

FOTO: profimedia.sk



Najspokojnejší sú Slováci

Česi a Slováci sú so svojou hmotnosťou spokojnejší ako priemerný občan Európskej únie. Cítia sa však menej zdraví než väčšina obyvateľov starého kontinentu. Vyplýva to z prieskumu venovaného zdraviu a obezite, ktorý vydal Eurobarometer.

Trochu viac ako polovica ľudí v EÚ si myslí, že ich hmotnosť je v poriadku. Podobný názor má 62 percent Čechov a 70 percent Slovákov. Naopak, 38 percent Európanov je presvedčených, že má nadváhu. Najspokojnejší z celej Únie sú Slováci. Iba štvrtina z nich sa domnieva, že by mala nejaké to kilo zhodiť. Za zdravých sa považuje 76 percent Európanov, ale iba po 70 percentách Čechov a Slovákov. Zatiaľ čo štvrtina ľudí v EÚ trpí dlhodobou chorobou alebo zdravotným problémom, v Českej republike je to 29 a na Slovensku 28 percent.

FOTO: profimedia.sk

SILVIA LISPUCHOVÁ,
LYDIA BRABCOVA

Protichrípkové novinky

Ak sa práve pripravujete na chrípkovú sezónu, nemalo by vám uniknúť, že na trhu je niekoľko nových prípravkov určených na jej lepšie zvládanie. Jednou z nich je elektrický odparovač, ktorý pomáha pri nádche a prechladnutí. Do malého odparovača, ktorý sa vkladá do zásuvky podobne ako odpuzdovače hmyzu, sa tentoraz dávajú výmenné vankúšiky s obsahom aromatických olejov – mentolu, eukalyptu a gáfru, ktorý má upokojujúce účinky na nosové sliznice. Celých osem hodín sa postupne uvoľňujú do okolia prírodné zložky, ktoré priebežne prečisťujú nosové dierky a zlepšujú kvalitu spánku. Ďalšou pomocou je voľne predajný liek určený na liečbu príznakov chrípky a ochorení z nachladnutia, ktorý tlmí bolesť hlavy, kĺbov a svalov, znižuje horúčku a uvoľňuje upchatý nos.

Na posilnenie imunity je novinkou prípravok s obsahom 21 vitamínov a minerálnych látok doplnených o komplex štyroch látok, ktoré posilňujú imunitu – betaglukán, vitamín C, bioflavonoidy a zinok.

ZDRAVIE – ČO O ŇOM EŠTE NEVIETE

Chráňte si žily

Ak máte problémy s kŕčovými žilami, mali by ste nosiť špeciálne pančuchy. Ich liečebný účinok spočíva v optimálnom rozložení tlaku na chodidlo a celú nohu. Kompresný tlak podporuje žilový obeh, odstraňuje príznaky zadržiavania tekutín, pôsobí preventívne proti opuchom a edémom nôh, kŕčovým žilám a žilovej trombóze. Súčasne redukuje únavu a pocit ťažkých nôh. Kompresný tlak je stály tlak na nohu, pričom na obale výrobku je označený konkrétnym číslom mmHg. Čím je toto číslo vyššie, tým je tlak silnejší. Kompresná trieda od 9 mmHg je určená ako prevencia s ľahkým liečebným účinkom, trieda od 21 mmHg do 32 mmHg už na liečbu klinických príznakov.

FOTO: profimedia.sk



FOTO: profimedia.sk

Pozor na „mliečniaky“

Stav mliečnych zubov ovplyvňuje správny vývoj dospelého chrupu, pretože na pokazených mliečnych zuboch sa len ťažko môže vyvinúť zdravý trvalý zub. Výmena dočasných zubov za trvalé má svoje poradie. Zuby sa postupne nahrádzajú novými tak, aby medzery v chrupe trvali čo najkratší čas. Detské zuby v tejto fáze slúžia nielen na žutie, ale udržiavajú aj miesto na trvalé zuby. Pokiaľ sa musí zub predčasne vytrhnúť, vznikne medzera, do ktorej sa môžu okolité zuby skláňať. To zvyšuje riziko nepravidelnosti chrupu. Pri starostlivosti o zuby dočiat odporúčajú lekári dvakrát denne používať vatovú tyčinku alebo mäkkú handričku a prednú a zadnú stranu zubov jemne očistiť. Do troch rokov veku dieťaťa by mali čistiť svojim ratolestiam zúbky rodičia a do ôsmich rokov by mali na túto činnosť dozerať, prípadne zuby dočisťovať. Až od ôsmich rokov majú deti motoriku vyvinutú natoľko, že sú schopné si zuby správne čistiť samy.