

Ljubav & zdravlje

ZDRAVLJE

Ujutru koristim ajurvedsko ulje za ispiranje usta, perem zube i onda odmah meditiram
GVINET PALTROU



ZALJUBLJENI I POSLE DVE DEZENIJE

Studija Univerziteta Stoni Bruk u Njujorku pokazala je da je moguće biti ludo zaljubljen u nekoga posle decenija braka. Na skeniranju parova koji su bili u braku u proseku 21 godinu, istraživački tim je otkrio isti intenzitet aktivnosti u delovima mozga bogatim dopaminom, baš kao i kod parova koji su se tek nedavno zaljubili. Uzbuđenje romantičnog trenutka ostaje, ali strah od gubitka je nestao. Zato, ako neko kaže da je ludo zaljubljen u svoju životnu saputnicu i posle 30 godina braka, to je živa istina.



6

odsto preljubnika žrtvovalo bi godišnji odmor da bi se vidalo sa ljubavnicom

VEŽBA ZA ČVRŠĆE GRUDI

Ukoliko želite da svojim grudima vratite zdrav tonus i dodatno ih učvrstite, možete da probate određene vežbe joge uz koje možete da postignete njihov lep izgled. Poza kamile, recimo, povećava volumen pluća i jača toraks, zahvaljujući čemu grudi postaju čvršće. Spustite se na kolena tako da vam potkolennice budu paralelne. Polako kroz udah spustite dlanove na pete, lagano zabacite glavu unazad i osetite kako se isteže ceo grudni koš. Ostanite u položaju tokom pet udaha i izdaha. Vežbu možete ponoviti nekoliko puta.



70



odsto ljudi se pretvara da je u redu jer ne želi da uznemirava druge svojim problemima

More i oni dani



Samo plivanje nije nikakav problem tokom menstruacije, ali temperatura vode ne sme da bude prehladna, a prilikom kupanja je važno da vam bude prijatno. Pre ulaska u vodu stavite novi tampon, a čim izađete na suvo, promenite ga. Obavezno skinite mokri kupaci kostim i presvucite se u nov, koji je čist i suv. Sunčanje samo po sebi nema nikakvog štetnog uticaja na dužinu i obim krvarenja, ali ga izbegavajte između 10 i 16 časova.



za oko

8

procenata ljudi koji ležu kasno imaju niže akademske rezultate od onih koji ustaju rano

HIPERKERATOZA

NEPRIJATNO

ali rešivo zadebljanje

KOŽA JE NAJVEĆI Ljudski organ, koji pored zaštitne ima i brojne vitalne funkcije. TE SVAKO Odstupanje od njene normalne građe može potencijalno da naruši zdravlje

Koža, nokti i kosa predstavljaju fizičku barijeru i prvu liniju odbrane tela od spoljašnjih faktora. Stanje kada koža na pojedinim delovima tela zadeblja više nego uobičajeno naziva se hiperkeratoza, kaže za „Ljubav i zdravlje“ dr Olivera Levakov, dermatolog Kliničkog centra Vojvodine. Klinike za kožno-venerične bolesti. Kako je koža najveći ljudski organ, koji pored zaštitne ima i brojne vitalne funkcije, poput termoregulacije i uloge u percepciji oseta, svako odstupanje od njene normalne građe može potencijalno da naruši zdravlje.

Hiperkeratoza je posledica preterane produkcije keratina, zaštitnog proteina koji proizvode keratinociti, ćelije smeštene u površnom sloju kože. Može nastati kao posledica pritiska i fricije (žuljevi, kurje oči), hronične upale (ekcem, psorijaza) i kao posledica genetskih poremećaja (ihtioze, keratoderma, pilarna keratoza). Kako je prepoznati? Koža je zadebljala, tvrda, žučkasta ili beličasta, hrapava ili prekrivena ljuspom. Zadebljanje kože može da bude asimptomatsko, da izazove blagi diskomfort, ili da bude izrazito bolno, praćeno crvenilom, ljuspanjem i pucanjem kože. Na takvoj podlozi se može javiti i sekundarna bakterijska infekcija, kada je moguća pojava otoka i

gnojenje regije, pa i sistemska infekcija - kaže dr Olivera Levakov.

■ Koji su glavni tipovi hiperkeratoza i koji su najčešći?

- Glavna podela hiperkeratoza je na one nastale usled pritiska, inflamacije ili iritacije kože i na hiperkeratoze koje su posledica genetskih poremećaja, kada ne postoji iritacija kože i koje mogu zahvatiti velike površine, pa čak i celu kožu. Najčešći oblik hiperkeratoza nastaje kao adaptacija u vidu pojačane produkcije keratina da bi se koža zaštitila. Primer je zadebljanje kože na stopalima prilikom hoda bez obuće ili u neudobnoj obući ili zadebljanje kože dlanova prilikom fizičkog rada.

■ Koji su primeri hiperkeratoza?

- Primeri hiperkeratoza su žuljevi, kurje oči, bradavice, hronični ekcem, aktiničke (solarne) keratoze, seboreične keratoze, pilarna keratoza („guščja koža“). Žuljevi su uglavnom estetski problem, mada nekada mogu biti i bolni, dok su kurje oči, čiji je razlog nastanka uglavnom



KAKO SE PRAVILNO NEGOVATI?

