalivati jednom do dva puta dnevno u zavisnosti od temperature okruženja
- prvi listići koji se razviju su kotiledoni, a kada počne da se razvija prvi par pravih listova, vrijeme je za sjetvu
- oštrim makazama siječe se nadzemni dio biljke

Na ovaj način mogu se sijati suncokret (sa ljuskom), grašak, peršun, kelj, kupus, bosiljak, rotkvice, cvekla, rukola...

Smatra se da je razlog visoke nutritivne vrijednosti mikrozelenila u tome što se koristi odmah nakon faze klijanja, jer sadrži sve hranljive materije neophodne za dalji rast biljke.

Može se koristiti za salate, kao dodatak sendvičima, supama i raznim jelima, a način upotrebe prepušten je kreativnosti onoga ko hranu priprema. Mikrozelenilo ima intenzivniji ukus od odrasle biljke, pa jela koja se pripremaju mogu dobiti puniji i bogatiji ukus. 89

U početku se prilikom gajenja mogu pojaviti teškoće, ukoliko se neki od postupaka ne uradi pravilno i najčešće je u pitanju pojava plijesni. Uz malo vježbe i prakse, ove teškoće se mogu prevazići, a trud se isplati jer u vrijeme kada je izbor svježih namirnica značajno smanjen, mikrozelenilo može biti odlično rješenje.



VANILA

Vanilla planifolia Andrews

Prof dr R. Jančić



Pored šafrana i kardamona, vanila je jedan od najskupljih začina na svijetu. Vanila vodi porijeklo iz jugoistočnog Meksika i Gvatemale, gdje se još uvijek uzgaja. Asteci su upotrebljavali vanilu za aromatizaciju kraljevskog pića čokolatl – mješavine kakaoa i meda, buduće čokolade. U Evropi je postala poznata zahvaljujući španskim konkvistadorima. Vanila se danas, sem u kulinarsvu, koristi i za aromatizaciju parfema, cigara i likera. Evropljani znatno više upotrebljavaju šipke vanile, dok Amerikanci obično upotrebljavaju ekstrakt.

Vanilla planifolia je tropska, epifitna lijana sa debelim, sočnim stablom i cijelim, debelim, glatkim, svijetlozelenim, zašiljenim listovima, dužine 10–23cm i širine 3–6cm. Nasuprot listovima se nalazi brojno vazdušno korijenje, kojim se pričvršćuje za podlogu. Cvjetovi (8–10) su grupisani u pazušnim cvastima. Blijedožute su boje, veličine oko 5cm u dijametru, imaju tipičnu strukturu orhideje. Vanila cvjeta svakodnevno, otvaranjem jednog po jednog cvijeta u toku dvomjesečnog perioda. Plod je viseća čaura koja liči na mahunu, dužine 12–25cm i obima oko 3cm kada je svjež; sadrži mnoštvo sitnih

sjemena. Čaure su uzduž fino naborane, tamne boje, nekada po površini prekrivene kristalima vanilina. Ove čaure, kada se propisno osuše i fermentiraju, predstavljaju komercijalnu vanilu.

Vanila je tropski usjev i ne može da se prirodno uzgaja u umjerenom pojasu. Prilikom uzgajanja, stabla se pričvršćuju upotrebom motki, kolčeva ili živog drveća. Reznice duge 1–3m se prenose na drvo domaćina (najčešće *Casuarina equisetifolia*) i tu se ukorjenjuju. Cvjetaju na kraju druge ili treće godine. Jedna ista biljka može biti eksploatisana i do 40 godina.

U prirodi, oprašivanje vanile vrše jedino meksičke pčele i kolibri, koji su sposobni da prođu kroz membranu koja razdvaja prašnik i tučak.

Evropski preduzetnici presadili su vanilu na druge tropske lokacije, ali nisu uspjeli da dobiju plod. To je uspjelo tek 1836. godine belgijskom botaničaru Čarlsu Morenu, koji je spoznao da cvjetovi nisu bili oprašivani i da je potrebna pomoć ljudi u tome.

