

Valikutest

Kui teid vaevab spetsiifiline tervisehäda, saadab perearst teid eriarsti juurde. Tallinnas kirjutab perearst suunamiskirja ning annab kaasa meditsiinasutuste loendi koos telefoninumbriga aja broneerimiseks. Kui küsite esimest vaba vastuvõtuaega, saate kõige vähem hõivatud arsti.

Teine variant on pöörduda tasuta kliinikusse. Võrdleme.

Tasuta. Arsti esmase vastuvõtu 1,5 kuud + uuring 2 kuud + uuringu tulemuste analüüs 2 kuud. Kokku pea pool aastat. Küsin medõelt: "Äkki suren vahepeal ära?" Saan vastuse: "Äkki saate terveks?" Enne esmakülastust küsin registratuurist, miks selle arsti kohta veebis nii halvasti kirjutatakse. Saan väikeste pausidega kaks vihjet: "Konkreetne. Tujukas." Oli mõlemat.

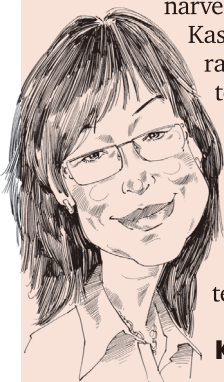
Kogemuslik soovitus: ärge laskuge emotsioonidesse, napisõnaline ja tujukas arst võib tegutseda professionaalselt, saata õigetele uuringutele ja suunata selle ala parima arsti juurde edasi. 10 punkti.

Tasuline kliinik. Üliküired, ülikompetentsed, ülisõbralikud. Kõik protseduurid tehakse optimaalsel ajal. Iga etapp maksab. Kokku tuleb kenake summa + 10 punkti neilegi.

Kahe variandi vahe on eelkõige emotsionaalsetes läbielamistes. Mõelge, kui kiiresti tahate probleemi lahendada ja ... unustada? Kui palju see teie närve kokku hoiab?

Kas ja kust leida raha? Kui olete kõigile neile küsimustele vastused leidnud, tegutsuge, ärge kahetsege ja saage terveks!

KAJA PRÜGI



Planeeri oma päeva targasti

KAJA PRÜGI

Elades looduse rütmis, annab sinu organism kõigis tegevustes oma parima.

Hiina meditsiini tõekspidamise järgi ringleb eluenergia kehas mööda 12 kanalit ehk meridiaani. Igas Hiina tunnis (vastab meie kahele tunnile ehk 120 minutile) aktiveerub üks kanalitest. Kanalid on aga seotud kindla organi aktiivsusega.

Kuubalt pärit Hiina meditsiini arst dr Salustino Zaldivar Wong, kes on elanud ja töötanud Hiinas üle kahekümne aasta, tunnistab, et lääne inimene ehk ei saagi oma elu selle rütmi järgi korraldada, kuid parema tervise ja eduka tegutsemise huvides tasuks meilgi neid põhimõtteid järgida. "Iga inimese organism on eripärane, samuti pole laste organid lõplikult välja kujunenud. Seega ei saa öelda, et kogu rütmi peaks omaks võtma tund-tunnilt ja minutilt."

Päeva algus

■ **Kella 5–7.** Päike tõuseb. See on meie jämesoole aktiveerumise aeg. Hiina uskumuse järgi eraldab jämesool hea halvast. Tark oleks ärgata koos päikesega ning minna tualetti. Hiiinlased usuvad, et kui varahommikul nn istest midagi välja ei tule, ei suuda inimene päeval eristada head halvast ega seega teha õigeid otsuseid.

Dr Wongil on siinkohal ka väike soovitus nii protseduuri kui päeva edendamiseks: "Joo esimese asjana ärgates klaas sooja vett sidruni ja meega – see jook stimuleerib soolestikku."

Samuti on see esimene Hiina tund soodne kehalisteks harjutusteks ja dr Wongi sõnul täituvad sel ajal Hiinas pargid harjutusi tegevate inimestega.

■ **Kella 7–9.** Magu aktiveerub ning seetõttu on põhjust süüa päeva kõige tõhusam toiduportsion. "Sööge



Dr Salustino Zaldivar Wong.

või šokolaadi, paksuks te ei lähe," toonitas dr Wong. "Läänes on paljudel halb harjumus juua hommikul vaid kohvi ja tõtata tööle. Mao teeb see halba, ta tahab töötada, aga toidu puudusel krampsud kokku. Sellest võivad tuleneda paljud seedeprobleemid."

■ **Kella 9–11.** Aktiveerub põrn. Põrn on aga seotud mõtlemisega, õppimisega. Magu ja põrn on omavahel seotud: kui te maole kl 7–9 toitu ei anna, on järgnevatel tundidel mõttetöö takistatud.

Keskpäeval ära rabele

■ **Kella 11–13.** Südame aktiivsuse aeg. Sel ajal pole hea teha füüsiliselt rasket tööd ega aktiivset sporti.

