

# kuldaeg on talvel

(sh soolad!), teisalt rahuldama normaalse vedelikuvajaduse.

Vedelikku peaks pakkuma sageli ja väikese kogusena – siis on suurem tõenäosus, et haige seda iivelduse puhul välja ei oksenda.

Väga head on apteegis müügil olevad spetsiaalse koostisega soola-glükoosi pulbrid suukaudse lahuse valmistamiseks, sobib ka gaseerimata vesi ja kummeltee. Suhkrurikkad ja gaasilised joogid ei ole kõhugripi puhul sobilikud.

## Vali, mida sööd

Rasvatest ja lihtsuhkruid sisaldavast toidust peaks hoiduma, hästi ei sobi ka piimatooted ja leib, mida on organismil raske seedida. Tähtis on aga teada, et rinnapiimatoidul oleva imiku toitmist ei katkestata!

Lapse ja täiskasvanu toidulaual on kõhuhädade puhul teretunud röstsai,

riisipuder, banaan, mustika- ja rosinakissell. Ravimite võib kõhulahtisuse puhul kasutada Smecta pulbrit ja soolestiku normaalselt mikrofloorat taastavaid tablette-kapsleid, mis on käsimüügis saadaval.

Ägeda gastroenteriidi ennetamiseks on parim lahendus korralik kätepesu. Rotaviiruse (mis on peamine gastroenteriidi tekitaja imikutel ja väikelastel) vastu saab ka vaksineerida. Rotaviiruse vastase vaksineerimisega peaks alustama võimalikult varakult.

Esimese vaksiinidoosi võib manustada juba alates 6. elunädalast, lõpetatud peab vaksineerimine olema 6. elukuuks. Vaksineerimise kohta saab lisateavet Interneti-leheküljelt [www.vaktsiin.ee](http://www.vaktsiin.ee) või oma perearsti käest.

**EVELIN JÕEMÄGI**  
perearst-resident



Doktor Evelin Jõemägi soovib viirushaiguse põdemise ajal hoolikalt jälgida oma toidusedelit.

## REKLAMTEKST

# Külmetusele vastu tugeva immuunsüsteemiga

Külmetuse ja gripiviiruse raviks pole abi antibiootikumidest ning tagajärjeks on poolteist nädalat töövõime kaotust. Lisaks levib viiruse ägedam vorm, nn seagripp mille leevenduseks sobib retseptiravimina müüdiv apteegikaup või haiguse ennetamiseks vaksineerimine. Probleemid arstiabi kättesaadavusega ning kahtlused nende ravimite ja vaksiinide kõrvaltoimete osas panevad mõtlema alternatiivsetele võimalustele.

Parim kaitse viiruste ja bakterite vastu on tugev immuunsussüsteem, sestap peaksime mõtlema selle tugevdamise peale ennetavalt. Hea oleks leida mõni loodustoodetest koosnev toidulisand, mis võtaks selle raske ülesande enda kanda.

Ajakirjas *The Journal of International Medical Research* 2004 avaldatud uurimistule-

muste põhjal võib **Musta Leedrimarja** ekstrakt vähendada gripiviiruse, k.a seagripi sümptomeid ja kulgu kuni 50%.

Mari on rikas antioksidantide antotsüaniinide poolest, mis toimivad kui immuunsüsteemi tugevdajad ja aktivaatorid. Leedrimari võib tugevdada organismi isegi selliste haiguste nagu AIDS ja vähkkasvajad puhul. Leedrimarjal on palju tugevam viirusevastane toime kui **punasel päevakiibaral**.

**Hiina Tähtaniisi** on Tiibeti ja Hiina meditsiinis kasutatud külmetus- ja reumaatiliste haiguste leevendajana ning seedimist parandava taimena juba sajandeid. Tänapäeva meditsiinis on Hiina Tähtaniisi toormaterjaliks, millest sünteesitakse gripiravimi komponenti.

**Siberi Ženšenn (Eluthero)** on Aasia meditsiinis sajandeid kasutusel olnud nn im-

muunsustoonik. Eluthero tugevdab organismi immuunsussüsteemi ning tal on viiruste- ja põletikuvastane toime. Eluthero parandab mälu ja füüsilist sooritusvõimet ning lisaks on tal kaalu langetav mõju.

Algamas on heitlike ilmastikuoludega kevadperiood ja mõistlik oleks lisada oma toidusedelisse mõni antioksidatiivsete omadustega immuunsussüsteemi tugevdav toidulisand nagu **Bioflu Vital**. Üks kapsel **Bioflu Vitali** sisaldab Musta Leedrimarja ekstrakti, Hiina Tähtaniisi ekstrakti ja pulbrit ning Siberi Ženšenni.

Toidulisandit saab tellida Eesti ettevõtte OÜ Profitcorp kodulehelt [www.profitbuy.eu](http://www.profitbuy.eu). Samalt kodulehelt on võimalik tellida ka kvaliteetseid punaveini komponenti antioksidant **Resveratrol** sisaldavaid toidulisandeid.



Tõenäoliselt üks tõhusamaid avastatud antioksidante

# RESVERATROL

## PUNAVEINI POTENTIAAL

**BIOFORTE RESVERATROL** – üks 250 mg Resveratrolikapsel võrdub 125 liitri punaveini potentsiaaliga  
**BIO QUENCH** – antioksidantide kompleks  
**BIOFLU VITAL** – immuunsussüsteemi tugevdavate antioksidantide kompleks.

[www.profitbuy.eu](http://www.profitbuy.eu)

Tähelepanu: Tegemist on toidulisandiga. Toidulisand ei asenda tervislikku ja mitmekesist toitumist ning kehalist aktiivsust. Hoida lastele kättesaamatus kohas.

