

ABI APTEEGIST:
Tõstame immuunsust
Lk 604-606

VIIRUSHAIGUSED:
Kolm ohatise liiki
Lk 608-609

MEESTE HAIGUSED:
Eesnäärme vähk
Lk 610-611

HOIA TERVIST Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 38 18. september 2014

Haapsalu
ravimuda
suurepärase
nii väsinud
liigestele
kui ka
naudingute-
rikkaks
saunamaskiks.



- jääkaineid väljutav
- sügavpuhastav
- niisutav



Vaata lisa: www.ravimuda.ee

Ravimuda

Ravimuda sobib kasutamiseks kosmeetilistel hooldusprotseduuridel, saunamudana ning mee- ja mudamassaažiks.

SEEDRISEEMNEÕLI

KVALITEETNE KÜLMPRESSÕLI.

SIBERI LOODUSE HINDAMATU KINGITUS SINU ORGANISMILE.

Sisaldab rikkalikult karotinoide (provitamiin A), vitamiine E, D, B1, B2, B3, mikro- ja makroelemente, polüküllastumata rasvhappeid, aminohappeid ja looduslikke antioksüdante. Traditsiooniliselt kasutatakse kui immuunsüsteemi tugevdajat ja seedimise parandajat. Soodustab toksiliste ainete väljutamist organismist.

Saadaval Tallinnas: Bio4You kaupluses Järve Keskuses (2. korrusel, Pärnu mnt. 238), Bio4You kaupluses Tallinna Kaubamajas (B-galerii 1. korrusel), kaupluses Ökosahver (Mulla 6a), Tallinna Keskturul;

Pärnus: Bio4 You kaupluses Pärnu Kaubamajakas (Papiniidu 8/10);

Tartus: Würtspoes Lõunakeskuses;

Viljandis: Rohelise Maja poes ja kohvikus (Koidu 2).



www.pineseedoil.ee

Suvest sügisesse

Seisku (rahva)kalendris mis tahes muu kuupäev, iga koolipinki nühkunud eestlane teab ikka, et sügis algab 1. septembrist. Suvega on lõpp ja algab kaheksakuuline r-tähte sisaldavate kuude jada. See on aeg, mil arstid soovivad oma tervisele lisaturgutust leida: kröbistada toidu kõrval lisandeid ja ka sõna otseses mõttes haiguste eest ära kõndida, joosta ja võimelda.

Hiinlased on meie arstidega sama meelt. Nad ei jõua ära imestada, kuidas haprad linalakad üldse kõik neli kohalikku aastaaega üle elatud saavad. Aga kujundliku r-tähe asemel räägivad nad üle 3000 aasta Hiina meditsiinis kõige kurja juureks peetud tuulest ja niiskusest.

Tuult nimetavad hiinlased haiguste kindraliks, kes aitab kõikidel haigusetkitajatel kehasse tungida – tulgu see tuul siis loodusest või konditsioneerist. Seepärast ei too ka kuum suvi meie töökale rahvale korterites alati haigusvabadust.

Kolmainus, mis eriti meie naisi päästa võivad, on ingver, kaneel ja tooršokolaad. Ja kui šokolaadi süüa hommikul ajavahemikus kella 7 kuni 9, siis ei tee see ka paksuks. Aga kuidas hiinlased oma päevatoimetusi kella ja looduse järgi targalt jagada soovivad, sellest

juba Hoia Tervise oktoobrinumbris. Seni olgem oma (vanarahva) tarkusest terved!



KAJA PRÜGI



Raja planeerimiseks kasutatakse erinevaid meetodeid.

Rogain – rohkem kui jalutuskäik

Tervisesportlasest käijale, jooksjale, rattasõitjale jt on harjumuspärastele treeningutele vahelduseks hea proovida pikemat distantsi ning keskkonna vahetust – natuke teist ala.

Üks loomulikumaid ja kõigile sobivamaid liikumisvorme on matkamine. Kui matkamine seostub ehk juba rohkem ränkraske seljakoti, suurte saabaste ja hulga spetsvarustusega, siis tegelikult on selle kõrval ka lihtsamaid, odavamaid ja sportlikumaid vorme.

Viimasel ajal on üha suuremat kandepinda leidnud võistkondlik matkaorienteerumine ehk võõrapärase nimega rogain.

Orienteerumine tähendab oma asukoha teadmist kaardil ja selle järgi soovitud sihtkohta liikumist. Matkaorienteerumise puhul on kaart ja sihtkohad (kontrollpunktid) korraldaja poolt ette valmistatud. Kui palju, missuguseid kontrollpunkte läbida ja mis järjekorras, see on juba osalejate endi teha.

Üritused korraldatakse tavaliselt võistluse vormis, s.t ajavahemik, mille jooksul võib kontrollpunkte külastada, on kõigile sama, lõpetades saavad kõik teada oma võistkonna tulemuse, ja ajalimiidi lõppedes koostatakse paremusjärjestus. Arvestust peetakse nii vanusegruppide kui võistkondade soolise koosseisu järgi.

Tavaliselt on reegleid veel, kuid need on lihtsad. Võib nii startida algusajast hiljem kui ka varem lõpetada. Tulemuse saamiseks tuleks läbida siiski vähemalt üks kontrollpunkt.

Kuigi maastikul tuleb liikuda enda tarkuse järgi, on korraldajate abi hädakorral telefonihelina kaugusel. Võistluskeskusesse, kus on ka arstiabi ja korraldatud joomine-toitlustamine, võib igal ajal tagasi pöörduda ning seal puhata või varustust täiendada.

Kuigi tõelisteks rahvaspordiüritusteks kujunenud suurematel võistlustel on enamik osalejaid tervisespordi harrastajad, leidub üha rohkem ka sportlasi, kes suurema osa ajast jooksevad ja üritavad läbida maksimaalse arvu loodusesse paigutatud kontrollpunkte.

Osalejad peavad loodusele ja liikumisele lisaks tähtsaks seltskonda, ühtse võistkonnana tegustemist ja võistkonnaliikmetega arvestamist. Samuti vastupidavuse arendamist (rogain on üldjuhul pikem kui igapäevane treening), kaarditundmise ja orienteerumisoskuse arendamist, liikumise planeerimise ja enda võimete hindamise oskuse paranemist, optimaalse riietuse ja muu varustuse valimise oskust.

Selle aasta rogainidest saab veel osaleda Eesti ühel vanemal ja suuremal – TAOK rogainil. Täpsem info ja registreerimine www.rogain.ee.

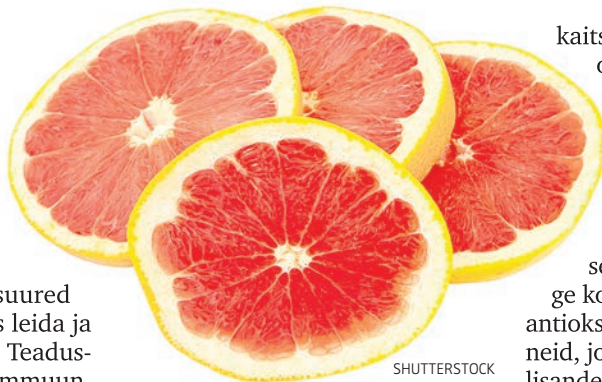
HT

Kuidas tõsta talveks

Käes on kuldne september, ja kuigi seljataga on ilus suvi, näitab töö apteegis, et haigestumisi on juba üsna palju.

