



# ZDROWIE I URODA

## Wiosenne zabiegi kosmetyczne

Zimą nasza skóra narażona jest na wyjątkowo niesprzyjające warunki – niskie temperatury obkurczają pory skórne, gruczoły łojowe nie zapewniają odpowiedniego natłuszczenia, a zaburzona funkcja płaszcza hydro-lipidowego skóry powoduje, że jest ona niedotleniona i słabo odżywana.

Do wiosennej odnowy najlepiej podejść kompleksowo, czyli zadbać o ogólną kondycję organizmu. Właściwa pielęgnacja powinna obejmować nie tylko zabiegi na twarz, ale także ciało. Zabiegi kosmetyczne powinny intensywnie nawilżać, dotleniać i regenerować skórę.

Doskonałym zabiegiem jest beauty-defect-repair (bdr). Metoda ta pozwala wprowadzić składniki aktywne dokładnie w miejsca, w których powinny działać. Dzięki mikroperforacji zewnętrznych warstw skóry, składniki aktywne docierają do jej żywych warstw. Synteza naturalnego kolagenu wewnątrz skóry zostaje pobudzona, a wprowadzenie kwasu hialuronowego pozwala na osiągnięcie efektu liflingu, wzmocnienia struktury i elastyczności skóry. Natychmiast po pierwszym zabiegu skóra jest widocznie i odczuwalnie lepiej napięta, zrelaksowana i wygląda na młodszą. Bardzo ciekawą ofertę stanowią zabiegi na ciało, np. masaż vibracyjny, który spowoduje rozdzielenie złogów usieciowanego kolagenu, drenaż limfatyczny, poprzez który dojdzie do pobudze-

nia głębszych warstw skóry, fala radiowa spalająca tłuszcz w wybranych miejscach, jontoforeza ułatwia-

jąca przenikanie substancji aktywnych w głąb skóry, ultradźwięki redukujące tkankę tłuszczową, elektrostymulacja wzmacniająca mięśnie, sauna na podczerwień usuwająca toksyny. W Centrum Zdrowia i Urody w Redzie stosujemy kompleksowe programy odnowy biologicznej w połączeniu z kosmologią, dietetyką, diagnostyką i zabiegami SPA. Bardzo istotne jest, aby bez względu na to, czy dany zabieg ma charakter leczniczy, czy kosmetyczny, zawsze był wykonywany na najwyższym poziomie merytorycznym z uwzględnieniem ogólnego stanu pacjenta, według wskazań i przeciwwskazań, a nade wszystko, aby realizowała go osoba posiadająca odpowiednie kwalifikacje do jego wykonania. Mamy wiosnę, więc jak najszybciej mobilizujemy się i korzystamy z osiągnięć techniki, poradnictwa, nowoczesnych zabiegów, aby w dobrej formie, z piękną zadbaną skórą i dobrym samopoczuciem przywitać wiosnę z radością i uczuciem wewnętrznego odrodzenia.

**Mgr Marianna Czarna**  
z Centrum Zdrowia i Urody w Redzie



## Pierwszy dzwonek dla... zębów

Z danych Ministerstwa Zdrowia wynika, że 98 procent dorosłych Polaków i niewiele mniej dzieci ma próchnicę. To dzwonek alarmowy, by walką z próchnicą zająć się na poważnie. A zacząć od... powrotu do szkoły. Do szkoły prawidłowego mycia zębów.

Prawidłowa higiena jamy ustnej to nasz najlepszy sprzymierzeniec – pozwala ograniczyć ryzyko wystąpienia próchnicy nawet o 40 procent. Obniża również ryzyko pojawienia się chorób przyzębia i zapobiega nadwrażliwości. - Oczywiście pod warunkiem, że sposób czyszczenia zębów dostosowany jest do wieku, stanu uzębienia oraz że osoba ta stosuje odpowiednią dla niej technikę czyszczenia zębów - mówi Ewa Konarczak certyfikowana higienistka z centrum stomatologii Orident, które od trzech lat wdraża program edukacji w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej u dorosłych, a także już u trzyletnich dzieci. W ramach tego programu specjaliści uczą od nowa mycia zębów. Okazuje się bowiem, że nie tylko próchnica, ale i nadwrażliwość zębów, wynikają ze złej techniki mycia i nieodpowiednich akcesoriów. Utało się przekonanie, że najlepszą szczoteczką jest ta o twardym włosiu, a tymczasem...

