

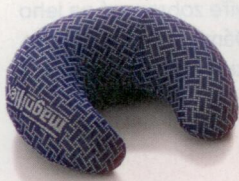
## ZDRAVÉ ZUBY V KAŽDÉM VĚKU

Rádi byste měli krásné bílé zuby? Pak si je určitě pravidelně čistíte. Kolik jim věnujete denně času? „Je to velmi individuální a neexistuje univerzální doporučení pro každého,“ vysvětluje MUDr. Kateřina Mazuchová, stomatoložka ze společnosti Naturprodukt. „Důležitá je technika i čas, který čištění jednotlivých partií věnujete.“ Mezi největší chyby patří takzvané čištění na efekt, kdy se opomíjejí zadní zuby, používá příliš tvrdý kartáček rychle obrušující zubní sklovinu nebo se zapomíná na dásně.

**Jak tedy čistit správně?** Minimálně 2x denně, ideálně pak vždy po jídle. Kartáček přikládejte k dásni pod úhlem 45 stupňů, vlákna musí směřovat k dásni. Kartáčkem čistíte postupně všechny zuby mikrokroužky, každý provedte alespoň desetkrát. Večer byste měli věnovat i péči mezizubním prostorům. Pastu vyberte kvalitní, zamezující tvorbě kazu, parodontóze nebo snižující citlivost krčků – podle potřeby. Zkusit můžete novinku Lacalut Alpin, balení 50 ml za 63,20 Kč. Kartáček by měl mít malou hlavičku s hustě osazenými měkkými, rovně zastříženými vlákny. Měnit se vyplatí zhruba po dvou měsících, ale i po viróze nebo nachlazení. A nezapomeňte ani na ústní vodu, která se dostane i tam, kam se kartáček nevejde.

## PRIMA TIPY NA CESTY

▶ Přibalte si do zavazadla cestovní polštářek na krční páteř, například Travel Pillow z paměťové pěny slibuje příjemné uvolnění i během dlouhého sezení (1790 Kč, magniflex.cz).



▶ Trpíte-li na cestách zaživačnými problémy nebo se chystáte do exotických zemí, zkuste přírodní přípravek Iberogast (nově i v balení 50 ml za 336 Kč, lékárny).



▶ Děti potěší ovocné želé bonbonky nimm2Smilegummi, třeba Fruit&Yoghurt ve čtyřech příchutích. Kromě zdravé želatiny na klouby skrývají i sedm základních vitamínů (100g za cca 14,90Kč, běžně v prodeji).

## TIPY PRO ZDRAVÍ



▶ Nový mechanický sprej Diffusil repelent BABY chrání děti od 6 měsíců před komáry a klíšťaty (35 ml, 99 Kč).

▶ Rostlinná péče Anti-chute: šampón podporující růst vlasů a kúra proti jejich vypadávání (200 ml a 60 ml, 139Kč a 599 Kč).



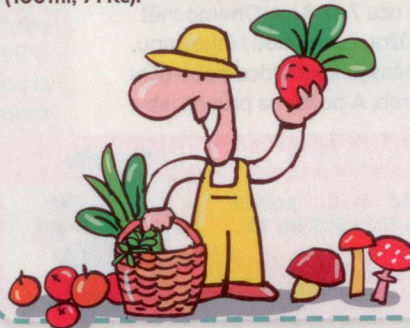
▶ HypnoX® StressPro® s obsahem mléčných proteinů je vhodný při psychickém vypětí na uklidnění mysli (20 kapslí, 299 Kč).

▶ Přírodní bylinný balzám Dermorevital aplikujte po opalování (50/250 ml, 188/381 Kč).



▶ Měsíčková mast Altermed s přísadkou kalcia, vitamínu E a včelího vosku hojí popáleniny, pooperační jizvy a jiná drobnější poranění (50g, 72 Kč).

▶ Sirup Ambrosan pomůže při onemocnění horních dýchacích cest: usnadňuje vykašlávání hlenu a ulehčuje dýchání (100ml, 71 Kč).

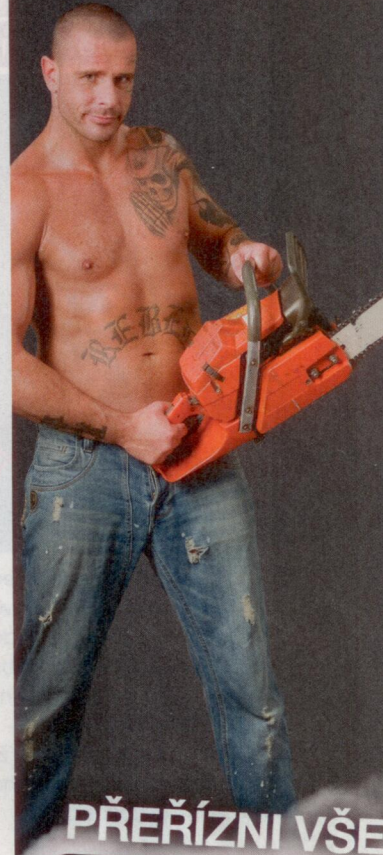


# STRONG®

## STOJÍ ZA TO!

### SEXmašinou HNED

Doporučuje Robert Rosenberg



## PŘEŘÍZNI VŠE



Objednávejte právě teď  
na čísle 800 17 16 17  
nebo na webu  
[www.strongstrong.cz](http://www.strongstrong.cz)

Diskrétní doručení, poštovné a balné zdarma.  
Prvních 10 volajících získá balení STRONG  
zdarma.