Igas inimeses peituvad suured jõuvarud, need tuleb üles leida ja enda kasuks tööle panna. Teaduskeeles nimetatakse seda immuunsüsteemiks. Nõrk immuunsüsteem tähendab suuremat riski nakatuda mõne haigusetekitajaga.

Talvel, kui loodus magab, peaksid inimesed olema aeglasemad ja rohkem puhkama. Kurnatud inimese immuunpuudulikkus näitab selgelt tema vaimse ja füüsilise tervise seotust. Immuunsüsteemi tagatiseks on hormoonid, eriti suguhormoonid. Stressis naine on vastupidavam, mees aga just nõrgestatum.



SHUTTERSTOCK

Greip on tõeline C-vitamiini pomm.

Tänapäeva stressirohke elulaad, suurenenud füüsiline koormus, vanuselised iseärasused, füsioloogilised seisundid (rasedus) ja keskkond panevad inimese kaitsevõime väga suure pingele alla.

Liigne kohvi, tee, alkoholi ja suhkru tarbimine, suitsetamine (sh passiivne), kehavõõraste ühendite tarbimine toidu- ja kosmeetikavahenditena, autode heitgaasid ning

kaitsva osoonikihi hõrenemine on immuunsüsteemi nõrgestavad tegurid.

Tervele organismile piisab immuunsüsteemi tugevdamiseks mitmekesisest toidust ja joo- gist. Haiguse, suure kehali- se aktiivsuse või vaimse pin- ge korral on vajalik suurendada antioksidante sisaldavaid toiduai- neid, jooke või võtta juurde toidu- lisandeid ning vitamiine.

Kõha täiskasvanul ja lapsel

Kõige esimesena annab alla im- muunsüsteemi see osa, mis puudu- tab eritisi. Hingamisteedesse jõua- vad väikesed osakesed, kahjulikud ained, bakterid ja viirused. Haigu- setekitajad jäävad limaskestale pi- dama ja tungivad selle sisse. Lima- produktsioon intensiivistub.

Esimesed märgid, mis viita- vad viiruse tungimisele organis-

SELJAD KORDA!

www.medifur.ee



Seljavenituspingid

Maailma parim toidukuivati EXCALIBUR



Profiblenderid 3 HJ



HUROM aeglane mahlapress

TOITU TERVISLIKULT!

www.vaetoit.ee

immuunsust?

RAVIMTEE

Proviisor Kaljo Mandre unikaalne teeretsept

- Koostisse kuuluvad kibuvitsamarjad, palderjanijuured, raudrohuürt, koirohuürt, naistepunaürt, piparmündilehed, saialilleõied ja kõrvenõgeselehed.
- Võta kõiki komponente võrdses koguses peenestatud kujul, pane 1 tl segu klaasi keeva vee kohta, lase 5 minutit tõmmata, jahuta, kurna ja joo 2 korda päevas 1/4 klaasitäit tühja kõhuga.
- Ravikuuri kestus on 10 päeva. Pea 10 päeva vahet ja tee samal moel kokku 3 kuuri.

Kuidas ravimteed juua?

- Kõige olulisem on seda teha aeglaselt, lonkshaaval, juua soojalt, siis toimib joomise ajal ka teeaur, puhastades limaskesti mikroobidest. Viil sidrunit tees tagab hea maitse ja tapab viirusi, meel tees on lisaks raviomadustele ka vedelikku väljutav toime.

mi, on kõdi kurgus ja kõhatused. Köha pole õige maha suruda, sellele organismi puhastusmeetodile tuleb hoopis kaasa aidata. Nii soodustatakse viirusest kahjustunud limaskestade taastumist ning haigusetekitajate väljutamist.

Tuleb juua sooje jooke, kuristada kurku ning loputada nina meresoola veega. Hästi mõjub sooja kummeli-, piparmündi-, saialille-, Carmolise tilkade sissehingamine enne magamaminekut.

Väga tugevat õist ärritusköha leevendab looduslik põdrasambla või luuderohu ekstrakti sisaldav apteegi käsimüügipreparaat.

Rõga tekkimisele aitavad kaasa ravimteed lima sisaldavatest taimedest: islandi käokõrv, aed-liivatee, üheksavägine, teeleht, nurmenukutee. Apteegis on müügil mitmeid rõga vedeldavaid ja lahtistavaid käsimüügipreparaate.

Tavaline viirushaigusega kaasnev köha kestab enamasti nädala, mõnikord 2–3 nädalat.

Väikelaste puhul tuleks palavikuga kulgeva ja pikema kui nädalase köha korral kindlasti arstiga nõu pidada. Haiguse tekkimisel võiks väikelastel alustada nina loputamisega mereveega.

Apteegis on ilma retseptita saadaval suukaudselt kasutatavad nohuravimid, kuid neid tohib alla 6a lastel kasutada vaid arsti loal. Põhjuseks on kõrvaltoime-

te risk pseudoefedriinil – erutus, unehäired, hallutsinatsioonid, tahhükardia, uimasus.

Tavaline külmetus

Külmetamine on haiguste puhul küll soodustav, aga mitte peamine põhjus. Kõik nn külmetushaigused on oma olemuselt nakkushaigused. Kõige tundlikumad külma ja niiskuse suhtes on jalad, mis peaksid olema soojas ja kuivas.

Väikelaste emad võiksid kodus hoida ibuprofeeni suspensiooni või paratsetamooli suspensiooni ja/või küünlaid. Täiskasvanuid aitavad ibuprofeeni või paratsetamooli tabletid.

Apteegis müüdavat nn gripiteed võib kasutada erandjuhtudel, kui kodus rahulikult puhkamiseks ja ravimiseks tõesti aega ei ole. Arvestada tuleks ka sellega, et juues nn gripiteed, püsib haigus kauem. Gripiteed juues ei tohi paratsetamooli lisaks võtta, sest see juba sisaldab paratsetamooli.

Kõhimisele, kurguvalule ja nohule võib appi tulla palavik. Temperatuuri tõus 38 kraadini on märk keha kaitsevalmidusest ning seda ei tohiks palavikku alandavate preparaatidega takistada.

Liiga kõrgele, üle 39 kraadi tõusma kipuvat temperatuuri võiks organismi ülekoormuse vältimiseks alandada.

Järg lk 606

A.Vogel

Punased siilkübarad on kasvatatud suure hoole ja armastusega



mahepõldude viljakas pinnases



A.Vogeli põldudelt kogutud elujõulistest seemnetest!



Taimed korjatakse päikeselisel ennelõunal



ja mahla pressitakse vaid värsketest tervetest taimedest!



