

HIINA MEDITSIIN
Organite aktiivsuse ajad
Lk 667-668

LIIGESED
Abi apteegist
Lk 671-672

NAHAKASVAJAD
Ohtlikud ja ohutud
Lk 676-677

HOIA TERVIST Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 42 16. oktoober 2014

**ActaVit -
päikeseline
päev**

UUS!

**ActaVit GOLD
Multivitamiinid +
Mineraalained N60**

Annustamine: 1 tablett päevas.

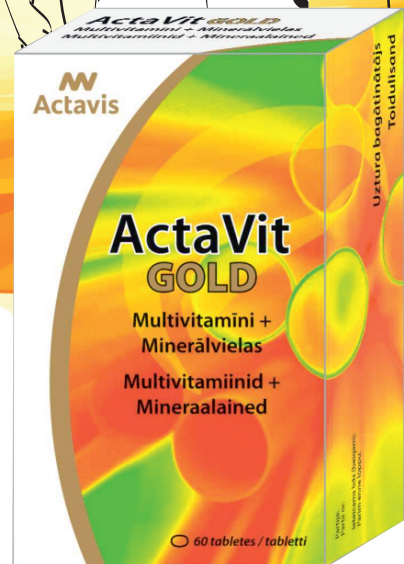
Pakend: 60 tabletti pakendis.

Netomass: 84,8 g.

Saadaval apteekides!

Hoiatused: Mitte ületada päevaseks tarbimiseks soovitatud kogust.
Toidulisand ei asenda tervislikku toitumist

Tootja: International Health Solutions Ltd. 16 Pennington Drive. Newton Le Willows, Warrington, WA12 8BA, Ühendkuningriik
Täiendav informatsioon: UAB Actavis Baltics Eesti Filiaal, Tiigi 28/Kesk tee 23a, Jüri, 75301 Rae vald, Tel: (372) 6100 565



Actavis

Reklaamikood: ACV131113

KUI LIIGESED JA SELG ON KANGED JA TEEVAD HAIGET NING KEHA SENI TUGEVAD OSAD NÄITAVAD KULUMISE MÄRKE ...

Moodne nanotehnoloogiline Eesti toode **NANOHAP™** on bioloogiliselt sobiv ja nanomeetriliselt täpne ehitusmaterjal ning laialdase toimega katalüsaator teie kehale, mis kasutab seda kiiresti ja otse raku tasandil:

- leevendades oluliselt liikumisprobleeme liigestes ja selgroos
- hoides luud ja kõhred tugevad, sest aitab tagada konstantset kaltsiumihulka veres
- neutraliseerides keha happelisust, sh maos ja soolestikus
 - tugevdades organismi lihaste tööd
 - parandades naharakkude seisundit
- taastades ja tugevdades hambaemali ja vähendades hammaste tundlikkust
- kasvatades tugevamaks ning ilusamaks teie küüned ja juuksed

Andke oma kehale võimalus olla terve!



NANOHAP™

*Koostiselt kehaomase ainena ei kuulu Nanohap ravimite kategooriasse.
Ei tekita kahjulikke kõrvalmõjusid.
Ei ole müügil aptekides.*

**Teie ostusoovi ja lisainfo tarvis on meie koduleht
www.nanohap.eu ning telefon 5567 0607.**

Valikutest

Kui teid vaevab spetsiifiline tervisehäda, saadab perearst teid eriarsti juurde. Tallinnas kirjutab perearst suunamiskirja ning annab kaasa meditsiinasutuste loendi koos telefoninumbriga aja brooneerimiseks. Kui küsite esimest vaba vastuvõtuaega, saate kõige vähem hõivatud arsti.

Teine variant on pöörduda tasuta kliinikusse. Võrdleme.

Tasuta. Arsti esmase vastuvõtu 1,5 kuud + uuring 2 kuud + uuringu tulemuste analüüs 2 kuud. Kokku pea pool aastat. Küsin medõelt: “Äkki suren vahepeal ära?” Saan vastuse: “Äkki saate terveks?” Enne esmakülastust küsin registratuuri, miks selle arsti kohta veebis nii halvasti kirjutatakse. Saan väikeste pausidega kaks vihjet: “Konkreetne. Tujukas.” Oli mõlemat.

Kogemuslik soovitus: ärge laskuge emotsioonidesse, napisõnaline ja tujukas arst võib tegutseda professionaalselt, saata õigetele uuringutele ja suunata selle ala parima arsti juurde edasi. 10 punkti.

Tasuline kliinik. Ülikiired, ülikompetentsed, ülisõbralikud. Kõik protseduurid tehakse optimaalsel ajal. Iga etapp maksab. Kokku tuleb kenake summa + 10 punkti neilegi.

Kahe variandi vahe on eelkõige emotsionaalsetes läbielamistes. Mõelge, kui kiiresti tahate probleemi lahendada ja ... unustada? Kui palju see teie närve kokku hoiab?

Kas ja kust leida raha? Kui olete kõigile neile küsimustele vastused leidnud, tegutsuge, ärge kahetsege ja saage terveks!



KAJA PRÜGI

Planeeri oma päeva targasti

KAJA PRÜGI

Elades looduse rütmis, annab sinu organism kõigis tegevustes oma parima.

Hiina meditsiini tõekspidamise järgi ringleb eluenergia kehas mööda 12 kanalit ehk meridiaani. Igas Hiina tunnis (vastab meie kahele tunnile ehk 120 minutile) aktiveerub üks kanalitest. Kanalid on aga seotud kindla organi aktiivsusega.

Kuubalt pärit Hiina meditsiini arst dr Salustino Zaldivar Wong, kes on elanud ja töötanud Hiinas üle kahekümne aasta, tunnistab, et lääne inimene ehk ei saagi oma elu selle rütmiga järgi korraldada, kuid parema tervise ja eduka tegutsemise huvides tasuks meilgi neid põhimõtteid järgida. “Iga inimese organism on eripärane, samuti pole laste organid lõplikult välja kujunenud. Seega ei saa öelda, et kogu rütm peaks omaks võtma tund-tunnilt ja minutilt.”

Päeva algus

■ **Kella 5–7.** Päike tõuseb. See on meie jämesoole aktiveerumise aeg. Hiina uskumuse järgi eraldab jämesool hea halvast. Tark oleks ärgata koos päikesega ning minna tualetti. Hiiinlased usuvad, et kui varahommikul nn istest midagi välja ei tule, ei suuda inimene päeval eristada head halvast ega seega teha õigeteid otsuseid.

Dr Wongil on siinkohal ka väike soovitus nii protseduuri kui päeva edendamiseks: “Joo esimese asjana ärgates klaas sooja vett sidruni ja meega – see jook stimuleerib soolestikku.”

Samuti on see esimene Hiina tund soodne kehalisteks harjutusteks ja dr Wongi sõnul täituvad sel ajal Hiinas pargid harjutusi tegevate inimestega.

■ **Kella 7–9.** Magu aktiveerub ning seetõttu on põhjust süüa päeva kõige tõhusam toiduportsion. “Sööge



Dr Salustino Zaldivar Wong.

või šokolaadi, paksuks te ei lähe,” toonitas dr Wong. “Läänes on paljudel halb harjumus juua hommikul vaid kohvi ja tötata tööle. Maale teeb see halba, ta tahab töötada, aga toidu puudusel krampsud kokku. Sellest võivad tuleneda paljud seedeprobleemid.”

