



Ülikooli
Apteek

Tervis APTEEGIST

KEVAD 2006

Kuidas toimib Euroopa
ravikindlustuskaart

Loodus – maailma esimene apteek

Kepikõnd hoogu kogumas

Elektra imerohi on
ingver, küüslauk ja tšillikaun

Toit kui ravim igas eas

Kuidas valida massaaži

Kevad esitab koolinoorte
organismile väljakutseid

Looduslik abi liigesevaevuste korral!



LITIZIN®

- leevendab liigesevaevusi
- vähendab liigesejäikust
- parandab liigeste liikuvust
- 100% looduslik toimeaine
- kõrvaltoimeteta
- ohutu ka pikaajalisel kasutamisel



Ülikooli Apteek laieneb

Rõõm on tõdeda, et Ülikooli Apteek on jõudnud oma lühikesse tegevusaja jooksul päris jõudsalt laieneda.

Detsembri algul tegi ukseid lahti Ülikooli Apteegi Tartu Apteek (Küüni tn 5b), mis on avatud E-R 9.00–20.00, LP 10.00–18.00. Apteeki juhatab proviisor Eha Tähnas.

Viru Keskuse Apteek Tallinnas sai jaanuari algul haruapteegi Kristiine Keskuses, mis on avatud E-P 10.00–21.00. Haruapteeki juhatab proviisor Karmen Privoi.

Veebruarikuu viimasel päeval avasime ka Kuressaare Apteegi kenas vanaaegses majas Lossi tn 11, mis ootab külastajaid E-R 8.30–19.00, L 9.30–15.00. Apteeki juhatab proviisor Albina Tuuling.

Selle aasta esimesel poolel on plaanis avada apteegid ka Haapsalus, Narvas ja Jõhvis.

Ülikooli Apteek soovib kõikidele oma klientidele päikeselist kevadet, ent ärge laske end ilusast ilmast petta – hoidke ikka müts korralikult peas ja sall kaelas!

GERIMAX® Multi Energia



GERIMAX® on unikaalne toidulisand, mis laeb Sind energiaga, aitab toime tulla stressiga, parandab füüsilist jõudlust ja mälu ning tõstab töövõimet.

GERIMAX®i tarvitades väheneb väsimus ning paraneb meeleolu. Samuti tugevdab preparaat immuunsüsteemi ning aitab võidelda nakkushaiguste vastu. Uuringud on näidanud, et GERIMAX®i toime algab juba 7ndal

kasutamise päeval ning tugevneb ja saavutab maksimumi 6-8 nädala jooksul. Parim tulemus saavutatakse regulaarsel kasutamisel.

Uus GERIMAX® Multi Energia sisaldab:

- energiat andvat ženšenni
- antioksüdantsete omadustega rohelist teed
- ööpäevaks vajalikku kogust vitamiine ja mineraalaineid

GERIMAX® Multi Energia sobib nii igapäevaseks energialisandiks kui ka stressirohkeks ja väsitavaks perioodiks.

GERIMAX®i tootja on Dansk Droge A/S.

Esindaja Eestis on Nycomed SEFA AS, www.nycomed.ee

Gentle Cleansing Wipes – õrnad näo-puhastusrätikud

Eucerini õrnad näopuhastusrätikud asendavad silmameigieemaldajat, puhastuspiima ja näovett ning on eriti sobilikud kasutamiseks näiteks reisil olles. Tänu mikropeenele struktuurile puhastavad rätikud isegi väikseimad meigijäljed ja mustuse näolt õrnalt ning põhjalikult. Rätikud on niisutatud õrnalt hooldavat Fucogeli (sojast ja maisist saadavat toimeainet) sisaldava emulsiooniga, mis puhastab, niisutab ja kaitseb tundlikku nahka kuivamise eest.

Kõikidele nahatüüpidele.

Lõhna- ja värvainetevabad.

Kliiniliselt, dermatoloogiliselt ja silmarstide poolt testitud.



Tundliku naha ekspert

Tänu unikaalsele koostisele kaitsevad sarja Eucerin pH5 Enzyme tooted nahaensüüme ja seega naha enda kaitseüsteemi seestpoolt väljapoole.

Eucerin Sensitive Skin – parim kaitse tundlikule nahale.

Sulle ja Su perele. Nüüd on saadaval ka uued, lõhnatud tooted.



Olynth Ocean Spray



Müügile on jõudnud uus kummele aroomiga ninapihus Olynth Ocean Spray.

Olynth Ocean Spray soodustab nina limaskestast pikaajalist niisutust, omab tõhusat toimet hingamise kergenda-

miseks ning nina puhastamiseks. Kuna Olynth Ocean Spray sisaldab looduslikku komponenti naatrium-hüaluroonaat, mida leidub ka inimorganismis ning ei sisalda säilitusaineid, siis on toode väga hästi vastuvõetav ning sobib kasutamiseks nii vastsündinutele, lastele kui ka täiskasvanutele. Toimib ka abistava vahendina külmetushaiguste ravimisel.

Olynth Ocean Spray 20ml on mõeldud igapäevaseks kasutamiseks. Tege- mist on meditsiinilise abivahendiga. Enne tarvitamist, lugege tähelepanelikult kasutusjuhendit ja vajadusel konsulteerige arsti või apteekriga.



Eha Tähnas – proviisorina ametis juba veerand sajandit

Ülikooli Apteegi Tartu apteegi juhataja Eha Tähnas on apteegitööga seotud olnud juba üle veerand sajandi. Oma eriala valikul õnneks suuri dilemmasid ei tekkinud – kui koolis on lemmikaineteks bioloogia ja keemia, siis on proviisoriamet just see õige. Oma kunagist valikut ei ole ta pidanud kahetsema kordagi – töö apteegis on igati huvitav ja mitmekesine, kahte sarnast tööpäeva ongi raske meenutada.

Imselt on hea eeskuju nakkav – ka Eha Tähnase noorim poeg lõpetab kevadel TÜ Farmaatsiainstituudis proviisori õpingud.

Oma tööst Ülikooli Apteekis räägib Eha Tähnas vaid heade sõnadega – kui sind ümbritseb meeldiv töökeskkond, mille üheks osaks on toredad kolleegid, oleks patt millegi üle nuriseda.

Arvestades Eesti elanike arvu, tundub, et varsti oleme olukorras, kus igal eestlasel on oma apteek. Mille poolt erineb Ülikooli Apteek teistest?

Olulisi erinevusi on mitmeid. Erinevalt paljudest teistest apteekidest asetsevad meil käsimüügiravimid avariilistel. See annab külastajale võimaluse vabalt tutvuda meie valikuga. Kõik tooted on kenasti grupeeritud ning märgistatud, loomulikult on igal hetkel võimalus apteegitöötajalt abi paluda. Retseptuuris on patsient ja apteeker päris omavahel ja saavad vestelda täiesti privaatsest – selline võimalus on tänapäeval vägagi hinnatud. Ei taha ju keegi, et avalikult arutletakse tema tervisehäda üle.

Meie apteegil on ka oma kliendikaart, mille saamine on täiesti tasuta. Kaart annab pidevalt erinevaid soodustusi käsimüügis olevatele ravimitele ja olenevalt ostetud ravimite kogusest ka osadele retseptiravimitele. Meil on väga palju püsikliente ja me hoolime neist väga.

Kindlasti peab apteeker teatud juhtudel olema ka psühholoogi rollis – kui inimesel on tervisega seotud mure, tahaks ju ikka, et keegi selle ära kuulaks. Alati ju ei peagi esimese hooga kohe arsti vastuvõtule tormama... Milline aspekt on apteegis kliendiga suhtlusel kõige olulisem?

Apteegikülastaja kohta ongi raske öelda klient. Klient kólub kuidagi liiga ametlikult. Pigem on klient see, kes külastab panka vms asutust. Apteegis lähtume siiski sellest, et eeskätt on tegemist inimesega, kellel on mure ja kes otsib oma murele lahendust. Iga inimene, kes on abi saamiseks apteeki pöördunud vajab erinevat lähenemist. Muide, mõnikord aitab muret leevendada pigem sõbralik sõna kui ravim – see kehtib paljuski vanemate inimes-

te kohta. Nii sarnanebki apteekritöö psühholoogi tööga ja neid lahutada ei olekski mõtet.

Suhtlemisel ongi kõige olulisem aspekt luua inimesega usalduslik kontakt ja nii välja selgitada tema vajadused – nõnda on ka inimese ootuste täitmine tulemuslikum. Apteegis tuleb mõnikord öelda „ei” – teha tuleb seda aga nii, et inimene ka ise mõistaks, miks apteekri poolt soovitatule parem on ega solvuks. Klient ei pea alati saama seda, mida ta arvab endale parim olevat, samas peab ta aga alati lahkudes apteegist saaduga rahule jääma.

Kas tänapäeval müüakse apteegis vaid valmispreparaate või valmistatakse retsepti järgi midagi ka koha peal?

Põhiline osa ravimitest on tänapäeval tõesti valmisravimid – tehases on ravimite valmistamiseks igati paremad valmistamistingimused ja kontrollivõimalused. Aeg-ajalt määravad arstid oma patsientidele siiski ka selliseid ravimeid, mis tuleb valmistada kohapeal ja seda me loomulikult ka teeme. Peab aga tunnistama, et ravimite valmistamine kohapeal on seotud suhteliselt suurte kulutustega. Apteegi näol on siiski tegemist nõ tavalise äriettevõttega, kes peab end ise üleval. Valmisolek ravimite valmistamiseks eeldab aga seda, et on olemas tooraine, lisaruumid ja mitmesugune varustus (kaalud, spetsiaalsed anumad jne). Loomulikult ei tähenda eelpool nimetatut seda, et me kohapeal ei tahaks ravimeid valmistada – kuigi see on üks töömahukamaid osi apteekri töös, on ravimite valmistamine apteegis ehk ladinna köögis ka üks huvitavamaid protsesse.

Milliseid muutusi on apteekri töös toimunud peale seda, kui arstide poolt väljaantavad retseptid muutusid toimeainepõhiseks?

Seadus lubab arstil retsepti välja kirjutada kas toimeaine või ravimipreparaadi nimetuse järgi – arstid kasutavad nii üht kui teist. Toimeainepõhine retsept asetab apteekrile senisest suurema vastutuse ja kohustab teda suhtlema kliendiga nõ. teisel tasandil. Kliendiga koostöös tuleb välja selgitada, millist konkreetset ravimipreparaati inimesele pakkuda ja mille alusel teha valik. Oluline on teada, kas inimene on ka-

sutanud mõnd konkreetset preparaati, kas ta sooviks seda vahetada ja kui, siis miks ja mille vastu. Komplitseeritaks muutub olukord siis, kui patsient on kordusretseptiga ravimi järgi apteeki saanud kolmanda isiku, kes ei oska alati kommenteerida, mis ravimit on varem kasutatud. Sellistel juhtudel tuleb valik teha nõ põrand-lagisein meetodil, kuid see valik ei pruugi alati õige olla. Minu arvamus oleks – kui arst on leidnud oma patsiendile sobiva ravimi, siis võiks julgemini kasutada õigust teha retseptile märge „mitte asendada” ja määrata üks ja konkreetne preparaat.

Loodusravi on tänapäeval populaarne. Kui paljud inimestest eelistavad siiski looduslikke ravimeid ja toidulisandeid?

Peab ütleva, et looduslike ravimite ja toidulisandite populaarsus apteegis kasvab pidevalt. Eriti hea meel on tõdeda, et inimesed tegelevad kõikvõimalike tervisehäädade ennetamisega mitte ei maadle tagajärgedega.

Kindlasti tuleks siin ära märkida ka meedia rolli – lugemist loodusravist leiab üha rohkem ja rohkem.

Kui palju mõjutavad inimesi üht või teist ravimit ostma reklaamid? Kas võib märgata seda, et üht või teist ravimit on tulnud ostma sõnadega „Palun mulle seda ravimit (ravimi nime kahjuks ei mäleta!), mida reklaamib keegi avaliku elu tegelane...“

Ravimireklaam mõjutab teatud inimesi kohe kindlasti. Ka võib märgata suhtumist, et parem ja usaldusväärsem tundub just praegusel hetkel reklaamitud toode mitte aga see, mida reklaamiti nädal või paar tagasi. Kui ravimit reklaamib aga keegi tuntud persoon, on see paljudele piisav argument arvamaks, et ravimil on eriti suur jõud. Ununema kipub tõsiasi, et meil kõigil on erinevad põhjused pealtnäha sarnastena tunduvate häädade tekkel – ravida tuleks siiski põhjust mitte tagajärge. Siin on koht, kus peaks sekkuma ravimispetsialist, kes aitab otsustada, kas reklaamitud ravim on sobiv või mitte.

Milline oleks hinnang meie rahva tervisele, kas inimesed

hoolitsevad oma tervise eest hästi?

Ma väga loodan, et Eesti rahvas hakkab oma tervisele veel suuremat tähelepanu pöörama. Pean silmas just seda poolt, mis puudutab haiguste ennetamist. Õnneks on tendents paremuse poole ka olemas. Mida rohkem sellest rääkida, seda parem on tulemus.

Teada on, et maainimestele on ravimid suhteliselt raskelt kättesaadavad. Mis Te arvate sellest, kui hädavajalikud ravimid (valuvaigistid, gripirohud vms) oleksid saadaval maapiirkondades kas kaupluses või kauplusaautos?

Minu arvamus on ühene – ravimite müük on lubamatu mujal kui apteegis. Seda vägagi lihtsal põhjusel – apteegis on vastva eriala spetsialistid, kes tunnevad mitte ainult ravimite häid omadusi, vaid oskavad hoiatada ka võimalike kõrvalmõjude eest. Võtame või peavalu, kui üks inimene peletab peavalu ühe ravimiga, siis teisele võib mõjuda aga sootuks teine ravim. Miks see nii on, poodnik sellele kindlasti vastata ei oska, apteeker aga küll. Ka vajavad ravimid väga täpseid säilitamistingimusi. Apteegis kontrollib neid kindel inimene, kas aga suudaksid kõike ravimite ja nende säilitamisega seonduvat kontrollida muu töö kõrvalt kauplused või bensiinijaamad, selles ma kahtlen. Teoorias võiksid ju siis tõesti ka ööpäev ringi avatud bensiinijaamad olla need, kust ravimeid saada. Õnneks see nii ei ole, ja ma väga loodan, et ei saagi olema. Arvan, et pigem võiksid omavalitsused toetada oma piirkonnas tegutsevaid apteekke, et need kiratsema ei peaks ning tuleksid ilusti ots-otsaga välja.

