

ZDRAVIE – ČO O ŇOM EŠTE NEVIETE

Otrava kozmetikou

Dámy, pozor, v obchode je aj nebezpečná kozmetika. Úrad verejného zdravotníctva varuje pred švajčiarskym čistiacim gélom na normálnu a zmiešanú pleť s kvetom lotosu a vitamínom B5 značky Balea s dátumom spotreby október 2008 /výrobná dávka 48132/. Obsahuje mikroorganizmy, ktoré môžu spôsobiť infekcie dýchacích a močových ciest. Prítomnosť ortuti sa zas zistila v zosvetľujúcom kréme Stillman a Skin Bleach Creme americkej výroby. Pri dlhodobom používaní môže vyvolať až chronickú otravu ortuťou. V kréme na zosvetlenie pokožky francúzskej Partis Fair and While Whitening Cream s dátumom spotreby december 2009, výrobná dávka 2FWO4345, sa zas nachádza látka, ktorá môže spôsobiť nezvratné zmeny kože a nerovnomerné rozdelenie pigmentu.



FOTO: LYDIA JUŠKOVÁ

Zelený spaľovač

Osvedčeným spaľovačom tuku je zelený čaj v kombinácii s konjugovanou kyselinou linolénovou. Práve táto kombinácia vraj dokáže nielen spaľovať tuky, ale bráni aj ich opätovnému ukladeniu na našich bokoch a iných hĺbkových, pre tuk takých obľúbených miestach. Spomínaná kyselina likviduje tuky, urýchľuje ich premenu na energiu. Zelený čaj zas zvyšuje množstvo spáleného tuku v tele. Asi práve preto patrí spomínaná kombinácia k najobľúbenejším spaľovačom tuku nielen u nás, ale trebárs aj v Holandsku. Netreba však zabúdať, že bez pohybu sa nič nehne. Žiaľ, ani tuk, ktorého sa chcete zbaviť.



FOTO: ARCHÍV



FOTO LADISLAV PRIKLER

Dentálna hygienička. Ľubica Hlinická sa postará o kompletnú očistu pacientovho chrupu.

Sprcha aj na zuby

Zubná kefka v boji proti nečistote a zubnému povlaku, ktorý spôsobuje zápaly ďasien a kazy, nestačí. V kabelke by sme mali mať zubnú niť a aj po firemnom obede odstrániť z medzizubných priestorov zvyšky jedla. Doma potom môžeme ešte pomasírovať ďasná zubnou sprchou. V kúpeľni nesmie chýbať ani medzizubná kefka tým, ktorí majú problém s paradentózou alebo so zapálenými ďasnami.

„Kefka očistí ďasná a zubné plôšky. Zubná niť zasa medzizubný priestor, kam sa kefka nedostane a kde vzniká veľa skrytých kazov,“ upozorňuje MUDr. Aurel Ducko. Zubnú niť nič nenahradí, už vôbec nie zubná sprcha, ako si myslia niektorí pacienti.“

Pri kúpe dentálnej nite treba dať prednosť plochej pred guľatou a navoskovanej pred prírodnou, ktorá sa menej trhá a lepšie sa kľže po zuboch. Pokiaľ vám ďasná pri čistení niťou trochu krváca, nemusí hneď ísť o zápal ďasna, možno len neovládáte správnu techniku. Niť spomedzi zubov treba ťahať smerom hore.

Ľudia so zdravým chrupom sa môžu pokojne vzdať medzizubných kefičiek, pretože sú určené problémovým ďasnám. Rovnako zubná sprcha je hlavne podporný prostriedok pri liečbe paradentózy. „Sprcha výborne vymasíruje ďasná, možno si nastaviť intenzitu prúdu. Do nádržky s vodou možno navyše pridať odvar zo šalvie, z kamiliek alebo ústnu vodu,“ hovorí doktor Ducko. Zdravé zuby a ďasná nie je nevyhnutné sprchovať, pre dobrý pocit to však môžete robiť. Dokonalý návod na použitie všetkých prístrojov a nástrojov na udržiavanie hygieny úst vám môže dať dentálna hygienička, ktorá pracuje v stomatologickej ambulancii.



FOTO LADISLAV PRIKLER

Model.

Na umelých zuboch naučí dentálna hygienička pacienta, ako si správne čistiť tie vlastné.



FOTO LADISLAV PRIKLER

Zubná sprcha. Prúd vody vypláchne ústa aj medzizubné priestory. Zubnú niť však nenahradí. Kúpiť ju dostanete od tritisíc korún.

KATARINA ČULENOVÁ, LYDIA VRABCOVÁ