

Ketu 4/12(67)

Eesti Psoriaasiliidu häälekandja

LÄTI TERVISEMUDA TOOTED ABIKS PSORIAASIIHAIGELE

Lätis asuva Baldone järve tervisemuda on oma raviomaduste poolest tuntud Euroopas ligi 200 aastat.

Tootjad BDK Laboratory ja ELIER on teaduslikult arendanud tervisemuda tooteid, kasutades tänapäeva tootmise kõrgtehnoloogiat. Tervisemuda aktiivkomponendid moodustavad Peloid-kompleksi, mis sisaldab aminohappeid, vitamiine, ensüüme ja mikroelemente. Peloid-kompleks on võimeline tugevdama organismi immuunsüsteemi, viima organismist välja toksiine ning toimima tugeva antioksüdandina. Järgnevalt tutvustame mõned psoriaasihaigetele sobivad tooted, milliseid on võimalik saada ka Eestis.

Orgaaniline mudamask. Kaitseb nahka kõigist ümbritseva keskkonna poolt tekitatud negatiivsetest mõjudest.

Mudamask on antiseptilise toimega ning sobib muuhulgas hästi ka peanahale.

Toniseeriv losjoon kuivale nahale. Muda ning teiste orgaaniliste ja mineraalainete baasil toodetav losjoon aitab taastada ja hoida naha loomulikku Ph-taset. Vetikate ekstrakt toidab intensiivselt nahka vajalikke mineraalidega.

Mudaseep. Seebil on antiseptiline ning allergia- ja nahaseenevastane toime. Seep ei kuivata ega ärrita nahka ning on seetõttu heaks naha massaaži- ja energiaallikaks.

Kreem-seep. Seebi tootmisel kasutatavad mineraalid, aminohapped ja ensüümid tagavad naha niisutavat toimet ning aitavad võidelda naha vananemise ja kuivusega.

Stressivastane dušigeel. Tootel on naha ärrituse ja põletiku vastane toime. Pesemisvahend sisaldab allantoiini ja lavendliekstrakti ning omab seetõttu ka lõõgastavat toimet.

Niisutav ja pehmendav kehakreem. Toode täidab nahka energiaga ning ennetab naha vananemist. Kreemi koostisse kuuluv oliivõli annab nahale niiskuse, D-pantenool aga toetab naha loomulikku Ph-taset.

Orgaaniline muda sisaldusega šampoonid. Neid šampoone on mitmeid: juuste väljalangemise vastu, kahjustatud juustele, värvitud juustele, tumedatele juustele, rasvastele juustele ning kõõma ja peanaha kiheluse vastu. Viimase toote Peloid-kompleksi elemendid avaldavad peanahale kahekordset toimet. Ühelt poolt võitlevad mikroelemendid aktiivselt kõõma tekkimise vastu ning teiselt poolt rahustavad peanahka ja kõrvaldavad sügeluse.

Vanniekstrakt. Muda baasil toodetud ekstrakt avaldab rahustavat toimet närvisüsteemile, tugevdab immuunsüsteemi, tagab normaalse ainevahetusprotsessi ning vabastab organismi parkainetest. Toodet soovitatakse kasutada valuvaigistina reumaatiliste haiguste puhul ning ka unetuse korral.

Tervisemuda baasil toodetakse ka palju teisi huvitavaid tooteid. Nende koostise, tervistava toime ja hindadega saate tutvuda meie ühingu tööruumis Toompuiesteel 10. Soovi korral saate tooteid tellida ja nende toimet omal käel ära proovida. Psoriaasiliidu liikmetele kehtivad toodete soodushinnad.

