

TERVISEABI INTERNETIST

Interneti vajalikkuses ei kahtle tänapäeval keegi. Sealt saab infot nii ilma, kaupluste sooduspakkumiste kui ka lapse õppeedukuse kohta. Rääkimata mugavatest pangateenustest ning maailma värskematest uudistest.

Peale selle leiab aga veebist muga-
valt ja kiirelt professionaalset abi ter-
visprobleemide korral. Tarvitseb vaid
küllastada vastavat portaali või esita-
da küsimus foorumisse, kus oma ala
ekspertid murele vastuse annavad.
Vaadelgem, milliseid terviseiga seotud
kodulehekülgi tasuks küllastada.

WWW.ARST.EE

■ Eesti suurim meditsiiniportaali, kust leiab värskemaid uudiseid, ekspertide artikleid, asjatundlike nõuandeid arstidelt, põhjalikku teavet haiguste, ravimite ja raviasutuste kohta. Registreerunud kasutajad saavad osaleda aruteludes ning kasutada personali-seeritud seksisooni, nagu rubriik "Minu tervis". Meditsiinitöötajatel on ligipääs erialasele infole ja andmebaasidele, on võimalus hallata oma kontaktandmeid, vastata patsientide küsimustele, kirjutada artikleid.

WWW.KLIINIK.EE

■ Kõik tervisealased küsimused saavad vastuse oma ala professionaalidelt. Teemade alt tasub lugeda vastuseid seni esitatud küsimustele, saab teha mitmesuguseid teravestuste ning avatud on foorum.

WWW.INIMENE.EE

■ Kasutajasõbralik ja võimalusterohke Interneti-terviskeskus, mis koondab igasugust tervislikku elustiili propageerivat infot – uudiseid, artikleid, arstide nõuandeid, terviseürituste kavasad jne.

WWW.KIIRABI.EE

■ Eesti Kiirabi Liidu lehel saab infot nii liidu kui ka viimaste meditsiiniuudiste kohta, samuti kõike vajalikku seadusandlusest.

WWW.DERMA.EE

WWW.AKNE.EE

■ *Derma.ee* on lehekülj neile, kes soovivad saada objektiivset kaasaegset infot nahaprobleemide, kosmetoloogiliste protseduuride ja veneroloogiliste haiguste kohta. Lehel leiab palju praktilisi nõuandeid, Eesti dermatoveneroloogide tutvustuse ja kontaktandmeid.
■ *Akne.ee* toob terviseinfo tuhandete vistrikumurega noorteni. Räägitakse ravivõimalustest. Kahe veebilehe ühises foorumis oodatakse muret kurtma igahüht.

WWW.TERVISEKAITSE.EE

■ Tervisekaitseinspektsiooni lehel on alati värsked uudised ja teated alates nakkushaigustest, laboriteenustest ja vaktsineerimisest kuni toitumiseni. Võimalik on elektrooniliselt esitada teabenõudeid dokumentidele, mis on Tervisekaitseinspektsiooni poolt koostatud.

Kurg see kurejooki jõi...

Metsast või rabast korjatavad loodusannid pole pelgalt kõhutäide, vaid ka rikkalikud terviseallikad.

Soomarjad sisaldavad bensoehapet, millel on konserveeriv toime. Hape tagabki marjade hea säilivuse vees, kuid neid saab rabast korjata ka aasta ringi. Soomarjad on toiteväärtuse poolest väga sarnased puuviljadele, pealegi on need kasvanud ilma kemikaalideta.



JÕHVIKATES ehk **KUREMARJADES** on 22 mg C-vitamiini 100 g kohta. Peale selle sisaldavad nad B-rühma vitamiine, kaaliumi ja looduslikke happeid (sh 3% oblik- ja sidrunhapet).

Jõhvikatel on vererõhku alandav ja seedimist soodustav toime, neid kasutatakse ka põiehaiguste raviks.



POHLADELEGI on andnud vanad eestlased teise nime – **PALUKAD**. Palukates on 21 mg C-vitamiini 100g kohta, kuid suhkruid rohkem kui kuremarjades (7–9%), samas vähem happeid (1–2%). Loodusliku arstirohuna aitavad pohlad neeruhaiguste, reuma ja liigesepõletiku korral. Soodustavad mao-, sapi- ja maksa talitlust.

Rabaservast leiate kindlasti veel **MUSTIKAIDKI** (suurel pildil), mis on C-vitamiini (16 mg 100 g kohta), kaaliumi ja naatriumi allikad. Suur parkainete sisaldus annab neile seedeäirete korral kõhurohu toime. Samuti aitavad mustikad vähendada vere suhkrusisaldust ning väljutada organismist jääkaineid.



Mustikatest suuremad on **SINIKAD** ehk **JOOVIKAD**. Neis on väiksem suhkrusisaldus kui mustikates, aga samas suurem happesisaldus. C-vitamiini on 25% 100 g kohta.

MURAKAID loetakse põhjamaa apelsinideks, sest nad sisaldavad 105 mg C-vitamiini 100 g kohta. Neid marju hinnatakse kaaliumi-, magneesiumi- ja vasesisalduse poolest. Murakatel on organismi puhastav, aga ka lahtistav toime.