Lõpetuseks - mida soovitaksite inimestele, et üleminek pikast ja väsitavast talvest kaunisse kevadesse oleks reipam?

Minu soovitused kevadväsimuse seljatamiseks on lihtsad - kasutada ära kõik vabad hetked, et olla värskes õhus ning muuta värskemaks oma toidulaud. Toiduratsiooni peaks kindlasti lisanduma roheline sibul. Juhul kui sellest jääb väheseks, siis võiks seada sammud apteeki ning seal apteekri abiga endale sobiv vitamiin leida – oluline on, et see arvestaks just teile ainuomaste vajadustega.



K nagu kolesterool

Kui tavainimeste vestlusringi teemaks juhtub olema kolesterool, siis läbivad vestlust tavaliselt ühed ja samad ning suhteliselt ebamäärased teadmised – kolesterool on midagi negatiivset, seda tekitab rasvane toit, kolesterool on seotud südamega.

Termin kolesterool tuleneb kreeka keelsetest mõistetest *chole* (ehk sapp) ja *stereos* (ehk kõva). See rasvataoline molekul on inimesele eluliselt vajalik, kuna ta on oluline rakuseinte koostisosa - ilma kolesteroolita ei suudaks rakud talitleda. Teda on vaja ka mitmete hormoonide ja sapihappe valmistamiseks.

Kolesterool ei ole kahjulik – kahjulik on vaid tema jääk organismis!

Suurema osa organismis olevast kolesteroolist ehk umbes 70% toodab inimese organism ise – suure töö sellest teeb ära maks. Ülejäänud kogus kolesterooli saadakse loomsete toiduainetega. Täismised toiduained kolesterooli ei sisalda, väga väheses koguses on seda vaid pähklites ja seemnetes. Piimatoodetes on kolesterooli hulk otseses seoses rasvaprotsendiga – mis see piima-

rasv ikka muud on kui loomse päritoluga küllastunud rasv.

Kolesterooli ei tohiks meie organismis kunagi “üle” jääda – seda ei juhtu, kui teada, millistes toiduainetes on kolesterool “silma nähtav” (nt sealih, kana-liha nahk) ja, kus teda esineb peidetud kujul (nt vorstides, viinerites).

Toiduga saab organism kolesterooli juurde kuni 300 mg/päevas (ehk 100 mg 1000 kcal kohta) – kuidas need milligrammid päeva peale mõistlikult ära jagada, võib näha teksti lõpus olevast tabelist. Üldine reegel on lihtne – tuleks püüda tarbida rohkem teraviljatooteid ning puu- ja juurvilju, piiri pidada aga loomsete toiduainetega, milledest mõningad on tõelised kolesteroolipommid.

Mis aga juhtub, kui teie menüü on tugevasti kreenis ehk armastate süüa rohkem rasvast ja vähem puu- ja juurvilju? Sellisel juhul on “skeem” järgmine:

üleliigne kolesterool ladestub rasvatribuna veresoonte seintele ning sinna tappeedina kleepunud jääk hakkab ajapikku takistama vere voolamist soontes – raskemal juhul lõpeb ladestumine veresoonte tugeva lupjumise ehk ateroskleroosiga. Viimane on aga Eestis inimeste peamiseks surmapõhjuseks.

Milline kolesteroolisisaldus on normaalne?

Normikohase kolesteroolitaseme säilitamine on seega väga oluline. Vere kolesteroolisisalduse ideaalseks määraks loetakse taset alla 5 mmol/l (kolesterooli hulka veres mõõdetakse millimoolides liitri vere kohta). Piiripealne määr on 5,2...6,5 mmol/l ning sealt edasi on tegemist juba kõrge ja väga kõrge kolesteroolisisalduse tasemega veres. Normaalseks peetakse mõõdukat kolesteroolitaseme tõusu raseduse ajal.

Laste puhul peab olema tegemist erijuhtumiga, et asutaks tegelema lapse

kolesteroolitaseme reguleerimisega. Selleks võivad põhjuse anda ainevahetuse pärilikkusega seotud probleemid.

Kolesteroolitaseme reguleerimist medikamentidega kasutatakse üldjuhul vaid siis, kui vähemalt kolmekuuline dieet ei ole tulemust andnud. Kahjuks peab tõdema, et üldjuhul saadab medikamentoosne ravi inimest pea surmani – kui vaid inimese magu öelda saaks, mida ta sellisest koormusest arvab...

Kolesterooli taseme tõusu inimene üldjuhul ei tunne – vaid raskematel juhtudel võib kolesterool ladestuda silmade ja kõõluste juures. Sel juhul on tegemist juba kolesterooli ülikõrge kontsentratsiooniga. Niisiis ohustab kõrge-
nenud kolesteroolitase meie organismi vägagi salakavalalt ehk ilma eriliste sümptomiteta – halb uudis kõrge-
nenud kolesteroolitasemest võib teid tabada juhul, kui pöörduate arsti poole sootuks mõne muu haigusnähuga – ühe haiguse asemel tuleb siis hakata tegelema kahega.

Harvematel juhtudel võib kolesteroolitase olla ka madal (alla 5 mmol/l) – sel juhul tuleks toitumisspetsialisti kaasabil koostada menüü, kus mingil perioodil on ülekaalus hoopis kolesteroolirikamad toiduained. Kindlasti tuleks loobuda suitsetamisest.

Hea ja halb kolesterool

Meie veres leidub kahte liiki kolesterooli – nõ hea kolesterool (HDL) ning halb kolesterool (LDL). Kui head kolesterooli napib, annab see võimaluse halvale kolesteroolile ladestumiseks veresoonte seintele, mis ajapikku ahendab veresooni. Hea kolesterool soodustab aga rasvade äratoomist veresoonte seintest tagasi maksa – nii saab ainevahetus taas jätkuda. Juba rätunundest sellise tegevuse eest teie tervise kaitsel tuleks head kolesterooli premeerida väherasvase ja kiudaineterohke südamesõbraliku toiduga.

Mida peaks veel teadma kolesteroolist?

Oma vere kolesteroolitaset võiks teada iga täiskasvanu. Esimest korda tuleks kolesteroolisisaldust veres mõõta 20–30 eluaasta vahel, sealt edasi piisab 5 aastastest sammust. Tihedamalt kui viie aasta tagant peaksid mõõtmist teostama need, kel oli viimasel mõõtmisel kolesteroolitase üle 5 mmol/l, kellel on kõrge-
nenud vererõhk või on perekonnas alla 55. eluaastat esinenud aju või-

südameinfarkti. Tihemini võiksid taset kontrollimas käia ka suitsetajad.

Kolesteroolitaset saab määrata südamehaiguste ennetamise kabinettides või perearsti juures. Toiming ise on lihtne – selleks võetakse vereproov veenist.

Normi piires kolesteroolitaseme hoidmiseks piisab vaid üksikutest märksõnadest – südamesõbralik toit, mõõdukas füüsiline koormus ja suitsetamisest loobumine. Hea oleks hoida ka keha-
kaal kontrolli all. Füüsiline töö ei pea

alati tähendama meeletut rahmeldamist – aiatöö, reipad jalutuskäigud või tänapäeval üha suuremat populaarsust võitev kepikõnd on need, millest täiesti piisab. Oluline on, et füüsilise tegevusega oleks saavutatud pulsitaseme tõus. Suitsetajatele ei anta rahu ka kolesteroolist rääkides – suitsetamisega kaasneb samuti suur risk halva kolesterooli võidukäiguks, suitsetamisest loobumine tõstab aga oluliselt “hea” kolesterooli taset.

Kolesterooli sisaldus 100 grammis toiduaines on:

Toiduaine	Kolesterool, mg
Munakollane	1120
Vutimuna	844
Kalamaksaõli	570
Broilerimaks	440
Neer	405
Kanamuna	343
Maks	300
Veisemaksapasteet	293
Kalamari	235
Või	202
Nahaga kalkun	191
Krevetikonserv, külmutatud krevetid	182
Suitsuangerjas	140
Majonees	120
Keel, angerjas, suitsusilm	108
Nahaga broiler	99
Lard, kõrge rasvjuust	95
Veiselihakonserv, valgehallitusjuust	93
Vahukoor	92
Räim, haug, vürtsikilu	90
Küpsis	88
Emmental	87
Suitsukala	80
Salaami	79
Lambaliha	77
Juust, sealih	72
Vasikaliha, nahaga kana	71
Lõhe, forell, suitsuvorst	70

Allikas: TTÜ Toiduainete Instituut



Eluviis mõjutab kõige enam

Inimese eluviis määrab selle, kui pikk on tervena elatud elu. Väga paljud meie hulgast peavad pidevalt ravi-
meid võtma. Haigekassa maksab iga kuu miljoneid kroone kõrgvererõhu tõvega inimestele juurde, et ravi-
mid neile liiga kulukaks ei läheks. Infarkt id kimbutavad juba 40–50-aastaseid ja südamevereesoonkonna hai-
gused on saanud üha sagedasemaks varajase surma põhjuseks.

Südamehaiguseid ennetavaid küsimusi esitab ja vastab neile meditsiinidoktor **Mari Järvelaid**.

Mis on need riskid, mis viivad südamehaigusteni?

Südamehaiguste tekke neli olulisemat põhjust on vale toitumine, vähene liikumine, suitsetamine ja alkoholi liigtarvitamine.

Väga palju räägitakse tootumisest ja tihti on soovitusel üksteisele vastukäivad. Mille järgi saab otsustada, et toitunud valesti?

Siin on olulised momendid nii see, kuna, mida ja millises koguses süüa.

Esimene põhitõde – hommikul tuleb enne kodust väljaminekut süüa. Seda, et hommikusöök on ülioluline, teadsid meie esivanemad ülihästi. Siit on tulnud väljend

“linnupetet võtma” – kui läksid hommikul söömata välja, kaetasid linnud su ära ja sa jäid haigeks. Mis veel hullem, ka loomad laudas võisid haiguse saada, kui peremees või perenaine hommikul söömata jätsid. Tänapäeval tehtud teadusuuringud näitavad, et nende hulgas, kes hommikuti ei söö, on rohkem ülekaalulisi kui hommikuti sööjate seas. Nii et selleks, et organism oleks nakkushaigustele vähem vastuvõtlik ja kehakaal normis, tuleb hommikul süüa. Õhtul jälle peaks kõhtu vähem

on suur koorem ja nõuab omakorda liisaenergiat ning kulutab tervist.

Kui vähe on vähene liikumine?

Siin on tõesti väga suur erinevus inimeste vahel – mis ühele vähe, see teisele selgelt liiga palju. Hiljutised teadusuuringud on näidanud, et organismi toonuse säilitamiseks, vananemise edasilükkamiseks on piisav, kui kaks-kolm korda nädalas 20 minutit harjutada! Ja juba kepikõnniga saadav koormus on piisav selleks, et anda organismile võimalus toonuse hoidmiseks! Muidugi on veelgi parem, kui kepikõnni teha iga päev ja korraga 30–40 minutit, puhtas õhus ja hea tujuga. Oluline ongi see, et tegevus peab olema mõnus ja heas tujus tehtud. Kui võrd liikumisega tagame rütmilise sügava hingamise, siis paraneb südame verevarustus, normaliseerub vererõhk, vabanevad ained, mis kaitsevad organismi nii nakkushaiguste tekitajate bakterite ja viiruste kui vähirakkude paljunemise eest. Regulaarne liikumisharjumus kaitseb isegi Alzheimeri tõve eest, nii ütlevad teadlased. Viimased teadusuuringud näitavad, et sama kehamassi indeksiga inimestest on tervemad ja elavad kauem need, kes teevad regulaarselt kehalisi harjutusi. Nii on suure kehakaaluga inimestest tervemad kehaliselt aktiivsed ja seetõttu soovitatakse end mitte kaaluda, vaid mõõta vöö ja puusa ümbermõõtu. Ideaalseks loetakse naistel vöö ja puusa ümbermõõtude suhet 0,7–0,8 ja meestel 0,9. Sale vöökoht on seega olulisem tervise näitaja kui kehamassi indeksi väärtused.

Suitsetamise kahjulikkusest on palju räägitud. Siiski, mida teha kui kuidagi ei suuda loobuda?

Iga ära suitsetatud sigarett lühendab eluiga 14 minutit. Võiks ju mõelda, et mis vahet seal on, mõned minutid varem või hiljem. Paraku on nikotiin üks tugevamatest sõltuvust tekitavatest ainetest ja mida nooremas eas sõltuvus tekib, seda raskem loobuda. Nii saavad aga minutitest aastad ja siis aastakümned. Reeglina on suitsetamisest tekkinud tervisehäädadest surm valus ja piinarikas, sest aegapidi ahenevad veresooned sedavõrd, et ei taga enam piisavat verevarustust. Mõttele sellele, et iga suitsetamata suits tagab tervena elatud elu pikendamise 14 minuti võrra ja jäta mõned suitsukorrad vahele. 20 suitsu päevas vähendab eluiga üle neli ja poole tunni, 40 suitsu aga juba üle 9 tunni. Seda iga päev, kui suitsetad. Selleks, et vähendada suitsetamisest tingitud liigset oksüdatiivset stressi, kulub lisaks vitamiine. Näiteks C-vitamiini vajab suitsetaja organism terveks jäämiseks kol-

mekordse päevanormi. Ostes paki suitsu osta endale ka karp vitamiine. Tubaka toime on annussõltuv, mida väiksem on päevas kulunud sigarettide arv, seda kergemini tuleb organism toime. Kolleegide või sõpradega võib mõnusalalt juttu ajada ka ilma, et suitsu põlema paneks. Suitasu asemel tee hingamisharjutusi, et anda oma südamele lõõgastumiseks mahti.

