

Seega saab iseennast ja liigeseid oma elustiili ja toitumisharjumusi jälgides oluliselt mõjutada.

Sõltuvalt liigeseprobleemist on toitumuslikud lähenemised ja kasutatavad looduslikud teraapiad küll natuke erinevad, kuid kui suudame toidus tunduvalt vähendada loomsete saaduste tarbimist ja suurendada taimede osakaalu, vähendada suhkrut ja rafineeritud süsivesikute ning nendest tehtud toodete söömist (nt sai, valgest jahust tehtud küpsised jm tooted) ja suurendada omega-3 rasvhappeid sisaldavate toitude tarbimist, suudame ennetada liigeseprobleeme ning kindlasti vähendada ka juba tekkinud probleemide sügavust.

Kuna seniste toitumisharjumuste muutmine ei pruugi olla lihtne, küsige julgelt abi oma piirkonna toitumisinõustajalt.

SIRLI KIVISAAR

OÜ Via Naturale
toitumisterapeut
www.vianaturale.ee
Tel 421 509



Emakakaelavähk on ennetatav

Koos maailma elanikkonna vananemisega sagenevad vähktõve juhtumid.

Järjepideva ja eesmärgipärase ennetustööga on võimalik elanikkonna tervist oluliselt parandada. Sel aastal saadab Eesti Haigekassa naistele kutsed emakakaelavähi sõeluuringule. Kutsed saadetakse aastatel 1957, 1962, 1967, 1972, 1977 ja 1982 sündinud ravikindlustatud naistele. Uuring on ravikindlustatud naistele tasuta, kõik kutse saanud naised on oodatud sõeluuringus osalema.

Igal aastal saab Eestis 150–160 naist emakakaelavähi diagnoosi. Enamik haigusjuhtudest diagnoositakse vanuses 30–50 aastat.

Emakakaelavähk on haigusjuhtude arvult Eesti naiste seas lausa teisel kohal. Vähieelne seisund võib kesta 10–25 aastat, kuid on ka kiiresti arenevaid vorme. Õige-

aegselt avastatuna on see kergesti diagnoositav ja ravitav.

Emakakaelavähi peamiseks riskiteguriks peetakse inimese papilloomiviirust (HPV), mis levib sugulisel teel.

Emakakaelavähi ennetamiseks ja varaseks avastamiseks on tähtis:

- regulaarne kontroll naistearsti juures;
- emakakaelavähi sõeluuringul osalemine (ka juhul, kui on HPV vastu vaksineeritud);
- HPV kui peamise emakakaelavähi riskiteguri vastane vaksineerimine (selle eest tasub inimese ise täies ulatuses) enne suguelu algust;
- sugulisel teel levivatest haigustest hoidumine.

Lisainfot emakakaelavähi sõeluuringust leiate www.haigekassa.ee/ennetus.
Eesti Vähiliit,
tel 631 1730,
info@cancer.ee,
www.cancer.ee.



Kevadeks reipaks ja ilusaks!

PAPS-20 spordigeel ja vedelik

Kas teid vaevavad lihase- ja liigesevalud? Või häirivad nahamarrastused ja -kriimustused?

PAPS-20 koosneb looduslikest preparaatidest: agaav, sirel, taruvaik (vedelikus) ning etüülalkohol. Geeli komponendid on karbomeer Carbopol 980 ja trolamiin.

Ülitundlikkuse korral üksikomponentide suhtes tuleb pidada nõu arstiga.

Kandke spordigeel õhukese kihina vastavale kehapiirkonnale kuiva naha peale, soovitatavalt 3–4 korda päevas.

PAPS-20 vedelik tugevdab lisaks organismi ja toetab immuunsüsteemi. Selleks manustage vedelikku kaks korgitait päevas.



Onycor

Kevad pole enam kaugel ja varbad nõuavad vabadust – välja sukka-dest ja sokkidest! Kas teie varba- või sõrmeküüs on kahjustatud traumast või koguni küüneseenest? Kas soovite ergutada küünte kasvu või soodustada tallanaha elastsust? Alustamiseks on õige aeg.

Onycor sisaldab tõmmiseid järgmistest looduslikest komponentidest: agaav, sirel, pune, valge sinep, Cayenne'i pipar, kadakas, lisaks taruvaik ja etüülalkohol.



Küünekahjustuste ja/või -kasvu kiirendamiseks tilgutage mõned tilgad küüne alla ja vallile. Liig-sarvestunud tallanaha pehmenamiseks või jalanaha hoolduseks hõõruge jalanahale piisav kogus 2–3 minuti jooksul pärast jalgade pesemist ja kuivatamist.

Loe lisaks: www.massuno.ee

Küsi Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, millises apteegis toodet parajasti saada on.