

TOIT JA TERVIS:
pH-toitumisest
Lk 146–148

HIIREKÄSI:
Ravivad harjutused
Lk 154

VERERÕHK:
Kõrge, madal ja kõikuv
Lk 156–157

HOIA TERVIST Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 10 6. märts 2014



 **tervis**
ravispaahotell

Meil on:

- professionaalsed arstid, kes koostavad individuaalse kuurortravi programmi
- üle 50 erineva ravi- ja lõõgastusprotseduuri
- kaasaegsed võimalused terviseuuringuteks
- spa- ja saunakeskus, restoran ja kohvikud, kultuurikeskus, kauplused
- igati abivalmis personal, tänu kellele on meil palju rahulolevaid kliente

NÜÜD TURGUTAD END SOODSAMALT:

Tervis kuurordist alates

40€ 1-le inimesele
1 ööpäev 2-kohalises toas

Nädalalõpu lõõgastus alates

84€ 1-le inimesele
2 ööpäeva 2-kohalises toas

Hea tervis on täieliku õnne alus!

Kampaania kehtib kuni 31.03.2014

Info ja broneerimine www.spatervis.ee Seedri 6, Pärnu Tel 447 9200 sales@spatervis.ee

Teoriapõhisest tervenemisest

Mina usun meie meditsiini võimekusse, iidsesse alternatiivmeditsiini ja enesetervendamisse. Eriti aga terve olemisse ehk haiguste ennetamisse.

Kasutades sõna "usun", sean end meelega teisele poole punast joont, mille taha jäävad skeptikud. Kes igal võimalikul juhul põlastavad: "Eestlane usub ka igasuguseid asju!"

Arvan, et küsimus pole tegelikult usus, vaid inimese mõlemisvõimes või -tahtes.

Maailma ajalugu on täis filosoofe, kes on maailma tõlgendamises meelevaldsed, ometi pole keegi neid nimetanud petisteks ega šarlatanideks.

Olen seda meelt, et maailmas luuakse teooriaid, andmaks inimestele mõtteainet, mis viib neid nende oma tõeni.

Tunnistan, et ma pole lugeanud Robert O. Youngi ülipopulaarset raamatut "pH ime", aga muidugi teeb sõna "ime" valvaks. Sest imedesse üks korralik inimene ju ei usu? Seda enam soovitan nautida dr Riina Raudsiku ja pH-toitumise propageerija Helle Kahro tasakaalukat suhtumist tasakaalustatud toitumisse. Ehk siis näidates suuna ning põhjuse ja tagajärje seose, hoiatavad nad delikaatselt äärmuste eest.

Usk on üldse iga inimese väga isiklik asi. Uskuge ühte, teise või kolmandasse ravimeetodisse, haiguse ravimisse või ennetamisse, lausimesse või millesse iganes – peasi: olge terveid!



KAJA PRÜGI

pH-toitumine –

Nii nagu taim ei kasva vale pH-tasemega mullas, nii on ka inimese tervise pandiks õige pH-tase organismis.

Happerünnakust suus oleme teleklaamide kaudu juba aimu saanud, aga et mingi toit ja tegevus (ka tegevusetus) kogu organismi happeliseks teeb, selle peale me iga päev ei mõtle. Kuid on ju ka suu osa organismist.

Igasugune toitumine mõjutab läbi energia tootmise kudede happe-aluse tasakaalu ehk pH-d. pH-toitumise propageerijate põhisõnum on selline: kui inimese pH organismis on tasakaalus, on ta terve ja õnnelik, sest energia tootmine ja kasutamine organismis on tasakaalus.

Kui organismis võtab võimust happelise osakaal, tekitab see mitmesuguseid kaebusi: väsimus, iiveldus, kõrvetised, refluks, peavalud, lihavalud, kuiv piinav kõha, silmade kuivus, sagedased hingamis- ja kuseteede põletikud, ülekaalulisus jne.

Enamgi veel, selle teooria järgi on kõikide haiguste põhjustajaks liiga happeline keskkond organismis ehk ülihappesus, sest see tähendab energiatootmise häiret.

Kudedesse on kuhjunud toiduga saadud ja lõpuni põlemata vesiniku sisaldavad vaheained (rasvhap-



ped, püroviinamarihape, piimhapped jne). Happeline seisund vähendab ka võimet omastada paljusid mineraale ja toitaineid, viies hiilivalt haiguste tekkeni.

7,0 on neutraalne pH, sellest suuremad väärtused peegeldavad aluselist keskkonda ja väiksemad happelist.

Organismi kudede ja orgaanite pH-taset reguleerib veri, "voolav kude", mille ülesanne on dirigeerida ja häälestada teiste kudede pH-d. Eri kudedel on optimaalseks energiatootmiseks vajalik erinev pH. Näiteks luudes on see hästi aluseline (10,5), maos valkude tarbimise järgselt peaks see langema üheni, väga happeliseks. Vale toitumise

Dr Riina Raudsik pH-teooriast

Dr Riina Raudsik on inimorganismi happe-aluse tasakaalu temaatikaga tegelnud alates 1972. aastast.

Kuidas te selle teooriani jõudsite?

Ülikoolis õppisin esialgu kehakultuuri teaduskonnas, kus spordimeditsiini õpetas professor Aili Paju. Hiljem arstiteaduskonda üle minnes õppisime biokeemiat veel süvenda-

tult ja seosed varasemast ajast õpituga olid hilisemas elus kerged tulema.

Muidugi panin seda pH-mosaiki koos keha füsioloogiaga oma peas kokku 13 aastat ja teen seda jätkuvalt ärgates ja magama minnes.



Riina Raudsik.

Järg lk 148

Kas uus moeasi?

SHUTTERSTOCK



Värske taimne ja toores toit aitavad tasakaalustada happelist jääki andvaid toiduaineid.

korral hakkavad luud oma aluselisi mineraale kudedele loovutama ja ise hõrenema.

Happe-aluse tasakaal

pH-toitumise propageerija Helle Kahro selgitab: “Kehategevuse käigus tekib organismis pidevalt happelisi aineid ja keha vabaneb neist neljal viisil: hingamise, higistamise, urineerimise ja soolestiku tühendamise teel. Kui happelist jääki on liiga palju, ei jõua organism neist kõigist vabaneda ja need hakkavad kuhjuma, põhjustades esialgu kaebusi, mis võivad üle minna haigusteks.

Et toiduga happelisust vähendada, peab sööma aluselisi jääke teki-

tavaid toiduaineid. Samas juhin tähelepanu ühele ohtlikule ja levinud arusaamale inimeste seas, et tervislik on süüa ainult aluselisi jääki andvaid toiduaineid. Hea oleks meeles pidada, et happelist jääki tekitavatest toiduainetest saame väga vajalikke vitamiine, mineraale, ensüüme jm. Probleem on lihtsalt selles, et me tarbime neid liiga palju. Kui ma vaatan, mida poes toidukorvidesse laotakse, siis on seal 95–100% happelist jääki andvaid toiduaineid, aga tervise hoidmiseks võiks olla 30% happelist ja 70% aluselisi. 100% aluselisel toidul võib olla kuni kaks nädalat. See on keha võimas puhastumine happelistest jääkidest.”