Kuidas saab alkohol olla südamehaiguste tekitaja, kui räägitakse, et mõõdukas alkoholi tarbimine on tervise pant?

Siin on otsustav osa jällegi kogusel, mis ära tarvitatakse. Pole ühtki teadusuuringut, mis näitaksid mingitki tervist tugevdatavat alkoholi toimet laste ja noorte täiskasvanute tervisele. Küll on aga umbes 60 haiguse teke seotud alkoholi tarvitamisega. Siin saab rääkida kogusest, millega organism toime tuleb nii, et see ei kahjustaks tervist. Ja selleks on 30-aastasele naisele pool pokaali veini ning mehel pokaal, sest meestel on suurem nii lihassmass kui maks, mis alkoholi lõhustab, et sellest vabaneda. Kuldses keskeas inimesed tulevad toime kaks korda suurema kogusega – pokaal veini naisele ja kaks mehele. Kuid heaolutunne kaasneb alkoholi tarvitamisel vaid siis, kui veres alkoholi sisaldus tõuseb. Nii on tahtmine võtta järgmine ja järgmine pokaal. Mida kiiremini veres alkoholisisaldus tõuseb, seda ülevam meeleolu. Kui aga ärajoodud pokaale saab õhtuga enam kui 5–6 ja õhtuid saab palju, siis ei suuda organism enam sisemist tasakaalu hoida. Tagajärjeks on vererõhu kõrgenemine, südamelihase kahjustus ja muidugi suur koorem maksale, mille tagajärjeks võib olla suure osa maksarakkude surm.

Uuringus, kus küsitleti kõiki traumapunkti saabunud vigastustega isikuid, selgus, et pärast ühe pokaali veini joomist on vigastuste risk kuni kuus tundi tavalisest kolm korda kõrgem. Sellega tuleks arvestada, et kui juua pits viina või pokaal veini, ei ole ohutu ka laelambis purni vahetamine või taburetille ronides ülemiselt riulilt raamatu võtmine. Alkohol on närvisüsteemi pärssiv aine ja seetõttu on nii reageerimine aeglasem kui koordineatsioon viletsam. Kui aga plaanis on veidi alkoholi tarvitada, tuleks enne seda mõelda, kuidas seda oma tervist ohustamata teha. Lisaks vigastuseohule on ka alkoholi lõhustamisega organismile vaja tavalisest rohkem vitamiine, eriti tiamiini ehk B1 vitamiini. Nii et alkoholi nautides tuleks juurde süüa kas vitamiinirikkaid toite või siis liisaannus vitamiine käepärast panna.

koormama ja hommiku ning õhtusöögi vahele võiks jääda vähemalt 12 tundi.

Teiseks põhitõeks on saanud teadmine, et oluline on toidu kvaliteet. Äsja värskestest toiduainetest valmistatud toit tagab reeglina organismi varustatuse kõikide vajalike vitamiinide ja mineraalainetega. Vähemalt korra päevas tuleb süüa sooja sööki. Ja mitmekäigulise söögikorra ajal tuleks eelistada esimese toiduna sooja suppi, mitte külma salatit. Salat on õigem süüa teise käiguna, pärast suppi.

Kolmandaks põhitõeks on, et kehakaal püsib stabiilsena siis, kui toidust saadud energia ja kulutatud energia on samas suurusjärgus. Näiteks kui vaid 100 grammi karamellkomme päevas ära krõbistada enam kui energiat kulub, koguneb ühe aastaga 10 kg liigset kehakaalu. Liigne kehakaal on aga juba ise paljude häädade põhjustaja – kanda pidavalt kaasas 20–30 kg või enamgi lisaraskust

Euroopa ravikindlustuskaart – mis see on ja kust seda saada?

Juba 2004 aasta 1. augustist ei küsita arsti juures enam rohelist haigekassakaarti, vaid arst vaatab ravikindlustuse olemasolu internetist. Nii, et kaasas on vajalik kanda vaid ID kaarti, millel olevate andmete järgi saab kontrollida ravikindlustuse olemasolu ja kehtivusaega.



Kuidas aga tõestada teistes Euroopa Liidu liikmesriikides arstile endal kehtiva ravikindlustuse olemasolu?

Eesti on Euroopa Liidu liige ja Euroopa Liidu ja Euroopa majandusühenduse territooriumil reisides võib samuti vaja minna arstiabi. Selleks, et tõendada enda ravikindlustuse kehtivust, tuleb enne reisile asumist Eestis Haigekassalt taotleda Euroopa ravikindlustuskaart. Tulenevalt Euroopa Liidu seadusandlusest on nii Euroopa ravikindlustuskaart, selle asendussertifikaat ja taotluse vorm selle riigi keeles, kus kaart väljastatakse. Eestis Haigekassa väljastab Euroopa eestikeelseid ravikindlustuskaarte. Kaart kehtib kõikides Euroopa Liidu liikmesriikides ja samuti Euroopa majandusühenduse territooriumil. Kaardiga koos tuleb esitada isikut tõendav pildiga dokument.

Millised õigused annab Euroopa ravikindlustuskaart ja milliste kulude katmise see tagab?

Ühtse ravikindlustuskaartide süsteemi loomiseks Euroopa Liidu ja Euroopa Majandusühenduse riikide territooriumil kaotasid oma kehtivuse senised vormid nagu E 111, mida kasutasid enne turistid, E 110, mida kasutasid rahvusvahelised firmad, E 128, mis oli mõeldud vahetusüliõpilastele ja –töötajatele ning E 119, mis oli töötute ravikindlustuskaitse vorm. Seega on ühtse Euroopa ravikindlustuskaardi mõte tagada koheselt vajamineva tervishoiuteenuse kättesaadavus. Riigid, kus Eestis Haigekassa ravikindlustusega isikutel on õigus arstiabile, on Austria, Belgia, Hispaania, Iirimaa, Island, Itaalia, Kreeka, Küpros, Leedu, Liechtenstein, Luksemburg, Läti, Malta, Norra, Poola, Portugal, Prantsusmaa, Rootsi, Saksamaa, Slovakkia, Sloveenia, Soome, Suurbritannia, Taani, Tšehhi Vabariik ja Ungari. Seni kuni pole sõlmitud uut lepingut, ei kehti Šveitsis Eestis väljastatud Euroopa ravikindlustuskaart. Kuna ravikindlustuskaart on mõeldud ikkagi kohapeal tekkinud terviseprobleemide korral abi saamise tagamiseks, siis plaanilise ravi vajaduse korral mõnes teises riigis katab Haigekassa tekkinud kulud vaid siis, kui ta on andnud selleks eelnevalt loa. Ka ei kata ravikindlustuskaart transpordi kulusid, kui haiguse tõttu tekib vajadus koju tagasi pöörduda. Selle tagamiseks on va-

jalik sõlmida enne reisile minekut sellekohane reisikindlustusleping.

Arvestama peab ka sellega, et riigis, kus parasjagu viibite, kehtivad ikka omad seadused ja regulatsioonid. Kui seal on kehtestatud visiitdatus, mis tuleb ise maksta, siis seda Euroopa ravikindlustuskaart ei vähenda. Kui aga pensionär läheb vanaduspõlve veetma mõnda teise liikmesriiki või tegemist on pikema töölähetusega, tuleb Haigekassast kaasa võtta vormikohane tõend (pensionär vormi E 121 ja lähetatud töötaja vormi E 106).

Arvestama peab sellega, et Eestis välja kirjutatud retseptid teistes Euroopa Liidu liikmesriikides ei kehti. Kui aga võõrsil viibides ja tervisehädaga arsti juurde minnes kirjutatakse välja retseptiravim, mis toob kaasa suuremad kulud kui omavastutustasu, siis nii Euroopa Liidu liikmesriigis tehtud raviteenuse kui retseptide kulude tagasimaksmist saab taotleda Haigekassalt. Taotlusele tuleb lisada makstud arved ja tšekid. Taotluse saamisel teeb haigekassa järelepärimise vastavasse liikmesriiki ning tehtud kulutuste hüvitamise otsus tehakse pärast vastuse saamist, mis põhjendavad kulutuste vajaduse.

Täpsemalt saab ravikulude tagasimaksimise kohta lugeda aadressilt www.haigekassa.ee/kindlustatule/arstiabi_val/ravikulud/.

Mida peab tegema, et kaarti endale saada?

Kõigepealt peab olema taotleja vähemalt 15 aastat vana, tal peab pass või ID kaart. Oma soovist saada Euroopa ravikindlustuskaart tuleb anda Haigekassale teada, esitades taotlus ravikindlustuskaardi saamiseks. Seda saab teha mitmel viisil. Võib minna Eesti Posti kontoris ja täita avalduseblankett ning see, siis postiga Haigekassasse saata või viia Haigekassa kohalikku teenindusbüroosse. Kui käepärast on arvuti ja interneti ühendus, siis leiate taotluse vormi haigekassa koduleheküljelt www.haigekassa.ee ning saate selle sealt välja trükkida. Elektrooniliselt saab avaldust esitada kodanikuportaali kaudu, mille leiate aadressilt <http://x-tee.riik.ee/portaal/>, samuti on võimalik saata taotlus haigekassasse e-postiga varustades taotlus oma digitaalse allkirjaga.

Kui palju kaart maksab ja kuidas kaardi kätte saab?

Euroopa ravikindlustuskaardi eest tasuta ei tule. Selle saab kätte 10 päeva

jooksul. Võib ise minna kaardile järele kohalikku klienditeeninduse büroosse või siis saadetakse lihtkirjaga kaart sellele aadressile, mis on kirjas haigekassa andmebaasis.

Kui aga reisile minek tuleb ootamatult ja pole enam aega 10 päeva oodata?

Andes taotlus sisse Haigekassa piirkondlikus osakonnas või klienditeenindusbüroos, võib saada koheselt asendussertifikaadi omanikuks. Asendussertifikaadi võib tellida ka oma kodusele aadressile, helistades haigekassa kliendiinfo telefonile 16363. Asendussertifikaat pannakse Haigekassast posti samal päeval, kuid asendussertifikaadi kättesaamise aeg on siis sõltuv posti liikumise kiirusest.

Kas võib ka nii olla, et väljastatakse ainult asendussertifikaat ja kindlustuskaarti ei antagi?

Euroopa ravikindlustuskaardi asendussertifikaat antakse neile taotlejatele, kelle kindlustuskaitse kehtivuse lõpuni jääb vähem kui 3 kuud.

Kui kaua Euroopa ravikindlustuskaart kehtib?

Alla 19-aastastele kehtib Euroopa ravikindlustuskaart kuni 19-aastaseks saamiseni. Siis väljastatakse uus kaart, mille kehtivusaeg on kuni 1 aasta, kuid mitte kauem, kui on isiku kindlustuskaitse eeldatav kestvus. Kui kaardi kehtivuse tähtaeg hakkab lähene- ma, siis uue kaardi saab tellida 1 kuu enne vana kaardi kehtivusaja lõppu. Näiteks kui kaardile on märgitud kehtivusajaks kuni 1. juuni 2006, võite uue kaardi tellida, täites sellekohase taotluse 1. mail 2006.

Mis teha siis, kui ravikindlustuskaart ära on varastatud, ühel päeval avastate, et kaart on kadunud või muul põhjusel vajab väljavahetamist?

Siis tuleb täita uuesti taotlus uue kaardi saamiseks. Kiireim viis Euroopa ravikindlustuskaardi asendussertifikaadi saamiseks on pöörduda kohalikku Haigekassa klienditeenindusbüroosse.



Elektrat

DJ ja ettevõtja Elektra usub, et tervisehädad mingi hinna eest auto kütusepaaki suhkrut,“

Kuidas sulle meeldivad meie neli aastaega?

Ma armastan sügist, kui ilmad on kuumad ja soojad ning taevas sinine – see on võrratu!

Suvel ma Eestimaalt pikaks lahkuda ei raatsi. Meie lumeta talved mulle aga ei istu, kaamoses ei suuda ma midagi atraktiivset näha. Hea meelega veedaks terve selle aja kusagil sõbralikumaskohtas.

Kui tihti tavaliselt aasta jooksul üldse külmetushaigusi põed?

Tavaliselt ei põegi ja mulle ei hakka naljalt ka gripiviirused külge. Seda vahel juhtub, et külmetan kergelt, sest ilm muutub mitu korda päevas ja ei oska seetõttu vastavalt riietuda. Kuna elan kesklinnas ja tavaliselt kõnnin jalgsi igale poole kuhu vaja minna, siis võib ilma pahatahtlikkuse tõttu kõike juhtuda. Enamasti saavad märjaks ja külmetada jalad, iga Tallinna jalakäija teab põhjust.

Kas töbi murrab sind peamiselt sügis- ja kevadperioodil, kui ilm pole ei soe ega külm?

Pigem praegu kevade poole, just siis kui “finish paistab”, olles vapralt terve sügise ja talve vastu seisnud kõikvõimalikele viirustele ja pisikutele, mis ümberkaudseid voodisse surunud on. Sügisel on küll igal hommikul mees end ingveri, küüslaugu ja meega haigushooajaks looduslikult vaksineerida aga talve jooksul see ununeb. Kevadeks on organism kurnatud temperatuuride kõikumisest ja pikast värske toidu puudusest. Kui, siis veel paar nädalat päikese käes veeta ja tagasi tugevatesse miinuskraadidesse tulla võib saada märksa tugevama hoobi, kui gripp või külmetus.

Külmetusse haigestumisel laseb mõni end lödvaks ja jääb sinisele lehele, mõni asub pisikutega karmi võitlusesse

gripp naljalt ei võta

tulevad peamiselt valest toitumisest. „Kõht on keha mootor ja toit kütus. Keegi ei kallaks ju lisab ta naerdes.

ega kavatse pikalt haige horistontaali jääda. Milline neist tüüpidest oled sina?

