

Tervis apteegist



Ülikooli
Apteek

suvi 2007 • hind 25 krooni

Villu Veski: "Perifeerias elamine on privileeg!"

Päike - vaenlane või sõber?

Trigoloogia päästab juuksed

Esmaabi: rästikuhammustus, luumurrud,
teadvusekaotus

Mis on halitoos?

Arstirohud metsast ja niidult ehk kuidas koguda
ravimtaimi

Vähenda suitsetamist ja siis loobu!



Sisukord

suvi 2007



1. etapp

Eesmärk:
vähenda sigarettide arvu poole võrra.

- Suitsetaja seab eesmärgi, mitme sigareti võrra peab ta päevas suitsetamist vähendama (soovitavalt 50% võrra) ning ühtlasi kuupäeva eesmärgi saavutamiseks.
- Vähendamise protsess algab ning **Nicorette Freshmint Gum (nikotiin)** kasutatakse loobunud sigarettide asemel.



2. etapp

Eesmärk:
jätka vähendamist, kuni oled valmis sigarettide suitsetamisest lõplikult loobuma.

- Suitsetaja jätkab **Nicorette Freshmint Gum (nikotiin)** kasutamist, kuni tunneb, et on valmis suitsetamisest lõplikult loobuma.



3. etapp

Eesmärk:
loobu täielikult suitsetamisest.

- Olles loobunud suitsetamisest, vähenda **Nicorette Freshmint Gum (nikotiin)** närimiskummi kasutamist kuni ei vaja ka seda enam.
- Samas hoia ravimnärimiskummi käepärast ka siis, kui oled suitsetamisest loobunud. Kasuta neid, kui tunned tungivat vajadust taas sigareti järele.



018-NIC0307-EST

Näidustus: tubakasõltuvuse raviks. Päevas ei tohi kasutada üle 24 ravimnärimiskummi. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Juhtkiri	4
Asjatundlik esmaabi võib päästa elu	5
Ohutu päevitamine	8
Tooteuudised	13
Trigoloogia	16
Persoon – Villu Veski	18
Nahk ja suitsetamine	22
Halitoos	26
Tervis ja puhtus loodusest – BioSuisse	29
Ravimtaimed – kogumine ja kasutamine	33
Harmonia inimese ja looduse vahel – Weleda	35
Venekeelne kokkuvõte	38
Ristsõna	39

TOIMETUSE INFO

Väljaandja

Ülikooli Apteek -
Yliopiston Apteekki OÜ
Narva mnt 7, Tallinn

Teostus

Ekspressmeedia
Narva mnt 11e, Tallinn

Toimetus

Ülikooli Apteek:
Karin Alamaa-Aas
Diana Törnroos (Helsingi)

Ekspressmeedia:

Agne Adamson
Lea Arne
Merle Prangel
Alex Lamus (tõlge vene keelde)

Kujundus Tatjana Virulaine

Fotograaf

Annika Haas

Projektijuht Eeva-Liisa Piibeman

Telefon 669 8055

E-mail:

eeva-liisa@ekspressmeedia.ee

Reklaamiinfo

Karin Alamaa-Aas

Telefon 447 2740

E-mail: karin@ya.ee

Ülikooli Apteegi kliendilehte
postitatakse apteegi klientidele.

Eestimaa suvi

Käes on suvesüda, puhkuste tipphooaeg. Praegu siit Pärnu apteegi aknast välja vaadates tundub olevat tüüpiline Eestimaa suveilm – veel ei saja, aga kohe-kohe hakkab.

Minu meelest on eestimaine suvi ilus igal juhul. Meile on antud mõnusalt sooja ilma, samas saame ka vihma nautida. Nii ilus on kõik – kui vaid oskad märgata seda kaunidust enese ümber.

Koos sõbrannaga kepikõnnil käies jääme tihtipeale seisma ja lihtsalt vaatame. Kõn-nime maal, metsa ja viljapõldude vahel, kus tihtipeale näeme minema lippavaid kitseski. Vahel tundub: nad on meiega juba nii harjunud, et ei jooksegi ära, vaid vaatavad uudishimulikult vastu.

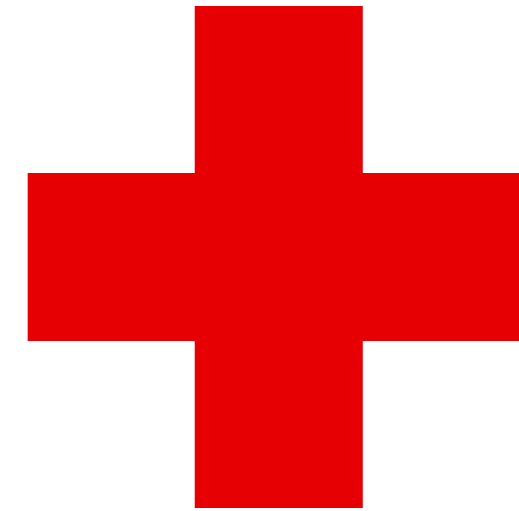
Oh, ja see vihmajärgne metsa ja kasvava vilja lõhn! Ja päikesega on kõik värvid veel eriti kirkad. Ma saan täitsa aru luuletajast, kes õhkab sellise ilu järele, sest endalgi tekib tahtmine luuletada...

Eks Vahemeremaad on ju ka kaunid – sinine meri ja kaljunukid –, kuid juuli keskpaigaks on seal enamasti kõik kõrbenud, rohelist näeb vaid seal, kus on kastmise-ga vaeva nähtud. Meil aga kõik lokkab ja rohetab, karikakrad lisavad valget ja karukellad sinist värvi.

Soovin teile head suve jätkumist, ning kui soovite midagi hingele, siis võtke ratas ja sõitke linnast välja. Istuge lihtsalt põlluservale ja vaadake, kui ilus meie suvi on!

Karin Alamaa-Aas

Pärnu Ülikooli Apteegi proviisor



Asjatundlik esmaabi võib päästa elu

Ajakirja eelmises numbris tutvustasime esmaabivõtteid levinumate õnnetusjuhtumite ja traumade korral. Et suvel suureneb oluliselt teatud õnnetusjuhtumite esinemise sagedus, jätkame esmaabivõtete tutvustamist ka selles numbris.

Tekst Merle Prangel

Esmaabi rästikuhammustuse korral

Rästiku mürgi põhiline toime on suunatud vereringeelunditele ja verehüübimissüsteemile ning seetõttu tuleb rästikuhammustusse suhtuda täie tõsidusega. Isegi kui on põhjust vaid oletada, et rästik on hammustanud, tuleks võimaluse korral kannatanu toimetada lähimasse perearstikeskusesse või haiglasse. Eriti ohtlik on rästikuhammustuse mõju lastele.

Rästikuhammustus põhjustab tugevaid, muutuvaid, lokaalseid ja üldhaigusnähte vähem kui poole tunni jooksul peale vigastamist. Eluohtlikud häired tekivad üldjuhul esimese 5 minuti jooksul.

Rästikuhammustuse tunnusteks on:

- kaks üksteisest umbes 5 mm kaugusel asetsevat nõelatorkekujulist auku





- hammustuskoha piirkonnas kiiresti tekkiv valu, turse, verevalumid või villid
- nõrkus, millega võib kaasneda minestamine
- peavalu, iiveldus, oksendamine, külmavärinad
- nahk võib pigmenteeruda
- hingamisraskused
- raskematel juhtudel lihastõmbused või isegi krambid.

Rästikuhammustuse esmaabi õnnetuskohal:

- kontrolli kannatanu hingamist ja pulssi. Teadvuse kaotuse või hingamisraskuste korral tuleks viivitamatult helistada numbrile 112
- aseta kannatanu lamavasse asendisse ning püüa teda hoida võimalikult liikumatus asendis, et takistada mürgi levikut üle keha
- püüa kannatanult rahulikult eemaldada kõik pigistavad riided ja võimalusel ka sõrmused
- hammustuskohale tuleks asetada kuiv ja puhas side

- kannatada saanud jäset tuleks hoida südamest kasvõi veidi allpool
- ei tohi nõ. vana kombe kohaselt teha hammustuspiirkonda sisselõiget ega asuda mürgi välja imema. Ka ei kasutata žgutti mürgi leviku takistamiseks.

Esmaabi luumurdude korral

Luumurrud võib jaotada kaheks:

- lahtised luumurrud
- kinnised luumurrud

Luumurru üldisteks sümptomiteks on tugev valu, turse ja verevalum murru



piirkonnas. Iseloomulikuks on ka jäseme ebanormaalne liikuvus või selle ebaloomulik kõverdumine. Lahtise luumurru korral võib murde kohal olla haav, millest võib olla nähtav luuots.

Kannatanule tuleks kiirabi saabumiseni tagada võimalikult liikumatu asend, sest kõrvõimalikud liigutused põhjustavad kannatanule teravat valu. Liikumatus tagamine on eriti oluline juhtudel, mil tegemist suurte toruluude murdudega. Selle põhjuseks on asjaolu, et luu murdudes võib luuüdi sattuda koos rasvaga kudede vahele ning jäset liigutades tõmbuvad lihased kokku nii, et veri koos luuüdiga imetakse tagasi vereringesse. Vereringesse sattunud rasvatilgakesed võivad mõne päeva möödudes sattuda kannatanu elutähtsatesse organitesse (kopsu, südamesse või ajusse) ning põhjustada isegi surma. See on ka üheks põhjuseks, miks lahastamine tuleks jätta meedikute hooleks. Lahast asendagu kuni professionaalse abisaamiseni maapind, millel kannatanu lebab. Lahtisest luumurrust tingitud verejooksu korral tuleks haav katta (mitte siduda!) steriilse sideme või muu käepärase riidetükiga.

Kui on tegemist kinnise luumurruga ja verejooksu ei ole, peaks kõrvalseisja abi piirduma külma kompressi asetamisega murru kohale. Viimane aitab vältida turse kiiret arenemist.

Esmaabi verejooksu peatamiseks

Enamik inimestest tunneb instinktiivset hirmu vere ees. Ometigi võivad elementaarsed teadmised verejooksu

peatamisest olla need, mis aitavad ootamatul olukorras hirmutunde seljitada.

Verejooksud võib jaotada kolmeks:

- arteriaalne verejooks, mille korral haavast tulev veri on helepunase värvusega ja pulseeriv
- venoosne verejooks, mille korral haavast tulev veri on tumepunase värvusega ja pideva vooluga
- kapillaarne verejooks, mille korral verejooks on tingitud marrastusest ja seega on vaid veidi immitsev.

Kapillaarse verejooksu peatamiseks piisab vigastatud koha puhastamisest ning sellele plaastri asetamisest. Tõsisemat esmaabi vajab aga arteriaalse või venoosse verejooksu peatamine. Sellistel juhtudel on esmaseks võtteks "surve



haavale", mis tähendab sidemerulli või mõne muu käeulatuses oleva riidetüki surumist haava sisse. Haavas olev sidemerull või riidetükk tuleks omakorda tugevasti üle tõmmata teise rullsidega ehk teha nn. surveside. Sellise tegevuse tulemusena tagatakse verejooksu peatamine meedikute saabumiseni.

Žgutti tänapäeval esmaabi osutamise vahendina enam ei kasutata. Seda põhjusel, et žguti abil saadakse kinni veenid, kuid mitte arter – sealt jäsemesse voolav veri aga hakkab otsima väljapääsu just haavast.

Esmaabi teadvuse kaotuse korral

Veresoonete toonuse ajutine vähenemine võib endaga kaasa tuua teadvuse kaotuse.

Liigne palavus, õhupuudus, pikaajaline seismine ja ka negatiivsed emotsioonid võivad põhjustada minestamise, millest saab operatiivse tegutsemise abil oma jõududega üle.

Minestamise korral tuleks teadvuse kaotanud kannatanu:

- asetada koheselt pikali asendisse
- tõsta tema jalad maapinnast kõrgemale
- võimalusel pritsida tema näole külma vett.

Kui kannatanu ei tule nimetatud tegevuste tulemusena teadvusele, siis peaks viivitamatult pöörduma professionaalse abi poole.

Ohutut päevitust ei ole olemas. Päevitus on alati vastus naha kahjustusele, põhjustades suurema hulga pigmendi ehk melaniini tootmist. Iga päevitusega lisandub nahakahjustusi, mille tagajärjel kiireneb naha vananemine ning suureneb nahavähkide ja melanoomi risk. Nahale mõjuvad kahjulikult päikesevalguse spektri UVB-, UVA- ja UVC-kiired. Neist viimased õnneks maapinnani ei jõua.

Tekst Agne Adamson



Ohutu päevitamine

UVB-kiired moodustavad ultraviolettkiirgusest (UVK) 5%. Nad imenduvad ainult naha pindmise kihti, kuid on see-eest tugevama kahjustava toimega, põhjustades päikesepõletust. UVB-kiired soodustavad ka nahavähkide teket, võivad pärssida immuunsüsteemi ja põhjustada teatud tüüpi valgustundlike lööbeid.

UVA-kiired on küll nõrgema naha kahjustava toimega, kuid nad moodustavad UVKst 95% ning jõuavad sügavamale pärisnahka. UVA läbib ka aknaklaasi. UVA-kiired on peamiselt süüdi naha vananemises ja fotokahjustuste tekkes (solaarlaigud, kortsud, sarvkihi paksenemine). Neil on suur osa fotosensitiivsete ehk valgustundlike löövete kujunemises. Peale selle soodustavad UVA-kiired nahapõletuste, nahavähi ja melanoomi teket. Kaitse UVA eest on äärmiselt oluline.

Uuringute põhjal on järeldatud, et ägedad nahapõletused eelkõige lapsepõlves, kuid ka hilisemas elus suurendavad melanoomi haigestumise riski. Ägedad päikesepõletused, vahelduv intensiivse päikese käes viibimine (nt soojal maal puhkamine) ja aja jooksul lisanduv UVK kogudoos soodustavad haigestumist teatud tüüpi nahavähkidesse ja melanoomi. Viimastel kümnenditel on kasvanud haigestumine mittemelanoomi tüüpi nahavähkidesse (basalloom, lamerakuline vähk).

Päikesekaitsevahendid ja SPF kaitsefaktor

Päikesekaitse ei tähenda ainult kaitsekreemide kasutamist. See on erinevaid kaitsemeetmeid hõlmav elustiil. Et end päikese eest paremini kaitsta, tuleb:

- vältida päikest tippajal, s.o kella 11–16 vahel
- kanda kaitsvat, tiheda koega riietust. Tüüpilised suvesärgid on kaitsefaktoriga 5–9
- kanda laiema äärega mütsi
- kasutada laia spektriga (UVA + UVB kaitse) päikesekaitsevahendit (PKV) vähemalt

faktoriga 15 iga päev päikesele avatud piirkondades; lastele sobib alates 6. elukuust

- kanda PKVd nahale piisaval hulgal, s.o 2 mg/cm² ehk umbes 2 supilusikatäit toodet tavaliselt päikesele avatud piirkonda (näole, kaelale, kätele, küünarvartele) ühe kasutamiskorra kohta
- kanda PKVd nahale 15–30 minutit enne päikese kätte minekut ja uuesti keskmiselt 2–3 tunni tagant, ka pärast ujumist ja tugevat higistamist
- kanda päikeseprille, millel peab olema peal kaitsekile ja märke “laiaspektriline kaitse” või 100% UVK kaitse.

