

# nje!



ozakoniti električnu cigaretu kao sredstvo koje ne šteti zdravlju. U promociju e-cigarete kao manje štetne za zdravlje uključila se i duhanska industrija. Ideja, je međutim, izazvala uzburu među stručnjacima, koji tvrde da se na taj način promiče nikotinska ovisnost.

U hrvatskim pa i istarskim trgovinama gotovo da nisu čuli za e-cigaretu te se ona prodaje isključivo putem weba. Ipak, zanimalo nas je hoće li duhanska industrija u Hrvatskoj pratiti britansku. Predrag Grubić, glasnogovornik TDR-a, je rekao: "Mi se bavimo cigaretama s duhanom".

Vjerojatno će tako i biti, duhanska industrija ostvaruje veliki profit, a postoji tu i kulturnološki folklor kada je cigareta u pitanju. Tako da će klasika, koliko god štetna bila, i dalje imati svoje pobornike. E-cigareta se poput virusa širi među pušačima, no opet su britanski znanstvenici u British Medical Journalu napisali da je bez dodatnih istraživanja nemoguće znati ima li od nje više štete negoli koristi. Sumnje u njihovu štetnost potaknule su neke znanstvene studije, no proizvođači tvrde da su e-cigarete zdrava zamjena za one prave i da pušači mogu udisati nikotin bez katrana, duhana i ugljičnog monoksida. Autori članka ipak savjetuju pušačima da ih prestanu koristiti dok se u roku godinu dana ne završe studije o sigurnosti koje se upravo provode.

Pa ipak, e-cigarete su kao pušačka alternativa lako dostupne putem interneta ili ih se može kupiti na mjestima poput barova i klubova, u Britaniji u robnim kućama Harrods ili na letovima Ryanaira. Dimiti ili pariti, pitanje je sad?

## "Sigurna cigareta" postaje stvarnost



Prva zamjenska cigareta, nazvana elektronska cigareta, pojavila se u prodaji prije četiri godine. Kineski izumitelj Hon Lik napravio je plastične cilindre na baterije koji su nalikovali cigaretama i u sebi su imali spremnik koji je, kada bi se udahnuo, ispuštao nikotin, ali ne i katran. No, pušači nisu baš bili zadovoljni, jer navodno nije pružala dovoljnu veliku dozu nikotina da bi zadovoljila njihove potrebe.

Ipak, čini se kako će "sigurna cigareta" uskoro postati stvarnost. BAT, jedna od vodećih britanskih duhanskih kompanija, otkupio je patent od britanske tvrtke Kind Consumer i već pregovara s britanskim zdravstvenim nadzornim tijelom o licenciranju prve na svijetu "sigurne cigarete". "Nesškodljiva cigareta, radnog naziva 'neelektronski nikotinski inhalator', u potpunosti će biti identična pravoj, od izgleda do okusa, no rizika od bolesti koje inače cigarete uzrokuju gotovo da i neće biti", kazao je inovator Alex Hearn.



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## OPORAVAK ORGANIZMA NAKON BLAGDANA

# Obilje hrane i stres utječu na limfu

Nadam se da ste veselo dočekali Novu godinu. Ali priuštiti smo si i obilje hrane, premalo sna, umor, stres... Sve navedeno utječe i na našu limfu. Tekućinu je to koja kola ljudskim organizmom kroz limfne žile i čvorove, a zadatak joj je da iz svakog međustaničnog prostora odnosi bjelancevine (nakupljanje istih dovelo bi do smrti za svega 24 sata) te skuplja masti iz crijevnih resica. Limfa je naš pročistač i kao takva odgovorna za dobar imunitet i vitalnost. Da bi se želje o dobrom zdravlju, sreći i ljubavi ispunile, s Novom godinom napravite barem malen korak k pozitivnim promjenama za sebe i svoje zdravlje.

**Slika 1.** Vježba disanja i čišćenja pluća: zauzimate opušteni stajajući položaj s rukama uz tijelo i malo razdvojite noge. Nekoliko puta udahnite i izdahnite na nos. Zatim udahnite na nos i polako izdahnite na usta, sve dok više nemate što izdahnuti. U stvarnosti u plućima je preostalo još ustajalog zraka (ta količina zraka uvijek ostaje u plućima i ne izmjenjuje se pri normalnom disanju). Natjerajte vašu



tivacijom svih mišića nogu i stražnjice podignite na poluprste i zadržite do šest, istovremeno istresajući šakama. Uz izdah se spustite na puna stopala, kontrolirano, bez stresa, amortizirajte spuštavanje stopala na pod. Ponovite deset puta, a zatim ubrzavajte ritam kretanja i neka podizanje na poluprste bude snažnije, val tjeranja limfe

četnu poziciju i ne zaboravite disati kroz trbuh. Ritam disanja ujedno je i ritam izvođenja vježbe. Ponovite osam do deset puta.

**Slika 5.** Vježba pumpa: ostanite u dubokom pretklonu s dlanovima na podu ili nekom povišenju (prilagodite poziciju tijela svojim mogućnostima dok ne budete mogli cijelim dlanovima dodirivati tlo s opruženim koljenima). Oba koljena su opružena. Udahnite u trbuh ravnujući leđa i malo podignite glavu. Na izdah uvucite trbuh, zgrčite jedno koljeno (pritom će se druga noga jače istezati), istegnite leđa i vrat. Ponovite nazimjenično četiri puta svakom nogom. Kad zapamtite vježbu, pokušajte ih izvoditi bez pauze u snažnoj, fluidnoj i opuštenoj rutini. Nastavak slijedi iduće nedjelje i ne zaboravite da svakih deset minuta tjelovježbe tijelo pamti, a učinci se zbrajaju.



dijafragmu da izdahne sav taj zrak uz pomoć dahtanja (nekoliko puta na kraju izdaha snažno nečujno izgovorite ha-ha-ha... i osjetite uvlačenje trbuha). Nakon dubinskog čišćenja kroz nos udahnite svjež i čist zrak u prazna pluća i zadržite dah polako brojeći do pet. Kisik je oplahnio vaša pluća i svaku stanicu u tijelu. Ponovite ovu vježbu koliko puta želite. U svim vježbama dišite tako da u fazi udaha napuštete zrak u vaš trbuh.

**Slika 2.** Vježba podizanja na poluprste: početna pozicija tijela je kao u prvoj vježbi. Na udah se snažnom ak-

prema gore. Uzlaznoj kretanju možete dodati i opuštenu podizanje ramena prema ušima. Ponavljajte vježbu sve dok ne osjetite toplinu i žarenje u listovima.

**Slike 3 i 4.** Vježba dubokog pretklona trupa: bez prekida nastavite s udahom podizati se na poluprste i uspravite trup, a na izdah kralježak po kralježak savijajte trup dlanovima prema podu i spuštajte pete na pod (cijelo vrijeme brzo podizete i spuštate pete dok savijate i uspravljate trup). Udahom se vratite u po-