Mina olen natuke mõlemat. Nii palju kui mulle ka meeldib kodus olla, halva enesetundega pole see mingi nauding. Juba üksainus nelja seina vahel veedetud päev teeb olemise psühholoogiliselt veel raskemaks ja nii ma kipungi ka kõige kehvema enesetundega kasvõi korraks õue värske õhu kätte. Kuigi keegi ei taha seda lubada, ma ise tunnen, et seda on vaja ja natuke värkset õhku, tükike taevast ja killuke päikest ravib paremini kui üle pea tõmmatud tekk.

Aga siis ainult korraks värskesse õhku, mitte haigena tööle...

Asi, mida ma ei mõista on miks inimesed mängivad kangelasi ja haigena tööle lähevad. Kõige naeruväärsem pilt on punaste ninade ja vesiste silmadega kangelased, kes terve päeva köhides ja nuusates ohkavad, kui haigenad on. Ja kellel sellest kasu on? Ammu on tõestatud, et haigena tööl käies saab inimene vähem tööd tehtud, kui siis kui paariks päevaks koju jääb ning hiljem tervena edasi töötab. Aga on palju inimesi, kes hoolimata kolleegidest ja muust kui oma palgast terve talve haigena tööl käivad! Koju jäämata ja haigust välja ravimata hakkavad külge üha uued tõved, kuni satutakse haiglasse. Viimaks tuleb olla sinisel lehel mitu nädalat ja kannatada tüsistuste all terve edaspidise elu. Kõik see versus päevaks – paariks koju jääda ja terveks saada. Haigena tööl käijad lähevad ettevõttele maksma märksa rohkem, kui need kes kodus korralikult ravivad.

Möödunud kevadel avastasin rõõmuga, et ühelgi haigena tööl käival kolleegil polnud õnnestunud talve jooksul mind nakatada. Ja siis juhtus see lõpuks kõige ebasobivamal ja tähtsamal perioodil. Mu nõrdimus oli kirjeldamatu. Miks peavad teised kannatama ja haigeks jääma sellepärast, et keegi ta-

hab ennast kangelasena tunda? Järgmine kord, kui tunnete kiusatust haigena tööle minna küsige endalt, mis tunne oleks, kui restoranis valmistaks teile toitu haige kokk, selle tooks lauda haige ettekandja ja teie last raviks raskelt haige arst.

Kui tihti apteeki külastad?

Üpris tihti - kasutan palju apteegikosmeetikat ja hangin sealt ka oma eeterlikud õlid, taimeteed, linaseemned, linaseemneõli, vitamiinid ja toidulisandid.

On sul mõni väärt nipp, kuidas „haiguste hooaeg“ ilma suuremate kaotusteta üle elada?

Inimese keha on looduse kroon ja see on meile antud kingitus, mida hinnata ja mille eest hoolitseda terve elu jooksul. Kuna inimene on see, mis ta sööb, siis tuleb alustada toitumisest. Usun ayurveda õpetusi ja olen veendunud, et kõik hädad saavad alguse ebaõigest toitumisest. Vähe sellest, et süüakse organismi kahjustavaid asju, seda tehakse ka vihases tujus, muude tegevuste kõrvalt, jooksu pealt ja nii satub kehasse rohkem stressi, kui kasulikke toitaineid. Inimese organism on algselt pidanud kannatama puudust ja seda toitu, mis õnnestub kätte saada/kasvatada. Seetõttu ta ongi kujunenud nii vastupidavaks ja paljutaluvaks. Tänapäeval meie riigis õnneks keegi nalga surema ei pea, toidukogused suurenevad, aga samal aja jääb toiduse del aina ühekülgsemaks.

Kõht on keha mootor ja toit kütus. Keegi ei kallaks ju mingi hinna eest auto kütusepaaki suhkrut (naerab). Värske toit on väga oluline ja on väga kurb, et me üle poole aastast säilitatud toitu peame sööma.

Minu imerohi on ingver, küüslauk, tsillikaun ja vitamiinirohke laimimahl igas toidus. Mulle sobib väga kagu-aasia köök. Organism reageerib ja tänab selle eest lausa silmaga nähtavalt. Mis viga on terve ja sale olla, kui maa an-

nab iga päev värskeid puuvilju ja ookean kõikvõimalikke mereande. Sealne suhtumine toidusse on igatpidi õige – toitu valmistatakse ja pakutakse suure austuse ja armastusega. Kõik lõigatakse imepeenikesteks viiludeks ja kuumutatakse vaid hetke – toitained säilivad. Väga suur osa on salatitel, maitse tuleb ohtratest vürtsidest ning rasva ei lisata praktiliselt kusagile. Ja tellijata jäänud lobster lastakse restorani sulgedes terrassilt merre tagasi.

Lisaks puhtale toidule on oluline ka korralikult magada ja lõdvestuda. Et säiliks tasakaal peab pingutusele järgnema lõdvestus, tööle puhkus jne. Mõtetele tuleb puhkust anda - lihtsustatult öeldes. Ja mida vähem meditsiiniliselt sekkuda, seda parem. Garantii võin anda eukalüpti ja soja-ingveri vannile. Et korralikult välja magada võib enne uinumist proovida salvei-kummeli ja lavendli vanni.

Harrastad Tai Chid ja joogast, mis tunduvad pigem rahuliku võimlemisena ning paljude inimeste seas trenni alla ei kvalifitseeru. Millised tulemusi need trennid annavad?

Paljud tunnevad, et joogast pole midagi kasu, sest see ei aja ju higistama. Minuga teevad need staatilised harjutused lausa imet - juba pärast teist joogatreeningut nägin lihaseid, mida ükski teine trenn nähtavale pole toonud.

Olen üritanud mitte muutuda selliseks linnainimeseks, kes sõidab ka ümbernurga poodi autoga ja paar korda nädalas tunniks ajaks autoga trenni. Ma kõnnin või jooksen ka trenni ja tagasi. Aktiivne liikumine läbi päeva saab üsna ruttu elustiiliks. Kiirkõnd kohtumistele ja tagasi teeb 8 kilomeetrit päevas, poeskäik lisab veel kaks. Vahel lisa koormuseks käe- ja jalaraskused. Lihasid saab pingutada kasvõi nõusid pes-tes või kassasabas oma järjekorda oodates. Heidi Klum (Saksamaalt pärit supermodell – toim.) rääkis kunagi ühes



intervjuus, et pingutab alati, kui midagi ootama peab, tuharalihaseid ja sellele lisaks pole mingit trenni vaja. Ma püüan teha iga liigutuse päevas nii, nagu teeks seda trenniks, ja sellest on päeva peale märksa rohkem kasu, kui tunniajasest pingutusest jõusaalis. Muidugi seavad töö iseloom ja elukoht piiranguid ja linnast kaugel elades ei tule jalgsi töölkäimine kõne alla.

Mis on sinu jaoks sport – kas võimalus end treeningul pika aja jooksul kogutud vimm välja elada või pigem tervise stabiilsena hoidmise abivahend?

Ma ei kogu endasse vimma ega ühtegi negatiivset emotsiooni. Iga kade mõte ja kuri sõna mürgitavad meie keha ja meie ümbrust ning põhjustavad omakorda uusi negatiivseid sündmusi. Inimesel on vaba valik ka selles, kas mõelda ja tunda negatiivset või mitte. Targem on mitte pöörata tähelepanu asjadele, mis ei puutu meisse ja mitte elada üle asju, mis ei lähe päris nii, nagu tahaks. Vimm, viha ja kadetus ei teki ühestki välisest nähtusest, vaid ainult inimesest endast. Tunnen ka ise inimesi, kes trenniga edukalt stressi ja pin-

geid maandavad aga mulle on see võõras. Hoidke oma keha ja mõtted meditatsiooni ja enesedistsipliiniga puhtad.

Põhimõtteliselt puuduvad sinul eestlasele ürgsed isikuomadused nagu kadetus, pika viha kandmine ja nina teiste asjadesse toppimise vajadus. Kas see hoiab ka sinust stressi eemal?

Kiiretel perioodidel vahel ikka koguneb sisemisi pingeid, kui selga laotud koorem osutub raskemaks, kui kanda jõuab. Selle asemel, et rahulolematusest stressi tekitama hakata määratud päeva, mil kõik pingutamist nõudvad asjad üksteise järel hästi kiiresti korda ajan. Ja rohkem energiat nendest mõtlemise peale ei kuluta. Ja ega eestlase iseloomuomadused emapiimaga kaasa tule, need ikka õpetatakse ja õpitakse külge. Inimene on ju primaat, ta teeb nii, nagu teised ees teevad. Ma usun küll, et näiteks budistlikus ühiskonnas kasvav eesti päritolu laps naeratab ka “loomu poolest” nagu päike ega oska lugu pidada elamisest asjade soetamise nimel.

Mulle isegi ei räägita enam klatshijutte. Ma ei taha teada, mida keegi teeb, see

ei puutu mitte kuidagi minusse ega tee targemaks. Aeg ja energia tasub kulutada enda elu elamisele ja lubada teistel samuti vabalt elada. Õnne ja rahu nimel tuleb kõik negatiivne endast välja juurida. Rumal oleks mõelda “Ma olen eestlane, ma olen juba loomu poolest kade ega saa sinna midagi parata”. Inimene pole iseenda ees abitu ega võimetu kontrollima sisemisi protsesse, küll aga kaldutakse nii arvama ja oma jõud sellega ära loovutama. Nagu kõik muu siin elus kogetu, on ka see kahe kõrva vahel.

Kes ei tunne toidu hõrku maitset, on mõtetega naabri uhkete söömaegade juures. Mitte ainult Eesti, vaid kogu lääne mõtteviisi kurb tagajärg on, et inimene mõtleb lakkamatult asjadele, mida tal pole. Ta ei märkagi seda kaunist hetke ja neid õnnistusi, mis teda ümbritsevad. Meile antakse ju iga päev palju rohkem, kui elus püsimiseks hädavajalik on. Aga inimesi saadab kogu elu tunne, et kõik on puudu.

Selle asemel, et raisata oma ainus elu millegi nii abstraktse peale, nagu raha teenimine ja “kuhugile” pürgimine (ja selle pärast stressi põdemine), tasub kulutada oma kallid ja limiteeritud aeg asjadele, mis teevad õnnelikuks.

GLISODIN® – EFEKTIIVNE ORGANISMI KAITSE

S. O. D ensüüm on võimas antioksidant, mis aitab hoida Sinu tervist ja noorust. GLISODIN® on esimene preparaat, mis sisaldab organismi oma antioksidanti S. O. D ensüümi. S. O. D ensüüm tugevdab organismi enesekaitseüsteemi, vähendades rakkude kahjustumist vabade radikaalide toimel.

GLISODIN® on välja töötatud kindlat sorti melonite ekstraktist. Preparaadis sisalduv nisust saadud gliadiini ekstrakt kaitseb S.O.D. ensüümi ja tagab selle imendumise. GLISODIN® on uus kontseptsioon inimestele, kes hoolivad endast ja oma heast tervisest.

GLISODIN® hoiab organismi noore ja tervena pikemat aega ehk teisisõnu, saad nüüd aja laastavale mõjule vastu astuda.

Taani firma Sprunk-Janseni novaatorlikud ravimtaimedel põhinevad preparaadid on müügil hästivarustatud apteekides.

www.sprunk-jansen.com



SPRUNK-JANSEN
wellbeing

Mis on oksüdatiivne stress ja kuidas seda ennetada?

Oksüdatiivne stress on viimasel ajal sageli käibel olev termin, kuid harva mõtleme sellele, mida tähendab oksüdatiivne stress. Kui stress on üldine mõiste kirjeldamiseks seda, mis toimub kogu meie organismis vastusena stressi tekitajale, siis oksüdatiivne stress on aga kehas molekulide tasandil toimuv stressist tingitud protsess, kus tekivad vabad radikaalid. Vaba radikaal on aga selline molekul, milles üks elektron on jäänud paariliseta ja seetõttu on ta muutunud üliaktiivseks, põhjustades uute vabade radikaalide teket. Seda võiks ka mee-

nutada seltskonnamänguga, kus paariliseta jäänud mängija üritab mõnelt teiselt kaaslast üle lüüa. Juhul kui organism ei suuda seda protsessi piisavat tasakaalustada ehk tal on vähene antioksidatiivne võimekus, on tagajärjeks rakkude, organite ja kudede kahjustused ehk siis mänguplatsil tekib kaos ja palju paariliseta mängijaid. Nii on sellisel oksüdatiivsel stressil, millega organism toime ei tule, oma osa nii vähkkasvajate kui ateroskleroosi ja paljude teiste haiguste tekkes. Seega sõltub oksüdatiivse stressiga toimetuleku edukusest see, kui terved me oleme.

Oksüdatiivse stressi mõjureid ehk stressoreid on sisemisi ja välimisi. Sisemised stressorid tekivad meie ainevahetusprotsessides, põletike korral, kaasnevad pikaajalise tugeva emotsionaalse stressiga. Välisteks on oluliseimad suitsetamine, saastunud õhk, liigne alkoholi tarbimine, ioniseeriv kiirgus, bakteritest, seentest või viirustest põhjustatud nakkushaigused.

Kui võrd hästi organism tuleb toime oksüdatiivse stressiga, sõltub sellest, kui suur on tema antioksidatiivne võimekus. Et oksüdatiivne stress oleks organismis kontrolli all, on meie kehas olemas antioksidandid – ühendid ja ensüümid, mis on suutelised takistama, vältima või likvideerima oksüdatiivse stressi kahjulikku toimet. Kui võrd hästi organism tuleb toime oksüdatiivse stressiga, sõltub sellest, kui suur on tema antioksidatiivne võimekus. Et oksüdatiivne stress oleks organismis kontrolli all, on meile vajalikud antioksidandid – ühendid ja ensüümid, mis on juba väga madalas kontsentratsioonis suutelised takistama, vältima või likvideerima vabade radikaalide kahjulikku toimet. Vabade radikaalide nn ärakoristajad on aga C- ja E-vitamiinid, glutatioon, ubikinoon ja karotenoidid.