### szytne włosie

uszkadza szkliwo i kaleczy dziąsła, jest również na tyle mało elastyczne, że zęby czyszczone tylko pozornie. Podobnie pasty wybielające i mocno ścierające (dla palaczy) – niszczą szkliwo, a więc mogą doprowadzić do nadwrażliwości. Jeśli chcemy naprawdę wybielić zęby, wykonajmy profesjonalny, bezpieczny zabieg u dentysty. Rozpoczynając szkołę prawidłowego mycia zębów, zaopatrmy się w odpowiednie akcesoria: szczoteczki miękkie lub średniej twardości o wydłużonej, zwężającej się główce, z prostym włosiem oraz



Fot. archiwum Orident

### Szkoła szczotkowania dla najmłodszych może być świetną zabawą

pastę zawierającą fluor. Z taką wyprawką możemy wkroczyć na lekcje. Najczęściej spotykana w naszych łazienkach „technika” szorowania zębów, czyli poziome ruchy z użyciem dużej siły, ściera szkliwo, w efekcie prowadząc do obnażenia szyjek zębowych.

### Jak zatem myć zęby?

Przede wszystkim regularnie. Okazuje się, że rzadko kiedy poświęcamy myciu zębów tyle czasu, ile powinniśmy. Zaczynamy od zewnętrznych powierzchni zębów: szczoteczkę przykładamy pod kątem w kierunku dziąseł. Delikatnymi, krótkimi ruchami okrężnymi poruszamy szczoteczką do przodu i do tyłu oraz w górę i w dół. Tym samym sposobem oczyszczamy powierzchnie zewnętrzne i wewnętrzne. Wewnętrzne powierzchnie zębów

przednich czyścimy, układając szczoteczkę w pozycji pionowej i delikatnie ruszając nią w górę i w dół, wykorzystując działanie włókien umieszczonych na czubku główki. Na koniec zajmujemy się powierzchniami żującymi zębów trzonowych i przedtrzonowych – oczyszczamy je krótkimi ruchami w przód i w tył. Odpowiednie dbanie o zęby to nie tylko przysłowiowe „szczotka, pasta, kubek, ciepła woda”. Na samym myciu higiena bowiem się nie kończy. Potrzebujemy dodatkowych akcesoriów. - Nitka znakomicie

ułatwia czyszczenie przestrzeni międzyzębowych, a więc tych miejsc, do których nie dociera szczoteczka – mówi Ewa Konarczak. Pamiętajmy jednocześnie, że żadne, nawet najnowocześniejsze, „gadżety” stomatologiczne nie zastąpią prawidłowego szczotkowania, profilaktyki i usuwania płytki i kamienia. Dlatego co pół roku oczyszczajmy zęby u stomatologa oraz kontrolujmy stan jamy ustnej. Pamiętajmy też o tym, że szczoteczki się zużywają – trzeba je koniecznie wymieniać co 3 miesiące.

**Tomasz Kos**

## Nie tylko próchnica, ale i nadwrażliwość zębów, wynikają ze złej techniki mycia i nieodpowiednich akcesoriów

REKLAMA EPW/BART/01/R.L.



84-230 Rumia, ul. Dębogórska 9  
tel/fax 58 771 41 86  
e-mail: biuro@studiodelta.gd.pl

**GRAWERSTWO  
POLIGRAFIA  
NADRUKI  
TROFEA SPORTOWE  
FOTOPREZENTY**

doradzimy zaprojektujemy wykonamy

REKLAMA EPW/35/2010/R.L.

**CENTRUM ZDROWIA I URODY**  
mgr Marianna Czarna ul. Klonowa 4 REDA

ANALIZA PIERWIASTKOWA Z WŁOSÓW - BIOMOL  
FIZYKOTERAPIA  
KOSMETOLOGIA  
TERAPIE MANUALNE  
DIETETYKA ODNOWA  
**586 783 588**  
www.centrumzdrowia.home.pl

REKLAMA EPW/58/2010/R.L.

**LEOTOUR**  
www.leotourwejherowo.pl tel./fax 58-672 21 66

Wczasy i wycieczki  
Bilety autokarowe  
Bilety promowe  
Bilety lotnicze  
Kolonie i obozy  
Ubezpieczenia

ul. 3-go Maja 1/3  
84-200 Wejherowo  
e-mail: leotour@leotour.com.pl czynne 9-18, sobota 10-14

REKLAMA EPW/01/02/2011/R.L.

Przyjdź do **NATUR HOUSE**  
Jedynie co możesz u nas stracić to...  
**NADWAGA!**

- kompleksowa i bezpłatna opieka profesjonalnego dietetyka zapewni Ci osiągnięcie i utrzymanie idealnej wagi
- indywidualnie dobrany dla Ciebie plan dietetyczny bez problemu i bez efektu jo-jo pozwoli osiągnąć wymarzoną wagę
- naturalne suplementy pomogą Ci łagodnie i bez wysiłku przejść na dietę i wzmocnić jej aktywność

**RUMIA**  
ul. Dąbrowskiego 27  
tel. 58 771 39 44  
kom. 509 926 440  
naturhouse.rumia@o2.pl

**WEJHEROWO**  
ul. 12 Marca 216  
kom. 500 164 058  
naturhouse.wejherowo@o2.pl

**NATUR HOUSE**  
Żywność i Dietetyka