

# Ilu JA TERVIS

AJAKIRI TERVISLIKU ELUSTIILIGA INIMESELE / KEVAD 2024

## KUTSE VÄHI SÕELUURINGUTELE

Vaata, keda sel aastal  
kutsutakse tasuta osalema.

LK 3

## LOODUS- JA MINERAALKOSMEETIKA

Mida on oluline selle  
kohta teada?

LK 6-7

## SUVI ON KOHE UKSE EES

Loe, kuidas sellele säravalt  
vastu minna!

LK 10-11

## MIDA TEHA, KUI UNI VÄSITAB?

Uneprobleemidest ja lahendustest  
arsti pilgu läbi.

LK 12-13

# Maxilla®

## H A M B A K L I I N I K



TEGEVUSLOA nr L03260

## Millal Sina viimati hambaarsti juures käisid?

Soovitame hambaarsti külastada täiskasvanutel vähemalt korra ja lastel kaks korda aastas.  
Maxilla Hambakliinikud on Eesti Tervisekassa lepingupartnerid.

Tallinn  
Mustamäe  
Vesipapi 2  
600 7272  
mustamae@maxilla.ee

Tallinn  
Tähesaju  
Tähesaju tee 11  
600 4123  
tahesaju@maxilla.ee

Tallinn Novira  
Plaza ärihoone  
Tartu mnt 25  
660 1006  
tallinn@maxilla.ee

Tallinn  
Rotermanni  
Laeva 2  
623 2302  
rotermanni@maxilla.ee

Tartu Emajõe  
ärikeskus  
Soola 8  
737 1100  
tartu@maxilla.ee

Elva  
Kesk 27/1  
735 6777  
elva@maxilla.ee



**Plaanid järgmisel suvel reisile minna?  
Aga elul võivad olla omad plaanid.**

Tule rinnavähi sõeluuringule,  
kui on sinu aasta!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised  
sünniaastaga **1950, 1954, 1956, 1958, 1960,  
1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974.**

[soeluuring.ee](https://soeluuring.ee)

Elu on ees



**Plaanid ükskord langevarjuhüppe ära teha?  
Aga elul võivad olla omad plaanid.**

Tule emakakaelavähi sõeluuringule,  
kui on sinu aasta!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik naised  
sünniaastaga **1959, 1964, 1969, 1974, 1979,  
1984, 1989, 1994.**

[soeluuring.ee](https://soeluuring.ee)

Elu on ees

# SÕELUURINGUD: KELLELE, KUIDAS, KUS?

Üks hea viis enda tervise eest hoolt kanda on regulaarselt sõeluuringus osaleda. See annab võimaluse avastada vähieelsed muutused või vähk juba väga varakult.

**S**õeluuringule tuleks minna ka siis, kui tunded ennast täiesti terveks. Kui kaebused või mured on juba tekkinud, pöördu kindlasti perearsti või günekoloogi poole – sel juhul pole vaja oma sõeluuringu aastat ootama jääda!

Sõeluuringul osalemine on tasuta kõigile ravikindlustatud ja -kindlustamata inimestele, kes kuuluvad sõeluuringu sihtrühma. Samuti on tasuta edasised



Mammograafiabusside ajakava 2024

Sõeluuringu kutset ei pea ootama jääma. Sõeluuringul käimine annab võimaluse kontrollida seda, millest sõltuvad kõik meie plaanid – tervist. Rohkem infot sõeluuringute kohta leiad [www.soeluuring.ee](http://www.soeluuring.ee).

uuringud ja ravi, kui neid peaks vaja minema.

**KUIDAS SÕELUURINGUL OSALEDA?**

**Emakakaelavähi sõeluuringule** kutsutakse naisi vanuses 30–65 iga viie aasta tagant. Broneeri aeg [www.digiregistratuur.ee](http://www.digiregistratuur.ee), kasutades Terviseportaalil olevat sõeluuringu kutse-saatekirja, või helista sobivasse meditsiini-asutusse. Telefoniga aega broneerides ütle kindlasti, et tuled sõeluuringule – nii saab aja kiiremini.

Proovi ei saa teha menstruaatsiooni ajal, kõige parem on anda see menstruaatsioonisükli 10.–20. päeval. Rasedatel soovatakse proov anda tervishoiuasutuses. Emakakaelavähi sõeluuringu testi saad tellida ka koju või lähimasse pakiautomaati: [hvp.synlab.ee](http://hvp.synlab.ee). HPV kodutesti võid küsida ka Viljandi, Valga, Võru, Põlva ja Ida-Viru maakonnas apteekidest.

**Rinnavähi sõeluuringule** kutsutakse naisi vanuses 50–70 ja 74 iga kahe aasta tagant. Broneeri



**Mammograafias on võimalik avastada niivõrd väikesed vähikolded, mida muul viisil tuvastada pole võimalik.**

SHUTTERSTOCK

ri sõeluuringul osalemiseks aeg [www.digiregistratuur.ee](http://www.digiregistratuur.ee), kasutades Terviseportaalil olevat sõeluuringu kutse-saatekirja, või helista otse kliinikusse, kus on reserveeritud ajad mammograafiaks. Lisaks sõidavad mööda Eestit ringi kolm mammograafiabussi, kuhu saad telefoni teel registreerida.

Täpsemalt vaata kontaktandmeid siit: [soeluuring.ee](http://soeluuring.ee).

**Jämesoolevähi sõeluuringule** oodatakse 60–68-aastaseid mehi ja naisi iga kahe aasta järel. Registreeri end sõeluuringule oma perearstikeskuses, kust antakse proovivõtu-

2024. aastal kutsume tasuta **emakakaelavähi sõeluuringule** naisi sünniaastaga 1959, 1964, 1969, 1974, 1979, 1984, 1989, 1994.

2024. aastal kutsume tasuta **rinnavähi sõeluuringule** naisi sünniaastaga 1950, 1954, 1956, 1958, 1960, 1962, 1964, 1966, 1968, 1970, 1972, 1974.

2024. aastal kutsume tasuta **jämesoolevähi sõeluuringule** mehi ja naisi sünniaastaga 1956, 1958, 1960, 1962, 1964.

vahend. Proovi saad privaatselt kodus teha ning selle tasuta laborisse postitada. Vastuse saad 10 tööpäeva möödumisel pärast proovi postitamist oma perearstikeskusest ja Terviseportaalist ([terviseportaal.ee](http://terviseportaal.ee)).



TERVISEKASSA

**Plaanid kunagi koera võtta?  
Aga elul võivad olla omad plaanid.**

Tule jämesoolevähi sõeluuringule,  
kui on sinu aasta!

2024. a on tasuta uuringule kutsutud kõik  
naised ja mehed sünniaastaga **1956,  
1958, 1960, 1962, 1964.**

[soeluuring.ee](http://soeluuring.ee)

Elu on ees

# Nüüd on EMAKAKAELAVÄHI SÕELUURINGUS osalemine veel lihtsam: saad seda teha kasvõi kodus

Eestis haigestub igal aastal emakaelavähki umbes 160 naist ja selle tõttu sureb umbes 60 naist aastas. Sõeluuring on hea võimalus vähki ennetada. Alates sellest aastast on uuringul osalemine eriti mugavaks tehtud - nüüd saavad kõik sihtrühma kuuluvad naised teha testi ka kodus lahkumata.

Eestis kutsutakse emakaelavähi sõeluuringule nii ravikindlustatud kui ka -kindlustamata 30-65-aastaseid naisi viieaastase intervalliga.

Emakaelavähki on võimalik ennetada regulaarse sõeluuringu abil, millega saab tuvastada vähki põhjustava HPV nakkuse olemasolu ning avastada võimalikud rakumuutused ja vähieelsed seisundid varases staadiumis, mil need on hästi ravitavad.

## Kust saab kodutesti?

Kodutesti on võimalik tasuta tellida veebikeskkonnast [hvp.synlab.ee](http://hvp.synlab.ee). End tuleb ID-kaardi, Mobiil-ID või Smart-ID-ga tuvastada ning test koju või lähimasse pakiautomaati tellida. Testi võib küsida ka Viljandi, Valga, Võru, Põlva ja Ida-Viru maakonnas Benu, Südameapteegi, Euroapteegi ja Apotheke apteekidest. Testi kättesaamiseks tuleb esitada isikut tõendav dokument.

## Kuidas kodutesti teha?

Oluline on järgida pakis olevat juhendit. Võetud proov tuleb testi komplektis oleva eelmakstud ümbrikuga hiljemalt viie päeva jooksul posti panna. Internetist tellitud test saadetakse laborisse tellimuse esitamisel valitud viisil. Apteegist saadud testi proov tuleks koos kontaktandmete vormiga tavapostiga laborisse saata, mis on samuti tasuta.

