

## TIPY

### Doprajte svojim nôžkam dostatočnú regeneráciu

Alverde krém na nohy 5 v 1, 75 ml – zloženie bohaté na prírodný kokosový a jojobový olej tvorí na pokožke premasťujúcu ochrannú vrstvu, ktorá znižuje trenie, a chráni ju tak pred pluzgiermi, mozolmi a tvrdou kožou. Aloe vera, bambucké maslo, ako aj prírodný glycerín osviežuje, ošetruje nohy, zmäkčuje tvrdú kožu a pomáha predchádzať plesňovým ochoreniam nôh. Špeciálne zloženie pôsobí dezodorácie a bráni nepríjemným pachom. Limetkový olej a extrakt z echinacey dodá nohám pocit sviežosti.



### Dlhotrvajúce opálenie a spoľahlivá ochrana pleti

Pletový krém na opalovanie podporujúci zhnednutie OF 30 (Nivea, 50 ml, 9,75 €)

Lahké, nemastné zloženie prispieva k rýchlejšiemu a intenzívnějšíemu opáleniu pokožky. Systém UVA/UVB filtrov poskytuje okamžitú ochranu pred spálením a predčasným starnutím pleti. Neobsahuje samoopalovacie látky.



### Latte Macchiato vás naštartuje!

Aj počas letných dní, ktoré si doslova užívame, sa niekedy potrebujeme naštartovať. Každý má na reštart svoj recept, ale pozývame vás – vyskúšajte ten náš. Je mimoriadne chutný, lahodný, tak trochu krémový, ale výrazne kávovo-vanilkový alebo kávovo-karamelový. Milbona Latte Macchiato s príchutou vanilky alebo karamelu je novinka, ktorú kúpite v Lidli v limitovanej edícii. Mliečny nápoj s kofeínom obsahuje až 14% kvalitnej kávy Arabica a vychladený výborne osvieži. Cena: 0,59 €/250 ml, Lidl



## SÚŤAŽ

RYTMUS ŽIVOTA

Ako sa volá program, ktorý je súčasťou programu dm active beauty svet plný výhod a ktorý podporuje rodičov a ich deti od narodenia až do dovŕšenia 2 rokov života?

Stačí do 25. 7. 2016 poslať na číslo 6665 SMS v tvare RY DM.

Traja z vás získajú balíček produktov.

Cena SMS je 0,80 € pre všetkých operátorov.



Možnosťou je vyberateľná protéza, mostík alebo

# Chýba mi zub.

## ČO TERAZ?



Radí MUDr. LIBOR MICHNA, MSc. zo stomatologickej kliniky v Bratislave

Stal sa vám nešťastný úraz, nehoda alebo sa vám zlomil zub? O zuby prichádzame v rôznych situáciách a vtedy rýchlo hľadáme riešenia, ako ich čo najlepšie nahradiť. Našťastie, dnes už zubári dokážu urobiť zázraky!

Zdravie a stav ústnej dutiny zvyknú mnohí z nás podceňovať. Na stratu zuba si poniektorí zvyknú veľmi rýchlo, časom im neprekáža ani medzera v chrupe. Pre ostatné zuby to však dobré nie je. „Okrem estetických defektov môže chýbajúci zub spôsobiť aj funkčné problémy. Napríklad pri žuvaní stravy. V horšom prípade pacientovi hrozí kolaps zuby, keďže vedľajšie a protifahlé zuby sa môžu poposúvať,“ vysvetľuje Dr. Libor Michna, MSc. zo stomatologickej kliniky.

### Nie je náhrada ako náhrada

V súčasnosti sa problém chýbajúceho zuba či viacerých zubov, rieši rôznymi spôsobmi. Pacient sa môže rozhodnúť aj pre konvenčný mostík alebo snímateľnú protézu. „Kým pri prvej alternatíve dochádza k obrúseniu prilahlých zubov, pri protéze trpí zub, o ktorý sa náhrada opiera, a zároveň aj mäkké i tvrdé tkanivo pod ňou. Z tohto pohľadu je ideálnym riešením dentálny implantát,“ hovorí Libor Michna. Dentálny implantát

predstavuje funkčnú, estetickú a zároveň dokonalú náhradu chýbajúceho zuba.

