



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. Nevie, 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 dieťa a domácnosť schudnú úplne fyziologicky. Ak máte v poriadku štítnu žľazu a tráviaci trakt, dajte si vyšetriť stolicu na parazity, ako je pásomnica, hlísty či škravka, 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 poškadzujú 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. Sprievodným znakom dlhodobého krčkového povlaku je zapálené ďasnó, ktoré môže pri dotyku kefy krváčať. 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.