## Mis saab edasi?

Kodutesti tulemus antakse naistele personaalselt teada nii positiivse, negatiivse kui mitteadekvaatse tulemuse korral, vastus kuvatakse ka Terviseportaalil. Kui HPV testi tulemus on negatiivne, siis ei tuvastatud proovis HPV nakkust ja sõeluuringule oodatakse naist taas viie aasta pärast.

**2024. aastal saavad tervishoiuasutuses või kodus sõeluuringu käigus testi teha naised sünniaastaga 1959, 1964, 1969, 1974, 1979, 1984, 1989, 1994.**

Mitteadekvaatse tulemuse puhul pakutakse kordustesti tegemist, sest tulemus näitab, et proovis ei olnud piisavalt rakulist materjali uuringule vastuse andmiseks.

## Mida tähendab kodutesti positiivne tulemus?

Positiivne HPV testi tulemus ei tähenda automaatselt, et on leitud rakumuutused või vähk, vaid seda, et proovis on tuvastatud vähki põhjustavaid HPV nakkuse alatüüpe ja leiu täpsustamiseks on

vaja pöörduda kliinikusse lisauuringule. Ligi iga kümnes naine vajab sõeluuringus vähemalt ühte lisauuringut. Sellise teate korral oleks soovitatav kindlasti kontrolli minna. Kõik vajalikud lisauuringud on osalejale tasuta, samuti vajaduse korral ravi neile, kel ravikindlustus puudub.

Tervisekassa statistika järgi on viimastel aastatel sõeluuringutel osalemine jõudsalt kasvanud. Naised on kodutestimise hästi vastu võtnud, sest sellel on mitmeid plusse - seda saab teha privaatsest, endale sobival ajal ja kohas. Praeguseks on 2024. a kodutesti tellimuste arv juba üle 7000, millest enam kui 700 on väljastanud apteegid. Laborisse on jõudnud ligi 4000 proovi.

Tervisekassa sõeluuringute teenusejuhi Maria Suurna sõnutsi tõi märtsi lõpus Tervisekassa poolt sihtrühmale saadetud SMS-kutsete laine ööpäevaga umbes 650 uut tellimust. „Me ei oska ennustada, milline on seis aasta lõpus, kuid julgustav on näha, et kui eelmisel aastal oli kodutesti tegijaid pea 5000, siis nüüdseks on kodutesti tellijate arv sellest juba märgatavalt suurem. Laborisse analüüsimiseks on aasta esimese kolme kuu jooksul jõudnud üle 75 protsendi eelmise aasta tulemusest,“ tõdeb Suurna.



Rohkem infot emakaelavähi sõeluuringu kohta: [www.soeluuring.ee/emakakaelavahk/](http://www.soeluuring.ee/emakakaelavahk/)

**HPV kodutestimise proovivõtukomplekti kuulub** proovivõtuvahend, juhend proovi võtmiseks, infoleht ja märgistatud eelmakstud tagastusümbrik.



## Kõhuvalu Kabinet

Tegevusluba L04129

### ULTRAHELIALANE TERVISEKONTROLL

**PAKETT «TERVISEKONTROLL»  
SISALDAB KOLME UURINGUT:**

- kilpnäärme ultraheliuuring
- kõhukoopa ja vaagnapiirkonna ultraheliuuring  
NING VASTAVALT VALIKULE KAS
- mõlema rinnanäärme ultraheliuuring (rinnavähile  
VÕI
- kaelaarterite doppleruuring (ateroskleroosile,  
insuldi riski hindamine)

Uuringuid teostab, kommenteerib ja kirjeldab arst, radioloogia spetsialist. Vastuvõtu lõpus teeb arst kokkuvõtte ja annab soovitusi.

## PAKETI HIND ON

100 €

**Meie aadress:**  
Tallinn, Tähesaju 9  
(Tähesaju kaksikud)  
2 korrus

**Registreerumine vastuvõtule:**  
kõhuvalukliinik.ee/broneeringud  
või tel 5841 7422

## SÜDAME-VERESOOKONNA HAIGUSE RAVIKLIINILINE UURING

**Kutsume kõrge südame-veresoonkonna haiguse riskiga inimesi osalema rahvusvahelises kliinilises ravimiuuringus VICTORION-1 PREVENT.**

Uuringus hinnatakse uuringuravimi toimet ajuinsuldi ja südameinfarkti riski vähendamisele.

**Kui olete huvitatud osalemisest uuringus VICTORION-1 PREVENT, siis otsime inimesi:**

- vanuses 40–79 aastat
- kellel on kõrge südame-veresoonkonna haiguse risk, kuid ei ole olnud südameinfarkti ega ajuinsulti.

Uuringu pikkuseks on kuni 6 aastat. Uuritavad ravimid, uuringuga seotud protseduurid ja arstivisiidid on osalejatele tasuta.

Selles uuringus osalemiseks peate vastama ka muudele kriteeriumidele, mida arutab teiega uuringumeeskond.

Huvi korral ja täpsema info saamiseks pöörduda:  
**MediTrials OÜ,**  
MÕISAVAHE 34c, TARTU  
e-post: [info@meditrials.ee](mailto:info@meditrials.ee)  
Telefon 5555 6847  
Oleme avatud E–R kl 8–16  
[www.meditrials.ee](http://www.meditrials.ee)  
tegevusluba nr L04925



Meiega kontakteerumine ei tähenda, et peate uuringuga liituma või saate osaleda.




## Eestis enimmüüdud!

**Elu Ratastel** on elektriliste liikurite Shoprider, Pride ja Karma ainus ametlik maaletooja Eestis. Enamus tooted kohe olemas. Sõidukeid võimalik soetada rendi, müügi või Inbank järelmaksuga (fikseeritud aastane intress vaid 9%). Oleme sotsiaalkindlustusameti lepinguline partner.

- ➔ Sotsiaalkindlustusameti soodustusega on võimalik invaabivahendeid osta ja laenutada arsti/eriarsti tõendiga vastavalt määrusele:  
1. puudega lastel (kuni (18 a)); 2. lastel (kuni 18 a) eriarsti tõendi alusel;  
3. puudega või alates 40% töövõimetusega tööealistel isikutel;  
4. osalise/puuduva töövõimega tööealistel isikutel; 5. vanaduspensionäridel
- ➔ Lai valik elektrilisi skootreid ja ratastoole, mis lihtsustavad liikumiskustega inimeste iseseisvat hakkamasaamist
- ➔ Lai valik lävepaku, kaasaskantavaid ja statsionaarseid kaldteid
- ➔ Suur valik koduhooldustooted: voodid, poti-dušitoolid, vannistmed, rulaatorid, lingtõstukid, lamatistevastased tooted, kargud, drenažöörid, käimisraamid jpm
- ➔ Elektriline seade manuaalsele ratastoolile
- ➔ Trepironijad
- ➔ Kvaliteetsed TENA mähkmed ja kehahooldustooted
- ➔ Varuosad ja hooldus

**Täpsem info meie kodulehelt [www.invatooted.ee](http://www.invatooted.ee),  
e-poest [pood.invatooted.ee/pood](http://pood.invatooted.ee/pood) või telefonil 526 5554**

## Be Brilliant™

**NÜÜD ka Tartus**



### Liituge läbimurdega kuuldeaparaatide tehnoloogias.

- ➔ Aru-saadavam kõnemüras\*
- ➔ Ohem disain
- ➔ Laadige liikvel olles
- ➔ Tavalisest parem kuulmine\*
- ➔ Androidi ja iPhone'i ühenduvus
- ➔ Signia Assistant



**Küsige meilt uue Integrated Xperience™ tehnoloogia kohta.**

Uued Pure Charge&Go IX kuuldeaparaadid koos tehnoloogiaga Integrated Xperience™ suudavad kõne müra eraldada, et aidata teil kõnest paremini aru saada nii vaikes kui ka müra rikkas keskkonnas, olles samal ajal teadlik ümbritsevatest helidest. Tegelikult saavad kasutajad oma vana kuuldeaparaadiga võrreldes kõnest rohkem kui 25% paremini aru. Uuri lähemalt ja kuula ise: [signia.net](http://signia.net)

Audiomed OÜ • TALLINN: Kotka 12, C korpus, II korrus, tel 5331 1099, e-post: [parema@kuulmiseni.ee](mailto:parema@kuulmiseni.ee)  
TARTU: Õpetaja 9a, tel 506 0916, e-post: [tartu@kuulmiseni.ee](mailto:tartu@kuulmiseni.ee) • [www.kuulmiseni.ee](http://www.kuulmiseni.ee)



Valik looduslikku toorainet on lõputu.

SHUTTERSTOCK

# ILU PEITUB LOODUSE ANDIDES

Ilu ja tervise hoidmisel on ikka loodusest abi otsitud ning loodus- ja mineraalkosmeetika populaarsus üha kasvab. Eestissegi on tekkinud palju omaäolisi ja terviklikke looduskosmeetika brände, mis pakuvad suurepäraselt nahasõbralikku ja tervislikku alternatiivi traditsioonilisele kosmeetikale.

