

ZDRAVIE: Využite Ramanov spektrometer

Zmerajte, aké máte šance predísť rakovine, srdcovo-cievnyim ochoreniam, Parkinsonovi a Alzheimerovi.

Ubránite sa?

Pristroj, ktorý to dokáže, sa nazýva Ramanov spektrometer. Nepotrebuje na to veľa času, vzorku tkaniva ani kvapku krvi. Stačí mu „pohľad“ na vašu dlaň.

Zlí chlapi

Ramanov spektrometer meria v organizme hladinu ochranných antioxidantov – karotenoidov, ktoré znižujú nepriaznivý účink volných radikálov. Ich pomer je obrazom vašej životosprávy.

„Volné radikály poškodzujú priamo bunky v organizme a významnou mierou sa pričiňujú aj o vznik onkologických ochorení. Okrem toho sú spoluzodpovedné za všetky druhy očných zákalov

a stareckú degeneráciu žltej škvrny, podpisujú sa pod Alzheimerovu i Parkinsonovu chorobu, srdcovo-cievne ochorenia, komplikácie cukrovky a u mužov aj pod neplodnosť.“ vymenúva Zoltán Kállay z Preventívneho centra Onkologického ústavu sv. Alžbety v Bratislave.

Sponzorujete ich?

Čím viac máte v tele antioxidantov, tým lepšie sú vaše vyhladky. Čo však spôsobuje ubúdanie vzácnych pomocníkov? „Nedostatok vitamínov z ovocia a zo zeleniny, stres a dlhodobá záťaž, nesprávne stravovanie, nedodržiavanie pitného režimu, obezita a fajčenie, ktoré záso-

buje voľnými radikálmi pľúca a dýchacie cesty,“ zaryl lekár do živého milovníkom cigariet.

Okrem faktorov, ktoré dokážeme obmedziť, je však jeden, s ktorým neurobíme nič. Je ním životné prostredie – vzduch, ktorý dýchame, voda, ktorú pijeme... No ak by ste sa chceli vyhovoriť práve naň, zahryznete si do jazyka. „Aby telo podľahlo niektorej z vážnych chorôb, nestačí mu na to nikdy iba jeden faktor,“ je si istý doktor Kállay.

Nie je neskoro

Ako sa nadopujete antioxidantmi? Podľa odborníka je najspôľahlivejšou ochranou zmena životného štýlu: okamžité skoncovanie s cigaretami, veľa čerstvej zeleniny a ovocia, vyhýbanie sa stresu, rekreačný pohyb, zhodenie nadbytočných kil...
Pre tie, ktoré si takýto luxus nemôžu dovoliť, sú tu výživové doplnky. „Posilnia organizmus pri dlhodobej záraži, ale ak žijete nezdravo, len ony vás neochránia. Okrem toho, mnohé síce sľubujú zaručené účinky, ale nefungujú,“ vzdychne lekár.

a ak ho počúvnate, už o pár mesiacov na tom môžete byť lepšie. Po dvoch mesiacoch prístroj ukáže, ako ste sa snažili.

Spektrometria nemá žiadne vekové obmedzenia. Zoltán Kállay tvrdí, že čím mladšie deti prídu, tým sa zvýšia ich šance na aktívnu starobu. Cena za jedno vyšetrenie je **250 Sk**, poisťovňa ho neprepláca.

Kde, kedy, ako?

Jediné lekárske pracovisko na Slovensku, v ktorom sa používa Ramanov spektrometer, je Preventívne centrum Onkologického ústavu sv. Alžbety v Bratislave – www.ousa.sk – telefonicky sa objednáte, prídete na vyšetrenie a o niekoľko minút máte výsledky. Lekár vám odporučí, čo by ste mali v životospráve zmeniť

Zubári do škôl!

Ste presvedčené, že si čistíte zuby správne? Česť výnimkám, ale drvivá väčšina z nás považuje za dostačujúce, ak si zuby narýchlo vydrhne. Ak podobným návykom učíte aj svoje deti, staráte sa zubárom o dostatok práce.

Občianske združenie Zdravé ďasná má riešenie – program Dentalarm, do ktorého sa môžu zapojiť materské, základné no i stredné školy. Stačí sa prihlásiť a program objednať. Môže tak urobiť učiteľ, žiak či rodič. Za hodinovú inštrukciú nezaplatí škola ani korunu. Zubný lekár s dentálnou preventivistkou, dentálne hygieničky alebo študenti stomatológie deťom vysvetlia, ako sa majú správať k svojim zubom a čo je pre ich hygienu dôležité.

Jedinou podmienkou je vlastná zubná kefka a chuť mať zdravé zuby. Viac informácií na www.dentalalarm.sk



Jedzte, aby boli zdravé!

Mrkva, paradajky a marhule sú cennými zdrojmi vitamínu A, ktorý potrebuje zubná sklovina. Petržlen, kapucínky, zemiaky, citrusové plody, jablká a špenát zase prospejú krvácajúcim ďasnám, lebo majú veľa vitamínu C. Zapálené ďasná upokojí výplach vlažným šalviovým odvarom s troškou pomletého klinčeka, muškátového orieška, morskej soli a kvapkou japonského liečivého oleja.