Organismi antioksidatiivset võimekust suurendavad need toiduained, millel on antioksidatiivne võime. Oluline ei ole niivõrd söödu-joodu hulk, vaid selle kvaliteet. Nii on erinevatel toitudel-jookidel, mida sööme-joome, erinev võime aidata organismil toime tulla oksüdatiivse stressiga. Vitamiinidest on olulised antioksidatiivse stressi kahjulikku mõju vähendajad E- ja C-vitamiin. Näiteks kuna suitsetamine suurendab oluliselt organismis oksüdatiivset stressi, on sellega toime- tulekuks vajalik, et suitsetaja dieedis oleks kolmekordne tavaliselt vajalik C-vitamiini kogus. Vastasel juhul, kuna antioksidatiivne võimekus on vähenenud, sest pikaajaliselt kahjustab rakke suitsetamisest tingitud oksüdatiivne stress, tõuseb kõrgeks vähkkasvaja tekked risk. Lisaks C-vitamiinile on palju aineid, mis toimivad oksüdatiivset stressi vähendavatena.

Mari Järvelaid

Meditasiinidoktor ja
Eesti Tervisekaitse Seltsi president



Elukogemus – epilepsia

Epilepsiahooge kogenud inimesed kirjeldavad oma tunnet haigushoo ajal nii:

“Mõni hetk enne kui mul tekivad krambid tunnen ma tavaliselt naljakat hapukat lõhna või tekib mul peapööritus. Arst nimetab seda auraks. Aura kestab mõni hetk ja see on liiga lühike aeg, et midagi ette võtta. Mõnikord on mul ainult aura ja krampe ei järgne. Arst ütles mulle, et tegelikult on need pisikesed krambid.

Kui mul tekivad krambid, läheb kõik mu ümber mustaks ja siis ma näen väga kiiresti liikuvaid asju. See on kui vaadata videofilmi suure kiirendusega. Mulle ei meeldi see tunne. Mul pole mingit ettekujutust, mida mu keha sel ajal teeb ja ma ei tunne valu.

Esimest korda tekkisid mul krambid viis aastat tagasi. See, milline on mu enesetunne krampide ajal, on kohutav. Ma jään 45 sekundiks pimedaks. Mul on tunne, et mu silmad lähevad koor-di ja ma olen kui Lollidemaal. Kui see möödab on, valutab mu pea kohutavalt. Mind valdab hirm, et ühel päeval jään ma päris pimedaks ja ei näe enam ku-

nagi valgust. Kõige rohkem kardan, et krambid tekkivad siis, kui ma olen kodust eemal. Ükskord, kui olime emaga koos kaubanduskeskuses šoppamas, jäin emast veidi maha. Mul oli käes mahlatops ja ma astusin eskalaatorile, et sõita teisele korrusele kui tundsin, et mu silmad lähevad koor-di. Jõudsin ema hõigata ja mahlatopsi käest lahti lasta. Kui ärkasin, tundsin end väga väsinuna. Sellega meie poeskäik lõppes ja tegelikult ei taha ma seda meenutada.

Mul on väga hea arst ja ma pean iga päev rohtu võtma (mida ma sugugi ei taha!). Ma võtan siiski iga päev rohtu ja unistan, et ühel päeval lõppevad krambid nii nagu nad ühel päeval ootamatult algasid.

Pärast krambihoogu olen ma suures segaduses. Ma ei tea, kus ma olen ja mis juhtub. See on kui uni. Ma olen väga hirmunud ja väsinud. Ma ei taha siis sugugi ükski olla, ma tahan, et keegi oleks minu juures.

Mu sõbrad küsivad, et mida ma tunnen krampide ajal. Ma ei tea, ma ei mäleta midagi. Siis mu ema räägib neile, mida tuleb teha, kui mul krambid on.”

Epilepsia on rühma peajuhai-guste koondnimetus ja seepärast on haigete epilepsiahoogude kirjeldused ka väga erinevad. Iseloomulik epilepsiale on spontaansed ja korduvad epileptilised hood, mida ravitakse antiepileptikumidega. Ravi saajatest saavad kolmest kaks krambihoogudest täiesti vabaks. Tänapäevased ravimid on oluliselt paremini talutavad kui varem. Varajane ravi alustamine ja pidev ravimite võtmine on olulised, et vältida ajukahjustuse tekkimist.

Eestis on aktiivse epilepsiaga haigeid 0,5% elanikkonnast, igal aastal lisandub 30-40 uut epilepsiahaiget 100 000 elaniku kohta.

Epilepsia on haigus, mis esineb kõikjal maailmas, nii rikaste kui vaeste hulgas. Kuulsate kirjanike rida, kes on olnud epilepsiahaiged, on muljetavaldav. Epilepsiahaige oli Jumaliku komöödia autor Dante, komöödiameister Molière, inglise satiirik Gulliveri reise autor Jonathan Swift, samuti Edgar Allan Poe ja lord Byron.

Charles Dickens, kirjandusklassikasse kuuluva Oliver Twist autor kasutas oma enese epilepsiahoogude ajal kogutud mitme tegelaskuju kirjeldustes. Arstid on üllatunud sellest, kui täpselt on Dickens osanud kirjeldada epilepsiahooge.

Raamatu Alice Imedemaal autor Lewis Carroll on ilmselt samuti kasutanud oma isiklikke üleelamisi epilepsiahoogude ajal. Seda, kuidas Alice oma seikluste alguses auku kukub ja näeb, kuidas ta keha või asjad ta ümber moonduvad kord väga suureks ja siis jälle imepisikeseks, on sarnased sellele, mida paljud epilepsiahaiged kirjeldavad end tundnud olevat. Lewis Carroll on kirjeldanud, et tal endal alati valutas pea pärast krambihoo lõppemist.

Selline kirjandusklassik nagu Kuritöö ja karistuse ning Vendade Karamazovite autor Fjodor Dostojevski on kirja pannud oma epilepsiahoogude kirjeldused. Esimest krambihoo koges ta üheksa aastaseks. Järgmine oli alles paljude aastate pärast, siis kui ta oli saanud 25-aastaseks ja epilepsiahood hakkasid sageli korduma. Tema ekstaatiliselt aurad hetk enne hoo algust andsid talle võimaluse kogeda õnnetunnet, sellele järgnes aga ängistav hirmutunne. Ta nägi vilkuvaid tulukesi, karjatas ja kaotas mõneks hetkeks teadvuse. Kui aga krambid kestsid pikemat aega, järgnes neile sageli päevi kestev depression, süütunne ja ärritunud olek. Seejuures krampidega seotud asjaolud olid mälust otsekui pühitud ja ta ei suutnud läbielatud meenutada. Epilapsiast sai üks keskeid teemasid tema raamatutes, nii on tema kirjanduslikest tegelastest ligi 30 epilepsiaga. Epilepsia oli ka teisel kirjanduskuulsusel, Anna Karenina ja Sõja ja rahu autoril Lev Tolstoil.

Oma epilepsiat on kirjeldanud prantsuse kirjandusklassik, Madam Bovary autor Gustave Flaubert. Enesel kogitud kirjaldab ta kui viimsepäeva kohutu langemist enese peale, seejärel valdas teda tunne, nagu oleks teda viidud siit maailmast ära teise dimensiooni. "Krambid saabusid kui piltide keeris millesse uppus minu teadvus. Mälestused tulvasid üle minu, ma nägin halutsinatsioone, mu suu oli vahtu täis ja ma langesin 10 minutiks teadvusetusse". Ka Flaubert andis oma tegelastele kogeda sarnaseid hetki nagu ta ise oli kogenud.

Eesti Epilepsialiit (vt www.epilepsia.ee) soovib epilepsiahaige kaardi kaasaskandmist. Kaardil on isikuandmed: nimi, aadress, telefon, kasutatav ravim. Kaardi pöördel on järgnev tekst:

MUL ON EPILEPSIA

Kui leiate mind teadvusetu, palun:

- ärge takistage minu liigutusi, kuid jälgige, et ma end ei vigastaks
- keerake mind küljele ja pange midagi mu pea alla või hoidke mu pead käte vahel
- vabastage mu kaelus, et hingamine oleks vaba
- ärge pakkuge mulle midagi juua
- ärge püüdke mulle midagi suhu panna
- ärge jätke mind järelvalveta seni, kuni mu teadvus taastub
- pärast krampi võib tekkida lühiajaline sügav uni
- kiirabi on vaja kutsuda juhul, kui krambihoo kestab üle 10 minuti

Täiendavaid soovitusi esmaabiks hoo pealtnägijaile, kodustele, õpetajatele jt.

- eemaldage haige ohutsoonist (liiklus, teravad esemed, tuli, elektriseadmed jm)
- säilitage rahu: kui hoo on alanud, ei ole võimalik seda peatada - ta lõpeb ise
- jälgige hoo kulgu tähelepanelikult: kas esineb silmade ja/või pea pööret, kas tõmblused jäsemetes on mõlemapoolselt ühesugused või mitte, kas tõmblused algavad või lõpevad jäsemetes üheaegselt või mitte, kas esineb rahutust, mingeid automaatseid liigutusi jäsemetes, närimis-imeimisliigutusi jms.

Hoo täpne kirjeldus on arstile suureks abiks epilepsiahoos iseloomu täpsustamisel ja sellele hootüübile sobiva ravimi valikul!!



ROC' I UUED TOOTED



RETIN-OX+ DAY DRY SKIN

Sügavaid kortse ja vagusid korrigeeriv päevakreem kuivale nahale.

RETIN-OX+ SERUM MAX

Intensiivne sügavaid kortse ja vagusid korrigeeriv seerum üle 35aastastele. Nahale, mis on retinooliga juba harjunud.

Kvaliteetne Retinool AR Complexi, kollageeni ja Finisofti sisaldav seerum, mis pehmendab ja niisutab nahka tõhusalt ja täidab kortse.



OMADUSED:

Retin-Ox Auto-Repair Complex stimuleerib teie nahka kaks korda rohkem kollageeni tootma. Nahk uueneb iseenesest ja täidab kortsud seestpoolt loomulikult moel. Isegi sügavad vaod laubal ja naerukiired pehmenevad ning kortsud huultel ja vaod nina juures silenevad.



Jamsijuur säilitab nooruslikkuse

Kes meist ei sooviks püsida noor, ilus ja särav. Kulutame aega ja energiat, et mitte lasta tuhmuda nooruslikul säral. Kreemid, kosmeetikavahendid ja riietumisstiil – kõik ainult selleks, et näha välja noorem kui tegelikult oled. Kahjuks on see vaid näiline, õhtul võtame meigi maha, vahetame riided ja oleme jälle need, kes me olla ei tahaks - vananevad, väsinud ja energiast tühjad. Kas pikaajaline nooruslikkus on ainult müüt? Mis reguleerib meie vananemist?

Nooruslikkus ja positiivne enesetunne on seotud inimkehale omase ainega DHEA, mida nimetatakse ka "võtmeks nooruseallika juurde".

DHEA kui hormoonide ema

Paljud uurijad kirjeldavad DHEA-d kui hormoonide ema, kuna ta on paljude teiste meie elutegevust mõjutavate hormoonide ehitusmaterjal. Hiljuti leiti, et DHEA avaldab soodsat mõju südame-veresoonkonnale, leevendab ülekaalulisuse probleeme ja parandab mälu. Samuti mõjub ta stressimaandavalt ja tujutõstvalt. Kuna temast põlvnevad suguhormoonid, siis mõjutab DHEA ka seksuaalfunktsiooni.

Stressi, vähese liikumise ja valede toitumis- põhimõtete tõttu väheneb ajapikku organismi enda DHEA tootmine. Kui 25-aastastel on seda hormooni maksimaalsel võimalikul määral, siis vanuse tõustes hakkab see kiiresti vähenema. Inimese vananemist seotataksegi osaliselt DHEA vähenemisega.

Jamsijuur – nooruslikkuse allikas!

Teadlased on avastanud, et Põhja-Ameerika päritoluga taime jamsi juurtes sisaldub aine diosgeniin, mis on DHEA-ga väga sarnane. Diosgeniin on tooraine, mida organism vajab, et toota piisavas koguses DHEA-d. See on küllaltki nutikas lahendus: organismi jõuab loodusliku päritoluga aine, millest organism ise valmistab eluks vajalikku hormooni. Jamsijuurde kasutamine ei ole riskantne ning olulisi kõrvaltoimeid ei esine.

Kuidas kasutada?

Eesti apteekides on müügil jamsijuurde ekstrakti sisaldavad kapslid. Preparaati soovitatakse hakata kasutama alates neljakümnendatest eluaastastest. Mida vanemaks inimene saab, seda sagedamini peaks jamsijuurde kasutama. 40 - 50 aastastel soovitatakse võtta 1 kapsel hommikul peale sööki 3 päeva järjest ja siis pidada 3 päeva vahet. Vanemad inimesed peavad võtma iga päev ühe kapsli.

Jamsijuurde peab tarvitama vähemalt paar kuud järjest. Kuure võib teha sügisel, talvel ja varakevadel, kuid kasutada võib jamsijuurde ka aastaringselt.

Jamsijuurde kapslid annavad juurde energiat ja elurõõmu. Vananemisest tulenevad mured jäävad tahaplaanile.

Kui noorusel puudusid kogemused, oskused ja võimalused, siis vananedes puudub ainult jõud ja tervis. Jamsijuurde sisaldavad kapslid aitavad taastada kaotatud elujõu. Te olete taas teotahteline ja rõõmsameelne ning tunnete end noore ja vajalikuna!

Jamsijuurde kapslid on toidulisand ja müügil apteekides.

Lisainfo apteekidest või www.jamsijuur.net





Kepikõnd – sport iga ilmaga!

Hambatehnikud Eve Käsper (36), Marju Prosin (26), Kersti Podzuks (38) ja Karin Reinsalu (27) AS Hamba-stuudiost jagavad muljeid kepikõnnikogemusest.

Marju avastas kepikõnni kodukohas Aravetel, kus perestid korraldasid kepikõndijate proovipäeva. Eve utsitasid kepikõndima töökaaslased. Kerstile kinkisid töökaaslased kepikõnd "ilma tagamõteteta". Karini viis aga Marju ühel päeval poodi ning ähvardas: kui keppe kõndimiseks ei osta, lähed paksuks!

Ega see sport nii lihtne olegi, kui pealt paistab, näiteks Karin vaevles peale esimest trenni tõsisel lihasevalus.