Tavakosmeetika toodetes on tihti palju keemilisi ja sünteetilisi komponente: raske-metalle, parabeeni, mineraal- ja silikoonõlisid ning muid nafta-

saaduseid, mida me suhu ühelgi tingimusel ei pistaks. Ka lõhna-, värvi- ja säilitusained ei pruugi kehale head teha. Nii võibki kreeme pika elu jooksul määrides naha kaudu kehasse imenduda kilode viisi erinevaid eba-meeldivaid aineid.

Looduskosmeetika tootmisel kasutatakse peamiselt looduslike orgaanilisi koostisosi: taimseid ekstrakte, õlisid, puuvilju, lilli ja muud loodusest kättesaadavat. Need komponendid on rikkad vitamiinide, mineraal-

lide ja antioksüdantide poolest, mis toidavad ja taastavad nahka ning aitavad säilitada selle loomulikku tasakaalu. Tihti on neil põletikuvastased, antibakteriaalsed ja rahustavad omadused, mis aitavad leevendada erinevaid nahaprobleeme, nagu akne, ärritus ja punetus.

Looduskosmeetik Külliki Pärge kasutab looduskosmeetikat, sest see on turvaline. Ta ütleb, et kuigi sünteetiline toode võib kiiresti mugavustunde anda, kipub selle efekt lühikeseks jääma. Loo-

duskosmeetikaga võtab tulemuse saavutamine pisut kauem aega, kuid toime on kokkuvõttes tõhusam ja pikaajalisem.

KUIDAS MA TEAN, ET TOODE ON PÄRISLT LOODUSLIK?

Alustuseks peaks hoolikalt pakendit lugema ja valima toote, mille koostisosad on selgelt arusaadavalt üles loetud. Samuti on hea mõte vaadata, kas tootel on sertifikaat või märgis, mis kinnitab selle looduslikku pä-



Invarus on lai valik nahahooldustooteid igale vanusele ja nahatüübile, nii normaalsele kui ka tundlikule nahale, samuti pidamatuse korral.



Pehmetoimeline dušiõli juustele ja kehale. Sisaldab eeterlikke õlisid, mis niisutavad ja pehmendavad nahka. Õrnalt lõhnastatud.



Pehmetoimeline seep intiimhügieeniks, sobib tundlikule või ärritunud nahale, pH tase vastab intiimpiirkonna hügieeni nõuetele. Lõhnaaineteta.



20% tsinkoksiidi sisaldav pehme salv. Tõhus kaitse pidamatusest tingitud nahakahjustuste vastu ja lamatiste ennetamiseks. Desinfitseeriva, raviva ja rahustava toimega. Lõhnaaineteta.



Looduslike eeterlike õlidega aktiivgeel leevendab liiges- ja lihavalusid ning parandab vereringet. Sisaldab niisutavaid koostisosi, mis ei lase nahal kuivaks muutuda. Lõhnaaineteta.



Puhastusainega niisutatud pehmed puhastusrätikud. Niisutava toimega. Lõhnaaineteta.

Riikliku soodustuse saamiseks on vajalik:

- isikut tõendav dokument
- abivahendi tõend

INVARU.EE



Põhjamaade jätkusuutlikkuse keskkonnamärgis.



Taani Astma ja Allergia Assotsiatsiooni märk.

Astma-Allergi Danmark

## ABIVAHENDITE MÜÜK JA ÜÜR

Riikliku soodustust saab kasutada nii Invaru esindustes kui ka e-poes.



info@invaru.ee



+372 602 5400

Tallinn

Peterburi 14a  
Mustamäe 6b

Tartu

Narva mnt 27a

Rakvere

Laada 6b

Paide

Vee 3

Kuressaare

Aia 25

Pärnu

Hommiku 1

Rapla

Hariduse 3

Haapsalu

Lihula mnt 6

Käina

Hiiu mnt 1d

ritolu ja orgaanilisust, näiteks USDA Organic, Ecocert, COSMOS Organic, NaTrue, USDA Organic.

Paljud Eesti looduskosmeetika brändid pakuvad oma kodulehel toodete valimisel võimalust kosmeetiku nõu küsida.

Ka toote pakend on oluline, eelistada võiks jätkusuutlike taaskasutatavaid, biolagunevaid või ümbertöödeldavaid pakendeid ning võimalusel liigset pakendit üldse vältida. Samuti võiks eelistada nende ettevõtete toodangut, mis järgivad eetilisi ja õiglase kaubanduse põhimõtteid, ei tee loomkatseid ning on keskkonnasõbralikud. Enne ostlema asumist tasub brändi eetiliste väärtuste ja filosoofia-ga tutvuda.

## EESTI LOODUSKOSMEETIKA TURG ON KIRJU

Eesti turg on elav ja dünaamiline ning pakub tarbijatele laias valikus puhtaid, looduslikke ja keskkonnasõbralikke tooteid. Praeguseks on meil arvestatav hulk brände, kel on muljetavaldav tootevalik ning väga terviklik kontseptsioon ja filosoofia. Mitmete kodumaiste looduskosmeetika tootjate blogidest võib leida kasulikku ja silmaringi avardavat lugemist, mis paneb kindlasti nii mõnegi oma ilutoodete

eelistuste üle mõtlema ning suunab ilu ja tervise hüvanguks paremaid valikuid tegema.

«Minu suureks rõõmuks on meil palju kodumaiseid looduskosmeetika tootjaid, kes kasutavad ja väärindavad kohaliku toorainet, mis on kasvatatud ja korjatud siin Eestis. See lisab tootele hoopis uue väärtuse,» nendib Pärj. Eesti looduskosmeetika on tema enda kogemuse ja klientide tagasiside põhjal väga kvaliteetne, tõhus ja toimiv.

## KEVADSUVINE SOOVITUS PUHTA JA SÄRAVA NAHA HEAKS

Nahahoolduse A ja O on puhastamine. Sageli on naha kuivuse põhjus just puhastusvahendite vales valikus. Eelistada võiks pigem õrnatoimelist puhastuspiima, -kreemi või -vahtu. Eesti looduskosmeetika valikust võib leida mitmeid mõnusalt leebid AHA-happekoorijaid, mis sobivad ka tundlikule nahale ning aitavad ummistunud pooride, surnud naharakkude ja pindmiste kortside puhul ning klaaristavad krobelist ja suurepoorilist nahka.

Ka niisutamine on igal aastaajal oluline, eriti aga kevadel, kui nahk on talvekuudest kuivem ja jume tuhmim. Niisutavat ja kaitsvat päevakreemi valides tuleks oma naha seisundi-

**Järjest enam on neid kosmeetikuid, kes kasutavad hoolitsusi tehes Eestis toodetud ja kohalikust toorainest valminud looduskosmeetikat.**

SHUTTERSTOCK



**Kauni naha saamiseks võluvitsa tegelikult pole - toimivad ikka vanad head tarkused, et kaunis ja puhas nahk saab alguse eelkõige seestpoolt.**

ga arvestada - kuivemale nahale rikkalikum ja rasusemale kergema tekstuuriga toode. Hea valik on ka näoõlid, mis erinevalt levinud arvamusest sobivad ka rasusema naha tasakaalustamiseks. Naha intensiivse päikese eest kaitsmiseks on head looduslikud päikesekreemid või õlid, paar korda nädalas võib näonaha

elavdamiseks ja sügavamaks niisutamiseks teha niisutavat näomaski. Kosmeetik ütleb kokkuvõtteks, et kauni naha saamiseks võluvitsa tegelikult pole - toimivad ikka vanad head tarkused, et kaunis ja puhas nahk saab alguse eelkõige seestpoolt. Seepärast on väga oluline vaadata, et meie toit oleks n-ö elus, täisväärtuslik ja tasakaalus.

Tuleks tarbida piisavalt puhast vett, mis aitab keha niisutada ning jääkaineid väljutada. Tähtis osa on ka liikumisel, sest siis aktiveeruvad kõik protsessid ja naha ainevahetus on parem ning jume säravam.

## Hoolin ja hoolitsen

### Magneesium maandab stressi

Inimese kehas leidub magneesiumi kõige rohkem südame- ja skeletilihastes ning maksas ja neerudes. Vähesel määral magneesiumi kannab endas ka vereplasma, kus see on pidevas ringluses ning kehale kiiresti kättesaadav.

Magneesium on ehituskiviks rohkem kui 300 ensüümile, mis on vajalikud valkude ja süsivesikute metabolismiks. Samuti mängib see mineraalne olulist rolli hammaste ja luude normaalses funktsioneerimises.