Samuti tasub meeles pidada, et:

- lumi (80%), asfalt, liiv (17%) ja vesi peegeldavad UVKd
- suur niiskus suurendab vastuvõtlikkust päikesepõletusele
- ka pilvise ilmaga võib jõuda 80% UVKst maapinnale
- UVA võib läbida aknaklaasi
- isegi parim PKV ei pruugi täielikult vältida fotosensitiivseid lööbeid väga tundlikel inimestel
- ei ole olemas täiesti veekindlat vahendit. PKVd kandke uuesti nahale pärast ujumist ja tugevat higistamist.

Teatavasti on UVA-1 tähtis osa mitte ainult nahavähi ja melanoomi, vaid ka valgustundlike löövete ja nõgestõve tekkes ning naha vananemises. Seetõttu on kaitse UVA eest äärmiselt oluline. Uuringutega on kindlaks tehtud, et naha kaitmine UVK eest ja kaitsekreemide kasutamine võib vältida teatud tüüpi nahavähkide, sh melanoomi teket ning vähendada fotovanemist ja kaitsta fotosensitiivsete löövete eest.

SPF arv iseloomustab eelkõige kaitset UVB, mitte UVA eest. See näitab, kui kaua võib päikese käes viibida ilma põletust saamata. Üldiselt 1 SPF = 15–20 minutit, kuid heleda ja



õrna nahaga inimestel võib see olla ka 10 minutit ja vähem.

Õige kasutamise korral piisab enamikule inimestele PKV faktoriga SPF 15. SPF 30 ja rohkem on näidustatud heledatele ning tundlikele I ja II nahatüüpidele, valgustundlike löövete, pigmentilaikude ja mõne nahahaiguse (roosvistrik, erütematoosse luupuse, nahavähi) korral ning pärast laserlühvimist või keemilist koorimist.

Iga inimene peab endale ise leidma kõige sobilikuma tootevormi. Üldiselt on kõige populaarsemad ihupiimad/ -veed ja kreemid. Suurema SPF faktoriga tooted sisaldavad tavaliselt rohkem õlisid, mis ei pruugi sobida aknele kalduvale nahale. Vähem rasvased PKVd on nn kuivad ihupiimad ja -veed. Probleemse nahaga inimesed võiksid eelistada ka tooteid, mis ei ole veekindlad. Vee või alkoholi baasil geelid on vähem

rasused, kuid samal ajal ei ole need nii püsivad ning võivad ärritada nahka. Vahapulgad on tihedama konsistentsiga ning sobivad väikestele aladele, nagu huuled, nina, silmade ümbrus. Aerosoolle on küll mugav nahale kanda, kuid kaitsekiht ei pruugi jääda ühtlane. Mõnikord võivad nad ka nahka ärritada, eriti lastel ja silmade ümber.

Probleemide vähendamiseks on oluline kasutada toodet õigesti ja sagedasti.

Solaariumipäevitus

Solaariumipäevitus ja päikesepäevitus ei erine teineteisest, pigmentatsiooniprotsess areneb ühtemoodi, mõlemal juhul on lõpptulemuseks loomulik päevitamise protsess.

Kuigi solaariumiaparate pidevalt täiustatakse, tuleb mees pidada, et ei looduslik ega kunstlik päikesekiirgus pole turvaline. Lisaks nahavähi ohule

seostatakse solaariumi ka nahapõletuste, silmahaiguste, immuunsussüsteemi kahjustuste ning naha enneaegse vanemisega.

Esimese solaariumiseansi järel tuleks pidada pausi vähemalt 24 tundi. Kui päevitamise tagajärjel ei ole tekkinud ebameeldivat reaktsiooni nahale, võib päevitust jätkata.

Ei ole soovitatav päevitada kaks korda päevas solaariumis või solaariumis ja päikese käes, sest meie nahk ei erista solaariumi ja päikese UV toimel saadud päevitust. Euroopa Solaariumide ühingu uurimuste kohaselt on soovitatud mitte ületada 50 solaariumiseansi aastas.

Solaariumis päevitamisel on vastunäidustatud päevitustablettide kasutamine samal päeval solaariumiseansiga. Päevitustablettides sisalduvad ained võivad

koosmõjul UV-valgusega põhjustada naha põletust.

Päikesepõletiku tunnuseks on naha punetus, sügelemine ja valu kohe peale päevitust. Kui päevitamise tagajärjel on tekkinud need sümptomid, ei ole soovitatav võtta järgmist seansi enne sümptomite kadumist. Kui naha ärritus, punetus, valulikkus ei ole kadunud tuleb katkestada päevitamine ning pöörduda raviarsti poole.

Et saada ilusat kuldpruuni jumet, tuleks solaariumi külastada 2-3 korda nädalas, päevituse säilitamiseks piisab ühest korrast. Enne solaariumit on soovitatav kanda näole ja kehale just solaariumis kasutamiseks mõeldud kreemi. Kreem tugevdab päevitamise intensiivsust, niisutab nahka ja vähendab UV-kiirguse agressiivset mõju nahale.

Päevitusaeg solaariumis on rangelt individuaalne, sõltub inimese nahatüü-

bist ja otseselt solaariumi tehnilistest omadusest, eelkõige selle võimsusest ja lampide koguarvust. Mida rohkem lampe ja mida võimsamad nad on, seda lühem peaks olema päevitusaeg.

Solaariumi külastamisel on kasulik teada :

Vanusepiirang - alla 15 aastastel lastel tuleks olla solaariumis päevitamise väga ettevaatlik. Päevitamine alla 15 aastastele ja 1. nahatüübiga inimestele ei ole soovitatud naha kõrge UV-tundlikuse tõttu. Eakad inimesed saavad päikesevannidest kasu, tihti kaovad lihasvalud ning reumailmingud.

Kosmeetika - UV-valgus võib tekitada nahaärritust mõnede kosmeetika ja nahahoolduspreparaatidega reageerimisel. Seetõttu on soovitatav enne päevitamist eemalada nahalt make-up ning puhastada nahk ja kanda peale spetsiaalne solaariumikreem. Solaariumis pole soovitatav kasutada parfüüme ja kasulik on eemaldada ehted.

Akne - inimesed, kes kannatavad kergete akne all, saavad enamasti päikesevannidest abi. Nahk kuivab veidi ja päikesekiirgusel näib olevat desinfitseeriv ning tervendav toime. Kuigi mõnedel raskematel aknejuhtudel avaldab päikesekiirgus hoopis vastupidist mõju: akne reageerib valgusele ja naha olukord halveneb. Kahtluste korral tuleks arstiga nõu pidada.

Tätoveeringud - solaariumi külastamisel tuleks tätoveeringud katta või kaitsta UVK-d blokeeriva kreemiga, kuna mõned tindid, eriti roheline ja punane, võivad kahvatuda või tekitada allergilise reaktsiooni.

Raseduse ajal toodab naise organism pigmentatsiooni aktiveerivat hormooni, mille tõttu võivad näole tekkida pruunid laigud. Seega on rasedad naised ultraviolettkiirguse suhtes tundlikud ning neil ei soovitata külastada solaariumit. Looetele pole UV-kiirgus kahjulik.

Ravimite kasutamise korral tuleb enne solaariumi külastust konsulteerida arstiga. Mõningate haiguste puhul on päevitamine hoopiski vastunäidustatud. Teiseks on mitmeid ravimeid, mille tarvitamisel on päevitamine keelatud. Mõned ravimid sisaldavad aineid mis võivad põhjustada naha ärritust ja/või allergiat UV valgusele.

Depilatsioon - pärast depilatsiooni ei ole soovitatav solaariumit külastada, sest ärritunud nahk vajab puhkust, sa-

Aqualan® õli

Hellalt niisutav puudutus Sinu nahale



UUS

Müügil ainult apteekides ja www.farma24.ee

UUS AQUALAN ÕLI sisaldab ainult puhtaid looduslikke õlisid, mis niisutavad, hooldavad ja kaitsevad tõhusalt nahka. Aqualan õli imendub kergelt, nahale jääb meeldiv kaitsekiht. Sobib hoolduseks kogu perele nii normaalsele kuiva kui ka atoopilisele nahale. Õli ei sisalda vett, säilitus-, värv- ega lõhnaineid.



Söögiisu kontrolli alla!



tootja: Laboratoires ORTIS, Belgia; Hulgimüük: Looduskoode tel 625 9545

Uus ainulaadne saledustoode

MethoDraine CONTROL APPETIT

Vähendab söögiisu ning kiirendab ainevahetust!

Ravimtaimedest valmistatud pulbrit saad kirsimaitselise joogi, mis tekitab täiskõhutunde, vähendab koheselt söögiisu ja aitab lihtsalt kaalu langetada.

KASUTAMINE: Sega pakikese sisu klaasi veega ja joo kohe kui tekib nälgi või enne suuremat söögikorda, et saavutada süües kiiremini täiskõhutunde. Tarvita pulber kohe pärast vees lahustamist. Maksimaalselt võib päevas tarbida kolm pakikest pulbrit. Parima toime saavutamiseks joo lisaks vähemalt 1,5 liitrit vett päevas.

PAKENDIS 10 x 10 g pakikest.



Küsi apteekidest

muti on nahk kokku puutunud vahenditega, mille reaktsiooni UV-kiirgusele on raske ennetada.

Sünnimärgid - kaitske suuremaid sünnimärke ja pigmentilaike UV kiirgust blokeeriva kreemiga või kasutage spetsiaalseid kleepekkaid.

Silmade kaitsmiseks päevitamisel kasutage alati spetsiaalseid kaitseprille, silmalaud ei kaitse silmi UV-kiirguse eest. UV-kiirguse tungimine silma võib põhjustada nägemise halvenemist või isegi silmamuna põletust. Kui kasutate kontaktläätsesid, tuleks need enne solaariumiseansi eemaldada või kasutada läätseniisutusvahendit. Otsene päikese või solaariumi UV-valgus põhjustab silma sarvkesta põletikku, lumepimedust, mõjutab värvitaju ning võib põhjustada katarakti tekkimist

Juuste kaitseks on soovitatav kanda mütsikest ja huultele kandke niisutavat balsamit

Naistele soovitatakse solaariumi külastamisel katta rinna. Selleks on olemas spetsiaalsed rindade katted.

Solaariumis käies tasuks teada, et käsivarte ja jalgade siseküljed ei päevitu sama hästi kui teised kehaosad, kuna nendes piirkondades on vähem pigmenti moodustavaid rakke kui mujal nahas. Nägu päevitub samuti aeglasmalt, sest seal on looduslikult paksem sarvkiht, kaitseks UVB-kiirte vastu. Tedretähnid ja pigmentilaikudes on palju pigmente ning seetõttu muutuvad need tumedamaks palju kiiremini kui muud nahapiirkonnad. Need kehaosad, millel lamame, kannatavad halva verevarustuse all. Hapnikupuudus võib viia melaniinipigmentide vähema värvumiseni.

Igasuguse päevitamise korral, olgu päikese käes või solaariumis, kehtib üks nõuanne: **ärge liialdage, vältige põletusi ja olge mõõdukas!**

Neli nahatüüpi:

I tüüp - Keldi tüüp. Inglise, iiri või skandinaavia päritoluga inimesed. Väga hele nahk, sinised või rohelised silmad, heledad või punased juuksed. Palju tedretähne. Päevitamine tekitab tihti nahapõletust. Nahk jääb heledaks isegi pärast mitut päevitusseansi.

II tüüp - Põhjamaise või germaani päritoluga inimesed. Põhiliselt Kesk-Euroopa esindajad. Hele nahk, helepruunid juuksed, sinised, hallid või rohelised silmad. Päevitamine võib tekitada nahapõletust. Mõõdukas jume pärast mõnekordset päevitamist.

III tüüp - Kesk-Euroopa päritoluga. Kastanpruunid juuksed, hallid või pruunid silmad ja küllaltki tume nahk, tedretähne esineb harva. Nahk muutub pruuniks juba pärast paari solaariumikülastust.

IV tüüp - Vahemere tüüp, hispaanlased, idamaalased. Tume nahk, tumepruunid või mustad silmad, tumedad kastanpruunid või mustad juuksed, tedretähne ei esine. Päikesepõletust ei teki, päevitus väga tume.



Lotion ratiopharm

Kerge, lõhnatu, niisutav ihupiim igapäevaseks kasutamiseks kogu kehale, ka näole. Lotion-ratiopharm'i on kerge nahale kanda ja see imendub hästi. Pärast pealekandmist võib kohe riietuda. Sobib kuivale, normaalsele ja rasusele nahale.

Koostisosad (INCI):

- 1) destilleeritud vesi
- 2) niiskuse siduja: propüleen glükool
- 3) pehmedajad: tsetearüülalkohol, tsetearüülglükosiid, desüülolaat, isopropüül müristaat, butüürspermum oleüülerukaat
- 4) marrasnahk pehmedaja: allantoiin
- 5) ph säilitaja: tsitrushape
- 6) säilitusained: butüülparabeen, etüülparabeen, metüülparabeen, propüülparabeen, fenoksüetanool
- 7) vahutamise vältimiseks: tsüklopentasiloksaan ja dimetikoon.

Antud koostisainetel ei ole allergiseerivat ega muud ebasoodsat kõrvaltoimet.

Sobib hästi ka tundlikule nahale

Pakend: 50 ml tuub

500 ml pumppudel.



Cream - ratiopharm 50 ml

Lõhnatu, värvainevaba, keskmise rasvasisaldusega kreem kuivale ja ärritunud nahale. Õli ja vee sisaldus on vastavalt 30% : 70%.

Sobib igapäevaseks kasutamiseks normaalsele, kuivale ja seganahale.

Kasutatakse mitmete nahahaiguste korral, mil naha niiskuse tagamine on oluline.

Koostisained:

- 1) destilleeritud vesi
- 2) ph säilitaja: tsitrushape ja naatriumtsitraat
- 3) niiskuse siduja: propüleen glükool
- 4) pehmedajad: petrolaat, vedel parafiin, tsetostearüülalkohol, tsetareth-20
- 5) säilitusained: butüülparabeen, etüülparabeen, metüülparabeen, propüülparabeen, fenoksüetanool

Antud koostisainetel ei ole allergiseerivat ega muud ebasoodsat kõrvaltoimet.

