

ZDRAVLJE

Koristim ekstrakt kore mimoze tenuiflore, koji se u Meksiku koristi za opekotine. Zato nemam potrebu za botoksom ni filerima
SILMA HAJEK



ZBOG MANJKA SNA PATI I SEKS

Kada smo neispavani, seksualni nagon slabi, tvrde lekari. Ako spavamo manje od pet sati nedelju dana, nivo polnih hormona će se smanjiti. Takođe se razbolevamo, jer je imuni sistem oslabljen zbog nedostatka sna, a kada je imunitet slab, organizam se mnogo teže bori protiv raznih bolesti. Osim toga, mozak radi sporo i teško nam je da donosimo zaključke i koncentrišemo se na bilo šta. Ovo može da bude veoma opasno, posebno za ljude koji provode dosta vremena za volanom.

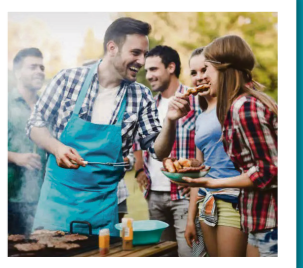


33

tone hrane pojede čovek tokom života

KOLIKO MESA PO OSOBI?

Kada organizujete roštilj, osim dogovora o vremenu i mestu, prva najvažnija stvar je odluka o mesu. Koliko je mesa dovoljno da se nahrani pet, deset, dvadeset, trideset ili više ljudi? Preporučuje se da računate na 220 do 340 grama mesa za svakog odraslu osobu, dok će za decu biti dovoljno 110 do 170 grama. Osim toga, količina mesa zavisi od toga koliko ćete vrsta priloga imati, da li planirate da poslužite neka predjela ili grckalice, da li ćete u jelovnik uvrstiti i desert, da li ste upozorili goste da moraju da dod gladni ili da ne očekuju previše, koliko i koja pića ćete popiti...



2

odsto veći rizik od pojave depresije stvara pržena hrana



Ne bacajte vodu od krastavčića



Osim što je svrha vode da kiseli krastavci ostanu aromatični i sveži, ona se može koristiti kao dodatak raznim receptima kao što su salate, može poslužiti i u marinadama, gde će svojim svojstvima omekšati meso. Međutim, posebno se ističe kako je voda od kiselih krastavčića dobra za naše zdravlje. Ispijanje ove vode ublažava grčeve u mišićima delotvornije od vode i od tzv. sportskih pića. Pored toga, samo nekoliko gutljaja može brzo da smiri stomak jer se čini da ima iste zdravstvene efekte kao i čisto jabukovo sirće. Ovaj sok pomaže i kod gubitka težine jer sadrži sirće, koje redukuje masne naslage.

27

sekundi je dovoljno za prvi utisak, a najveći utisak ostavlja osmeh



Učestalost gljivičnih infekcija noktiju (stručno onihomikoza) teško je proceniti jer oboljenje protiče uz minimalne tegobe, te se veliki broj pacijenata nikada ne javi lekaru. Ipak, smatra se da čak četvrtina stanovnika Evrope ima ovaj uporni problem, kaže za Ljubav i zdravlje dr Mina Vujkov, specijalizant dermatovenerologije UKC Vojvodine, i dodaje da onihomikoza ne predstavlja samo estetski problem već i psihičko opterećenje praćeno stidom, stigmatizacijom, smanjenjem samopouzdanja i menjanjem životnih navika.

- Gljivična infekcija je zarazna bolest, te se može preneti i drugim ljudima korišćenjem javnih bazena, opreme u teretani, nesterilisanim priborom za manikir i pedikir, korišćenjem tuđeg peškira, papuča... Pogađa nokatne ploče kako šaka, tako i stopala, a učestalost infekcija noktiju stopala je mnogo veća zbog nošenja zatvorene obuće, znojenja, izloženosti vlažnim i nedovoljno dezinfikovanim površinama u sportskim objektima. Problem je češći kod starije populacije, jer je u poznoj dobi cirkulacija usporena, a rast noktiju sporiji. Za razvoj infekcije je potreban dovoljan broj spora i pogodno mesto ulaska koje predstavlja čak i malo oštećenje nokatne ploče i okolnog mekog tkiva. Zbog toga su nokti koji su traumatski izmenjeni, ili izmenjeni zbog postojeće psorijaze, ili urasli nokti posebno podložni infekciji



- objašnjava dr Mina Vujkov.