**Zechstein Inside tooted on looduslikud ja puhtad magneesiumiallikad tervele kehale!**



Toodetes sisalduv magneesiumkloriid (looduslik sool) pärineb 250 miljonit aastat tagasi eksisteerinud Zechsteini merest, mis praegu asub umbes 1600 m sügavusel. See iidne meri laiub Põhja-Ingliismaalt Venemaani, kuid kõige kõrgemas kontsentratsioonis ja puhtaimana on selles magneesiumkloriid säilinud Hollandi all, kus toodetakse ka nimetatud sarja.

#### Tootesarja kuuluvad:

- Magneesiumõli ja magneesiumigeel nahale määrimiseks
- Magneesiumihelbed jala- ja ülekehavannide tegemiseks

Magneesiumigeel ja -õli sobivad otse pinges olevatele piirkondadele kandmiseks, sealhulgas treeningjärgseks kasutamiseks. Kõiki tooteid võivad kasutada ka rasedad ja imetavad emad.

Tooted on saadaval nii apteekides kui ka looduspoodides. [www.reedel.ee](http://www.reedel.ee)

**SALVID PUHTAST EESTIMAA LOODUSEST**  
Salvide valmistaja:  
Loodusterapeut Irja Suvisild  
Tel 528 3210, [irjasalvid@gmail.com](mailto:irjasalvid@gmail.com)  
Irja Salvid, e-pood [www.irjasalvid.ee](http://www.irjasalvid.ee)

**EDASIMÜÜJAD**  
**TARTU** TALUTURG pood Lõunakeskuses ja TALUTURG pood Tartu Kaubamajas BLOTHEKA kauplus Lõunakeskuses  
**TARTUMAA** Andre Juustufarmi Talupood  
**TALLINN** BLOTHEKA OÜ kauplustes Järve Keskuses ja Tallinna Kaubamajas TALLINN Sadama Turg kauplus Kai tn 6, Kauplus ALLIKAS Pärnu mnt 25  
**TALUTURG** pood Väike-Järve ärimajas  
**PÄRNU** TALUTURG pood Pärnu Keskuses Aida 7  
**JÕGEVA** AED JA KODU kauplus  
**VÄRSKA** Värska Kaubandus OÜ pood Värska Sanatooriumis  
**HIUMAA** Vokk ja Viipsik kauplus Kärkla  
**PÕLVAMA** Tiillu kodukohvik Jaama 52  
**PÕLVAMA** LEEVI POOD Leevi küla, Röpina vald  
**PAIDE** Rütli Käsitöökoda Posti 8  
**HAAPSALU** Lillerand OÜ Rannarootsi ärikeskus Rannarootsi tee 1  
**VÕRU** GIFTKINK kauplus Tartu mnt 25 Võru linn  
**MAARAHVAPOED** üle Eesti;  
**Raplas, Väandras, Pärnus, Rakveres, Tartus, Jõgeval**

*Irja Salvid*

**Looduslikud salvid** mõjuvad kiirelt ja neid on lihtne kasutada, kanda õhukese kihina leevendust vajavale piirkonnale.

Salvides kasutatavad eesti-maised ravimtaimed on rahvameditsiinis hästi tuntud.

**VALMISTATUD KÄSITÖÖNA**

**Imesalv**  
Liigesvaevused - ja liigesekulumine, külmetusnähtude nohu, kõha, kurguvalu, haavad, putukahammustused

**Kanepiõlialv**  
Nahaprobleemid, leevendab psoriaasi ja dermatiiti, allergiaid, lihaspingeid, unetust, naha sügelust, akne

**Elujõusalv**  
Veeniprobleemid, väsinud ja valutavad jalad, jalakrambid, vereringet parandav, hemorroidid, eesnäärme probleemid, mehe potentsi parandav

**Kuusevaigusalv**  
Huulte hooldus, kuivale ja lõhenevale nahale, lõhed kätel ja kandadel, haavandid

**Taruvaigusalv**  
Haavade ja haavandite-, närvivalude ja roosi korral, liiges- ja lihasevaevused, igeme probleemid

**Beebisalv** ilma eeterlike õlideta!  
Päikesepõletusele, õrna, tundliku naha hooldamiseks, mähkme piirkondadele

**Ilusalv pojengiga / pärnaõiega**  
Ideaalne näo, käte ja keha hoolduseks, noorendav, toitev, pehmendav, pinguldav ja kortse vähendav

**Küllusesalv**  
Pehmendav, niisutav, nahka toitev, sobib kogu keha massaažiks ja intiimpiirkondadele, peale raseerimist ja depileerimist

**Jalasalv**  
Jalgade hoolduseks, jalaseene, küüne-seene, seennakkuste leevendamiseks

**Tõrvasalv**  
Paisetele, haavadele, psoriaasile, putukate peletamiseks

Salvid tunnustatud Põlvamaa Rohelisema märgiga.  
VAATA SOODUSPAKKUMISI 24/7 AVATUD E-POES: [www.irjasalvid.ee](http://www.irjasalvid.ee)

**UUDIS! MÜÜGIL KARURASVASALV, SÄÄSEÕLI ja SAIALLILESALV**



# KUI SOOVID SÄRAVAT NAERATUST, VÕTA APPI NÜÜDISAEGSED SUUHOOLDUSVAHENDID!

Igapäevasel hambapesul on oluline roll meie suhügieenis. Lisaks hambaharjale on palju kaasaegseid vahendeid, mille abil hambad ja igemed puhtad ning terved hoida. Vähemalt korra aastas võiks lasta oma hambaid puhastada professionaalil.

**K**ui suus pole asjad korras, hambad on katki ja igemed põletikulised, on see suur risk tervele üldisemalt. Mitmete tõvede, nagu südame-veresoonkonnahaiguste, insuldi ja kopsupõletiku põhjused võivad peituda suuõõne kehvades tervises. Samas on selliseid haiguseid, mis omakorda võivad suu tervist mõjutada, näiteks diabeet, osteoporoos, HIV ja Alzheimeri tõbi.

## HAMBAID TULEB PESTA HOOLEGA

Hambaid peaks pesema kaks korda päevas, hommikuti ja õhtuti kas tavalise või elektrilise pehmete harjastega hambaharjaga. Hambapesu peaks kestma lastel vähemalt kaks, täiskasvanutel kolm minutit. Lisaks rutiinsele hambapesule on igal

hommikul ja õhtul hea kasutada hambaniiti, hambavaheharju või suurrigaatorit ehk hambavahepuhastajat, mis aitab ligi pääseda kohtadele, kuhu hambahari ei ulatu. Laste hammaste puhastamiseks piisab hambaharjast ja pastast.

## SUIIRIGAATOR – KAASAEGSEIM SUUHOOLDUSTOODE

Hammaste liigse puhastamisega on võimalik ka üle võlli minna: tugeva nühkimisega võib hammastelt emaili ära kulutada, mille tagajärjel hambad kuluvad ja muutuvad tundlikuks. Seepärast soovitatakse kasutada harju märgisega «soft» või «ultrasoft». Parimatel elektrilistel hambaharjadel on peal indikaatorid, mis annavad märku, kui hambaharjale vajutatakse liiga tugevalt.

**Kaasaegne hambavahepuhastaja aitab ennetada hammaste ja igemete haiguseid ning hoiab naeratuse särava.**

SHUTTERSTOCK



Hambavahepuhastaja ehk suurrigaator on suurepärase abivahend, mis puhastab hambavahe, hambad ja igemed toidujääkidest ning hambakatust surveveega.

Suurrigaator on mõeldud neile, kelle jaoks täiuslik suhügieen ning puhtad ja säravad hambad on väga tähtsad. Hambavahepuhastajat on soovitatav kasutada kindlasti inimestel, kellel on breketid, implantaadid, laminaadid või proteesid, sest neil tuleb suuõõne puhtusele erilist tähelepanu pöörata.

Turul on erinevaid irrigaatoreid: juhtmega ja juhtmevabad, erinevate otsikukomplektidega (nt breketite, proteeside või keele puhastamiseks mõeldud tarvikud), erineva veepeagi suuruse ja veejoa survega puhastid. Igaüks leiab oma!

Tõsi on siiski see, et olgu abivahendid kuidahes moodsad ja tõhusad, hea tulemuse saavutamiseks tuleb neid iga päev kasutada ning vähemalt korra aastas hambaarsti ja suhügienisti juures käia.

REKLAAM

## Tänapäevane abi teie HAMMASTELE JA SUUÕÕNELE



**KAJUSTUNUD HAMBAMAIL JA ÜLITUNDLIKKUS?**

**NANO HAP™ Dental** pakend sisaldab 30 valget želatiinkapslit ja on arvestatud 15 päevaseks hoolduskuuriks, et kõrvaldada eelkõige valulik hammaste ülitundlikkus. Esteetilise eesmärgi jaoks kasutada pikema kuurina. Profülaktikaks, hammaste tugevdamise, hambakivi tekke vähendamiseks ja emaili kvaliteedi hoidmiseks soovitatav tarvitada iga kolme kuu tagant.