Vabal ajal on hambatehnikutel kõnnikepid aktiivselt kasutuses ning kaks korda nädalas võetakse eesmärgiks läbi käia 10 km. Kersti kiidab, et mõõdukas tempo võimaldab kõik jutud sõb-

rannaga ära rääkida ning see on palju tervislikum kui kohvilaua taga lobisemine. Kui kaks korda nädalas 10 km kepikõndida (ehk minimaalselt 1 tund korraga), saab korraliku treeningkoormuse kätte.

Kolleegid on alaga tegelenud ligi aasta. Kuna kepikõndida võib igal pool, siis pole vajadust spetsiaalset rada otsida. Kepikõnnil saavad kõik lihased koormuse, kuid Kersti sõnul annab efektiivsena tulemust, kui astumisel pöörata puus ette.

Omavahel on hea muljeid vahetada – kuidas treening möödus, milline tehnika on kellegi meelest parim, milliseid nippe avastati jne.

Võimelda ja venitada

Karin soovib peale trenni võimelda ja korralikult venitusharjutusi teha, siis ei jää lihased haigeks, nagu temal kunagi. Ja enne trenni tasub teha soojendust.

Kolleegide spordiharrastustes eriti konkureerivaid alasid ei leiagi – suvel söidetakse muidugi ka rulluisukudega ja vahel tuleb tahtmine kepikõnni asemel metsajooksule minna. Kepikõnni suureks plussiks on aga võimalus tegelda sellega sõltumata ilmast ning igal aastaajal. Ka ekstrakulutus spordirõivastele või treeningusalile pole vaja teha, kuid spetsiaalsed kepikõnni sukkad on muretseks küll.



Kepikõnd

Ajaloo

Kepikõnni juured viivad tagasi 1930-ndate aastate Soome, kus seda ala praktiseeriti murdmaasuusatajate hooajavälise treeningmeetodina. Sportlik kepikõnd kõigile harrastajatele selle tänapäevasel kujul – kui moodus istuvast eluviisist tingitud hädadest vabanemiseks ning nende ennetamiseks – taaselustus 1980-ndate Soomes. 1997. aastal esitles maailma suurim keppide tootja Exel avalikkusele esimesi ametlikke käimiskeppe. 2004. aasta lõpul hinnati kepikõnni praktiseerijate arvu maailmas 3,5 miljonile.

2000. aastal loodi Soomes Rahvusvaheline Kepikõnni Liit (International Nordic Walking Association / INWA) – rahvusvaheline katusorganisatsioon kepikõnni populariseerimiseks. 2003.

aastal loodud Eesti Kepikõnni Liit kuulub INWA-sse 2005. aasta maikuust.

Kellele? Miks?

Kepikõnni näol on tegemist ühe kiiremini areneva tervisespordialaga maailmas.

Kepikõnd on spetsiaalselt välja töötatud tänapäeva valdavalt istuvat tööd tegeva inimese jaoks. Lisaks käimisel juba niigi töötavatele lihastele saavad lisakoormuse käte lihasgrupid, rinna-, öla- ja seljalihased. Paraneb organismi rasvade ja suhkrute ainevahetus, energiakulu suureneb.

Väga hästi sobib kepikõnd vanematele ning keskealistele inimestele, samuti neile, kellele teevad häda valutavad liigesed, sest ala vähendab käimisel tek-

kivat koormust jalaliigestele, jättes osa kehamassist käte kanda. Kepikõnd tõstab südame löögisagedust ja hapnikutarbimist ning suurendab treeningul kulutatavat energiahulka 20-40, mõningatel andmetel kuni 55 protsenti. Kummalisel kombel tundub see tavalisest kõndimisest isegi lihtsam, kuna jaotab keha massi ühtlasemalt ning aitab ebatasasel või libedal pinnasel paremini tasakaalu hoida. Seega võiks öelda, et kepikõnd on natuke laisa inimese ala, kellele meeldib trennida ilma liigselt pingutamata.

Järjekindlalt käies ning ühtlasi vastupidavust arendades on võimalik saavutada pikaajaline hea mõju organismile – tõuseb üldine töövõimekus, kehakaal ja vererõhk püsivad kontrolli all, lihased muutuvad tugevamaks, paraneb liigeste liikuvus, tugevneb luustik, para-



Kepikõnni eelised võrreldes tavalise kõnniga:

- suurendab sinu vastupidavust
- vähendab koormust põlve-, puusa- ja põialüigestele ning selgroole
- aitab kiiremini laugeid tõuse läbida
- aitab paremini ebastabiilsel või libedal pinnasel tasakaalu hoiduda
- parandab rühti käimisel
- keppe saab kasutada võimlemisvahendina
- hoiab kurjad koerad eemal

nevad tasakaal ja liigutuste koordineerimine, muutuvad kehakaal ja talje ümbermõõt.

Kui soovite raha käimismugavuse arvelt kokku hoida oleks otstarbekas vaadata, ega keldrisse pole jäänud roostetama vanu suusakeppe, mida saaks õigesti mõõtu lühendades käimiskeppidena kasutusele võtta.

Varustusest. Tehnikast

Kepikõnniks on ette nähtud spetsiaalsed käimiskepid, mis on suusakeppidest lühemad. Käimiskeppide tootja Exel soovib lähtuda valemist: kepi pikkus = käija pikkus x 0,68. Rusikareeglina võiks lähtuda sellest, et ideaalse pikkusega kepp ulatub küünarnukist täisnurkselt kõverdatud käest täpselt maani. Keppide tootjad valmistavad keppe 5 cm pikkuste vahedega.

Kepikõnni tehnika on lihtne ja kergesti õpitav.

Kõndida tuleks loomulikult, olad lõdvestunult, keppide käepidemed mitte liiga pingsas haardes. Käed ja kepid tuleks hoida keha lähedal, teravikud diagonaalselt taha suunatud. Keha tuleks veidi ette kallutada, ülakeha ja puusad hoida pöördes, põiad otse ning kepi teravik asetada maha vastasjala kannajuurest veidi tahapoole. Käimise ajal tuleks käsi taha viies kepi sidemest lahsti lasta, see annab võimaluse ülakehalihasel lõdvestuda, ning siis jälle kii-



Kepikõnni eelised võrreldes jooksuga:

- vähendab oluliselt koormust põlve-, puusa- ja põialüigestele ning selgroole
- ka vähe treeninud inimesed saavad omavahel terve treeningu vestelda
- ilus loodus ei vuhise sinust mõne sekundiga mööda
- väiksema intensiivsuse tõttu on väiksem ületreeningu oht



Kepikõnni miinused võrreldes tavalise kõnni ja jooksuga:

- Tuleb muretseda spetsiaalne varustus

relt kepp ette tuua. Keppide tõukamisega saab ise ülakeha koormust reguleerida – tugevam tõuge ja pikem samm tähendab tugevamat koormust. Astuda tuleks üle kanna.

Tehnika jälgimisel ei peaks kindlasti üle pingutama. Nii tehnika kui tempo valikul tuleks järgida enda mugavuse printsiipi.

Keskmiseks treeningu pikkuseks soovitatakse vastavalt füüsilisele võimekusele ja enesetundele pool kuni kaks tundi.

Vahelduval maastikul treenides on võimalik lihaseid mitmekesisemalt koormata.

Järsust mäest üles minnes tuleks keha tavalisest rohkem ette kallutada ning kätega võimsamalt töötada. Järsust mäest alla tulles tuleks keha tavalisest rohkem taha kallutada, asetades kepid maha endast tunduvalt tahapoole. Põlvi kergelt kõverdades tuleks keharaskus tugikepi ja -jala vahel võrdsesti jaotada. Kepitõuge peaks olema rahulikum kui siledal maal.

Treening

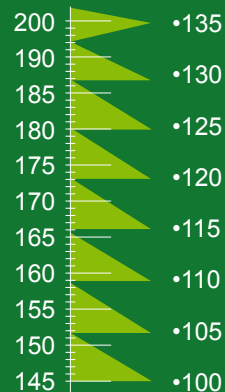
Sportlikuks treeninguks tuleks kepi-kõnni puhul arvestada pikemaajalise perioodiga, nt 60-90 minutit korraga. Kõnd peaks olema rahulik. Sobiv koormus, mis arendab südame- ja veresoonestiku töövoimet ning üldist vormi, on 65-85% südame maksimaalsest löögisagedusest. Maksimaalse löögisageduse valem on 220 miinus vanus aastates.

Soojendus- ja lõdvestusharjutused peaksid olema iga treeningu loomulik osa.

Kepikõndi saab harrastada igal ajal, sõltumata ilmast ja aastaajast. Erinevatel pinnastel käies saab muuta liikumise tõhusamaks ja mitmekülgsemaks. Nendele, kes soovivad liikumisega uuesti alustada, on keppidega käimine hea vormihoolduse ala. Tuleb vaid valida sobiv koormus ning alustuseks käia madalal pulsil ning tasasel pinnasel.

Enesejälgimise oskus, koormuse sobivuse ning optimaalse riietuse õige valimine on teadliku treenija põhioskused.

Kokkuvõtte Eesti Kepikõnni Liidu kodulehelt www.kepikond.ee



Ideaalne käimiskepp on:

- kerge
- käija suhtes õige pikkusega
- pinnasele kohase otsikuga
- mugava käepideme ja rihmaga



Toit kui ravim igas eas

Iga organism on oma olemuselt unikaalne ja seetõttu on erinevad ka inimeste toidu ja toitainete vajadused. Toiduainete all mõeldakse taimse või loomse päritoluga saadusi või tooteid, mida inimene tarvitab toiduks. Toitainetest aga räägime, kui toiduainete komponentidest, mis seeduvad seedekulglas, imenduvad ning mida organism kasutab, kas energeetilistel eesmärkidel või kehaomaste ainete sünteesiks.

Erinevate organismide toidu- ja toitainete vajaduste kirjeldamine võib osutuda aga suhteliselt keerukaks ja isegi võimatuks ning seetõttu räägitakse toidu ja toitainete vajadusest olenevalt inimese liikumise aktiivsusest, soost, organismi eri seisunditest (nt. rasedus, üleminekuiga, kasvuiaga), vanusest ja isegi ilmast.

Rääkides toitumise ealistest iseärasustest kerkib üles mitmeid küsimusi. Kindlasti arvab keegi, et kas neid iseärasusi üldse on - kui ma olen igati terve ja liigun, küll minu keha ütleb, mis mulle hea on ja seda olenemata minu vanusest. Või tekib küsimus, et teatud vanuse saabudes pean hoopis mõnest oma lemmikust loobuma? Või kaob isu

mõne toiduaine järgi vanuse kasvades iseenesest?

Meenutada tasuks ehk seda, et vananemine meditsiinilises mõttes saab alguse peale seda, kui olete tähistanud oma 30ndat juubelit. Loomulikult ei tähenda see seda, et peaksite lisaks kosmeetikale välja vahetama ka oma toidumeenüü – kui tervislik toitumine on teie

elustiil olnud seni, siis mõningad muutused toidusedelis on küll soovitatavad, kuid siiski mitte juubelijärgsel päeval. Kasulik oleks aga teada nii mõndagi. Mida täpselt oleks kasulik silmas pida, paneb südamele tunnustatud toitumisteadlane Mai Maser.

Inimorganismi massi talitluse pidevaks säilitamiseks on eluea jooksul vaja tarbida keskmiselt 56 tonni vett. Kuidas selline hirmuäratav kogus tuleks inimese elueale ära jagada?

Mida noorem on organism, seda veerikkam ta on. Vesi on meile asendamatult toitainet – ilma veeta võib inimene elada sõltuvalt tingimustest mitte üle 2 nädala. Näiteks on aju üks veerikkamaid organeid ja veepuudusest tekib seal väsimus – nii on koolis kindlasti üheks laste väsimuse põhjuseks joo-gipuudus.

Joogiga peaks saama päevas 1000 kuni 1200 ml vett mis on 4–5 klaasi. Eakatel inimestel väheneb neerude võime uriini kontsentreerida ning neil on suurem janu tunne. Seetõttu võiksid nad juua 1500 ml vett päevas. Lapsed vanuses 2–3 aastat peaksid jooma päevas 65–70 ml kehakaalu kilogrammi kohta, samas 15-aastastel on soovitatav juua 40 ml kehakaalu kilogrammi kohta. Imetavad emad peaksid jooma umbes pool liitrit vett päevas rohkem kui teised.

Piima tarbimise olulisust on rõhutatud just nooremas eas. Kas piima tarbimine vanuse kasvades peaks toimuma jätkuvalt samades kogustes või oleks kasulik, siis üle minna hapupiimatoodetele, mis on head seedimisele? Kas on vahet 1,5%-lise või 3,5%-lise piima tarbimisel?

Kuna eakatel võib rõõsa piima tarbimine esile kutsuda seedehäireid, siis tuleks tõesti eelistada hapupiima. Hapupiimatooted toimivad hästi seedetrakti mikroflooras ja vähendavad käärimisprotsesse jämesooles. Meil on väga tervislikke biojogurteid ja Hellus-tooteid, milles on seedeelunditele vajalikke baktereid. Tõsi, need mõjuvad hästi kõigile, eriti aga eakatele ja neile, kellel on vaja ravimite tarvitamise järgselt kahjustunud seedefloorat taastada. Piim on energiarikas ja soovitatav on juua kas 1,5%-list või 2,5%-list piima.

Lapsed peaksid tarbima 700–1000 mg kaltsiumi päevas ehk 3 klaasi vedelaid piimatooteid, 2 viilu juustu või 70 g kohupiima. Nourukid, aga 1000 – 1500 mg kaltsiumi päevas ehk 4 klaasi vedelaid piimatooteid, 2 viilu juustu, 100 g kohupiima või 125 g jätist. NB! Lastele ei tohiks anda rasvavaba piima, lapsed vajavad kasvamiseks ja kaalu juurde võtmiseks just piimarasvu. Ka peaks laste leivakate kindlasti olema või, mitte aga margariin.

Üheks organismi seisundiks võib pidada üleminekuiga. Kas toitumine ülemineku eas peaks kuidagi erinema varasematest toitumisharjumustest ning kas millestki peaks täiesti loobuma?

