

Ketu 1/12(64)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

EESTI PSORIAASILIIDU TAASTUSRAVIKONVERENTS

Eesti Psoriaasiliidu Taastusravikonverents toimus 10. - 11. märtsil Pärnus Estonia Medical SPA-s.

Konverentsipaketi hinna sisse olid arvestatud ka kaks hooldust: soolakamber ja ürdivann või parafiin kätele. Konverentsil osales ühtekokku 89 inimest. Esimesena esines AS Sirowa Tallinn esindaja Siiri Põldar, kes tutvustas Linola sarja uudistooteid, dr.Wolff sarja baaskreeme, CCS jalahooldussarja ja uut sarja Olive eco. Tooteid saab ka meie ühingu tellida ja üritustel müüa.

Eesti Haigekassa Pärnu osakonna ravikindlustushüvitiste büroo juhataja Elgi Lepik andis ülevaate taastusraviteenustest ja selle rahastamise hetkesisust. Toimus ka aktiivne arutelu perearstide võimalustest suunata haigeid eriarstidele ja taastusravile.

Pärast lõunasööki kuulasime dr.Küllit Kingo ettekannet psoriaasi kaasaegsest ravist. Ettekanne oli väga huvitav ja paljud said sellest palju uut. Huvitav oli kuulda, et psoriaasi põdemine kahandab eluiga 3-10 aasta võrra ja psoriaasahaigetel on infarktioht teistega võrreldes 3 korda suurem. Ettekande käigus arutasime samuti patsiendiorganisatsiooni rolli uue psoriaasiravimetoodika tutvustamisel ja kaasarääkimisel selle rahastamise küsimuses.

Järgmisena võttis sõna Läti Psoriaasiliidu juhataja Raimonds Vasiljevs, kes rääkis psoriaasahaigete olukorrast Lätis ja taasloodud ühingu tegevusplaanidest. Suveks kutsus esineja meid Lätimaale külla ja soovitas tutvuda taastusravivõimalustega Jaunkemeris www.jaunkemeri.lv koduleheküljel.

Tervisespetsialist Marvi Pärn rääkis massaažist kui taastusravi ühest liigist. Loengu alguseks tegime saalis mõned virgutusharjutused ja need mõjusid tõesti hästi. Massaažist abi saanud ühingu kaaslased jagasid ka oma positiivseid kogemusi.

Konverentsipäeva lõpetasid ravimifirmad. OÜ RevalMed Trading esindaja Erika Tuulik tegi kokkuvõtte vastukajadest Psorioderm toodete kasutamisel ja tutvustas sarja veelkord. OÜ Medior Marketing esindaja Veronika Otter tutvustas uusi Sebamed tooteid UREA-ga.

Pärast õhtusööki toimus traditsiooniline loterii ja termide kompleksi külastamine.

Pühapäeva hommikul sai soovi korral sauna või basseini uuesti külastada. Pärast hommikusööki alustas päeva SA Pärnu Haigla taastusraviarst dr.Anne Saar psoriaatilise artriidi ning teiste luu- ja liigesehaiguste nii ambulatoorsete kui statsionaarsete ravivõimaluste tutvustamisega. Loengu käigus tegime virgutavaid harjutusi ja saime teada, et liigeste hommikune jäikus võib viidata reumatoidartriidile. Edasi järgnes väga huvitav ettekanne Estonia Medical SPA juhatajalt Cardo Remmel'ilt, kes tutvustas rahvusvahelist uurimust - milline näeb turism välja aastaks 2020 ja milline on olnud senine turismi areng Eestis. Saime palju teada taastusravikeskuse arenguvõimalustest ja ravi edendamisest. Päeva viimaseks esinejaks oli Estonia Medical SPA peaarst dr.Hele Torop. Meeldivaks uudis oli see, et märtsikuus avatakse uus Naharavikeskus Estonia Medical SPA-s. Surnumere soolaga bassein on juba avatud. Soola sisaldus on selles 35% ja paljudele seal käinud psoriaasahaigetele mõjus see väga efektiivselt. Estonia Medical kinkis ühele konverentsist osalejale tasuta basseinikülastuse, võitjaks osutus Ly Kirt Viljandimaa tugirühmast. Kellele loosiõnn ei naeratanud, see sai pääsme ise soodsamalt osta. Peale ettekannet suundusime ringkäigule taastusravikompleksis ja saime ise oma silmaga ravivõimalusi näha. Estonia Medical kavatses pakkuda tulevikus nahahaigetele erinevaid ravipakette, hinnad on hetkel veel koostamisel. Huvilistele soovitame jälgida kodulehekülge www.spaestonia.ee

Oli väga tore, et konverentsil osalesid külalised Eesti Reumaliidust ja Eesti Vaegkuuljate Liidust.