Rusikareegel on selline, et kõik rohelist värvi aedviljad on aluselised ja magusamad toiduained tavaliselt happelised. Juurviljade seas on ka happelist jääki jätvaid valikuid, kuid nende söömine on väga vajalik. Teisisõnu: süsivesikud (magusad toiduained) teevad organismi happelisemaks ja hapumad, sisaldades vähem süsivesikuid, on organismile aluselised ehk siis kasulikud (sidrun, rabarber, kirss, greip).

Iga päev tuleks süüa järgmisi aluselisi toiduaineid: aedvilju, enamikku puuvilju, rohelisi köögivilju, marju, herneid, ube, läätsi, pähkleid, mandleid, seemneid jne. Värske taimne ja toores toit aitavad tasa-

kaalustada happelist jääki andvaid toiduaineid.

Üks hea viis organismi aluselisemaks muuta on aluselise vee joomine. Aluselisemaks muudavad vee tõepoolest hapud puuviljad: sidrun, laim, aga ka kurk. Aluselisema reaktsiooniga on samuti taimeteed.

Lisaks toidule muud tegurid

Lisaks toidule-joogile mõjutavad organismi pH-taset ka muud tegurid.

■ Esimesel kohal on **stress**. Pinge all elaval inimesel on instinktiivselt ka suurem vajadus happeliste toitude tarbimiseks, sest happeline keha tahab happelist toitu (maiustused, alkohol, kohv, hamburger).

■ **Negatiivsed mõtted ja tunded**. Pidev muretsemine muudab organismi happeliseks.

■ Tähtis on **une** kvaliteet ja pikkus ning igapäevane piisav **puhkus**.

■ **Liikumine** vähendab organismi happelisust, iga päev peaks aktiivselt liikuma vähemalt 30 minutit.

■ **Massaaž** ja teised **mittemedikamentoonused teraapiad** võimaldavad happeliste ainete lõpuni põlemist ja kudede pH normaliseerimist.

■ **Kiirgus** (mobiiltelefon, televiisor, arvuti) ja **keskkonna saastatus** häirivad keha normaalset energiatootmist, muutes keha happelisemaks.

KAJA PRÜGI

Ainult
1 tablett
päevas!

HOIA OMA VERESUHKUR KONTROLLI ALL!

Dialevel mõjub positiivselt vere kolesterooli sisaldusele ja stabiliseerib veresuhkrutaset.

Dialevel preparaat koosneb ekspertide poolt kinnitatud kolmest aktiivainest:

✓ **alfa lipoehape** ✓ **kaneeliekstrakt** ✓ **orgaaniline kroom**

- **Alfa lipoehape** omab tugevat antioksidantset toimet kaitstes närvikudesid vabade radikaalide kahjulike mõjude eest ning lõhustab suhkruid.
- **Kaneeliekstrakt** soodustab veresuhkru ja kolesteroolitaseme stabiliseerumist ning on tõhus antioksidant.
- **Orgaanilise kroomi** peamine ülesanne on osalemine suhkrute ainevahetuses, vähendades magusaisi.

Dialevel:

- stabiliseerib vere suhkrutaset
- aitab kaasa kehakaalu alandamisele
- alandab rahutust, ärevustunnet
- tugeva antioksidandina kaitseb organismi vabade radikaalide kahjulike mõjude eest
- mõjub positiivselt kolesteroolitasemele

Dialevel on spetsiaalselt mõeldud inimestele, kellel on kõrgenenud vere suhkrisaldus, glükoositalumatus ja ülekaal.

Saadaval apteekides ja e-poes www.walmart.ee | Maaletooja: Remedex OÜ, Harjumaa, www.remedex.ee

Nüüd saadaval soodne eripakendi:
+10 tabletti tasuta!



Algus lk 146

Töötades anestezioloogina ja hiljem kardioloogina, vajasime arusaamist keha ainevahetusest, s.t. energietikast, kontrollisime südameoperatsioonide järgses perioodis ööpäevaringselt inimeste happe-aluse tasakaalu näitajaid, otsustades selle järgi, kuidas ravi reguleerida.

Mil moel on võimalik inimese organismi pH-taset mõõta?

Selleks on Astrupi meetod. Verest saab teada hetke pH-väärtuse, hapniku ja süsihappegaasi osarõhud, leelisreservi ja veel mõned parameetrid. Oluline on nende interpreteerimise oskus. Need on dünaamilised näitajad ja ei püsi hetkegi paigal.

Me hindamegi hetkeolukorda, mistõttu tuleb kohe lisada, et inimestel pole mõtet oma perearstilt neid analüüse sageli paluda, see on mõttetu!

Vaja on hinnata ning jälgida vere ja uriini (võimalusel ka lihaskoe) pH-d ja teisi näitajaid siis, kui haige ainevahetuslikku

olukorda peab haiguse või muu raske seisundi tõttu reguleerima arst (kunstlikul hingamisel olev haige, haigustest, traumadest tingitud rasked üldseisundid), mitte inimene ise.

Kas saan õigesti aru, et vähim ja kõige lihtsam viis oma pH-taset normaliseerida on juua aluselist vett?

Jah. See on lihtsaim viis hoida head tervist ja reguleerida ka kehakaalu. Vesi moodustab 70–80% meie sisekeskkonnast. Veeta üle kümne päeva ei ela, toiduta küll.

Aluseline vesi võimaldab happeid neutraliseerida, takistab rasvkoet, kivide moodustumist kuseteedes, sapiteedes ja süljenäärmetes, hoiab seedetrakti korras, niisutab limaskesti ja ei lase nahal kortsu minna. Ka vaimne tervis sõltub kehakudedes pH-st.

Lisaks tuntud sidruniveele räägitakse aluselisest mineraalveest, korallpulbrist valmistatud veest... Kas on veel mingeid vahendeid vee leelistamiseks?

Eestis on saadaval korallpulber ja nelja soola pulber (karbonaatsoolad), poodides Devini vesi. Neid võib vajadusel tarbida iga päev, ka perioodiliselt.

Aluselise vee tarbimisel võib väga happelise keha puhul esimese reaktsioonina tekkida kõhulahtisus, mida hinnatakse kehas toimuva katastroofina, kuid seda tuleks võtta kui seedetrakti võimet ennast liigestest happelisusest vabastada ja seedetrakti toitainete imendumiseks paremasse olukorda viia. Ka oksendamine on seedetrakti liighappesuse tunnus ja seedetrakti võime end korrastada.

Kas nimetaksite mõned toidud, millest peaks pH-toituja eriti loobuma?

Töödeldud piima- ja lihatooded hapendavad keha tugevasti, samuti valgest jahust küpsedised ja rafineeritud suhkruga liialdamine. Liialdama ei peaks praetud ja keedetud toitudega, mille kõrvale ei sööda salateid, tooreid juurvilju.

Toitumine peab olema selline, et kui tõusetate lauast, siis olete täis tegutsemistahet ja energiat, mitte ei soovi minna puhka-

ma raskest tööst, mille korraldaste endale söömisega.

Kui toorest ja taimetoitu üldse ei sööda, siis varem või hiljem haigestutakse.

Mõned inimesed tahavad tööpoolest hoopiski kehakaalu tõsta. Kas neile oleksid mingid eraldi soovitused?

See on suurem probleem kui kehakaalu langetamine, kuid kindlasti ei tohi suurendada kaalu ebatervislikult toitudes, keha happeliseks muuttes. Siis tekivad ka probleemid tervisega.