Sobib hästi ka tundlikule nahale

Pakend: 50 ml tuub.

Dr.Hauschka sidruni kehapalsam

See küpsenud sidrunite järele virgutavalt lõhnav kehatoode pinguldab ja niisutab nahka, annab sellele siidise pehmuse, imendub ruttu ega jää ihul kleepuma.

Hommikul pärast dušši värskendab ta nii keha kui meeli ning hoiab ka kõige kuumemal suvepäeval nahas niiskust öhtuni. Laukapuu marjade ja õite ning aedsalvei tõmmised panevad naha tööle, küdooniaseemnete tõmmis niisutab ja rahustab, oliivi- ja jojobiõli hoiavad naha kuivamast, lastes tal samas hingata. Sidrun aga aitab tänu pinguldavale toimele muuta naha elastsemaks, hoida ära sidekoe lõtvumise ning tänu sellele vähendada ka tselluliiti. Uus trimmiv ja elustav palsam maksab 145 ml 295 kr.

www.drhauschka.ee



Nuvisal

Kasevaseliini ja kaseõli on testitud patsientidel Tallinna Medicum kliinikus. Esimesed muutused on toimunud kahe nädala jooksul. Kolme nädala pärast on tulemused olnud märgatavad. Testitulemused kinnitasid, et toote eri tugevusastmed sobivad väga hästi kuiva ja psoriaatilise naha hoolduseks.

Toodete kasutajad on jaganud oma kogemusi. On täheldatud, et toote kasutamine vähendas ebameeldivat sügelust ja rahustas kahjustatud nahka. Mitmete kasutajate arvates on toode nende elulaadi tunduvalt parandanud.

Toodet kantakse kahjustatud nahale 1-3 korda ööpäevas, korraga mitte üle 25%-le kehapiinnast. Mõjuaeg on 0,5-12 t, mille järel nahk pestakse seebi või šampooniga.

www.nuvisal.com



Puugieemaldaja Tickner®

Tickner® on puukide eemaldamise integreeritud süsteem, mis tapab nad kiirelt ja eemaldab lihtsalt. Tickner® on mõeldud kuni 50-ks pihustuskorraks ja võib, sõltuvalt puugi suurusest, tappa ja eemaldada kuni 20 puuki. Tickner® tapab puugi kiire külmutamise teel ja eemaldab ta toote küljes oleva ekstraktori abil.

Saadaval Ülikooli Apteekides üle Eesti!

Tootja: Labotatory Tickner AG

Esindaja Eestis: H. Abbe Pharma GmbH

Tel: 6460 980



Methoddraine slim sooduspakkumine

NB! Iga pakendiga kaasas ostjatele kingituseks puusarätik!

Mõnusa kirsimaitselise, ravimtaimede ekstrakte sisaldav dieetpreparaat, mis kiirendab süsivesikute ja rasvade ainevahetust ning toimib kehakaalu alandajana. Preparaadi toime põhineb kolme taimeekstrakti koostoimel. Rohelise (rõstimata) kohvi ekstrakt, mis sisaldab klorogeenhapet, pärsib organismis suhkrute talletamist rasvana, vähendab söögiisu ja kiirendab ka olemasoleva rasva põletamist. Punase viinamarja lehtedes sisalduvad toimeained parandavad verevoolu veenides, mis aitab vähendada tseluliiti. Angervaksa toimeained eraldavad organismist liigse vee ja toksiinid.

Sobib dieedi toetuseks, söögiisu vähendamiseks ja organismi kogunenud liigse vedeliku väljutamiseks.

Saadaval 2 pakendit: mikstuuri 250 ml ja tabletid N42

OSTES 6 OP mikstuuri + 6 OP tablette, saate kaubaga kaasa kauni suvise pluusi!



NB! Pakkumine kehtib 1. juunist kuni 31. juulini 2007 või kuni kingitusi jätkub!

Põletushaava plaaster – tõhus abimees

Suvi on aeg, kui palju veedetakse aega vabas õhus grillides ja tuld tehes – ning kus põletused on kerged tulema. Kui oled ennast põletanud, on suureks abiks Hansaplast Med põletushaava-plaaster.

Plaastrit saab kasutada esimese ja teise astme väiksematel põletushaavadel. Esimese astme põletust iseloomustab punetus ja valu. Teise astme põletusega kaasnevad valu, punetus ja paistetust, sageli ka villid.

Plaaster taastab naha loomuliku niiskustasakaalu, ennetab armide tekkimist ning kaitseb haava löökide, surve, mustuse ja infektsiooni eest. Plaastri sisalduv looduslik hõbe mõjub efektiivselt bakterite vastu ja on nahasõbralik.

Kasutamine:

- jahutage põletust umbes 10 minutit voolava vee all (ärge kasutage jääd) kuni valu kaob
- puhastage koht põhjalikult steriilse rätiga
- kuivatage hoolikalt haava ümbrus
- asetage plaaster haavale nii, et kattepadjand oleks täpselt põletusvilli peal
- ärge kasutage haaval õli, võid ega talki. Täiendavad haavaravi vahendid võivad vähendada hõbeda antiseptilist mõju või tekitada koosreaktsioone. Mitte kasutada hõbedaallergia ja argüüria korral.

Plaastri võib jätta haavale mitmeks päevaks. Plaastrit pole vaja vahetada (v.a juhul, kui haav on muutunud põletikuliseks), et mitte katkestada paranemisprotsessi. Plaaster ei kleepu haavale kinni, on õhku läbilaskev, elastne ja kergesti eemaldatav.

Kui põletushaav on suur ja põletikuline, paistes, kibelev ja kipitav, tuleb konsulteerida arstiga.



Sun Screen ratiopharm SPF 20 125 ml

Lõhnatu, veekindel päevituspiim, mida on kerge nahale kanda. Kaitseb nii UVA, kui UVB kiirguse eest. Peale päikesekaitsefaktoriga (SPF) 20 päevituspiima nahale kandmist saab ilma põletusohuta viibida päikese käes 4-5 tundi. Heledanahalistel võib see aeg olla veidi lühem.

See on uutmoodi päevituspiim ega sisalda keemilisi kaitseaineid. Sisaldab füüsilisi kaitseaineid nagu tsinkoksiid ja titaaniumdioksiid, mis peegeldavad ja hajutavad kahjulikud kiired nahalt eemale. Sobib igale nahatüübile, kuid eriti soovitatav nahaarstid füüsilise kaitsega päevituspiima lastele, tundlikule nahale ning näole.



Toniven tablettide suvine sooduspakkumine!

Ostes juuli- või augustikuus TONIVEN tablettide pakendi N36, saate tasuta kaasa TONIVEN jahutava ja vereringet stimuleeriva jalageeli 35 ml.

TONIVEN tabletid on valmistatud ravimtaimedest, mis stimuleerivad vereringet jalgades ja ennetavad veenilaiendite teket. TONIVEN tablette soovitatakse kasutada koos ravimtaimedest ja eeterlikest õlidest valmistatud jalageeliga, mis omab jahutavat ja turseid vähendavat toimet. TONIVEN geeli on hea kasutada pikema matkamise järel või siis, kui jalad on väsinud pikast tööpäevast, pidevast seisemisest või liigsest suvekuumusest. Toniven geeli võivad kasutada ka beebioteel emad jalgade väsimuse ja tursete leevendamiseks.

TONIVEN sooduspakendid on saadaval hästivaruastatud apteekidest!

Juuksed ei ole ainult moeasi

Esmakordselt Eestis on võimalik saada teada kogu tõde oma peanaha olukorrast.

Tekst Kelly Kursk

Kui rahul olete Teie oma juuste ja peanahaga? Kas olete sunnitud tihti šampoone vahetama, sest tekib kõõm? Kas pesete oma pead iga päev, sest juuksed lähevad kiiresti rasvaseks? Võib-olla on teil palju suuremad probleemid – juuksed langevad välja ja kohati on juba esimesed kiilasu-sele viitavad märgid?

70% maailma rahvastikust kannatab erinevate peanaha probleemide all. Kõige levinumad probleemid on vana rasv ja kõõm. Vana rasv tekib peanahale siis, kui šampoon, mida kasutatakse ei ole piisavalt tõhus. On väga oluline, et šampoon, mida kasutate, peseks maha ka juuksevahut, juukselaki, juuksegeeli jm, sest need kõik tekitavad peanahale lisamustust. Kui juuksed kasvavad koos vana rasvaga, ei pääse vana juuksekarv lahti ja uus juuksekarv välja, tagajärjeks võib olla põletik ja lõpuks hakkavad juuksed välja langema, peanahale tekivad tühimikud. Juukseid langeb välja muidugi ka paljudel muudel põhjustel: hormonaalne tasakaalutus, stress, vahel on põhjused ka geneetilised.

Kõõmateket soodustavad, vastupidi, oma koostiselt liiga tugevad šampoo-

nid, mis pesevad maha ka peanahale olulise bakteri ja meie naharakkude valmimine läheb tasakaalust välja. Peanahale tekib ketendus. Kui peanahk on veel ka rasune, tekib rasvane kõõm, mis on tugevasti peanahal kinni. Loomulikult tekitavad kõõma ka muud tegurid, üks neist on stress.

Kõiki neid probleeme saab leevendada kasutades Tricoderm tootesarja.

Kestmine tuleb seest

Juuksed kasvavad peanaha alt 7 mm sügavuselt, sealt saavad nad oma elujõu. Ravi on vaja suunata peanahale, tuleb pesta ja toita mitte ainult juukseid, vaid kõigepealt peanahka. Peanaha ja juuste probleemide uurimisele on keskendunud Itaalias arendatud trigoloogiline iluhooldus ja teadusharu. Trigoloogia tuleneb kreeka keelest ja tähendab karvateadust. Trigoloogia uuring on keskendunud kõigele, mis on seotud juuste bioloogiaga: sünd, kasv, areng, muutused. Eesmärk on leida tasakaal ja selle hoidmine õigete vahenditega. Trigoloogiliste ravimeetmetega keskendutakse teatud peanaha probleemidele, mida tuvastatakse mik-



saavutanud diagnooside ja raviga väga häid tulemusi – õnnestumise protsent on 95%. Üheski katses ei ole kasutatud loomi, nendes on osalenud inimesed vabatahtlikena. Tricoderm-ravisarja eesmärk on saavutada peanahal tasakaal ja seda ka hoida. Toodes on kasutatud looduslikult puhtaid tooraineid, mis on kliiniliselt ja dermatoloogiliselt ning mikrokaameraga testitud.

Trigoloogia tuleb appi

Juhul kui juuksed on halvas seisus, ei läigi ja on haprad ning kui probleeme valmistavad liigne rasueritus, kõõm, peanaha sügelus ja juuste väljalangemine, siis saab abi trigoloogiast. Lisaks aitab trigoloogia leevendada tõsisemaid nahaprobleeme nagu psoriaas, seboroiiline dermatiit. Ka kiilanemise puhul on lahendus olemas, ent siinkohal on oluline, kui kaua on probleem kestnud ja lisaks toodete tarbimisele on vaja läbida ka vaakummassaazi ja osooniteraapia protseduure, mis ravigivad ja on lisaks sellele ka kliendile meeldivad.

Lähene oma toodete ja analüüsidesidega igale inimesele personaalselt. Teeme mikrokaameraga peanahale ja juuste analüüsi, protseduur ei ole valulik. Analüüsi põhjal annab koolitatud trigoloog diagnoosi ja määrab vastavalt sellele tooted ja ravikuuri.

Võimalik on tulla korduvalt oma peanahka testimiseks, tooteid kasutades ja peale ravikuuri. Ülikooli apteegiketi apteekides (Tallinnas Viru Keskuses, Tartus ja Pärnus) on analüüsipäevad eelneva registreerimisega ja tasuta. Suve jooksul on plaanis avada Trigoloogia Keskused Pärnus, Tallinnas ja Tartus, kus saab kohapeal oma peanahka testida (tasu eest), lisaks tehakse seal vajalikke peanaha hooldusi, vaakummassaazi ja osooniteraapiat.

Meie tooteid müüvad ÜLIKOOI APTEEGIKETI APTEEGID. Hetkel Tallinnas Viru Keskuses, Tartus ja Pärnus. Suve jooksul lisanduvad veel ka Kuressaare ja Viljandi ning hiljem kõik Ülikooli Apteegiketi Apteegid. Samuti toimuvad seal ka analüüsipäevad 2–3 korda kuus, mida viib läbi selleks koolituse saanud trigoloog.

TULE JA TESTI OMA PEANAHKA!

ANALÜÜSIPÄEVADE KALENDER

ÜLIKOOI APTEEGI VIRU KESKUSE APTEEK TALLINNAS

Viru Väljak 4/6, Tallinn

Kella 12-18, võimalus ka eelnevalt registreerida tel: 52 82 060

20. juuli
30. juuli
30. juuli
7. august
17. august
29. august
10. september
20. september
28. september

ÜLIKOOI APTEEGI TARTU APTEEK

Küüni 5b, Tartu

Kella 12-18, eelnevalt registreerida tel: 55 615 462

23. juuli
6. august
23. august
5. september
24. september

ÜLIKOOI APTEEGI PÄRNU APTEEK

Rüütli 30, Pärnu

Kella 11-17, eelnevalt registreerida tel: 52 820 60

25. juuli
8. august
22. august
7. september
26. september

NB !!! Jätame endale õiguse vajadusel analüüsipäevi muuta!

Tricoderm ravisarja maaletooja: HAIREXPERT OÜ

Luite 19A

Tallinn 11313

Tel: 52 82 060

e-mail: info@trigoloogia.ee

www.trigoloogia.ee

Perifeerias elamine on luksus

Villu Veski: "Mind aitab elada see, kui ma mõtlen oma elustiili eriliseks – elan väikese saare peal ja samal ajal on kõik teed lahti."

Tekst Agne Adamson

Kui kaua te olete Saaremaal püsivalt tagasi olnud?

Eelmise aasta algusest olen ma Kuressaares ametis kui Vanavara juhataja ning elan Muhumaal. Varsti saab aasta täis. Ei olegi väga pikk aeg.

Põhiline sündmus, mis mind aastaid on Muhumaaga sidunud, on Juu Jääd festival, millega alustasin 11 aastat tagasi. See on andnud võimaluse endale tööd organiseerida ja sidunud saarega rohkem. Organiseerimise mõttes peab siin rohkem käima ja inimestega rohkem suhtlema. Igasugune paigapealne tegevus toob ka inimsuhted tagasi. Kui elada mujal, kipuvad need suhted ära ununema. Muhumaa on selline tuntud koht, enamasti kõik inimesed tunnevad üksteist ja peoõhtutel ikka arutatakse, et näiteks seal majas, kes seal elavad, ja kes kellega ja kust pärit olakse. Kõik on teada, ei saa olla midagi juhuslikku, et juhuslikult elab mingi hulk inimesi, kellest keegi midagi ei tea ja pole kellegi asi, kes nad on ja kust nad tulevad.

