



MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ
internistka
poliklinika Mlynská
dolina, Bratislava



MUDr. Aurel DUCKO
súkromná zubná
ambulancia Bratislava

Nechcem chudnúť!

Aneta: Som na materskej dovolenke a za pol roka som schudla dvadsať kilogramov. Teraz vážim štyridsaťpäť. Jem často a veľa, ale iba do šiestej večer. Bola som na vyšetrení štítnej žľazy aj na gastroenterológii. Všetko je v poriadku. Jediné, čo mi zistili, je helicobakter, ale ten vraj nemôže zapríčiniť také prudké schudnutie. Som bezradná, poradíte mi?

MUDr. Eva SMÍŠKOVÁ

O vašom probléme mám málo informácií. Nevieť, ako dlho ste po pôrode, aká bola vaša hmotnosť pred otehotnením, koľko ste dojčili a či ešte dojčíte, ako sa stravujete. Nemám k dispozícii výsledky vašich vyšetrení, takže nebudem veľmi konkrétna.

Niektoré ženy po pôrode popri dojčení a ostatnej starostlivosti o dieťaťko a domácnosť schudnú úplne fyziologicky. Ak máte v poriadku štítnu žľazu a tráviaci trakt, dajte si vyšetriť stolicu na parazity, ako je pásomnica, hlístka či škrkavka, ktoré sa šíria potravinovým reťazcom a spôsobujú chudnutie. Chudnutie môže spôsobovať aj nedostatočné množstvo výživných látok v prijímanej potrave, ich nevhodné zloženie, prípadne intolerancia niektorých zložiek potravy, ktorá zhoršuje vstrebávanie živín z prijatej stravy. Ide napríklad o intoleranciu mliečnej, pšeničnej či vaječnej bielkoviny. Ťažkosti by ste mali riešiť s lekárom, ktorý sa špecializuje na dietológiu a metabolizmus.



Foto: profimedia.sk

Čistiť, ale správne

Roman: Osemnásťročnému synovi sa veľmi kazia zuby, najmä pri krčkoch. Môže byť na vine strojček, ktorý nosil štyri roky? Lekár uvažuje o nesprávnej skladbe slín, ktoré poškodzujú sklovinu. Čo môže byť skutočnou príčinou? Odhalí ju biorezonancia?

MUDr. Aurel DUCKO

Pokazené zuby u tínedžerov má takmer vždy na svedomí zlá hygiena. To, že si váš syn čistí zuby dvakrát denne, neznamená, že to robí správne. Zle očistený zubný povlak sa usádza hlavne v oblasti krčkov a tvorí živnú pôdu pre kazotvorné baktérie. Tie naleptávajú zubnú sklovinu a kaz je na svete. Spravidlom znakom dlhodobého krčkového povlaku je zapálené ďasnó, ktoré môže pri dotyku kefy krvácať. To väčšinu ľudí zvädza k „jemnejšiemu“, a tým aj nedostatočnému čisteniu zubov. Ak by bola príčinou zlá skladba slín, syn by mal poškodené aj ostatné plošky zubov, nielen krčky. Zvýšenú kazivosť spôsobuje tiež prílišná konzumácia kolových nápojov, lebo aj ony obsahujú kyseliny, ktoré naleptávajú sklovinu.

Odporúčam synovi, aby si v lekárni či v zubnej ambulancii kúpil plakdetektorové tabletky. Po vyčistení zubov si jednu rozpustí na minútu v ústach, raz vypláchne a pozrie do zrkadla. To, čo je zafarbené do tmavofialova, je povlak starší než dva dni, svetloružové je staršie než deň. Potom stačí vziať do ruky už len kefku, zubnú niť, prípadne medzizubné kefy a snažiť sa sfarbenie správnym čistením odstrániť. Z času na čas treba kontrolu plakdetektorom zopakovať. Pýtate sa na biorezonanciu. Nemyslím si, že by mohla odhaliť iného pôvodcu kazivosti zubov ako ten, čo už bol raz odhalený.





ZDRAVIE PRE VAŠU POKOŽKU

Trápia Vás kožné problémy a hľadáte účinné a bezpečné produkty, ktoré by sa starali o Vašu pokožku? Vyskúšajte špeciálne konopné produkty **CutisHelp**, ktoré si za viac ako 10 ročnú tradíciu preverili a obľúbili tisíce pacientov. Prípravky obsahujú patentované aktívne zložky z technického konope s unikátnymi protizápalovými a regeneračnými vlastnosťami. Nezaťažujú organizmus, podporujú prirodzené funkcie kože a postupne upravujú aj celkový vzhľad pokožky. Zdravotnú kozmetiku **CutisHelp** nájdete výhradne v lekárňach.