Oluline on parasiitide ja pärmsene kontroll, kilpnäärme talitluse hindamine. Arst saab kontrollida D₃-vitamiini taset veres, lisaks B₁₂-vitamiini, foolhappe taset, raua omastamise võimet ja mõelda ainevahetust parandavate toidulisandite manustamisele. Eestis on tekkinud terve koolkond tervisliku toitumisega tegelevaid terapeute, kelle poole võib abi saamiseks pöörduda.

Milliste haiguste puhul pH-dieedist kiiresti kasu oleks?

Nagu Helle Kahro hoiatas, ei peaks lülitama happelisi jääke andvaid toiduaineid menüüst täielikult välja. Mitmekülgsus toitumises on kõige alus. Ükskõik kuidas me toitumist ei nimetaks, on keha normaalne energiatootmine tervise alus nii ehk naa.

Ma ei armasta üldse nimetada tervislikku toitumist pH-toitumiseks. Toiduga varustame ju keha energiat sisaldava vesinikuga (süivesikud, rasvhapped) ja tervislikku toitumist iseloomustab pärast söömist energiatulv, mitte väsimus ja soov puhata. Seepärast ongi oluline elava toidu suu-rem tarbimine.

Toitumise muutmise abil on meie patsiendid terveks saanud podagrast, kõrgvererõhktõvest, suhkruhaigusest, kilpnäärme alatalitlusest (kui nääre pole välja opereeritud), nahahaigustest, unehäiretest, rasvumisest, ärevusest ja depressioonist. Ja muidugi on neid, kes unustavad, et saavutatud edu ei püsi, kui õige toitumise teelt jälle kõrvale kaldutakse. Tagasi tulevad samad kaebused ja samad haigused, samuti teekond arsti juurde, kes kahjuks tervist anda ei saa.

KAJA PRÜGI

DEVIN

Ainus tugevalt aluseline looduslik mineraalvesi Eestis!

Leiad Selverist, Rimist, Prismast, Kaubamajast, Stockmannist.



**ALUSELINE VESI
ON ELU ALUS!**

www.devin.ee
www.facebook.com/Devineesti
tel 5551 0707



Estonia Medical Spa Hotel SURNUMERE SOOLADE TERVISTAV MÕJU!

Leevendust leiate:

nahaprobleemidele ja -haigustele
(allergiline, kuiv, vananev nahk, nahapõletikud sh psoriaas)
neurooloogilistele haigustele
stressile, unehäiretele, ärevusele
liigese- ja lihasepõletikkudele
lihaskvaliteedile, vereringehäiretele

Nahahaiguste ravipakette pakume eri pikkusega alates 4st kuni 14 päevani.
Lastele kuni 14 a.k.a ja EV pensionitunnistuse omanikele on pakett soodsam.



TULE JA TEE OMA KEHALE RESTART!

Külmkambris

-100° kuni -120° C

2014 külmravi toimumisajad:
24.märts-6.aprill, 26.mai-8.juuni,
28.juuli-10.aug, 22.sept-5.okt, 24.nov-7.dets
1 protseduuri hind 16 €

Külmravi:

kiirendab ainevahetust
parandab vereringet
tugevdab immuunsüsteemi
vallandab nn heaoluhormoonid
leevendab stressi, valu
tõstab potsentsi, adrenaliini taset
leevendab nahahaiguste vaevusi

Eripakkumine 2=3

Ostes 2 protseduuri saad kolmanda TASUTA

Eakamatele 2=4 (pensionitunnistuse alusel)

Ostes 2 protseduuri, saad lisaks 2 protseduuri TASUTA

Info ja broneerimine:

Estonia Medical Spa Hotel, Tammsaare 4a, 80010, Pärnu
tel.: +372 447 6905 e-mail: sales@spaestonia.ee

Külmravi info ja broneerimine

Pärna 12, Pärnu, Pargi maja 2.kor raviregistratuur
tel +372 447 6950, ravip@spaestonia.ee

VAATA LISAKS:

www.spaestonia.ee



Spaast

Nahaprobleemidele saab abi ja leevendust ka spaas.

Külm ja tuul pargib meie naha kuivaks. Ennetuseks ja esmaabiks soovitatakse aina kreemitada ja kreamitada. Kuid lisaks hooajalistele nahaprobleemidele on ka tõsisemid nahahaigusi, mille ravi annab tulemust vaid regulaarse hoolitsuse korral. Paks riietus varjab probleeme vaid teiste, mitte enda eest.

Spaast võib saada ka esmase diagnoosi

Varemalt läks klient sanatooriumi kindla soovi ja usuga saada leevendust mõnele haigusele. Kui sanatooriumi nimi muutus koos teenuste nimistu laiemisega spaaks, sattusid paljud segadusse, kas peale lõõgastuse ka endistviisi ravi saab.

“Saab,” kinnitab Estonia Medical Spa pearst Hele Torop. “Kui räägime nahaprobleemidest, siis on meil spetsiaalsed ravipaketid. Kõigepealt kohtubki klient arstiga, kes kuulab ja vaatab kaebused üle ning võib anda isegi esmase diagnoosi. Sageasemad on juhtumid, kus inimene tuleb juba kindla diagnoosiga ning ka nahaarsti soovustega. Kuna meie võimalused aina laienevad, oskame omalt poolt soovitada kliendile kõige sobivamaid ja tõhusamaid ravivõtteid ning protseduure.”

Tema sõnul saavad kliendid abi nii nahasügeluse, nahatoonuse languse jmt puhul, aga ka leevendust kroonilistele nahahaigustele, eelkõige psoriaasile, dermatiidile, aknele.

Naharavipakett pannakse kokku vägagi konkreetselt, kuid iluravi protseduurid, mida saab juurde osta, lisavad kindlasti värskust ja head enesetunnet.

Surnumere keskus on siinkandis unikaalne

Nahahaiguste ravis on Estonia spaas kindel koht Surnumere keskusel, mis avati 2012. aasta märtsikuus. See on tõepoolest väike osa Surnumerest, sest Iisraelist tarnitakse siia ehtsat Surnumere soola, millel on ülimalt tervistavad omadused.

Soola ja mineraalide sisaldus on vees nii suur, et inimene püsib pin-



ESTONIA MEDICAL SPA

► Soola ja mineraalide sisaldus on Surnumere vees nii suur, et inimene püsib pinnal ilma jõupingutusega.



► Protseduur valguskammiga.

terve nahaga

nal ilma jõupingutusest. Surnumere vesi sisaldab 26 mineraali, muu hulgas kogu organismi ning naharakke taastavat naatriumi, kaaliumi, magneesiumi, kroomi, seleeni, broomi ja kloori. Väävel ja broom on aga lausa looduslikud antibiootikumid, mis peaks tõstma immuunsust ning tegema inimese naha puhtaks ja klaariks. Juba 20 minutit Surnumere basseinis hõljumist rahustab närve, kiirendab ainevahetust, mõjub hästi veresoontele, liigestele, nahale, juustele ja küüntele.

Spetsiaalsed naharavipaketid vastavalt näidustusele

Naharavipaketti kuuluvad vastavalt konkreetsetele näidustustele arsti vastuvõtt (pakettidel alates neljast ööst), naha koostimise 5% salitsüülhappesalvi või Surnumere muda ning niisutamine avokaado-massaažikreemiga.

