

Kas liighigistamise vastu on rohtu?



Liighigistamine ei ole üldiselt haigus, vaid inimorganismi termoregulatsiooni eripära, kuid ka haigustunnuseks seoses mõne elu kestel omandatud tõvega.

Higistamine on inimorganismile vajalik selleks, et vältida ülekuumenemist ja säilitada higi naha-

pinnalt aurustamise kaudu püsiv kehatemperatuur. Samuti eemaldatakse higiga ainevahetuse jääke ja sooli. Alati kui kehatemperatuur tõuseb, hakkavad higinäärmed aktiivsemalt talitlema.

Kui aga tekib kahtlus, et enam ei ole tegu füsioloogilise higistamisega, tuleb pöörduda arsti poole. Vahel on vaja nõu küsida närviarstilt, vahel endokrinoloogilt või nahahaiguste arstilt.

Igasugusele tugevale erutusele reageerivad ka higinäärmed intensiivsema talitlusega. Nii on higieritus seotud hirmust või murest tingitud emotsionaalse stressiga. Seda nimetatakse hirmu- või külmaks higiks.

Raviks mitmeid võimalusi

Liigset higistamist põhjustavad raske füüsiline töö ja treening. Ka kuumad joogid ja teravamaitse- lised



Nupukal inimesel on mitmeid ideid, kuidas oma saaki paremini kasvatada, taimi kahjurite või öökülmade eest kaitsta, aiakujundust kaunimaks muuta.

Millised on sinu nipid, mida sa aias (või toas taimi kasvatades) kasutad?

Jaga neid teistega ning võid võita aianduskeskuse **Hansaplant kinkekaardi** väärtuses 50, 25 või 10 €. Lisaks loosime iga nädal välja põnevaid ja kasulikke **aiandusraamatuid**. Loe täpsemalt: www.aialeht.ee

Konkurss kestab 6. augustini 2012.

Nipid võib saata nii jutu, foto kui ka videona aadressil aialeht@aialeht.ee või Narva mnt 13, 10151 Tallinn märgusõnaga „Aialeht.ee konkurss“.

 **hansaplant**
SINU AIANDUSKESKUS

Aialeht.ee
ROHENÄPU PARIM NÕUANDJA