

Lugupeetud VIVASAN esindajad!

Kompanii VIVASAN panustab maksimaalselt oma esindajate töö paremaks muutmisse. Selleks on reaalne äriplaan, kõrgkvaliteetne toodang, suurepärased reklaammaterjalid, teatmikud ja metoodiline kirjandus, kompanii spetsialistide loengud, igaaastased välismaal toimuvad seminarid. Kõik see annab loomulikult positiivseid tulemusi. Siiski, viimase 3 aasta jooksul «Vivasan Akadeemia» raames läbiviidud seminaridel on selgunud, et teadmiste tase kompanii toodete kohta, ning seoses sellega nende realiseerimise efektiivsus, jätavad soovida. Seetõttu antakse kompanii esindajatele võimalus veelgi oma töö taset kompaniis tõsta, nimelt antud toodete toimemehhanismide kaudu erinevate haiguste korral. See aitab meie kaastöötajail paljusid haigusi korrigeerivaid, abistavaid programme oskuslikult koostada ning kergendab neil VIVASAN toodete realiseerimist.

Armsad sõbrad!

Te saite uue, täielikult ümber töötatud variandi raamatust «Tervisemaailma koos Vivasaniga». Selles tutvute erinevate haiguste korrigeerimise uute algorütmidega. Raamatut lugedes saate teada, mida kujutab endast üks või teine haigus, millised on nende tekke ja arengu peamised põhjused ja mehhanismid, ent mis peamine — Te tutvute meie kompanii poolt soovitatud toodete toimemehhanismidega. Uued meetoodilised abinõud lihtsustavad tunduvalt Teie ülesannet inimese erinevate patoloogiliste seisundite korral toodete hulgast valikuid teha. Raamatu lisas leiate põhjalikku informatsiooni meie toodete koostise kohta, tutvute peamiste toimekomponentide sisuga, saate määrata nende ööpäevased vajadused ning välja arvestada võimalikud maksimaalsed ööpäevased annused. Lisas leiate samuti meie toodete lasteannused.

Ottingute kergendamiseks on kõik haigused tähestikulises järjekorras. Sisukorras on isegi ära toodud mõnede haiguste sünonüümid.

Haiguste lahtris on loetelu soovitatavatest toodetest, kasutusjuhised, annused ning kuuride pikkused. Rasvases trükis on ära toodud need vahendid, mis on esmajärjekorras hädavajalikud. Ülejäänud tooteid võib kasutada vastavalt vajadusele. Tooted on loetletud nende efektiivsuse ning tähtsuse järjekorras.

Pöörame tähelepanu asjaolule, et **VIVASAN tooted ei ole esmajärjekorras mõeldud haiguste raviks!** Need ei saa asendada ravimpreparaate, ent on suurepäraseks abistavateks vahenditeks traditsioonilistele ravimeetoditele. Kõik firma VIVASAN poolt pakutud tooted sobivad omavahel hästi. Soovitatakse samaaegselt tarbida mitte enam kui 4-5 bioloogiliselt aktiivset toidulisandit (BAT), arvestades igas tootes olevate vitamiinide koostist (erandiks Vital Plus, Roheline tee piparmündiga, Piimavadak, Punase marja siirup). Toidulisandite samaaegne kasutamine eeterlike õlide, ravi-profülaktiliste kreemide, naha- ja juuksehooldusvahenditega tõstab tunduvalt toodete toime efektiivsust inimese erinevate patoloogiliste seisundite korral.

Soovitades meie kompanii tooteid, peab VIVASAN esindaja tutvustama tarbijale nende koostist, omadusi, tarvitamist, annuseid, võimalikke vastunäidustusi, toime kestvust. Sanuti peab ta selgitama meie firma toodete eeliseid teiste ees, hoiatama tarbijat toote kasutamise ajal tekkivate võimalike subjektivsete ilmingute eest, mis aga ei ole antud inimesele vastunäidustatud. Eeterlike õlide kasutamise eel on tingimata vaja eelnevalt teha testid võimaliku allergia suhtes. Ülitundlikkuse korral eeterlike õlide suhtes oleks parem neid mitte kasutada. Eeterlike õlide kompositsioon ei peaks koosnema enamast kui 5 õlist.

Oma tulemuste kohta, samuti täiendava informatsiooni saamiseks võite pöörduda VIVASAN arst-konsultandi poole: E-mail:

doctor@vivasanint.com

Raamatu elektrooniline

versioon on olemas aadressil **www.vivasanint.com**

ABSTSESS

Abstsess on põletikuprotsess, millega kaasneb mädaga täitunud ja sidekoelise kihnuga piirdunud õõne olemasolu.

Soovitavad tooted: Immune Guard, Teepuu eeterlik õli, Greipfruudi seemnete ekstrakt. -- «**Jook Immune Guard**» sisaldab siilikübara ekstrakti (ehinakosiid), millel on põletiku- ja mikroobidevastane toime. Samas on immuunsust stimuleeriva ja moduleeriva toimega, tõstes immuuniteeti, tugevdades endogeensete põletikuvastaste faktorite mõju.

«**Acerola**» (vitamiin C) stimuleerib neerupealiseid, põletikuvastase hormooni kortikosterooni tootmist, mis alandab põletikuprotsessi ning tugevdab adaptogeenseid mehhanisme.

«**Musta leedri jook**» sisaldab põletikuvastase toimega flavonoide, tugevdades lümfiringet, soodustades kahjustuskoldest toksiinide väljutamist.

Teepuu eeterliku õli terpeenid on põletikuvastase toimega, põhjustades laia spektriga põletikku tekitavate bakterite hukku.