### Natvalo vyriešený problém

Doktor Michna so svojim tímom pracuje s titánovými implantátmi, ktoré sú kompatibilné s ľudským organizmom. „Do kosti pacienta sa namiesto koreňa, aplikuje titánová náhrada. Po zahojení sa na implantát nasadí titánová nadstavba a ná-

sledne keramická korunka, ktorá je ako jediná viditeľná voľným okom.“ Implantológ Dr. Libor Michna pri svojej práci využíva jedinečný plánovací softvér. Vďaka nemu, CT vyšetreniam a svojim skúsenostiam dokáže implantát zaviesť presne do ideálnej polohy, a následne tak vytvorí dokonalý tvar keramickej korunky. Týmto postupom zaručuje svojim pacientom precíznosť celého procesu a v konečnom dôsledku dokonalý

## Pacientka Janka: Nemala som už čím hrýzť

Štyridsaťročná Janka mala problémy so zubami od detstva, pretože brala veľa antibiotík, a tak už v relatívne mladom veku jej odumrelo viac zubov. „Žiaľ, prišla som o dolnú sedmičku aj šesťku a vlastne som na jednej strane nemala čím hrýzť. Vyberacia protéza u mňa neprichádzala do úvahy, mostík mi tiež nevyhovoval, a tak som sa s veľkými obavami rozhodla pre implantát. Bála som sa, že budem musieť byť dlho na »maróдке«, že to bude veľmi boľieť,

našťastie, tento strach bol zbytočný. Zároveň trval do hodiny, keby som nevedela, že mi vkladajú implantáty, mala by som z toho pocit, že som na bežnej oprave kazov u stomatológa. Vďaka lokálnej anestézii som nič okrem tlaku necítila, potom som dostala antibiotiká a lieky na bolesť. Čakala som, že na druhý deň budem opuchnutá, no vôbec nič nebolo vidieť, môj organizmus zareagoval skvele a lieky hneď zabrali, takže o dva dni som už bola normálne v práci.“



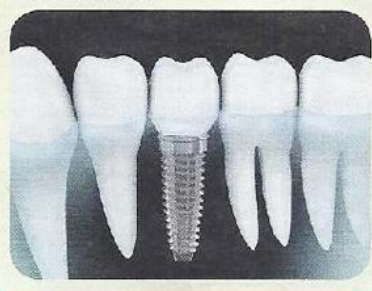
## trvalý implantát. Ktorú z nich si vybrať?



### Nový zub za 30 minút

Pred zákrokom je nutné absolvovať komplexné vyšetrenie chrupu, prípadne jeho zostatkov, a tiež ústnej dutiny. Klienti sú podrobení CT vyšetreniu, dôsledne je sledovaný aj stav mäkkých a tvrdých tkanív. „Pacientov zdravotný stav musí byť pred zákrokom uspokojivý, ide totiž o chirurgický zákrok. Implantáty predstavujú nádej aj pre pacientov, ktorí trpia parodontitídou. Aj im vieme pomôcť, avšak primárne sa musíme zamerať práve na toto ochorenie. Až potom môžeme pristúpiť k implantátom,“ vysvetľuje doktor. Hojenie rán prebieha zväčša bez komplikácií, bez bolesti. V ojedinelých prípadoch sa dostaví mierny pooperačný opuch.