Eaga toitainete vajadus väheneb, kuna enam ei ole vaja nii palju uusi kudesid üles ehitada. Alates 30ndast eluaastast ainevahetus aeglustub umbes 10% iga kümne aasta kohta. Seega ei ole vaja enam nii palju toiduenergiat, tuleb süüa vähem. Toit ja liikumine on käsitähtsaks kulgevad protsessid – paratamatult vanemas eas ka liigutakse vähem ja seega on energiakulu väiksem. Kindlasti tuleb süüa vähem just kaloririkkeid toiduaineid – rasvast ja magusat. Kõige olulisem toitumisreegel igas eas on see, et süüa ainult nii palju, kui kulutatakse. Enda kehakaal on hea mõõdupuu – kui lisandub juba 2 kg siis tuleks analüüsida, mida teha teisiti.

Kas on toiduaineid, mille tarbimist mingis eas peaks kindlasti piirama?

Nagu öeldud vanemas eas paratamatult liigutakse vähem, pluss sellele lisanduvad ealised ainevahetuse aktiivsuse muutused. Seega vajab organism kiudaineid – oluline oleks süüa putrusid, hautatud köögivilju – need tekitavad hästi täiskõhutunde. Oluline on süüa ka puuvilju. Organism ei omasta vanemas eas enam nii hästi vitamiine ja mikroelemente, seetõttu on eakamatel soovitatav aeg-ajalt võtta juurde omega-rasvhapete ja polüvitamiinide (mitu vitamiini ühes tablettis) preparate. Omega rasvhapped pidurdavad organismis kolesterooli kasvu ja seega vähendavad südame-veresoonkonna haigustesse haigestumist.

Vanemad inimesed peaksid arvestama, et magu ärritavad vürtsikad maitseained tuleks menüüst välja jätta või tarbida mõõdukalt. Punasele lihale oleks

hea eelistada linnuliha. Näteks muna oleks soovitatav süüa üle päeva.

Meil räägitakse palju taimetoitlusest ja selle väidetavast kasulikkusest organismile. Milline on Teie kui toitumisteadlase arvamus: kas taimetoitlus sobib ikka igas vanuses inimestele?

Inimene on nii oma arengult, ehituselt kui talituselt loodud kõigesööjaks ehk segatoitlaseks, mis tähendab seda, et tarbitakse nii taimse kui ka loomse päritoluga toiduaineid. See suhe võiks olla selline: taimse toidu osakaal 75...85% ning loomse toidu osakaal 15...25%. Ainult taimetoidu söömine viib ajapikku tervisehäireteni – need häired tekiavad esialgu molekulaarsel tasemel ning varjatult, ilma et me neid isegi märkaksime. Sellepärast ei sobi taimetoitlus kellelegi – selline on minu arvamus. Kui mõnele meeldib katsetada, siis parem on valida selline piiratud söömine, kus lisaks taimedele süüakse kas piima ja piimasaadusi või muna, kala või siis linnuliha.

Selge on aga see, et absoluutselt ei sobi taimetoit imikutele ja väikelastele. Lastel peal taimetoidu "katsetamine" viib välja kasvupeetuse ja aneemiani (kehveresus). Asendamatu aminohapete ning omega rasvhapete puudus tekib ka taimetoitlastest rasedatel ja imetavatel emadel.

Pole olemas vanadusest tingitud haigusi, pigem eksisteerib ebaparemehelik suhtumine omaenese kehasse. Toitumise ja tervise seos on lahutamatu. Me küll teame palju tervislikust ja ratsionaalsest toitumisest, kuid samas ei pea me alati vajalikuks neid teadmisi rakendada. Nooremas eas jääme lootma sellele, et organism on noor ja töötab täisvõimsusel ning, et küll aktiivsema eluperioodi raugedes jõuab tähelepanu pöörata ka tasakaalustatud toitumisele. Nagu toitumisteadlane Mai Maser väidab, ei pea vanuse kasvades oma toidusedelis midagi oluliselt muutma vaid pigem on asi toidukogustes, mida aastate lisandudes kapriisidele järgi andmata vähendada võiks.

Üle pensioni läve saab astuda ka terve ja vitaalsena mitte aga vääras toitumisest põhjustatud haigustest puretuna – seda juhul, kui olete erinevatel eluperioodidel võtnud vaevaks end kursis hoida elementaarsete toitumist puudutavate soovitusatega.

Olynth[®]

Ocean Spray

Uus kummeli aroomiga ninapihus



Õrn nagu ema puudutus

Olynth Ocean Spray soodustab nina limaskestast pikaajalist niisutust, omab tõhusat toimet hingamise kergendamiseks ning nina puhastamiseks. Kuna Olynth Ocean Spray sisaldab looduslikku komponenti naatrium-hüaluroonaat, mida leidub ka inimorganismis ning ei sisalda säilitusaineid, siis sobib toode kasutamiseks nii vastsündinutele, lastele kui ka täiskasvanutele. Toimib ka abistava vahendina külmetushaiguste ravimisel.

Olynth Ocean Spray 20ml on mõeldud igapäevaseks kasutamiseks. Toode kuulub meditsiiniseadmete tootegruppi. Enne tarvitamist lugege pakendis olevat infolehte. Vajadusel pidage nõu arsti või apteekriga.



010-OLY0406-EST

Ilu ja tervis kohtuvad apteegis

Kõrvuti ravimitega müüakse tänapäeval apteegis ka erinevaid kosmeetikatooteid, mida üldisemalt nimetatakse derma- või apteegikosmeetikaks. Võimalik, et selline üldine nimetus ongi põhjuseks paljude inimeste valearusaamale – apteegikosmeetika tarbija sipleb tingimata raskete nahahädade küüsis.

Loomulikult saab apteegist abi ka raskete naha ja juukseprobleemide puhul, kuid seda pigem dermatoloogi poolt välja antud retsepti alusel. Apteegi käsimüügis olevad tooted ja terved tootesarjad on aga need, mis mõeldud kasutamiseks ka igapäevaselt ja millel on nii nahaprobleeme ennetav kui naha hooldav toime. Ka on välja töötatud spetsiaalsed tooted, millega saab end hellitada sõna otseses mõttes pealast jalatallani – abi või lihtsalt turgutust saavad nii läike kaotanud juuksed kui kõrgetel kontsadel tippimisest vaevatud jalad. Kehast ja näonahast rääkimata.

Statistika kinnitab, et umbes 60% naistest on tundlik nahk, mis vaid üksikutele juhtudel on päriliku eelsoodumusega. Suuremalt osalt on naha tundlikkus tingitud erinevatest välistest ja sisemistest teguritest. Hüüdlause „oled see mida sööd“ kehtib ka naha ja juuste kohta. Kindlasti mõjutab naha tundlikkust ka meie kliima, kus taluda tuleb nii päikest kui pakast. Meie ilmastikuoludes peab nahk leppima ka temperatuurimuutustega, mis samuti naha tundlikkuse proovile paneb. Naha ärritust võib põhjustada ka ravimite liigne tarvitamine, eriti mis puudutab palavikualandajaid, antibiootikume ja hormoonisalve. Ka erinevaid kosmeetilisi aineid (lõhna-, säilitus- ja lisaaineid), mida sisaldavad paljud kosmeetikatooted, peetakse naha tundlikkuse ilmingute olulisemaks põhjustajaks.

Me saame mitmetele eelpool nimetatud teguritele vastu seista kaitstes oma nahka vahenditega, mis mõeldud just meie kliimas elavatele inimestele, kuid mida paraku ei paku kauplused ega salongid. Ilutootjate ja dermatoloogide ühistööna on loodud mitmeid kosmeetikatoodete sarju, mida müüakse vaid apteekides ja mille valmistamisel hoidutakse kasutamast eelpool nimetatud kosmeetilisi aineid. Värvidele ja lõhnadele eelistab nahk hoopis puhtust ja kergust - lõhnad ja värvid toidavad pigem emotsioone mitte nahka ja seega

võivad nad nahale mõjuda hoopistükis koormavalt.

Et teada saada, kuidas toimib nahal üks või teine toode, viiakse apteegis müüdava kosmeetika kõik testimised läbi just eelkõige tundliku nahaga inimestel ning dermatoloogide poolt jälgitakse hoolikalt reaktsioone. Efektiivsuse ja allergiariski suhtes kontrollitakse mitte ainult valmistoodet vaid ka kõiki koostiskomponente – nii tagatakse nahale maksimaalne ohutus.

Sellise kosmeetika tootmisel on toormeks kõik see, mida võimalik ammutada loodusest endast. Välja on selekteeritud vaid kõige väärtuslikumad taimeliigid, taimsed ekstraktid, looduslikud õlid, aromaatsed taimemahlad ning võrratult puhtad toimeained.

Kui kellelgi on kahtlus, et ega's apteegis müüdiv kosmeetika ole siis vananemist ennetava toimega, siis teadku,

et apteegisarjad pakuvad ka hulgaliselt spetsiaalselt vananemisvastaseid kreeme. Naha niisutamine on oluline igas eas, kuid naised vanuses 40 ja üle selle, vajavad midagi enam kui ainult niisutavaid toimeaineid. Abiks on siin koeensüüm Q10, mis toimib kui naharakkude uuendamise energiageneraator ja mis käivitab rakkude uuendamisprotsessi.

Meie apteekides pakutav kosmeetika on kas ravimilähedane või kosmeetikalähedane. Esimesel on rohkem raviv toime ja seda kasutataksegi erinevate nahahaiguste korral. Kosmeetikalähedaste toodete näol on tegemist pigem kosmeetilist efekti andvate toodetega, kuid lahendamist leiavad ka sellised nahaprobleemid nagu kuperoosa, pigmendilaigud või kortsud. Sobiva kosmeetikatoote leiab endale apteegist igauks ja seda sõltumata soost või vanusest.





Loodus – maailma esimene apteek

Tänapäeval on ravimtaimede lett meie apteekides üks pikemaid. Eri otstarveteks mõeldud kuivatatud taimed on pärit taludest, kus taimi kasvatavad oma ala tõelised asjatundjad. Kui aga kellelgi endal tekib soov hobikorras tegeleda ravimtaimede kogumise ja kuivatamisega, siis võib seda vajalike eelteadmiste olemasolul kindlasti teha. Alustada tuleks siiski meie teada-tuntud taimedest.

Ekslikult on arvatud, et ravimtaimede ainsaks kogumise ajaks on vaid suvi – nii see ei ole, taimi võib loodusest leida pea aastaringelt. Siiski võib “oht”, innustuda ravimtaimede kogumisest, meid tabada just nüüd esimeste soojemate ilmade saabudes. Kindlasti seisneb omakogutud taimede lisaväärtus juba teadmises, et taim on korjatud ise - ehk on öösel unigi enda poolt korjatud taimete joomisel magusam või tundub paranemine ühest või teisest tõvest kiirem.

Teada on, et organismi üldtugevdavad, rahustavad või immuunsust parandavad ravimtaimed on head kasutamiseks lihtsalt profülaktilistel eesmärkidel. Valdav enamus inimestest teabki pigem just ravimtaimede viimatinimetatud kasutusvõimalusi – ikka teatakse ju teineteisele soovitada piparmündi või melissiteed juhuks kui uni on rahu või muret teeb liigne ärevus. Ravimtaimede kasutamiseks – on taimi, mis välispidisel tarvitamisel aitavad kaasa haavade paranemisele (nt. paiseleht) või teatud taimede juure närimine võib matkal olles või ka muidu asendada hambapastat (nt hariliku kalmuse juur).

Hobi korras taimede kogumisel oleks aga soovitatav kinni pidada ravimtaimede kogumise põhireeglitest:

- koguge vaid tuntud taimi või nende erinevaid osi (juured, pungad, ürt, lehed, viljad, koor või lehed) ja seda kindlasti õigel aastaajal – see tagab selle, et kogumise tulemuseks saadakse kõige paremate toimeainetega taimeosad,
- korjatud materjal tuleks koheselt pesta (juhul kui see vajab pesemist – nt juured) ning seejärel tuule käte kuivama jätta. Hästi säilib vaid õigesti kuivatatud droog (ehk mis ongi seesama kuivatatud taimne tooraine, mida kasutatakse erinevate preparaatide ja ravimite valmistamiseks) Droogide säilivusajaks loetakse 1–4 aastat. Kuivatamistemperatuur võiks olla mitte rohkem kui 30° öitel, ürdil (ehk muudel maapealsetel osadel) 35°, maalustel osadel 40°. Kuivatatud tai-

mi tuleks hoida kas klaastaras augustatud kaante all või kergetes tihedates riidekottides, et vältida taimede hallitamist.

- Omavahel ei tohiks segada taimi teadmata milline on tagajärg!
- Taimeteesid ei tohiks keeta ega tinktuure segada metall ega roostevabades nõudes (vask, tina, tsink) - enamik sooli, leeliseid ja happeid reageerib metallidega ning selle tulemuseks on mürgised ühendid! Sama kehtib ka riistade kohta, millega segamine toimub.
- Ravimtaimede tõmmiseid on kasulik juua iga päev kahe kuu jooksul, kuid seejärel tuleks pidada 10-14 päevane paus.
- Taimeravi mõju ei ole kohene. Nii võib umbes nädal peale regulaarset tarvitamist öelda, kas taim on organismi jaoks tõhus või mitte.

Milliste taimede kogumisega võiks alustada juba nüüd kevade hakul?

Õnneks on mitmed taimed, mille hobi korras kogumist varakevadel alustada paljudele hästi tuntud oma välimuse poolest (kasepungad, pohlalehed, paju ja -paakspuu koor). Vähem tuntud taimede (nt. tedremaran, varemerohi, harilik kalmus, harilik palderjan) kogumise ja ka kasutamise suhtes oleks vajalik kindlasti konsulteerida asjatundjatega. Mõistlik olekski ehk üles loetleda meile hästi äratuntavate taimede nimed ja toimed:

- **Harilik paakspuu** – ravimisel kasutatakse paakspuu koort, mille kogumist võib alustada varakevadel enne lehtede ilmumist, mahla jooksu ajal. Paakspuu koor tuleb sel ajal hästi lahti. Paakspuu koore on rohkesti organismile vajalikke aineid (C-vitamiini, eeterlikke õlisid, orgaanilisi happeid). Paakspuu preparaatidel on lahtistav, haavu parandav, mõõdukas põletikuvastane toime. Ka saab paakspuu koorest abi spasimide (e. lihaskokkutõmmete) korral.
- **Pajukoore** – pajukoore kogumisega võib alustada samuti varakevadel. Pajukoore leotis aitab peavalu

ja reuma vastu ning on hea palavikualandaja.