Vaid nii tagame

Echinaforce'i

kõrge efektiivsuse ja kvaliteedi

ning

taimetele omastatud ravijõu

kandumise

tinktuuri ja

tinktuuritablettidesse!

www.avogel.ee

Algus lk 604

Palaviku ajal vajab organism palju vedelikke (sooje jookke), rahu ja piisavalt und.

Samuti peaks küllaldaselt sööma värskaid köögivilju, tsitruselisi, õunu, rosinaid, pähkleid, mett ja kala, et tagada immuunsüsteemile vajalik hulk C-vitamiini, tsinki ja seleeni.

Talvised turgutajad

■ Ülekaalulistel on **E-vitamiini** ja **kartiini** tase madalam. Keskmisele suisetajale kulub päevas kolmekordne **C-vitamiini** tavakogus. Kõige enam C-vitamiini on mustades sõstardes, kibuvitsamarjades, hapukapsas, mädarõikas, petersellis jms. **Antioksidante** sisaldavad spinat, paprika, punane keedupeet, punane sõstar, vaarikas, maasikas jms. Apteegis on saadaval nii närimis- kui ka vees lahustuvad tabletid.

■ Immuunsüsteemi seisukohalt on oluline **tsink**. Tsingi defitsiit võib organismi muuta haigusete rohkem vastuvõtlikuks. Igasugune vaimne ja füüsiline tegevus võib põhjustada organismis tsingipuudust. Apteegis on müügil tsingitabeltid või tsink multivitamiinide koostises.

■ **Greip** kui C-vitamiini pomm võitleb mikroobide ja viirustega, kiirendab ainevahetust, soodustab seedimist, pektiin aitab alandada kolesteroolitaset. Apteegis on saadaval greipfruudi seemnete ekstrakt. NB! Greibi ja ravimite koostarvitamisel tasub teada, et greip ei lase ravimil sooltes ja maksas korralikult lahustuda.

■ **Astelpaju** on üks täiuslikumaid taimsete vitamiinide allikaid. Astelpaju stimuleerib immuunsüsteemi ja ergutab hormonaalsüsteemi tegevust. Seda soovitatakse tarvitada üldtugevdava vahendina haiguste ja paranemise ajal. Astelpaju mõjutab soodsalt kolesterooli tasekaalu. Päevane kogus on 2 tl marju lisatuna toituledele. Apteegis on saadaval astelpajuõli preparaat.

■ **Punase päevakübara** tinktuur on hea abimees, mille abil oma immuunsust tõsta, külmetushaigusi ennetada ja ravida. Haigestumi-

SHUTTERSTOCK

sel aitab tinktuur vähendada ja kergendada nii nohu kui kurgupõletikku. Sobib ka lastele segatuna mahla või leige teega. Kuuri pikkus ei tohiks ületada 28 päeva. Välispidiselt sobib ohatise tupsutamiseks.

■ **Vitamiinid** on olulised organismi normaalseks tööks. Nad on kasvamise, ainevahetuse ja rakkude taastootmise tähtsad tegurid. Vitamiinid reguleerivad närvide, lihaste ja luude tööd, kaitsevad nakkus- ja viirushaiguste eest. Apteegis on saadaval multivitamiine eri koostisega ja igale eale, meestele ja naistele. Need sisaldavad omavahel hästi tasakaalus vitamiine, mineraalaineid ja mikroelemente.

■ Klassikaline abivahend organismi tugevdamiseks on **küüslauk**. Apteegis on müügil mitmeid preparaate, sealhulgas lõhnatud küüslaugukapslid.

■ **Mesilasema toitapiima** kapslid on nii immuunsüsteemi tugevdamiseks kui ka väsimustundest jagu saamiseks. Lastele soovitatakse isu parandamiseks.

■ **Ingveritablette** kasutatakse eelkõige külmetushaiguste, lihaste ja liigesvaevuste ning merehaiguse ennetamiseks.



Astelpaju – üks täiuslikumaid taimsete vitamiinide allikaid.



Lea Jõesaar

Proviisor-juhataja
Viru Südameapteek

www.sudameapteek.ee

 **Apteek**

Diabeedihaige vajab lisavitamiine ja mineraalaineid

Miks on diabeedi korral vaja kasutada benfotiamiini?

- Enamusel diabeedihaigetest tekib tõsine B1-vitamiini (tiamiini) puudus
- B1-vitamiini puuduse tõttu kuhjuvad organismis kahjulikud ained, mis põhjustavad diabeedi hilistüsistuste süvenemist
- B1-vitamiinil on oluline roll suhkru ainevahetuses, eriti glükoosi lõhustamises
- B1-vitamiinil on tähtis roll närvisüsteemi talitluses.

B1-vitamiini aktiivne vorm kokarbooksülaas on tähtis komponent glükoosi oksüdatiivsel lõhustamisel. Kuna närvirakkudele toodetakse energiat peamiselt just glükoosi oksüdatiivsel lõhustamisel, siis on närvisüsteemi normaalseks talitluseks vaja tagada tiamiini piisav kogus. Kui veresuhkru tase kõrgeneb, suureneb ka B1-vitamiini vajadus. B1-vitamiini puudusele on eriti tundlikud lihaskude, südamelihase ja närvisüsteem. Kokarbooksülaasi vähesus põhjustab ainevahetuse kahjulike vaheproduktide kuhjumise veres ja kudedes. Benfotiamiin suurendab olulisel määral kokarbooksülaasi taset organismis ja pidurdab nende kahjulike ainete kuhjumist. Benfo-tiamiini toime efektiivsust diabeetilisele polüneuropaatialle on kinnitanud mitmed teaduslikud uuringud.

Benfotiamiin on B1-vitamiini rasvlahustuv vorm, mis imendub palju paremini ja on palju võimsama toimega kui tavaline tiamiin.



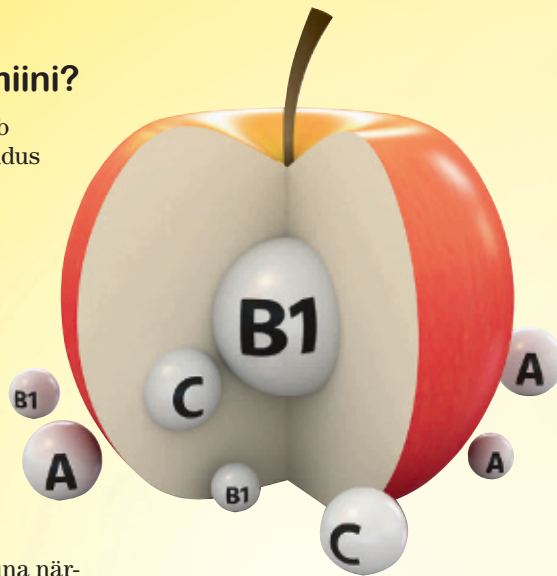
Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. 1 kaetud tablett sisaldab 50 mg benfotiamiini. **NÄIDUSTUSED:** vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. **ANNUSTAMINE:** 1...3 kaetud tabletti ööpäevas. **PAKENDI SUURUS:** 50 kaetud tabletti.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pöörduge nõu arsti või apteekriga.