Külalised jäid konverentsiga väga rahule ning soovisid meile palju jõudu ja energiat !

Iga külalisesineja sai väikese meene, daamidele pakkusime möödunud Naistepäeva puhul praktilise kingituse – Bulgaaria kätekreemi ja roosiõiega seebikese.

Kahe konverentsipäeva jooksul saime puhata, üksteisega suhelda ja uusi tarkusi omandada.

Suur tänu organiseerijatele ja esinajatele!

Vilve Vain

MINA JA PSORIAAS

Kas oled leppinud mõttega, et **psoriaas** on meie kaaslane terveks eluks? Kui ei, siis tee seda, ja püüa elada temaga kui hea sõbraga, kes annab sulle märku, kui Sinu keha ja hinge miskit vaevab. See on eluaegne kaaslane, kes püüab Sinu mõtled ja teod, söögid, joogid ning eluviisi hoida õigel rajal. Kui aga patustad, siis annab ta märku laikude ja krobeline naha näol. Mina olen temaga leppinud ja kasutan seda kui indikaatorit oma eluviisi korrigeerimiseks.

Alustuseks mõningad nõuanded, millega **minu psoriaas vägagi rahul on**.

Tarvitan iga päev 1,5 - 2 liitrit struktureeritud või ka allika vett. Kindlasti ilma mullideta. Mina struktureerin seda Korallkaltsiumiga/Alka Mine/. Psoriaatiku keha vajab vett nii seest kui väljastpoolt eriti palju, sest vesi uhub välja kogunenud jäägid ja parandab vere koostist. Kahjuks on meie kraanivesi liialt lubjarikas, mis omakorda muudab naha karedaks ja veresooned rabadaks.

Selleks, et likvideerida keskkonnast ja toitumisest tingitud probleeme, teen järgmist.

Puhastan oma organismi, eriti maksa regulaarselt. Sellest on pikemalt juttu meie Biore Tervisestudio kodulehel [organismi puhastamise](#) artiklis. Suveperioodil, kui grillid köevad ja toit on mitmekesiselt ebatervislik, kasutan igapäevaselt maksa puhastust soodustavaid taimseid preparaate.

Olgu selleks siis **LIV52, maarjaohakas, artišok, võilill, sigur jne**. Võtan igal õhtul kell 22.00 paar kapslit või tabletti ning hommikul olen värsked ja reibas, märgates ka seda, et nahal puudub lööve. Kindlasti kasutan pidevalt Omega3, 6 ja 9 ja maarjaohaka õli. Hea oleks veel ka E ja A vitamiini kuure teha. Kanepi-, tudra- ja linaõli on asendamatult head kodumaised tooted, mis lisaks naha probleemidele aitavad seepidisel tarvitamisel alandada ka vererõhu näitajaid ja kolesterooli taset ning reguleerivad ka soolestiku tööd. Linaõli tarvitamisel peab veidi ettevaatlik olema ja mitte juua seda üle kahe kuu, sest ta võib tekitada kõhulahtisust. Pea meeles, et nii võilill, sigur, maarjaohakas ja saialill on maksa toetavad loodustooted, mis aitavad reguleerida ka vererõhku ning veresuhkru ja kolesterooli taset. Maks on filter ja kui see läheb umbe, siis hakkavadki tekkima ka vererõhu- ja veresuhkrunäitajate tõusu probleemid. Nii et hooli maksast ja kui ta on puhas ning töötab hästi, saad sinagi elada täisväärtuslikku elu. Kui autol on õlifilter umbes, siis ta ju ei liigu.

Sügiseti alustan jälle kaaniraviga ja nii ei pea ma minimaalselt kaks korda aastas võtma ette reisi sooja mere äärde. Kindlasti tuleb jälgida seda, et kõht ei oleks kinni. Kogu söödud ja läbitöödeldud toit peab kiiresti organismist välja tulema. Muidu hakkab see meid taas mürgitama.

Kui elad linnast väljas, ökoloogiliselt puhtas keskkonnas, siis võiksid varuda endale talveks rikkalikult võilille juuri, mis just augustis-septembris on väga tugeva toimega. Kuivata neid madalal kuumusel praeahjus ja kasuta purustatuna viljakohvi sees või näri niisama tervet juurikat. See on hea pähkli maitsega ja on maksale parim.