Edmond Albius je 1841. godine na ostrvu Reinion (Réunion) usavršio metod za vještačku oplodnju kratkovječnih vanilinih cvjetova, koristeći bambusovu cijev za podizanje membrane i razmazujući polen svojim palcem. Ovo je dalo veliki podsticaj proizvodnji vanile, a ovaj metod se i danas koristi. Plodovi sazrijevaju oko devet mjeseci i sakupljaju

se kada vrh počinje da žuti. Danas su najveći proizvođači Madagaskar i Reinion, gdje je proizvodnja veća nego u Meksiku. U Aziji, Indonezija je najveći proizvođač. Takođe, značajni proizvođači su i Brazil, Honduras, Tahiti i Indija.

Fermentisani plod sadrži oko 2% vanilina, ali i ostali sastojci daju važan doprinos aromi. Vještački vanilin se dobija iz eugenola i sličnih jedinjenja. Mnoštvo poslastica ne može da se zamisli bez arome vanile: pudinzi, torte, kremovi, sufle i naravno – sladoled.

Prisutna je u čokoladi i u nekim likerima, kao što su *creme de cacao* i *galliano*. Velika količina vanile se potroši i u izradi kola napitaka. Veliki dio industrijskih proizvoda ne sadrži pravu vanilu nego znatno jeftiniji sintetički vanilin, glavni (ali ne i jedini) sastojak arome vanile.

Još od doba Asteka, vanila se smatra afrodizijakom. Ovu tvrdnju je potkrijepila 1762. godine jedna njemačka studija, koja je otkrila da lijek baziran na vanilinom ekstraktu liječi impotenciju. Vanila djeluje stimulatивно na mozak, sprečava pospanost, pojačava energiju mišića i stimuliše seksualne afinitete. Koristi se u parfimerijskoj industriji, kao i za aromatizaciju tinktura, sirupa, masti.



I LIČI I LIJEČI

Šargarepa i oko



Poprečni presjek šargarepe podsjeća na oko – ima unutrašnji krug koji podsjeća na zjenicu, a boja se zrakasto i u talasima širi ka obodu nalik na rožnjaču. Supstanca koja šargarepi daje boju je beta-karoten, koji se može naći i u drugoj hrani, ali je specifično visoko prisutan u šargarepi. Beta-karoten je provitamin vitamina A koji se u našem tijelu pretvara u vitamin A, a važan je jer smanjuje rizik od nastanka katarakte i štiti od makularne degeneracije i drugih problema sa vidom koji su prouzrokovani starenjem. Važno je znati i da beta-karoten iz pilula nije tako efikasan kao iz svježje šargarepe.

Orah i mozak



Nabori oraha podsjećaju na moždane vijuge, a takođe liče i oblikom i smješteni su u tvrdj ljušci, odnosno lobanji. Orasi su posebno zdravi za mozak jer su bogati omega-3 masnim kiselinama koje su važne u prevenciji demencije, Alchajmerove bolesti; orasi posebno dobro utiču na prenošenje signala u mozgu i doprinose razvoju novih međucelijskih veza, te jačaju sposobnost rješavanja problema i motoričke funkcije.

Paradajz i srce



Paradajz je, kao i srce, crven i podijeljen na komore. Odličan je izvor likopena, pa pomaže u prevenciji kardiovaskularnih oboljenja i snižava loš holesterol. Nalik na motore, bolje radi kad je podmazan, pa samo malo maslinovog ulja kao začina paradajzu u ishrani povećava pozitivno djelovanje likopena za 10 posto.

Đumbir i želudac



Korijen đumbira vas možda nije privukao oblikom, jer zaista podsjeća na želudačnu kesu, a njegovo najpoznatije ljekovito dejstvo je upravo pozitivan efekat na sistem za varenje. Istraživanja pokazuju da đumbir usporava rast malignih ćelija u slučaju raka crijeva; preporučuje se i preventivan unos protiv čira na želucu, jer sastojci đumbira inhibiraju bakteriju *Helicobacter pylori* koja izaziva čir; a pomaže i kod simptoma već postojećih oboljenja i upala.

Celer i kosti



Celer je odličan izvor silicijuma koji je dio molekularne strukture koja daje snagu kostima. Sadrži velike količine kalcijuma i vitamina K koji je važan za apsorpciju kalcijuma u kostima, a takođe sadrži i ostale minerale esencijalne za zdrave kosti – magnezijum i fosfor.