„Celkové zhojenie implantátu s kostou pacienta trvá približne tri mesiace. Po zákroku odporúčame pacientom konzumovať na krátky čas mäkkšiu stravu, obmedziť horúce jedlá a nápoje a vyhýbať sa fyzickej námahe. Nasadenie keramickej korunky je veľmi rýchly proces, vzhľadom na primárne plánovanie zvyčajne pacient odchádza po 30 minútach,“ hovorí Libor Michna.



výsledok. „Mnoho pacientov sa muselo doteraz spoľahnúť na skúsenosti a zručnosti svojho zubného lekára.“

### Ušetrí pacienta od bolesti

„V prípade pochybení mohol byť implantát aplikovaný zle a korunka tiež nemala ideálny tvar. Špeciálny softvér vie zobrazit celý priebeh zákroku a jeho výsledok ešte pred samotným úkonom. To pacienta ušetrí od možných komplikácií aj od zbytočnej bolesti.“



Zdroj: foto: ArtDentistic. Foto: Allphoto (1); Shutterstock (2)

## Prečo piť v lete čaje?



Čaj počas horúčav? Pre mnohých zvláštne a nepochopiteľné. Vplyvom odchádzajúcej zimy väčšina ľudí odloží čaj do kredenca v kuchyni a siahnu po nich až s príchodom prvého vážnejšieho ochladenia. Spájajú ich skôr s príchodom jesene alebo zimy a považujú skôr za vhodnú podporu liečbu pri chrípke. Tento chutný nápoj zaženie smäd nielen v zime.

### Studená pohroma v horúcom počasí

Je jedno, v akom ročnom období si užívate chuť lahodnej zmrzliny. Dôležité je dávať si pozor na prudké zmeny teploty. Ľudský organizmus sa za horúceho počasia prehrieva, preto studené nápoje na ľudské telo pôsobia podobne, ako keď nalejete vodu na rozohriatu platničku. V priebehu pár sekúnd si ochladia a vy pocítite veľkú úľavu, o chvíľu však príde nič, s čím ste nerátali. Organizmus dostane šok a jeho teplota sa rýchlo zvýši! Chladený nápoj nie sú naše bunky schopné vstrebať a náš organizmus to stojí energiu. Výsledok? Bude vám ešte teplejšie a doslova vás oblejú kropaje potu. Nielenže sa budete cítiť ešte horšie, ale nie je to ani zdravé!

### Pite teplý čaj, a ochladíte sa

Naopak, do čierneho traťite pitím vlažného alebo teplého čaju! Považujte sa za jeden z najvhodnejších nápojov, preto by mal byť súčasťou pitného režimu. Doplní tekutiny, a čo je hlavné, jeho blahodarné účinky ho robia nenahraditeľným. Už staroveki

Číňania vedeli o jeho zdravotných výhodách a používali ho na liečenie kožných ochorení. Celé stáročia sa považuje za účinný prostriedok pri znižovaní únavy. Zatočí aj s črevnými a žalúdočnými ochoreniami!

### Čaj prospieva organizmu

Čaj v seba ukrýva hotový poklad. Obsahuje takmer tristo zdravých prospešných látok vrátane trieslovín a ich zlúčenín. Triesloviny blahodarne ovplyvňujú trávenie, keďže sú schopné naviazať na seba škodlivé látky a odvádzať ich z organizmu. Nájde sa v ňom aj vitamíny skupiny B, hlavne B2, katechíny A a C. V obsahu vitamínu P nemá čaj konkurenciu! V spojení s vitamínom C prispieva k hromadeniu triesloviny askorbovej. Jednoducho povedané, pre ľudské telo predstavuje zdravú bombu, ktorá posilňuje odolnosť organizmu. Aj mozog i srdce sa potešia! Keďže sa v lete zvykneme viac potiť, čím prichádzame o dôležité vitamíny, minerály a stopové prvky, tieto dôležité látky získame práve pitím čaju.

### Dajte si pozor na kvalitu

Schladit' organizmus a dodať mu výživné látky dokáže len kvalitný, poctivo pripravený čaj. Dajte prednosť sypanému bez akýchkoľvek prídavných aróm a iných látok. Skvelou voľbou je zelený čaj, ktorý efektívne ochladzuje organizmus, zrýchľuje metabolizmus a má ešte jeden príjemný bonus. Podporuje chudnutie, čo mnohí privítajú hlavne v letnom období.