■ **Kella 9–11.** Aktiveerub põrn. Põrn on aga seotud mõtlemisega, õppimisega. Magu ja põrn on omavahel seotud: kui te maole kl 7–9 toitu ei anna, on järgnevatel tundidel mõttetöö takistatud.

Keskpäeval ära rabele

■ **Kella 11–13.** Südame aktiivsuse aeg. Sel ajal pole hea teha füüsiliselt rasket tööd ega aktiivset sporti.

Järg lk 668



Regulax® pikosulfaat

Toimeaine:
naatrium-
pikosulfaat
monohüdraat

**Kindel nagu
kellavärk!
Tõhus vahend
kõhukinnisuse
puhul.**



REGULAX® pikosulfaat

Toimeaine: naatriumpikosulfaat monohüdraat
7,5 mg/ml suukaudsed tilgad, lahus

- Õrna ja kindla toimega
- Täpselt ja mugavalt annustatavad
- Sobivad ka diabeetikutele
- Meeldiva maitsega

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Tootja:
Krewel
Meuselbach GmbH
Krewelstr. 2
D-53783, Eifort
Saksamaa

Krewel
Meuselbach

Algus lk 667

Statistiliselt ilmneb sel perioodil päevas inimestel kõige enam südameprobleeme. Eriti neil, kel on diagnoositud krooniline südamehaigus või on palgaldatud südamerütmur.

■ **Kella 13–15.** Peensoole aktiveerumise aeg. Peensool on tundlik organ ning aitab kaasa toidu seedimisele. Sel ajal oleks mõistlik võtta päeva teine eine. Dr Wangi sõnul sõid vanad hiinlased sel ajal päeva viimase söögi, käisid sada sammu ja heitsid magama.

■ **Kella 15–17.** Aktiveerub kusepõis. Taas on käes aeg oma kehast mürke väljutada. Mürgid tekivad kehasse ka siis, kui päeva rütmi on rikutud või söödud vale toitu.

Üldiselt Hiina meditsiin ei dikteeri, mida täpselt millal sööma peab, vaid räägib kogustest. 2000aastase Hiina tarkuse järgi mõjutab sool meie luid ja magus verd. “Paraku on meie tervisele hea, kui sööksime maitsetut toitu,” tunnistab dr Wong. “Kui tunnete end halvasti, olete haige, on parem üldse mitte midagi süüa. Kui, siis vaid riisitummi. Nii Hiinas kui ka läänes on meie vanaemad tahtnud haigele lapsele ikka kanasuppi keeta. Kanasuppi võib olla abi, kui olete lihtsalt nõrk ja kurnatud, mitte haige.”

Küll soovitab doktor juua sel ajal teed. Tema sõnul töid kella viiete traditsiooni Inglismaale hoopiski Indiast portugallased. Tee mõjub diureetikumina ning aitab mürke väljutada.

Vaikselt öhtusse

■ **Kella 17–19.** Neeru aktiivsuse aeg. Sel ajal on hea tegelda füüsiliste harjutustega. Samas hoiatab Hiina tarkus liigse higistamise eest, mis soodustab külma ligilaskmist. Tuleb kaitsa oma neere, sest need kardavad külma. Dr Wong teab, et kui noore inimese keha on liiga palju neerude piirkonnas rõivastest katmata ehk siis kantakse nn nappluuse, läheb külm organismi sügavale sisse ning selle tagajärjed võivad avalduda alles aastaid hiljem.

Sel varaõhtusel ajal on kasulik võimelda, et hoida ja parandada oma nn eluessentsi, mille

TASUB TEADA

Dr Wongi soovitused eestlastele

- Eestis on külm ja niiske. Te ei tohiks nii palju süüa külmi toite: jäätist, piima, juustu, toortoitu.
- Rohkem peaks sööma küpsetatud toitu.
- Kasulik – eriti naistele – on ingver, kaneel ja tooršokolaad.

saame sündides kaasa. Kasulik on *qigong* või jooga, sest hiinlased on arvamusel, et higistamisega kulutame ka oma eluessentsi.

■ **Kella 19–21.** Perikardi aktiivsus. Luuakse ühendus südame ja teiste organite vahel. See on vaikne, intellektuaalne, päeva kokkuvõtete tegemise aeg. Siis ei tohiks enam liiga palju süüa, sest on mao aktiivsuse vastand-aeg. Hea oleks süüa suppi või aurutatud köögivilju. Dr Wong lubab, et kui me pole niisuguse toiduga õhtusel ajal harjunud ning sööme kolmel öhtul seda kerge vastumeelsusega, siis neljandal öhtul juba mõnuga.

■ **Kella 21–23.** Aktiveerub kolmiksoojendi. Selles ajavahemikus peaks minema magama. Enne seda kulub ära rahulik lõõgastus. Kui lähete magama enne kella 11 öhtul, tuleb teil rahulik uni. Kui me kella 11 ja 1 vahel ei maga, oleme hommikul ebakindlad ning otsustusvõimetud.

■ **Kella 23–1.** Aktiveerub sapipõis. Rahutu uni öösel annab märku meie organite ebakõlast. Kui ärkate öösel vahemikus kella 23–1, võib oletada, et teil on probleeme sapipõiega

■ **Kella 1–3.** Maksa aktiveerumise aeg. Kui rahutu uni esineb kella 1st 3ni, võivad selle põhjuseks olla maksaprobleemid. Ehk olete päeval söönud nn rämpstoitu?

■ **Kella 3–5.** Aktiveeruvad kopsud. Sel ajal ärgranutel võib olla mingeid probleeme kopsudega.

Kuid 70% rahutu une põhjustest on hoopiski emotsionaalset laadi, näiteks stressist tingitud.

KAJA PRÜGI

Veresuhkru kõrgenenud tase toob kaasa B1-vitamiini puuduse

Veresuhkru taseme kõrgenemine põhjustab vitamiin B1 puudust ning mitmete kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist.

Vitamiin B1 täidab organismis paljusid olulisi ülesandeid: tagab aju ja perifeerse närvisüsteemi tegevuse ning osaleb lihaste toonuse ja kokkutõmbuvuse tagamises. B1-vitamiini üks olulisemaid rolle seisneb selles, et ta hoolitseb glükoosi oksüdatiivse lagundamise eest. Juhul, kui veresuhkru tase on kõrgenenud, vajab organism B1-vitamiini märksa rohkem kui ta toiduga saab.

B1-vitamiini, täpsemini tema aktiivse vormi kokarboksülaasi puudus organismis tekitab olukorra, kus hakkavad kuhjuma mitmed kahjulikud ainevahetusproduktid. Nende kahjulike ainete hulgas on niinimetatud glükeerimise lõppproduktid (AGE-d), mis kahjustavad veresoone, närve, immunsüsteemi ja südant.

Uuringud näitavad, et vitamiin B1 puudus esineb vähemalt 75% diabeedihaigetel.

B1-vitamiini puudus tekib ka väärtoitumise, liigse maiustamise ning mõnuainete – alkoholi, kohvi ja sigarettide – liigtarbimisest.

Millised nähud viitavad vitamiin B1 puudusele?

Vitamiin B1 puudusele viitavad kestev kurnatus, töövõime langus, mälu nõrgenemine, reaktsiooniaja pikenedamine või meeleeoluhäired.

B1-vitamiini puudus võib avalduda tundlikkushäiretena, käte või jalgade suremisena või säärelihase krampidena (eriti puhkeasendis). Pikaajaline vitamiinipuudus võib põhjustada südame töö häireid ja närvisüsteemi kahjustust.