**NANO HAP™ Dental** ei ole hammaste jaoks mitte lihtsalt kui abrasiivne lihviv või keemiliselt valgendav vahend vaid ta täidab ning mineraliseerib hapete poolt kahjustatud kolded ja emaili pinna lõhed, parandades selle sileduse ning läbi paistvuse.

**NANO HAP™ Dentali** looduslikud nanokristallid katavad kahjustunud hammaste emaili pinnal kapillaaride lahtised sissepääsud ning paljastunud juurekaelad, seetõttu kaob ülitundlikkus külmale-kuumale või hapule-magusale...

4–6-nädalase kasutamise järel hakkab normaliseeruma hammaste värv ja läige, muutudes üksiti vähem vastuvõtlikuks nii hambakatule kui parkainetele, väheneb ka igemete veritsemine. Neutraliseerib suuõõne happelisust ning kahjulike bakterite hulka, sest neil nanokristallidel on antibakteriaalne toime nii grampositiivsetele (nt. *Staphylococcus aureus*) kui ka gramnegatiivsetele (nt. *Escherichia coli*) mikroorganismidele.

### NANO HAP™ Dental KASUTAMINE

Enne kasutamist tuleb hambad harja ja pastaga pesta, et eemaldada emaili pinnalt hambakatt. Kapsel võtta tervena suhu ja lahustada ta ainult süljes, ilma veeta (nagu karamellikommi). Liigutada tekkinud segu suus ringi, et vabanenud nanokristallid jõuaksid kõikide hammaste pinnani ja ka hambavaheadesse.

Protseduuri kestus ca 10 minutit korraga. Päevas soovitatav kasutada kaks kapslit - üks hommikul, teine õhtul - sobilik ühendada korralise hambapesuga.

Meie toidulisandite seeriast leiate vajadusel abi veel liigeste-, selja- ja luuprobleemidele. Vaadake ka neid tooteid:

### NANO HAP™

kehaomane nanomaterjal liigeste ja selja probleemide puhul.



### NANO HAP™ BONE EXTRA

kehaomane nanomaterjal hõrenenud luudele või luutraumast taastumiseks.



Tegevusloa nr 191

## ÜLEJÕE APTEEK



## Puukentsefaliiti haigestumine on viimastel aastatel kolmekordistunud!

Kaitse end puukentsefaliidi vastu.  
Vaktsineerime soovijaid apteegis  
**maikuus igal neljapäeval  
kella 16-18.**

**Vaktsineerimine on tasuta**

**Täpsem informatsioon**  
**Ülejõe apteegis Pärnus Jannseni 7a**  
**Tel 443 2255**

**Teostab VIV Living Tervisemaja õde**  
**www.vivliving.ee, tel 5332 6721**



OLEME EESTI HAIGEKASSA PARTNER  
LASTE HAMBARAVI, TÄISKASVANUTE  
HAMBARAVI, PROTEESI JA  
ERAKORRALISE ESMAABI OSAS.



- + HAMBARAVI
- + JUURERAVI
- + LASTE HAMBARAVI
- + RÖNTGEN
- + KIRURGIA
- + PROTEES
- + ESTEETILINE HAMBARAVI



MAIRI KORKKA  
HAMBARAVI, LASTE  
HAMBARAVI, JUURERAVI,  
IGEMERAVI, PROTEES



MARET OJAKIVI  
HAMBARAVI, LASTE  
HAMBARAVI, JUURERAVI,  
IGEMERAVI, PROTEES



IGOR PIHO  
HAMBARAVI, LASTE  
HAMBARAVI, JUURERAVI,  
IGEMERAVI, PROTEES



KADRI REBANE  
HAMBARAVI, LASTE  
HAMBARAVI, JUURERAVI



ALLA DUDINA  
LASTE HAMBARAVI,  
JUURERAVI, PROTEES



KATRE UIBO  
HAMBARAVI, LASTE  
HAMBARAVI, JUURERAVI



AILI TUHKANEN  
NÄO LÕUALUU  
KIRURGIA



JAANA TAMM  
HAMBARAVI, LASTE  
HAMBARAVI, JUURERAVI

RAATUSE TERVISEKESKUS

Raatuse 21, Tartu | +372 77 22 044

info@raatusehambaravi.ee | www.raatusehambaravi.ee

# UNUSTA SUUS LOKSUVAD PROTEESID.

## Nüüdsest on võimalik ka juba olemasolev totaalprotees fikseerida

REKLAAM



dr Vitalii Pavlishin

Naeratuse taastamine hambaimplantaatidega on juba aastakümneid tõestanud end kui stabiilne ja pikaajaliselt toimiv ravimeetod, mis on patsiendile suhteliselt kiire lahendus.

Inimkonna eluea oodatava pikenedamisega jääb hambutus ülemaailmselt oluliseks rahvatervise probleemiks, mis mõjutab otseselt patsientide näoilmet, toitumist, võimet süüa, rääkida ja suhelda.

Hambutus ja totaalproteesid pole aga ainult eakate patsientide probleem. Traumade või halva suuhügieeni tõttu vajavad tihti proteese ka nooremas keskeas patsiendid.

Hambutuks jäämist võib mingis mõttes käsitleda kui puuet, mis puudutab suufunktsiooni ja sotsiaalset mõju elukvaliteedile. Seetõttu on sageli vajalik suufunktsiooni taastamine suu-

kirurgia ja implantaatide paigaldamisega, mille põhieesmärk on toetada või stabiliseerida proteese hambutus lõualuu. Tänapäeval on puuduvate hammaste asendamiseks proteesidega mitmeid eri võimalusi. Peamiselt saab neid jaotada selle järgi, kas proteesid on suust eemaldatavad, suhu fikseeritud või kahe eelneva kombinatsioon.

- Suust **mitte-eemaldatav** ehk fikseeritud hambaprotees on selline, mida patsient ei saa suuõõnest ilma hambaarsti abita eemaldada.

- Suust **eemaldatavad** hambaproteesid võivad asendada tervet hambakaart (totaalproteesid).

- Nende kahe **kombineerimine** ühendab endas suust eemaldatavat ja suhu fikseeritud osa ning tagab suust eemaldatavale proteesiosale parema püsivuse. Teiste sõnadega kirjeldades on see kahele implantaadile nn trukisüsteemiga kinnitatud protees.

**Paljudel patsientidel on juba proteesikaar olemas, kuid alumise kaare kinnitamine igemetele isegi proteesiliimiga on problemaatiline ja see kipub loksuma jääma. On esinenud ka juhtumeid, kui protees on suust kukkunud või inimene on oma proteesid lausa ära kaotanud.**

Halvasti püsivate totaalproteeside püsivuse parandamiseks annavad suurepärase võimaluse kombineeritud truckproteesid, mis kinnituvad implantaatidele. Patsient saab sel juhul totaalproteesi ise eemaldada ja puhastada ning suhu tagasi truckidele kinnitada. Enamus juhtudel saab olemasoleva alumise hambaproteesi truckisüsteemile ümber ehitades

fikseerida vaid kahele implantaadile, ülemist kolmele või enamale.

**Seda lahendust soovitame ka patsientide puhul, kelle liikumine on takistatud või on piiratud käte liikumine (näiteks Parkinsoni tõbi, insult jne) ning ta pole võimeline ise oma proteese puhastama. Sel juhul on hooldajal võimalik protees eemaldada ja see lihtsasti puhastada.**

Implantaadile kinnitatud proteesid on loodud maksimeerima paindlikkust ja töökindlust. See valik aitab patsiendil, kes on kaotanud kõik hambad, taskukohasema ravivõimalusena muuta suufunktsiooni ja elukvaliteeti positiivses suunas.

Seda lahendust tuleks pidada esimeseks valikuks hammasteta patsientide taastusravis, kuna tavapärase totaalproteesidega võrreldes on selle tulemuseks parem suufunktsioon ja elukvaliteet.

Paigaldatavate implantaatide arv võib sõltuda proteesi tüübist või patsiendi lõualuu anatoomiast. Täpsemad võimalused selgitab välja arst konsultatsiooni käigus, kuid pikaajalised uuringud on näidanud, et hammasteta lõualuu saab üldjuhul edukalt taastada alalõualuu puhul kahele ja ülalõualuu puhul kolmele või enamale implantaatidele fikseeritud proteesidega.