*Ilusat suve kõigile,
Georg Jurkanov*

TOITUMINE B- VEREGRUPI JÄRGI	
	B grupp/Balanss-tasakaal
	Piimasööja,taluv seedetrakt
	Toiduvalikute suhtes kõige paindlikum
	Tugev immunsüsteem
	Stressi vastu loovtegevus
	Vajab tasakaalu vaimse ja füüsilise tegevuse vahel
	Kaalu tõstavad nisujahutooted
Kaalu tõstavad	läätsed,maapähklid,seesamiseemned mais,tatar,nisu
Kaalu langetavad	roheline lehtkõögivili,liha,munad,maks, madala rasvasisaldusega piimatooted
Lihatooted	Võib süüa kõike v.a.kana- ja sealiha
Eriti kasulik	küüliku-,lamba-,talle- ja ulukiliha
Neutraalne	kalkun,faasan,loomaliha,maks,vasikaliha
Vältida tuleb	kana-,hane-,sea- ja pardiliha,sinki,südant
Mereannid	Eriti head on süvaveekalad
Eriti kasulik	tursk,lõhe,heik,haug,lest,meriforell
	tuur,sardiin,kaaviar
Neutraalne	heeringas,karpkala,ahven,siig, vikerforell
Vältida tuleb	angerjat,anšoovist,austreid,koha,krevette, suitsulõhet
Piimatooted	Sobivad kõik piimatooted v.a.jäätis
Munad	1 tk. 4-5 korda nädalas
Eriti kasulik	farmijuust,fetajuust,kitsepiim
	2% piim,mozzarella
Neutraalne	briijuust,kaseiin,koorejuust,sojapiim, täispiim,vadak
Vältida tuleb	jäätitist,sinihallitusjuustu

Õlid,rasvad	Eriti hea on oliivõli, 1 spl.päevas
Eriti kasulik	oliivõli
Neutraalne	linaseemne- ja tursamaksaõli
Vältida tuleb	maapähkli-,maisi-,päevalille-,rapsi-, saflori- ja seesamiõli
Pähklid,seemned	Ei ole soovitatavad
Eriti kasulik	
Neutraalne	parapähklid,kreeka- ja makadaamia pähklid,mandlid
Vältida tuleb	kõrvitsaseemned,maapähklid,moonni-, seesami- ja piiniaseemned,sarapuu- ja pistaatsia pähklid
Oad,kaunviljad	Süüa mõni kord nädalas
Eriti kasulik	harilikud aedoad,lima oad,punased ja sojaoad
Neutraalne	enamus aedubasid,herned,põldoad
Vältida tuleb	mustad oad,läätsed,kikerherned
Teraviljad	Vältida nisu, rukist, tatart
Eriti kasulik	hirss,kaerajahu,kaerakliid,spelta,riisikliid
Neutraalne	kooritud riis
Vältida tuleb	amaranti,kamutit,maisi,nisu,otra,rukist, tatart,seitsmeviljahelbeid
Leivad, kuklid	Sobivad nn.elavad leivad
Eriti kasulik	hirsi,essene,ezsekieli leib,pruun riisileib, Soome näkileivad,wasaleib
Neutraalne	gluteenivaba leib,kaerakliid,spelta- ja nisuleivad,sojajahuleib,pumpnikkel
Vältida tuleb	nisuleiba-saia,maisjahukukleid,mitmevilja leiba,nisujahukukleid,rukkileiba
Sõmertoidud	Tarvita mõõdukalt,mitte koos lihaga
Eriti kasulik	kaerajahu,riisijahu

Neutraalne	basmati riis,kinoajahu,pruun riis,valge riis,speltanisujahu,spinatipasta
Vältida tuleb	nisu- ja rukkijahu,odrajahu,metsikut riisi,tatrajahu
Aedviljad	Süüa 3-5 korda päevas v.a.tomat
Eriti kasulik	baklaaan,broccoli,jamss,peedid,porgand kapsa erinevad variandid,piprad,seened, petersell,maguskartul
Neutraalne	ingver,kartul,kaalikas,curk,melon,lutsern, küüslauk,mädarõigas,porru,salatid,seller, sibul,spargel,spinat,till,vetikad,võilill, salott,seened v.a.shiitake
Vältida tuleb	avokaadot,artišoki,tomatit,kõrvitsat,maisi, maapirni,mungoa idusid,oliive,redist,tofut
Puuviljad,marjad	Süüa 3-4 korda päevas
Eriti kasulik	aedviljade mahlad,apelsin,aprikoos,greip, viinamarjad
Neutraalne	apelsin,aprikoos,dattel,greip,guaava,kiivi, tikker,kirsid,kuivatatud ploom,laim, murakad,maasikad,mandariin,mango, melon,mustikad,nektariin,pirn,rosinad, sidrun,sõstrad,vaarikad,arbuus,viigimari, õun, virsik
Vältida tuleb	granaatõuna,rabarberit,kookospähkleid
Mahlad,vedelikud	Mahla 2-3 klaasi,vett 4-7 klaasi päevas
Eriti kasulik	ananass-,jõhvika-,kapsa- ja viinamarjamahl
Neutraalne	aedviljade mahlad,apelsin-,aprikoos-, greibi-, kurgi-,mustika-,ploomi-,porgandi-, selleri-,õunamahl,õunasiider
Vältida tuleb	tomatimahla
Maitseained	Eriti vajab soojendavaid maitseaineid
Eriti kasulik	ingver,kajennipipar,karri,mädarõigas, petersell