Vitamiin B1 puuduse raviks on mõistlik valik benfotiamiin

Tõhusaks vahendiks vitamiin B1 puuduse ja kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumise vastu on benfotiamiin - vitamiin B1 rasvlahustuv analoog. Tavalise vesilahustuva vitamiin B1 puuduseks on see, et ta imendub ainult väga väikestes kogustes. Suuremate annuste B1-vitamiini manustamisel laguneb ta sooles ja viiakse organismist välja.

Benfotiamiin seevastu imendub tänu rasvlahustuvusele väga hästi ka suurtes annustes ja ei lagune sooles.

Benfotiamiin pidurdab hüperglükeemiast, valest toitumisest või mõnuainetest põhjustatud kahjulike ainevahetusproduktide kuhjumist. Benfotiamiin on üks vähestest ravimitest, mis on suuteline kahjulike AGE-de kuhjumist pidurdama. Seeläbi aitab ta vältida veresoonte, närvide ja südame kahjustumist.

Benfotiamiin on ka tugev antioksüdant, mis kaitseb rakke kahjustuste eest.



Benfotiamiin tõstab oluliselt rakusisest kokarboksülaasi taset ja vitamiinipuuduse nähud kaovad. Benfotiamiini toime efektiivsust diabeetilisele polüneuropaatialle on kinnitanud mitmed kliinilised uuringud.

Ainuke Eestis retseptivabalt müüdiv benfotiamiinisaldav ravim on Benfogamma, millel on laialdane positiivne kasutuskogemus. Benfogamma sisaldab 50mg benfotiamiini. Päevas võetakse sõltuvalt tiamiinipuuduse nähtude raskusest 1...3 kaetud tabletti. Toime saamiseks tuleb benfotiamiini võtta pidevalt pikema aja jooksul (vähemalt 2 kuud).

Benfogamma®

Benfotiamiin 50mg, kaetud tabletid N50

ainuke retseptivaba benfotiamiin Eestis

Benfotiamiin on palju võimsama toimega kui tavaline veeslahustuv vitamiin B1, sest ta imendub palju paremini ja satub piisaval hulgal just sinna, kus organism teda vajab.



Benfogamma (benfotiamiin) on käsimüügiravim.

Näidustused:
vitamiin B1 vaeguse ravi täiskasvanutel. Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise või ravimi kõrvaltoimete tekkimise korral pidage nõu arsti või apteekriga.

Ravimi omaduste kokkuvõtte leiate Ravimiameti kodulehelt www.ravimiamet.ee

Müügiloo hoidja: Würwag Pharma GmbH & Co. KG, Calwer Str. 7, D-71034 Böblingen, Saksamaa
Täiendav teave tootja esindajalt: Würwag Pharma GmbH & Co. KG esindus, Vienības gatve 87B - 3, LV 1004, Rii, Lāti.
Kontakt Eestis: Laki 25-402, 12915 Tallinn. +372 6623369, info@woerwagpharma.ee

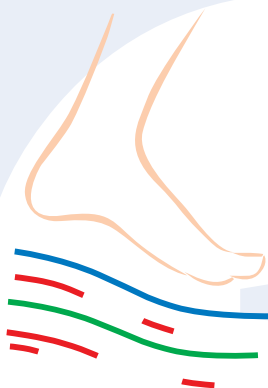


AS Gadox tegeleb tehniliste ortopeediliste abivahendite valmistamise ja müügiga. Ettevõtte omab 20-aastast kogemust, meie kauplused asuvad Tallinnas, Tartus, Kohtla-Järvel ja Narvas.

Jaemüügis on saadaval ortopeedilised jalanõud ja tallatoed, valmisortoosid, ravisukatooted, käimisabivahendid jpm. Valmistame ja müüme abivahendeid soodustingimustel puuetega inimestele, lastele, vanuritele, kellele on ette nähtud soodustus Sotsiaalministri vastava määrusega.



Jalad on meie põhiline alustala igapäevases liikumises. Hoides oma jalalabad terved, ennetad kaasnevaid põlve-, selja- ja liigesevaluksid.



Alates kanna mahapanekust kuni äratõukeni, annab Sidas-e tallatugi jalale unikaalse mugavuse, stabiilsuse ja toetuse. Mis tahes pinnal liikudes kaitseb tallatugi vigastuste, põrutuste ja hõõrdumisel tekkivate villide eest. Tallatugi toetab nii piki-kui ristivõlvi ja hoiab hüppeliigest oma õiges asendis. Kui tavaliselt valmistatakse tallatugesid puhtalt meditsiinilistel põhjustel või spordi jaoks (mille eesmärk on eelkõige mugavus), siis meie oleme need kaks asja kombineerinud ning valmistame tallatoed 100% individuaalselt inimese jala jäljendit, digitaalse koormustesti tulemust ning jala iseärasusi arvesse võttes.

www.gadox.ee

TALLATOED

Individuaalsete tallatugede valmistamine diagnostika alusel etteregistreerimisega:

Türi 10c, Tallinn

Eelregistreerimine:

tel 650 1322

E-R 9.00 – 16.00



ORTOPEEDILISED ABIVAHENDID

Kaelatoed • Õlatoed

Puusaortoosid • Põlveortoosid

Randme- ja küünarliigese toed

Seljatugi-korsetid

Hüppeliigese- ja labajalaortoosid

Ortopeedilised tallatoed

Laste ortopeedilised jalatsid

Invaabivahendid



SHUTTERSTOCK

Oma liigeste tervise heaks tuleks mõõdukalt teha lihaseid tugevdavaid jõuharjutusi.

Valutu liikumine igal aastaajal

Sügiseseid niisked ja jahedad ilmad võivad meie liigestes märku anda. Abi saab soojale maale sõidust või sanatooriumist, aga aitab ka apteek!

Tüli ja vaev liigestega võib olla põhjustatud mitmetest haigustest või traumadest.

■ **Osteoartroos** on kõige levinum liigesehaigus. Liigesekehre kulumine põhjustab valu ja piirab liikuvust.

■ **Reumatoidartriit** on põletikuline protsess, millesse võivad olla kaasatud kõhred, kõõlused, lihased ja mitmed liigesed korruga.

■ **Osteoporoos** on kogu keha luustikku hõlmav haigus. Luude mass väheneb, luud muutuvad hapraks ja selle tagajärjel tõuseb luumurrisk.

■ **Podagra** on ainevahetushäire, mille tagajärjel ladestuvad kusi-happesoolad liigestesse. Liigesed muutuvad jäigaks ja valutavad.

Ravis tuleb olla järjekindel

Sügisel hakkavad vaevusi põhjustama väljaravimata põletikulised protsessid, lõplikult taastumata vigastused või kulunud liigesed. Tõsiste valude ja raskendatud liikumise puhul on vaja pöörduda arsti poole.

Patsiendi igakülgse uurimise põhjal saab määrata, mis haigusega on tegu ja mis iseloomuga see on. Selle põhjal otsustatakse, misuguseid ravimeid, toidulisandeid, taastusravi või abivahendeid patsient vajab.

Sageli tullakse esmalt ikkagi apteeki. Enamasti siis, kui liigesed valutavad või valu on ägenenud. Kurdetakse juba pikemaajalise pai-

nava valu, liigeste halva liikuvuse ja selle üle, et arstijärjekorrad on pikad.