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa.

Täiendav teave tootja esindajalt: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienības gatve 87B - 3, LV 1004, Riia, Läti.

Kontakt Eestis: Laki 25-402, 12915, Tallinn. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee



Miks diabeedi korral tekib puudus erinevaist vitamiinidest ja mineraalainetest?

- Diabeedi korral vajab organism ainevahetuse muutuste tõttu rohkem vitamiine ja mineraalaineid kui toiduga saab
- Diabeetikutel viiakse vitamiine ja mineraalaineid tavapärasest enam organismist välja

Diabetiker-Vitamine on vitamiinide ja mikroelementide kompleks, mis on välja töötatud spetsiaalselt diabeedihaigete jaoks, kuid sobib tõhusa multivitamiinipreparaadina hästi ka tervetele inimestele.

SOOVITUSLIK ANNUSTAMINE: 1 tablett ööpäevas, pärast sööki. Diabeedihaigele soovitatakse seda toidulisandit kasutada pidevalt. Toidulisand ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist.

Soodne hind!



Diabeedihaiged vajavad toiduga saadavale lisaks B-grupi vitamiine, vitamiine A, C ja E ning tsinki ja kroomi.

Kõiki neid aineid sisaldab Diabetiker-Vitamine

SAADAVAL APTEEKIDES.



OHATIS on sage ja tülikas

SHUTTERSTOCK

Ohatist ehk herpest põhjustavad viirused, mis kuuluvad herpesviiruste hulka.

Kõige levinum neist on *Herpes simplex 1* ning see põhjustab tavaliselt huuleohatist. Suguelunditel paiknevat genitaalherpest põhjustab juba teine viirus – *Herpes simplex 2*. Kolmas ja väga oluline ohatisetaolise lööbe tekitaja on tuulerõugeviirus (*Varicella zoster*), millega tavaliselt nakatatakse lapseas ja siis tekitab see tuulerõugeid. Pärast tuulerõugete põdemist jääb viirus organismi pesitsema ning soodsal momendil avaldub taas – seekord juba vöötohatisena.

Herpesviirus – kaaslane kogu eluks

Nii nagu tuulerõugeviirus jäävad ka huule- ja genitaalherpese tekitajad alati kehasse pärast nakatumist inimese kehasse varjule, paiknedes närvisõlmedes (ganglionites). Täielikult vabaneda pole ühestki neist viirustest võimalik.

Haigestumised pärast nakatumist toimuvad siis, kui inimese immuunsüsteemi kaitsevõime mingil põhjusel väheneb, nt viirushaiguste põdemisel, krooniliste haiguste olemasolul, pahaloomulise kasvaja haigetel, HIV-positiivsetel,



Huuleherpes.

imuunsüsteemi pärssivate ravimite tarvitamisel, stressi, intensiivse päikesevalguse või hormonaalsete muutuste (nt menstruatsiooni) toimel. Mõnikord võib esmase haigus-episoodi ja haiguse taaspuhkemise vahe olla aastaid. On inimesi, kel haiguse retsidiivi ei tekigi.

Samas suur hulk inimesi, kes on kas huule- või genitaalherpese-ga nakatunud, ei pruugi ise sellest teadlikudki olla, kuna herpeslööve pole neil elu jooksul kordagi avaldunud – need inimesed on sümptomitevabad.

Arvatakse, et huuleohatisse on nakatunud 80% inimestest ning umbes viiendikul neist lööb haigus välja. Ka genitaalherpese tekitajaga nakatunutest kogeb sümptomeid sama palju inimesi.

Varicella zoster’iga nakatunud põevad esmalt tavaliselt tuulerõugeid, kuid ka siin on võimalik – kuigi harva – sümptomivaba kulg.

Osa tuulerõugeid põdenuid saab elu jooksul haiguse ägenemise ehk vöötohatise, vanemas eas on tõenäosus selleks suurem.

Nakkusekandja võib olla nakkusohtlik igal ajal

Ohatis levib otsekontakti teel läbi limaskestade või vigastatud naha. Huuleherpese võib saada näiteks suudlemisel, genitaalherpese vahekorras olemise ajal. Levinud on arvamusi, et nakatumine herpesega toimub ainult ajal, mil partneril on lööve. Tegelikult võib viiruse eritamine toimuda ka ilma villide ilmutamiseta, mis tähendab, et pole võimalik alati kindlaks teha, millal nakkusekandja võib olla nakkusohtlik.

Tuulerõuged levivad nii tavalise otsekontakti kui ka piisnakkusena tuulerõugepõdejal teistele inimestele. *Varicella zoster*’iga võib samas nakatuda ka vöötohatise lööbimise ajal: selleks on vajalik kokkupuude haige inimese villi sisuga, kusjuures haigestutakse tuulerõugetesse, mitte vöötohatisse.

Lööbe piirkond on tavaliselt valulik

Nakatamine huuleherpese-ga toimub tavaliselt lapseas. Esmase haigestumise kulgeb ägedalt: enamasti tekivad suu limaskestale ja keelele väikesed villikesed, mis purunevad ja kattuvad koorikuga. Sageli tekib halb enesetunne, palavik, söömine on valulik. Korduv haigestumine kulgeb kergemalt. Villid tekivad huultele ja nende ümbrusesse, sellele eelneb sügelus ja kipitus. Villid lõhkevad ja kattuvad koorikuga. Paranemine võtab umbes 1–2 nädalat.

TASUB TEADA

Levinumad müüdid

■ Kui minul või minu partneril oleks huule- või genitaalherpes, siis ma teaksin seda.

Tegelikult enamik herpesega inimesi ei tea, et nad on nakatunud, mis tähendab, et nad võivad viirust levitada ka teistele.

■ Kui vältida suudlemist või vahekorda huule- või genitaalherpese haigushoo ajal, siis mu partner ei nakatu.

Tegelikult nakatub enamik inimesi ajal, mil partneril ei ole mingisuguseid sümptomeid.

■ Vöötohatis on ainult vanainimeste haigus.

Vanemad inimesed nakatuvad küll noortest sagedamini, kuna neil võib immuunsus nõrgem olla, kuid tegelikult võib haigus tabada igas eas inimesi.

■ *Herpes simplex 1* põhjustab alati ainult huuleohatist ja *Herpes simplex 2* genitaalohatist.

Tegelikult on leitud, et mõlemad viirustüübid võivad põhjustada ohatist nii näo kui ka suguelundite piirkonnas.

probleem

Genitaalherpes võib esmase haigushoo ajal olla küllalt raske, kui seda ei ravita, kestes pea 3 nädalat. Villide tekkele võivad eelneeda sügelus, palavik, lümfisõlmede suurenemine ja lihasvalu. Villid tekivad tavaliselt suguelunditele, haavanduvad, kattuvad koorikuga. Lööbest haaratud piirkond on äärmiselt valulik. Korduv haigushoog on harilikult kergema kuluga ja lühem.