Järg lk 668



Regulax® pikosulfaat

Toimeaine:
naatrium-
pikosulfaat
monohüdraat

**Kindel nagu
kellavärk!
Tõhus vahend
kõhukinnisuse
puhul.**



REGULAX® pikosulfaat

Toimeaine: naatriumpikosulfaat monohüdraat
7,5 mg/ml suukaudsed tilgad, lahus

- Õrna ja kindla toimega
- Täpselt ja mugavalt annustatavad
- Sobivad ka diabeetikutele
- Meeldiva maitsega

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

Tootja:
Krewel
Meuselbach GmbH
Krewelstr. 2
D-53783, Eifort
Saksamaa

Krewel
Meuselbach

Algus lk 667

Statistiliselt ilmneb sel perioodil päevas inimestel kõige enam südameprobleeme. Eriti neil, kel on diagnoositud krooniline südamehaigus või on paigaldatud südamerütmur.

■ **Kella 13–15.** Peensoole aktiveerumise aeg. Peensool on tundlik organ ning aitab kaasa toidu seedimisele. Sel ajal oleks mõistlik võtta päeva teine eine. Dr Wangi sõnul sõid vanad hiinlased sel ajal päeva viimase söögi, käisid sada sammu ja heitsid magama.

■ **Kella 15–17.** Aktiviseerub kusepõis. Taas on käes aeg oma kehast mürke väljutada. Mürgid tekivad kehasse ka siis, kui päeva rütmi on rikutud või söödud vale toitu.

Üldiselt Hiina meditsiin ei dikteeri, mida täpselt millal sööma peab, vaid räägib kogustest. 2000aastase Hiina tarkuse järgi mõjutab sool meie luid ja magus verd. “Paraku on meie tervisele hea, kui sööksime maitsetut toitu,” tunnistab dr Wong. “Kui tunnete end halvasti, olete haige, on parem üldse mitte midagi süüa. Kui, siis vaid riisitummi. Nii Hiinas kui ka läänes on meie vanaemad tahtnud haigele lapsele ikka kanasuppi keeta. Kanasupist võib olla abi, kui olete lihtsalt nõrk ja kurnatud, mitte haige.”

Küll soovitab doktor juua sel ajal teed. Tema sõnul töid kellaviite traditsiooni Inglismaale hoopiski Indiast portugallased. Tee mõjub diureetikumina ning aitab mürke väljutada.

Vaikselt öhtusse

■ **Kella 17–19.** Neeru aktiivsuse aeg. Sel ajal on hea tegelda füüsiliste harjutustega. Samas hoiatab Hiina tarkus liigse higistamise eest, mis soodustab külma ligilaskmist. Tuleb kaitseda oma neere, sest need kardavad külma. Dr Wong teab, et kui noore inimese keha on liiga palju neerude piirkonnas rõivastest katmata ehk siis kantakse nn nappluuse, läheb külm organismi sügavale sisse ning selle tagajärjed võivad avalduda alles aastaid hiljem.

Sel varaõhtusel ajal on kasulik võimelda, et hoida ja parandada oma nn eluessentsi, mille

TASUB TEADA

Dr Wongi soovitused eestlastele

- Eestis on külm ja niiske. Te ei tohiks nii palju süüa külmi toite: jäätist, piima, juustu, toortoitu.
- Rohkem peaks sööma küpsetatud toitu.
- Kasulik – eriti naistele – on ingver, kaneel ja tooršokolaad.

saame sündides kaasa. Kasulik on qigong või jooga, sest hiinlased on arvamusel, et higistamisega kulutame ka oma eluessentsi.

■ **Kella 19–21.** Perikardi aktiivsus. Luuakse ühendus südame ja teiste organite vahel. See on vaikne, intellektuaalne, päeva kokkuvõtete tegemise aeg. Siis ei tohiks enam liiga palju süüa, sest on mao aktiivsuse vastand. Hea oleks süüa suppi või aurutatud köögivilju. Dr Wong lubab, et kui me pole niisuguse toiduga õhtusel ajal harjunud ning sööme kolmel õhtul seda kerge vastumeelsusega, siis neljandal õhtul juba mõnuga.

■ **Kella 21–23.** Aktiviseerub kolmiksoojendi. Selles ajavahemikus peaks minema magama. Enne seda kulub ära rahulik lõõgastus. Kui lähete magama enne kella 11 õhtul, tuleb teil rahulik uni. Kui me kella 11 ja 1 vahel ei maga, oleme hommikul ebakindlad ning otsustusvõimetud.

■ **Kella 23–1.** Aktiviseerub sapipõis. Rahutu uni öösel annab märku meie organite ebakõlast. Kui ärkate öösel vahemikus kella 23–1, võib oletada, et teil on probleeme sapipõiega

■ **Kella 1–3.** Maksa aktiveerumise aeg. Kui rahutu uni esineb kella 1st 3ni, võivad selle põhjuseks olla maksaprobleemid. Ehk olete päeval söönud nn rämpstoitu?

■ **Kella 3–5.** Aktiviseeruvad kopsud. Sel ajal ärgranutel võib olla mingeid probleeme kopsudega.

Kuid 70% rahutu une põhjustest on hoopiski emotsionaalset laadi, näiteks stressist tingitud.

KAJA PRÜGI