«**Greipfruudi seemnete ekstrakt**» sisaldab flavonoide ning glükosiid naringiini, mis peatavad enam kui 800 bakteriliigi ja viiruse paljunemise.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Jook Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile keedetud veele, 2 korda päevas, 30 minutit enne sööki	2-4 näd.	1
Teepuuõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäie piima või leivakapsliga	3 näd.	1
Must leedripuu	2-3 supilusikatäit 3 korda päevas 1 tund enne sööki 150 ml keedetud veele	1	3-4
Acerola		1 kuu	2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Kompress eeterlike õlidega	3 tilka Teepuuõli + 3 tilka Tüümianiõli või Basiilikuõli 100 ml soojale veele, emulgaatorita. Immutada salvrätik, asetada haigele kohale, soojendada. Kompressi toimeaeg 2 tundi. Kasutada igapäevaselt seisundi paranemiseni.		
Greibiseemnete ekstrakt	3-5 tilka supilusikatäiele Jojobaõlile . Kasta segusse marlilapike, asetada haigele kohale 12 tunniks. Vahetada iga 12 tunni tagant, kuni tervenemiseni.		

ADENOIDID

Adenoidid (adenoidi hüpertroofia) on ninaneelus paiknevate neelumandlite suurenemine, millega võivad kaasneda: raskendatud hingamine, norskamine, sagedased külmetushaigused, nõrkus, mädased otiidid, füüsilise arengu peetus. Adenoidide tekkepõhjused on erinevad, sagedamini neist nakkushaigused (leetrid, lakkõha, sarlakid, gripp jms.). Korrektsiooniks on põletikuprotsessi kupeerimine,

ninaneelu limanaha eritiste ja lümfikudede hüperplaasia kõrvaldamine, normaalse ninahingamise taastamine, immuunsüsteemi tugevdamine.

Soovitatavad tooted: Greibiseemnete ekstrakt, Immune Guard, Nigenol, Acerola, Erksus kogu päevaks, Teepuu, Tüümiani, Basiiliku eeterlikud õlid; Tüümianikreem.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin jt.) avaldab laia toimespektriga bakteritsiidset, fungitsiidset, viirusevastast toimet, vähendab limaeritust, parandab ninahingamist, on põletikuvastase toimega.

«**Nigenol**» (omega-3, -6, -9-rasvhapped) on põletiku-, allergia-, tursevastase toimega.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid, vitam. C) ja «**Acerola**» stimuleerivad immuuniteeti, vähendavad veepeetust, turseid, avaldavad põletikku alandavat, allergiavastast toimet, vähendavad veresoonte seinte läbilaskvust, kergendavad ninahingamist.

«**Erksus kogu päevaks**» - vitamiinide ja mineraalide kompleks, on immunostimuleeriva, antioksüdantse, üldtugevdava mõjuga.

Teepuu, Tüümiani, Basiiliku eeterlikud õlid (terpeenid) kõrvaldavad põletiku, limanahkade tursed, parandavad ninahingamist. Tüümianikreem (tümool) on põletikuvastase ja immunomoduleeriva toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	3-5 tilka 3 korda päevas, 1 tund enne sööki, 150 ml keedetud veele.	2-4 näd.	1
Jook Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1 kuu	1
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Erksus kogu päevaks	1 tablett päevas söögi ajal	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	Lahustada 3 tilka 100 ml keedetud vees. Tilgutada lahust ninna 2-3 korda päevas. TÄHELEPANU! Kategoriliselt on keelatud ekstrakti lahustamata kujul ninna tilgutada!		
Ninatilgad (allergia puudumisel)	2 supilusikatäiele Jojobaõlile lisada 1 tilk Tüümianiõli või Basiilikuõli . Tilgutada kummassegi ninasõõrmesse 2 tilka segu 2-3 korda päevas, 2-3 nädala jooksul		
KÜLMINHALATSIOONID:	1 tilk tüümianiõli taskurätile, 2-3 korda päevas		
KUUMAD INHALATSIOONID:	1 liitri kuumale veele 2 tilka Rosmariinõli + 1 tilk Tüümianiõli . Korrata protseduuri 1-2 korda päevas		
TÜÜMIANIKREEM	määrida 2 korda päevas ninakolmnurga piirkonda, nina alla ja lõualusele		
(ALLERGIA PUUDUMISEL)	1 kord päevas järgmist segu ninna tilgutada: 0,5 teelusikatäit Jojobaõli + 2-3 tilka Teepuuõli 2-3 nädalat		

AKNE (VINNID)***Eelnevalt soovitatav läbi viia organismi puhastamise kuur!***

Akne on krooniline rasunäärmete põletik - vistrikuline lööve näol, seljal ja rinnal, enamasti seotud puberteedia hormonaalsete muutustega. Seda iseloomustab vistrike esinemine nahal, rasuvoolavus (seborröa), komedoonide (mustad täpid), põletikuliste sõlmede, mädavillide ja raskematel juhtudel ka armide teke. Peamiseks vistrike tekkepõhjuseks on follikulaarsete kanalite ahenemine (hüperkeratinisatsioon) ning vedelikupeetus nahas. Vistrikulise lööbe teke on tingitud liigest sarvestunud soomuste kogunemisest follikulaarsetesse kanalitesse, need kleepuvad ja moodustavad korgi — komedooni, mis sulgeb karvanääpsu ja rasunäärme viimajuha. Tulemuseks on naharasva kogunemine rasunäärmetesse, bakterid aga, mis tavaliselt asuvad rasunäärmetes, hakkavad jõulisemalt paljunema. See asjaolu tekitab põletikku — vistrikke ja mädaville. Akne korrektsioon seisneb komedoonide tekke ennetamises, nende hävitamises, naharasva tekke, bakterite paljunemise vähendamises, põletiku kõrvaldamises.

Soovitatavad tooted: Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Igavene noorus, Floramax, Immune Guard, Teepuu toonik, Geel-purifikant, Kreem- purifikant.

Akne korrektsiooni programm näeb ette eelnevat organismi puhastamise programmi. Selleks soovitatatakse «**Artišoki ekstrakti**» (tsünariin) või «**Ultra maksa kaitset**» (silimariin), mis tänu flavonoididele puhastavad maksa jääkainetest, soodustavad rasvade ja süsivesikute ainevahetust, normaliseerivad kõhunäärme funktsioone, parandades seedimist, soodustavad naha puhastumist.