Olen üles kasvanud Muhus, olnud ka n-õ suvemuhulane ning üritused on nõudnud rohkem muhulastega suhtlemist. Elada siin päriselt ületalve tähendab ka väga selget arusaamist, mis asjad tuleb kõigepealt korda teha ja mis on vähem tähtsad. Suvel on asjad hoopis teisiti kui talvel.

Saare elu mulle aega küll juurde ei ole andnud. Seda on ikka väga vähe ning aeg on kõige kallim vara. Kontserdid ja kõikvõimalikud esinemised toimuvad ikka seal, kuhu need on plaanitud, mitte sõltuvalt minu valikust, kus mina tahaksin. Selline päevakava, et hommikul Kuressaarde, sealt Muhusse ja pärastlõunal Tallinna, sealt edasi lennuki peale, on üsna tavaline. Või siis teisipäidi, et Tallinnas hommikul viiest üles ja kaheksase praami peale tagasi Muhusse. Tervet nädalat siin saarel ei ole veel ette tulnud. Arvan, et see ei ole päris normaalne, aga inimene harjub iga asjaga, ka oma elustiiliga. Mul hakkaks midu võib-olla igav. Püüan ikka täie rauaga elust osa võtta. Ratta pealt maha astumine võib tervisele halvasti mõjuda. Sageli räägitakse, et võta aeg maha ning istu kusagil ja ole. Minu arvates on see

just vastupidi – mingi kindel elurütm on sees ja seda rütmi tuleb hoida, sellest pole mõtet välja astuda. Minu sisetunne ütleb, et minul on nii.

Kui palju on organiseerimises seda poolt, et saaks teha seda, mis on oluline? Või ei olegi vahet, et kogu tegevus on võrdset tähtis?

Ei, see ei ole ühtne. Kogu organisatoorne pool on loomulikult ikka selleks, et teha häid üritusi. Kulissidetagune elu on alati kõigile olnud nii heas kui võib-olla ka naiivses mõttes saladuslik. Võrreldes teatriga mõelge ise, kui palju peab tegema tööd kulisside taga, et etendus saaks toimuda.

Olen oma elu jooksul kokku puutunud väga paljude naiivsete mõttelaadidega. Näiteks kutsutakse esinema ja küsitakse, miks me peame kahe loo eest nii palju maksma jms. Kui rätsepalt tellitakse kaheksa ülikonda, siis õmbleb ta need ülikonnad talle sobival ajal valmis, aga muusik peab käima eraldi kindlatel aegadel mängimas ja sel ajal ei saa ta teha mitte midagi muud.

Väga sageli olen täheldanud, et ma pean sellises meeldivalt populaarses vormis õppetunde või kursust andma nendele, kes muusikuid tellivad. Püüan selgitada, mis seal taga on.

Tavaliselt on loomeinimesel oma käendajad, kes seda tegevust organiseerivad. Teie puhul on eriline see, et teete mõlemat. See tundub olevat raske ja tegelikult ka vastuoluline.

On võrdlemisi levinud arusaam, et muusikul on vahendajad, impressariidid. Ma olen ka nendega kokku puutunud, peamiselt välismaal. Nende asi on ikka rohkem sind müüa, nende südametunnistust ei vaeva eriti, kuidas see välja tuleb. Kui ei õnnestu, siis püütakse järgmist artisti.

Minu jaoks on oluline, et kõik sünniks nii, nagu ma ise tahan. Kui ma mõtlen, et olen väga palju reisinud, esinenud ka koos mitte-eestlastega ja teistes riis

kides ning erinevates kollektiivides, siis pole ükski mäendžer mind sinna viinud ega tea ma kedagi teist, kes oleks sinna viidud. Ühesõnaga – ma leian, et Eesti management on üsna kodukootud. Nendel ei ole rahvusvahelisi suhteid, nad ei taju asja.

See on keele küsimus. Pole ühist mõistmist. Arusaamine on ainult teatud piirides, mitte täielikult.

Jah, see on raske. Mitte kõik muusikud ei oska end välja pakkuda. Võtame kas või sellise žanri nagu CV, mis peab olema lõõv ja loov ning andma kohe täpse pildi, kellega on tegemist. Mulle meeldib väga selline võrdlus, et inimesed jagunevad justkui kahte ossa: ühtedel on aina valmis CV huultel; teistel ei olegi seda oma töös vaja. Kui ootamatult mikrofon ulatada ja küsida, kes te olete ja mida teete, siis ütleb ta, et on tavaline inimene. Tavaline inimene ei mõtle ju igal hetkel enda promomisele.

Mind aitab elada see, kui ma mõtlen oma elustiili eriliseks – elan väikese saare peal ja samal ajal on kõik teed lahti. See tekitab või vähemalt esialgu tekitab eelarvamuse, et nüüd hakkavad kõik tuttavad rääkima, et kolisid linnast ära ja tahad üksinda metsas elada. Võib juhtuda, et sinuga ei taheta enam arvestada. Pildil püsimise asjad katsun ikka alateadlikult korras hoida. Kellest keegi ei räägi, seda nagu polegi olemas.

Kui palju te ise tunnete, et keskkond mõjutab inimest, ja kui suur roll sellel on? Meil öeldakse, et Eestis on kohti, kus on hea elada, aga seal on raske püsida pildil, ning on teisi kohti, kus elukeskkond ei ole võib-olla nii hea, kuid sotsiaalses mõttes on just see paik elamiseks õige. Kuivõrd te ise tajute, et keskkond teie tööd ja olemist mõjutab?

Selles plaanis hoolitsen iseenda käekäigu eest väga halvasti. Mulle tundub, et palju inimesi mõtleb näiteks, et New Yorgis peab elama just täpselt nii palju, et saada endale see maagiline



nimekaart. Minule ei ole see oluline olnud ega ole ka praegu. Olen aga mõelnud elada mingil muul põhjusel teises kultuurikeskkonnas vähemalt kaks aastat järjest, et õppida ära keel ja aduda seda keskkonda. See rikastab elu.

Kui elada perifeerias, tuleb sageli käia mekas. Tundub, et perifeerias elamine on luksus, et on võimalus niiviisi elada. Mulle meeldivad suured kontrastid, mida selline eluviis tekitab.

Minul ei ole sellist stereotüüpi, et kõik asjad Eestis peavad käima Tallinna kaudu. Olen 20 aastat Tallinnas elanud ja miks mitte elada järgmised 20 aastat kusagil mujal.

Meenub, et Tõnu Önnepalu kirjutas kunagi, et kusagil ei ole see katkestus oma olemisviisis nii tajutav kui mandrilt saarele sõites. Juba praami peal olles on füüsiliselt tunda, kuidas üks maa jääb seljataha ja sinus toimub muutus.

Jah, kõigepealt jäävad probleemid teisele kaldale. See on uus maa, mis ees ootab. Ma ei interpreteeri oma elu siin maagiliselt, et kunstnik elab üksikul saarel. Inimesed mõtlevad selle pigem ise juurde. Tegelikult ei olegi saare peal elu nii lihtne, on palju praktilisi küsimusi, mis tuleb läbi mõelda. Saarel ei

ole see areng, mis toimub eluviisi tehnilises korraldamises, nii kiire.

Milline on teie jaoks ideaalne keskkond, kus muusika, teie enda looming võiks sündida?

Olen selle enda jaoks mõelnud lahiti küll. See on tegelikult seesama palju räägitud Ameerika läänerrannik, California, Hawaii. Öeldakse, et see on mingi stereotüüp, ja ma mõtlesin ka, et see niimoodi on, aga ise seda kogedes on ikka hoopis teine tunne.

Inimesed vajavad ju muusikat paljuski tarbemuusikana. Toome lihtsa näite. Californias on peaaegu igal inimesel

mine on minu jaoks olulised loomingu- lise keskkonna tekkeks.

Toon näiteks oma Hawaii kogemuse. Seal on üks rand, kuhu inimesed on viimased 11 aastat igal pühapäeval läinud trumme mängima. Sinna trummi- ringi koguneb inimesi kogu maailmast. Vanad lagununud autod jäetakse teede äärde ja minnakse sellisest suhtelisest jäsust kaldast alla sinna, kus trummi- ring asub. Tagasein, mis on moodus- tunud kaljust, on nagu amfiteatri sein. Seal mängib päeva jooksul sadu inimesi; mängitakse väljendusrõõmust ja vajadusest. Käisin ka seal mängimas. See paik tundus mulle küll ideaalse keskkonnana, muusikalise paradiisina. Kõik on sinna perekonda vastu võetud, kes vähegi tahavad. Selle osa tahaksin rõhutatult kõrvale jätta, et Hawaii on kui looduslik paradiis. Mina tundsin seal pigem seda, kuidas on Brasiilia muusika ja bossanoova üldse meile jõudnud. Tuligi nii, et mindi sellisesse regioonini ja lihtsalt elati seal ning see andis inimestele piisavalt inspiratsiooni. Oma silmaga kogeda ja oma kõrvaga kuulda – see annab nii palju. Õpid eristama, mis on päris ja mis ersats. Pärast, kui sellest keskkonnast tuled, hakkab väga häirima, kui inimene jälgendab muusikat halvasti, ja mõtled, miks ta seda teeb, selle asemel, et julgeda väljendada ennast.

Jäljendamine võib tulla ka julgusetusest end avaldada. Eestlased on kinnised ja enesessetõmbunud. Kas Juu Jääb festival on üks pind, kus olete püüdnud tuua midagi sellist ka siia poole?

Jah, olen püüdnud tuua siia muusikat, mis mulle endale meeldib, mitte kunagi kommertseesmärkidel. On kasvatatud fänniklubi, kes armastab seda muusikat, ning inimeste hulk on kogu aeg suurenenud. Me ei pea kartma, et kui mängitakse midagi väga head, kuid samal ajal uudset ja harjumatu, läheb publik ära.

Viimasel ajal on Eestis olukord parenenud. Ka instrumentaalmuusikast on hakatud lugu pidama.

Kas muusikas ollakse väsinud suurtest üldistest teemadest ning huvitatakse marginaalsest, nüanssidest?

Olen ära tabanud küll, et Eesti võib väga suurele osale maailmast olla eksootika. Kuu aega tagasi analüüsisin seda küllaltki täpselt, kui käisime Ungari festivalil Media Wave. Esinesime seal põneva koosseisuga, kus ansambli laulja oli eskimo Gröönimaalt, lisaks kaks muusikut Fääri saartelt, üks taanlane ja siis mina. Kui avasime festivali suure luksusliku bukleti, oli selle grupi kohta kirjas Taani-Eesti. Siis me arutasime omavahel, et korraldaja on sellega mööda pannud, sest Eesti on juba nii palju tuntust kogunud. Taani ega Eesti ei ole kultuuri mõttes enam eksootika.

Teisalt on aga terve Euroopa kultuur väga suurele osale maailmast eksootika. Suurem osa inimesi ei olegi Euroopa kultuurist otse midagi kuulnud. Paljude inimeste jaoks on eksootika ka see, et valge inimene mängib mingit pilli. Teadmist, nii nagu meie mõtleme, ei pruugi alati olla, ning alati on teine võimalus. Seda mõtet kasutame liiga vähe. See on nagu eluski – kui midagi välja ei tule, võib teise variandi võtta.

Kas te olete õnnelik inimene?

Arvan, et minu õnn on lõputus tegutsemises. Ma ei püüa oma elu ära lõpetada näiteks sellise mõttekäiguga, et ma teeks veel selle plaadi jms, kui see on tehtud, siis ma olen õnnelik.

Olen õnnelik selle üle, et püüan tajuda seda, et kõik on lõputus muutumises ning see protsess on eestlaste jaoks üha kiirenenud. Meil on olemas internet, mille kaudu me võime ühe näpuliigutusega siseneda teise maailma. See fantaasia on meie kättes. Need võimalused on meil kõigil võrdsetel olemas. Info kättesaadavus on väga palju muutunud. Geniaalsed mõtted võivad sündida ükskõik millises keskkonnas.



Suitsetaja karm valik: tubakas või kaunis näonahk?

Tubaka laastavast mõjust hingamissüsteemile teatakse palju, vähem ollakse kursis sellega, millist mõju avaldab tubakas suitsetaja välimusele.

Tekst Merle Prangel

Olenevalt organismi vastupanuvõimest võivad nooremas vanuses märgid suitsetamisest piirduda vaid suitsuhõnguliste kehakate või halva hingeõhuga. Vanemas eas lisanduvad sellele aga nii mitmedki visuaalsel vaatlusel märgatavad tunnused, mis aitavad vahet teha suitsetajal ja mittersuitsetajal.

Nii mõnegi suitsetaja võib ilmeksimatult ära tunda juba esimesel kohtumisel – põhjuseks kähisev hääletämber, kahvatu näojume või „suitsetajakortsud“. Kuna tubaka mõju on pikatoimeline ega avaldu kõigil suitsetajatel ühtviisi, siis võib mõnel suitsulembesel kuluda aastaid, enne kui äsjamainitud tunnused ilmnevad. Teatud vanuse saabudes tuleb aga paratamatult silmitsi seista suitsetamisest tingitud tulemustega: peeglist vaatavad vastu enneaegsed sügavad kortsud, millega leppimine nõuab suurt eneseületamist. Kahjutundega tuleb tunnistada sedagi, et eakaaslased näevad välja kadestamisväärset tervemad ja kaunimad.

Kortsugeen

Suitsetamise seost kahvatu näojumega on märgatud juba ammu. See ajendas teadlasi otsima vastust küsimusele, miks tekivad suitsetajatel mittersuitsetajatega võrreldes kortsud enneaegselt? Londoni St. Johni Dermatoloogiainstituudi teadlased avastasid, et suitsetamine stimuleerib geeni, mis hävitab naha elastsust hoidvat struktuurset proteiini – kollageeni. Teadlased leidsid, et sama geen, mis põhjustab kortse päevitamisel, on suitsetajate organismis äärmiselt aktiivne, mittersuitsetajate organismis aga tunduvalt väheaktiivsem.

Inimese näos on kolme liiki kortse: pindmised kortsud, sidekoekortsud ja miimikakortsud. Pindmised kortsud tekivad üldjuhul 20-ndate eluaastate alguses ja seda eelkõige just silma ümbruses. Just silmaümbruse kortsukesed aitavadki asjatundlikumal inimesel



umbes kümme aastat hiljem vahet teha suitsetajal ja mittersuitsetajal – suitsetaja kortsud on selleks ajaks muutunud tunduvalt sügavamaks ja pikemaks kui mittersuitsetajal.

Et suitsetaja suu omandab tänu suitsu pahvimisele toruja kuju, siis tekivad sellest suu ümber pikikortsud, mis ajapikku omandavad üha sügavama ja pikema vormi. Kortsude ala laieneb aja möödudes ka põskedele ja kaelale.