Grožđe i pluća



Alveole u plućima su kao groždice koje imaju propusnu membranu i tako prenose kiseonik iz pluća u krvotok. Rezervatrol koji se nalazi u crvenom grožđu pomaže dilataciju krvnih sudova i snižava krvni pritisak, pa u organizmu cirkuliše više krvi i snabdijeva se sa više kiseonika. Istraživanja pokazuju da ishrana bogata grožđem smanjuje rizik od pojave raka pluća. Sjeme groždice sadrži proantocijanidin, supstancu koja ublažava simptome astme izazvane alergijom.



ORIGAMI

KAKO ŽIVJETI HILJADU GODINA

J. Đokić

Ždralovi su svete životinje u Japanu i vjeruje se da žive hiljadu godina. Legenda kaže da ako napravite senbazuru, niz od hiljadu origami ždralova, ostvariće vam se jedna želja, na primjer da ozdravite od teške bolesti ili da živite hiljadu godina.

Origami je umjetnost savijanja papira. Sve što vam je potrebno je papir, nema makaza ni ljepka. Origami se pravi iz jednog dijela, pažljivim savijanjem papira u pravilne geometrijske oblike i pravljenjem nabora koji vam u tome pomažu.

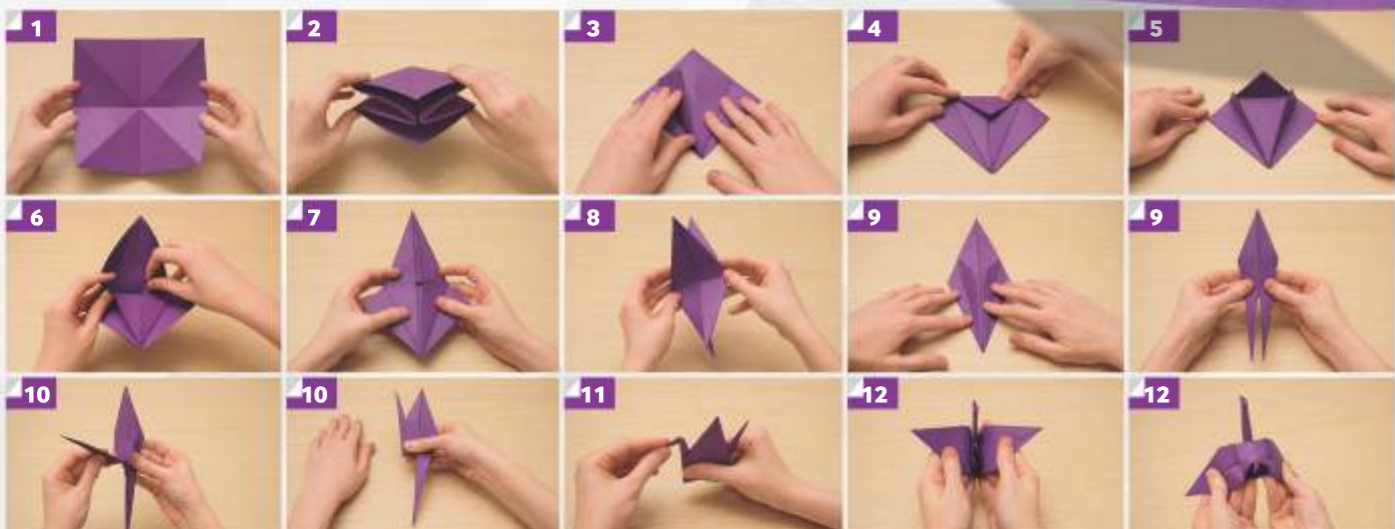


foto: A. Mihajlov

1. Veoma je važno da počnete kako treba tj. da su vam nabori naizmjenično na unutra i ka spolja. Papir kvadratnog oblika presavijte po dijagonali u trougao, rasklopite i ponovite po drugoj dijagonali. Zatim okrenite papir na poledinu i presavijte ga na pola po dužini tj. u kvadar, isto ponovite na drugu stranu. Otvaranjem ćete dobiti nabore kao na slici. Da biste imali što jasnije i preciznije nabore, možete koristiti plastičnu karticu da ispeglate ivice pri savijanju.