Igapäevasteks protseduurideks võivad kujuneda Surnumere soolavann, valgusravi kogu kehale UVB-valguspaneeliga või kahe bioptroni lambiga. Ülepäevased protseduurid on näiteks sügavniisutav vann sojaõliga ja sügavniisutav kerge üldmassaaž sheavõidega.

Lisaks võib klient tellida veel sügavniisutava üldmassaaži emuõli või arganiaõliga, valguskammi UV-raviks kehal või peanahal. Külmravi sobib punetava naha puhul (psoriaatiline või atoopiline nahapõletik), vastunäidustatud on kuiva ja ketendava naha korral.

Psoriaasi põdeja soovituslik ravi kuuri pikkus on kaks-kolm nädalat kaks korda aastas. Teiste nahaprobleemide puhul piisab nädalasest ravikuurist. Raskeim psoriaasivorm (ulatuslik erütrodermia) nõuab kolmenädalast ravikuuri.

KAJA PRÜGI

TASUB TEADA

Naharavipaketi näidustused

- Nahaprobleemid ja -haigused (allergiline, kuiv, vananev nahk, nahapõletikud, sh psoriaas, atoopiline dermatiit jne).
- Neuroloogilised haigused.
- Liigese- ja lihasepõletikud.
- Lihaspõletikud.
- Vereringehäired.
- Stress, unehäired, ärevus.

Naharavipaketi vastunäidustused

- Ulatuslikud nahahaavandid.
- Kõrge vererõhk.
- Ägedad südameprobleemid.
- Broomiallergia.
- Värsked traumad.
- Kilpnäärme ületalitlus.
- Alanenud nahatundlikkus.
- Palavik.
- Epilepsia, tasakaaluhäired.

Loodus ravib



ONYCOR

Kas teie varba- või sõrmeküüs on traumast kahjustatud? Kas soovite ergutada küünte kasvu või soodustada tallanaha elastsust?

Onycor sisaldab tõmmiseid järgmistest looduslikest komponentidest: agaav, sirel, pune, valge sinep, Cayenne'i pipar, kadakas, lisaks taruvaik ja etüülalkohol.

Küünekahjustuste ja/või -kasvu kiirendamiseks tilgutage mõned tilgad küüne alla ja vailile. Liigsarvestunud tallanaha pehendamiseks või jalanaha hoolduseks hõõruge jalanahale piisav kogus 2–3 minuti jooksul pärast jalgade pesemist ja kuivatamist.



KLUX

Kas teid vänavad mao ülehappesusest tingitud probleemid ja kõrvetised? Või olete oma kõhu liiga täis söönud? Ehk on stress tekitanud seedeärrid?

Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagrits, kardemon, ingver, samuti glütseriin, etüülalkoholi sisaldus kuni 18%.

Manustage 2 korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml leiges (toasoojas) vees. Ennetamiseks söögitoru limaskestast kahjustuste tekkimist, on soovitatav mao ja söögitoru hoolduskuuride tegemine 1–2 korda aastas ühe kuu vältel. Sobib kasutamiseks koos ravimitega. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral kasutada ettevaatusega.

PAPS-20

Kas tunnete, et olete oma lihastele või liigestele liiga teinud? Või häirivad teid nahamarrastused ja -kriimustused? Ehk on teid hammustanud mõni putukas?

Paps-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik ning etüülalkohol. Ülitundlikkuse korral üksikkomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke PAPS-20 õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.



PROPOLISE EXTRAKT

Kas teid on hammustanud mõni putukas? Kas teie organism on nõrgestunud ja vajab puhastust?

Propolise ekstrakt sisaldab 10% propolist (taruvaiku). Propolis sisaldab erinevaid looduslike ühendeid, sealhulgas bioflavonoide ja flavoone. Bioflavonoidid on taimse päritoluga polüfenoolsed ühendid, mis juba väga väikestes kontsentratsioonides võivad hävitada mitmesuguseid kahjulikke mikroorganisme.

Välispidiselt kasutatakse Propolise ekstrakti antiseptilise vahendina, seespisidelt organismi tugevdamiseks ja puhastamiseks. Propolise ekstrakt toimib antiseptikuna ja aitab desinfitseerida nahka kriimustuste, haavade ja põletuste korral. Propolist ehk taruvaiku on kasutatud rahvameditsiinis loodusliku antibiootikumina.

Manustamisel lahustage 1 ml ekstrakti 20 ml vees, vajaduse korral tarvitage 2–3 korda päevas, enne sööki. Päeva ei soovitata manustada üle 50 ml.

Toidulisand ei ole mitmekesise toitumise asendaja. Enne tarvitamist loksutada. Suukaudselt tohib Propolise ekstrakti kasutada ainult lahjendatult. Veega lahjendamisel muutub vedelik piimjasvalgeks. Kasutajatel, kellel on ülitundlikkus üksikkomponentide suhtes, oleks enne kasutamist soovitatav konsulteerida arstiga. Ei soovitata kasutada raseduse ja imetamise ajal. Sobib kasutamiseks koos ravimitega.



Lisainfo:
www.massuno.ee

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saadaval on.



Probiootikume leidub mõningates toiduainetes – näiteks keefiris, jogurtis ja hapupiimas.

Antibiootikumidest ja probiootikumidest

Antibiootikumid on tõlkes “elu vastu”, probiootikumid “elu poolt”.

Kas teadsite, et inimese sooletraktis on miljard mikroorganismi ja neid on üle 500 liigi? Enamasti saavad kõik omavahel hästi läbi, nende toime on tasakaalus ja meid ei vaeva teadmine, kas nad on olemas või mitte. Mikroobide olemasolu teadvustame, kui haigestume, meil on vale elustiil või toitumisharjumused.

Soolebakterite ja keharakkude koostoimel püsib meie immuunsüsteem töökorras, toimub toidu seedimine ja omastamine. Nende toimel toodetakse vitamiine (K, B₃, B₅, H), hoitakse kolesteroolitaset, ainevahetust, hormoonide tasakaalu.

Mikroobide sõda organismis

Kogu aeg ründavad meie organismi võõrad mikroorganismid ja püüavad mikrobioloogilist tase-

kaalu paigast nihutada. Kui see õnnestub, reageerib keha sellele haigusega.

Kui asi väga käest ära kisub, tekib palavik ja haigustunnused ei möödu, võib arst määrata antibiootikumid.

Antibiootikumid on bakterite või seente poolt toodetavad ained, mis hävitavad mikroorganisme või takistavad nende kasvu. Tänapäeval saadakse enamik antibiootikume sünteetiliselt. Antibiootikumid hävitavad haiguse toonud bakterid, aga löögi alla satuvad ka meie armsaks saanud meie enda mikroorganismid.

Antibiootikumi kasu on selles, et pääsesime haigusest, aga hävisid ka soolestikubakterid. Et nende töökorraldus uuesti laabuks, on mõistlik antibiootikumikuuri ajal kasutada probiootikume.

Enamatel juhtudel on meie keha nii tubli, et suudab mikroobide arvu kiiresti taastada. Kui see ei õnnestu, tekib kõhulahtisus. Lastel võib see tekkida kuni 40% antibiootikumravi saanutel, täiskasvanutel kuni 25%.