Toitudest püüan vältida kõiki mullidega jooke, tetrapakendites mahlasid, **värsket piima**, jogurteid, **rafineeritud suhkrut** ja tooteid, kus süsivesikute tase on kõrge, **valget nisujahu ja sellest valmistatud tooteid, keeduvorste ja ka suitsutatud lihatooteid**. Eelistan kala ja kanaliha ning ei liialda munade tarbimisega. Jälgin sülje ja uriini pH-taset ja kui see hakkab langema, alustan kohe ka alushappe tasakaalu toetavate mineraalide, [eelkõige Ca, Mg ja Zn](#) lisamisega oma toidusedelisse.

Tsink on väga oluline mineraal psoriaasahaigetele, mille tarbimiskuure tuleks kindlasti vähemalt kaks korda aastas teha. Üllatusena sain hiljuti teada, et **vaarikas** ei ole sobiv mari psoriaasahaigetele. Ka **mustikaga** ei tasuks liialdada ning mett tuleb tarbida mõistlikult.

Kindlasti tuleb teha vähemalt kord aastas **parasiitide ja vajadusel ka seente vastane kuur**. Nii nagu pritsitakse puid ja põõsaid ning kapsaid ja roose. Iga elusorganism on kellegile toidulauaks ja ka meie sees on hulgaliselt erinevaid elusorganisme, kes aeg-ajalt laiutama hakkavad. Kui lambliia või mõni uss võimust võtab, aktiveerub ka psoriaas.

Usside ja parasiitide vastu aitavad [Musta pähkli lehed](#) ja **kukeseene tinktuur, pulber või kapslid. Ravikuur nendega peaks olema vähemalt kolm nädalat**. Kui korjad kukeseeni, siis kuivatada neid umbes ühe kilo jagu, hõõru hiljem peeneks ja lisa Try Martinit.300 ml. Hoia tõmmist pimedas kaks nädalat ja tõhus ravim ongi siis valmis. Tarvita seda kaks supilusikat päevas enne sööki kolme nädala jooksul ja anna kindlasti ka lastele ning teistele pereliikmetele, sest kahjuks on see probleem arstidel tänapäeval kahe silma vahele jäänud. Vanasti ehk nõukogude ajal tehti ussiravi regulaarselt ja tänu sellele paljusid hädasid polnud ka olemas.

Seentega on olukord tõsisem. Psoriaas kipub laiutama ka küüntel ja selle ravi on keeruline. Kui Sul on lihtsalt küüne seen, siis kasuta sissevõetavaid tooteid. Pea nõu ka oma arstiga. Black Walnut, Pau Darco koos Kүүslaugu ekstraktiga on tõhusad abilised. Kui aga olukord on väga tõsine, siis aitavad kaasa seentest valmistatud preparaadid - eriti kukeseenest valmistatud. Kindlasti ära kasuta **sageli** keemilisi preparaate, sest need kahjustavad maksa ja psoriaas võib ägestuda.

Häid tulemusi on andnud ka Vivasani **teepuu õli kanuka ja manukaga**. Seda võetakse nii sisse kui ka määratakse küünele. Järgima peab kindlasti professionaalide soovitusi.

Millega Sina ennast pesed? See on kõige olulisem protseduur psoriaasi ravis. Kui kasutad valesid pesuaineid, siis oled isegi tundnud, et ihu sügeleb ja on vaevast.

Mina pesen ennast Surnumere mineraale sisaldavate toodetega, eriti hea on **väävliseep ja mudašampoon. Sobivad ka tõrvaseep, kitsepiimaseep ja jaanalinnu- või emuõli sisaldavad tooted**.

Kui aga ikka keha on laikudega kaetud **ja nahk vajab määrimist**, siis väga hea on **Dr.Nona Solarise** kreem, mis Surnumere mineraalide ja Surnumere soolaga kombineerituna annab kiiret tulemust. Kõik Surnumere soolade baasil valmistatud keha ja juuksehoolduse tooted on tõhusad. Jaanalinnu käte- ja ihukreem muudavad naha pehmeks ja elastseks ning parandavad tekkinud lõhed ja marrastused.

Kasutan ka Surnumere **soola eeterlike õlidega** keha koorimiseks ja naha struktuuri parandamiseks. Peale dušši või saunaskäimist määrin seda segu niiskele nahale ja hoian senikaua kui sool on sulanud, hiljem loputan kergelt leige veega soola maha. See protseduur koorib ja toidab nahka ning aitab tõhusalt nahka elastsena hoida. Hea on seda protseduuri teha paar korda nädalas.

Neil aegadel, kui psoriaas ägenema hakkas, tegin endale soolalahuse pudelisse ja pihustasin seda enne magamaminekut üle keha. Hommikul loputasin selle kergelt maha ja määrisin siis mõne salviga laigud üle. Hästi toimib mulle ja paljudele teistelegi Mirra jalakreem, mis on 100% looduslik ning annab väga kiiret efekti.