Apteegi käsimüügiravimite hulgas on valuvaigistava ja põletikuvastase toimega tablette, salve ja geele, millega saab vaevusi leevendada.

Tablettidest sobivad ibuprofeeni, ketoprofeeni, diklofenaki ja naprokseeni sisaldusega ravimid valu ja põletikku maha suruma.

Toime on tugevam, kui samal ajal kasutada välispidiselt sama toimeainega geele ja salve või looduslike toimeainetega salve. Need ravimid aitavad kõige paremini siis, kui teha korralik ravikuur: võtta sisse ja määrada mitu korda päevas ning mitu päeva kuni nädalaid järjest. Tavaliselt pole kasu ühest või kahest tabletest ega määrimisest vaid siis, kui vahel meelde tuleb.

Algus lk 671

Vanus ja ülekoormus

Liigesevalul võib olla eri põhjuseid, ent sagedasim on liigese kulumine – osteoartritis. Artritis avaldub pigem vanemas eas ja vanusega haigus süveneb. Lihastõu langemine, vedeliku hulga vähenemine, luuhõrenemine ja muutunud kõhrkoos viivad kõhrede jäigastumise, liikumisulatus vähenemise ja valudeni.

Mõnikord on liigesevalud tingitud ülekoormusest: rasket füüsilisest tööst, sundasendist või valedest töövõtetest. Aga ka suure koormusega sportimisest. Jättes tekkinud valu ja põletiku tähelepanu ning ravita, muutuvad valud krooniliseks. Kui traumast või eelnenud haigusest pole taastatud ja liigesele rakendub sama koormus edasi, siis põletikuline ala laieneb ja süveneb, liigesed muutuvad jäigaks ja valusaks.

Artritis ja ülekoormusest tingitud liigesevalude puhul pole alati kasu vaid ravimitega. Vaja on muuta elustiili, otsida võimalusi töökeskkonnast või -olude parandamiseks. Tähtis on füüsiline aktiivsus: liikumine, mis parandab vereringet organites ja jõuharjutused liigeseid toetavate lihaste tugevdamiseks.

Vajadusel tuleks kasutada tugisidemeid kas liigese osaliseks või täielikuks fikseerimiseks. Ka normaalne söömine ja head toidulisandid aitavad liigeseid ja luude heaolule kaasa.

Toidulisandid apteegist

■ **Glükoosamiin.** Peamiselt soovistatakse glükoosamiini sisaldusega tablette liigese suurenenud koormuse korral, mis võib olla tingitud füüsilisest tööst, sportimisest, ülekaalulisusest või vanusest. Tabletid on toetavaks vahendiks selliste liigesevaevuste puhul nagu valu, jäikus ja ragisemine. Need toidavad kõhre, hoiavad ära liigese enneaegse kulumise ja parandavad vastupidavust ning elastsust. Pikaajalisel kasutamisel omab ka valuvaigistavat toimet, suureneb liigese liikuvus ja tõuseb vastupidavus koormuste.

■ **Kondroitiin.** See aine on tablettides tavaliselt koos glükoosamiiniga. Kondroitiin osaleb sidemete, luude ja sidekudede moodustumisel, kõhrpindade ja liigese kapsli taastumisel, aitab kaasa liigesevedeliku tekkele ja parandab liigese liikuvust. Pidurdab osteoartritis süvenemist.

■ **MSM** on hea orgaanilise väärli allikas, millel on oluline roll ter-

vete rakkude moodustumisel ja vähendab valutunnet liigestes. Aitab taastada rakuseinte elastsust ja läbitavust ning see võimaldab toitainetel kergemini kudedesse pääseda.

■ **Hüaluroonhape** on liigesevedeliku peamine komponent ja toimib liigesevadade määrdeainena.

■ **Ingverit** kasutatakse meil liigesevalude puhul teenimatult vähe. Peamine toime ongi valuvaigistav. Apteegis on saadaval puhas ingver tablettidena ja ka komplekse, kus ingver on koos teiste liigesevaevusi vähendavate ainetega.

■ **Kibuvitsapulber.** Seda ainet sisaldavad tabletid ja pulber võivad parandada liigese liikuvust ja vähendada jäikust.

■ **D₃-vitamiin** on muu hulgas vajalik luude ehitamiseks ja nende massi ning tiheduse hoidmiseks. D-vitamiini vähesus organismis võib vallandada reumaatilisi haigusi, häirida lihaste tööd ja teha kasutuks osteoporoosiravimite toime.

Kaltsium, fosfor ja magneesium on luustiku kasvatamiseks hädavajalikud mineraalid. Kuna osteoporoosi puhul on tähtsaim selle ennetus, on luustiku ehitamise seisukohalt kõige olulisemad eluaastad 10–17. Sel ajal peaks laps sööma täiuslikult ja mõõdukalt tegelema spordiga. Neid mineraalaineid vajab aga luukude uuendamiseks pidevalt.

Peale nimetatud ainete, millest on abi siis, kui neid võetakse mitu kuud järjest, võib liigese heaolu huvides aeg-ajalt kasutada vitamiinide ja mineraalainete komplekse. Sinna võiks muu hulgas kuuluda A-, C- ja E-vitamiin, seleen, mangaan, tsink ja oomega-3 rasvhapped.

Liigesed tahavad sooja

Pikaajaliselt valutavate ning niiske ja külmade ilmadega ägenevate liigesevaevuste puhul tuleb liigesed hoida soojas. Apteegis on selleks hea valik abivahendeid. Näiteks mugavad naturaalsest materjalidest reumavööd seljale. Põlvedele, randmetele ja hüppeliigetele on spetsiaalsed pealetõmmatavad sidemed. Lisaks soojendavale toimele need ka toetavad liigest.

Peale tugisidemete võib endale valida veel elektrilise soojenduskoti, mis on eriti mugav ja lihtne kasutada. Aga endiselt on müügil ka kuumaveekotid. See tuleb täita kuuma veega ja siis hoida vaevaval liigesel.

Samas ägeda valu ja tursete puhul (ka trauma korral) tuleb umbes

paari päeva jooksul haiguse ilmnesest kasutada hoopis külmravi. Selleks sobivad jäägeelid, aerosoolid ja külmakotid. Külmakotti ei tohi asetada aga otse nahale. Selle alla tuleb panna side või riie. Ka külmravi korral pannakse külmageeli liigesele mitu korda päevas. Lisaks peaks liigese tugisidemega toetama ja tagama rahu.

Lisaks neile võib nii vanadele kui ka ülekoormatud liigestele kasutada looduslikke ja vanade heade toimeainetega salve ja lahuseid. Apteegis on mitmekülgne valik eeterlikke õlisid, eetrit, ammoniaaki ja taimseid ekstrakte sisaldavaid ravimeid. Levinumad ravimtaimed, mida need välispindidel salvid-palsamid sisaldavad, on rosmariin, varemerohi, soopihl, arnikas, nõges jm. Nende põhitõime on haiges piirkonnas verevarustuse parandamine, liigese tugevdamine, lihaste lõõgastamine ja värskendamine.

Oma liigete tervise heaks tuleks mõeldukalt teha – hoolimata vanusest – lihaseid tugevdavaid jõuharjutusi. Liigete jäikuse vähendamiseks ning lihaste tugevdamiseks mõeldud võimlemis- ja toitumissoovitusi leiab lihtsalt, ravijuhiseid jagavad arst ja füsioterapeut, ent nende järgimine ja järjekindel endaga tegelemine nõuab pingutust, tahetõudu ja toetust. Tasuks saate paremada liigeseid ja kvaliteetsemat elu.



