

Kui kilod ei kao?

Ärge uskuge kõike, mida liigse kehakaalu kohta räägitakse! Näiteks alljärgnevat väiteid...

Vanemaks saades lisanduvad kilod niikuinii.

Tegelikult pole sangakesed puusadel ja topeltlõug vältimatud. Kuigi ainevahetus aastatega tõepoolest aeglustub, teeb ta seda vaid pisut ning aeglaselt tempos. Hoopis tõenäolisem on, et teie kehaline aktiivsus on aastatega vähenenud. Kui kulutate vähem energiat, aga sööte sama palju kui varem, siis rasv kogunebki.

Kui tahate alla võtta, on kõige tähtsam süüa vähese rasvasisaldusega toitu.

Inimestel, kes söövad palju rasvast, on tõepoolest suurem

tõenäosus paksuks minna. Samas kui hakkate iga päev sööma näiteks rasvavaba jogurtit, ei pruugi see teid aidata kaalu kaotada. On oht, et kui valite madala rasvasisaldusega tooteid, hakkate tundma end nii "vooruslikuna", et võite muu toiduga patustada, ilma et ise märkaksitegi. Parem maiustage ühe mõnusa koorejogurtiga, mida tõesti naudite, kui kolme rasvavabaga, mis teile tegelikult ei maitsegi.

Saleneda õnnestub vaid siis, kui loobute toidust, mida naudite.

Miski ei saa olla tõest kaugemal. Dieetid, mis nõuavad, et loobuksite toidust, mida

naudite, on juba ette määratud läbi kukkuma. Ärge üldse hakake neid proovimagi. Mõõdukus on kõige tähtsam – natuke võib süüa kõike.

Priskus on pärlilik.

Tõepoolest kipub ülekaalus levima perekonniti. Lapsed, kellel on prisked vanemad, on 70% tõenäosusega ka ise tulevikus prisked. Sale da ema-isa järeltulijatel jääb see võimalus alla 20%. Kuid rohkem kui geenidest sõltub see elustiilist, mille lapsed vanemalt üle võtavad.

Kui soovite saleneda, ärge näksige toidukordade vahel.



Siiski on uuringud näidanud, et vahepealne näksimine hoopis aitab hoiduda toidulauas liialdamast. Aga kindlasti valige, mida näksite – värsket ja kuivatatud puuvilja, täisteravilja müsli-batooni vms.

Kui päikest on liiga palju...



Bepanthen (kreem, sisaldab 5% dekspantenooli) aitab päikesepõletuse ja tundliku naha korral!

Päike tegi liiga... Kogu nahk õhetab ja isegi kõige õrnema kanga puudutus on ebameeldiv... Kreem kaitseb päikese, tuule või vee poolt kahjustatud õrna nahka. Bepanthen (kreem, sisaldab 5% dekspantenooli) värskendab, leevendab kiiresti päikese käes või solaariumis tekkinud nahapõletusi ja –ärritusi, samuti aitab tõhusalt väiksemate olme-põletuste korral.

Toimeaine dekspantenool imendub kiiresti ning moodustab nahas ja limasketades B5 vitamiini (pantoteenhape, nahas leiduv looduslik vitamiin), mis kiirendab naha paranemist ja taastumist. Bepantheni (kreem, sisaldab 5% dekspantenooli) võib kasutada igas vanuses ja iga nahatüübi korral. Vahend ei sisalda värv- ega lõhnaaineid. Ainult välispidiseks kasutamiseks! Saadaval apteegis ilma retseptita.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivuse korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekri.



Eurooplased hakkasid päikest võtma peale Hollywoodist siia saabunud kaubofilmi vaatamist. Kartmatu lehmakarjus kandis teksaseid ja oli... päevitunud, kuna pidi elama lageda taeva all. Lihtrahvas tahtis kangelasele sarnaneda.

Tegelikult puudub mõiste „tervislik päevitus“ – iga saadud doos ultraviolettkiirgust lisatakse eelmisele, tal on olemas aja jooksul kuhjuda ja organism temast enam ei vabane.

Siit on juba lühike maa kortsude, pigmentatsioonihäirete ja halvimal juhul nahavähini. Melanoomile on inimkond viimasel sajandil ohverdanud oma liikmeid rohkem kui ilal varem.

UV kiirguse üledoosi esmasteks nähtudeks on nahapõletus, organismi vastupanuvõime langus, tõuseb oht päikesekiirgusele tundlike nahahaiguste ägenemisele. Tarvitades naha kiirgustundlikkust tõstavaid ravimeid või kontaktteerudes mõningate taimedega, võib tekkida fototoksilisi reaktsioone. Päevitamise poolt on argumente haledalt vähe. D3 vitamiini tekkeks vajalik UV doos saadakse viibides vaid 10 minutit soojal ajal katmata näo ja kätega väljas. Ka tõstavad suvi ja ilus ilm tuju ning mõnede nahahaiguste ravim kasutatakse erineva spektriga UV kiiri, kuid neid haigusi ennetada hoolega päikest võttes pole võimalik.

Märgates nahal päikesepõletuse tunnuseid:

- võib valu ja põletiku vähendamiseks võtta aspiriini
- teha jahedaid ja niiskeid kompresses, sest põletikus nahk ei talu pesemist. Ei tohi minna soolasesse merevette ja kloorisesse basseinvette ujuma!
- jooge rohkest, sest kahjustatud naha kaudu toimub tugev vedelikukadu
- ärge määrige nahale esimest ettejuhtuvat rasvast võiet, kuna enamasti tekitab see vaid lisärritust. Sobiv on kasutada Bepanthen kreemi, mida kantakse kannatanud kohale õhukese kihina 2-3 korda päevas kuni täieliku paranemiseni.
- ohtlik on viibida intensiivses päikeses ilma nahka kaitsevate vahenditeta.

Bepanthen kreem on üks efektiivsemaid retseptivabalt apteegist saadaolevaid päikesepõletuse ravimeid. Ta sisaldab dekspantenooli e. pantoteenhappe (vitamiin B5) alkohoolset analoogi. Koensüüm A-na osalevad pantoteenhape ja tema soolad mitmes ainevahetusprotsessides. Nahas esineb koensüüm A-d vaid marrasknahas. Kandes pantenooli sisaldavat kreemi pindmistele kajujustele, kiirendab ta nahas rakkude paljunemist ning soodustab seega paranemist.

Ravimite võivad kasutada ka rasedad, rinnaga toitvad emad ja rinnalapsed. Päikesepõletuse tulekut ei märgata alati õigeaegselt, käepärast peaks olema seda koheselt leevendav vahend – Bepanthen kreem.

Nele Nummik
dermatoloog

