

TERVISEABI INTERNETIST

WWW.ENDOMETRIOOS.NET

■ Endometrioos on sage, aga vähetuntud naistehaigus, millega kaasnevad valulik menstruatsioon ja seksuaalvõimekord ning viljastumisprobleemid. Veebilehel vastab küsimustele naistearst.

WWW.EREKTSIOON.EE

WWW.POTENCIALIS.EE

■ Seksuaalhäire tundub väga keeruline probleem, sellest ei taheta rääkida ning tihti puudub julgus küsida abi spetsialistidelt. Nende kodulehtede eesmärk on rääkida kõigile arusaadavas keeles, mis on erektsioon, millised on erektsioonihäirete põhjused, sellega seonduvad probleemid ja sagedasemad kaebused, kaasaegsed ravivõimalused. Leheküljed aitavad vastata nii mõnelegi küsimusele ning annavad teadmise, et mure korral on alati võimalik pöörduda spetsialistide poole.

WWW.RAVIMINFO.EE

■ Eesmärk: olla patsientide abiline ja arstide töövahend. Sellel leheküljel saab tutvuda ravimite hindadega apteekides üle terve Eesti, leida hinnalt ja omaduselt sobivaim ravim ning tutvuda selle väljakirjutamise tingimustega. Peale selle leiab veel muudki huvitavat, mis on seotud ravimitega.

WWW.HAMBAARST.EE

■ Hambaravialane veebiväljaanne pakub infot nii spetsialistile kui patsiendile. *Hambaarst.ee* eesmärk on jagada nõuandeid mitmesugustes suuhügieeni ja hambaravi puudutavates küsimustes, hõlbustada patsiendile sobiva raviasutuse valimist, pakkuda hambaravispetsialistide erialast teavet ning soodustada nende virtuaalset kommunikatsiooni. Leheküljelt leiab veel vastuseid oma küsimustele, uudiseid, spetsialistide foorumeid, Hambararstide Liidu infot ja koolitusinfot.

WWW.PARNU.EE/RAULPAGE/60HAIGUST

■ Vahva kodulehekülj, kuhu on kogutud infot 60 haiguse ning nende ravi või leevendamise kohta looduse, maarohtude ja koduapteegi abil.

WWW.HAIGEKASSA.EE

■ Haigekassa küsimuste ja vastuste rubriigist saab vastuse kõigile meditsiinilis-organisatoorsele küsimustele ehk mis puudutab tervishoiusüsteemi kitsaskohti, järjekordade pikkust, töövõimetuslehtede väljaandmise aegu ja soodustuste määrasid.

WWW.DIABETES.EE

■ Eesti Diabeediliidu kodulehekülj, mis aitab avalikkust teavitada diabeedist ja diabeetikute erivajadustest. Avatud on foorum, avaldatud on ajakiri Diabetes.

WWW.PARKINSON.EE

■ Informatsioon Parkinsoni tõvega inimestele, nende tugiisikutele ja spetsialistidele.

Imeseen väärrib

Mäletan lapsepõlvest, et vanaemal oli suures kolmeliitrisel purgis mingi limane elukas, keda teevet ja suhkruga toideti.

Peagi tekkis purki lahjendatud kalja värvi hapukas vedelik ehk seenekali. Kurnatud vedelik valati väiksematesse pudelitesse ümber ja "elukas" sai magustatud tee näol uue toidu. Vahel anti jooki ka lastele juua, eriti siis, kui kurk valutas või köht oli korrast ära.

Poest või apteegist seda seent tänapäeval osta ei saa, küll on teda "kasvamas" mõnes kodus, kuigi harva.

Teeseen on mikroobiderüüm, kes suhkruga magustatud jahedas tees kasvades toodavad teevette rohkesti erinevaid vitamiine ja bioaktiivseid aineid. Väliselt kujutab see sümbioosne kogum valkjashalli sültjat tervikliku organismi. Tema teaduslik nimetus on *Medusomyces gisevii Lindau*. Inglise keeles on levinud nimetus *kombucha*.

