

KOGEMUS – TEINE SILM KÄIS NII KÄHKU, ET EI TUNDNUD ISEGI KÄRSAHAISU

PLAAN MINNA silmalõikusele tuli juba neli aastat tagasi, kuid pelgalt mõtteks see jäi. Väikene unistus aga tiksus ajusopis edasi. Nüüd istungi siin tugitoolis ja vaatan arvutiekraani prillideta. Täpselt nagu seal olevat kella või tänaval töttavaid inimesi.

Olen prillivaba juba kaks nädalat. Esimesed sammud selle nimel tegin mai lõpus, kui käisin KSA Silmakeskuses silmauuringul. Põhjaliku pooleteisetunnise uuringu käigus kontrolliti mu nägemist, mõõdeti silmarõhkusi ning tehti teisigi teste. Muu hulgas tilgutati silma tilku, pärast mida oli terve päev lähedale nägemine häiritud.

Selgus, et olen sobilik, kuid oli üks väike „aga”. Pidin ootama sügiseni, et olla kindel, kas mu nägemine, –2,5 püsib stabiilne. Oktoobri alguses seadsin sammud jälle pealinna. Mõte, et äkki pole lõikus võimalik, ei mahtunud kuidagi pähe. Olin täiesti valmis.

Kui siis optometrist küsis, kas paneme lõikuse aja kirja, ei kõhelnud ma sekunditki.

Nädal enne lõikust tundus pikem kui nädal enne suvepuhkust. Päev varem tekkisid kahtlused, mis tulid ei tea kust. Äkki

olen ilma prillideta näotu? Olen ju viimased 12 aastat neid kandnud. Miks ma seda üldse teen? Lugesin veebist veel kord teiste kogemusi ja rahunesin.

Hommik oli ärev, ärgata oli lihtne. Keskses selgitas operatsiooniõde põhjalikult, kuidas ja millal ravimeid võtta või tilku panna. Arst vaatas nägemise üle. Taustaks rääkisime niisama maast ja ilmast. Olin üllatavalt rahulik. Märkamatu jõudsin operatsioonituppa ja pikali laseri alla. Silma pandi palju tilkasid, ka tuimestavaid. Et pilgutamine protseduuri ei segaks, asetati lauhoidjad. Teine silm kleebiti kinni. Arst kontrollis, kas silm on ikka tuim ja see oli kentsakas: näed, kuidas keegi katsub su silma ja sa ei tunne midagi.

Siis tuli vaid rohelist täpikest jälgida. Muretsema ei pea ka sellepärast, kas laser silma üles leiab, sest kui ta korra selle kätte saab, kontrollib ta seda 1050 korda sekundis. Niisiis vaatasin tulukest ega tundnud midagi. Märksa ebameeldivam oli masina hää ja kärsahais.

Mõni minut ja esimene silm oligi valmis. Peale seda vajasin väikest pausi, sest kuigi valu ei tunne, on siiski suhteliselt ebameel-

div ja närviline olek. Kuigi tegelikult oli tarkusehammaste väljatõmbamine vähemalt kaks korda hullem üleelamine. Teine silm käis juba nii kähku, et ei tundnud isegi kärsahaisu.

Et Flow protseduurist taastumise aeg on pikem, ei näinud ma veel kaks nädalat hiljemgi teravalt. Sain hakkama, aga teravust polnud. See pidi tulema kuuga või kahe-kolmepäevaga.

Esimesed kolm päeva peale lõikust olid üsna vastikud, nagu hõõruks kogu aeg terav puru silmas ning pigem tahtsin hoida silmi kinni kui lahti. Olin hetkiti lausa nõrdunud, sest polnud selliseks katsumuseks valmis. Magasin kõik päevad maha. Pealegi olid need selle sügise kõige päikeselisemad päevad ja isegi kortermajas tuli aknale kardin ette tõmmata.

Ent arst ütles üsna ettenägelikult, et need kolm päeva ununevad kiiresti. Alles kaks nädalat on möödas ja enam ei paistagi nii hirmus.

Kolmest päevast edasi hakkas asi aina paranema. Neljandal päeval käisin kergelt duši all lobistamas ning avastasin esimest

korda, et näen oma varbaid! Kuuendal päeval võeti ära silmale asetatud lääts ning läks veelgi paremaks. Üsna sageli unustasin, et mul midagi viga on. Samas arvutiekraani on siiani raske vaadata. Silm väsis kiirelt ja selgusest on asi kaugel. Aga tasa ja targu läheb kõik õigesse rööpassse. Käisin kinos ja oli uudne, kui prille polnudki ninal. Autorooliski ajas muigama, et juhin autot täiesti prillivabalt. Nüüd ootan aega, et nägemine teravaks läheks ja näeksin ekraanilt ülitäpselt seda rida, mille puhul praegu ainult fikseerin, et seal rida on. Ma pole kordagi kahetsenud või kulutatud summat taga nutnud. Olen hoopis ootusärev. Missugune saab olema esimene spaaskäik või trenn ilma prillideta? Aastaegade ilu nende täies hiilguses ja täpsuses? Kui ühel viimasel päeval tänaval kõndisin, mõtlesin: nojah, tuleb jälle autosse istudes klaase puhastama hakata. Hetk hiljem mõistsin, et mul polegi ju klaase. Pikaajasele prillikandjale on avastamisrõõm imeline!