■ Koliko infekcija brzo napreduje? Koji su prvi znaci?

- Najčešće, ali ne i obavezno, gljivične infekcije noktiju počinju kao diskretna, jasno ograničena bela ili žuta mrlja na bočnim stranama ili slobodnom rubu nokta, koja se lako može prevideti. Potom se polako promena širi ka sredini i korenu nokta, da bi u krajnjem stadijumu dovela do zadebljanja, promene u teksturi i boji celog nokta, mrvljenja, uništenja, a povremeno i otpadanja nokatne ploče.

■ Šta se dešava kada ignoriramo ove promene? Koje su moguće komplikacije?

- Onihomikoza ne predstavlja samo estetski problem već i psihičko opterećenje za ljude koji od nje boluju. Neretko uzrokuje stid, stigmatizaciju, smanjenje samopouzdanja i menjanje životnih navika. Zbog pokušaja sakrivanja postojećeg problema ljudi pribegavaju prikrivanju lakovima za nokte i zatvorenom obućom, koja dovodi do daljeg pogoršanja situacije. Sem toga, može da dođe do bolne infekcije kože oko noktiju i do deformacije

Lečenje je zahtevan i dug proces, koji zahteva upornost i disciplinu, a traje obično šest meseci do godinu dana

GLJIVIČNE INFEKCIJE NOKTA SE TEŠKO I DUGO LEČE

LEKARU SE JAVITE ŠTO PRE

● ČAK ČETVRTINA STANOVNIKA EVROPE IMA OVAJ UPORNI PROBLEM, KAŽE ZA LJUBAV I ZDRAVLJE DR MINA VUKOV, SPECIJALIZANT DERMATOVENEROLOGIJE UKC VOJVODINE, I DODAJE DA ONIHOMIKOZA NE PREDSTAVLJA SAMO ESTETSKI PROBLEM VEĆ I PSIHIČKO OPTEREĆENJE PRAĆENO STIDOM, STIGMATIZACIJOM, SMANJENJEM SAMOPOUZDANJA I MENJANJEM ŽIVOTNIH NAVIKA

Gel lak faktor rizika

U faktore rizika (generalno) spadaju i ranije postojeće promene u strukturi nokta, periferna vaskularna bolest, oslabljen imunitet i dijabetes, navodi doktorka. - Osobe koje su u povišenom riziku od gljivičnih oboljenja noktiju šake su osobe kojima su šake tokom dana često izložene vodi, kao što su radnici u kuhinjama i praonicama, spremačice, domaćice... Trend manikira gel lakovima povećao je učestalost gljivičnih infekcija noktiju kod mlađih žena zbog zatvaranja nokatnih ploča i nedovoljne higijene u salonima - opominje dr Mina Vujkov.



noktiju, što dalje dovodi do urastanja nokta sa svim neprijatnostima koje ono nosi. Oštećeni nokti i koža oko noktiju postaju podložni bakterijskim infekcijama.

■ Kako se gljivice leče i ima li smisla lečiti ih u kućnim uslovima, kako se to često radi?

- Vrlo je bitno pravovremeno postavljanje dijagnoze, koju može da uradi samo lekar. Samo polovina promena na noktima uzrokovana je gljivičnom infekcijom. Lekar se treba javiti što pre, čim primetite prve promene na noktima ili osetite prve simptome. Vrlo je bitno ne koristiti lokalne preparate protiv gljivica na svoju ruku, jer se, u slučaju da to radite, tada menja klinička slika bolesti i onemogućava se postavljanje dijagnoze. Iskusni lekari mogu da pretpostave da se radi o gljiv-

Vrlo je bitno ne koristiti lokalne preparate protiv gljivica na svoju ruku, jer se tada menja klinička slika bolesti i onemogućava se postavljanje dijagnoze

vičnoj infekciji nokta samo na osnovu izgleda noktiju, dok je za potvrdu dijagnoze neophodna takozvana mikološka obrada. Nokatna ploča se zagrebe da bi se izmrvljeni delovi nokta gledali pod mikroskopom. Potom se gljiva zaseje na specijalnu podlogu, a rezultati se očekuju za dve nedelje.