RAKVERE HAMBAPOLIKLIINIK

Tel 325 8770, 5551 7628 • Tuleviku 1, Rakvere  
www.rhkliinik.ee • facebook.com/RHkliinik/

Tegevusluba nr. L01974



STRAUMANN® NOVALOC®  
Hübriidproteeside  
kinnitussüsteem

# SEA END SÄRAVAKS SUVEKS VALMIS: PÜSI TERVE JA ÕNNELIK

Suvi on õige aeg iseennast fookusesse seada, teha pai oma kehale ja vaimule, võtta aega olemiseks ja liikumiseks.

Kiiretel aegadel võib end igapäevaste tegemiste virvarris kaotada ja vaikselt ligi hiiliv tervisemure jääb märkamatuks – ei pruugi teha vahet, kas tegu on depressiooni, kevadväsimuse või üldise kurnatusega.

Peaasi.ee koolitaja, psühholoog Elina Kivinukk toob välja mõtlemapaneva statistika, mis näitab, et depressiooni korral otsib meditsiinisisüsteemist abi vaid kolmandik probleemi käes vaevlevatest inimestest. Seega peab olema palju neid, kes depressiooniga omal jõul hakkama saavad.

## LIIKUMINE JA TERVISLIK TOIT TEEVAD TUJU HEAKS

Liikumise mõju vaimsele tervisele on Kivinuki sõnusti raske alahinnata: «Uuringud näitavad, et juba 20 minutit värskes õhus aktiivset kõndimist toetab vaimset

tervist ja vähendab depressiooni riski. Liikumine on just ennetamiseks vajalik.» Siiski võib juba depressioonis inimesel uue harjumuse kujundamine, sealhulgas kehaliselt aktiivne eluviis, väga keeruline olla, sest depressioon võtab rõõmu, motivatsiooni ja teotahte.

Tasakaalustatud toitumisest ja mitmekesisest menüüst on samuti vaimse tervise toetamisel abi. Stressirohkeks ajaks on nutikas endale toidud ette valmistada, varuda kappi lihtsaid ja tervislikke toite ning pähklipakke, siis saab kiiresti kätte pigem tervislikumad ampsud.

Kuigi depressioon on keerulise iseloomuga ja raske haigus, õpivad inimesed, kellel seda korduvalt esineb, ära tundma märke, kui depressioon hakkab lähema. Mõnes mõttes on võimalik end siis ette valmistada. Näi-



**Sageli ei pruugi ise aru saada, kas tegu on depressiooni, kevadväsimuse või üldise kurnatusega.**

SHUTTERSTOCK

teks on inimesi, kes koostavad igal aastal endale just novembriks läbimõeldud kultuuriprogrammi, nii et igasse nädalasse jääb mõni kontsert, muuseum või teatrietendus – see aitab halli aja nauditavamaks muuta. Samuti võib end spordiklubisse kirja panna ja regulaarselt trenniks

aega võtta või kujundada päeva sisse hingetõmbepause.

## DEPRESSIOONI ENNETAMINE ON LIHTSAM KUI RAVI

Kahjuks on nii, et kui inimesel on juba sügav depressioon, ei tundu ükski soovitus, olgu see liikumine või toitumise jälgimine, lihtne. Inimesele, kes veedab terve päeva hommikumantlis, võivad just igapäevategevused keerulised olla, isegi näiteks pesemine või riietumine.

Ennetamisel on võtmeväärus. Tasub pidevalt jälgida, et igasse päeva tekiks hetki, mis tekitavad kasvõi paariks momentideks rõõmu, pakuvad saavutus- tunnet ja loovad lähedust teiste inimestega. Lisaks soovitatakse klassikalise kolme alustala: und ja puhkemomente, mitmekesist toitu ning kehalist aktiivsust.

## SUVEL ÕUE JA MERE ÄÄRDE!

Üks väga hea viis vaimse tervise probleeme ennetada on pal-

RAVIMIREKLAAM



## Ortofen®

Diklofenak 2% salv

**Leevendab valu ja põletikku lihastes ning pehmetes kudedes**

- Lihaspõletik
- Liigespiirkonna valud ja põletikulised seisundid
- Sporditraumad (venitused, nihestused ja muljumised jt.)
- Imendub kiiresti ja täielikult, võib masseerida



**Müügiloahoidja:** AS Grindex, Krustpils 53, Rīga, LV-1057, Lāti **Info:** Grindex Eesti filiaal, Tondi 33, Tallinn, 11316, tel 6 120 224

**Tähelepanu!** Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

**Grindex**

ju värskes õhus liikuda. Pikad valged suvepäevad on selleks kui loodud. Suvine päike on aga intensiivne ja meie nahk vajab kaitset. Youtube'is ja Instagramis tervisenõu jagav dermatoloog dr Bret Kaldvee ütleb, et oma nahka võiks UV-kiirguse eest kaitsa aasta ringi, ent eriti tähtis on see suvel. Kõige intensiivsem on päike kella 10-st hommikul kuni 15-ni pärastlõunal ning sel ajal võiks võimalusel päikese käes viibimist vältida ja varjus püsida.

Päikeselt jõuab maapinnani kahte liiki UV-kiirgust: UVB-kiirred, mis võivad tekitada nahal päikesepõletust, ning UVA-kiirred, mis tungivad naha sügavatesse kihtidesse ja põhjustavad kortsude teket ja pigmentatsiooniprobleeme. Päikesekreemi kasutamine aitab ära hoida naha enneaegse vananemise ning kaandada nahavähi riski.

#### MILLINE ON HEA PÄIKESEKAITSEKREEM?

Päikesekreemi valides tuleks veenduda, et see kaitseks ka UVA-kiirguse eest. SPF näitab ainult UVB kaitset. Pakendil peab olema eraldi kirjas, et kreemil on UVA-kaitse või et kreem on laia spektri kaitsega.

Sageli kasutatakse päikesekreeme valesti, kohe kindlasti ei tohiks kasutada eelmise suve kreemi. Ükskõik, milline SPF



#### Päikesekreemi puhul kehtib ütlus, et rohkem on uhkem.

on kreemile märgitud, seda tuleb ikka iga kahe tunni tagant uuesti nahale kanda. Kreemikihti peab uuendama ka iga kord pärast ujumist või rohket higistamist.

Päikesekreemi puhul kehtib ütlus, et rohkem on uhkem. Täiskasvanule kulub ühel kreemitamise korral u 30 ml kreemi (väikese pitsi täis). Kui suuremad päikesekreemi tuubid on 300 ml, siis lihtne arvutus ütleb, et ühest kreemituubist jätkub vaid kümneks korralikuks kreemitamiseks.

#### ÕIGE RIETUS KAITSEB PÄIKESE EEST

Suvel päikese kätte minnes on oluline roll ka riietusel. Lastele on soovitatav valida pikkade varrukatega ujumisriided ning pähe võiks panna servaga mütsi või kübara, mis kaitseks nägu, kõrva ja kaela intensiivse päikese eest. Samamoodi peaksid peakatteid kandma täiskasvanud, eriti mehed, kelle juuksepiir on hõrenevad ja pealagi paljas. Hoolikalt tasuks seejuures valida materja-



Päikesekaitsekreemi tuleb iga kahe tunni tagant uuesti nahale kanda, kreemikihti peab uuendama ka iga kord pärast ujumist või rohket higistamist.

SHUTTERSTOCK

li: tihedakoeline riie aitab paremini päikesevalgust peegeldada.

Randa või basseini minnes võib lapsele tavalise trikoo asemel aga hoopis UV-kaitsega ujumisriided selga panna. UV-kaitseriided on valmistatud spet-

siaalsest UV-kiiri blokeerivast materjalist, mis on nahasõbralik ja kuivab kiiresti. Suvel on parim aeg oma akude laadimiseks – mine metsa ja mere äärde, naudi päikesevalgust ning kaitse ennast ja oma lähedasi!

## TOETA OMA ILU JA TERVIST EESTI TOODETEGA!

Eesti brändid Boost Yourself ja Shroomwell ühendasid jõud, et pakkuda sulle kevadist turgutust!

### Boost Yourself Ilukollageen

Kollageen aitab nahka niisutada, vähendada peeneid kortse ning muuta juuksed ja küüned tugevamaks.



### Shroomwell Chaga Immuno Eliksiir

Tänu kõrgele C-vitamiini sisaldusele aitab võidelda kevadväsimusega ja tugevdab immuunsust.



# MIDA TEHA, KUI PADI ON PAHA JA TEKK TORGIB?

Kes meist poleks mõnikord tunde voodis vähernud ja und oodanud, endal muremõtted peas? Kui seda juhtub harva, pole suuremat lugu, kuid uneprobleemide kuhjudes on meie tervis ja tegutsemisvõime tõsiselt ohus.

**S**elle kohta, mis on hea une saladus ja mida enda une kvaliteedi heaks ette võtta, annab nõu kopsuarst ja unemeditsiini ekspert dr Erve Sõoru.