Piret Stokkeby

Juhataja-nõustaja
Jüri Tänav Südameapteek

www.südameapteek.ee

 **Apteek**

Söö rasva – head rasva!

Rasvavaba dieet ja teatud rasvhapete ülesöömine mõjuvad organismile mõlemad halvasti.

Selleks et teha vahet, millist rasva süüa või mitte süüa, tuletagem meelde, et toidurasvades sisalduvad rasvhapped jagunevad küllastunud, monoküllastumata ja polüküllastumata rasvhapeteks.

Küllastunud rasvhappeid sisaldavad eelkõige loomsed rasvad, küllastumata rasvhappeid taimelõid.

Viimasel ajal palju tähelepanu saanud transrasvhapped tekivad küllastumata rasvhapete tahkestamisel kõrvalproduktina.

Erinevad rasvhapped

Toitumisteadlaste hinnangul peaksid rasvad katma 25–30 protsenti päevasest toiduga saadavast energiast.

Küllastunud ja transrasvhapete liigtarbimine mõjub kahjulikult eelkõige südame tervisele. Mono- ja polüküllastamata rasvhapped seevastu tugevdavad südant ja vähendavad vere kolesteroolisisaldust.

Kolm tuntuimat ja organismile kasulikku polüküllastamata rasvhapet on oomega-3, oomega-6 ja oomega-9 (sisaldub nii taimsetes kui loomsetes allikates).

Teadu on üle kümne oomega-3 rasvhappe, tuntumad on α -linoleenhape (ALA), eikosapentaenhape (EPA), dokosaheksaenhape (DHA). Koos linoolhappe ehk oomega-6 rasvhappega on need asendamatud rasvhapped, ehk tei-



Lõhe kõrval ärge unustage heeringat.

sisõnu: neid keha ise ei tooda, vaid peame saama toiduga.

Need rasvhapped on kõik organismile vajalikud, kuid mõistlik oleks jälgida oomega-3 ja oomega-6 tasakaalu toidus, parim suhe on 1:4(3), s.t 1 osa oomega-3 ja 4(3) osa oomega-6. Meie igapäevatoitus on see vahekord paraku nihkunud oomega-6 kasuks, räägitakse koguni 1:20 suhtest.

Laias laastus oomega-3 ja oomega-6 vastandades on selgunud, et oomega-6 liig soodustab põletikulisi protsesse kehas, oomega-3 aga töötab põletike tekkele vastu.

Teisalt on ka oomega-6 rasvhappel oma head mõjud: edendab ajutööd, aitab kaltsiumi omastada, vähendab allergiat, stimuleerib naha, juuste ja küünte kasvu, reguleerib ainevahetust jne.

Pea kõik taimsed rasvad sisaldavad aga ohtralt oomega-6 rasvhappeid: maisiõli, kõrvitsaõli, safrõli, seesamiõli, sojaõli, päevalilleõli, kreeka pähkli õli, nisuõli.

Oomega-3 kiituseks

Oomega-3 rasvhapetest on inimese keha mõningal, mitte piisaval määral võimeline sünteesima EPAt (eikosapentaenhape) ja DHAd (dokosaheksaenhape).

DHA on kasulik närvisüsteemile, aitab vältida vaimse tervise häireid ja depressiooni, võib aeglustada või lükata edasi dementsuse arengut, on antiaterogeenne, suurendades HDL-kolesterooli taset.

EPA on põletikuvastane, trombidestavastase toimega, võimalikku kasu arvatakse olevat rinnavähi ja seede-süsteemi kasvujate vastu.

Oomega-3 rasvhapped aitavad normaliseerida vererõhku, suurendavad rasvapõletust, tõstavad immuunsust, vähendavad põletikke ja stressi mõju organismis, aitavad normaliseerida vere kolesteriinisaldust, vähendada selle ladestumise ohtu veresoonte seinale. Vähendavad liigesevaevusi, kaitsevad diabeedi eest. Oomega-3-l on kasulik toime mitme südameveresoonehaiguse, sh insuldiohu vähendamises.

Oomega-3 rasvhapet leidub merikalades, näiteks lõhes, makrellis, sardiinis, skumbrias, heeringas, hiidlestas. Oomega-3 pooldest on rikkad anšoovis, angerjas, forell, sardiin, viidikas. Lisaks muud mereannid, näiteks karbid.

Taimsest toorainest saab oomega-3 rasvhappeid veel kreeka jt pähklitest, rapsiseemnetest, lina-seemnetest ja neist valmistatud õldest, ka kiividest ja munadest.

Taimsetes õlides on oomega-3 toitumisteadlaste hinnangul siiski vähe, nendes on peamine oomega-6, seega taimseid õlisid ei saa oomega-3 allikana tõsiselt võtta. Pigem tuleks peatähelepanu pöörata ikkagi rasvarikaste kalade piisavale söömisele.

KAJA PRÜGI



**Ruumid lamajatele
Sõbralik personal
Rahulik miljö
Ilus loodus**

HOOEDEKODU JÕGEVAMAAL

Kaapa küla, Saare vald, Jõgevamaa
tel 773 4744, 528 8217
info@kaapahooldekeskus.ee

www.kaapahooldekeskus.ee

Melatoniin unetuse ravis



SHUTTERSTOCK

Unetus on meil üks levinumaid psüühikahäireid.

Unetu inimene ei saa rahu öösel ega päeval. Unepuudusega kaasneb kurnatud olek, survetunne peas, "liiva täis" silmad, südameklõppimine. Unetu inimene võib tõmbuda eemale sotsiaalsest elust, huvitumata enam oma hobidest, tööst ja pereliikmete probleemidest.

Unetus (ja vastupidi, liigunisus) on seotud ka aktiivsuse- ja tähelepanuhäiretega või bipolaarse häirega ning võib viia raske depressiooni.

Laste unetus on veelgi keerulisem, sest nad ei oska selle üle kurta. Teismeliste loomulik uneaeg nihkub aina hilisemaks ja hommikune koolimineku muutub raskeks, koolitundides ei jaksata ärkvel püsida.

Unehäireid võivad tekitada ka pikk lennureis ja vahetustega töö.

Unetuse ravist oodatakse harilikult, et see aitaks kohe ja ei põhjustaks sõltuvust. Mõlemat saame tänapäeval patsiendile lubada.

Kuidas melatoniin toimib?

Keha ärkvelolekurütm sõltub valgusest, ärkvelolekuajast ja muudest mõjutajatest. Aju nägemisnärvide ristumiskohas asub tuum, kus toimub keha ööpäevaste rütmide kooskõlastamine ja sobitamine. Keha ärksuse rütmiga on lähedases seoses kehatemperatuuri tõusu ja languse rütm.

Melatonini eritumine aju käbi-kehast toimub öösel, pimedal ajal – uneajal. Ere valgus peatab melatonini eritumise. Melatonini toime pole täpselt teada, kuid arvatavalt vähendab see suprakiasmaatilisest tuumast lähtuvat ärksuse tungi.

Sissevõetavana on melatoninil und soodustav toime tugevaim

www.vitalans.com



UNETUD UNISEKS!

- leevendab unehäireid
- parandab une kvaliteeti
- pikendab uneaega
- ei põhjusta hommikust uimasust
- 0,5–1 tablett enne magamaheitmist

Unital

melatonin 1 mg

SAADAVAL APTEEKIDES: BENU Apteek

EURO APTEEK

Ülikooli Apteek

APTEEK 1

päevaajal, mil melatoniini seerumitas on madal. Unestaadiume see ei muuda, osal juhtudel muudab une kosutavamaks, suurendab REM- ehk unenägude une hulka.

