

Kartke herilasi ja mesilasi

RAIVO TASSO



Mullu sügisel toodi minu juurde kahe ja poole aastane poiss, kes sai seitse herilase nõela.

Õnneks midagi hullu ei juhtunud. Esimese korra ei tarvitsegi midagi juhtuda, traagika algab siis, kui ta järgmine kord nõelata saab.

Esimesel kokkupuutel allergeeniga allergiseerub organism ja järgmisel kokkupuutumisel võib vallanduda väga kiirelt kulgev allergiline reaktsioon.

NÕU
ANNAB
LIA
LASN

taastus-
raviarst



Abi puudumisel või hiline misel võib see lõppeda surmaga. Inimesed peaksid ennast selles küsimuses harima.

Mõistlik oleks konsulteerida oma perearstiga, kes teab oma patsiente ja saab anda vajalikke nõuandeid.

Ära joo ülekuumenemise puhul paljast vett

Suvel ja eriti soojamaa- reisidel võib tekkida ülekuumenemine – kuumarabandus ehk päikesepiste. Tekib peavalu, iiveldus ja oksendus ning inimene kaotab palju vedelikku.

Harilikult teatakse, et ülekuumenemise puhul tu-

leb juua palju vett. Kuid see ei tohiks olla paljas vesi.

Ülekuumenemisel kaotab inimene higistamise ja aurumise teel palju vedelikku koos sooladega. Kui inimene joob magedat vett (ilma soolaioonideta), jääb organismi veevajadus ra-

huldumata, kuna joodud vedelikku ei saa organism omastada. Kui soolaioone on vähe, suureneb joodud vee arvelt turse veelgi. See omakorda suurendab peavalu. Joogiveele on mõistlik natuke tavalist lauasoola sisse segada.

TERVISESPORT

Kas artroosihaiged võivad spordiga tegelda?

Väga sobivad alad on:

- rattasõit
- ujumine
- võimlemine
- lühikesed jalutus- käigud tasasel maal

Vähem sobivad:

- sörkjooks pehmel pinnasel vastavate jalatsite kandmisel
- pikad jalutuskäigud ebatasasel maal

Ebasobivad on:

- kõik kontakt- või suurt pingutust nõudvad spordialad
- kõik pallimängud (jalg-, käsi-, korvpall)
- reketisportialad (tennis, seinatennis ehk squash, sulgpall)

SXC.HU



Nasaleze piparmündiga

Uudne allergiakaitse lenduvate allergeenide vastu!

- ...kui aevastad ja nina on vesine
- ...kui silmad sügelevad ja jooksevad vett
- ...kui kimbutab heinanohu
- ...kui lemmikloom ja kodutolm ajavad turtsuma

Müügil apteekides!

Tegemist on meditsiiniseadmega. Enne kasutamist tutvuta toote kasutusjuhendiga. Vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.

Nasaleze on looduslik, kliiniliselt tõestatud ja kiire toimega pulber ninna pihustamiseks.

Nasaleze kasutamisel moodustub nina limaskestadele kaitsekiht, mis takistab lenduvate allergeenide sattumist hingamisteedesse.

Nasaleze sobib täiskasvanutele, samuti rasedatele ja rinnaga toitvatele emadele ning lastele täiskasvanu juhendamisel.



Teeme suve selgemaks!

SILMANÄGEMISE KONTROLL PRILLITELLIJALE TASUTA!

Nüüd kõik prilliraamid

-50%

Soodustus kehtib raami ja klaaside koostul juuni lõpuni.

Armando Bruno polaroidklaasidega päikesepriidid

-50%

Päikesepriidid

-30%

Värvilised 3kuulised kontaktläätsed

590. paar

WWW.OPTIKA.EE