Vöötohatise puhul on tavaline, et lööbe tekkele eelneb samas piirkonnas valu, millele järgneb punetus. Siis tekivad villid, mis – nagu teistegi infektsioonidegi puhul – haavanduvad ja kattuvad kollaka koorikuga. Valu haigusest haaratud alal on tugev ja ebameeldiv.

Kuna *Herpes zoster* kulgeb mööda kahjustatud närvi, siis paikneb lööve just selles piirkonnas, mida antud närv n-ö varustab (innerveerib). Tavaliselt on vöötohatis ühel kehapoolel, võides paikneda nii peas, seljal, rindkerel, kaelal jm. Vöötohatise õigeaegne ravi on väga oluline, kuna mitteravimisega võib kaasneda aastaid kestev valu-sündroom või tüsistused närvisüsteemis jm elundites.

Raviga alusta esimeste sümptomite ilmnemisel

Haigushooge aitavad nakatunutel ennetada immunsüsteemi tugevdamine ja ägedate ning krooniliste infektsioonide korralik ravi. Peale selle on olemas spetsiaalsed viirusvastased ravimid, mida kasutatakse episoodiliselt.

Kõige õigem oleks raviga alustada juba siis, kui on olemas esmased hoiatavad sümptomid (nt kihelus, valulikkus teadaolevas varemhaaratud piirkonnas). Teatud juhtudel tehakse ka supressioonravi, mis tähendab, et viirusvastaseid tablette tuleb võtta pikema aja vältel. Vöötohatise hoidumiseks on kõige efektiivsem viis vaktsineerimine, mis ennetab haiguse teket.

EVELIN RAIE
perearst

URGO

OHATIS?



URGO GEEL OHATISELE efektiivne ja diskreetne lahendus

Urgo geel ohatisele:

- kasutatakse huuleohatise raviks
- efektiivne ohatise esimeste sümptomite ilmnemisest kuni täieliku paranemiseni



Tänu uudsele Urgo filmogel® tehnoloogiale on Urgo geel ohatisele tõhus ohatise kõigis staadiumites. Peale kandes moodustub õhuke raviv ja kaitsev kile, mis:

- leevendab kihelust, kipitust ja sügelust
- peatab ohatise leviku
- takistab villide ja koorikute teket
- soodustab paranemist
- piirab viiruse edasikandumist



Maaletooja: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu
www.miecys.ee

Tervisekontroll on moodne

60+ mehed kuuluvad eesnäärmevähi riskigruppi, kuid riski saab hajutada, kontrollides regulaarselt oma tervist.

Meestearst Margus Punab tunnistab, et kõige enam osatakse karta eesnäärmevähi, kuid levinumad meeste haigused on hoopiski eesnäärme-põletik ja eesnäärme healoomuline suurenemine, millega on seotud kusemishäired.

“Kui vaadata vanuseliselt, siis eesnäärme-põletikku esineb kõige sagedamini vanusegruppides 25–



Margus Punab.

35 ja 45–55 eluaastat,” tõdeb Margus Punab. “Kuid mul on olnud selle diagnoosiga ka 15aastane patsient. Eesnäärme suurenemine algab umbes 40. eluaastast, vähirisk kasvab aga kiiresti pärast 60. sünnipäeva.”

Geenid mängivad oma osa

Eesnäärmevähi varane avastamine on võimalik tänu vereanalüüsist määratavale PSA-testile. PSA ehk prostata spetsiifiline antigeen on eesnäärme toodetav aine, mille rolliks on luua spermatoosoididele õige keskkond. Tervel mehel satub PSAd verre vähesel määral. Kui PSA on normist kõrgem, on enamasti tegu eesnäärme haigusega.

“Kuigi tänapäeval kasutatakse PSA kõrgeenenud näitajat eelkõige eesnäärmevähi markerina, pole

test siiski kasvajaspetsiifiline,” toonitab dr Punab. “PSA taset tõstavad ka eesnäärme suurenemine, eesnäärme-põletik, isegi jalgrattasõit ja hiljutine seksuaalakt. Teisalt võib vähk esineda üksikjuhtumil ka PSA väga väikese väärtuse juures.”

Tõendust on leidnud fakt, et eesnäärmevähi puhul mängib rolli perekondlik eelsoodumus. “Kui lähisugulasel on esinenud eesnäärmevähi, eriti selle haiguse kohta noorem eas, enne 60. eluaastat, siis soovitate mehel teha esimese PSA-testi ja eesnäärme kontrolli juba 40aastaselt. Selles vanuses on meil küllalt suure tõenäosusega võimalik hinnata mehe riski elu jooksul eesnäärmevähi haigestuda.”

Esmapilgul üllatav on seos eesnäärmevähi ja rinnavähi esinemisega perekonnas. “Need mõlemad on hormoonsõltuvad vähid ning suurendavad pärilikul teel teise haiguse riski.”

Kontrolli ja ennetage haigust

Lisaks PSA-testi õigeaegsele tegemisele on võimalik isegi toitumisega oma eesnäärme tervist parandada. “On teada fakt, et idamaades esineb eesnäärmevähi palju vähem. Võti on selles, et nad tarvitavad hulga vähem punast liha, söövad niioelda östrogeensete omadustega toite nagu näiteks tofu. Meie meestel oleks mõistlik vähendada punase liha tarbimist, samuti toetavad eesnäärme tervist tomatimahli, kõrvitsaseemned, pajulille tee. Neid kõiki võib iga mees profülaktiliselt tarvitada.”

Dr Punabi sõnul on kõrge eesnäärmevähi riskiga meestele võimalik määrata ka vähi riski langetavat tabletravi. Sama ravim leevendab ka kusemishäireid ja langetab eesnäärme mahtu.

Kõige olulisem on nõustamine

Dr Punab toonitab, et PSA-test, nii nagu ka paljud teised testid meditsiinis, ei anna ühest vastust: vähk on/ei ole. Kui mehel on PSA kõrgeenenud ehk selle tase ei vasta tema vanusele ja eesnäärme suurusele, jätkatakse uuringuid.

“Mõni aasta tagasi viisime Tallinna Nõmme linnaosas läbi ees-

VÕLUVITS
Otse loodusest Sinu pere heaks!

Võluvits meestele

Tänu toonust tõstvatele füüsilist ja vaimset võimekust suurendavale omadusele on toonikum soovitatav sportlastele, ületöötanud ning kurnatud meestele.

Taimne koostis:

- Kaitses eesnäärme funktsioone
- Soodustab verevoolu suguelunditesse
- Aitab tõsta potentsi ja viljakust
- Mõjub positiivselt hormonaalsüsteemile
- Tõhustab südame-veresoonkonna tööd
- Aitab säilitada normaalset vere kolesteroolitaset ja vererõhku
- Maandab stressi
- Soodustab rasvade ainevahetust, aidates kehakaalu kontrolli all hoida

Saadaval apteekides!