«**Greipfruudi seemnete ekstrakt**» (naringiin jt.) on bakteritsiidse toimega, eemaldab põletiku ja allergilised nähud.

«**Igavene noorus**» suurendab hormoon östradioli teket, mis soodustab naharasva moodustumise vähenemist. Samaaegselt vallandub rasunäärmete sekretsioon, mis ei jää «toppama» rasunäärmete viimajuhadesse, vaid eemaldub nahapinnale.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastab normaalse soolte floora, stimuleerib immuuniteeti, tõstab organismi vastupanuvõimet nakkustele.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid, vitamiin C) stimuleerib immuuniteeti, tõstab organismi vastupanuvõimet nakkustele, on põletikuvastase toimega.

Teepuu toonik tagab naha sügavpuhastuse, ahendab poore, vähendab naharasva sisaldust.

Geel-purifikant (eeterlikud õlid: Rosmariin, Salvei, Lavendel, Tüümian, Piparmünt) puhastab nahka, nahapoore, stimuleerib raku immuuniteeti, alandab bakterite paljunemist.

Kreem- purifikant (eeterlikud õlid: Salvei, Lavendel, Tüümian, Piparmünt) toidab, niisutab, kaitseb nahka, puhastab poore komedoonidest, vähendab naharasva teket, ahendab poore.

Teepuukreem (terpeenid, taimsed ekstraktid) toidab, niisutab, kaitseb, kahjutustab nahka, ahendab poore, vähendab naharasu tootmist.

Greibiseemnete ekstrakt eemaldab nahapõletiku, seda puhastades.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Greibiseemnete ekstrakt	4-5 tilka 150 ml keedetud veele, juua 3 korda päevas.	2-4 näd.	1
Igavene noorus	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal vähese veega.	1-2 kuud	1-2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	4-7
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Teepuu toonik	Hommikul ja õhtul kanda probleemsetele kohtadele nahal, sügavpuhastuseks.		
Geel-purifikant	2 korda päevas puhastada probleemset nahka. Kasutada pidevalt!		
Kreem- purifikant	2 korda päevas määrada probleemseid kohti nahal, peale Geel-purifikandi kasutamist.		
Teepuukreem	Kanda nahale peale Teepuu toonikuga puhastamist.		
Greibfruudi seemnete ekstrakt	Niisutage nahka, kandke sõrmeotstega niisutatud probleemsele nahale 1-4 tilka, masseerige kergelt, loputage ära. Ärge hoidke ekstrakti nahal enam kui 2 minutit ega ärge kandke kuivale nahale! Naha kõrgenenud tundlikkuse korral lahjendada ekstrakti veega. Juhul kui Te pigistasite vistriku välja, siis desinfitseerige haava 1 tilka ekstraktiga, niiske sõrme abil.		

ALLERGIA

Allergia on inimorganismi kõrgenenud tundlikkus võõrvalgu (allergeen) suhtes, millega kaasnevad suurtes kogustes verre paiskunud histamiini- ja serotoniinihulgad, naha punetus, nina-neelu, bronhide, mao-sooletrakti limanahkade ärritus.

Allergia on tingitud veres valgukomplekside (antikeha) olemasolust, mis tekivad inimorganismis võõrvalgu (allergeen) saabumise tulemusena. Antikeha ja allergeeni kohtumine põhjustab kompleksi antikeha+allergeen tekke, mis, fikseerudes nuumrakkude membraanidel, põhjustavad allergilisi reaktsioone, mis ilmnevad nohu, nõgestõve, tursete, bronhiaalastma hoogude, anafülaktilise šoki jm. kujul. Reaktsioon ise tekib nuumrakkude mediaatoritest (vahendaja) histamiini ja serotoniini vabanemisel, põhjustades veresoonte kõrgenenud läbilaskvust, sügelust, turseid, põletikku, mis määrabki kindlaks allergia enda kliinilise pildi, olenevalt sellest, millistes organites allergilise kompleksi fikseerimine toimub.

Soovitavad tooted: Greibiseemnete ekstrakt, Nigenol, Vital Plus, Phyto 40, Roheline tee piparmündiga, Teepuu eterlik õli, Floramax, Artišoki mõruekstrakt, Viva plus spreid.

Allergiat ennetada või aidata haigel allergiaga toime tulla saab ainetega, mis blokeerivad numrakkude mediaatoritest eritatavad histamiini ja serotoniini.

Taoliste omadustega on «**Nigenol**», sisaldades mustkõõmneõli. Vähendades agressiivsete hormoonide (adrenaliin, noradrenaliin) ja biogeensete amiinide (histamiin ja serotoniin) hüpersekretsiooni, stimuleerib «Nigenol» ferment histaminaasi (lagundab histamiini) ja histamiinivastaste antikehade tootmist, hankides kudedesse ferment tsüklook sügenaasi (lagundab serotoniini), tagades kõrge antiserotoniinse reaktsiooni koefitsiendi, stimuleerides veresoonte endoteeli rakkudes prostatsükliinide ja tromboksaanide sünteesi, olles põletikuvastase toimega.

Allergiavastase toimega on samuti «**Vital plus**», sisaldades omega-3 rasvhappeid. Niisiis, eikosapentaanhape (EPA), inhibeerides (blokeerides) arahhidoonhappe vabanemist biomembraani fosfolipiididest, pidurdab IV seeria leukotrieenide (C₄, D₄, E₄) teket, mis kutsub esile bronhide silelihaste kokkutõmbeid, ent koos leukotrieeniga B₄ tõstab veresoonte seinte läbilaskvust, osaleb põletikuprotsessides ning ägedates allergilistes reaktsioonides (astma). Samaaegselt tekivad EPA-s V sarja leukotrieenid (A₅, B₅, C₅), mis on eelmistele (IV) antagonistideks, takistades bronhospasme, kapillaaride läbilaskvuse tõusu, tursete, sügeluse, põletike-allergiate teket.

