

HÄIRED JA HAIGUSED

Kuivuse põhjuseks võib olla menopaus, samuti sklerodermia ehk kõrvanahksus, reumatoidartriit, pisara- ja sülnäärmehaigused.

KUIDAS KUIVUST LEEVENDADA

- Jooge 1,5–2 liitrit vedelikku päevas, suvel rohkem. Jooge korraga vähe, aga sageli.
- Niisutage ruume. Magamisruumi suhteline õhuniiskuse peaks öösiti olema 60% või rohkem.
- Võtke tarvitusele nina-plaaster, mis soodustab öösel nina kaudu hingamist. Suu kaudu hingamine kuivatab suud.
- Loputage kuiva suud mitu korda päevas kergelt leeliselise lahusega – 0,25 liitri-le veele lisage 1 tl söögisoodat ja veidi soola.
- Suu ja ülemiste hingamisteede kuivuse korral pihustage kurku astelpaju- ja saialilleõli, millel on ka põletikuvastane toime.
- Süljeeritust soodustab, kui

mälute vähemalt kaks korda päevas ksüliitooliga nätsu või imete piparmünti, kaneeli või sidrunhapet sisaldavaid lutsukomme.

- Korrigeerige töö- ja puhkerežiimi. Vältige ületöötamist, andke silmadele puhkust.
- Vajadusel kasutage päikesepriile.
- Silmade kuivuse vastu võite kasutada tehispisaraid või vastavat geeli. Edukalt toimivad Systane silmatilgad, mis moodustavad silmadele geeli, või silmageel Oftageel. Need on müügil retseptita.
- Arvutiga töötamisel andke silmadele iga 20 minuti järel 20 sekundit puhkust, mille jooksul tehke silmadele võimlemisharjutusi.
- Pilgutage silmi, tehke nendega ringliigutusi.
- Istuge mugavalt ja kallutage pead paremale-vasakule, laske pilgul libiseda üle kõigest, mis vaateväljas.
- Tõstke sõrm nina juurde, koondage pilk sõrmele ning seejärel vaadake kaugusesse ja siis täppi. Korra-ke seda mõlema silmaga korraga või kummagagi eraldi 3–5 korda.

LUGEJA SOOVITAB

SVEN ARBET



Mesi ja taruvaik aitavad

Ühel öösel hakkas köha väga vaevama. Õnneks oli kärjemesi just võetud, söin tüki ära ja kohe aitas. Ma tunnen ära, et tahan mett, kui tervis hakkab halvenema.

Teine hea asi, kui külmetus käes, on taruvaigu ja piirituse või viina segu. See aitab ka seedimisprobleemide puhul. 50 grammi seda ei tahagi, 25 grammist piisab, sest taruvaik teeb rohu mõruks.

Õeldakse veel, et nõelaminegi on kasulik. Mina olen nõelata küll saanud ning ega ma tervise üle ka nurise. Aga sellega ei maksa üle piiri minna.

Mesinik ALLU

Lugege rohkem www.maaleht.ee "Mesinik Allu päevaraamat"

TEST

Milline on teie kehatüüp?

Kuidas lülitute töölaiale?

- väga kiiresti – 6 punkti
- üsna kiiresti – 4 p
- aeglaselt – 2 p

Kuidas teile info meelde jääb ja meenub?

- väga kiiresti – 6 p
- üsna kiiresti – 4 p
- raskustega – 2 p

Kuidas võtate kaalus juurde ja alla?

- väga kiiresti – 6 p
- üsna kiiresti – 4 p
- aeglaselt – 2 p

Kuidas võtate vastu otsuseid?

- väga kiiresti – 6 p

- üsna kiiresti – 4 p
- mõtlen kaua – 2 p

Kui sageli olete närvis?

- väga sageli – 6 p
- üsna sageli – 4 p
- harva – 2 p

Kuidas te kõnnite?

- väga kiiresti – 6 p
- kindlameelselt – 4 p
- kiirustamata – 2 p

Kuidas räägite?

- väga kiiresti – 6 p
- normaalselt – 4 p
- rõhutatult aeglaselt – 2 p

Milline on teie uni?

- halb – 6 p
- normaalne – 4 p

- pikk – 2 p

Kuidas sööte?

- sageli pole üldse isu – 6 p
- üsna hästi – 4 p
- palju ja naudinguga – 2 p

Kui sageli muutub teie meeolu?

- väga sageli – 6 p
- üsna sageli – 4 p
- harva – 2 p

TULEMUSED

50 või enam punkti – I tüüp

Tunnete päeval ja öösel sageli nälga. Meeleolu vaheldub väga kiiresti, elustiil on ebaregulaarne. Vajate sooja kerget toitu (näiteks taimeõliga),

mis on soolase, magusa või hapu maitsega. Toidust saate suure naudinguga, kui sööte meeldivas seltskonnas.

32–50 punkti – II tüüp

Olete ärritunud, kui lõuna hilineb kas või pool tundi. Öösel ärkate sageli palavuse või janu tõttu. Hoiate alati oma aega kokku. Teile pole tähtis niivõrd see, mida sööte, kui see, kus ja kuidas sööte.

Alla 32 punkti – III tüüp

Saate toidust emotsionaalse naudinguga ega pane tavaliselt tähele ärasöödud toidu hulka. Teil on kaldumus kõike koguda – raha, asju ja energiat.