

# Talvekülma haardes



**Igal aastal kordub meil Eestis üks ja seesama. Pimedale märjale sügisele järgneb külm talv. Ilmade mitmekesisuse ja muutumisega peab inimene alati arvestama ning kohanema.**

Talveajal tabab paljusid lihtsalt öeldes külmetushaigus. Mingil hetkel on nina vesine, kurk kipitab, pea valutab ja on külmavärinad.

Enamasti piisaks sellisel puhul mõnepäevasest puhkusest soojas

toas, kuumast teest, toitvast söögist ja hoolitsevast kaaslasest. Ent selleks pole sageli aega ega võimalust, vaja on kogu aeg terve olla või kohe terveks saada.

Kui organismi vastupanuvõime on langenud, soodustab külmetus viiruste ja bakterite tungimist organismi. Need aga põhjustavad kergemaid või raskemaid vaevusi.

Organismi nõrgenemisele aitavad kaasa ka ebatervislik toit, vaimne ja füüsiline ülepinge, halb uni, lühike puhkus, vähene kehaliine aktiivsus, suitsetamine ja paljud

keha koormavad kroonilised haigused.

Külmal aastaajal otsivad inimesed apteegist abi kõige rohkem just nohu, köha, kurguvalu, palaviku, lihase-, liigese- ja närvivalu puhul ning ka põiepõletiku kahtluse korral. Lisaks ollakse hädas kõrvavalu ja hambapõletikega – organismi nõrgad kohad annavad nüüd tunda.

Apteegist leiab nendele haigusseisunditele kindlasti abi nii ennetuseks, esmaabiks kui leevenduseks. Samuti hinnangu, kas ja mil-