On tõestatud, et «**Greibiseemnete ekstrakt**», sisaldades bioflavonoidide kompleksi, avaldab allergiavastast toimet.

Toote «**Roheline tee piparmündiga**» allergiavastane mõju on seotud tees sisalduvate flavonoididega (kvertsetiin, katehhiinid). Nende poolt arahhidoonhappe fermentide ainevahetuse pidurdamine 4. seeria leukotrieenide poolt eeldab toote põletiku- ja allergiavastaseid omadusi. Vitamiinid-antioksidandid C, E ja β-karoteen tugevdavad flavonoidide, fermentsüsteemide, inimese hapendus- ja taandussüsteemide toimet.

«**Phyto 40**» võib samuti soovitada allergilisi reaktsioone ennetava, korrigeeriva vahendina. Isoflavoonide (genisteiinid) allergiavastane toime realiseerub tänu nukleaarfaktori NF-κB inhibeerivale mõjule, mis vastutab tsütokiniinide jt. ägeda põletikufaasi proteiinide tootmise eest. See on väga tähtis eelkõige ülemineku eas naistele (kliimaksieelne ja kliimaksiaegne periood), mil tõuseb taas allergia tekke risk. Eriti märkimisväärne on sojaisoflavoonide efektiivsus klimakteerilise sündroomi korrigeerimisel.

«**Floramaxi**» soovitatakse inimestele, kes kannatavad mao-sooletrakti krooniliste põletike tõttu, mis kulgevad düsbakterioosi ja häiritud immunoloogilise staatuse foonil. Piimhappebakterid soodustavad soolestiku mikrofloora taastumist, kõrvaldavad soolte siseseinte põletikuprotsessid, peatavad autoagressiooni ning nahka ja limanahka kahjustavate autoantikehade tekkemehhanismid.

Teepuu eeterlik õli (terpeenid) omab allergiavastast toimet, on efektiivne naha allergiliste ilmingute ning nakkuslik-allergiliste protsesside korral.

Viva plus – eeterlike õlide kompositsioon, mis vähendab limanahkade turseid, kõrvaldab bronhospasme, kergendab hingamist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT</i>			
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1,5 kuud	2-4
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile keedetud veele, juua 2 korda päevas, 30 minutit enne sööki	4-6 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas, imeda peale sööki	1 kuu	1
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT</i>			
Teepuuõli (allergia puudumisel) Viva plus	külminhalatsioonid: 2-3 tilka taskurätile, hingata sisse 1-2 korda päevas 3-5 minutit 3 nädala jooksul		
(ALLERGIA PUUDUMISEL)	Teha külmi inhalatsioone raskendatud hingamishoogude ajal, hingamise kergendamiseks (pollünooside, kroonilise astmaatilise bronhiidi, raskendatud ninahingamise, adenoidide, häälepaelte tursete, hääle kareduse korral). Astmaatikud peavad ettevaatlikud olema! Arvestada võimalikku talumatust! Kõikidel teistel juhtudel kanda allergia korral riiete, taskurätile, padjale vajadusel.		

ALZHEIMERI TÕBI (MÄLUHÄIRED)

Alzheimeri tõbi on elatanud ja vanemate inimeste haigus, mille põhjuseks on peaaju vereringe häired, mis progresseerudes viivad närvirakkude hukuni. Haigusele on iseloomulik järk-järguline mälu ning teiste intellektuaalsete funktsioonide halvenemine. Haigus on teatud määral päriliku iseloomuga, tänapäeval seni mitteravitav. Neile inimestele oleks abiks vajaliku koormusega tegevuse võimaldamine. Viimane soodustab pideva suhtlemise ja tööharjumuse säilimist, seeläbi haiguse kulu aeglustumist. Peamisteks ravivahenditeks on psühhotroopsed preparaadid, mis mõjutavad atsetüülkoliini ainevahetust — neuroleptikumid, trunkvilisaatorid, antidepressandid, samuti mälu ja emotsioone aktiveerivad preparaadid. Vivasan vahendid on täienduseks ravimitele!

Soovitatavad tooted: Ginkolin, Vital plus, Relax, Kolestina, Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks, Mustikas Vital, Sidruni eeterlik õli.

«**Ginkolin**» (ginkoliidid) parandavad ajurakkude mikrotsirkulatsiooni ja ainevahetust.

«**Vital plus**» (omega-3 rasvhapped) taastavad närvikoe struktuuri, parandavad mälu.

«Relax» (hüperitsiin) avaldab antidepressiivset toimet.

«Kolestina» (guggulsteroonid, fermenteeritud punane riis) aeglustab aju ateroskleroosi progresseerumist, takistab mikrotsirkulatsiooni häireid.

«Roheline tee piparmündiga» ja «Erksus kogu päevaks» sisaldavad vitamiine, polüfenoolseid ühendeid, mis on antioksüdandid ja stabiliseerivad biomembraanide struktuuri.

«Mustikas Vital» (vitamiinide ja mineraalide kompleks) parandab aju veresoonte seisundit, normaliseerib närvikudede ainevahetust. Sidruni eeterlik õli parandab aju vereringet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga	1-2 kuud	2-3
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	2-3 kuud	3-9
Relax	1 dražee 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2
Kolestina	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	2
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas peale sööki imeda	2-3 kuud	2
Sidruniõli	1 tilk 2 korda päevas söögi ajal suhkru, tee või piimaga. 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Mustikas Vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki	1 kuu	4

ANEEMIA

Kehvveresus. Grupp kliinilisi-hematoloogilisi sündroome, mille tulemuseks on hemoglobiini kontsentratsiooni alanemine (alla 130 g/l kohta meestel ja 120 g/l kohta naistel) koos samaaegse erütrotsüütide arvu vähenemisega. Enam kohtab aneemiat, mis on seotud raua defitsiidiga (umbes 90% kogu aneemiajuhtudest), harvemini krooniliste haiguste korral, veelgi harvemini vitamiin B12 ja foolhappe defitsiidist põhjustatud aneemiat (megaloblastiline), hemolüütilist (punaliblede enneaegne lagunemine) ja aplastilist (luuüdi puudulikkusest tingitud). Aneemia võib olla keerulise päritoluga. Üldiseks patogeneetiliseks faktoriks on organismis rauapuudus (sideropenica), mis tekib sisemiste ja väliste tegurite tagajärjel.