U osnovi svega je pravilna nega, naglašava dr Olivera Levakov. - Često se susrećem sa preteranom upotrebom sapuna (i čvrstih i tečnih) u nezi lica i tela. S obzirom na to da sapun reaguje bazno u kontaktu sa kožom, on je odmašćuje, samim tim i isušuje. Za osobe sa suvom i osetljivom kožom, kao i za sve ostale preporuka je korišćenje sindeta. Sindet je sintetski deterdžent, „sapun bez sapuna“, PH neutralan, koji čuva kiseli omotač kože. Može biti i u čvrstoj i u tečnoj formi. Ne sadrži konzervanse i parabene. Preporuka je i, nakon tuširanja sindetom, nega kože kremom ili losionom namenjenom suvoj i atopičnoj koži ili kremom sa ureom - poručuje dermatolog.

neudobna obuća, često praćene intenzivnim bolom i mogu da prave tegobe prilikom hoda. Kod bradavica je izazivač humani papiloma virus (HPV), prenose se dodiranjem, rukovanjem i kontaktom sa kontaminiranom površinom (zajedničke svlačionice, bazeni, nošenjem tuđe obuće). Poželjno ih lečiti jer može doći do prenošenja na druge delove tela i osobe sa kojima smo u bliskom kontaktu. Ekcem pak nastaje kao posledica inflamacije u koži u sklopu alergijske reakcije ili reakcije na hemijske iritanse.

Primeri hiperkeratoza su žuljevi, kurje oči, bradavice, hronični ekcem, solarne, seboreične keratoze, „guščja koža“



■ Kako nastaju i izgledaju ostale keratoze?

- Solarne keratoze nastaju usled prekomernog izlaganja UV zračenju. Ubrajaju se u prekanceroze jer mogu preći u planocelularni karcinom kože. Javlja se kod osoba svetle puti i kod osoba koje puno vremena provode na suncu. Najčešće se nalaze na licu, na pogravnici, ušima, na zadnjoj strani vrata, podlakticama i šaka. Seboreične keratoze su benigne promene u vidu zadebljanja kože, tamno ili svetlo smeđe prebojene, na dodir mogu biti hrapave ili glatke, mogu se ljuspati i često su uzrok zabrinutosti kod pacijenta, i zbog svog izgleda, ali i veličine, koja može biti i preko 2 cm. Nazivaju se i senilne, s obzirom na to da se češće javljaju kod starijih. „Guščja koža“ nastaje zbog blokiranja folikula dlake usled prekomerne proizvodnje keratina. Genetsko je oboljenje. U vidu je bubuljica veličine čiodine glave, gusto raspoređenih na nadlakticama, butinama i sedalnoj regiji. Koža je hrapava na dodir.

■ Kako se leče hiperkeratoze?

- Hiperkeratoze se leče u zavisnosti od uzroka i tipa. Koriste se topikalni preparati (emolijensi, keratolitici, retinoidi, masti sa kortikosteroidima i sa ureom), a koristi se i oralna terapija, opet u zavisnosti od tipa hiperkeratoze, najčešće u vidu retinoida (preparata vitamina A), ali i druga sistemska terapija (najčešće kod psorijaze). Za uklanjanje keratocitnih izraštaja najčešće korišćene tehnike su tečni azot (krioterapija), fizičko uklanjanje kiretažom, uklanjanje strujom (elektrokauterizacija), radiolazasima ili laserom.

NATAŠA LAZOVIĆ

OPORAVITE KOSU POSLE sunca i mora



Pravilna nega kose pomaže da ona tokom leta i izlaganja suncu i morskoj vodi ostane zdrava i lepa. Stručnjaci za negu koseodelili su savete za leto. Evo šta kažu:

Ne peglajte kosu

Peglanje kose nakon kupanja u moru samo će naškoditi vašoj kosi. Pogotovo vrhovima koji su tanji od ostatka vlasi.

Koristite suve šampone

U slučaju da nemate vremena da isperete kosu nakon plaže ili bazena, najbolje

Kokosovo ulje je savršena zamena za regeneratore: dovoljno je da nanese te samo tri kapi nakon pranja

- za kosu. Ostavite je na kosi 20 minuta i vlasi će biti obnovljene i glatke. Maska od banane i bademovog ulja je dobar izbor - samo izgnječite bananu i dodajte nekoliko kapi bademovog ulja.

je naneti suvi šampon na kosu. Takođe, kokosovo ulje je savršena zamena za regeneratore, dovoljno je da nanese te samo tri kapi kokosovog ulja na kosu nakon pranja.

Koristite maske

Ako vam se kosa oštetila, najbolje je staviti masku

Sve što treba vašoj suvoj koži

DEXERYL
DERMATOLOGICAL EXPERTISE

KREMA
Preporuka dermatologa

MADE IN FRANCE

DEXERYL
No 1
IN EUROPE
FOR DRY SKIN
TREATMENT

© 2022 Lilly Cosmetics

REČ DANA
UMETNOST
Džeja i Adila
cenim kao
umetnike
Vesna Dedić

 **INSTAGRAM**
FOTO
Obis velibus, ullis
aut voluptatur re
sus autem dem.
Itaquis aut hil eum
et labore non aut



Naslovčić
Ime i prezime tekst Eca-
borporum alic totatum es
pos as impe pra volupta
sinvelit ut ent, veliam, se-
ctem facculpa ium res mi,
te velendandant perspit



10 Ut vel in
nimpor
simus, non
eaqui rerciam
endellibeat.
Dus. Obitas



Naslovčić
Ime i prezime tekst Eca-
borporum alic totatum es
pos as impe pra volupta
sinvelit ut ent, veliam, se-
ctem facculpa ium res mi,
te velendandant perspit



Naslovčić
Ime i prezime tekst Eca-
borporum alic totatum es
pos as impe pra volupta
sinvelit ut ent, veliam, se-
ctem facculpa ium res mi,
te velendandant perspit



twitter

 **prvi red**
drugi red
zanimanje
@tviter nadimakkkkkkkkk
 Tur? Qui optassi musdand
aessimin ea sanis autae
necessequo omnis eaqui dolup-
tae. Aximill andaestiunt voluptum
rerrum quis