Minu pereliikmed, kes on saanud psoriaasi päranduseks meie isalt, hindavad kõrgelt ka **Kartalini kreemi**, mida kahjuks Eestis enam ei turustata.

Kartalini salvi tõhusus peitus selles sisalduvas **D3-vitamiinis**. Mina võtan D3-vitamiini tilkadena sisse ja päeva doos on 100rÜ. Tarvitan pidevalt ka **B-vitamiini** kompleksi. Alates sellest ajast kui alustasin kaaniravi, **lõpetasin piima joomise** ning enam ei ole ma pidanud ennast salvidega määrima. Olen oma kaaslasega sõbraks saanud ja nii võin jagada Sullegi soovitusi, kuidas oma elu kergemaks muuta.

Oluline on teada ka seda, et **KÕIK KEEMILISED RAVIMID**, eriti vererõhu ja kolesterooli ravimid, valuvaigistid, antibiootikumid, vaktsiinid jms. **aktiveerivad psoriaasi**. Püüa neist hoiduda. Iga probleemi tekkimisel on vaja leida algpõhjus. Alles siis tohib hakata seda ravima. Ära kasuta kergekäeliselt valuvaigisteid või ka nn.süütuid Voltareni ja Fastumgeeli laadseid kreeme selja ja liigese valude korral.

Kõiki neid näpunäiteid järgides on hea ka see, et minu organism töötab laitmatult, kõik vere näitajad on normis ja mind ei paina miski krooniline häda. Kui ma 1994.aastal esimest korda dr.Trofimova juurde paastuma läksin, olid minu tervise näitajad nii kehvad, et isegi paastumine oli mulle vastunäidustatud. Tervet ja õnnelikku elu ei julgenud mulle siis keegi ennustada. Olin aastaid neelanud keemilisi ravimeid ning väsimus, kurnatus ja üha laienev psoriaas olid mu igapäevased kaaslased. Artriidivalud olid kohati väljakannatamatud. Sel ajal oli minu taevas üsna pilvine. Nüüd aga olen seljatanud kõik toonased hädad. Soovin Sinulegi jaksu ja huvi seista oma tervise eest ja HOOLI ENDAST, siis on ka psoriaas Sulle pigem teenäitajaks kui kiusavaks vaenlaseks.

Rohkem infot leiad minu firma Biore Tervisestudio kodulehelt www.biore.ee

Tervet ja ilusat elu Sulle!

Mare Laeks

PS! Väike info, mis paberväljaandes seekord veel ei mahtunud!

MASSAAZ PSORIAASIHAIGETELE

Tervisespetsialist **MARVI PÄRN**
Toompuiestee 10-219, Tallinn tel. 5221507
Hind: 2 tundi **45 €**, 1,5 tundi **32 €**, 1 tund **23 €**

Olete oodatud !

TEATIS 2012.aasta LIIKMEMAKSUST

Eesti Psoriaasiliidu 2012.aasta liikmemaks on **6 eurot** (pereliikmemaks **8 eurot**).

Liikmemaks palume tasuda a/a 10052032580002 SEB pangas või sularahas kassasse.

Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2012**.

NB! Allorganisatsioonide liikmeid palume tasuda liikmemaksu vastavate allorganisatsioonide arveldusarvetele.

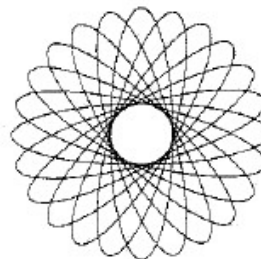
☞ Dr. Kersti Kivimägi ja Dr. Jevgeni Rubinštein vastuvõtt
Lasnamäe Tervisekeskuse filiaalis Sadama Medicum,
aadressil Sadama 25A,
Info ja registreerimine tel. 88 11 300 ja 88 11 301

Tulemas on järgmised üritused:

☞ **15.aprillil 2012 kell 10.00** - üldkogu koosolek koos sellele järgneva tervisekoolitusega Tallinnas, Toompuiestee 10 saalis

☞ **26.- 27.mail 2012** - tervisepäevad Mustjõe Talumajutuses Harjumaal

☞ **06.- 08.juulil 2012** - suvekool "Psoriaasahaige süda" Võhma Puhkekompleksis Saaremaal



EPSoL Tallinn 10137, Toompuiestee 10
kontakttel. 50 52 455 Georg Jurkanov
56 466 069 Sirje Seerman (Viljandi)
53 313 463 Paul Liiv (Saaremaa)
E-mail: epsol@epsol.ee
Veebiaadress: www.epsol.ee
a/a 10 0520 3258 0002