Sagedasimaks välistest põhjustest on alimentaarne rauadefitsiit, samuti kaasasündinud rauadefitsiit aneemia all kannatavate emade sündinud lastel. Seesmine rauapuudus võib areneda suurenenud verekaotuse tulemusena (verejooksud), kõrgeenenud rauavajaduse korral - nakkushaigused, kroonilised nakkused, intoksikatsioonid, mille puhul kasutatakse rauda peamiselt võitluseks nakkustega, mitte aga erütropoesisiks; raua ebapiisava omastamise korral

(enteriidid, C-hüpvitamiin, mis põhjustab kergesti omastatava 2-valentse raua defitsiiti). Raviks on ratsionaalne toit, küllaldaselt koguses valke, vitamiine, rauda. Seepidistelt määratakse preparaate, mis on koos kergesti omastatava 2-valentse raua stabiliseerimist soodustava askorbiinhappega.

Soovitatavad tooted: Jook Ferroforte, Jook Mustikas vital, Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks, Acerola, Õunaäädikas tablettides.

Rauadefitsiitse aneemia korvamiseks on otstarbekas määrata II-valentset rauda ja taimsete ekstraktide kompleksi sisaldavat «**Jooki Ferroforte**», mis on looduslike rauaühendite, samuti vitamiinide allikaks, osaledes hemoglobiini sünteesis (B₁, B₂, B₆, B₁₂, C – Acerola), soodustades erütrotsüütide õiget formeerumist. Raud (Fe II) osaleb verevalgu sünteesis. Vitamiin B₁ osaleb valgu sünteesis. Vitamiin B₂ tagab erütrotsüütide fermentide, glutatioon-reduktaasi aktiivsuse, stimuleerib vereringet. Vitamiin B₆ tagab ja toetab erütropoeesi 3-osalise intervalliga (erütrotsüütide küpsemine). Vitamiin B₁₂ osaleb aminohappe metioniini sünteesis, mis on hädavajalik foolhappe pööramiseks foliinhappeks, tagades normoblastilist tüüpi vereringe. Vitamiin C parandab raua imendumist maos.

«**Jook Mustikas vital**» sisaldab samuti II-valentset rauda ja vitamiine A, B₁, B₂, B₆, C, D₃, foolhapet, pantoteenhapet, biotiini, niatsiini, ning seeläbi stimuleerib vereringet, tõstes hemoglobiini taset veres raua- ja erütrotsüütide defitsiidi korral.

«**Roheline tee piparmündiga**» kombinatsioonis vitamiinidega C, E, β-karotiini ja mikroelement seleeniga toimib antioksidandina, soodustades vererakkude bioloogiliste membraanide stabiliseerumist.

«**Erksus kogu päevaks**» - vitamiinide, makro- ja mikroelementide kompleks, mõjub soodsalt vereloomele. Vitamiin B₁₂, foolhappe stimuleerivad vereloomet. Hemoglobiini pigmendi koostisse kuuluv raud osaleb erütrotsüütide tekkes. Vask on hädavajalik toiduga organismi saabuva raua orgaanilisse vormi viimiseks, samuti retikulotsüütide valmimiseks ning nende erütrotsüütideks muutmiseks. Lisaks soodustab vask raua viimist ajuluudesse. Jood osaleb kilpnäärme hormooni türoksiini moodustumisel, mis stimuleerib vereloomet. Mangaan osaleb vereloomes fermentsüsteemide kaudu jne.

«**Acerola**» (vitamiin C) soodustab raua imendumist mao-sooletraktis.

«**Õunaäädika tabletid**» sisaldavad samuti vereloomes osalevaid vitamiine, mis parandavad seedimist ning toitainete — aminohapete, raua, foolhappe, B₁₂ vitamiini imendumist.

TOODE	TARVITAMISÖPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Ferroforte	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2 näd.	3
VÕI Mustikas vital	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki	4-6 näd.	5-8
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	4-6 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Õunaäädikas	1-2 tabletti imeda peale sööki 3 korda päevas	1 kuu	1

ANGIIN

Angiin kui nakkushaigus on eelkõige põhjustatud streptokokkidest. Angiinile on omased intoksikatsiooni ilmingud, palavik, põletikulised muutused kaela lümfisõlmedes, nina-neelus (sagedamini kurgumandlitel). Angiini korrigeerimine näeb ette põletikuvastaste, immuunsust stimuleerivate ja üldtugevdavate vahendite kasutamist. Peamisteks neist on «**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) või **Teepuu eeterlik õli** (terpeenid) või **33 ürdi õli**, mis tagavad bakteritsiidse, fungitsiidse, viirusevastase, antiparasiitse toime.

«**Jook Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase, immuunsust stimuleeriva, adaptogeense toimega.

«**Harpagin**» või «**PC28 plus**» (iridoidsed glükosiidid) avaldavad põletikuvastast ja valuvaigistavat toimet.

«**Erksus kogu päevaks**» (vitamiinide ja mineraalide kompleks) on immuunsust stimuleeriva ja antioksidantse toimega.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastab mikrobiotsünoosi, stimuleerib immuniteti.