Sidekoekortsud tekivad tänu elastsetes kudedes toimuvatele muutustele ja naha lõtvumisele – jällegi on tubakas sisalduvad ained selle protsessi oluliseks kiirendajaks.

Ka miimikakortsud on sõltuvalt inimese elustiilist – mida aeg edasi, seda rohkem on meie näkku kirjutatud kõik magamata ööd ja muud tervisliku elu kõrvalekalded. Iga kord, kui näitame välja oma emotsioone, teevad seda meiega koos ka miimikakortsud, mis

olenevalt meie eluviisist võivad olla kelmikalt võluvad või ebameeldivalt esiletükkivad.

Näha välja nagu iseenda vanaema?

Teadu on tõsiasi, et naha kuivus ja vähene hooldus (niisutamine) on enneaegsete kortsude tekkimise põhjuseks. Kuiv näonahk võib olla kaasa saadud (soovimatu pärandina) esivanematelt, kui aga sellise näonaha omanik on juhtmisi ka suitsulembene, saab näonahk topeltkoormuse osaliseks.

Suitsetamine kui ennasthävitav eluviis aeglustab rakkude elutegevust, ahendab veresoone ja hävitab samaaegselt ka organismile vajalikke vitamiine. Suitsetamise tulemusena tekib nahas hapnikupuudus, halveneb mikrovereringe ning nahk saab vajalikust vähem toitaineid, mille olemasolu ei ole võimalik täielikult korvata mingil muul viisil. Kui nahk muutub ühtlaselt kuivemaks



ning ladestuma hakkavad mitmesugused pigmendid ja rakkude elutegevuse jääkained, on tulemuseks ka kahvatu näojume.

Nagu öeldud, ei pruugi eelnimetatud tunnused avalduda nooremas eas, mil nahk on hilisemaga võrreldes siiski tunduvalt elastsem ja vastupidavam mitmetelegi tervistkahjustavatele inimlikele nõrkustele. Murettekitavaks võib olukord hakata muutuma vanuses 30 aastat ja üle selle. See oleks ka piir, mil tuleks kriitilise pilguga üle vaadata oma elustiil ning mõelda, kas tahetakse edasi minna enneaegse vananemise suunas või nautida kõike seda, mida pakub suitsuvaba elu. Mida aeg edasi, seda rohkem hakkab suitsetaja nahk oma kvaliteedist märku andma – ja loomulikult mitte positiivsete märkide näol. Nii võib 40–50-aastase suitsetaja näonahk sarnaneda endast paarkümmend aastat vanema mittesuitsetaja näonahaga.

Vaevalt leiab ükski naine, et selline võrdlus kõlaks komplimendina...

Kuidas ebatervislikud eluviisid mõjutavad meie nahka?

Küsimustele vastab Marit Sepma, Dorpat Spa hoolduste juht.

Me teame, et suitsetamine, alkohol, ebakorrapärane ja ebatervislik toit ning, väsimus kurnavad meie organismi. Kas see mõjub ka meie nahale?

Kindlasti mõjub! Toksiliste ainete kogunemisel organismi võivadki enne üldiseid tervisehäireid ilmnedes hoopis probleemid nahas. Ebatervislikest harjumustest saavad mõjutatud rasunäärmed, karvafolliikulid, närvilõpmed, lümf- ja vereringe - kogu nahk! Dermis on kui „ihupeegel“, mis näitab välja kõike, ka seda, mida võibolla näha ei sooviks.

Kas halbade harjumuste tagajärjed peegelduvad meie nahalt kohe, või võivad need ilmnedes alles aastate pärast?

On muutused, mida võib märgata kohe (naha värvus, lõhn, karedus, suurenenud tundlikus) ja sümptomid, mis tekivad alles aja möödudes (sügavad miimikakortsud, toonuse langus, sagedased nahaärritusnähtud). Paraku võib kõiki eba-meeldivaid tagajärgi süvendatult märgata just naistel.

Mida teeb suitsetamine meie nahaga?

Suitsetaval inimesel üldjuhul veresooned ahenevad ja nahk ei saa piisavalt toitu ega hapnikku. Esmalt võib märgata

muutuseid jumes ja naha üldine väljanägemine halveneb. Peale selle on sagedaseks suitsetajate probleemiks naha liigne rasueritus, mis põhjustab ka põletikuliste vistrike teket.

Kindlasti põhjustab suitsetamine naha enneaegset vananemist, kuna väheneb võime siduda vett, millest paljuski sõltub naha elastsus. Kiiremini tekivad kortsukesed suu ja silmaümbrusesse ning selline nahk ei ole enam prink. Kümme aastat vanema välimuse saavutab suitsetaja ruttu!

Milliseid nõuandeid annate suitsetajatele naha hoolduseks?

Päike ja tubakas koos on kui ühinenud jõud naha vananemise kiirendamiseks, seega kaitske end!

Tähtis on puhastamine ja toniseerimine, edasi vastavalt nahatüübile sobivad hooldus- ja toitekreemid, mis aitavad mõningal määral taastada kaduma läinud niiskuse nahas. Suureks abiks on ka kosmeetilised intensiivhooldused, mille abil saab naha väljanägemist oluliselt parandada!

Ja lõpetuseks tähtsaim soovitus: suitsetamisest loobumine - valikud aga teeb inimene ise, teised saavad vaid nõu anda!

Ühe korruga.



Kas sulle tundub, et jalaseen on lõputu probleem? Nüüd saad selle ühe korruga ravitud ja mure murtud! Lamisil Uno (terbinafiin) on revolutsiooniline jalaseene ravim, mida kasutatakse vaid üks kord. Jalaseen kaob ja Sinu jalad on järgmise 3 kuu jooksul nakkuse eest kaitstud*. Nii võid jälle puudutusest rõõmu tunda.

Esimene ja ainus ühekordne ravim jalaseene raviks.

Toimeaine: terbinafiin.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat teabelehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

* J.P.Ortonne, H.C.Korting, C.Viguie-Vallanet, C.Larnier, E.Savalony; Efficacy and safety of a new single-dose terbinafine 1% formulation in patients with tinea pedis (athlete's foot): a randomized, double-blind, placebo-controlled study. JEADY 2005 vol 19 sup.2 (abstract P01.120).

NOVARTIS



Halitoos

Halitoos ehk krooniline halb hingeõhk on maailmas laialt levinud haigus, mis üldjuhul põhjustab selle põdejatele suurt meelehärmi – halva hingeõhu all kannatab pea iga neljas inimene. On inimesi, kes tunnevad oma hingeõhu pärast muret asjatult, samas kui teine osa ei ole oma probleemist teadlik või ei taha seda tunnistada.

Tekst Merle Prangel

Halb hingeõhk on probleem, mida peetakse piisavalt isiklikuks, et sellest avalikult rääkida või kellegi tähelepanu sellele juhtida. Kuna halitoos tekib suus, ei tunne inimene ise oma suulehka lõhnatajuga. Seda tunnevad seda pigem need, kellega halitoosi põdeja suhtleb. Samuti võib halitoosi põdeja ise oma suus oleva maitsega niivõrd harjunud olla, et ei pööra seetõttu sellele tähelepanu.

Kas mul on halitoos? Mis selle põhjustab?

Halitoosi korral tunneb inimene suus hapukat või kibedat maitset ning näha on valkjat kattu keele tagaosas. Halitoosi põhjustavad bakterid asetsevad just keele tagaosas ja kurgu ülaosas, kus nad toodavad väävlisgaase, mis ongi suulehka (suulehka on halitoosi üks sünonüümidest) tekke põhjuseks.

Tihti peetakse halva hingeõhu põhjustajaks teatud toiduaineid. Väävlisgaaside tekkele suu tagaosas annavad tõuke siiski vaid osad toiduained – seega tuleks halva hingeõhu põhjusi otsida harva tarbitud toidust. Teada on, et suulehka võivad tekitada happed kohvis ja valged piimasaadustes. Loomulikult tekitab seda ka näiteks küüslauk, kuid seda süües on tuntav toiduaine enda lõhn mitte aga väävlisgaaside poolt tekitatud ebameeldiv lehk.

Halitoosi tekkel on (nii nagu ka paljude muude haiguste puhul) oluline osa inimese individuaalsel eripäral ja organismi kaitsevõimel.

On levinud arvamus, et suuvee abil on võimalik halva hingeõhku varjata. Tegelikult aitab suuvee halva hingeõhku peita vaid lühikese aja jooksul peale selle kasutamist. Enamus kauplustes müügil olevatest suuvetest sisaldab suhkrut ja alkoholi, mis pigem kuivatavad suuõõnt, põhjustades nii liigset suu

kuivust – kuiv suuõõs on aga hea pinnas halitoosi tekkeks. Tõhusam abi on kloriidhексиidiini sisaldavast suuveest, kuid selle kestval kasutamisel võib ilmuda pigmentatsioon hammastel ja keelel. Viimasest tingituna on soovitatav neid kasutada vaid ravikuuridena.

Suud kuivatavad ka mitmed ravimid. Eriti suurt mõju halitoosi tekkele avaldavad kõrgvererõhu- ning depressiooniravimid. Nende kasutamise tulemusena tekivad samuti haisvad gaasid.

Kust saada abi?

Nagu öeldud, ei tunne inimene ise enda suus olevat lõhna. Lõhna intensiivsust ei saa teada ka omaenese pihusisse hingates. Samuti võib tunduda ka piinlik lõhna intensiivsust hinnata lasta oma lähedastel. Väljapääs on tänapäeva tehnoloogiasaavutustel, mille abil saab halva hingeõhu intensiivsust mõõta hambaravikabinettides oleva seadmega, mille nimi on hallimeter. Nimetatud seadme abil on võimalik hingeõhus sisalduvaid väävlühendeid määrata üsna täpselt ning saadud tulemuste abil anda hinnang hingeõhu värskusele.

Kui lähete hingeõhku mõõtma hambararsti või suuhügienisti juurde, ei ole soovitatav enne visiiti süüa, närida nätsu, suitsetada ja tarbida

suuvett või suuvärskendajaid – nii saab hingeõhu intensiivsuse määrata kõige kindlamalt. Vältida tuleks ka kosmeetikatoodete kasutamist, sest ka need võivad suulõhna segada. Lisaks sellele tuleb jätta hambararsti ukse taha kogu halva hingeõhuga seotud valesõu!

Kui hallimetri tulemustest selgub, et halitoos on põhjustatud siiski vaid puudulikest suuhügieenist, on halb hingeõhk kergesti likvideeritav hambararstilt saadud soovitude abil.

Hambad puhtad, aga kuidas on lood keele puhtusega?

Suuõõne korrashoiuks ei piisa vaid korralikust ja regulaarsest hammas-



PBN-BIOSUISSE

Preparations Bioagritechnologiques Naturelles
& Pharmaceutiques

TERVIS JA PUHTUS LOODUSEST

Selline on **PBN**'i missioon, mis sai alguse palju aastaid tagasi. Selle põhimõtte rakendamine viib meid ja meie lapsi tervislikumasse ja harmoonilisemasse maailma.

Tekst Kaire Sepp

Loodus on juba 2,3 miljardit aastat edukalt arendanud, selekteerinud ja toinud kõiki eluvorme. Keskkond oli puutumatu ja täiuslik tasakaalus, kuid juba 150 aastat on meie moodne tööstus ja loodusressurside ärakasutamine põhjustanud dramaatilisi tagajärgi tervisele, heaolule ja isegi tulevikuks normaalsele elule. Globaalne tasakaal kõikide eluvormide vahel on tõsiselt ohustatud. Keemiliselt sünteesitud ainete laiaulatuslik kasutamine tööstuses ja põllumajanduses reostab õhku, pinnast, vett, ihusid ja hingesid.

Inimkeha koosneb enam kui 60 tuhandest miljardist elusrakust. Neil on sarnane funktsioon, vajadused ja struktuur iga elusrakuga, nii taimede, loomade kui ka mikroorganismidega. Kõik elusorganismide rakud omavad ühesuguseid elementaarseid struktuure ja funktsioone ning on ühendatud ühte reguleerivasse võrgustikku. Nad vajavad regulaarset toitmist ja varustamist põhitoitainetega, nagu energia, mineraalid, aminohapped, vitamiinid jne. Kui need vajadused on piisavad, puhtad ja tervislikud inimorganismile, siis on ka parimad võimalused püsida tervena.

Loodus on varustanud meid vastavalt vajadustele enam kui neli miljonit aastat. Ta omab parimaid toitainete allikaid, mis kohandatud meie kehadele ja hingele ja garanteerib keskkonna jaoks turvalisuse ja ohutuse.

Koos **PBN**'i ainulaadsete kogemuste ja teadmiste-oskustega võib tänapäe-

val lubada endale mitmeotstarbelisi bio-naturaalseid tervise- ja ilualternatiive. **PBN**'i preparaadid sisaldavad maksimaalses ulatuses bio-naturaalseid koostisaineid, mis on toodetud äärmise austusega keskkonna vastu. Selline põhimõte kestab kogu tootmise jooksul. Kasutades biotehnoloogilist ja eriti kvaliteetset teaduslikku materjali, väldib **PBN Pharma** keemiliselt sünteesitud ainete ja teiste kahjulike jäätmete kasutamist. Kasutades taaskasutatavat ja/või biolagundatavat mittesaastavat tootmismaterjali ja pakendeid, on meie poliitika panustada keskkonna kaitsesse.

Selline on firma **PBN Pharma** keskne filosoofia, mis kehtib nii **BioSuisse**'i juuste- ja nahahoolduse kui ka toidulisandite kohta. **PBN Pharmas** oleme kindlal veendumusel, et loodusel on meile pakkuda kõike, mida inimorganism vajab funktsioneerimiseks, kuna loodus on edukalt ülal pidanud tohutul hulgal elusid sellel planeedil juba üle kahe miljardi aasta.

Meie missiooniks firmas **PBN Pharma** on taastada seda tasakaalu ja tugineda võitluses loodusele. Kõik meie ilutooted ja toidulisandid on hoolikalt disainitud ja toodetud selleks, et anda inimestele mugaval ja efektiivsel teel parimat, mida loodusel pakkuda.

Pärast tõsiseid bioloogiauringuid viitas **PBN Pharma** naturaalsete, ainult bioloogiliste molekulide ja toodete potentsiaalsetele eelistele (vitamiinid, aminohapped, mineraalide terapeutilised kooslused jne). Seejärel töötati

ti välja laiem valik sajabrotsendilisel looduslike toidulisandite ja nende varal arendati **BIOUISSE**'i tootemark. Teadusuuringuid korraldatakse ka praegu.