E KZÉM – ATOPICKÝ

Aktívny krém **Cannabiox E**
Aktívne emoliens **Cannabiox E**

A KNÉ

Konopný krém denný a nočný **AKNÉ**
Konopná čistiaca emulzia a micelárna voda **AKNÉ**

L UPIENKA/PSORIÁZA

Konopná masť a krém **LUPIENKA**
Konopný šampón **LUPIENKA – SEBOREA**

Informácie o všetkých produktoch **CutisHelp** nájdete na:

www.CutisHelp.com

Čo nesmiem?

Tamara: Mám astmu. Imunologička mi povedala, že si musím dávať pozor hlavne na kyselinu salicylovú. Všimla som si, že sa nachádza napríklad v malinách. Po ich zjedení som bola ospalá, boleli ma svaly. Ktoré potraviny a nápoje ju obsahujú? Prečo je pre astmatikov nebezpečná?

MUDr. Martin LEŠŤAN

Pravdepodobne máte astmu senzitívnu na aspirín. Znamená to, že musíte prijímať menej salicylátov nielen v liekoch, ale aj v potravinách. Túto prieduškovú astmu veľmi často sprevádza chronický zápal prínosových dutín a tvoria sa pri nej nosové polypy. Mnoho ráz sa objavia kožné, očné a v niektorých prípadoch aj vážne systémové reakcie. O ich presnom mechanizme a príčinách zatiaľ veľa nevieme. Existujú rôzne teórie – napríklad o zásahu do metabolizmu kyseliny arachidonickej, autoimunitná či vírusová teória.

Salicyláty pôsobia proti zápalu, bolesti, proti zhlukovaniu krvných doštičiek a znižujú teplotu, preto sa používajú v rôznych oblastiach medicíny. Ich vynikajúce liečebné efekty však môžu u citlivých jedincov vyvolávať nežiaduce reakcie či dokonca majú škodlivé



MUDr. Martin LEŠŤAN
imunoalergiológ
alergioimunologické
centrum v Prešove
a Sabinove



MUDr. Hana ZELENKOVÁ, PhD.
dermatovenerologička,
Svidník

účinky. Salicyláty sa okrem liekov využívajú vo vlasových prípravkoch či v opaľovacích krémoch, aj ako prídavné látky v potravinách. Prirodzene sa nachádzajú v niektorých druhoch ovocia a zeleniny – v citrusoch, hrozne, slivkách, banánoch, mrkve, uhorkách, paradajkách. Pomerne vysoký obsah týchto látok je v tymiane, oregane, korení kari a v mäte. Z nápojov si dávajte pozor na kávu, víno a instantné čaje. V cereáliách, mlieku a mliečnych výrobkoch a v mäse sú nízke množstvá. Ale len za predpokladu, že neprešli chemickým spracovaním a neboli do nich umelo pridané aditíva či rôzne ochucovadlá so salicylátmi. Alergiológ vám presne vysvetlí, akým potravinám sa máte vyhýbať a ktoré lieky nesmiete užívať, prípadne vám poradí náhrady za ne.

Šupinatá koža

Lívia: Pod dolnou perou a oboma kútikmi sa mi objavila šupinatá koža. Trochu svrbí a najmä škaredo vyzerá. Je začervenaná a ťakatá. Pomôže mi krém, úprava stravy?

MUDr. Hana ZELENKOVÁ, PhD.

Ochorenie opisujete trochu nepresne, môže ísť o seboroickú dermatitídu, periorálnu dermatitídu, kvasinkové ochorenie kútikov alebo o alergiu na nevhodný krém. Vaše problémy môže spôsobovať aj *Helicobacter pylori*, ktorý síce sídli v žalúdku, ale môže sa prejavovať zmenami na koži tváre. Vynechajte dráždivé, ostré, kyslé jedlá, obmedzte čokoládu a sladkosti a zmeňte doposiaľ používanú kozmetiku. V každom prípade, obráťte sa na dermatológa, ktorý vás vyšetří, stanoví diagnózu a predpíše vám vhodnú liečbu.