Sõltuvalt sissevõtmise kellaajast nihutab melatoniin uneaega kas ette või taha. Melatoniin toimib antioksidandi, immuunsuse stimulaatori ja neuroprotektorina, omades ka nõrka vererõhku ja kehatemperatuuri alandavat toimet.

Millal on melatoniinist abi

■ **Vahetustega töö puhul.** Kuna melatoniini uinumist soodustav toime on kõige märgatavam valgela ajal, võiks see enim sobida vahetustega töötajatele, kes vajavad päevael ajal öise vahetuse järel uinumist.

■ **Lennureiside puhul.** Lühikesse toimeaja ning päevast und soodustava toime tõttu sobib melatoniin und soodustama lendude ajal. Leevendamaks ajavõõndivahetuse sündroomi, soovitatakse melatoniini võtta enne reisi 3–4 päeval (reisihotelli kohal uinumisaial või ööseks).

Sihtkohta jõudnuna soovitatakse 3–4 päeval melatoniini manustada enne voodisseminekut.

■ **Hilise ja varase uneaja sünnitöö korral.** Melatoniinist võib abi olla inimestel, kelle loomulik magamise aeg on tavapärasest tugevalt hilisem või varasem ning kellel on seetõttu probleeme töös, õpingutes ja isiklikus elus.

■ **Kõrgvererõhktõve puhul.** On leitud, et melatoniin lühendab une saabumise aega kõrgvererõhu patsientidel. Kõrgvererõhktõve korral on teisigi und häirivaid tegureid peale võimaliku melatoniinitootmise alanemise.

■ **Melatoniini puudulikkuse korral.** Une saabumist ja püsivust soodustavat toimet on täheldatud nendel unetutel ja vanemaealistel, kelle melatoniinitase on alanenud. See tase on inimestel väga erinev.

■ **Depressiooni leevenduseks.** Depressiooni puhul on une-ärkvelolekusüsteemi töö häiritud, sageli on rütm nihkunud varasemaks. On võimalik, et melatoniin aitab reguleerida une-ärkvelolekurütmi depressiooni korral. Melatoniini saab kombineerida antidepressiivse raviga.

■ **Kesknärvisüsteemi kahjustuste puhul.** Häirete korral, kus kesknärvisüsteem hävib (nt neurodegeneratiivsed haigused, dementsus, ajutraumad), võib kahjustatud saada ka und reguleeriv süsteem. Melatoniin võib soodustada enam öisel ajal magamist.

Hoiatus!

Melatoniini sissevõtmine ägestab teatud tüüpi liigesehaigusi ning seega tuleks krooniliste autoimmuunset tüüpi liigesehaiguste puhul melatoniini kasutamist vältida.

Unehäiretel on kehalisi põhjusi, mis vajavad uuringuid ja ravi. Pikeemat aega püsinud unehäirete korral tuleks abi otsida perearstilt ja tema suunamisel unearsti juurest. Unetuse ravis võib olla vaja kasutada mitmeid unerežiimi muutusi, et saada püsivat tulemust. Seetõttu ei tohiks melatoniini omal käel üle kahe kuu võtta.

TUULIKKI HION

Tartu Ülikooli kliinikumi unehäirete keskuse vanemarst-õppejõud

Puhkusepakett
al. 39€



KUBIJA[®]
HOTELL-LOODUSSPAA

TERVIS PUHTAST LOODUSEST!

- Hotell
- Spaa- ja saunakeskus
- Spaahoolitsused
- Restoran
- Nõupidamine
- Unekliinik

www.kubija.ee | www.unekliinik.ee | www.haanjamehetalu.ee

Kubija hotell-loodusspaa | Männiku 43A, Võru | Tel + 372 50 45 745 | info@kubija.ee

Eriti nüüd, pärast päikese- küllast suve, tuleks sage- damini peegli ees seista ja oma nahka silmitseda.

Elu jooksul meie nahk vananeb ja tekib mitmeid muutusi. "Üldjuhul on need nahavärvi või pruunid moodustised hea-loomulised ja kosmeetilise tähendusega ning neid ei pea kohe ravima. Need on lentiid, keratoosid, fibroomid," tõdeb Tartu Ülikooli vanemarst-õppejõud Maire Karelson.



Maire
Karelson.

"Kõige ohtlikum nahakasvaja on melanoom, mis saab alguse naha pigmendirakkudest. Teised pahaloomulised mittemelanoomsed nahakasvajad nagu basaliom ja lame-rakuline vähk arenevad naha pindmise osa ehk epidermise rakkudest ja neile võib pikka aega eelne da kiirguskeratoos: karedad, punetavad ja ketendavad laigud näonahal, mis ei taha kreemitamise järel taanduda."

Dr Karelson teab, et vanematel meestel, kellel on kiilaspäisus ja har-

jumus suvel peakatet mitte kanda, tekivad sarnased muutused lisaks lagipea piirkonda või kõrvalestadele. Uuringud on näidanud, et nahavähki haigestumus tõuseb kogu maailmas ja pärilike tegurite kõrval on UV-kiirgusel siin oluline roll.

Tähelepanu sünnimärkidele

Neevused ehk sünnimärgid on meil nahal juba kas sündides või lisanduvad esimese kolmekümne aasta-

ga. Heledama nahaga inimestel on sünnimärke rohkem kui tumedana-halistel.

"Eestlaste aktiivsus oma nahamoodustiste ja sünnimärkide näitamis osas on tublisti tõusnud," kiidab dr Karelson. "Arsti vastuvõtule tuleb eri eas patsiente, ja on neid, kes käivad ennast regulaarselt näitamas. Mõned on isegi oma sünnimärkidele ringid ümber joonistanud, et arstil ükski neevus vaadata ei jääks."



Jälgi oma NAHKA!

TERVISEL ON HIND, AITA ISEEND!

Oktoobris osta tervisekivi
kastiga, sest kasti hind on
36€ soodsam!!!

Hind enne 156€
Hind nüüd 120€

Kingi tervist endale ja sõbrale:

www.tervisekivi.ee

ŠUNGIIT ehk tervisekivi on iidne süsinikku sisaldav

looduslik mineraal, mida on tervise parandamiseks kasutatud aastasadu.

Šungiidivesi muudab organismi tugevamaks: näonahk puhastub ja muutub elastsemaks, kortsud vähenevad. Tugevdab juuksejuuri, vähendab kõõmateket ning annab juustele terve läike. Aitab neeru-, maksa-, sapipõiehaiguste puhul, leevendab kõrvetisi, aitab seedetrakti, luu- ja lihaskonna ja vegetatiivse närvisüsteemi häirete puhul. Vähendab allergilisi reaktsioone ja parandab organismi üldist toonust.





SHUTTERSTOCK

Doktor Karelson tunneb heameelt ka selle üle, et naised, kes on enamasti aktiivsem osapool, ajavad mehedki kodunt välja kontrolli.

Siiski soovib ta hoiduda ka liigsest paanikast. On loomulik, et sünnimärgid pidevalt muutuvad, aga need muutused toimuvad aeglaselt. Nad võivad suurenedada, tumeneda ja tõusta nahapinnast kõrgemale. Nahaarsti kinnitusele võivad sünnimärgid suurenedada näiteks raseduse ajal ja ka pärast päikeselist suve.