Soovime pakkuda tõelist heaolu ja looduspuhtust. Lubage ennast aidata, parandagem kõik koos keskkonda ja saagem osa parimast, mida loodus kingib meie tervise, ilu ja heaolu jaoks.

Ühinege meie missiooniga ja anname võimaluse loodusele ja elule.

PBN Pharma (*Preparations Bioagritechnologiques Naturelles & Pharmaceutiques*) asub Marlys, Lääne-Šveitsis, kus inimesed on uhked oma vaikse atmosfääri, selge ja puhta õhu ning ulatulisliku rohelise keskkonna üle.

Olles õnnistatud sellise loodusega, on **PBN**-i tooted valmistatud kõrgelt arenenud moodsates tehastes ranget kvaliteedikontrolli järgides ning biotehnoloogiat kasutades. Me pakume looduslike naha- ja juuksehooldusvahendeid ning toidulisanditeid.

Firma kuulub liidrite hulka ja on tee-rajaja looduskosmeetika ning looduslike toidulisandite tööstuses. **PBN Pharma** asutaja oli 1983. aastal dr Gerald Bidawid, kes on teinud biotehnoloogialaseid teadusuuringuid Pariisi Ülikoolis ning tegeleud proteiinide biokeemia, mikrobioloogia-füsioloogia ja geenitehnoloogia teemadega Pariisis olevas *Pasteuri Instituudis*. Töötanud tehnilise konsultandina mitmetes ravimfirmades, biotehnoloogia- ja toi-



te harjamisest. Keele hügieeni olulisusest on meil hakatud rääkima alles viimastel aastatel, samas kui enamikes riikides on keele puhastamine ja kaapimine juba väga iidne tava. Et keele puhastamine tekitab paljudel okserefleksi, püütakse seda vältida. Samas on keele puhastamine suhteliselt lihtne, kuid efektiivne viis suulehka tekitavate bakterite vastu võitlemisel. Ja mitte ainult seda. On teaduslikult tõestatud, et mikroobid, mis suus pesitsedes tekitavad igemehaigusi, võivad tungida veresoontesse ja tekitada tromboosi.

Keelt tuleb puhastada väga õrnalt, tekitamata vigastusi või valu. Abiks sellise tegevuse korral on keelekaabits, mis kahjuks paljudele meie inimestele on veel üsna vähetuntud abivahend.

Kas korrapärane suuhügieen lahendab kõik mu probleemid?

Ekstlikult arvatakse, et halitoosi põhjustab vaid suuhügieeni eiramine või teatud toiduainete söömine. Nii see siiski ei ole. Halitoosi põhjusi tuleks otsida ka mitmetest asjast mittepuutuvatest haigustest nagu hingamisteede haigused või diabeet. Halba hingeõhku

võivad tekitada mitmed põletikulised protsessid kopsudes, bronhides ja hingetorus. Nii näiteks on tonsiit ehk äge mandlipõletik halitoosi üks sagedasemaid põhjusi.

Ka tõsisemad üldhaigused nagu maksa- või neeruhaigused võivad endaga kaasa tuua suulõhna muutuse. Teada on, et suuõõs ja südamehaigused on omavahel tihedalt seotud ning seega on oluline hoida suu võimalikult puhtana.

Halb hingeõhk võib valla pääseda ka ninast. Sellistel juhtudel tuleks põhjusi otsida ninakuivusest, polüüpidest või liigest limavoolust.

Kui halb hingeõhk on probleemiks lapsel, on tavaliselt tegemist kurgupõletiku algusega.

Kui hoolitsete korrapäraselt oma suuhügieeni eest, kuid teil esineb siiski halitoos, peaksite arvesse võtma ka muid halitoosi tekkepõhjusi ja vajadusel pöörduma halva hingeõhu murega nina-kõrva-kurguarsti või sisehaiguste arsti poole. Seda tuleks siiski teha peale seda, kui hambaarsti soovitus ei ole tulemusi andnud.

Hea üldtervisega inimese puhul on halitoosi põhjus tavaliselt suuhügieenis. Et mitte lasta halval hingeõhul oma elu rikkuda oleks soovitatav järgida alljärgnevaid nõuandeid:

- suu kuivuse vältimiseks on soovitatav juua palju vett
- ei tasu lootma jääda suuveele, sellest on vaid ajutine abi
- süüa värsket, kiudainerikast toitu
- külastada regulaarselt hambaarsti või suuhügienisti
- paluda hambaarstil soovitada sobivam hambahari või keelekaabits
- närida aeg-ajalt suhkruvaba nätsu asemel peterselli, piparmünti või nelgi seemneid
- pärast piimatoodete, kala ja liha söömist võimalusel puhastada kohe hambad ja keel
- mitte juua liiga palju kohvi
- mitte unustada põhjalikult harjata ka hambareid viimaseid hambaid.



duainetööstustes. Dr Bidawid huvitus bionaturaalsetest alternatiividest keemiliselt töödeldud toidu ja tervisetoodete vastu ning kaheksakümne aastate alguses rajas oma loodustoodete ettevõtte. Dr Bidawid arvab, et väga palju on teha, parandamaks inimeste elukvaliteeti ja heaolu. Samuti on öelnud, et meil on suur vastutus oma tulevaste põlvkondade ja maailma ees.

Praegu on ta *PBN*'i president ja toetab aktiivselt loodust kaitsvaid organisat-

sioone ning nende tegevust Euroopas ja kogu maailmas.

PBN Pharma valmistab üle 130 eri toote, milleks on naturaalsed nahahooldustooted, naturaalsed ja taimsed seebid, bioloogilised šampoonid, bioloogilised ja naturaalsed vitamiinid, mineraalid ja toidulisandid ning salemisprogrammid. Neid tooteid eksporditakse enam kui 30-sse riiki kogu maailmas.

Hinda looduse väärtust – *BioSuisse*!

BioSuisse'i naha- ja juuksehooldustooted ning toidulisandid on valmistatud looduslikest koostisosadest, et oleksime ilusad ja tunneksime ennast nii tervelt kui võimalik. Kasutades ainult naturaalseid taimede ekstrakte ja mesilastooteid, pakume maksimaalsel hulgal bioloogiliselt aktiivseid toitaineid, et stimuleerida immuunsüsteemi, parandada ainevahetust, tasakaalustada

keemilisi protsesse kehas, vähendada vananemise tunnemärke ja aidata rakudel võidelda ja kaitsta ennast karmide keskkonnatingimuste vastu.

BioSuisse'i nahahooldustoodetes sisalduvad iseloomulikud toitained annavad nahale kaitset väliskeskkonna ärrituste vastu ja tagavad puhtama, pehmema ning noorema välimuse.

Juba iidsetest aegadest peale on inimkond kasutanud mesilasvaha, taruvaiku, mett ja mesilasema toitepiima nende tervislike ja ravivate omaduste tõttu.

Mesilasema toitepiim on spetsiaalne emamesilase toit, mida valmistavad töomesilased. Nad eritavad piimataolist vedelikku, mida varutakse ainult mesilasemale. Viimane on teiste mesilastega võrreldes palju suurem ja elab 55 korda kauem. Ta muneb oma elu jooksul 1500–2000 muna päevas. Emamesilase vitaalsuse ja potentsiaali saladus peitub mesilasema toitepiimas. Praegu pole veel suudetud avastada selle aine kõiki saladusi ja koostisosi.

Mesilasema toitepiim annab organismile ilu, tervise ja heaolu. See on toitaineid poolest tasakaalustatud ning sisaldab olulisi aminosähteid, proteiine, vitamiine ja mineraale.

Taruvaik on väärtuslik vahataolise konsistentsiga vaigutaoline materjal, mida mesilased korjavad puude pungadelt ja kasutavad tsemendina, et ehitada ja kaitsta mesipuid. 50 000 mesilast toodavad 20–30 grammi taruvaiku aastas. Taruvaigul on äärmiselt suur mõju kõikide mikroorganismide vastu (bakterid, viirused, parasiidid jne).

Kogu maailma spetsialistid on uurinud taruvaigu väärtuslike omadusi, sest see on hea tervise ja puhta naha säilitamise alus.

Mesilasvaha sisaldab palju elemente, mis on korjatud taimedelt ning tal on rahustav ja äärmiselt kasulik toime. Juba muistsetel aegadel kasutati mesilasvaha haavade ja naha raviks ning desinfitseerimiseks, sest see on rahustava ja põletikuvastase toimega.

Puhtalt töödeldud

Võite usaldada *BioSuisse*'i, mis pakub ainult parimat ja seda mitte ainult seetõttu, et Šveitsi kvaliteedikontroll on üks maailma rangeimaid ja Šveits on kuulnud oma puhtuse ja täpsuse poolest, vaid seetõttu, et oleme isiklikult pühendunud nendele ideaalide-



le. *BioSuisse*'i nahahooldustooted ja toidulisandid on valmistatud ainult värsketest, puhastest ja naturaalsest koostisosadest. Kõik taimed, millest pärinevad vajalikud materjalid, on kasvanud ilma keemiliste pestitsiidideta, fungitsiidideta või väetisteta. Samuti hoidume rangelt keemiliste sünteetiliste ainete kasutamisest tootmisel.

BioSuisse'i tooted ja näidised alluvad Šveitsi ja Euroopa Terviseinstituutide kontrollile. Šveitsi Vitamiini Instituut on analüüsinud ja kinnitanud vitamiinitooteid. Teised sõltumatud ja ametlikud laboratooriumid kontrollivad püsivalt preparaate kõiki tehnilisi ja füüsilisi aspekte.

Keskkonnasõbralikkus

BioSuisse'i toodetega me ei muretse ainult, et meie kehad saaksid seda, mida vajame, et olla terved praegu, vaid tahame olla kindlad, et need vajadused oleksid täidetud ka tulevikus.

Tootmine *BioSuisse*'i tehastes on nii leebe, kui sellel planeedil võimalik. Šveits on tunnustatud oma suurte metsade, puhta õhu ja mitmete rangete keskkonnaseaduste poolest. Me hindame ja kaitseme oma keskkonda. Me ei

tooda kahjulikke jäätmeid oma tootmisprotsessidel, ei vähenda loodusresursse ja ei testi tooteid loomadel. *BioSuisse* ei võta maalt rohkem, kui ta võib mõistlikult anda ja asendada. Samuti oleme pühendunud korduvkasutatavate, biolagundavate, mittesaastavate vahendite ja pakendite kasutamisele.

Garanteeritud puhtus

Me oleme kindlad *BioSuisse*'i toodete puhtuses ja kvaliteedis, me isiklikult garanteerime nii, et ka Teie võite olla kindlad.

Täname *BioSuisse*'i toodete proovimise eest!

BioSuisse – hea tervis ja elukvaliteet!

BioSuisse looduskosmeetikat müüakse **Ülikooli Apteekides:**

Tallinnas - Viru Keskus, Viru Väljak 4/6

Tartus – Kүүni 5B

Pärnus – Rүүtli 30

Narvas – Puškini 19

www.naturaille.ee

www.biosuisse-pbn.com



Ravimtaimed – kogumine ja kasutamine

Eesti niitudel, metsadel ja soodel on taimesõpradele palju avastamis- ja korjamisrõõmu pakkuda. Juba 500 aastat tagasi õpiti taimi tervise huvides kasutama. Eriti arenenud oli ja on taimemeditsiin Hiinas, kus haiguste raviks kasutatakse vähemalt 240 erinevat taimeliiki. Praegu on umbes 40% ravimitest taimse päritoluga või sisaldavad taimseid toimeaineid. Et eristada kasulikke ja ravimtaimi toimetutest või mürgistest, peab enne korjama minekut uurima, kuidas eristada eri liiki taimi ning neid liike looduses ära tunda.

Tekst Agne Adamson

Ravimtaimede ja mürgiste taimede vahele on raske piiri tõmmata, sest paljud ravimtaimed on mürgised vaid suuremates kogustes tarbimisel, mistõttu võivad põhjustada tõsisemaid tervisehäireid. Mürgisus ei tulene aga ainult taimest endast vaid ka taime saastatusest. Kui taime on valesti kuivatatud või säilitatud võib mürgisus tuleneda ka riknemisest. Osade haiguste puhul on mõned taimed vastunäidustatud, kuna võivad haiguse kulgu hoopis raskendada. Mõned taimed võivad esile kutsuda ka allergiat. Kuna erinevates taimedes on erinevad toimeained tuleb väga täpselt teada, mis taimi milliste haiguste raviks kasutada. Seega tuleb ravimtaimede kogumisel ja kasutamisel väga hoolikas olla ja järgida kõiki reegleid, et taimed meile kasu tooks.

Ravimtaimede kogumine

Ravimtaimi korjama minnes on vaja jälgida, et loodusele ega inimestele kahju ei tehtaks. Noppimata tuleb jätta looduskaitsealused liigid. Kui on tekkinud kahtlus taime liigi suhtes, on parem see korjamata jätta. Alati peaks osa taimi kasvama jätma, et selles kohas taimeliiki säilitada. Korjamata tuleks jätta ka riknenud, tolmused ja närtsinud taimed. Samuti ei sobi kasutamiseks ka haiged ega putukate poolt rüüstatud taimed. Eriti ettevaatlik tuleb olla mürgiste taimedega. Mürgisest taimest võib koguda vaid lubatud taimeosa, korjamise ajal hoiduda käte panemisest suhu või silma ning peale korjamist peab käed kindlasti puhata pesema. Kõige parem on ravimtai-

mi korjata õhku läbilaskvasse kotti või pealt lahtisesse nõusse. Sobimatu on kilekott, sest selles riknevad taimed kiiresti. Taimi tohib korjata ainult kohtadest, mis pole saastatud, asuvad auto- teest vähemalt saja meetri kaugusel ja eemal saastavatest tööstusettevõtetest.

Sõltuvalt sellest, millistes taimeosades on toimeaineid kõige enam, kasutatakse taimi õisi, vilju, lehti, juuri, koort jm.

Pungi kogutakse kevadel koos okste- ga enne lehtede puhkemist. Pungad eemaldatakse pärast okste kuivamist.

Koort võetakse enamasti noortelt okstelt varakevadel kuni pungade puhkemiseni. Sel ajal on toimeaineid kõige rohkem ja koor on lahti.

Lehti kogutakse enne taime õitsemist või õitsemise ajal kuiva ilmaga enne lõunat. Korjata võib ainult täiskasvanud lehti. Igihaljaste taimede lehti võib korjata ka varakevadel, kui lumi sulab.

Õisi kogutakse õitsemise algul, kõige parem, kui õitest on lahti alles 1/3, kuiva ilmaga, enne lõunat.

Ürte korjatakse õitsemise algul kuiva ilmaga. Neid lõigatakse käärde või noaga, et käega katkudes taime koos juurtega üles ei tõmmataks.