Olen märganud, et niisugune kõhulahtisus ei möödu kergesti ja inimesed vaevlevad selle käes pikka aega. Kes juba kord kõhulahtisust on tundnud, see kindlasti soovib antibiootikumikuuri ajal probiootikume kasutada.

Teine põhjus, miks soovitan antibiootikumikuuri ajal probiootikume, on see, et kõhulahtisuse tekke järel kipuvad inimesed antibiootikumikuuri pooleli jätma.

Liiga lühikese kuuriga aga ei saa kõik haigusetekitajaid hävitatud ja inimene võib uuesti haigestuda. Antibiootikumikuur tuleb alati lõpuni võtta.

Probiootikumid toidust ja apteegist

Probiootikume on mõningates toiduainetes (keefir, jogurt, hapupiim). Lisaks on suur hulk purke ja karpe apteegiriivlitel.

Probiootikumidena kasutatakse piimhappebaktereid. Nende ainevahetuse lõpp-produktid piim- ja äädikhape langetavad soolestikus pH-taset ning see omakorda aitab

Antibiootikumid hävitavad haiguse toonud bakterid, aga löögi alla satuvad ka meile armsaks saanud meie enda mikroorganismid.



haigusetekitajaid ja nende toksiinne kahjutuks muuta.

Lisaks takistavad probiootikumid haigusetekitajate kinnitumist sooleseintele, näiteks ägeda kõhuviiruse korral. Peale nende toimete on probiootikumidel tõestatud piimasuhkru (laktoosi) taluvust parandav, piimaallergia nähtusid vähendav, kõhulahtisuse teket vähendav ja parandav, immuunreaktsioone parandav ja vere kolesteroolitaset vähendav toime.

Antibiootikum on kasulik, kui päästab meid suuremast ohust. Probiootikumid on kasulikud abistajatena. Nad aitavad meil antibiootikume paremini taluda. Mõistlik on kasutada neid ühes ravikuuris koos, kuid võtmisel peab vähemalt paar tundi vahet pidama. Muidu hävitab antibiootikum ka probiootikumina kasutatava toote bakterid.

Antibiootikumi tuleb võtta nii vähe kui võimalik ja nii palju kui peab.

Probiootikume soovitatakse profülaktiliselt võtta kuuridena. Eriti sobib see sageli põdevatele lastele immuunsuse parandamiseks, eakatele kõhukinnisuse, kõhugaaside korral. Lisaks enne kehvade hügieenitingimustega riiki reisile minekut ja reisil olles. Samuti tihti kuseteede infektsioone ning kandidoosi põdevatele inimestele.

Tugevat tervist kõigile ja head läbisaamist mikroorganismidega!

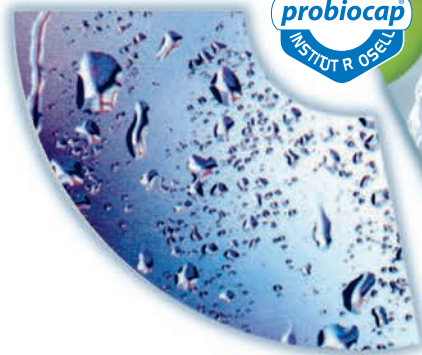
**AIME
TEDER**

Südameapteegi
proviisor-
nõustaja



Allikas: ajakiri Apteeker,
aprill 2011; veebruar,
mai, november 2012

Soolestiku
kasulike
bakterite
allikas



probio'stick®
suus lahustuv pulber

Taastab ja tasakaalustab soolestiku normaalset mikrofloorat

- Mikrokapseldatud ja maohappekindel
- Mugav – üks pakike päevas/ igal ajal/ ilma veeta
- Meeldiv naturaalne ploomimaitse
- Mugav kasutada ka reisil olles



Tootja: Lallemand S.A.S., Prantsusmaa.
Maaletooja: Miecy-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.

HIIREKÄSI – arvutiajastu haigus?

Randmekanali ehk karpaalkanali sündroom on tänapäeval üks sagedasemaid kutsehaigusi. Rahva seas nimetatakse seda ka hiirekäeks.

Kui käega pidevalt teha korduvaid ühelaadseid liigutusi, võib tagajärjeks olla kõõlusepõletik. Paistes kõõlused võivad avaldada survet närvilõpmetele ja need kinni pigistada. See põhjustab omakorda tugevat valu ning sõrmede ja käe tundlikkuse alanemist. Iseloomulik on just pöidlapoolsete sõrmede valu ja tuimus, mis süveneb öösiti.

Mitme ameti vaevused

Varem nimetati karpaalkanali sündroomi ka lüpsjate haiguseks, sest vanasti lüpsiti lehma käsitsi. Põhjuseks oli korduv jõuline randmete koormamine. Aastate jooksul on käsitsilüps vajunud ajalukku, ometigi pole haigus kusagile kadunud.

Tänapäeval kummitab randmekanali sündroom teiste elualade esindajaid, näiteks arvutiga töötajaid, õmblejaid, kuduajaid, elukutselisi muusikuid. Samuti võib sündroom tekkida traumade tagajärjel.

Tunnused

- Labakäsi läheb paiste või muudab värvi.
- Käsi "sureb", enamasti öösel.
- Pakitsus sõrmedes või käes.
- Sõrmed on kuumad, hõõgumistunne.
- Käed on kanged.
- Kätt on raske rusikasse tõmmata.
- Pöial muutub nõrgaks.
- Tekivad raskused esemete haaramisel, sest sõrmede vastandamine tekitab valu.

Vaevused on sagedamini ühes käes, aga võivad esineda ka mõlemas korraga.

Sündroomi vältimiseks tehke töötades pause, hoidke randmed sooja ja võimelge. Hea oleks liigutada kogu kätt, aktiveerimaks vere ringet.

Harjutusi kätele

- Laske käed rippu, tehke õlaringe ja raputage neid.
- Sirutage käed otse ette, peopesad vastamisi ja viige välja hingates külgedele. Kaela võimlemiseks jälgige pilguga kord ühe, siis teise käe sõrmeotsi. Tehke 5 korda.
- Toetage küünarvars lauale. Painutage rannet ülespoole, suruge kätt rusikasse ja sirutage sõrmi. Korra 10 korda.
- Asetage peopesa lauale. Tõstke ükshaaval iga sõrm laualt üles. Korra 5 korda.
- Asetage peopesa lauale. Ajage sõrmed harali ja viige tagasi kokku. Korra 5 korda.

ERAKOGU



- Hoidke sõrmed sirgelt. Teise käega abistades venitage õrnalt kätt randmest, kuni tunnete venitust küünarvarre siseküljel. Venitage 20 sekundi jooksul, seejärel lõdvestage. Korra 5 korda. ▲
- Hoidke ranne ja sõrmed sirgelt. Liigutage kaelaba väikese sõrme poole, seejärel pöidla poole. Korra 10 korda.
- Hoidke küünarvars laual, peopesa allapoole. Hoides küünarnukki paigal, pöörake peopesa vaheldumisi üles- ja allapoole. Korra 10 korda.

