

ja lähevad – nädalaga

Kas viirushaigust võib põdeda püstijalu, kartmata tööl kolleege nakatada?

Võimaluse korral soovitatakse ikkagi kodus puhata. Tegelikult on iga inimese organismis viirusi ja baktereid. Vastupanuvõime languse puhul muutuvad need aktiivseks ja haigestuda võib ka ilma viirushaigega kokku puutumata. Seega ei ole selget kriteeriumi, millal üks inimene on teisele nakkusohtlik.

On haigusi, mis kulgevad väga kõrge palavikuga. Kardetakse seagrippi...

Viirushaigused kulgevadki sageli väga kõrge palavikuga. Ja lastel kerkib palavik pea alati kõrgele. Kui on põhjust kahtlustada seagrippi, soovitame minna otse nakkushaiglasse. Meile on antud instruksioonid, nii et me saadame inimesed niikuinii proovide võtmiseks nakkushaiglasse.

Kas te patsientidel iseenda üleravimist olete ka täheldanud?

Sageli pingutatakse üle nina ja kurv ravimisega. Oleme näinud, kuidas

sibula või küüslaugu ninnatoppimine on limaskestad üleärritanud. Samuti võivad käsimüügiravimid vale kasutamise korral tervisehädasid süvendada. Näiteks Sudafedi kõrvaltoimeks võib olla südamekloppimine ja ninatilkade pikaajaline kasutamine võib põhjustada ninakinnisust.

Tegelikult piisab sellest, kui esimese külmetusvaevuste esinemisel kurnate soola- või soodaveega. Samuti kummeliteega. Mõni ema on lapsele teinud küüslauguküüntest kee. Kui laps sellega mängib, mudib ta eeterlikud aarud ümbritsevasse õhku. Need annavad aga tõhusat kaitset. Samal eesmärgil võib voodi kõrvale lahti löigata sibula.

Kuidas arstid-õed ise haigeks ei jää, kui haigetega päevast päeva kokku puutuvad?

Muidugi vaksineerime oma personali igal aastal viirushaiguste vastu. Küllap tekib ka mingi immuunsus, sest me oleme tõesti väga harva haiged.

Agaga me ka hoolitseme enda eest. Käime trennis, hoiame päevarütmi korras – nõnda on närvisüsteem tasakaalus. Olulisel on positiivsed uskumused. Samas on igal inimesel elus paar-kolmepäevase perioodi, kus ta on aina haige, kuid see lihtsalt möödub.

On ennustatud, et riigi raske majandusolukord toob esile uued, raskemad haigused. On see nii?

Palju rohkem on psüühikahäireid, ka psühhosomaatilisi haigusi. Mõni inimene tuleb kurtma, et käed on hakanud värisema. Siis puhkeb nutma ja räägib kõik kogunenud mured ära.

Ärevusseisundit ongi inimestes üha rohkem, koos sellega aktiveeruvad ka muud haigused.

Tulebki välja, et perearstid peavad üha enam tegema psühholoogi, isegi psühhiaatri tööd. Tõsise vajaduse korral suuname inimese siiski spetsiaalse hingearsti juurde.

KAJA PRÜGI

Muretu keskiga

Aasristik leiab üha enam kasutamist klimakteeriliste vaevuste korral

Üleminekuiga

Üleminekuiga ehk klimakteerium jääb 45. ja 55. eluaasta vahemikku. Sel ajal hakkab naise organismis hormoonide tasakaal muutuma ja östrogeenide (naissuguhormoonid) langus põhjustab naisele eba-meeldivaid vaevusi. Kõige sagedasemad hädad, mis üleminekuuas naisi vaevavad, on menstruatsioonide korrapäratus, kuumahood, öine higistamine, väsimus, ärrituvus, meeleolumuutused ja unetus.

Rotklee plus - leevendus loodusest

Enimkasutatud looduslikud klimakteeriliste vaevuste leevendajad on fütoöstrogeenid (isoflavoonid) ehk taimsed östrogeenid.

Usaldusväärse toimega klimakteerilisi vaevusi leevendav looduslik preparaat on Rotklee plus. Rotklee plus sisaldab sojaõli ekstrakti, mis tagavad prepa-

raadis piisava fütoöstrogeenide sisalduse, et klimakteerilised vaevused väheneks.

Aasristik tõhustab toimet

Seniajani on isoflavoonide allikana kasutatud peamiselt sojat. Rotklee plus on tõhusaima toimega just tänu oma ainulaadsele koostisele, sisaldades lisaks sojaõli ekstraktile ka aasristiku ekstrakti. Teadlased on leidnud, et aasristik on üks rikkalikumaid taimsete östrogeenide allikaid.

Aasristik sisaldab kõiki neid hormonaalseid aineid, mida sojagi, ainult et veelgi suuremas kontsentratsioonis.

Rotklee plus aitab parandada elukvaliteeti

1 kapsel Rotklee plusi sisaldab 60 mg isoflavooni. Vaid 1 kapsel päevas on piisav, et tagada igale naisele hea enesetunne ja jätkuv elurõõm.



Rotklee plus kapslid on müügil apteekides. Esindaja Eestis KBM PHARMA, tel. 7 338 080