2. Pravilni nabori će vam omogućiti da brzo i jednostavno dođete do baze – samo sklopote papir kao na slici.

3. Okrenite bazu tako da vam je zatvoreni dio na gore. Prema naboru u sredini, savijte stranicu na pola ka unutra sa obe strane.

4. Odozgo savijte vrh koji je u obliku trougla na dole.

5. Primijetićete da je središnji oblik sada kao sladoled u kornetu.

6. Čošak korneta povucite na gore, tako da otvorite cijeli kornet, a zatim stranice presavijte ka unutra prateći gornju ivicu korneta.

7. Kornet je ovako dupliran kao u ogledalu, a sladoled je sada iza. Isto to ponovite i sa druge strane.

8. Gornji dio je sada dvoslojan, i to će biti krila ždrala, dok će sladoled između da postane tijelo. Od donja dva dijela nastaje vrat i rep ždrala, a da bi oni bili elegantni, potrebno je suziti ih na polovinu.


9. Presavijte gornji sloj ka unutra prateći vertikalno sredinu, ali nemojte prelaziti ivicom preko sredine. Bolje je da ostavite par milimetara zazora, jer će vam to pomoći da rep i glava izgledaju ljepše i urednije.

10. Podignite vrat ždrala tako da sa lijeve strane otvorite papir i tačno na sredini presavijte na gore po vertikali, ali umjesto da nabor izjednačavate sa sredinom tijela

ždrala, poravnajte ivicu malo ukoso, tako da se vrat ždrala prirodno nastavlja na tijelo. Isto ponovite i sa desne strane.

11. Napravite glavu ptice jednostavnim savijanjem papira po sredini suprotno od dosadašnjeg nabora. Okrenite je nadole pod uglom koji vam se najviše dopada i ispeglate ivice prstima.

12. Malim i domalim prstima pridržavajte donji dio ždrala a krila razvucite polako. Vidjećete kako od trougla u sredini, razvlačenjem nastaje jastučasto tijelo ždrala koji sada već može da stoji uravnoteženo i raširenih krila.

Senbazuru je takođe i tradicionalni poklon za vjenčanje, sa željom da sreća i napredak prate vjenčani par hiljadu godina, te ako se ovog proljeća pojavi neka nova ljubav, ovjenčajte je origamijem sa najljepšim željama. 

STRES

U KANCELARIJI

I KO IMA PRAVI ODGOVOR, HEGEL ILI KEGEL?

M. Mašović-Nikolić

Nesretnim ljudima uglavnom se čini da nemaju dovoljno vremena ni za sebe, ni za svoje tijelo. Oni po pravilu okrivljaju spoljašnje faktore, kao što su radno vrijeme i moderan način života, za stanje u kome se nalaze. Tipičan izgovor energetski istrošenog poslovnog čovjeka je da usljed svakodnevnog stresa, a poslije napornog dana, nema snage za druge aktivnosti, osim za ljenčarenje na kauču. Većina onih koji se nalaze u negativnoj psiho-fizičkoj fazi prihvata da svoje slobodno vrijeme provede pasivno, uz svoje omiljene TV programe i brzu hranu.

Ovakav stav posljedica je života bez vizije gdje usljed prepuštenosti trenutku zaboravljamo da je za stvarnu sreću u životu potrebno imati uravnotežen balans fizičke i psihičke snage. Ali kako uspostaviti tu ravnotežu ako radimo nešto o čemu nismo sanjali, nešto što nas ne ispunjava, ili je zbog okolnosti postalo izvor stresa a ne zadovoljstva? Tačnije, kako se boriti sa stresom tu gdje mu je korijen?

Bilo da ste skloni filozofiranju ili duboko promišljanje izbjegavate, složićete se da svi nesretni ljudi liče jedni na druge, a da su svi sretni ljudi sretni na svoj način. Put do sreće svakome se ponekad može učiniti trnovit. Prvi korak do ovoga cilja uvijek je najteži, jer podrazumijeva prikupljanje pozitivne energije. Za to je potrebno da se ne samo odrekneмо štetnih navika, već i da izbacimo iz glave negativne misli. Naime, pozitivna energija je stvar koliko tijela, toliko i duha.

