

## Vypadáme a cítíme se skvěle

aneb ptáte se Ivy Jeglové z olomouckého studia IW

**Dobrý den, chtěla jsem se zeptat, mohla bych si nechat vybělit zuby?**

**Slyšela jsem, že to děláte. Co to obnáší?**

*Zdena, 55 let*

Bělení zubů funguje na principu přeměny barevného pigmentu na nebarevný. K této přeměně dochází chemickou reakcí za pomoci speciálního gelu a světla, které na něj působí. Po aplikaci je třeba dodržovat 48 hodin bílou dietu, což znamená nejíst a nepít jídla, která barví zoubky. Tedy kávu, čaj, colu, červené víno, červenou řepu, koření, borůvky nebo čokoládu. Doporučují se mléčné výrobky, pečivo a těstoviny.

Cena výkonu je 990 Kč.

**Mohla bych teď přes zimu chodit do solária. Pokud ano, tak jak často?**

**Není to v mém věku už škodlivé?**

*Alena, 60 let*

Solárium není škodlivé, pokud se, jako u všeho, dodržují zásadní pravidla. Patří mezi ně regenerace po soláriu v délce 48 hodin – tudíž nechodit denně, před opalováním se namazat krémem do solária, dvě hodiny po soláriu se nekoupat. Navíc solárium nejenže opaluje, ale také pozitivně působí v zimních měsících na prohrátí organismu.

**Nikdy jsem nebyla na kosmetickém ošetření pleti a chtěla bych to vyzkoušet. Jak to probíhá a kolik to stojí?**

*Dagmar, 70 let*

Musíte si vybrat z celé řady nabídek, záleží, co od ošetření klient očekává. Dá se provést kosmetické ošetření od 300 Kč což je základní čištění pleti (peeling, ultrazvukové čištění, masáž, maska) nebo když k tomu přidáme ještě ošetření na regeneraci pleti pohybuje se cena od 800 do 1800 Kč. Zde už dochází k redukci vrásek.

Pošlete nám i vy svůj dotaz. Zeptáme se za vás a odpověď zveřejníme.

## CO JE BUNGY PUMP?

V minulém vydání jsme vás zasvětili do nordic walkingu a jeho kladných účinků na lidské zdraví. Dnes vás chceme informovat o cvičení nazvaném bunge pump.

Přestože při něm také využíváte hole, nejedná se o totéž. Oč tedy vlastně jde jsme se zeptali jednoho z odborníků, Ivo Šenka:

„Bunge pump je nový způsob aerobního kardio cvičení, které vyvinuli švédští sportovci jako nadstavbu k chůzi nordic walking. Hůlky bunge pump se podobají turistickým holím nebo holím na nordic walking pouze tvarem, vše ostatní je velmi odlišné. Při chůzi se speciálně upravenými holemi totiž stlačujete písty, které kladou odpor buď čtyři, šest nebo deset kilogramů. Cvičením dosáhnete o 77 % větší spotřeby kalorií a zároveň aktivujete 90 % svalstva,“ uvedl Ivo Šenk.

Bunge pump hole mohou podle něj lidé využívat ke klasickému cvičení, při redukci



hmotnosti, při rehabilitaci, seniory na zlepšení celkové kondice či sportovci na doplnění jiných tréninkových aktivit. Více na [www.nordicwalking-olomouc.cz](http://www.nordicwalking-olomouc.cz).

INZERCE

## Lékárna U Pöttingea radí

### Když je lékem správně nastavená dieta

Dietoterapie neboli léčba dietou je významnou součástí léčby u mnoha onemocnění. Civilizační nemoci jako je obezita a cukrovka bez diety a poučení, jak změnit jídelníček prakticky léčit nelze. Stejně tak průběh nemoci pankreatu nebo například celiakie (nesnášenlivost lepku) závisí na dietních opatřeních, které pacient musí dodržovat. Léčba vysokého krevního tlaku je v současnosti založena zejména na pravidelném užívání léků, avšak omezení soli ve stravě je také významným opatřením. U některých nemocí jako je například dna význam diety vzhledem k možnostem léčby ve srovnání s minulostí poklesl, avšak dieta nadále patří k doporučením, jak lze danou nemoc příznivě ovlivnit. V Lékárně U Pöttingea se dlouhodobě snažíme rozšiřovat naše služby a zkvalitňovat péči o Vaše zdraví. Uvědomujeme si, že kvalitní léčba v mnoha případech spočívá nejen v pravidelném podávání léků, ale zároveň v úpravě jídelníčku a omezení některých složek stravy. Nově nabízíme širokou nabídku vypracovaných diet pro naše pacienty. Pestrá a vyvážená strava s vysokým příjmem ovoce a zeleniny, které jsou zdrojem vlákniny je základem zdravého životního stylu. Rádi Vám poradíme, jak svůj jídelníček upravit nejen při léčbě ale i prevenci onemocnění. V tištěné formě bezplatně nabízíme doporučení a dietní opatření při léčbě a prevenci diabetu, redukční dietě, při zvýšeném cholesterolu nebo při dně. Seznam léčebných diet budeme dle zájmu a potřeb našich pacientů nadále rozšiřovat.

*Mgr. Monika Malovaná,  
Lékárna U Pöttingea, Palackého 3,  
Olomouc*

# KUPOJEME BYTY 2+1, 3+1

**Tel.: 774 405 644**

**CENU RESPEKTUJEME**