- **Kask** – varakevadel korjatud kasepungadel on tugev põletikuvastane toime. Enne puhkemist kogutud kasepungadest või koorest valmistatud tee on hea gripi, bronhiidi, reuma, neeru- ja põiehaiguste raviks. Kasemahl toimib hästi kehveresuse korral, ka eemaldab kasemahl organismist liigsed soolad. Kel probleeme söögiisu äratamisega siis teadke, et kasemahl tekitab söögiisu!
- **Männikasvud** – varakevadel korjatud männikasvud aitavad bronhiidi, reuma ja neerukivide puhul. Lastele, keda vaevab unetus või närvilisus antakse männikasvuteed koos mee või siirupiga.
- **Paiseleht** – paiselehe õisi kogutakse märtsis aprillis (lehti juunis-juulis). Paiselehe õite suurimaks teeneks loetakse tema toimet haudumise, muhkude ja paisete ravimisel. Paiselehe õisikute aur aitab astma puhul. Laste puhul paiselehe ravi ei kasutata!

Selge on see, et inimesed ei peaks kaalu- ma võimalust üle minna täielikule taimeravile nii nagu tegid seda meie esivanemad. Ravimtaimed on suur ja võimas vahend kuid seda vaid juhul kui see on õigetes kätes. Aleksander Heintalu alias Vigala Sass on kinnitanud lihtsat tõde – kõigepealt arst ja alles siis ravimtaimed. Kel arstiharidust ei ole, ei peaks haiguste diagnoosimise ega endale vajaliku ravi määramisega ise tegelema - ägedatele ja operatiivset abi vajavatele haigustele tuleks abi saada siiski klassikaliste ravimitega. Taimsed preparaadid võivad siis olla täiendavaks teraapiavahendiks, vähendamaks toksilisust ja suurendamaks põhiravi efektiivsust. Paranemise ajal kui haigus on juba taandumas võiks raviarsti kaasabil kaaluda taimsete preparaatide kaasamist ravisse. Ka on erinevad taimed head organismi immuunsust parandavaks ja üldtugevdavaks vahendiks.



Massaaž: kas šokolaad, kupud või mesi?

Massaaž võib leevendada lihasvalu, stressi ja mitmeid haigusi, aitab lõõgastuda või hoopis ergutab, paitab meeli, muudab enesetunde paremaks. Pakutavaid massaažiteenuseid on palju, millist valida?

Korvpallimeeskonna Tartu Ülikooli/ Rock füsioterapeut Peeter Nigoli sõnul tuleb end ise adekvaatselt hinnata. Ka arsti juures on ju oluline selgitada, mis probleem inimest painab. Seetõttu soovib Nigol alati hoolikalt valida, millise massööri juurde minna: „Tuleb patsiendi tausta uurida, süveneda. Osades kohtades hõõrutakse vaid nahk soojaks, see pole lahendus.“

Klassikaline massaaž

Klassikaline massaaž, mida pakub enamik kvaliteetseid salonge ja kliinikuid, leevendab lihtsamat lihaspinget ja spasme. „Kaela- ja õlaprobleemid, lihaskiirte põletikud on tavalisemad,“ vihab Nigol nn istuvate ametite kutsehaigustele. Ühe piirkonna või probleemi lahendamiseks massaaži abil kulub ligi pool tundi, üldmassaažiks – pealaest jalatallani – tund. Keskmiselt soovib füsioterapeut massaažis käia viis korda, siis peaks ka enesetunde paranema.

Nigoliga on nõus Aurea Massaažistudio massöör Marika Kallikivi, kelle sõnul vaevavad enamikku istuva töö tegijaid kaela-, selja- ja turjavalud, sage külaline on ka stress. Temagi soovib alustuseks klassikalist massaaži, mille käigus võivad selguda ka tõsisemad terviseprobleemid. „Sel juhul soovime arsti juurde pöörduda,“ ütleb Kallikivi.

Inimeste teadlikkus massaaži heast toimest on suurenenud, Kallikivi sõnul soovivad sageli ka vaimseid ja füüsilisi probleeme ennetada. Meelepärane massaažiliik sobib selleks trenni tegemise kõrval ideaalselt.

Tsooniteraapia

Kui klassikalist massaaži tehakse probleemset kohta masseerides, siis tsooniteraapia keskendub vaid jalatallale. Tsooniteraapiat peetakse üheks vanimaks alternatiivmeditsiini haruks,

andmed selle kasutamisest ulatuvad vanasse Egiptusesse.

Inimese jalatallal asuvad punktid, millest igaüks mõjutab mõnd elundit või kehasisest süsteemi. Punkti masseerides saab stimuleerida sellele vastavat elundit, näiteks ergutada neerude, kopsude, maksa või südame tööd, või mõjutada kogu süsteemi, parandades vereringet.

Teraapia põhimõte seisneb selles, et talla all asuvaid punkte masseerides läheb signaal vastavasse elundisse, sealt edasi ajusse. Teate kätte saanud, hakkab aju (ehk tegelikult keha ise) end tervendama. Tsooniteraapia abil saab ravida erinevaid tervisehädaasid, alates kaelavalust ja lõpetades seedeäiretega. Massaažis tuleks käia olenevalt probleemist ulatusest kuni kümme korda, enne kui teraapia tulemusi annab.

Kupumassaaž

Juba vanasti kasutasid eestlased kupumassaaži. Nigoli kinnitusele stimuleerib see verevarustust, võib aidata pea- ja seljavalude, lihaspingete, aga ka vaimse kurnatuse ja stressi vastu. „Imeb inimesest välja halva energia, toniseerib verevarustust,“ kirjeldab ta. Massaaž viiakse läbi spetsiaalsete massaažikuppudega, mis asetatakse seljale. Raviefekti annab kupu abil tekkiv vaakum. Kupumassaaž suurendab vastupanuvõimet, puhastab organismi ja tugevdab immuunsüsteemi, sobib hästi seljavalude, liigese- ja tselluliidi raviks.

Tselluliidi- ja meemassaaž

Spetsiaalset tselluliidimassaaži tehakse kreemide ja õlide kaasabil. „Aitab kaasa verevarustuse paranemisele,“ ütleb Nigol. Tselluliidimassaaži saab kombineerida teiste massaažide, näiteks kupu-, aroomi- või meemassaažiga. „Naha väljanägemine kindlasti paraneb,“ ütleb Nigol, kuid paneb samas südamele, et ainuüksi massaažist probleemi lahendamiseks siiski ei piisa, tuleb tõsta ka enda füüsilist aktiivsust.

Meemassaaži mõju on nii füüsiline kui vaimne. Eelkõige sobib see elastse ja pingul naha ihaldajatele, sest parandab vereringet naha alumistes kudedes, ergutab lümfisüsteemi ning soodustab naha loomulikku puhastumist. Naturaalne mesi parandab kogu organismi seisundit, sest viib kehast välja ka energiakanaleid ummistanud halba energiat.

Uued trendid: šokolaadi- ja laavakivimassaaž

Massaaži nagu teisi valdkondi iseloomustavad üha uued trendid. Marika Kallikivi sõnul on hetkel populaarsed šokolaadi- ja laavakivimassaaž. Neist esimene loob väga hea enesetunde, sest mõjub nn õnnehormooni turgutavalt. „Peale massaaži on positiivsem tunne, hästi lõõgastunud,“ kinnitab Kallikivi. Lisaks toidab massaaž nahka. 1,5-2 tundi kestev protseduur algab keha koorimisega, sellele järgneb puhta šokolaadiga masseerimine, siis mässitakse inimene üle keha kilesse, mis aitab šokolaadil paremini imenduda. Protseduur lõpeb šokolaadimassi mahapeseemisega.

Laavakivi- ehk tšakra kivimassaaž mõjub eluenergia keskustele, leevendades lihaspingeid, laiendades veresooni ja reguleerides erinevaid kehasiseseid süsteeme (seede-, ainevahetus- ja hormonaalsüsteemi). Protseduur hõlmab endas soojade kivide asetamist kehale ning keha masseerimist poolvääriskividega.

Massaaž on füsioterapeut Peeter Nigoli kinnitusele inimese tervisliku seisundi saavutamisel vaieldamatult olulisel kohal. „Alati on õige aeg minna massaaži,“ kinnitab ta ja lisas, et juba Eestis röske ja tuuline kliima tingib vajaduse end aeg-ajalt turgutada. „Mida kauem kannatada, seda valusam hakkab!“ hoiatab Nigol.



Kevad esitab koolinoorte organismile väljakutseid

Iga-aastane kevad esitab koolinoorte organismile tõsiseid väljakutseid – vastu seista tuleb nii talvest-kevadesse üleminekuga kaasnevale kevadväsimusele kui pingelisele eksamite-eelsele perioodile.

Niisiis ei ole kevad enam ammu vaid armumise aeg – üha suurenenud nõudmised nii ühiskonna, kooli kui kodu poolt tekitavad aeg-ajalt lootusetuse tunde kuidas selle kõigega toime tulla. Selleks, et nii ühe kui teise edukalt toime tulla, võiks teada mõningaid küll teada-tuntud, kuid pika talvega ehk unustuse hõlma vajunud tõdesid. Kevadväsimusse ja üldse väsimusse ei tohiks suhtuda kergetäieliselt ja jääda lootma vaid sellele, et tegemist on kohe-kohe mööduva nähtusega. Kui kehas puudub jõud ja energia, võivad ka kõige lihtsamad jõupingutused tunduda täieliku eneseületamisena. Kaob motivatsioon eesmärgi nimel pingutamast, pähe kipuvad tulema negatiivsed mõtted, mis takistavad elamast igapäevast normaalset elu.

Kevadväsimus on “diagnoos”, mida iga inimene endale ise on võimeline panema ka arsti abita - kevadväsimuse üldised tunnused on kõigile lihtsalt ja üheselt äratuntavad. Üldine kurnatuse tunne, meeleoluhäired, pidev “magada-tahaks-seisund” on näitajad, mis saavad noori kuni soojemate ilmade saabumiseni. Kevadväsimuse peamisteks põhjusteks peetaksegi päikesevalguse vähesust ja C vitamiini puudust. Nende vastu on aga võimalik võidelda suhteliselt käepäraste vahenditega - lisaks sellele, et püüda igal võimalikul hetkel kätte saada kevadilma esimesed päikesekiired, oleks mõistlik läbida ka 10 päevane C-vitamiini kuur. Viimast

võiksid teha eriti just need noored, kelle toidulaud on talvel kippunud olema liialt ühekiuline. Teades aga, et C vitamiini omastamine toidust on raskendatud, võiks seda tarbida mõõdukates kogustes aastaringelt.

Need aga, kelle arvates võiks purgist saadava C vitamiini asendada vahenditega, mis ka kõhtu täidavad, siis teadke, et tõelised vitamiinipommid on punane paprika, kiivi, apelsin, sidrun, greip, kaalikas, hapukapsas, punapeet. Kindlasti leiab eelpool loetletud toiduainetest endale sobiva igaüks. Näiteks ühest apelsinist piisab täiesti, et katta päevane C vitamiini vajadus!

Üldise väsimuse üheks põhjuseks võib olla ka vee vähene tarbimine ja seda just õppurite hulgas. Tuleks siiski õppida vett jooma! Teada on, et paljudele on paljas vesi vastumeelt – lisage veeklaasi sidrunilõik ja vesi omandab hoopis mõnusama maitse.

Kuidas aga suhtuda erinevatesse toonikutesse, mis peaksid aitama nii väsimuse kui pinge vastu? Perearst Anneli Kalle sõnul on kevadeks keha üldjuhul väga kurnatud ning ka mingid toonikud ei ole päästerõngaks. “Vitamiine ja energiat tuleks end täis laadida juba varasügisel. Veebruaris-märtsis on mõne keha juba nii kurnatud, et ei suuda enam multivitamiini omastada – see on nimelt üsna energiatneelav protsess ning seetõttu kiiret tulemust oodata ei olegi mõtet. Üldse oleks noorte pu-

hul mõttekas hoiduda kõikvõimalikest toonikutest,” lisas perearst Kalle.

Hea võimalus alustada tegusat päeva on ärgata lahtiste kardinate ja hommi-kuvalgusega – valgus annab ajule märku, et on just õige aeg ärgata ja tegutseda asuda.

Kevadväsimus on seljatatud – ees ootavad eksamid!

Teada on, et õppimisega seotud emotsionaalsed pinged tõusevad koolis iga teadmiste kontrolli eel, kuid eriti hulluks läheb olukord kooliaasta lõpul, mil õpihuvi on hakanud varjutama saabuvad päikesepaistelised ilmad, mil kuidagi ei malda enam toas istuda. Mida lähemale eksamiteaeg jõuab, seda suurem tundub olevat surve heade tulemuste saavutamiseks ja seda nii kooli kui kodu poolt. Selleks, et asi kontrolli all hoida ja vältida olukorda, kus puudu jääb vaid see igavene üks päev, tuleks taas meelde tuletada unustatud vana:

- pane varakult paika eksmiteks ettevalmistamise “strateegia”, mis peaks igati olema kooskõlas enda võimekusega. Strateegias võiksid olla määratletud sellised tegevused nagu igapäevased eksamite ettevalmistamiseks mõeldud kellaajad, omandatava materjali ligikaudne maht. Õppimise ajal oleks soovitatav teha pause, mille kestel võiks teha neid tegevusi, millest tõeliselt

Vajad energiat?

Kui jõud otsas,
küsi apteegist
Dynamisani!

**Üks Dynamisan
päevas annab energia
terveks päevaks**