- Seistes või istudes asetage peopesad rinnast kõrgusel vastamisi. Suruge peopesi kokku, hoidke 5 sekundit, seejärel pöörake sõrmi alla ja ülespoole, lõdvestage. Korra 5 korda. ▶



- Käte sirutamiseks toolilt tõusmata asetage peopesad toolile, sõrmed keha poole ja vajuge õlgadest taha. ▲

Kodune abi

- Puhkus on alati kasulik. See hoiab ära edasised vigastused.
- Paistetuse puhul on abi külmakotist. Näiteks jääkuubikud ahendavad veresooni, seega alaneb paistetuse, närvide ei ole enam nii kinni pitsitatud, tulemuseks on põletiku taandumine ja valu leevendumine.
- Tuimuse ja valu korral on hea abivahend soojus. Kuumakott, soojendavad kreemid, soe vann ja massaaž laiendavad veresooni ning aktiveerivad haige piirkonna verevarustust.
- Kuum ja külm vann vaheldumisi vähendavad valu ja paistetust. Kui haige koht on paistes, tuleb protseduur lõpetada külma vanniga; kui paistetust pole, tuleks toimida vastupidiselt.

Arsti juurde minnakse tavaliselt siis, kui haigus hakkab segama igapäeva elu. Kergemal juhul on kasutusel randmeortoos (randme ümber kinnitatakse väike lahas, enamasti ööseks – see takistab randmel painduda). Raskemal juhul võidakse karpaalkanalise teha süst, mis alandab põletikust tingitud kõõluste survet mediaannärvile.

Kui arst kahtlustab närvikahjustust, tehakse karpaalkanalise kirurgiliselt sisselõige, et närv vabastada.

MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli
kutseõpetaja-massöör



Käte või jalgade suremine, säärelihaste krambid

— kuidas neist
vaevustest vabaneda?

Mis on käte või jalgade suremise ja lihaskrampide põhjuseks?

Need ebameeldivad nähud võivad olla põhjustatud vitamiin B1 ehk tiamiini puudusest ja oksüdatiivsest stressist. Lihaskrampide teiseks võimalikuks põhjuseks on magneesiumipuudus.

Vitamiin B1 puudus ja oksüdatiivne stress käivad enamasti käsikäes. B1-vitamiini puuduse kõige sagedasemaks põhjuseks on ühekülgne toitumine ja vähene liikuvus. Ohustatud on inimesed, kes tarvivad palju pruuniks praetud ja röstitud toiduaineid (pruuniks praetud lihatooted, praekartul, praetud või röstitud leib jms). Vitamiin B1 puudus ähvardab ka neid, kes söövad palju maiustusi ning ohtralt rafineeritud süsivesikuid sisaldavaid toite (kondiitritooteid, pirukad, pitsad, saiad). Proteiini- ehk valgurikka dieediga liialdamine ja kestev paastumine võib samuti põhjustada vitamiin B1 puudust.

Ka alkoholi, kohvi, musta tee, koola- jookide ja sigarettidega liialdamine toob kaasa vitamiin B1 puuduse ja oksüdatiivse stressi.

Tiamiinipuudus kaasneb ka mitmete krooniliste haiguste, näiteks suhkurtõve, haavandilise soolepõletiku ja tsöliaakiaga. Vitamiin B1 puudus võib tekkida ka haigustest taastumise perioodil ja mõningate ravimite, näiteks osade antibiootikumide või suukaudsete rasestumisvastaste vahendite pikemaajase kasutamisel.

Oksüdatiivsest stressist ja tiamiinipuudusest põhjustatud kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumine tekitab veresoonte ja perifeersete närvide kahjustuse. Selle tõttu tekibki „sipelgate jooksmise“ tunne kätes või jalgades, võivad esineda

labajalgade valu ja säärelihaste krambid. Kõige sagedamini esinevad need nähud siis, kui olla pikemat aega sundasendis (nt autot juhtides), aga ka öösel ja puhates.

Kuidas võidelda käte või jalgade suremise ja krampide vastu?

Tõhusaks vahendiks nende ebameeldivate nähtude ravis on benfotiamiin - vitamiin B1 rasvlahustuv vorm. See on unikaalne aine, mis aitab jagu saada nii tiamiinipuudusest kui ka oksüdatiivsest stressist.

Erinevate uuringutega on tõestatud, et benfotiamiin pidurdab valest toitumisest, mõnuainetest või haigustest põhjustatud kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist. Benfotiamiin suudab ära hoida ja ravida veresoonte ja närvide kahjustust. Seeläbi ravib ta tõhusalt närvivalu, käte või jalgade suremist, lihaskrampe ning aitab ennetada südamehaigusi. Benfotiamiin aitab ka stressist, suurest töökoormusest või raskest haigusest põhjustatud kurnatusest jagu saada.

Tavalise vesilahustuva vitamiin B1 puuduseks on see, et ta imendub ainult väga väikestes kogustes. Suuremate annuste tiamiini manustamisel laguneb ta sooles ja viiakse organismist välja.

Benfotiamiin seevastu imendub tänu rasvlahustuvusele väga hästi ka suurtes annustes ja satub organismis just sinna, kus teda vajatakse. Benfotiamiin on ohutu, kõrvaltoimeid esineb haruharva. Eestis on benfotiamiin saadaval kahe ravimina, millest ühte nimega Benfogamma saab apteegist retsepti- vabalt osta.

Toime saavutamiseks tuleb benfotiamiini võtta pikema aja jooksul. Päevas võetakse 1...3 kaetud tabletti.

Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

**Benfotiamiin –
mõistlik valik vitamiin
B1 puuduse raviks**



**Benfotiamiin on palju võimsama
toimega kui tavaline veeslahustuv
vitamiin B1, sest ta imendub palju
paremini ja satub piisaval hulgal just
sinna, kus organism teda vajab.**

Ravimireklaam. Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim. Näidustused: vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infot. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga.

Müügiloa hoidja: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa.
Täiendav teave tootja esindajalt: Wörwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienibas gatve 87B - 3, LV 1004, Riia, Läti.

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

SAADAVAL APTEEKIDES.



Vererõhuga seotud haigused kimbutavad suurt osa inimestest. Sageli kuuleme, kuidas kellelgi on kõrge või madal vererõhk, mõnda kimbutab hoopis kõikuv vererõhk.

Oma tervise eest tuleb hoolt kanda. Olgu selleks tervislik toitumine, mõõdukas kehaline tegevus, stressi vältimine või joovastavate jookide ning sigarettide mittetarbimine.

Tohtri juurde pööratakse siis, kui tervis läinud käest. Selleks ajaks võib organismis olla toimunud pöördumatud kahjustused, mida enam ravimitega paremaks muuta ei saa.

Kõrgenenud vererõhk

Rohkem kui pool sajandit tagasi avastati, et kõrgenenud vererõhk on oluline südame-veresoonkonna haiguste riskitegur. Tänapäeval on teada, et kõrgvererõhktõbi on peamine surmapõhjus ja seda haigust põeb 1/6 maailma elanikkonnast.

“Kui inimesel on kõrge vererõhk, suureneb risk haigestuda südamelihase infarkti, südamepuudulikkusse, ajuinsulti või neerupuudulikkusesse,” kinnitas Tartu Ülikooli kardioloogiakliiniku teadur ja arstresident Martin Serg.

Küsimusele, kui sageli peaks inimene laskma oma vererõhku kontrollida, vastas dr Serg, et see oleneb konkreetse inimese varem mõõdetud vererõhuväärtustest.