Kahjuks on unepuudus väga sageli esinev probleem. Kroonilise unepuudusega kaasnevad mälu- ja tähelepanuhäired, loovuse langus, probleemide lahendamise võime ja meeleolu muutused ning seksuaalne huvi kahaneb ja vigastuste-õnnetuste risk kasvab.

Unekaotuse ja -häirete kuhjumine võib aga põhjustada tõsisemaidki tervisehäireid, nagu

kõrgvererõhktõbi, diabeet, rasvumine ja depressioon, isegi infarkti ja insuldi risk on suurem.

Tihti on unetus üks ärevushäire sümptomeid.

**MIKS ON UNI HALVA KVALITEEDIGA?**

Kõige tavalisemad une häirijad on inimese mõtetes keerlevad päevasündmused, mis takistavad rahulikult uinumast. Kui uinumisele kulub tunde, siis on selge, et hommikul ärkamise ajaks pole piisavalt magatud.

Üha enam on väsimuse ja häiritud une põhjuseks ühiskonnas



Üha enam on väsimuse ja häiritud une põhjuseks ühiskonnas õhus olev stress ja tehnoloogia küllus.

õhus olev stress ja tehnoloogia küllus, lisaks ärevus, depressioon, liigne kofeiini tarbimine ja muutused toitumises. Depressioon ja unehäired on omavahel tihedalt seotud. Näiteks võib unetutel olla kümme korda suurem risk depressiooni jääda

kui neil, kes magavad hästi. Unetust esineb sageli psüühikahäire korral, kuid paljud unehäired on ka päritavad.

**HEA UNE SALADUS**

Lihtne on öelda, et oma päev tuleb planeerida nõnda, et ei peaks uneaega näpistama. Kui siiski mingil põhjusel on magamiseks vähe aega, tuleb leida võimalus und kompenseerida – näiteks lõunauinak, mida võiks teha enne kella 15. Kui unetung tekib pärast kella 17, tuleks hea öö-

**Uneprobleemidega tuleb tegeleda, sest kui une kvaliteet on kehv, kannatab meie päevane tegutsemisvõime.**

SHUTTERSTOCK



**BEST BREATHE**  
Nordic

*Best Breathe'i ninasõõrmete laiendaja kasutamine leevendab tõhusalt unepnoe sümptomeid ja tagab parema une.*

**Best Breathe Filter** vähendab sissehingatavas õhus allergeenide, õietolmu ja tolmukestade sisaldust!

Ninasõõrmetesse sisestatav seade vahetatavate filtritega puhastab efektiivselt sissehingatava õhu enamikest kahjulikest tolmuosakestest!

**HINGA VABALT!**

Telli meie e-poest: [www.bbnordic.eu](http://www.bbnordic.eu)

**WENDRE**

Sooduskoodiga **ILUJATERVIS24** täishinnaga toodetelt **-24%**  
\*Pakkumine kehtib kuni 12.05.2024

**Tehasepood**  
Lina 31, Pärnu

**E-pood veebis**  
[www.wendre.ee](http://www.wendre.ee)



**Kopsuarst ja unemeditsiini ekspert dr Erve Sõõru sõnusi on unepuudus väga sageli esinev probleem.**

ERAKOGU

ne eesmärgil lihtsalt varem magama minna, mitte uinakut teha. Oma keha ja aju lõõgastades on kergem vaigistada segavaid mõtteid, mis ei lase uinuda.

Igasugused uneravimid ja toidulisandid pole alati õigustatud. Samas on uneaegsed liigutushäired põhjustatud ferritiini vähesusest ja sel juhul on abi rauapreparaatidest.

Und soodustavad valgud ja omega-3-rasvhapped, mida leidub rasvases kalas (nt lõhe), Kreeka pähklites ja avokaados. Väsimuse põhjuseks võib olla D-vitamiini puudus. Tuleks viibida päevavalguses, kuna see soodustab melatoniini tootmist ja tagab parema unekvaliteedi.

Magamistuba olgu vaikne, pime, lõõgastav ja sobiva temperatuuriga. Seal pole kohta elektroonikaseadmetele, nagu teler või arvuti. Füüsiline ja vaimne vorm peavad olema tasakaalus, kuid selle peale liigne mõtlemine ei tee head. Ole iseendaga sõber! Regulaarset une- ja ärkvelolekurütmi hoides töötab keha bioloogiline kell kõige efektiivselt. Kui une korrigeerimisega ise hakkama ei saa, ta-

sub nõu küsida arstilt, kes teeb vajalikud uuringud ja korrigeerib nende alusel und.

Õige teki ja padja valik on oluline, kuid veelgi tähtsam on voodipesu puhtus. Kui padi, tekk või madrats on juba aastaid kasutusel olnud, võiks need välja vahetada. Voodipesu tuleks triikida.

#### KAS UNEROHUST SAAB ABI?

Uinumisel võib abi olla melatoniini asendusravist. Nutiseadmetest kiirgav külm/sinine valguspekteer on tugevaim kehas tekkiva melatoniini tootmise pidurdaja. Melatoniini soovitatakse ka pikamaa reisimisel, et ajavahega kiiremini harjuda.

Paljud inimesed on harjunud unehäire korral arstilt uinuti retsepti küsima. Mõeldakse, et tabletiga tuleb hea uni, aga tegelikult suurendavad uinutid unetust veelgi ja tekkida võib ravimisõltuvus. Mõnel juhul kasvab uinutite tarvitamisel risk haigestuda rasketesse ja eluohtlikesse haigustesse, kuid selle peale üldiselt ei mõelda. Seetõttu tuleks kõigepealt unehäire ja selle põhjus selgeks teha, alles siis saab une parandamiseks ravimite tarvitamisest rääkida. Aastatega on unemeditsiini teadmised arstide hulgas paranenud ja nii ker-



**Füüsiline ja vaimne vorm peavad olema tasakaalus, kuid selle peale liigne mõtlemine ei tee head. Ole iseendaga sõber!**

SHUTTERSTOCK

gekäeliselt uinuti retsepti enam välja ei kirjutata.

#### UNI JA ALKOHOL

Alkohol on tugev uinutaja, üks sagedamini kasutatav käsimüügis olev une abivahend. Tervetel mittealkohoolikutel soodustab alkohol uinumist ja parandab sügava une kvaliteeti, kuid ainult öö esimesel poolel, teisel pool-

ajal on see tõsiselt häiritud. Liigne alkoholi tarbimine on kahjuks üsna levinud ja põhjustab unehäirete kujunemist. Seega, hea une kontekstis on oluline mõeldukus ja pigem ei soovitata alkoholi tarvitada.

Suvi on puhkuste aeg ja paljud inimesed elavad tavapärasest rutiinist erinevalt, päevad on pikemad ja päiksevalgust jagub enamateks tundideks. Ööd on aga lühemad ja magamiseks mitte ehk piisavalt pimedad. Kuigi inimeste füüsiline aktiivsus on suveajal suurem, tuleb meie laiuskraadil hea une saavutamiseks suvel rohkem vaeva näha.

● Mõeldakse, et tabletiga tuleb hea uni, aga tegelikult suurendavad uinutid unetust veelgi ja tekkida võib ravimisõltuvus.

## Pakume laias valikus ortopeedilisi jalatseid erinevatele jalatüüpidele

Ortopeedilised jalatsid riikliku soodustusega:

- lapsed
- pensionärid
- tööelised puudega või vähenenud töövõimega isikud

Vastuvõtud ka Võrus, Tallinnas, Viljandis ja Jõhvis

Turu 21b (sisehoovis), Tartu

Tel 5342 5295

info@jalaekspert.ee



Varomed



Varomed



Varomed



Stuppy



Podartis



Stuppy

# ÄRA UNUSTA OMA SILMI EREDA SUVEPÄIKESE EEST KAITSTA

Pole midagi toredamat, kui päikeselise ilmaga värskes õhus viibida ja suve nautida. Päikese kätte minnes kasutame oma naha kaitsmiseks päevituskreemi. Unustada ei tohiks sedagi, et täpselt samamoodi vajavad UV-kiirguse kahjuliku mõju eest kaitset silmad.

Päikeselt jõuab meieni erinevat tüüpi UV-kiirgust – mida lähemal ekvaatorile, seda rohkem kiirgust maapinnani jõuab. Ees- ti laiuskraadidelgi on UV-kiirguse tase mõnel kuupal suvepäeval ohtlikult kõrge. Üldiselt on UV-indeksi väärtus kõige kõrgem keskpäeval ning mõni tund enne ja pärast seda. Õrna nahatüübi korral tuleks päikesekaitsekreeme kasutada juba siis, kui see indeks on üle 3–4, siis oleks mõistlik ka päikesepillid ette panna või UV-kaitsega kontaktläätsesid kasutada.