Proovi ka teisi Võluvitsa tooteid!



www.elulill.ee

Kodumaistest droogidest valmistatud 7-taime toonikum meestele



ja mehelik!

näärmevähi varajase avastamise pilootprojekti. Selle tulemusel leidsime, et 20% meestest kuulus gruppi, kes vajasis täiendavaid uuringuid. Neist omakorda kolmandikul leidsimegi eesnäärmevähi. PSA-testiga ja selle tulemustega peab kaasnema ning järgnema väga tõsine selgitus- ja koostöö patsiendiga. Nõustamisel on siinjuures väga oluline roll. Eelkõige aitab PSA-test meil hinnata mehe eesnäärmevähki haigestumise riski. Nii kuuluvadki enam kui pooled PSA-testi teinud mehed gruppi, kus järgmine test on vaja teha alles vast kolme-nelja aasta pärast. 20 protsenti vajavad regulaarset iga-aastast PSA-testimist.”

Eesnäärmevähiga elatakse

“Eesnäärmevähist on saanud üha enam krooniline haigus.” Seda ütleb dr Punab positiivses võtmes: eesnäärmevähki on palju, aga suremus pole kõrge. See tähendab, et vähiga on võimalik pikalt ja täisväärtuslikult elada.

Tema sõnul vajab vaid osa patsiente kohest, kiiret ja agressiivset ravi – operatsiooni või kiiritusravi. “Väike grupp patsiente vajab kindlasti agressiivset ravi, aga viimase viie aasta areng ongi toimunud selles suunas, et suudame eristada, kes seda vajab, kes mitte. Järjest rohkem on Eestis mehi, kes on lihtsalt aktiivse jälgimise all.”

Operatsioon võib kõlada küll haiguse lõpliku võitmisena, aga nii nagu iga operatsioon, on ka siin võimalikud tüsistused. “Operatsiooni järel võib tekkida kusepidamatus, väheneb erektsioonivõime...”

Dr Punab tunnistab, et 20 aasta jooksul, mil ta ise meditsiinis aktiivselt tegutsenud, on vähivastav toimunud suur murrang, lisaks elupäästvale ravile pööratakse järjest suuremat tähelepanu elukvaliteedile. Teisisõnu püütakse vältida patsiendi traumeerimist liiga agressiivse raviga, pakkudes talle sobivat ravimeetodit, mis võimaldab elada täisväärtuslikku elu.

“Eesnäärmevähk on surmahaigus vaid siis, kui selle avastamine on maha magatud, nii et haigus avastatakse juba siiretega haigusvormis. Enne seda on meil vähemalt 5–10 aasta pikkune periood, kus haigus on juba tuvastatav, kuid ei ohusta veel mehe elu ja tervist.”

Peale kasvab terviseteadlik põlvkond

Kui ülejäänud eesnäärmevähigaused annavad endast kiiresti märku, siis vähi puhul tekivad spetsiifilised kaebused alles metastaaside järgus. Seega peaksid arsti juures käima ka ilma kaebusteta mehed vanuses 50 ja enam. Kel suguvõsas haigestumisrisk, need alates 40ndast eluaastast. Paraku on siin vastuolu: vähk on vanemate inimeste haigus, aga oma tervise osas on hoolikamad just nooremad.

Dr Punab kutsub kõiki mehi üles oma muredest perearstile rääkima. Perearst saab teha esimesed uuringud ning saata täpsemaid uuringuid vajavad mehed edasi spetsialisti juurde. “Ainsaks takistuseks on meil perearstide piiratud ressursid vajalike uuringute tegemiseks,” kahetseb ja hoiatab dr Punab.

KAJA PRÜGI



Toidulisand meestele eesnäärme ja kuseteede tervise toetuseks



- Parandab mehe elukvaliteeti
- Annab tagasi rahulikud ööd ja tugevad päevad

Brizo on toidulisand meestele, kes kannatavad eesnäärme healoomulisest suurenemisest põhjustatud urineerimishäirete all. **Brizo** kapsleid on kliiniliselt testitud Norras, Suurbritannias ja Iisraelis. Uuringud on näidanud, et **Brizo** on väga tõhus, toimib kiiresti ja efektiivselt. Kasutajate kogemuse põhjal oli muutusi tunda juba 4-nädalase kasutamise järel ja positiivne trend jätkus kuni 12-nda kasutusnädalani. Pidev **Brizo** kapslite kasutamine aitab vältida probleemi tagasitulekut.

Brizo kapslid on müügil hästivarustatud apteekides

MASSAAŽ – kasuks või

Iga liiki massaaž on organismile koormus, mis võib anda vastavalt organismi seisundile eri tagajärgi.

Turi on pinges, käsi-jalg valutab – selliste kurtmistele peale soovitud pereliikmed, sõbrad ja tuttavad sageli: võta massaaži!

M.I. Massaažikooli direktor Martin Ilves hoiatab, et igasugune massaaž mõjutab inimese organismi ja seeläbi tervist, seepärast peaks esmalt välja selgitama kaebuse põhjuse. Sest väga mitmed haigused võivad organismile anda sarnase signaali. Põhjust



Martin Ilves.

teadmata võib massaaž kasu asemel hoopiski kahju tekitada.

Massaažiliike on väga palju ja nii mõnegi kohta teatakse, et seda “kirjutatakse välja” mingi kindla haiguse puhul. Teisalt minnakse massaaži ka lihtsalt vaimseks ja/või füüsiliseks lõõgastumiseks.

Ilvese sõnul ei saa ühegi massaažiliigi mõju alahinnata, kõigil neil on mingi ravikomponent olemas. Kui massaaž tõstab meeleolu, mõjub see kogu psüühikale tervendavalt. Teadupärast on psüühika ja füüsis omavahel tihedalt seotud ja seega ka kasu kahekordne.

“Kui rääkida füsioloogiast, siis peaaegu kõik massaažid mõjutavad lümf- ja vereringet, teisalt on massaaži toime alati inimese organismi seisundist,” selgitab Ilves. “Iga massaaž on organismile koormus ja

organismil võib olla varjatud seisundeid, millest ta veel inimesele märku pole andnud. Kui tõstame organismi koormust, hakkavad toimuma anatoomilis-füsioloogilised protsessid: muutub lihaste pikkus, naha elastsus, vererõhk, vere keemiline koostis.”

Enne ja pärast massaaži

Üks lihtsam näide on Ilvesel varuks selle kohta, mis juhtub, kui inimene tuleb massaaži nälgiseisundis. Massaaž võib tekitada veresuhkru languse, selle tagajärjeks võib omakorda olla isegi minestamine. Aju vajab kaht tähtsat komponenti, milleta ta toimida ei saa: hapnik ja glükoos.

Ilves soovib kergelt süüa umbes kaks tundi enne massaaži, vahetult protseduuri eel söömine efekti ei anna, sest veresuhkruisalduse tasakaalustamiseks on vaja rohkem aega, toitained peaksid jõudma imenduda. Pärast massaaži soovib ta pigem juua vett.

