

Ei ole soovitatav istuda üle tunni järjest teleri või arvuti ees või autoroolis. Vahepeal tuleb end sirutada ja veidi liikuda, võimelda.

Abi on arsti määratud valuvaigistitest ja põletikuravimitest. Mõnikord aitavad ka retseptita müüdavad liigestele määratavad ravimid.

Toidulisandid

Abi saab ka liigesekõhre ainevahetust parandavaist ravimeist ja toidulisanditest.

Seleen ja tsink

Kui liigesed valutavad, saab abi seleeni ning antioksüdantseid vitamiine ja mineraalaineid sisaldavast toidulisandist. See sisaldab A-, C-, B6- ja E-vitamiini ning tsinki. Eriti tugeva põletikuvastase toimega on seleen. Seleen soodustab ühe kaitseensüümi tööd, mida toodab meie

Koormusvalu korral võib kasutada nn ortoosid – liigeste tugisidemeid. Need toetavad põlveliigest väljastpoolt ja võtavad osa raskusest enda kanda. Käimine muutub kergemaks ja valu väiksemaks. Tugi asetatakse peale siis, kui tuleb pikemalt käia või põlveliigest muul viisil koormata.

organism ning mis kaitseb rakke ja kudesid kahjustavate vabade radikaalide eest.

Glükosamiin

See on koorikloomadest valmistatud ekstrakt, mis toetab organismi loomulikke kõhrkoe sünteese. Sellel on osteoartriooni süvenemist takistavad omadused, kuid aitab teatud määral taastada ka juba kahjustunud kudesid. Glükosamiinil ehk täpselt glükosamiinsulfaadil on veel mõningane valuvaigistav toime.

LUGEJA KÜSIB

Kuidas tarvitada linaseemnejahu?

Kas on olemas retsepte, kus kasutada linaseemnejahu? Olen eakas maanaine, vahel on probleeme kõhuga, mitte tihti, aga mõnikord siiski.

Targu Talita lugeja Valgamaalt

Vastab TARGU TALITA

Üks linajahu tootjaid on Paali talu Põlvamaal. Nende infovoldikust saame teada, et linajahu saadakse linaseemnekoogi jahvatamisel. See jahu erineb teistest rikkaliku limaaine ja oomega-3-rasvhappe sisalduse poolest. Need ained tasakaalustavad seedekulgla tegevust ning reguleerivad kolesterooli sisaldust veres.

Linajooogi valmistamiseks võtke üks klaas mahla või jogurtit ja segage sin-

na hulka 2–3 teelusikatäit linajahu. Tarvitage pool tundi enne sööki.

Pehme linakoogi jaoks võtke 1 dl linajahu, 1,5 dl nisujahu, 1 dl kartulijahu, 1 dl küpsetuspulbrit, 3 tl kakaod, 2 tl vanillsuhkrut, 200 g võid ja 4 muna. Vahustage või suhkruga. Lisage ühekaupa munad ning vanillsuhkur, lööge tugevale vahule. Segage küpsetuspulber jahuga ja pange see taina sisse. Seejärel lisage kõik ülejäänud ained ning küpsetage 175 kraadi juures 45 minutit.

Roosa lint – LOOTUSE SÜMBOL

Rinnavähk on kõige sagedamini esinev pahaloomuline kasvaja naistel. Igal aastal diagnoositakse Eestis ligi 650 uut rinnavähijuhtu.

Mais algav rinnavähi varajase avastamise kampaania "Ära jää hiljaks" teadvustab inimestele, et varajases staadiumis avastatud tübi on ravitav, ja kutsub naisi aktiivselt osalema sõeluuringus.

Eestis viiakse läbi sõeluuringuid, et avastada rinnavähk varakult. 2008. a diagnoositi 120 vähijuhtu, varajases staadiumis vähkide osakaal oli 83%. 10 aastat tagasi oli sama näitaja vaid 39%.

2009. a saadetakse nimelised kutsed sõeluuringus osalemiseks 1947., 1950., 1953., 1954., 1955., 1957. ja 1959. a sündinud ravikindlustatud naistele.

Selleks et kutse jõuaks õige adressaadini, peab naine kontrollima oma elukoha aadressi rahvastiku-registris www.eesti.ee

Maailmas on tõestatud, et hästi organiseeritud sõeluuringute ja paranenud ravivõimalustega saab oluliselt pikendada elulemust ning langetada rinnavähki suremust.

Kandes roosat linti kui lootuse sümbolit, näitame, et hoolime endast, lähedastest ja neist, kes rinnavähki on haigestunud!

Vaata lisaks

www.haigekassa.ee/ennetus

www.cancer.ee

Loe ka www.kasvaja.net

kasvaja.net

Infoportaal vähihaigetele ja nende lähedastele

kasvaja.net -ist leiad infot:

- vähihaiguse olemuse kohta
- erinevate vähipaikmete kohta
- vähihaiguse raviviisidest ja -võimalustest
- toitumisest vähiravi ajal
- toetusravist ja hingeabist
- lähedastele

PIDEVALT
TÄIENEV!

Eestis haigestub pahaloomulistes kasvajatessse üle 6000 inimese aastas. Vähihaiguse diagnoos on enamasti ootamatu, põhjustades rohkelt küsimusi, millele soovitakse vastuseid leida. SA EI OLE ÜKSI!

Roche Eesti OÜ, Lõõtsa 2, 11415 Tallinn, tel 617 7380, e-mail: roche@roche.ee

Roche