

Ohtlik ja ahvatlev **PÄIKE**

Suve kätte jõudes on igatsus päikese järele juba nii suur, et lausa loomuvastane tundub end selle eest peita. Ometi on mõistlik seda mingil määral teha. Lisaks päikesekaitsekreemile ei tasu alahinnata ka kaitsvat rõivastust ja peakatet. Ega asjata kannab kuuma maa rahvad laia servaga kübarat.

Dermatoloog Maie Jürissoni sõnul tuleb päikese eest eriti hoolega kaitsta väikelapsi. Selles vanuses saadud päikesepõletuse halvad tagajärjed võivad välja lüüa ka alles täiskasvanueas.

Alla kuuekuuste imikute puhul võiks päikesekaitsekreemile eelistada kaitsvat riietust ja varjus viibimist. Aga kui päike on väga ere või on plaanis reis soojale maale, tuleks siiski kasutada ka päikesekaitsevahendeid. Kindlasti selliseid, mis on mõeldud lastele.

Igapäevaseks kasutamiseks sobib päikesekreem SPF 15. SPF 30 võiks kasutada siis, kui viibitakse päikese käes üle ühe tunni.

Mingil juhul ei tohi jääda päikese kätte magama.

**SPF on lühend sõnadest Sun Protection Factor (eesti k 'päikesekaitsefaktor'. SPF määrab ära päikesekaitsetoote efektiivsuse.*

TARGU TALITA



INGMAR MUUSIKUS

Pisut päikest tuleb ainult kasuks.

TASUB TEADA

Suviselt tumedasse

- Kuigi Põhjamaa inimestel on tavaks kuumal suvepäeval riietuda heledasse, tuleks päikese kaitseks kanda hoopis musta, tumepruuni või tumesinist. Mida tumedam ja eredam kangas ning tihedam kude, seda paremini see päikese eest kaitseb.
- Kanga suutlikkust kaitset pakkuda on kõige hõlpsam hinnata, kui vaadata seda vastu päikest. Kui päike läbi ei paista, võib oma naha julgelt sinna alla usaldada.
- Rannamõnused nautides tasub aga teada sedagi, et märjaks saades kanga kaitsevõime väheneb.

Auh, lähme
jalutama!

FlexiCUR

Liigesetabletid

Kui su elu on põrgu, sest valutavad liigesed ei lase kõndida?

Kui sa oled aastaid söönud glükosamiini tablette, kuid sinu liigesed on ikkagi valusad ja kanged?

Kas sa oled seni kulutanud tohutult raha ilma abi saamata?

Siis proovi uusi FLEXICUR liigesetablette, mille toimeaineks on kurkumiin, mis teaduslike uuringute ja kliiniliste katsete põhjal on abiks just sulle.

Kurkumiinil on kiire toime. Juba nädalase kasutamise järel tundsid kurkumiini ekstrakti tablette kasutanud patsiendid valu kadumist ja liigete elastsuse paranemist. Pikamajalisel kasutamisel täheldasid 85% patsientidest oma elukvaliteedi märgatavat tõusu ja tundsid ennast füüsiliselt aktiivsete ja sportlikemana.

Flexicur tabletid sisaldavad standardiseeritud kurkumiini ekstrakti, mis on eraldatud looduslikult kurkumist.

1 tablett sisaldab 32,65 spetsiaalset CURCUMIN OR 100® ekstrakti.

Kuuri algul võetakse 3 tabletti päevas.

Pärast liigete valulikkuse kadumist võib toimet säilitava annusena jätkata 1 tabletiga päevas.



**Flexicur on müügil
apteekides ja**

<http://www.tervis24.ee>