“Kui neevus suureneb kiiresti, mõne nädala või kuuga, siis on see ohumärk ja tuleks kohe minna arsti vastuvõtule. Kiirest kasvust räägib seegi, kui sõlmekese kuju nahal muutub ümarovaalsest juba sälguliseks. Haavandumine on kahjuks ilmselge pahaloomulise nahakasvaja tunnus ja räägib sellest, et õige aeg arstile tulekuks on mööda lastud,” tõdeb dr Karelson.

Kuidas kontrollida

Kui inimene on hoolas ja jälgib pidevalt nahka ning märkab muutusi, siis pahatihti ei saa ta kohe aega tohtri juurde. Ootejärjekorrad on kahetsusväärsetel pikad. Suuremates linnades on asi lihtsam: võib minna tasuta vastuvõtule või erakliinikusse. Maainimene peaks pöörduma oma perearsti poole, kes oskab anda esmase hinnangu ning vajadusel suunab nahaarstile.

Nahaarstidel on kabinetis spetsiaalne instrument, millega saab jälgida pigmentimoodustisi ja neid hinnata. Kui pigmentimoodustisi on nahal palju ja need on ebataavalised ehk atüüpilised, saab neid digitaalselt jäädvustada ja muutusi aja möödudes hinnata. Nimetatud uuring on praegu tasuta ja tehakse

kahes Eesti suuremas linnas – Tartus ja Tallinnas.

Doktor Karelson on seda meelt, et sünnimärke ei tule ilma põhjuse eemaldada, sest see jätab nahale armid. “Opereerima peab neid moodustisi, mille korral tekib kahtlus pahaloomulisusele. Opereeritakse ka suuremaid näsali neevusi, mis riite hõõrumise tõttu saavad pidevalt traumeeritud ja häirivad igapäeva-elu. Pigmentkolde eemaldamisele peab järgnema opereeritud koe patoloogiline uuring. See täiendav info annab arstile alati lõpliku diagnoosi,” toonitab dr Karelson.

Kuidas ennetada

Arstid kordavad üha enam, et nahka tuleb kindlasti kaitsta UV-kiirguse eest, ja teadlikkus selles osas on tublisti tõusnud. Valge nahaga inimeste pruun jume ei räägi tänapäeval kaunidusest, vaid sellest, kuidas riskikäitumisega pannakse proovile naha kaitsevõime.

Nahale on ohtlik kiire päevitamine, millega sageli kaasneb päikesepõletus, ehk nagu rahvas armastab öelda – saada nädalaga pruuniks. See kiusatus tekib eriti talvisel ajal soojale maale reisimisel. Naised on õnneks omaks võtnud ka teadmise, et liigse päevitamise mõjul vananeb nahk kiiremini. Nahk muutub kiuvaaks, kortsuliseks ja pigmenti osas ebaühtlaseks, seda muutust ei sooviks ükski naine.

Doktor Maire Karelson soovib suhtuda päevitamisega moodsalt ehk terviseteadlikult ning vaadata pigmentimoodustisi oma nahal keskmiselt kolme kuu tagant. Kui sünnimärgid on muutnud oma kuju, suurust, pigmenti värvust või on nahale tekkinud uusi ebaharilikke pigmentilaike, tuleks leida võimalus külastada nahaarsti.

Pöörduda tuleks alati nende pigmentkollete puhul, mis erinevad teistest nahal olevatest moodustistest.

“Meestel esineb melanoomi sagedamini seljal ja seetõttu on oluline, et keegi pereliikmetest vaataks aeg-ajalt tema selja üle,” soovib dr Karelson. “Minu praktikas on olnud juhtum, kus keskealine mees, kes pole kunagi UV-kaitsest kuulnud ja on igal suvel saanud päikesepõletusi, tuleb vastuvõtule paari sentimeetri suuruse melanoomiga seljal. Siis on juba pöördumatult hilja.”

VAMBOLA PAAVO

TASUB TEADA

Nahavähk

■ Nahavähk on pigmendiainevahetusega mitteseotud naharakkudest tekkinud suhteliselt aeglaselt kasvav pahaloomuline kasvaja. Nahavähk tekib naha pindmise kihi, epidermise rakkudest. Maailmas diagnoositud kõikidest vähijuhtudest on iga kolmas nahavähk.

■ Nahavähil on kaks vormi: basaalarakuline vähk ehk basaliom, ja skvamooos ehk lamerakuline vähk. Viimane on veidi kiirema kasvuga ja pahaloomulisem. Kolmas nahavähi vorm, mida käsitletakse mõnevõrra eraldi, on melanoom.

■ Kõikidest nahavähi juhtudest umbes 80% on basaalarakk-nahavähk, 10% lamerakk-nahavähk ja 10% melanoom. Nahavähi kaks esimest tüüpi on harva surmaga lõppevad – erinevalt melanoomist, mis võib olla vägagi agressiivne.

■ Eestis on aastas 800–900 esmast nahavähi juhtu, nendest umbes 130 on melanoomi esmasjuhud.

■ Melanoom on pahaloomuline kasvaja, mis tekib melanotsüütidest, naha pigmentirakkudest. Melanotsüüdid produtseerivad melaniini, mis annab nahale pigmenti ehk tema värvuse. Melaniini ülesanne on kaitsta nahka UV-kiirguse eest. Melanoom võib organismis kiiresti levida ning seetõttu on väga oluline avastada ja ravida seda haigust juba varases staadiumis.

■ Melanoom võib tekkida nahal kõikides kehapiirkondades, samuti limaskestadel ja silmas, kus on olemas melanotsüüdid. Melanoom võib tekkida neevusest või tekib nahale uus kiiresti kasvav ja muutuv pigmentilaik.

■ Meestel on kõige sagedasem melanoomi asukoht seljapiirkond, samuti peakaelapiirkond. Naistel tekib nahamelanoom sagedamini jalasäärtele ja reienahal.

Vt lisaks: www.cancer.ee

MAGVIT[®] B₆

magneesium, püridoksiin

Magneesiumi
ja B₆-vitamiini
vaeguse vältimine
ja ravi.

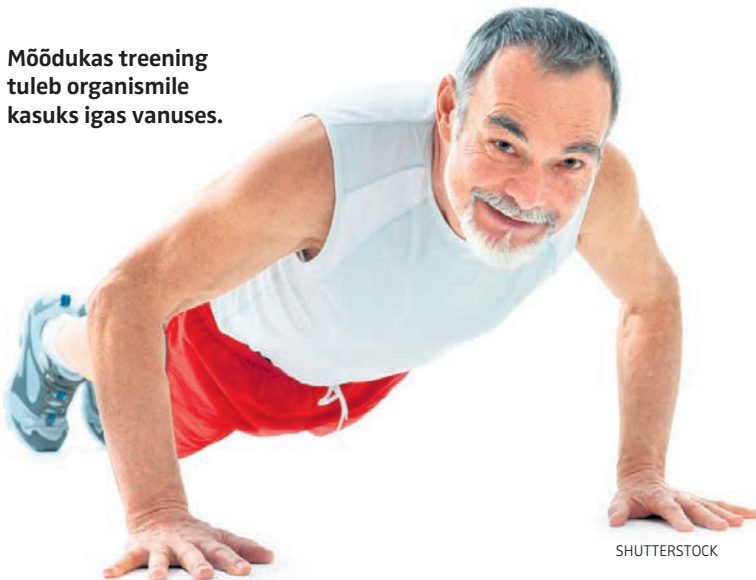


Tähelepanu!

Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Omega Pharma Baltics SIA,
K. Ulmana 119, Marupe LV-2167, Läti.
www.omega-pharma.ee

Mõõdukas treening
tuleb organismile
kasuks igas vanuses.



SHUTTERSTOCK

Jõutreening ja/või massaaž?

**Kas vanemas eas
oleks kasulik asendada
treening hoopis
massaažiga?**

M.I. Massaažikooli direktor Martin Ilves: "Loodus on seadnud asjad nii, et kui inimene oma lihaseid ei koorma, asenduvad lihaskoed side- ja rasvkoega. Vormis hoiatud tugevad lihased, mis kinnituvad luudele, on organismile märk, et ka luu peab olema tugev ning nõnda säilib luu normaalne struktuur."

Füüsiline koormus – kas trenn või füüsiline töö – ja massaaž on aga üksteist toetavad ning täiendavad tegevused. Mõlema tulemusel vallanduvad organismis erilised ained – endorfiinid, mis tekitavad inimesel õnne- ja heaolutunde.

Seega võib öelda, et nii treening kui massaaž hoiavad inimese lisaks füüsilisele ka vaimses toonuses."



Martin Ilves.

Meeste tervis

**Kui palju on Eestis
üle 50–60aastaseid
päris terveid mehi?**

Meestearst dr Margus Punab: "Mõni aasta tagasi korraldasime Tallinnas Nõmme linnaosas eesnäärmevähi varajase avastamise pilootprojekti.

Uuringus osalesid 50aastased ja vanemad mehed. Spetsiaalse küsimustiku järgi tuvastasime vaid 10% kusemishäireteta mehi, teistel olid kas kerged või tõsised häired.

Minu vastuvõtule ilmub järjest enam mehi, kes põhjendavad oma tulekut nii: "Kaebusi mul pole, aga mu naine käib regulaarselt kontrollis, mina tahan ka terve olla!" Seega ei saa naiste rolli meeste tervise juures sugugi alahinnata. Hiljaaegu oli mul juhus, kus vastuvõtule tulnud mees tunnistas, et tema naine oli konsultatsioonija talle sünnipäevaks kinkinud."



Margus Punab.

Firma jätkab Gustav Saksa 1907. aastal asutatud esimese proteesi-ortopeedilise töökoja traditsioone Eestis.

Meie kogunud ortopeedid annavad Teile kvalifitseeritud konsultatsiooni.

Valmistame Teile individuaalse abivahendi, kasutades selleks erinevaid tehnoloogiaid ja kaasaegseid materjale.



PAKUME:

- esmased amputatsioonijärgsed proteesid
- posttraumaatilised ortoosid
- üla- ja alajäseme proteesid
- üla- ja alajäseme ortoosid
- tugiaparaadid (kogu jala ortoosid)
- tugikorsetid
- korsetid
- bandaažid
- erinevad ortoosid
- abduktsioonitooted lastele
- tallatoed
- ortopeedilised jalatsid



Soodustuse saamiseks esitada pere- või eriarsti saatekiri, haigekassa kaart, isiklik abivahendi kaart, isikut tõendav dokument, pensioni- või invaliidsustunnistus.

VASTUVÕTUD 2014. aastal

VASTUVÕTU KOHT		KELL	NOVEMBER	DETSEMBER
Tartu, Filosoofi 1	E, T, N, R	9–16		
Tartu, Filosoofi 1	K	9–18		
Tallinn, Lasnamäe	N	14–16	20	
Tallinn, Merimetsa	K	14–18		
Pärnu, Suur-Sepa 14	T	12–15	11	2
Pärnu, Suur-Sepa 14	N	12–15	20	
Viljandi	N	10–13	27	
Narva	T	10–12	5/19	3/17
Narva	T	16–18	12/26	10
Jõhvi	T	10–12	4/18	9
Kohtla-Järve	T	13–15	4/18	9
Rakvere	N	10–12	13	11
Tapa	N	13–15	13	11
Jõgeva	N	10–12	6	4
Põltsamaa	N	13–15	6	4
Valga	R	10–12	28	12
Võru, Uus Koda	T	10–12	25	16
Põlva	T	14–16	25	16

TALLINN: Lasnamäe Medicum AS, Punane 61, kab 361. **Merimetsa Tervisekeskus,** Paldiski mnt 68a, kab 238. **PÄRNU:** Pärnu Päärarstid, Suur-Sepa 14, kab 101. **VILJANDI:** Tervisekeskus, Turu 10, kab 101. **NARVA:** Narva Haigla, Haigla 1, kab 1. **JÕHVI:** Hooldushaigla, Jaama 34, kab 3 (silmaarsti kab). **KOHTLA-JÄRVE:** Ida-Viru Kesksaigla, Ravi 10d, kab D4044. **RAKVERE:** Polikliinik, Tuleviku 1, kab 11. **TAPA:** Tapa Haigla, Valgejõe 14, kirurgi kabinet. **JÕGEVA:** Jõgeva Haigla, Piiri 2, kab 15. **PÕLTSAMAA:** Tervise AS, Lossi 49, närvikabinet. **VALGA:** Valga Haigla, Peetri 2, kab 160, D16. **VÕRU:** OÜ Uus Koda Jüri 19a, kab 118, 204. **PÕLVA:** Põlva Haigla, Uus 2, tervisetuba.

LISAINFO: Tartu, Filosoofi 1, tel 742 0169, faks 742 0288; ortkesk@solo.ee
ARSTI KONSULTATSIOON TASUTA: tel 742 0169 • www.ortopeediakeskus.ee

Suurepärane puhkus spaahotellis Viiking!



www.viiking.ee

KULDNE SÜGIS (3 päeva, 2 ööd)

Eripakkumine kehtib kuni 30.11

Hind alates **90 €** / inimene kaheses toas

PAKETTI KUULUB:

- majutus kaheses toas (2 ööd)
- 2 hommikusööki ja 2 õhtusööki
- hommikumantlid toas
- hoolitsustest valikuliselt 3 protseduuri
 - jalgademähis „Kaneeli-ingverikallistus” või lõõgastav šokolaadimassaaž 40 minutit (saab valida 1 kord)
 - šampanja ja roosiõie kätehooldus
 - šampanja ja roosiõie jalgadehooldus
 - virsiku soe parafiinihooldus kätele
 - teepuu soe parafiinihooldus jalgadele
 - Kleopatra piimavann greibiaroomiga
 - värskendav õunavannihoidus (vannisoolaga)

- vannihoidus Surnumere soolaga
- massaažitool – shiatsu programmiga
- massaažitool – verevarustust parandava programmiga
- soolakamber
- valgusravi

- jalutuskäik Pärnu muulil
- saunakeskuse ja jõusaali kasutamine lahtiolekuaegadel

Pakume 02.–30.11 taastusravipaketti (al 5 ööst) hinnaga al 35 eurost öö.

Ravipaketti kuuluvad majutus, kolm söögikorda ja arsti soovitusel individuaalne raviplan.

Pakett kehtib vabade kohtade olemasolul. Need ja muud parimad pakkumised leiad meie kodulehelt.

Sinu südame SPA



Lisainfo aadressil info@viiking.ee või telefonil 449 0500 (hotelli vastuvõtt), 449 0505 (müük).
Spa-Hotel Viiking, Sadama 15, 80012 Pärnu