

Elukestvast trennist

See oli väga-väga palju aastaid tagasi, keskkooli lõpuklassis. Tüdrukud ei viitsinud kehatunnis käia ja kirjutasid päevikusse vasaku käega vabandusi: “Palun mu tütar vabastada...”

Ja siis ütles õpetaja: “Praegu te viilite tunnist, aga aastate pärast maksate suurt raha, et mõnes võimlemisgrupis osaleda!”

Kui keegi küsiks mu käest, kas olen kohanud mõnda tõelist selgeltnägijat, siis nimetaksin hetkegi mõtlemata õpetaja Puskari.

Praegu on kallid spordiklubid rahvast pungil. Põhiline seltskond on puhastverd beibed, kes rügavad pigem ilu kui tervise nimel. Kuid boonused saavad ka hea tervise ja pika ea ehk siis aitavad kaasa meie rahvastiku vananemisele.

Need, kes pole beibees ja -vormis alustanud, on samuti platsis, et teha vigade parandusi. Ehk siis kihutavad näiteks trenazöör-jalgrattal oma liigeseid käima.

Mulle tuli üllatusena taastusarst Eve Sooba soovitus, et ka vanemas eas patsiendid, kellel seisab ees (puusa)liigese operatsioon, peaksid selleks mitu kuud spetsiaalsete harjutustega valmistuma. Ikka selleks, et lihased oleksid tugevad ja operatsioonist toibumine kergem. Ja kindlate harjutustega tuleks jätkata ka pärast operatsiooni.



Seega – seda aega, mil saame lihased lõdvaks lasta ja lihtsalt logeleda, ei tule iial!

KAJA PRÜGI

SHUTTERSTOCK



Alusta vitamiini-kuuri juba täna

D-vitamiini sünteesimiseks inimese enda organismis oleks vaja, et käed ja nägu saaksid iga päev paarkümmend minutit päikest.

Kuigi sageli räägitakse, et Eesti inimestel on D-vitamiini puudus, usub perearst Eero Merilind, et paanikaks pole põhjust.

“D-vitamiini, nagu ka teiste vitamiinide puudus tekib inimestel ikka aeg-ajalt. Kõik vitamiinid on meie funktsioneerimiseks vajalikud ning üldiselt soovitatakse sügiseti ja kevaditi läbi teha multivitamiinikuur, et olla tervem ja tugevam,” räägib dr Merilind.

D-vitamiin on vajalik igas eas

D-vitamiini vähesuse põhjuseks on olukord, kus inimesed viibivad vähe õues ning nahavähi kartuses kaetakse end päikese kätte minnes riitega. Samas on D-vitamiin väga vajalik: väikelastel võivad selle puudusel tekkida rahhiidilised muutused ning täiskasvanutel soodustab vitamiinipuudus osteopeenia ehk luuhõrenemise teket.

D-vitamiin tagab kaltsiumi ja fosfori normaalse imendumise peensoolest, mille tulemusel moodustuvad tugevad luud ning hambad. Samuti on D-vitamiin hea teatud vere-soonkonna- ja südamehaiguste ning suhkruhaiguse ja ülekaalu puhul.

“D-vitamiini sünteesimiseks meie enda organismis oleks vaja, et käed ja nägu saaksid iga päev paarkümmend minutit päikest, siis tekiks

D-vitamiini organismi piisavalt. Aastaaegadel, mil päikest vähe, saab D-vitamiini manustada suu kaudu,” pakub doktor lihtsa lahenduse. “Kui tunnete väsimust, esinevad unehäired ja keskendumisraskused, tasuks pidada arsti või apteekriga nõu. Sageli vitamiinikuur aitab.”

Viirushaiguste hooaeg on alles tulemas

Rääkides selle sügise viirustest, ütleb dr Merilind, et õige viirushaiguste hooaeg on alles ees.

“Jah, meningiidiviirus ning puugiteema olid küll hiljuti sagedasemate pöördumiste põhjuseks, aga suuremaid viirusepuhanguid ei ole õnneks veel olnud,” ütleb ta ning hoiatab, et jahedate tuulte ja vihmade tõttu on nohu-köha ning kõrvapõletikud kiired tulema.

“Sügisel soovitame meelde tuletada ravivõtet haiguse alguses: kuidas palavikuga toime tulla, kuidas tegelda nohu ja köhaga. Kindlasti on omal kohal ka ravimtaime- teed, kuid kui haigus ikka pikaks venib, soovitame konsulteerida pere- õe või -arstiga. Haiguse süvenedes tuleks alustada määratud raviga, ei ole mõtet organismi liigselt kurnata – meil on veel terve pikk külm talv ees,” tõdeb dr Merilind. “Laste- aia- ja koolilastele tuletage meelde, et on õige aeg välja otsida soojad riided, mütsid ja sallid.”

GERLI RAMLER