Juuri kogutakse sügisel pärast seemnete valmimist. Osa juurest peab vegetatiivseks paljunemiseks mulda jätma. Juured kaevatakse, pestakse veega, eemaldatakse maa- pealne osa ning kuivanud ja haigestunud juureosad. Suuremad juured lõigatakse pooleks. Kogumise ilm pole oluline.

Eoste kogumise ajal võib ilm olla niiske, sest siis ei lenda eosed laiali. Korjatakse terveid eospäid.

Seemneid korjatakse enne lõplikku valmimist koos varrega. Seemned peab jätma järelvalmima.

Vilju kogutakse täiesti valminult, sest siis on neis suhkruid ja teisi toimeaineid kõige rohkem. Sobivaim aeg on hommik või õhtu. Ülevalminud viljade säilivusaeg väheneb.

Ravimtaimede kuivatamine

Ravimtaimi tuleb kuivatada kohe pärast kogumist ja puhastamist, hiljemalt 3...4 tunni möödudes. Enne kuivatamist tuleb droogist eraldada defektsed ja kahjustatud taimeosad. Jämedad juured on parem tükeldada. Droogide kuivatamise ruum peab olema hästi ventileeritud, tolmuta ja otsese päikese kiirguse eest varjatud. Sobivaim temperatuur kuivatamiseks on 40–50° C. Kõige õigem on kuivatada pimedas, selleks võib taimed paberiga katta. Taimi kuivatatakse paberil, papil või puukastis neid aeg-ajalt segades. Kuna trükikirjaga paberilt võib eralduda mürgist trükivärvi, ei tohi taimi taolisele paberile kuivama panna. Kuivatamisel peab säilima taime värv, lõhn ja maitse. Taim on kuiv, kui ta tundub käes katsudes kerge, kui õied ja lehed lagunevad kergesti, juured ja varred murduvad krõpsuga, viljad ei kleepu kokku. Lehti ja pungi on hea kuivatada koos võrsetega, marju kobaratena, lehti lühikese rootsuga.

Ravimtaimede säilitamine

Säilib vaid õigesti kuivatatud droog. Niiske droog läheb hallitama ning tema toimeainete sisaldus väheneb. Ravimtaimi säilitatakse paberkottides, klaasnõudes või kastides, mis lasevad õhku läbi. Vegetatsiooniperioodil tuleks eelistada värsket droogi. Igal aastal on soovitatav varusid uuendada. Kauemaks riulile unustatud ravimtaimed võivad ära visata, sest nende toime on nõrgenenud ja taimed ise vananenud.

Ravimivormide valmistamine droogidest

Pulber valmistatakse vahetult enne tarvitamist. Varem peenestatud droog jahvatatakse kohviveskis.

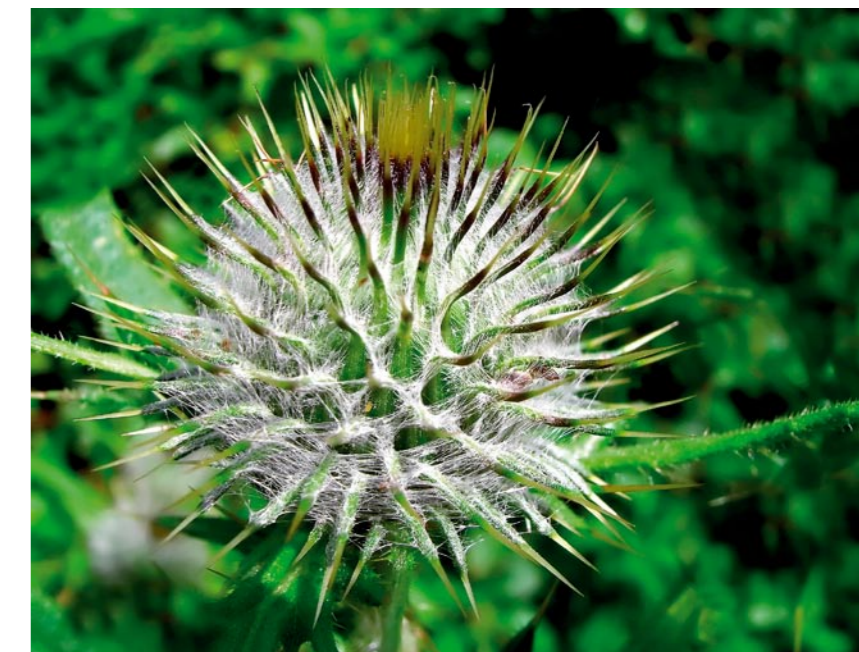
Vesitõmmise jaoks võetakse 1 osa ürti ja 10 osa vett ning hoitakse 15 minutit keeval vesivannil. Seejärel lastakse 45 minutit jahtuda ja kurnatakse.



Köömned



Paiseleht



Takjas



Nõges

Vanni võtmiseks leotatakse droogi 4–12 tundi. Vannitäie vee kohta võetakse 3–5 liitrit leotist. Vannis ollakse 15–20 minutit.

Ravimtaime ravikuuri kestus on tavaliselt 21–31 päeva, seejärel peetakse 7–10 päeva vahet. Teed või tõmmist tarvitatakse tavaliselt 3 korda päevas, 20–30 minutit enne sööki. Ravimteed on parem maitsestada meega. Pulbreid võetakse nootstatäis 3 korda päevas.

Keedise valmistamiseks hoitakse droogi keeval vesivannil pool tundi, seejärel jahutatakse 10 minutit ja kurnatakse. 1 klaasi vee kohta võetakse 1 spl droogi.

Tee tegemiseks kallatakse droogile keeva või kuuma vett, anum kaetakse kaanega, lastakse seista 2–10 minutit ja kurnatakse. 1 klaasi vee kohta võetakse 1 tl droogi. Teed ja tõmmist pole soovitatav säilitada üle 1 ööpäeva.

Alkoholitõmmises ehk tinktuuris kasutatakse 40% viina või 70% ja 95% piiritust; droogi ja piirituse vahekorral on 1 : 10. Kinnine anum jäetakse toatemperatuuril pimedasse kohta nädalaks seisma aeg-ajalt anumat loksutades, seejärel kurnatakse. Tinktuur säilib 1–3 aastat.

Salvi tegemiseks sulatatakse searasa, millesse puistatakse peenestatud ürti. Seejärel lastakse seista, sulatatakse uuesti üles, surutakse läbi peene sõela purki ja säilitatakse jahedas.

Mahla valmistatakse pestud küpsetest viljadest või mugulatest. Mahl pressitakse pressiga või purustatakse ja aurutatakse mahl välja.

Inhalatsiooni ehk auruvanni võtmiseks lahjendatakse leotist või keedist veega vahekorras 1 : 2 või 1 : 3.

Mähise valmistamiseks võetakse droogi ja vett vahekorras 1 : 5 kuni 1 : 3.

Levinumad ravimtaimed

Nõges on mineraalaine- ja vitamiinirikas taim. Nõgeste kasutamise komme on iidne. Lehti ja noori võsusi on lisatud suppidele ja salatitele. Nõgeseõlu oli populaarne märjuka. Kõrvenõges on toniseeriva, astmavastase ja diureetilise toimega, reguleerib menstruaatsiooni ning suurendab imetavate emade rinnapiima hulka. Nõgesevihaga vihtlemine leevendab reumavaevusi. Nõgesekompress ravib aknet, ekseeme ning soodustab juuksekasvu. Lehti ja noori võsusi korjatakse kevadel ja suvel, juuri sügisel. Värskelehtede kallaatakse kuum vesi ning lastakse tõmmata 10 minutit, seejärel kurnatakse. Päevas juuakse 3 tassitäit.

Hiirekõrv on eestimaine harilik üheaastane umbrohi põldudel ja elamute ümbruses. Hiirekõrva viljad on kolmnurksed, õied väikesed ja valged. Kasutatakse silmahaiguste ja düsenteeria korral. Hiirekõrvast tehakse teed või leotist ka kõrge arteriaalse vererõhu puhul.

Köömneid on inimene aastasadu osanud kasutada kui toidu- ja ravimtaime. Kui taime pisut muljuda pääsevad mõjule eeterlikud õlid ja on tunda tugev terav lõhn.

Köömnetel on seedetegevust korrastav ja soolte gaase vähendav mõju ning

antiseptiline ja krambivastane toime. Köömneteed on soovitatud imetavatele emadele piimanäärmete töö stimuleerimiseks, seda on joodud kõhuvalu, hingamisteede ja neeruhaiguste korral. Lehti võib panna salatisse ja kaunistada nendega võileibu.

Paiselehte tuntakse Eestis ka emalehe, kabjalehe, külmalille ja vaeslapselilena. Iidsetest aegadest on tema lehtedest valmistatud teega ravitud kõha ja kopsuhaigusi. Rahvameditsiin soovib värskelehtede kompressiga leevendada paiseid ning pesta lehekeeduveega köömast pead. C-vitamiinirikaid lehti võib lisada salatitele ja ravimteedele. Paiselehte siirup, keedis või tee sobib rögalahustiks ja põletikuvastaseks vahendiks. Värskest purustatud lehed segatuna meega on välispidiselt kasutatud veenilaiendite, haavandite ja mädapaisete ravis.

Takjad. Rahvameditsiinis on takja juurt kasutatud paljude dermatoloogiliste haiguste puhul (ekseem, akne, herpes jm) ning reuma, neeruvaevuste ja juuste väljalangemise korral. Värsketest juurtest valmistatud tarvitatakse nii sees- kui välispidiselt. Purukstambitud lehti või juuri kasutatakse paikse mähisena.



Hiirekõrv

Miks kasutada ravimtaimi?

Juta Mölderi näpunäiteid

“Ravimtaimed on huvitav maailm,” ütleb bioloogi haridusega ravimtaimede asjatundja Juta Mölder, kes on ravimtaimi uurinud ja kasvatanud suurema osa oma elust; ravimtaimed on tema hobi. Spetsiaalselt ravimtaimede kasvatamist ja kasutamist ta kusagil õppinud ei ole, töö ise on õpetanud. Ravimtaimede asjatundjale meeldib, kui on üles otsitud taimede rahvapärased nimetused ja kasutusviisid, sest rahvatarkus ja tänapäeva farmakoloogia on omavahel tihedalt seotud. Just rahvasuust tuntud taimedest hakati otsima toimeaineid, mis teatavate haiguste puhul aitaksid.

Juta Mölder hindab taimeravi, sest see on ohutu ja tervislik. Taimedest ei jää organismi jääkaineid ega muid tervist kahjustavaid ühendeid. Taimed on osa loodusest nagu inimenegi ning sobivad väga hästi inimese kehaga.

Ravimtaimeravi soovitaks ta eelkõige noortele. Tema sõnul pole lastele kuni teise eluaastani üldse mingit ravi vaja. Keemilisi ravimeid ei soovita ta alaealistele lastele mõõndusega, kui pole tegemist mõne raske, kaasasündinud haigusega. Naturaalsed taimeteed on lastele kasulikud kui limonaadid, koolad jne. J. Mölder soovib lastel hoopis näiteks piparmündi- või melissiteed juua.

Ravimtaimedest teed keetes on olemas palju sellest, kas teed tehakse värskest taimest või kuivatatud ürdist. Värsket taimet pannakse tassi vee kohta korralik peotäis, valatakse peale kuuma vett ja lastakse nii vaid paar minutit seista. Kuivatatud drooge võetakse aga näpuotsatäis ning hoitakse kuumas vees kümnekond minutit.

Praegusel suvisel ajal soovib J. Mölder teha ise jääteed. Võtta näiteks peotäis värsket piparmünti ja hoida 1–2 minutit kuuma vee all, seejärel kurnata ning külma seisma panna. Serveerides võib paar viilu sidrunit lisada. Nii saabki pere omavalmistatud jääteed. Külmal jaaniohtul on muidugi mõnusa kuuma teed juua ja maitseks mett või suhkrut lisada.

Piparmündist saab mõnusat värsken-davat, jahutavat ja rahustavat jooki. Samal ajal ei tea paljud, et piparmünt ei sobi kõigile, kuna soodustab refluksi (magu ei lukustu ja toit tuleb üles tagasi, tekitades söögitorus kõrvetustun-

net). Juta Mölder soovib refluksihai-getel piparmündist hoiduda.

Julgelt võib iga päev juua **puneteed** (oregano, vorstirohi), mis hoiab seedimise korras. Eestis on see küllalt populaarne ja teed juuakse meeleldi. Pune sobib ka paljude toitumise maitsestamiseks.

Igapäevaseks joomiseks pakub taimetark **naistepunateed**. Ent ka naistepuna ei sobi kõigile. Suvisel ajal peaks naistepunatee joomisest hoiduma heledanahalised ja punapäised inimesed, sest päikese käes võib tekkida neil nahapõletuse oht.

Ravimtaimede asjatundja teab, et taimi saab ka muul moel tarbida, mitte ainult tee valmistamiseks. Varakevadel on lihtne leida söödavaid taimi. Näiteks võib rahulikult **maltsasuppi** keeta või maltsa salatitele lisada. **Naat** on söödav taim ja tõhus podagrahoi, kuna ta reguleerib soolade ainevahetust. Naati ei pea aasta ringi suurtes kogustes sööma, piisab, kui kevaditi värskest naadist salatit teha. Ka **orashein** on J. Mölderi sõnul täiesti söödav ja tõhus kõhurohi. Orasheinajuurt on kuivatatuna apteegiski müügil.

Juta Mölder kasvatab kodus peenral **kõrvenõgest**. Nõges on tõeline jõualikas, temas on palju rauda ja vitamiine, eriti C-vitamiini. Kõrvenõges sobib neile, kellel on madal hemoglobiin, haigusjärgne nõrkus või kevadine väsimus. Kõige tõhusama toimega on samakevadine nõges, eelmisel aastal korjatud on juba nõrgema mõjuga. J. Mölder oskab nõgesest head suppi keeta. Et nõges on küllalt tugeva maitsega, ei maksa seda supi sisse palju panna. Kõrvenõges soodustab verehüübimist.

Inimesed, kellel on paks veri, peavad kõrvenõgese seespidisest tarvitamisest loobuma. Neile soovib taimetark **võilillejuurt** kui verevedeldajat. Sellest saab teha näiteks kohvi, kui juurikas on korralikult puhtaks pestud, kuivatatud ja röstitud. Võib teha ka teed, keetes juurikat kümnekond minutit. Võilillejuur on kasulik sapile ja maksale. Loomulikult ei maksa ka võilillega liialdada, kuid tassikese teed võib iga päev julgelt juua. Võilillejuurt võib niisamagi närida. Toores juur tuleb puhastada, hakkida pisikesteks tükkideks ja kuivatada kuuma päikese käes. See on J. Mölderi sõnul päris hea maitsega ning seda võib iga päev natuke närida.