Tüümianikreem kõrvaldab valusündroomid, on põletikuvastase ja resorbeeriva (imenduva) toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile keedetud veele, juua 2 korda päevas, 30 minutit enne sööki	2-4 näd.	1
VÕI Teepuuõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas supilusikatäie piima või leivakapsliga, peale sööki	3 näd.	1
Jook Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	1-2
33 ürdi õli (allergia puudumisel)	2 tilka suhkrutükile või meele, imeda 2-3 korda päevas peale sööki	1-2 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas, hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda, vähese veega	2 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	10 tilka klaasile soojale, keedetud veele, kuristada kurku 5-7 korda päevas	5-7 vaj.	1
Kurgu kuristamine eeterlike õlidega (allergia puudumisel)	1 klaasile soojale veele (emulgaatoriks — suhkur, sool, söögisooda, mesi) Teepuuõli 1-2 tilka või Sidruniõli 3 tilka või Lavendliõli 2-3 tilka või Eukalüptiõli 1-2 tilka või Tüümianiõli 1-2 tilka		
Tüümianikreem + 2 tilka Sidruniõli	Kanda lõuaaluse nahale 1-2 korda päevas		

ANKÜLOSEERIV SPONDÜLOARTRIIT

Anküloseeriv spondüloartriit ehk nn. lülisambareuma on lülisamba erinevate piirkondade artriit, reumaatiline põletikuline haigus, ilmnedes eelkõige selgroolülide ning nimmehaiguste liigestevaheliste kahjustustena.

Soovitavad tooted: Harpagin, Vital plus, Nigenol või Igavene noorus, PC28 plus, Kadakasiirup, Artišoki ekstrakt, Ultra maksa kaitse, Geel PC28, Kadakakreem, Erksus kogu päevaks.

Spondüloartriidi korral on valitud toodeteks «**Harpagin**» ja («**PC28 Plus**»). Neis sisalduvad iridoidseid glükosiid (harpagosiid jt.) on põletiku-, tursevastase, valuvaigistava toimega.

Otstarbekas oleks lisada asendamatud omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**», «**Igavene noorus**») rasvhappeid, mis on põletikuvastase efekti eest vastutavate PGI ja PG3 sünteesi substraatideks, ning pidurdavad põletikulise PG2 sünteesi. See tähendab, et polüküllastamata rasvhapped on võimelised tagama põletikuvastast efekti. Lisaks suruvad need alla autoimmuunseid reaktsioone, vähendades turseid, hommikust liigete jäikust.

Samaaegselt soovitatakse «**Kadakasiirupit**», millel on reumavastane toime, eemaldab põletikku ja valu.

Täielik vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**», olles antioksidantse toimega, tugevdab põletikuvastast efekti.

Mitte vähem tähtis on **Kadakakreemi, Geeli PC28**.

Kadakaõli kasutamine, mis tänu terpeenidele ja iridoidsetele glükosiididele avaldavad valuvaigistavat ning tursevastast toimet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga.	3 kuud	2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal (Omega-3 rasvhappeid 150 mg/kapslis., 45-90% ööpäevasest vajadusest)	1-1.5 kuud	2-5
Nigenol või Igavene noorus	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal (Omega-6 rasvhappeid 300 mg 1 kapslis, 3-6% ööpäevasest vajadusest)	1-2 kuud	1-2
	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal. (Omega-6 rasvhappeid 1,1 g 1 kapslis, 11-23% ööpäevasest vajadusest).	1-1.5 kuud	2-5
PC28 plus	1-2 tabletti päevas ¼ klaasis keedetud vees lahustatuna.	2-4 näd.	1-3
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2-3 korda aastas.	1 kuu	1
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2-3 korda aastas.	1 kuu	3
VÕI Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Erksus kogu päevaks:	1 tablett hommikusöögi ajal.	2-3 kuud	1

VÄLISPIDISELT:

Kadakakreem	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kliinilise paranemiseni.
VÕI Geel PC28	Kasutamine sama.
Kadakaõli	<u>Kompress liigeste piirkonda:</u> 5 tilka eeterlikku õli 100 ml soojale veele (40 °C). Immutada kergelt sellespuuvillane riie, mähkida ümbe liigese, asetada peale kompress- vm. paber, katta sooja riidega. Kompressi hoida 2 tundi. Kuur 5-7 igapäevast protseduuri.
Kadakaõli	5-7 tilka vanniveele t°-l 37-38°C. Vannitada iga päev 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.
Meresool	Vannid + 4 tilka 33 ürdi + 4 tilka Rosmariinõli (mitte kasutada hüpertoonia korral) vee t°-l 37-38°C. Vannitada üle päeva 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.
	<u>Kompress liigestele valu ja tursete kiireks eemaldamiseks:</u> 1 supilusikatäis 40% alkoholi ja taimeõli + 5 tilka Teepuu või Lavendli eeterlikku õli. Jätta ööseks. Kuur 3-5 protseduuri

ARTERIAALNE HÜPERTOONIA (Kõrgvererõhutõbi)

Arteriaalne hüpertoonia on püsivalt kõrge vererõhk (AH), enam kui 140/90 mm Hg. Organism ise ei ole võimeline seda reguleerima, häiritud on peaaegu keskuse töö, mis reguleerib AH, mille tulemusena saadab keskus impulsse, mis tugevdavad veresoonte spasme. Erinevatel põhjustel toodetakse veresoonte, eelkõige nende seinte toonust tõstvaid hormone. Veresoontesse kogunevad soola ja vee jäägid, mis viivad nende paksenemiseni, veresooned kaotavad elastsuse ning võime laieneda (vererõhku alandada).

Soovitatavad tooted: Agliocrat, Ginkolin, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Phyto 40, Sidruni, Apelsini, Lavendli, Sidrunmelissi, Ylang-ylangi eeterlikud õlid.

Hüpertoonia korral vaatleme esmalt toodet «**Agliocrat**». Kүүslauguõli on glükosiid allitsiini allikas, mis, laiendades arteriaalseid veresooni, takistab neis trombotsüütide ladestumist, ennetades seeläbi trombide teket, paraneb vereringe. Viirpõõli (*Crataegus rhipidophylla*) laiendab südame ja aju veresooni, parandab nende organite vereringet, stimuleerib südamelihaste kokkutõmbevõimet, alandab vererõhku, on üldiselt rahustava toimega.

