

MANJE UGODNE POPRATNE POJAVE

vas muče s i alergije



Za sve je kriv manjak vitamina C

Proljetni umor nutricionisti dobrim dijelom pripisuju jednoličnoj i napose teškoj zimskoj kuhinji, čiji su konzumenti u velikoj mjeri lišeni blagodati vitamina C

preporučuje se konzumirati više dnevnih i manjih obroka, uz neizostavno dobro žvakanje, kaže nam mr. Maravić.

Alergije iziskuju posjet liječniku

Kao i gastritis, i alergije iziskuju posjet liječniku.

- Alergija je bolest, a ne stanje. Riječ je o vrsti bolesti koju treba respektirati i koja je, nažalost, sve učestala. Vrlo je neugodna i smanjuje radnu sposobnost, a najbolje je "razumiju" upravo oni koji je imaju. S obzirom da su najčešći alergeni cvjetni prah trava i drugih biljaka te korova, proljeće

je idealno vrijeme za bujanje alergija. Simptomi su crvenilo i svrab kože, kihanje, suzenje očiju i curenje nosa, saznajemo u rovinjskoj Gradskoj ljekarni.

Činjenica je da protiv alergija nema nekog čudesnog lijeka, no simptomi se uz odgovarajuću terapiju mogu ublažiti i umanjiti. Najpoznatiji su antialergijski lijekovi oni iz grupe antihistaminka, kromona i kortikosteroida (kortizona). Usto, valja se pridržavati posebnih naputaka - izbjegavati boravak u prirodi i pojačano održavati higijenu, jer se pelud najviše nakuplja i zadržava na kosi i odjeći.

cu. Masna, slana i ljuta hrana ne dolazi u obzir, kao ni ona pretjerano začinjena. Također,

Pripremite sami sprej za odstranjivanje pesticida

U emisiji "Oprah Show" Julija Roberts govorila je o spreju za odstranjivanje pesticida iz voća i povrća koji možemo sami napraviti kod kuće. Možemo ga upotrijebiti za većinu voća i povrća. Bilo bi dobro, tom je prigodom naglašeno, da operete i agrume te banane prije nego ih ogulite.

Sastojci koji su vam potrebni za čarobni sprej kojim ćete konačno sa sigurnošću moći jesti voće i povrće: jedna čaša vode, jedna čaša bijelog alkoholnog octa, jedna čajna žlicica sode bikarbone.

Sprej nije teško napraviti: sastavne komponente izmještajte i ulijte u staklenu posudu koju možete koristiti kao sprej. Voće poprskajte sa svih strana. Ostavite tako djelo-

M. MUGER



vati pet do 10 minuta, nakon toga voće operite pod mlazom vode.

Za veće količine voća tako pripremljenu tekućinu naliјete u posudu i u nju položi-

te voće i povrće. I to je sve. Jelite voće i povrće kojem ste odstranili otvore iz prskanja. Sam, bog zna koliko smo ih do sada u životu nesvesno pojeli. (Gl.)



Tjelovježba

Piše body instruktorica
Morena Pogljen Carić

Nužna raznovrsnost u treninzima muškaraca

Nedovoljna gibljivost i fleksibilnost, neprimjerenje koristenje velikih vanjskih opterećenja, odabir uvijek iste rekreativne aktivnosti, vježbanje samo glavnih "muških" mišića, česte ozljede lokomotornog sustava i kralježnice. Većina muške populacije sigurno se pronalazi u ovim tvrdnjama. Za razliku od žena koje stalno istražuju, isprobavaju i žele nešto drugačije u vježbanju, muškarci su konstantni i njihov odabir aktivnosti je uvijek sličan ili isti (nogomet, košarka, tenis, trčanje, bicikl, teretana i slično).

O razlozima za nedovoljnu raznovrsnost u njihovu odabiru programa



slika 1.

vježbanje, drugačije stimulirati mišice i prisiliti vaše tijelo da ne prekređe uči i usvaja nove životne vještine.

Slika 1. Vježba aktivne grbiče s loptom - stanite uspravno i dlanovima čvrsto uhvatite loptu na najširem dijelu. Postavite je iza glave ili na glavu ako vam ra-



izdužite trup. Izdahom podvucite zdjelicu pod sebe tako da se kržnom kosti prislonite na loptu dok su leda u obliku slova C. Noge su nepomične. Uđahom ispravite leda i zamjšljajući magnet ispred sebe koji vas vuće prema naprijed pokušajte se na trenutak odvojiti od lopte aktivirajući prednje ledne mišiće. Lopta vam ne smije pogebći. Vježbom djejljujete na mišiće zdjelice.

ce i bedara te opuštate donji dio leda. Ponovite osam puta.

Slika 4. i 5. Vježba plivanje - naslonite podlaktice na loptu ispred sebe, laktovi su šire, a dlanovi spojeni kao kod početnog zaveslaja u prsnom plivanju. Noge su malo šire od širine kuka i

oprube, s petama na podlozi, a leda ravnina i trbuš uvučen. Uđahom povucite loptu prema sebi i stisnite je podlakticama. Izdahom polagano težinu tijela prebacujte na loptu opružajući ruke dok istovremeno spuštate kuke. Noge su opružene i pete se odizu od poda. Završna pozicija su trbuš i prsa na lopti. Uđahnite i gurajte nogama tijelo naprijed. Izdahom se vratite u početnu poziciju. Ponovite šest do osam puta. Vježbom snazite mišiće trupa i ujednačujete smagu trbušnih, prsnih i lednih mišića.

Slika 6. Vježba kosina - može se izvoditi i na stolicu, a važna je za jačanje mišića stabilizatora kralježnice. Legnite na ledu i cijelu površinu leda

prilijepite za pod, s rukama malo odmaknutim od tijela, ali čvrsto na podu. Ispružene noge položite na prvu polovicu lopte, spojeni peti i opruženih prstiju. Uđahom stisnite petu o petu, uvvucite trbuš, pritisnite leda o pod i isprsite se. Izdahom stisnite mišiće stražnjice i polagano odvajajte kralježak po kralježak od poda. Uđahom zadrzite kosinu aktivirajući mišiće nogu, stražnjice i leda. Izdahom se vratite kralježak po kralježak u početni položaj (od prsne kralježnice do trtice). Ponovite osam puta.



slika 4.

mena nisu dovoljno gipka. Uđahom ispravite trup, glavu gurnite unatrag šireći laktove i stisnite loptu. Osjetite zatezanje mišića prsnog koša, rameña i nadlaktica. Izdahom savijte trup prema naprijed podvlačeći stražnjicu pod sebe, uvvucite pupak na kralježnicu i savijte

koljena, a rukama lagano pritisnite loptu na glavu da biste istegnuli ledne i vratne mišiće. Ponovite osam puta.

Slika 2. i 3. Vježba magnet s loptom - sjednite uspravno na loptu s nogama u širini kuka i ruke ispruzite ispred tijela u visini rameña. Uđahom

prilijepite za pod, s rukama malo odmaknutim od tijela, ali čvrsto na podu. Ispružene noge položite na prvu polovicu lopte, spojeni peti i opruženih prstiju. Uđahom stisnite petu o petu, uvvucite trbuš, pritisnite leda o pod i isprsite se. Izdahom stisnite mišiće stražnjice i polagano odvajajte kralježak po kralježak od poda. Uđahom zadrzite kosinu aktivirajući mišiće nogu, stražnjice i leda. Izdahom se vratite kralježak po kralježak u početni položaj (od prsne kralježnice do trtice). Ponovite osam puta.



slika 5.



slika 6.