

Algus lk 645

Ebameeldivad haigusnähud pole tegelikult "külmetushaigus". Külm ja märg ilm lihtsalt soodustab inimese kaitsevõime langust ning viirused, millega iga päev kokku puutume ja mida enese teadmata kaasaski kanname, saavad immuunsuse langesdes usinasti tööle asuda.

Kui puhkerezhiim on korras, osatakse end hoida külmetamise ja stressi eest ning esineb vähe kokkupuuteid rahvamasidega, kus viirused eriti kergesti levivad (ühistransport, suured poed, lastekollektiivid jm), ei pruugi inimene haigestuda.

Eri viirustel on sarnased haigusnähud ja sarnane (sümptomaatilise) ravi, sestap pole enamikul juhtudel vaja – ja alati võimalikki – kindlaks teha, mis see-kord nohu ja palaviku tekitas.

Rino-, adeno- ja paragripiviirus on esimesed

Septembris-oktoobris levivad rohkem rino-, adeno- ja paragripiviirus. Ohtlikuma haiguse gripi kuldaeg jääb tavaliselt talvekuudesse. Gripi puhul saab rääkida ka spetsiifilisest ravist, mis gripiviirusele toimib, kuid kergekäeliselt seda siiski ei kasutata – mõistlikum on haigust ennetada ja lasta end gripi vastu vaktsineerida.

Kergemate ja enam levinud ülemiste hingamisteede (aga ka seedetrakti) viirushaiguste korral meil viirusevastast ravi kasutusel ei ole, saame vaid leevendada haigusnähte ning ennetada raskema haiguse (näiteks kopsupõletiku, keskkõrvapõletiku jm) teket.



Et viirus ja bakter pole samad haigusetekiitajad, siis viirushaiguse puhul antibiootikumidest kasu ei ole.

SXC.HU

Oluline on teada, et viirushaiguse puhul antibiootikumidest kasu ei ole, kuna viirus ja bakter pole samad haigusetekiitajad. Bakterhaigus kulgeb üldjuhul raskemalt, kindlaks saab seda siiski teha ainult arsti juures.

On ka võimalik, et pikalt kestnud viirushaiguse korral tekib haigel bakteritest tingitud tüsistus ja siis ilmselt antibiootikumist ei pääse. Otsuse antibiootikumide kasutamise vajalikkuse kohta teeb mõistagi tohter.

Vanaemade tarkus esimeseks abiks

Algava viirushaiguse korral tuleks esimesena kasutusele võtta "vanaema meetodid". Kuum tee (lisandina vaarika- või mustasõstramoos, sidrun ja/või mesi) sobib valutava kurgu, köha, kurgus oleva "kõdistava tunde" ja ka nohu puhul.

Rohke vedelikutarbimine tuleb kindlasti kasuks ja aitab haigusel kiiremini mööduda. Kasulik oleks juua lisaks teele ka tavalist vett või lahjat morssi. Magusad limonaadid ei ole hea valik.

Sooja (kuuma) veega jalavann sobib samuti algava haiguse korral, küll aga ei soovita seda palavikus haigele, kelle kehatemperatuuri see veelgi tõsta võib.

Küüslaugul ja sibulal on rahvameditsiinis kindel koht. Nii toiduga kui paljalt sööduna. Mõlemat on soovitatud ka nina panna, aga see võib ärritada nina limaskestast.

Järg lk 648

For your health

50

years

Strath® Toidulisandid 100% elujõudu

- ✓ tugevdab immuunsüsteemi
- ✓ parandab keskendumisvõimet
- ✓ annab elujõudu

Mis muudab Strathi ainulaadseks?

Strath® tootmisprotsess on unikaalne, mis kestab umbes 2 kuud. Pagaripärmi rakke toidetakse üle 50 taime ekstraktiga. Seejärel rakud lõhutakse, et organism omastaks paremini pärmirakus sisalduvad rikkalikud toitained. Selles protsessis pärm ise sureb, st valmistoodet ei sisalda elusaid pärmirakke. Meie organism vajab väikestes kogustes vitamiine (sh. mineraalained/mikroelemendid, aminohapped jne), mida ta ise ei ole võimeline tootma. Strath pakub organismile neid vitamiine ning organism omastab preparaadist talle vajalikud ained talle sobivas koguses.

Strath sisaldab: 11 vitamiini, 19 mineraali/mikroelementi, 20 aminohapet, kaasa arvatud 8* asendamatu, 11 muud organismile väga tähtsat ainet.

Strath

- parandab füüsilist ja psüühilist tegevusvõimet
- leevendab stressi ja töövõimuse ilminguid
- aitab rasedatel hoida vajalikku hemoglobiinitaset
- aitab lastel ja õppuritel parandada keskendumisvõimet ja saada jagu väsimusest
- toetab haigustest paranemist
- tugevdab organismi immuunsüsteemi
- parandab eakate inimeste vaimset erksust ja annab elujõudu
- aitab organismil omandada kaltsiumi ning soodustab luurakkude moodustumist
- sobib ka taimetoitlastele ja vegaanidele (tablett)
- Strathi võib kasutada koos teiste ravimitega

Maaletooja: AS Oriola

YA®
Ülikooli
Apteek

Oktoobris ja novembris Ülikooli apteekides soodushinnaga

100%
looduslik



Strath tabletid (N 100) Strath tõmmis (250 ml)