Tajna zdravog energetskog balansa leži u pozitivnoj upotrebi fizičke snage, a ona je potrebna čak i u pasivnom kancelarijskom okruženju. Statistika pokazuje da savremen poslovni muškarac nerado prihvata da obavi „sitne“ fizičke poslove

umjesto svojih kolegica koje, za razliku od njih, shvata kao vid poniženja. Dakle, iako fizički jači, muškarci u savremenom poslovnom okruženju sebe doživljavaju kao slabiji pol. Problem je isključivo mentalne prirode, a za posljedicu može imati širenje negativne energije kroz čitav um i tijelo.

Kegelove vježbe

Ove vježbe, suprotno uobičajenom mišljenju, mogu da na svakom mjestu i u svakom trenutku rade i muškarci i žene. Kegelove vježbe su četrdesetih godina prošlog vijeka otkrivene od strane ginekologa i akušera Arnolda Kegela. Ove vježbe imale su za cilj da pomognu porođiljama da u što kraćem roku povrate

normalnu funkciju mokrenja. Ispostavilo se da one imaju još jedan efekat kod pripadnica ljepšeg pola, a to je poboljšanje orgazma. Kod muškaraca ove vježbe ne utiču na užitak, ali mogu da pomognu u odlaganju ejakulacije.

Za Kegelove vježbe možemo iskoristiti svaki trenutak koji provodimo u nekom poslu, u sjedenju pred kompjuterom, dok čekamo prevoz, ili dok obavljamo kućne poslove. Ove vježbe su nevidljive za našu okolinu, ali mogu pokrenuti naš organizam, aktivirati ga na nekoliko minuta i svakako nas održati u formi. Potrebno je samo da udahnemo vazduh, stegnemo pubične mišiće, bez zatezanja mišića u predjelu stomaka, butina i zadnje lože. Vježba se može raditi neograničeno, a samo tri ponavljanja dnevno od po pet minuta dovoljna su da se organizam u cjelosti probudi.

Sjetite se, vježbanjem se u našem organizmu oslobađa hormon sreće i zadovoljstva – endorfin. Kao i žene, i muškarci mogu raditi Kegelove vježbe, takođe neprimjetno, naizmjeničnim zatezanjem i opuštanjem pubičnog mišića (oba pola ovaj mišić lociraju namjernim zaustavljanjem mokrenja). Ove vježbe, nevidljive za spoljašnje posmatrače, mogu biti početak na putu do sreće jer nam pomažu da odbacimo predrasudu o tome da je fizička aktivnost uvijek naporna. 



VLAŠIĆ NA KORAK DO NEBA

Iako većina turista hrli na Vlašić zbog skijanja i odmora u zimskoj idili, zaljubljenicima u aktivan odmor u prirodi i istraživačima skrivenih ljepota ova planina i te kako ima šta da ponudi tokom cijele godine.

M. Maličević

Vlašić se odlikuje relativno stabilnom klimom, sa malim brojem vjetrovitih i maglovitih dana, a snijeg se zadržava i do 5 mjeseci godišnje. Kapaciteti na Vlašiću su skoro uvijek popunjeni, jer posjetoci koriste lijepo vrijeme da obidu lokalitete koji Vlašić svrstavaju u najljepše planine u BiH. Šetači su svuda unaokolo, čuje se graja djece, mnogi su sanke zamijenili rekreativnim jahanjem na brdskim konjima, koji su poznata atrakcija ovdje; sve popularnije je i nordijsko hodanje sa štapovima. Otišli smo žičarom u nezaboravnu šetnju, gdje smo uživali u magičnom pogledu na stjenovite vrhove, nepregledne pašnjake, hiljade vikendica, koji zajedno sa nama ispraćaju zimu i radosno iščekuju treptaj proljeća.

Adventure team Babanovac

Ako želite da doživite prirodu na drugačiji način i iskušate se u adrenalinskim sportovima, izaberite Adventure team Babanovac, čiji su članovi pioniri