Neutraalne	agar,aniis,basillik,estragon,jaanikaun, kappar,kardemon,koriander,curkum, köömen,küüslauk,loorber,majoraan, melassid,mesi,miso,murulauk,muskaat, münt,nelk,oregano,paprika,pipar, piparmünt,riisiiirup,rosmariin,safran,salvei sinep,sojakaste,sool,till,tüümian,sokolaad,
Vältida tuleb	kaneeli,maisisiirupit,odralinnaseid,musta ja valget pipart,vürtsi,želatiini
Vürtsikad lisandid	Tarvitada kõike mõõdukalt v.a.ketšup
Neutraalne	džemm,majonees,marinaadid, salatikastmed,sinep,vürts,žele
Vältida tuleb	ketšupit
Taimeteed	Ei anna erilist tulemust
Eriti kasulik	vaarikalehed, petersell,piparmünt, ingver,ginseng,kibuvitsamarjad,salvei
Neutraalne	jalakas,kasepungad,koldjuur,kummel, leeder,lutsern,münt,naistenõges,roheline tee,palderjan,nurmenukk,takjas,tüümian, viirpuu,võilill,valge tamme koor,raudrohi
Vältida tuleb	aaloe-,emajuure,humala-,hiirekõrva-, paislehe-,punase ristiku,rabarberi,senna-, tihashaena- ja vägiheinatesid
Muud joogid,alkohol	Piirdu teede,vee ja mahladega
Eriti kasulik	asendada kohv rohelise teega
Neutraalne	kohv,must tee,veinid,õlu
Vältida tuleb	kanget alkoholi,seltersi ja soodaveesid
Täiendavad lisandid	Magneesium-eriti oluline ainevahetuseks
Eluliselt vajalikud	magneesiumtsitraadid
	Diasporal lahtistava toimega
	lehtkõogiviljad,tera ja kaunviljad

B grupi vitamiinid	Letsitiini-kasutada graanulitena
	Magusjuurt veresuhkru alandamiseks
	või kroonilise väsimuse korral
Vaktsiinitundlikkus	Lastel võib tekkida tugev
	neuroloogiline reaktsioon
	polüemeliidi vaktsiin suukaudselt
	tekivad kergelt tüsistused
	gripivaktsiin rasedal kahjustab loodet
Antibiootikumide mõju	Vältida kinoloonide hulka kuuluvaid
	nt.falxini ja ciprot
Immuunsüsteem	Jälgi märke närvisüsteemi häiretest. nt.
Alati tarvita probiootikuid	ähmastunud nägemine,uimasus,unetus
	märkide ilmnemisel lõpeta kohe ja teata
	arstile
Kirurgilistest operatsioonidest	C-1000mg päevas
taastumise kiirendamiseks	A-20.000rū päevas
	Enne opi turguta immuunsüsteemi
	takjajuure,päevakübara teega kahe
	nädala eest

Suviste tervitustega,

Mare Laeks

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.

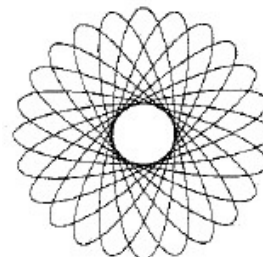
Liikmemaksu tasumise tähtaeg on **31.märts 2012.**

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:

- ☞ 25.augustil ootame liikumispäevale marsuudil Aegviidu-Nelijärve-Jäneda
- ☞ 02.septembril osaleme Eesti Reumaliidu käimispäeval Stroomi Rannapargis
- ☞ 05.septembril korraldame maakondlikku teabepäeva Pärnu Haiglas
- ☞ 27 .oktoobril tähistame Ülemaailmset Psoriaasipäeva Toompuiestee 10



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