Kuna massaažiga tõuseb vere ja lümfiringe kiirus ning kõik ainevahetusprotsessid kiirenevad, taastab vee joomine kaotatud vedeliku ja kiirendab puhastumist, sest vesi sunnib neerud kiiremini tööle.

Ilves rõhutab, et kui inimene pole kas üldse või kaua aega massaažis käinud, on organismi vastusreaktsioonid kuni isegi palaviku tõusuni täiesti normaalsed. On ju ka spordi puhul nii, et kui pole end kaua liigutanud ja siis jooksed pika maa, on jalalihased järgmisel päeval natuke haiged. Kes käib massaažis regulaarselt, sel niisuguseid reaktsioone ei teki.

Uuri välja kaebuse põhjus


Ükski autolukksepp ei hakka autot parandama enne, kui ei tuvasta, mis autol viga on. Ka massaaži tellimise puhul ei piisa kurtmisest, et käsi valutab... “Ühesuguse kliinilise pildi taga võivad olla väga erinevad haigusjuhud,” kordab Ilves. “Näiteks valu on enamiku haigusseisundite tunnuseks. Alles seejärel, kui valu põhjus on kindlaks tehtud, saab otsustada, kas, ning kui jah, siis milline massaaž oleks vajalik.”

Ilves toob näite: kui keegi on kuulnud, et lümfimassaaž vähen-

Ingli Pai®

**100% looduslikud
aroomteraapilised kehaõlid**
on taimsete eeterlike ja baasõlide
unikaalsed segud ning sobivad
suurepäraselt nii massaažiks kui ka
kehakreemi asemel.

www.inglipai.ee

 Ingli Pai Looduslik kosmeetikasari



kahjuks?

dab turseid, siis ei peaks esimene käik olema massööri, vaid arsti (kardioloogi) juurde, kes teeb kindlaks, kas tursete põhjuseks võib olla hoopiski südamepuudulikkus.

“Kui südamepuudulikkusega kliendile tehakse kas või lümfimasaaži, on see südamele lisakoormus. Kardioloog, kes paneb patsiendile diagnoosi, peaks andma juhtnööre selle kohta, kas ja millist massaaži teha tohib.”

Massaaži kasutatakse edukalt taastusravis. Kui inimesele tehakse näiteks jäseme operatsioon, soovivad arstid talle taastumiseks teatud võimlemisharjutusi ning massaaži. Viimane parandab opereeritud piirkonna verevarustust: veresoone laienevad, ainevahetus kiireneb ja aktiveerub ka paranemisprotsess.

Kasu sünnib koostööst

“Raviarst on tavaliselt see isik, kes teab patsiendi tervislikust seisundist kõige rohkem,” räägib Ilves. “Ja temal on õigus võtta vastutus inimese tervise eest, soovitates talle kas üht või teist massaaži. Paraku on meie seadusandluses lünk sees – kui inimene läheb n-ö omast tarkusest massaažisalongi ja tema tervis saab seal hoopiski kahjustada, on vastutajaks inimene ise. Teisisõnu: kui massaažiga mõjutatakse inimese tervist, massööril tulemuste eest vastutust pole.”

Ilves on seda meelt, et massaažide puhul peaks massöör klienti teavitama just selle massaažiliigi omapärasest ja võimalikest kaasnähtudest. Näiteks haprate veresoonte puhul võivad *gua sha*- ja kupumassaaž tekitada sinikaid, õlidega võidakse rikkuda juukseid ja rõivaid. Viimasel ajal on levinud massaaži sidumine energeetiliste mõjutamistega, aga kliendi ja tervendaja energeetikad võivad minna vastuollu.

Isegi muusika, lõhnaainete ja õlide kasutamist peaks Ilvese arvates kliendiga kooskõlastama. “Tegin kord aastate eest ise sellise vea, et panin massaaži taustaks mängima ühe klassikalise muusikapala. Klient sai selle peale aga hüsteriahoob. Selgus, et seda pala oli äsja mängitud tema sõbranna matustel.”

KAJA PRÜGI



Kõigil massaažiliikidel on mingi ravikomponent olemas.

ERAKOGU

Suurepärase puhkuse spaahotellis Viiking!



KULDNE SÜGIS (3 päeva, 2 ööd)

PAKETTI KUULUB:

- majutus kaheses toas (2 ööd)
- 2 hommikusööki
- 2 õhtusööki
- hommikumantlid toas
- hoolitsustest 3 protseduuri
- jalutuskäik Pärnu muulil
- õhu- ja päikesevannid hoovis lamamistoolidel
- saunakeskuse ja jõusaali kasutamine lahtiolekuaegadel

Pakume 14.09.–05.10 **taastusravipaketti** (alates 5 ööst) hinnaga alates **41 €** öö. Ravipaketti kuuluvad majutus, kolm söögikorda ja arsti soovitusel individuaalne raviplaan. Pakett kehtib vabade kohtade olemasolul.

Eripakumine

kehtib kuni 31.10

Hind alates **90 €** / inimene kaheses toas

Need ja muud parimad pakkumised leiad meie kodulehelt

Sinu südame SPA!



www.viiking.ee

Lisainfo aadressil info@viiking.ee või telefonil 449 0500 (hotelli vastuvõtt), 449 0505 (müük).
Spaahotell Viiking, Sadama 15, 80012 Pärnu

Maarahva meditsiinist

Poole aasta eest sai riigilt tunnustuse ehk kutsestandardi ka Eesti pärimusmeditsiin, selle ametlik nimetus on Eesti loodusravi spetsialist.

Kuna kutsestandardit on üsna keeruline lugeda, teen siinkohal lühikesse kokkuvõtte.

Eesti loodusravi spetsialist käsitleb inimest kui tervikut ning tervise korrastamiseks kasutab oma töös pärimuslikke ravivõtteid ja/või looduse ja maarahva mõtteviisile vastavaid tegevusi.

Kuidas tervendatakse

Kuigi meie esivanemad pole kunagi sellist lahterdamist teinud, võime parema ülevaate saamiseks loetleda need tegevused ja vahendid järgmiselt:

- ravimtaimed, mähised, tinktuurid, salvid, muud “nõiarohud”;
- saunravi, ravivihtlemine, saunamaagia, ravikillad;
- verelaskmised (märg kupp, soonelaskmine, aadrilaskmine);



TERVISEAKADEEMIA FOTOKOGU

Alar Krautman õpetab vana-eesti massaaži.

- ravi kaanide, mesilaste, usside, sipelgate jm-ga;
- soonetasumine, kondiväänamine, käte pealepanemine;
- loitsud, taiad, sõnamaagia, helimaagia, meeleharjutused;
- vesi-, tuli-, maaravi;
- harjutused (tervistavad, ennetaavad, maagilised, õpetavad, tugevdavad, taastavad);
- toitumine, paast, ravitoitumine;
- füüsilised tegevused, puhkus, uni, seksuaalsus, vaimne tervis, önn;
- siseorganite korrashoid ja ravi (sh hammaste, silmade jm organite ravi).