avanturističkog turizma na Vlašiću i među prvima u BiH. Programi ATB prilagođeni rekreativcima i ljudima koji nisu navikli na fizičku aktivnost doprineli su popularizaciji Vlašića koji pohodi sve više planinara, alpinista, brdskih biciklista, turnih skijaša i paraglajdera. Ovi susretljivi ljudi sa zadovoljstvom će vam otkriti lokalitete poput vodopada Ugrić, prekrasnih Devečana, Galice, vrha Paljenik, kanjona brze rijeke Ugar, Kraljice, vlašićkih katuna. Posebno ih, kako kažu, raduje kada njihovi gosti pokažu oduševljenje i odlaze kući puni utisaka i pozitivne energije. Programa je mnogo, za profesionalce, rekreativce, mlade i stare: planinske šetnje, orijentacije, traženje skrivenog blaga, mala škola alpinizma, *masterchef* – kuhanje na otvorenom, *quad* ture, biciklističke ture, *hiking* na krpljama, *teambuilding* igre... Na Vlašiću je prisutan veliki broj udruženja koji zajedničkim projektima i zalaganjem promovišu planinu i eko-turizam, koji ovdje ima izuzetne potencijale. Udruženje „Vlašić planet života“

napravilo je projekte za izradu atraktivne staze za šetnju vrhovima šume – „Vlašićka šetnica“, multifunkcionalan turistički proizvod sa brojnim sadržajima, u koji bi bio uključen i budući muzej na vrhu skakaonice.

U moru sadržaja

Na Babanovcu ima 14km uređenih staza rekreativnog tipa, od kojih je najviša na 1550m. Glavna staza je pokrivena sistemom za umjetno zasneživanje i rasvjetom koja pruža idealne uslove za noćno skijanje. Smještajni kapaciteti uveliko nadmašuju kapacitete vertikalnog transporta, te je u planu i izgradnja novih staza i transporta prema vrhu Pavona na 1807m. Za smještaj možete birati između bajkovitih vikendica, bungalova, apartmana i luksuznih hotela sa vrhunskim sadržajima. Procjena je da strani turisti nose bar trećinu posjeta na Vlašiću. Najčešći gosti su iz Dalmacije, a sve više je i Slovenaca. U poslednjih godinu dana, evidentan je drastičan porast gostiju iz

Turske i Kuvajta, i to u ljetnim mjesecima, a tu je i BiH dijaspora iz cijele Evrope. Kongresni turizam cvjeta, a brojne kompanije za svoje zaposlene organizuju *teambuilding* baš ovdje. Raznovrsni sadržaji u sklopu Eko-Fis centra vrijedni su hvale, a uz njih je ukupna turistička ponuda Vlašića dodatno obogaćena. Adrenalin park prava je atrakcija, kako za mlade, tako i za malo starije i hrabrije. Sve je u prirodnom okruženju, ušuškano u hladovini četinaru, gdje se skrio i mali zoo-vrt, a zajedno sa bazenom, terenima za fudbal, tenis i odbojku u pijesku, dječijom igraonicom, Vlašić se čini idealnim mjestom za porodični odmor daleko od gradske vreve. Mnogobrojni sportski objekti, pored pogodno klime, učinili su Vlašić idealnim i za visinske pripreme sportskih ekipa, koje su ovdje česti gosti.

Skakaonica – suvenir starih dobrih vremena

Kada kroćite na centralni dio Vlašića, Babanovac, prvi pogled će vam ukrasti 90m visoka skakaonica, druga po visini u bivšoj Jugoslaviji, odmah iza Planice, izgrađena 1971. godine. Na njoj se do 1991. godine održavalo takmičenje u skijaškim skokovima Evropa kup – Pokal Vlašić, koje se bodovalo ravnopravno sa takmičenjima na ostalim poznatim evropskim skakaonicama. Osim Slovenaca, u nekadašnjoj državi jedino su *vlašićki orlići* bili reprezentativci. Za vrijeme Olimpijade u Sarajevu 1984. godine, Vlašić je imao ulogu rezervne olimpijske skakaonice.

Danas, nažalost, ova skakaonica više ne ispunjava svoju osnovnu svrhu, prvo zbog nedostatka novca, zatim zbog objekata izgrađenih preblizu, a treće i zbog hroničnog nedostatka snijega na visinama ispod 1500m. Ostaje nada da će planirani projekti oživiti skakaonicu koja, kao simbol Vlašića, to i zaslužuje.