Tähtsuset teine preparaat on «**Ginkolin**». Sisaldab Ginkgo biloba ekstrakti, mis normaliseerib aju- ja südame vereringet, taastab veresoonte elastsust ja läbitavust, takistab aju ning südame veresoontes trombide teket, omab rahustavat ja spasmidevastast toimet.

Hüpertoonia korrigeerimise programmi on tingimata vaja lülitada omega-3 rasvhappeid sisaldav «**Vital plus**», mis tõstab arteriaalsete veresoonte seinte elastsust, muutes need paindlikeks.

«**Roheline tee piparmündiga**» sisaldab polüfenoolseid katehhiiniühendeid, samuti P-vitamiini aktiivsusega flavonoide, mille tulemusena tõuseb kapillaaride tugevus ja elastsus, väheneb veresoonte seinte läbilaskvus.

Veresooni tugevdava toimega on ka antotsüaanid toodetes «**Mustikas vital**» ja «**Punase marja siirup**».

Positiivset efekti arterite seinte seisundile avaldavad ka sojaisoflavoonid – «**Phyto 40**», mis on eriti hinnatud kliimaksi ajal ja klimakteerilise sündroomi korral. Hüpertoonia korrigeerimise programmis on samuti oluline aroomiteraapia.

Sidruni, Apelsini, Piparmündi, Ylang-ylangi, Lavendli, Sidrunmelissi jt. eeterlikud õlid sisaldavad aineid, mis laiendavad arteriaalseid veresooni, parandavad verevoolu, alandavad vere tihedust, väljutavad liigset vedelikku vereringest, on rahustava toimega. Kiirabina võib kõrgenenud arteriaalse vererõhu korral kasutada Kadakakreemi, mis õlavarretsooni või sääremarja lihaste määrimisel alandab kiiresti arteriaalset vererõhku.

Veepeetusega hüpertoonia korral võib soovitada «**Kadakasiirupit**» ja «**Piimavadakut virsikuga**», mis, olles diureetilise toimega, viivad veresoontest välja liigset vedelikku, soodustades vererõhu alanemist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1-2 kuud	1-3
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga	1-2 kuud	2-3
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1,5kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1/2 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2 korda aastas.	3 kuud	1
Apelsiniõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas suhkrule või teele peale sööki.	3 näd.	1
VÕI Sidruniõli (allergia puudumisel)	Sama. Sisse võtta kuuridena, nädalaste vahedega nende vahel, kuni aasta või enamgi.		1
Mustikas vital	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki	1 kuu	5
VÕI Punase marja siirup	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki	1 kuu	3-4
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Kadakasiirup	1 kohvilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	2
Piimavadak virsikuga	1 supilusikatäis 2 korda päevas 30 minutit enne sööki 150 keedetud ja jahutatud veega. Hea taluvuse korral võib tarbida pidevalt, mõned kuud järjest, eriti neerude kahjustuse korral.	2-3 näd.	1

VÄLISPIDISETL:

Melissiõli + Lavendliõli	<u>Vannid.</u> 5 tilka eeterlikku õli vannile, veet° 37–38°C. Protseduure teha ülepäeviti, 10-15 minutit. Toetav kuur - 1-2 vanni nädalas.	10-15 vanni
33 ürdi õli	Peavalude korral, mis on seotud kõrgenenud vererõhuga — kanda õli puhtal kujul meekekohtadele ja kukla taha.	
Kadakakreem	<u>Õlavarretsooni massaaž:</u> 1,5-2 cm kreemile lisada 1 tilk Lavendliõli	10-15 prots.

ARTRIIDID

Artriit on ühe liigese või hulgiigeste põletik (polüartriit), kus liigesed tursuvad, on kompamisel kuumad, nahk liigese ümbruses punetab, inimene tunneb valu ja liikumispiiranguid. Liigitatakse esmaselt: osteoartriit, reumaatiline, septiline, juveniilne idiopaatiline, Stilla tõbi, spondüliit. Samuti artriidid teiste haiguste korral: süsteemne lupus, Henoch-Schönleini purpur ehk veritähnus, psoriaatiline artriit, reaktiivne artriit, hemokromatoosid, hepatiit, granulomatoos, borrelioos jt.

Kõik need kulgevad põletikuprotsesside maski all. Seetõttu on peamised abinõud suunatud liigesepõletike kupeerimisele.

Soovitavad tooted: Harpagin, Vital plus, Nigenol või Igavene noorus, P.C.28 Plus, Kadakasiirup, Artišoki mõruekstrakt, Ultra-Maksa kaitse, Geel P.C.28, Kadakakreem, Erksus kogu päevaks.

Väljavalitud tooteks artriidide korral on «**Harpagin**» («**P.C.28 Plus**»). Neis sisalduvad iridoidsed glükosiidid (harpagosiid jt.) avaldavad põletiku-, tursetevastast, valuvaigistavat toimet.

Optstarbekas oleks artrooside korrigeerimise programmi lülitada omega-3 asendamatud rasvhapped («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**», «**Igavene noorus**») rasvhapped, mis on põletikuvastase efektiga PG1 ja PG3 (prostaglandiinid) sünteesi substraatideks, ning pidurdavad põletikutekitaja PG2 sünteesi. See tähendab, et polüküllastamata rasvhapped on võimelised põletikuvastast efekti tagama. Lisaks suudavad need takistada autoimmuunseid reaktsioone, vähendada turseid, vistrikulist löövet ja liigeste jäikust.