See õpe kätkeb endas ka anatoomiat ja haigusõpetust ning nature seadusandlust, klindiga suhtlemist, looduses käimist, praktikat jms, ilma milleta korralikuks spetsialistiks saada pole võimalik.

Kutse vastu on suur huvi

Kuigi Eesti loodusravi spetsialist sai alles kutse, on selle tegelase vastu juba suur huvi. Nii on Pärnusse ehitamisel Eesti pärimusmeditsiini aineline spaa, kus protseduurid tulevad niivõrd autentset, kui seda ühes spaas olla saab. Arvan, et eelkõige võiks see tegevus siiski jääda oma loomulikkude keskkonda, talutaredesse, suitsusaunadesse, loodusravikeskustesse ja “tasutubadesse”.

Hetkel saab Eesti loodusravi spetsialistiks õppida Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemias, kus õpe kestab kaks aastat nädalavahetustel, kaks korda kuus. Seejärel on võimalik sooritada kutseksam.

ALAR KRAUTMAN

Eesti Pärimusmeditsiini Ühingu eestkõneleja

TASUB TEADA

Mõned lihtsad loodusravi põhitõed

- Inimene on tervik, ravida saab inimest, mitte haigust.
- Iga organ tahab oma funktsiooni täita, siis püsib ta ka korras.
- See, mis organit kõige paremini tugevdab, võib teda ka kõige kergemini hävitada.
- Meie ümber kasvavad taimed, mis on sobilikud just selle kliima ja paigaga seotud haiguste raviks.
- Meie suurimad tervisesõbrad on valu ja palavik, tänapäeva meditsiin on neid tihti vaenlaste hulka arvanud.



**Ruumid lamajatele
Sõbralik personal
Rahulik miljöö
Ilus loodus**

HOLDEKODU JÕGEVAMAAL

Kääpa küla, Saare vald, Jõgevamaa
tel 773 4744, 528 8217
info@kaapahooldekeskus.ee

www.kaapahooldekeskus.ee

Firma jätkab Gustav Saksa 1907. aastal asutatud esimese proteesi-ortopeedilise töökoja traditsioone Eestis.

Meie kogunud ortopeedid annavad Teile kvalifitseeritud konsultatsiooni.

Valmistame Teile individuaalse abivahendi, kasutades selleks erinevaid tehnoloogiaid ja kaasaegseid materjale.



PAKUME:

- esmased amputatsioonijärgsed proteesid
- posttraumaatilised ortoosid
- üla- ja alajäseme proteesid
- üla- ja alajäseme ortoosid
- tugiaparaadid (kogu jala ortoosid)
- tugikorsetid
- korsetid
- bandaažid
- erinevad ortoosid
- abduktsioonitooted lastele
- tallatoed
- ortopeedilised jalatsid



Soodustuse saamiseks esitada pere- või eriarsti saatekiri, haigekassa kaart, isiklik abivahendi kaart, isikut tõendav dokument, pensioni- või invaliidsustunnistus.

VASTUVÕTUD 2014. aastal

VASTUVÕTU KOHT		KELL	OKT	NOV	DETS
Tartu, Filosoofi 1	E, T, N, R	9–16			
Tartu, Filosoofi 1	K	9–18			
Tallinn, Lasnamäe	N	14–16	23	20	
Tallinn, Merimetsa	K	14–18			
Pärnu, Suur-Sepa 14	T	12–15	14	11	2
Pärnu, Suur-Sepa 14	N	12–15	30	20	
Viljandi	N	10–13	23	27	
Narva	T	10–12	1/15/29	5/19	3/17
Narva	T	16–18	8/22	12/26	10
Jõhvi	T	10–12	7/21	4/18	9
Kohtla-Järve	T	13–15	7/21	4/18	9
Rakvere	N	10–12	9	13	11
Tapa	N	13–15	9	13	11
Jõgeva	N	10–12	16	6	4
Põltsamaa	N	13–15	16	6	4
Valga	R	10–12	31	28	12
Võru, Uus Koda	T	10–12	28	25	16
Põlva	T	14–16	28	25	16

TALLINN: Lasnamäe Medicum AS, Punane 61, kab 361. Merimetsa Tervisekeskus, Paldiski mnt 68a, kab 238. **PÄRNU:** Pärnu Pearingstid, Suur-Sepa 14, kab 101. **VILJANDI:** Tervisekeskus, Turu 10, kab 101. **NARVA:** Narva Haigla, Haigla 1, kab 1. **JÕHVI:** Hooldushaigla, Jaama 34, kab 3 (silmaarsti kab). **KOHTLA-JÄRVE:** Ida-Viru Keskhaigla, Ravi 10d, kab D4044. **RAKVERE:** Polikliinik, Tuleviku 1, kab 11. **TAPA:** Tapa Haigla, Valgejõe 14, kirurgi kabinet. **JÕGEVA:** Jõgeva Haigla, Piiri 2, kab 15. **PÕLTSAMAA:** Tervise AS, Lossi 49, närvikabinet. **VALGA:** Valga Haigla, Peetri 2, kab 160, D16. **VÕRU:** OÜ Uus Koda Jüri 19a, kab 118, 204. **PÕLVA:** Põlva Haigla, Uus 2, tervisetuba.

LISAINFO: Tartu, Filosoofi 1, tel 742 0169, faks 742 0288; ortkesk@solo.ee
ARSTI KONSULTATSIOON TASUTA: tel 742 0169 • www.ortopeediakeskus.ee

ActaVit - päikeseline päev

UUS!

ActaVit GOLD Multivitamiinid + Mineraalained N60

Annustamine: 1 tablett päevas.

Pakend: 60 tabletti pakendis.

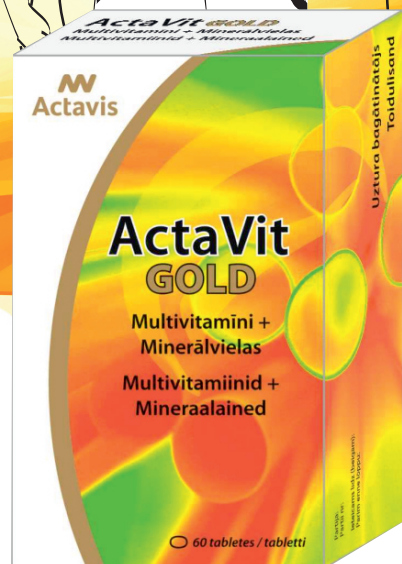
Netomass: 84,8 g.

Saadaval apteekides!

Hoiatused: Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatud kogust.
Toidulisand ei asenda tervislikku toitumist

Tootja: International Health Solutions Ltd. 16 Pennington Drive. Newton Le Willows, Warrington, WA12 8BA, Ühendkuningriik
Täiendav informatsioon: UAB Actavis Baltics Eesti Filiaal, Tiigi 28/Kesk tee 23a, Jüri, 75301 Rae vald, Tel: (372) 6100 565

Reklaamikood: ACV131113



Actavis