Postavljanjem prave dijagnoze izbegava se nepotrebna upotreba antigljivičnih lekova, a terapija se usmerava u drugom pravcu.

■ Koliko dugo traje lečenje?

- Lečenje je zahtevan i dug proces, koji zahteva upornost i disciplinu, a traje obično šest meseci do godinu dana. U zavisnosti od uznapredovalosti infekcije, može se sprovesti lokalnim antigljivičnim preparatima. Njihovom dejstvu pomažu takozvani keratolitici, odnosno preparati koji ljušte i istanjuju nokatnu ploču i omogućavaju bolje prodiranje leka na mesto infekcije. U lokalne oblike lečenja ubrajaju se takođe terapija laserom i hirurška terapija. U uznapredovalim slučajevima neophodna je sistemska terapija antigljivičnim lekovima, samostalno ili u kombinaciji sa lokalnom terapijom, uz redovne kontrole lekara.

■ Koje bi bile mere prevencije?

- U cilju prevencije infekcije neophodno je stopala održavati suvim, nokte redovno skraćivati, ne koristiti tuđi pribor za manikir, peškire i obuću, nositi pamučne čarape koje se peru na visokoj temperaturi, na zatvorenim bazenima koristiti papuče. Kada je reč o prevenciji oboljenja noktiju šake, treba koristiti rukavice prilikom dugotrajnog rada u vlažnoj sredini. Takođe je bitno redovno kontrolisati i lečiti stanja koja dovode do pada imuniteta.

N. LAZOVIĆ

KRPELJI VOLE IZLETNIKE

Krpelji su redovni stanovnici polja, visoke nepokošene trave i žbunja, te ako se za prvomajске празnike uputite negde u prirodu na roštiljanje, računajte i na ove prenosiocе brojnih zaraza, od bakterija i virusa, do ozbiljnih infekcija kao što je lajmska bolest. Iako na tržištu postoji veliki broj repelenata, znajte da oni nisu stopostotna zaštita. Od prirodnih sredstava možete da se poslužite čenom belog luka, pojedete ga ili namažete na kožu ili eteričnim uljem nima ili čajevca (ulje pomešajte sa malo vode). Drugi način da se zaštitite jeste odgovarajuća odeća. Neka bude što svetlija, tako ćete ih lakše zapaziti, a idealno bi bilo nositi duge nogavice i zatvorenu obuću. Ako koristite repelente, nanesite



ih i na odeću, kao i na nepokrivene delove kože. Tokom šetnje i boravka u prirodi proveravajte povremeno da li se neki nakačio na otkrivene delove kože. Čim se vratite kući, istuširajte se i temeljno pregledajte celo telo, a posebno decu i ljubimce. Ukoliko primetite krpelja, pažljivo ga izvadite pincetom ili se javite lekaru i u narednih mesec dana pratite eventualne promene na koži, na mestu ujeda.



www.erohigh.com 061/200-22-33
JAČA EREKCIJA-BOLJA POTENCIJA-PRODUŽENO DEJSTVO-SIGURAN PO ZDRAVLJE

Poboljšajte erekciju

ERO-HIG je gel za intimnu higijenu muškaraca, koji redovnom upotrebom pospešuje potenciju, jača erekciju, povećava seksualnu stimulaciju i, što je jako važno, sprečava prenošenje infekcija na osobe suprotnog pola. Ovaj gel je potpuno bezbedan po zdravlje, mogu da ga koriste svi muškarci bez obzira na godine i zdravstveno stanje, a mogu ga upotrebljavati dijabetičari, kao i osobe sa srčanim tegobama i povišenim krvnim pritiskom.

Preparat takođe doprinosi svakodnevnoj higijeni intimne regije. Prvi rezultati blagotvornog delovanja gela na erekciju mogu se očekivati već nakon nekoliko dana. Jedno pakovanje ERO-HIG gela traje oko dva meseca pri svakodnevnoj upotrebi. Analizu ispravnosti i kvaliteta gela ERO-HIG izvršio je Institut za javno zdravlje Vojvodine.