Teaduslikult asuti seent uurima 1913. aastal.

Tee- ehk meduusseene päritolumaal pole täpselt teada. Enamik allikaid peab siiski teeseene aretajaks Hiinat, Koread ja Jaapanit. Euroopasse jõudis seen Mandžuurias Venemaa vahendusel.

Teeseen on peamiselt pärmseente (*Candida mycoderma*) ja äädik-happebakterite (*Acetobacter xylinum*) vastastikku kasulik kooselu ehk sümbioos, vahel lisandub ka *Bacterium gluconium*.

Seenetee on hapu maitsega (mida kauem seisnud, seda hapum), sisaldades ka 0,2–0,5% alkoholi. Seenevees on äädik-, glükoon-, sidrun-, oblik-, piim-, püroviinamari- ja süsihapet, park- ning värvaineid, antibiootikume.

Toiteväärtus ja raviomadused

Kõige tugevama baktereid hävitava toimega on nädalavanune seenevesi. Vitamiinidest sisaldab seenetee B₁-, B₂-, PP- ja C-vitamiini (ainult 0,3 mg joogi kohta). Seeneveel on lahtistav ja uriinieritust soodustav toime. Seda kasutatakse ka suu loputamiseks limaskestaja igemepõletiku ning angiini korral.

Kasutajad on kiitnud seenevett veel kui reuma leevendajat ja veresoonte lupjumise vähendajat. Seenejook aitab ravida ka mao ja soolte põletikulisi

protsesse. Seda kasutatakse kõrge vere rõhu, hemorroidide, neerukivide, ülemäärase kolesteroolisalduse ja kõrgeenenud veresuhkru vähendamiseks.

Teeseene jooki on kasutatud podagra, stenokardia, sapipõiehaiguste, diabeedi, artriidi ja reuma ravis. Ka tõstab seenejook organismi üldist toonust, vähendab väsimust, leevendab peavalu ja peapööritust. Teeseenevedelikuga niisutatud marililappe ja tampoone on edukalt kasutatud madaste haavade ja haavandite ravimiseks. Kui beebit ootav ema joob seenevett, sünnib tal hea söögiisuga laps, imetavatel emadel aga jätkub sel juhul rinnapiima.

Kahjuks levisid aastaid tagasi kuuljutud teeseene vähki tekitavast toimest. See oligi ehk üks peamisi seene kadumise põhjusi. Kuuldustel ei olnud aga mingit alust. Viimase aja uuringud tõestavad pigem vastupidist ja seega kasutatakse seenejooki ka vähihaigete organismi tugevdajana. Samuti luuüdi taastamist soodustava vahendina.

NB! Seenevesi on vastunäidustatud ainult madala vereõhu ja mao ülihappesuse korral.

Igale oma

■ Ainevahetuse korrastamiseks juua seenevett 2–3 klaasi päevas. Teeseenejooki soovitatatakse juua tühja kõhuga 15 minutit enne sööki, pärast lõunat ja õhtul enne magama minekut.

■ Suu limaskestast haavandilise põletiku korral on hea suud loputada 8 päeva vanuse teeseenejoogiga 5–6 korda päevas, samuti juua seda 2–4 klaasi.

■ Angiini ravimiseks tarvitada 8 päeva vanust jooki, millega loputada kurku kuni 10 korda päevas.

■ Väikeste haavade, kriimustuste ja hõõrdumiste korral asetada haigetele kohtadele teeseenejoogi kompress. Haavad paranevad pea ööpäevaga. Seenemassi ennast võib põletuse korral panna haavade peale.

■ Juuste tugevdamiseks ja kõõma eemaldamiseks tupsutada 6–8 nädalat iga päev peanahka seeneveega.

■ Teeseene kange vedelik hävitab ära ka küüne- ja jalaseene.

Teeseene kasvatamine

Teeseent paljundatakse vana koloonia tükkidest. Kõige sobivam on teda kasvatada 3–5-liitristes klaaspurkides.