Praegu kasvab aedades **rabarber**, mis sobib kõigile, kes on hädas kõhukin-

nisusega. Kõige tõhusam on, kui juua õhtul tass rabarberiteed. Siis võib kindel olla, et hommikul käib kõht läbi; samal ajal ei tee rabarber kõhtu lahti. Teed saab teha kuivatatud ja tükeldatud rabarberivartest. Tee tuleb roosa ja on väga maitsev. Muidugi võib rabarberit ka niisama süüa või suhkruga magusamaks teha.

Hästi tuntud taim on **saialill**, ilus kollase õiega taim. Paljud kasutavad saialille, kui kurk on haige või külmetus kallas. Haavade tohterdamiseks võiks valmistada kange saialilleõitest tee, millega tupsutada haigeid kohti või teha mähis. Saialille puhul tuleb aga meele pidada, et ülearune tee joomine kurnab maksa.

Kodumurust võib leida taimi, mis aitavad võidelda mikroobide vastu, kiirendavad naha katkise koha paranemist ning hoiavad ära haavapõletiku. Taimedel on võime leevendada valu ja tekitada haavapinnale kaitsev kile. Näiteks võib kriimustustele ja väikestele veritsevatele haavadele peale suruda puruks hõõrutud raudrohuleht või -õisik. Verejooks peatub kiiresti ning valu väheneb. Äralöödud koht saab rahu, kui sellele kiiresti suruda varemehohuleht, kare pool vastu nahka. Niimoodi saab vältida ka verevalumi tekkimist, või juba tekkinud sinise pleki kadumist kiirendada.

Taimedega saab haigusi ära hoida ja haiguste ravi toetada. Näiteks on ravimtaimed omal kohal keemiaravis, mis põhjustab organismi üldmürgistust. Taimedega saab tasakaalu taastada ja mürgaineid väljutada. Eriti suur abi on taimedest taastusravis, et taastada haigusega kadunud energiat. Pärast operatsiooni ja kiiritusravi vajab inimene palju jõudu ning Juta Mölder lubab, et jõudu saab just õigesti valitud ravimtaimedeest.

Paljude alternatiivravivormide seas on ka taimeravi, mis erineb igapäevasest õhtusest teejoomisest. Taimeravi puhul peab saama konsultatsiooni inimeselt, kes taimedega tegeleb ja neid tunneb. Ravi korral on taimede doosid suuremad ning ravi kestab kauem. Kui korralikult juhiseid järgida, on võimalik haigusest jagu saada.

Kõige paremini tunnevad ja rohkem kasutavad ravimtaimi uroloogid. Kuna neeru- ja põiehaiguste puhul on vaja organism läbi pesta, sobib kõige paremini **petersell**. Juta Mölder soovib noortele, kes on põiepõletiku saanud,

jalad soojas hoida ja 2–3 õhtut peterselliteed juua; rohkem pole tervenemiseks vajagi. Ka leesikat on aegu kasutatud põierohuna, kuid J. Mölder ei soovita leesikateed palju juua, sest leesikas ärritab neerusid.

Meestehaiguste puhul (nt prostatiit) sobivad väga hästi **pajulill ja põdrakanep**.

Juta Mölderil on Tallinnas ravimtaimepood Vanaema Rohukapp. Peamiselt tullakse temalt abi otsima uneprobleemide vastu. Eriti hädas on vanemas eas naised. Ealiste iseärasuste, pingete, olmemurede ja teiste inimeste pärast muretsemise tõttu ärgatakse üles öösiti või liiga vara hommikuti. Nendeks puhkudeks soovitab J. Mölder õhtust jalutuskäiku ning nendele, kes jalutada ei julge või ei jaksa, **uneteed**. Segutee koostises on kummel, till ja südamerohi, mis soodustavad und ning annavad ilusad unenäod.

Alati on oht liialdada, mis pole hea ka ravimtaimede puhul. Eespool mainis J. Mölder mõningaid ohtusid, mis ravimtaimede liigse tarvitamise korral tekkida võivad. Ettevaatlik tasuks olla näiteks **pärnaõitega**, sest suures koguses kurnab pärnaõis südant.

Osa taimi on väga mürgised, mida kasutades tasub üliettevaatlik olla. Üks sellistest on **vereurmarohi**, mis on küll mürgine, kuid väikeses koguses teena juues siiski väga kasulik kõiksuguste nahaprobleemide korral. Sama taime varrevedelikuga saab põletada konna-silmasid ja soolatüükaid.

Juta Mölderil enda eelistuste hulka kuulub **veistesüdamerohi**. See on küll mõru, halva maitsega ja paha lõhnaga, aga paneb kõikuva vererõhu paika. Lemmikuteks peab ta ka igasuguseid seguteesid, mida ta sõltuvalt vajadusest joob. Loomulikult on ta kõik segu-



teed, mida müüb, ise järele proovinud ja kinnitab, et need on väga meeldiva maitsega. Seguteesid tehes tuleb kindlasti meeles pidada, et omavahel ei sobitatakse vastandmõjuga taimi. Näiteks kui segada kokku paakspuukoor, mis on kõhukinnisuse vastu, ja tamme-koor, mis on kõhulahtisuse vastu, siis on tagajärg totaalselt korrast ära kõht.

Igal taimel on omad omadused. Et aga taime raviomadustest kasu oleks, peab kindel olema, et taimed on õigesti korjatud, kuivatatud ja säilitatud. Ravimtaimi tuleb korjata puhtast loodusest ning kindlasti kuiva ilmaga. Mingil juhul ei tohi neid pesta. Säilitada tuleb neid pimedas ja kuivas kohas. Kõige paremini sobib jõupaberist pakend, et taimed säilitaksid oma värvuse. Üle

aasta ei tasu ravimtaimi hoida, sest ajapikku kaotavad nad oma toime.

Korjamise või säilitamise ajal tehtud vigade tõttu võib juhtuda, et üks ja sama taim iga kord ei aita. Juta Mölderil jaoks on ravimtaimede korjamine väga isiklik tegevus. Taimi tuleb korjata hingega ning teiste korjatud taimed talle ei meeldi. Tema sõnul on see kui käsitöö. Ei saa anda täpseid näpunäiteid, kuidas ja millal midagi korjata, sest aastad ja suved on erinevad.

Kolm reeglit, mida tasub ravimtaimi kasutades meeles pidada:

- 1) kui taimega ravid, peab taim puhas olema
- 2) tunne taime, mida korjad
- 3) tea, kuidas ravimtaime kasutada.

Резюме

Первая медицинская помощь

В июльской рубрике «Первая медицинская помощь» Вы найдете советы о том, что предпринять в случае укуса гадюки, перелома и при потере сознания, а также руководство по остановке кровотечения.

Как загорать безопасно

На основании результатов исследований можно утверждать, что полученные, в первую очередь, в детстве, но также и в более зрелом возрасте, серьезные ожоги кожи увеличивают риск развития меланомы. Сгоревшая на солнце кожа, нахождение под интенсивным солнечным излучением (например, отпуск в теплых странах) и увеличивающаяся со временем общая доза ультрафиолетового излучения способствуют возникновению определенных видов раковых заболеваний кожи и меланом. Безопасного загара не существует – загар всегда означает повреждение кожи. Как наслаждаться прелестями лета так, чтобы не было печальных последствий?

Трихология

Термин «трихология» происходит из греческого языка и означает «наука о волосах». Трихология приходит на помощь тогда, когда

волосы находятся в плохом состоянии, ломкие и не блестят, при таких проблемах, как излишняя жирность, перхоть, чесывание кожи головы, выпадение волос. Трихология также помогает облегчить такие сложные кожные заболевания, как псориаз, себорейный дерматит. Имеется свое решение и при облысении. Приходите проверить кожу на вашей голове!

Персона

Музыкант Виллу Вески, душа фестиваля Juu Jääb, вырос на Муху и теперь колесо жизни снова его туда вернуло. Он считает, что жить в глубинке – это роскошь. «Любая деятельность на месте ведет к возобновлению отношений между людьми. Если жить где-то еще, то эти отношения имеют тенденцию забываться. На Муху практически все друг друга знают, все известно, и ничего случайного быть не может. Случайно живет какая-то группа людей, о которых никто ничего не знает, и никого не касается, кто они и откуда они», - говорит Виллу Вески. «Я не считаю, что все дела в Эстонии должны проходить через Таллинн. Я 20 лет прожил в Таллинне, и почему бы не прожить следующие 20 лет где-то еще».

Курение и кожа лица

Уже давно была замечена связь между курением и бледным цветом лица. Это вдохновило ученых на поиски ответа на вопрос: почему по сравнению с некурящими людьми у курящих преждевременно появляются морщины? Ученые Лондонского Института Дерматологии Св. Иоанна открыли, что курение стимулирует ген, который уничтожает коллаген – структурный протеин, поддерживающий эластичность кожи.

Галитоз

Галитоз, или хронический неприятный запах изо рта, - широко распространенное в мире заболевание, от которого страдает практически каждый четвертый человек. Так как галитоз возникает во рту человека, то сам он может его не замечать, в отличие от тех, с кем общается страдающий галитозом. При галитозе во рту ощущается кисловатый или горький привкус, а на задней части языка наблюдается белесый налет. Галитоз вызывают бактерии, которые находятся именно в задней части языка и в верхней части горла и вырабатывают сернистые газы, которые и вызывают дурной запах изо рта («дурной запах изо рта» - один из синонимов слова «галитоз»).



PBN-BIOSUISSE (Preparations Bioagritechnologiques Naturelles & Pharmaceutiques)

На протяжении 2,3 миллиардов лет природа успешно развивалась, производила отбор и питала все формы жизни. Окружающая среда оставалась нетронутой и находилась в идеальном балансе, но в течение уже 150 лет наша современная промышленность и использование природных ресурсов имеют крайне отрицательное влияние на здоровье, благополучие и нормальную жизнь в будущем. Глобальное равновесие между всеми формами жизни находится

под существенной угрозой. Масштабное применение химически синтезированных веществ в промышленности и сельском хозяйстве приводит к загрязнению воздуха, почвы, воды и души.

Здоровье и чистота природы – вот миссия PBN, начавшаяся много лет назад. Применение этого принципа станет залогом более здорового и гармоничного мира для нас и для наших детей.

Целебные травы

Любители растений могут получить много удовольствия от открытий и от сбора трав на лугах, в лесах и на болотах

Эстонии. Для того, чтобы не перепутать полезные и лечебные растения от бесполезных или даже ядовитых, необходимо до того, как идти их собирать, научиться различать различные виды растений и узнавать их в природе.

Юта Мельдер, специалист по целебным травам и биолог по образованию, высоко ценит лечение травами за его безопасность и пользу для здоровья. Травы не оставляют в организме примесей и против вредных для здоровья веществ. Растения, как и люди, - часть природы, и очень хорошо сочетаются с телом человека.

	Teaduskonna kantselei	Rudolfi armastatu	Riigikaitse Akadeemia	LAUSE LÖPP	Kirjapandud elukäik	Tühi jutt, loba
Araabia hõbemünt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Isiklik elu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1000 meetrit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Veelind Püsimälu (IT)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varasalt, aarete hoiupaik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neutroni tähis	<input type="checkbox"/>	Tobu, ohmu Siberi hirv	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kole, näotu
Liitagi, seda enam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ida-Viru rannaküla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Juuniori lühend Kiriku-tegelased	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ustav	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Eramaja Kuulekalt alistuv	Serv Aasta Maakond Vastne lihtsustatud kujutis Eo ... (seetõttu) Teravili Üksik-inimeste kaupa Akti-veerimis-kood Paari looga heliplaat Üle, moodas inglise k
Ilmaaegu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kaldkiri Eos-taimede organ
Eesti graafik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varju-alune	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sealse vastand Pihik-püksid
Viie-kümmes	<input type="checkbox"/>	Integrated Planning Act Kohmakalt liikuma	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Väike nõu Patarei tüüp	Kreeka domeeni-tähis Kootud ese
Töö-poolsest, ausalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Pisike hobu Armastus-haldjas	<input type="checkbox"/>
Kõmuline, häbi-väärne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kasu Tagapöhi
Ilmakaar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Mudelid, näidised Kiirustav	Umbes Jõudu
Eesti näitleja	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lapsevanem Ette jõudma
Argooni sümbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eesti (soome k) Kreeka saar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Organist ... Taniloo
Künni-vahendi osad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tungal
Vaata üksisilmi, jõllita!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Theodore Eraku eluase	The Survey Association Liitekoht müüris Kohuse-täitja Idas asuv riik
Komme, mood inglise k (4 tähte) Kurbuse puudumine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Rõõmus (vene k)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ratsanik Sokk, pukkk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Somp, hämu Hea mõte, kavatsus
Masingu täht	<input type="checkbox"/>	Meisterlik Ühe-sugused tähed	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Linda 3000.	<input type="checkbox"/>
Õie-kogum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Magneto-tonid Eesti Raadio	Planeet Klass
1001.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Juhtme-otsa kinnitamise seadis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Keigar, kekats Lämmasti-ku sümbol

Suve nautimiseks lähed vaja sooja-sid ilmasid, ...!

HAARAVAD RISTISÕNAD KÕIGILE

RISTIK

Võrokese tasku Eksis-teerima



Ülikooli Apteegi Viru keskuse apteek

Viru Väljak 4/6 Tallinn
tel 610 1340; faks 610 1341

avatud
E–P 9.00–21.00

**Ülikooli Apteegi Viru Keskuse
Kristiine haruapteek**

Endla 45, Tallinn
tel 665 0552; faks 665 0553

avatud
E–P 10.00–21.00

Ülikooli Apteegi Tartu Apteek

Küüni 5b, Tartu
tel 734 6810; faks 730 0845

avatud
E–R 9.00–20.00
L–P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi Pärnu apteek

Rüütli 30, Pärnu
tel 447 2740; faks 447 2741

avatud
E–R 8.30–19.00
L–P 9.30–17.00

Ülikooli Apteegi Kuressaare apteek

Lossi 11, Kuressaare
tel 453 1645; faks 453 1562

avatud
E–R 8.30–19.00
L–P 9.30–17.00

Ülikooli Apteegi Viljandi apteek

Tartu 1, Viljandi
tel 433 3070; faks 433 3860

avatud
E–R 8.30–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

Ülikooli Apteegi Narva apteek

Puškini 19, Narva
tel 357 2712; faks 357 2370

avatud
E–R 9.00–19.00
L–P 10.00–18.00

Ülikooli Apteegi haruapteek Mustlas

Kuressaare 4, Mustla alev
Tarvastu vald, Viljandi maakond
tel/faks 436 6131

avatud
E–R 8.30–16.30
L–P suletud

YA Tervisepood

Jaama 13, Haapsalu
tel 473 1264; faks 473 1263

avatud
E–R 9.00–18.00
L 9.00–15.00
P suletud

Olete oodatud
Ülikooli
Apteekidesse
üle Eesti!



Ülikooli
Apteek