Put vlašićkog sira

Što su za Holandane edamer i gauda, za Italijane mocarela i gorgonzola, za Bosnu je vlašićki sir. Kao i sama planina, ime je dobio po starim nomadima sa istoka, Vlasima, doseljenicima od kojih potiče tradicija pravljenja sira. Izvorno se pravi od ovčijeg mlijeka, ali se zbog potreba tržišta pravi i od kravljeg. Danas je vlašićki sir jedan od najpoznatijih brendova BiH, a proizvodi se u brojnim katunima na obroncima Vlašića i šire. Vrhovi pod snijegom i krajolici Vlašića možda će ostati iza vas, ali za sigurno mjesto u sjećanju izboriće se omorike, vodopadi, vazduh koji miriše, pogled na lašvansku dolinu u magli, nebo na dohvat ruke, priče o nomadima, i netaknute ljepote... To su trajni suveniri, koji će vas uvijek rado vratiti u lijepi kraj, a dobro je i da se kriška sira i tegla meda nađu u torbi, tek da malo ukusa i mirisa Vlašića ponesete sa sobom.

Kuća zdrave hrane Šalak

Porodica Seada i Emine Šalak počela je proizvodnju organske hrane krajem devedesetih godina 20. vijeka, kada su ovi vrijedni ljudi iz okoline Travnika na Vlašiću uzgajali stada ovaca i proizveli tradicionalni vlašićki sir. Danas su vrhunski ugostitelji i svu ljubav prema domaćoj proizvodnji pretočili su u izgradnju ugostiteljskog objekta – *Kuća zdrave hrane Šalak*, koji je postao nezaobilazna tačka na mapi Vlašića. U toplom ambijentu planinske kuće, gdje će vas na samom ulazu dočekati gostoljubivi domaćin Sejo, uživaćete u ukusima domaće kuhinje. Svakodnevno se ovdje služi na stotine domaćih uštipaka, vlašićki sir, kajmak, suvo meso, pura, pite, tradicionalna jela poput bosanskog lonca, graha, te staro bosansko jelo kljukuš. Čarolija ukusa sira na trenutke će učiniti da osjetite svaku travku sa vlašićkih pašnjaka u njemu. Naši ljubazni domaćini ne kriju zadovoljstvo što su uspjeli da zalaganjem porodice i vrijednim radom ostvare naum da na vlastitom zemljištu proizvedu sve organske proizvode potrebne za pripremanje vrhunskih domaćih jela. Porodica Šalak se bavi i proizvodnjom domaćih čajeva i sokova od nane, borovih iglica, a tu su i džemovi od dunje i drenjaka. Odlukom Udruženja poljoprivrednika Srednjobosanskog kantona, dobili su i zlatnu plaketu za kvalitet sira, koji redovno kontrolišu i unapređuju. Svake godine u maju, za čake osnovnih škola koji izletuju na Vlašiću, u kući Šalak se organizuje *Mala škola pravljenja sira*, gdje se djeci na zanimljiv način otkrivaju male tajne u proizvodnji *vlašićkog blaga*. Podatak da se godišnje u kući Šalak proizvedu i potroše 4 tone sira, sigurno će vas svratiti ovamo, da se i sami u sve uvjerite.

TRIKOVI KOJI POMAŽU DA LAKŠE ZASPITE

1.

Na komadu papira napravite spisak obaveza koje vam se motaju po glavi, a onda ćete shvatiti da ste ih se oslobodili. Sutra će vas spisak čekati, tako da ne morate da se plašite da ste nešto zaboravili. Ostavite razrješavanje dileme ili problema za novo jutro, jer „jutro je pametnije od večeri“.

2.

Častite sebe toplom kupkom. Stavite u vodu mirišljivu morsku so, svježe ili suve cvjetove lavande i, već dok mirujete u vodi, kapci će početi da vam se sklapaju. U kupku pred spavanje stavite biljni čaj od kamilice, lipe, matičnjaka, hmelja ili neko od eteričnih ulja: cvijet divlje narandže, ružino ulje, cvijet lipe, rimske kamilice, tamjan drvo. No, tijelu je potrebno izvjesno vrijeme da se ohladi kako bi utonulo u san, tako da se kupka preporučuje sat vremena pred spavanje.

5.

Iako je posteljina na kojoj spavate još uvijek čista, zamijenite je potpuno čistom i ispeglanom, po mogućnosti osunčanom. Napravite sebi noćni paketić: u platnenu vrećicu stavite osušene umirujuće biljke i stavite je pored jastuka tako da možete da udišete opuštajuće mirise.