Liigne UV-kiirgus on ohtlik nii nahale kui ka silmadele, põhjustades enneaegset vananemist, vähki jt haiguseid. Seejuures ei tohiks unustada, et kiirguse toime silmadele on kumulatiivne – see tähendab, et elu jooksul kahjustus koguneb ja summeerub.

Alati ei pruugi kohe arugi saada, et päikesevalgusega on liiale mindud. Kui on tekkinud sümptomid, nagu silmade ebamugavustunne või punetus, pisarad, hägune nägemine, valgustundlikkus, silmalau turse või tõblemine või halode nägemine, mis mõne tunni jook-



SHUTTERSTOCK

sul ei kao, tuleks spetsialistiga ühendust võtta ja veenduda, kas silmad on terved.

Arvestada tuleks sellega, et keskkonnas, kus on palju peegeldavaid pindu, nt hele rannaliiv, sile veepind või lumi, on UV-kiirguse mõju veelgi suurem.

UV-kiirgus võib ohtlik olla isegi pilvise ilma korral, eriti meist lõuna pool.

PARIM KAITSE ON MITMEKIHILINE

Kõige käepärasem on oma silmi UV-kiirte eest kaitsta päike-

seprillidega. Päikesepillide klaaside värvil pole seejuures suuremat tähtsust, küll aga on oluline, et prillid blokeeriksid kõik UV-kiired. Odavamad prillid ei pruugi alati täielikku kaitset tagada. Ka prilliraamidele tasub tähelepanu pöörata – kui prillid on väga kitsa raami ja kitsaste sangadega, paistab päike külje pealt silma ning prillide kaitse võib olla ebapiisav.

Paremaks kaitsmiseks sobivad UV-kaitsega kontaktläätsed, mis vähendavad silma jõudva kiirguse hulka märgtavalt. Ereda päikese käes on kõige parem mitmekihiline kaitse: lisaks UV-kaitsega kontaktläätsedele kannu päikesepillile ja laia servaga peakatet. Kuuma ilmaga on oluline jälgida, et silmad ei muutuks kuivaks. Selle vältimiseks on hea kasutada spetsiaalseid kunstpiisaraaid, mis hoiavad silmad niisutatud ja terved.

**instrumentarium**

**PRILLIRAAMID  
KUNI  
-70%**

**VEEL VIIMASEID  
NÄDALAID!**

BURBERRY DOLCE & GABBANA VERSACE TORY BURCH  
Ray-Ban COACH PRADA MIU MIU GIORGIO ARMANI  
POLO RALPH LAUREN OAKLEY ARMANI EXCHANGE vogue eyewear TED BAKER LONDON

Täpsed tingimused kauplusest. [instru.ee](http://instru.ee)

**Silikonist massaažikupud**  
Komplektis 4 tk

**Silikonkupud**  
d 35 mm, d 50 mm

**Kummikupud**

**Klaaskupud kummist pumbaga**

**Massaažisõrmused**

**HACHI magnetkupud**  
Komplektis 12 tk

**Klaaskupud**  
Komplektis 12 tk

**Epsomi sool**  
Magneesiumsool 1 kg

**Pumbaga vaakumkupud**  
Komplektis 12 tk

**Punase lille õli**  
20 ml

**Palsam Metsik Tiiger**  
3 g

**Feng You Jing**  
3 ml

**Eliksiir luudele ja liigestele**

**MASSAAŽI JA TERVISETOOTED  
HIINA RAHVAMEDITSIINI  
TARVIKUD**

[www.aivel.ee](http://www.aivel.ee)  
tel 510 9870

# SUVELGI ON VITAMIINE VAJA

Selleks, et meie keha toimiks ja enesetunne püsiks hea, on vaja üle paarikümne erineva vitamiini. Kuigi see arv tundub suur, ei pea kohe vitamiinitopsi järele haarama, sest mitmekülgset toitudes ja piisavalt aktiivne olles saab noor terve inimene kõik vajaliku igapäevasest toidust kätte.

otame sooja päikeselist suve pikisilmi. Aiad ja metsad on siis täis tervislike ande, saame päikesevalguse käes viibida ning võimalusi enda liigutamiseks on palju – kõik see tagab igapäevase vitamiiniannuse ja parema enesetunde. Suvi on suurepärase aeg vitamiiniakude laadimiseks.

Rohkem tähelepanu organismi vitamiini- ja mineraalainete varudele peaks pöörama eakad ja need, kes peavad dieeti, tegelevad aktiivselt spordiga või kannatavad depressiooni käes.

## KAS LIHSALT TOIDUST PIISAB?

Vaheldusrikas toidulaud on tähtis: piisavalt värskeid salateid, köögi- ja puuvilju, tasakaalus kuumutatud toiduga. Liigselt kuumtöödeldud toidust ei saa organism küllalt vitamiine ja ensüüme kätte. Näiteks laguneb tsitruselistes ja köögiviljades leiduv C-vitamiin kuumutamisel ning lihsalt õhu ja valguse käes, seega peaks C-vitamiinirikkaid toiduaineid sööma toorelt või kohe pärast roa valmimist.

Vitamiinid ja mineraalained imenduvad omavahelises koostöös. Näiteks kaltsiumi omastamiseks on lisaks D-vitamiinile vaja K-vitamiini ja magneesiumi. Toidulaul peaks iga päev olema ka veidi rasvu, et organism

saaks rasvlahustuvaid vitamiine omandada.

## KAS SUVEL PEAB D-VITAMIINI VÖTMA?

D-vitamiini suudab organism vähesel määral ise toota, sünteesib seda nahale langeva UVB-kiirguse toimel. Levinud on rüütsikareegel, et D-vitamiini tuleb võtta nendel kuudel, mille nimes on r-täht ehk siis sügisel, talvel ja kevadel. Kuidas sellega ikkagi on?

Meie keha D-vitamiini tootmine sõltub peamiselt päikesest – kui viibime piisavalt päikese käes, suudame ise vajaliku D-vitamiini koguse toota ja lisaks seda võtma ei pea. Küll mõjutab organismi D-vitamiini tootmise võimet nahale kantav päikesekaitsekreem, mis blokeerib UVB-kiired, seega võib vajalik D-vitamiini norm ka suvel jääda saamata.

Seepärast tuleks oma organismi D-vitamiini taset aegajalt kontrollida, teha vereanalüüs ning vajadusel D-vitamiini lisaks süüa. Laste puhul on seda eriti oluline silmas pidada, neile on D-vitamiin tähtis luude ja hammaste tervise, kasvamise ja immuunsüsteemi normaalseks toimimiseks. Lihsalt igaks juhuks ja pidevalt vitamiine süüa aga ei maksa, ületarbimisel võivad tekkida vitamiinipuudusega sarnased sümptomid.



Suvel on aiad ja metsad täis tervislike ande, see on parim aeg oma vitamiinivarude taastamiseks. SHUTTERSTOCK



**TARTU  
TERVISHOIU  
KÕRGGKOO**  
TARTU HEALTH  
CARE COLLEGE

# VASTUVÕTT

## RAKENDUSKÕRGHARIDUSE ÕPPEKVADELE

12. JUUNIST 26. JUUNINI

**ÕDE** TARTUS JA NARVAS (3,5 A)

**ÄMMAEMAND** (4,5 A)

**FÜSIOTERAPEUT** (3 A)

**TERVISEKAITSE SPETSIALIST** (3 A)

**BIOANALÜÜTIK**

TARTUS JA TALLINNAS (3,5 A)

**RADIOLOOGIATEHNIK**

TARTUS JA TALLINNAS (3,5 A)

## KUTSEÕPPEKVADELE

12. JUUNIST 31. JUULINI

**ERAKORRALISE MEDITSIINI TEHNIK** (1A)

**HOOLDUSTÖÖTAJA** (2 A)

**TEGEVUSJUHENDAJA** (1A)

**LAPSEHOIDJA** (1A)

**MASSÖÖR** (2 A)

**PODOLOOG** (2 A)

## MAGISTRIÕPPEKVADELE

12. JUUNIST 26. JUUNINI

**TERVISETEADUS** (1,5 A,  
KLIINILINE ÕENDUS,  
TERVISEÕENDUS, VAIMSE  
TERVISE ÕENDUS,  
INTENSIIVÕENDUS)

1. MÄRTSIST 1. AUGUSTINI

**RADIOGRAAFIA** (2 A,  
INGLISKEELNE)

**FÜSIOTERAAPIA** (2 A,  
INGLISKEELNE, TASULINE ÕPE)

## LISAINFO:

**NOORUSE.EE/VASTUVOTT**



# Uued kõrgused ootavad vallutamist?

Ecoshi uus  
väetoidulisand  
on Sulle loodud!

UUS

Annab  
energiat

Suurendab  
elujõudu

Võidab  
väsimuse

Leevendab  
stressi

Tugevdab  
organismi

Toetab  
ajutööd



Taas laen end väega  
**ecosh.ee**