Toimetusel: autor tasus oma silmalõikuse eest ise ja silmakeskusega kirjutamise osas kokkulepet ei olnud. ☺

REKLAAM

Vähem vett, väiksem kehakaal

„Tunne oli selline, nagu oleksin vett täis ja paistes!”

„Olin pidevalt rahulolematu oma figuuriga. Mulle tundus, et keha on täis vett, millest kuidagi lahti ei saa,” räägib Karina. Kuid siis avastas ta Skandinaavia **Apple Cider™ 600** tabletid ja see tunne kadus!

Soovitajaks oli sõbranna

„Mu sõbranna soovitas proovida Skandinaavia Apple Cider 600 tablette, mis teda olid väga hästi aidanud. Võtsin sisse kaks **Apple Cider 600** tabletti hommikusöögi ajal. Juba mõne päeva pärast märkas, et pean sagedamini tualetis käima, kilod justkui voolasid mu kehast välja. Muutusin palju elavamaks ja energilisemaks ning tundsin end märksa kergemana.”

Kilod „voolasid” kehast välja

„Tarvitan **Apple Cider 600** tablette juba neli nädalat ja olen väga õnnelik. Kadus tunne, et keha on liigset vedelikku täis. Minu organism justkui noorenes ning tänu sellele olen palju energilisem,

saan töödega paremini hakkama ning mõnikord tunnen lausa, nagu hõljuksin. Ja mis kõige tähtsam – võin jälle häbenemata kanda oma lemmikpluusi või bikiini! Võib-olla oligi kogu probleem selles, et vedelik kogunes organismi,” arwab Karina.

Vedelikupeetus ja kehakaal

On teada, et vesi moodustab inimese kehast kuni 60%. Igapäevane soovituslik vedeliku tarbimine norm on 1,5–2 liitrit. Vedelikupeetus tekib organismis siis, kui organism ei väljuta nii palju vedelikku kui peaks. Seda mõjutavad mitmesugused tegurid. Üks neist on sool. Soolane toit soodustab liigse vedeliku kogunemist organismi, tekkida

võivad jäsemete tursed, ning liigsetest kilodest on raske vabaneda. Menstruaaltsükliga seotud hormonaalsed muutused võivad samuti organismis vedelikupeetust tekitada.

Inimese organism kannatab pidevalt ebatervisliku toitumise, väheliikuva eluviisi, ülesöömise, alkoholi või suitsetamise tõttu. Seepärast võib tarbitud toidu ja joogi seedimata jäänud osa hakata organismis kuhjuma ning ainevahetus aeglustuda, mis soodustab kehakaalu suurenemist. Väga tähtis on hoida tasakaalu vedelike ja toidu tarbimise ning füüsilise aktiivsuse vahel.

Faktid **Apple Cider 600** kohta

Apple Cider 600 sisaldab suures koguses (600 mg ühes tabletis) aktiivseid õunasiidri ja ravimtaimede ekstrakte. Tänapäevase tehnoloogia abil muudetakse fermenteeritud värsket õunamahl kuivatamise teel kõrge kontsentratsiooniga õunasiidri pulbriks ning selle toime suurendamiseks lisatakse artišoki- ja võililleekstrakti.

Apple Cider 600 tablette võite osta

aptekidest või tootja kodulehelt www.newnordic.ee. Küsimuste puhul helistage telefonil 684 3838 või vaadake tootja kodulehte www.newnordic.ee



TESTI ENNAST:

- ✓ Armastan soolaseid suupisteid
- ✓ Tunnen end raskena
- ✓ Magu sageli „streigib”
- ✓ Sõrmed ja pahklud on paistes
- ✓ Armastan suure kalorisisaldusega toitu

Kui vastasite kahele või enamale väitele jaatavalt, võib ka teie organismi olla kogunenud liigne vedelik.

KUIDAS SAAB APPLE CIDER 600 AIDATA?

Juba Vana-Egiptuses olid kasutusel erilised dieetid ning õunaäädikat tarvitati kehakaalu vähendava ja rasva lagundava toidulisandina. Egiptuse kuninganna Kleopatra pidas õunaäädikat ilu ja tervise allikaks ning jõi seda iga söögikorra järel. 2400 aastat tagasi kasutas Hippokrates õunaäädikat inimeste ravimiseks. Toidulisandit **Apple Cider 600** valmistab õunaäädikast ning artišoki- ja võililleekstraktist Skandinaavia kompanii New Nordic. Artišokiekstrakt aitab ergutada sapphapete eritumist, mis on vajalik rasvade lagundamiseks ja ainevahetuseks ning toksiinide väljutamiseks organismist. Võililleekstrakt soodustab kuse-süsteemi toimimist. Loomulikult on olulised ka mitmekesine ja tasakaalustatud toitumine ning tervislikud eluviisid.

Apple Cider 600 on koguneva vedeliku ja rasva suurim vaenlane!