“Iga inimene peaks mõõtma oma vererõhku vähemalt kord aastas. Kui vererõhk on kõrgenenud ja saadakse ravi, peaks vererõhku mõõtma sagedamini. Üha rohkem levib kodus vererõhu mõõtmine, inimene soetab endale aparadi.” Arsti sõnul on see positiivne selles suhtes, et patsiendil on vastuvõtule tulles arstile ette näidata hulk mõõtmistulemusi ja nende põhjal on kergem raviotsuseid teha.

Sageli kuuleme, et kui vanematel on kõrge või madal vererõhk, võib see lastelegi edasi kanduda. Dr Martin Serg seda ümber ei lükanud, vaid kinnitas, et kõrge vererõhk on osaliselt pärilik, osalt ka keskkonnast tulenev haigus.

“Arvatakse, et kolmandikul kuni pooltel patsientidest on see haigus pärilik. Olenevalt sellest, mis on

Jälgi oma VERERÕHKU

VAMBOLA PAAVO



Doktor Martin Serg.

vanemal põhjustanud madala või kõrge vererõhu, võib mõlemal puhul olla tegu päriliku tekkega,” rääkis dr Serg.

Vererõhk muutub vanusega

Inimese vererõhk muutub vanusega. “Süstoolne ehk ülemine tõuseb pidevalt ja diastoolne ehk alumine vererõhk kuni 50. eluaastani, misjärel tekib kerge diastoolse vererõhu langus. See on seotud arterite jäikuse suurenemisega, mis on paratamatu vananemisprotsess.”

Arsti sõnul võib vererõhk muutuda vähesel määral ka lühikeste perioodide jooksul. Seetõttu on soovituslik mõõta rõhku mitu korda ja võtta arvesse mõõtmiste keskmised. Vererõhk võib muutuda ka ööpäeva jooksul. Öösel see näiteks langeb, varahommikul aga on päevasest kõrgem.

“Ebanormaalset palju kõikuv vererõhk on üheks südame-veresoonkonna haiguste riskiteguriks. Mitmed vererõhku langetavad ravimid vähendavad ka rõhu kõikumist,” möönis Serg.

Madal või kõikuv vererõhk

Mõnel inimesel võibki sümpaatilise närvisüsteemi eripärast tingituna olla pidevalt madal vererõhk ja

inimene ise seda ei taju. Samas võib esineda sümptomeid nagu istuvast asendist püsti tõustes peeringluse tekkimine.

“Ohtlik on sel puhul madal vererõhk, kuna inimene võib peeringluse tõttu kukkuda ja ennast vigastada. Madal vererõhk võib olla üks osa ägedast haigusest nagu südame rütmihäired. Terviseprobleemina on ülekaalus kindlasti kõrgenenud vererõhk, mis vähendab inimese eluiga ja elukvaliteeti,” nentis Martin Serg.

Küllalt palju on neid inimesi, kellel on madala vererõhu pärast väga halb olla ja nad peavad hommikuti jooma kanget kohvi. Kõrgvererõhktõve ravi eesmärk ei ole arstide sõnusti langetada vererõhku väga madalale. Madalad vererõhu väärtused võivad olla inimestele samuti kahjulikud.

Vererõhuprobleemide all kannatajad peavad vältima alkoholi liigtarvitamist. Kõrge vererõhu puhul on doktor Sergi soovitusel esmane ravivõtte eluviiside muutus. Loobuda tuleks suitsetamisest, toitude tervislikult ja süüa rohkelt köögivilju ning tarbida väherasvaseid piimatooteid. Samuti tuleks süüa väherasvaseid toite. Kindlasti tuleb mõelda kehakaalu langetamisele.

Kohvisõpradele võib rahustuseks öelda, et vererõhuprobleemide olemasolul võib seda jooki tarbida mõõdukalt, mitte üleliia. Kui kõrge vererõhuga inimese vererõhuväärtused on kontrolli all, võib reisida ka lõunasse ja seal mõõdukalt päevitada.

Raviskeemist tuleb kinni pidada

Lisaks täiskasvanutele võib vererõhuprobleeme esineda ka lastel. Nendel juhtudel tuleb doktor Martin Sergi sõnul mõelda kindlatele haigustele. Kahtlustama peaks enekõike neeruhaigusi, mis võivad kõrgenenud vererõhku põhjustada. Peamine riskitegur lastel kõrgvererõhu tekkeks on pärilikkus ja ülekaal.

“Inimene peaks oma vererõhku kontrollima vähemalt korra aastas,” soovib dr Martin Serg.

Iga haigusega on nii, et mida varem arsti poole pöörduda ja ravi alustada, seda parem. Kui kõrge vererõhu tõttu on alustatud rõhku langetavat ravi, peab järgima tervislikke eluviise. Ravi muudatused tuleks kindlasti läbi arutada oma raviarstiga. Inimene ise vererõhu muutusi ei tunnetata.

Kindlasti pole korrektne selline käitumine, et täna on mul parem ja ma ravimit ei võta. See võib põhjustada hoopis tervise halvenemise. Ravimeid tuleb võtta regulaarselt ja kindlatel kellaegadel. Nii vererõhu jälgimine kui südame-veresoonkonna haiguste vältimine on meie enda teha.

VAMBOLA PAAVO



LIVOL[®]
SINCE 1959
MULTI

vitamiinid kogu perele

LIVOL[®] MULTI Herba ja Herba 50+ – täiuslikud kombinatsioonid vitamiinidest, mineraalainetest ja 7-st ravimtaimeekstraktist. Toodete koostis on reguleeritud vastavalt vanuselistele vajadustele. Koostisained toetavad organismi immuunsüsteemi, närvisüsteemi, südame ja vereringe tööd.



Paprika – tugevate antioksidantsete omadustega.



Rosmariin – toetab immuunsüsteemi normaalset toimimist, parandab verevarustust ja seedimist, toetab maksa funktsiooni.



Põldosi – sisaldab räni, mis kaitseb maksarakke ning toetab sidekoe, veresoonte ja luustiku normaalset talitlust.



Piparmünt – spasmolüütiline ja rahustav, soodustab seedimist.



Raudrohi – soodustab seedimist, toetab neerude tööd ja vereringet.



Kõrvitsaseemned – toetavad neerude ja põie tööd.



Viirpuuekstrakt – toetab vereringet ja südame tööd.

Vitamiinid
Mineraalained
Antioksidandid
7 ravimtaime

2 UUT TOODET



Kasutamine: 2 tabletti päevas.

Saadaval hästivarustatud apteekides.

VANAD RAVIMID reostavad keskkonda



SHUTTERSTOCK

Mida teete, kui haigele lapsele rohtu andes selgub, et ravimi säilivustähtaeg on üle läinud ning koduses apteegis on veel hulk tarbetuid rohtusid?

Väga lihtne on sirutada käsi kraanikausi või prügikasti poole, kuid paraku on enamik ravimeid mittesihipärasel kasutamisel ohtlikud nii inimeste tervisele kui ka keskkonnale.

Nii avastatakse keskkonnast, peamiselt veest, küllaltki palju ravimite toimeainete jääke. Kuigi valdavalt on tegu madalate kontsentratsioonidega, mis jäävad tavapärase saasteainete koondumusest tundu-

valt allapoole, võib see põhjustada probleeme, sest ravimid sisaldavad farmakoloogilisel aktiivseid aineid.