7.

Svakodnevna šetnja od najmanje pola sata je preduslov za dobar san, kao i odricanje od popodnevne dremke, kafe i cigareta.

3.

Blago prelazite češljem od vrhova prstiju jedne ruke preko dlana i ruke sve do ramena. Potom ovu „masažu“ ponovite na drugoj ruci.

4.

Opustite mišiće vježbom: fokusirajte se na svoja stopala, osjetite kako postaju teška i uranjaju u krevet. Fokus postepeno prebacite na članke, zatim na sljedeći dio tijela, sve do glave. Ovu korisnu meditaciju možete produžiti vizualizacijom kako cijelim tijelom uranjate u krevet.

6.

Popijte čaj od sjemenki celera (2 kašičice zdrobljenog sjemena stavite u šolju ključale vode i pustite da odstoji). Za nesanicu koja traje dugo dobro je popiti šolju čaja od valerijane ili konzumirati tinkture kantariona.

Ovan


Promjena planova u vezi sa kućom ili stanom. Jedna osoba će vas razočarati. Posavjetujte partnera u vezi sa njegovom karijerom. Osjetljivost, razdražljivost, nervoza.

Bik


Kraći, neplanirani put. Novčana ulaganja. Novo poznanstvo. Partner vas voli, vi komplikujete odnos. Pazite da ne povrijedite leđa ili stomak.

Blizanac


Ne odbacujte olako nagrade, priznanja; zaslužili ste ih. Posvetite pažnju djeci, biće nestašnija nego inače! Pripremite se na pluća. Češće idite na čist vazduh.

Rak


Ključna riječ sa pozitivnim ishodom za sve ovog mjeseca je „fuzija“. Uprkos velikim razlikama imate lijep odnos sa partnerom. Gojaznost.

Lav


Velika vjerovatnoća pogrešnog usmjerenja vremena i energije ovog mjeseca. Partner ima nove velike ideje. Idite preventivno na sistematski pregled.

Djevica


Posao je stabilan, imaćete dovoljno vremena za planiranje sljedećih koraka. Bićete opčinjeni ljepotom jedne osobe koju ćete upoznati. Hronični problemi sa disajnim organima.

Vaga


Izuzetno aktivan i energičan poslovni period. Oprez! Možete biti prevareni ili izmanipulisani od strane vaših saradnika. Imate podršku partnera u svemu. Krećite se više. Provjerite krvne sudove.

Škorpija


Ma koliko teško bilo, potrudite se da prenesete svoje znanje i umijeće mlađim kolegama. Partner se hvali vama. Ulazite u formu polako, bićete uskoro u punoj snazi.

Strijelac


Potpuno razumijete tuđe probleme, što je dobro samo ako vam je to i profesija. Planiranje u stvarnom svijetu prepustite partneru. Gojaznost. Provjerite krvnu sliku!

Jarac


Jedan bitan poslovni segment koji je bio problematičan biće brzo i uspješno riješen. Partner ima nove vizije i ideje, uključite se, saznajte o čemu se radi. Hronični zdravstveni problemi.

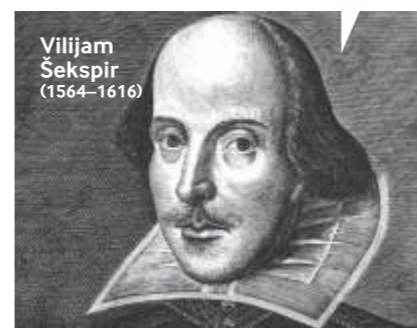
Vodolija


Pripremite se, bićete u prilici da jasno iznesete svoje ideje i stavove. Mogućnost za napredovanje. Vaš partner očekuje uvijek više od vas. Mogući problemi sa varenjem.

Ribe


Odlično se osjećate, priliv energije i snage kada to niko ne očekuje. Ispunjenje jedne želje! Budite oprezni ako konzumirate alkohol ili neka nedozvoljena sredstva. Ne pretjerivati!

Svijet je onoliko zanimljiv koliko smo mi radoznali.



Najljepši je užitek i najveća radost života osjećati da si ljudima potreban i drag.



Dok dozvoljavamo sopstvenoj svjetlosti da sija, nesvjesno dajemo i drugima dozvolu da urade isto.