■ **Milliseid keskkonnaprobleeme vanad ravimid tekitada võivad?**

Keskkonda sattunud ravimid võivad osutada kahjulikuks veeorganismidele, näiteks hormoonpreparaadid võivad põhjustada kaladel ja kahepaiksetel looteas soomutusi, mille tagajärjeks on sigimisvõimeetus. Samuti pole paljud ravimid biolagunevad ja võivad oma püsivuse tõttu jõuda meie joogivette.

“Nii inimeste kui loomade tervishoius kasutatud ravimid võivad tekitada keskkonnaprobleeme, näiteks saastada pinna- ja põhjavett

või koguneda setetes. Haiglate heitvees võib eeldada ravimijääkide “kokteili”, samuti suuremate linnade reoveepuhastitele saabub küllaltki mitmekesine segu. Kui selles sisalduvad antibiootikumid, siis pikapeale on tulemuseks mikroorganismide resistentsus ehk vastupanuvõime – olles harjutatud madalamate annustega, ei tarvitse hiljem ka raviks mõeldud annus neid enam murda,” selgitab ravimiamet oma kodulehel.

Veel kümme aastat tagasi soovitati kodus üle jäänud ja aegunud ravimid kraanikausist alla lasta, et need kogemata laste kätte ei saatuks. Praeguste teadmiste valguses on tungivalt soovitatav seda mitte teha, sest see koormab keskkonda.

Antibiootikumide, vähiravimite ja teiste tugevatoimeliste ravimite olmejäätmete sekka viskamisel võivad need aga sattuda laste kätte või kahjustada keskkonda.

■ **Mida teha kõlbmatute ja kasutamata jäänud ravimitega?**

Kui ravim on aegunud või mõnel muul põhjusel kõlbmatuks muutunud või ravikuurist üle jäänud, on ravimiameti soovitusel kaks võimalust, kuidas neist keskkonda kahjustamata vabaneda: viia ravimid apteeki või kohalikku ohtlike jäätmete vastuvõtupunkti. Mõlemal juhul võetakse elanikelt ravimid vastu tasuta. Võimalusel tuleks eelistada apteeki, sest neil on kohustus kõlbmatud ravimid vastu võtta ja korraldada nende ohutu hävitamine.

Ohtlike jäätmete vastuvõtupunkti viimisel tuleks enne veenduda, et seal ravimeid vastu võetakse. Erinevalt apteekidest puudub linna või valla hallatavates ohtlike jäätmete kogumispunktides automaatselt õigus vastu võtta ravimijäätmeid.

Narkootilise või psühhotropse toimega ravimid, näiteks tugevatoimelised valuvaigistid, tuleb igal juhul viia apteeki, soovitatavalt sinna, kust need soetati – siis on kindel, et apteegil on selliste ravimite käitlemise õigus. Üleantavad ravimid võiksid olla originaalpakendis.

Allikas: www.ravimiamet.ee

KURSANA

Kursana Eesti OÜ Merivälja Pansion

- Eakate ööpäevane jälgimine ja hooldamine.
- Majutamine ühe- ja kahe-kohalistes kutsungisüsteemiga varustatud telefoni-, kaabel TV- ja interneti-valmidusega tubades.

Ranniku tee 48, Tallinn
Telefon 609 2605
kursana@kursana.ee

Minu turvaline kodu

www.kursana.ee

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

Meie kogunud ortopeedid annavad Teile kvalifitseeritud konsultatsiooni.

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



PAKUME:

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



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

VASTUVÕTUD 2014. aastal

VASTUVÕTU KOHT		KELL	MÄRTS	APR	MAI	JUUNI	JUULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DETS
Tartu, Filosoofi 1	E, T, N, R	9-16										
Tartu, Filosoofi 1	K	9-18										
Tallinn, Lasnamäe	N	14-16	20	24	22			28	25	23	20	
Tallinn, Merimetsa	K	14-18										
Pärnu, Suur-Sepa 14	T	12-15	11	15	13	10		5	2	14	11	2
Pärnu, Suur-Sepa 14	N	12-15	20	3	22	19		21	18	30	20	
Viljandi	N	10-13	27	24	29	26		28	25	23	27	
Narva	T	10-12	11/25	1/15/29	7/21	11/25	K	13/27	3/17	1/15/29	5/19	3/17
Narva	T	16-18	4/18	8/22	14/28	4/18		6	10/24	8/22	12/26	10
Jõhvi	T	10-12	4/18	8/22	6/20	3		12/26	9/23	7/21	4/18	9
Kohtla-Järve	T	13-15	4/18	8/22	6/20	3	H	12/26	9/23	7/21	4/18	9
Rakvere	N	10-12	13	10	15	12		14	11	9	13	11
Tapa	N	13-15	13	10	15	12		14	11	9	13	11
Jõgeva	N	10-12	6	17	8	5	U	7	4	16	6	4
Põltsamaa	N	13-15	6	17	8	5		7	4	16	6	4
Valga	R	10-12	28	25	30	27		29	26	31	28	12
Võru, Uus Koda	T	10-12	25	29	27	17	P	19	16	28	25	16
Põlva	T	14-16	25	29	27	17		19	16	28	25	16

TALLINN: Lasnamäe Medicum AS, Punane 61, kab 361. Merimetsa Tervisekeskus, Paldiski mnt 68a, kab 238. **PÄRNU:** Pärnu Päärarstid, Suur-Sepa 14, kab 101. **VILJANDI:** Tervisekeskus, Turu 10, kab 101. **NARVA:** Narva Haigla, Haigla 1, kab 1. **JÕHVI:** Hooldushaigla, Jaama 34, kab 3 (silmaarsti kab). **KOHTLA-JÄRVE:** Ida-Viru Keskaigla, Ravi 10d, kab D4044. **RAKVERE:** Polikliinik, Tuleviku 1, kab 11. **TAPA:** Tapa Haigla, Valgejõe 14, kirurgi kabinet. **JÕGEVA:** Jõgeva Haigla, Piiri 2, kab 7. **PÕLTSAMAA:** Tervise AS, Lossi 49, närvikabinet. **VALGA:** Valga Haigla, Peetri 2, kab 160, D16. **VÕRU:** OÜ Uus Koda Jüri 19a, kab 118, 204. **PÕLVA:** Põlva Haigla, Uus 2, tervisetuba.

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

Lillekesed!
kandke seelikuid!

Veenilaiendid?



UUS!



Troxevasin geel + kapslid (trokserutiin)

Näidustus

Troxevasin geel (trokserutiin): pindmiste veenide põletike paikne ravi.

Troxevasin kapslid (trokserutiin): täiendava ravimina jalaveenide kroonilisest puudulikkusest tingitud turse korral.

KÄSIMÜÜGIRAVIM

Müügiloa hoidja: Actavis Nordic A/S,
Ørnegårdsvej 16, DK-2820 Gentofte, Taani
Täiendav informatsioon: UAB Actavis Baltics
Eesti Filiaal, st Tiigi 28/Kesk tee 23a,
Rae vald, Jüri, 75301 Harjumaa
Tel: (+372) 6100 565
või Ravimiameti kodulehelt
www.ravimiamet.ee

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


Actavis