Podagrast põhjustatud artriidi korral võib soovitada «**Artišoki mõruekstrakti**» või «**Ultra-Maksa kaitset**» või «**Kadakasiirupit**». Flavonoidid tsünariin ja silimariin viivad organismist välja kusihaappe sooli, eemaldades seeläbi põletikku ja valu. Reumaatiliste kahjustuste korral on näidustatud «**Kadakasiirup**».

Täielik vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**», olles antioksidantse toimega, tugevdab põletikuvastast efekti.

Mitte vähem tähtis on **Kadakakreemi**, **Geeli P.C.28**, **Kadaka eeterliku õli** lokaalne kasutamine, mis tänu terpeenidele ja iridoidsetele glükosiididele avaldavad kiiret valuvaigistavat ning tursetevastast mõju.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga.	3 kuud	5
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal. (Omega-3 rasvhapped 300 mg 1 kapslis, 45-90% ööpäevasest vajadusest).	1-1.5 kuud	2-5
Nigenol	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal. (Omega-6 rasvhapped 300 mg 1 kapslis, 3-6% ööpäevasest vajadusest).	1-2 kuud	1-2
VÕI Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal. (Omega-6 rasvhapped 1,1 g 1 kapslis, 11-23% ööpäevasest vajadusest).	1-1.5 kuud	2-5

P.C.28 Plus	1-2 tabletti ¼ klaasi keedetud veega	2-4 näd.	1-3
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2-3 korda aastas.	1 kuu	1
Artišoki mõruekstrakt või Ultra-Maksa kaitse:	1 supilusikatäis kuni 3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2-3 korda aastas.	1 kuu	3
Erksus kogu päevaks	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
	1 tablett hommikusöögi ajal.	2-3 kuud	1

VÄLISPIDISELT:

Kadakakreem	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kuni kliinilise paranemiseni.
VÕI Geel P.C.28	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kuni kliinilise paranemiseni.
Kadaka eeterlik õli	<u>Kompress liigese piirkonda:</u> 5 tilka eeterlikku õli 100 ml sooja veele (40°C). Kasta puuvillane riie lahusesse, kergelt välja väänates, asetada liigesele, katta kompress- vm. paberi ja sooja riidega. Kompressi hoida 2 tundi. Kuur — 5-7 igapäevas protseduuri.
Kadaka eeterlik õli	<u>Vannid.</u> 5-7 tilka vannile, veet°-l 37-38°C. Vannitada iga päev 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.
33 ürdi õli + Rosmariinõli	<u>Vannid.</u> 4 tilka eeterlikku õlisegu meresoolaga vanniveele (mitte hüpertoonia korral) veet°-l 37-38°C. Vannitada 10-15 minutit, üle päeva. Kuur 10-15 vanni.
Teepuuõli VÕI Lavendliõli	<u>Kompress liigestele valu ja turse kiireks eemaldamiseks:</u> 1 supilusikatäis 40% alkoholi ja taimeõli + 5 tilka eeterlikku õli. Jätta ööseks. Kuur 3-5 protseduuri.

ARTROOSID (OSTEOARTROOSID)

See on enneaegne liigesesiseste kõhrede kulumine, kõhrkoe rakkude (kondrotsüüdid) vananemise tulemina. Osteoartroos kahjustab kõiki sünoviaalseid liigeseid.

Haigus avaldub rakkude ja maatriksite morfoloogiliste, biokeemiliste, molekulaarsete ja biomehaaniliste muutustena, mis põhjustab liigeskõhrede pehmenemist, kulumist, haavandumist ning liigeskõhre paksuse vähenemist, samuti osteoskleroosi, subkondraalse luu kortikaalse kihi paksenemist ja tihenemist ning subkondraalse tsüsti arengut.

Kliiniline osteoartroos ilmneb artralgiaga, piiratud ja valuliku liikumisenä, retsidiveeruva sünoviidiina, lokaalse põletikuprotsessina erinevate liigeste kudedes.

Soovitatavad tooted: Glucochon forte, Erksus kogu päevaks (vitamiinid A-Z), Vital plus, Nigenol või Igavene noorus, Harpagin, P.C. 28 plus, Kadakasiirup, Artišoki mõruekstrakt, Ultra-Maksa kaitse, Migliorin kapslid, Geel P.C. 28, Kadakakreem.

Väljalatud toode «**Glucochon forte**», mis sisaldab glükoosamiini ja

kondroitiini. Glükoosamiin inhibeerib (blokeerib) kõhrkude lagundavate proteolüütiliste fermentide toimet, on põletikuvastane, vähendab valu liigestes, seda nii rahulikus olekus kui liikudes. Kondroitiin aitab fikseerida väävlit kondroitiinväävelhappe sünteesiprotsessis, mis soodustab kaltsiumi omastamist luude poolt. Soodustab isegi kõhredes vee säilimist, mis loob sidekoele hea amortisatsiooni ning tõstab sidekoe tugevust, toetab liigeste normaalseid funktsioone.

Kondroitiinsulfaadi omastamise tagamiseks artrooside korrigeerimise programmis tuleks lisada mangaani («**Erksus kogu päevaks**»), mis, olles kofermendiks, toetab luude moodustumist, soodustab sidekoe normaalset ainevahetust, luukõhre taastumist. Tsink muundab põletikuprotsessi ja kiirendab kollageeni sünteesi, osaleb valkude tootmises, eriti intensiivselt taastuvates kudedes. Üheks C-vitamiini tähtsamatest funktsioonidest, samuti kui tsingi, on osalemine kollageeni sünteesis, kiudude tekkel, mis lisab kõhrkoele elastsust selle deformeerumise korral.

Otstarbekas oleks artrooside korrigeerimise programmi lülitada omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**», «**Igavene noorus**») asendamatud rasvhapped, mis on põletikuvastase efektiga, PG1 ja PG3 (prostaglandiinid) sünteesi substraatideks, ning pidurdab põletikutekitaja PG2 sünteesi. See tähendab, et polüküllastamata rasvhapped on võimelised tagama põletikuvastast efekti. Lisaks suudavad need takistada autoimmuunseid reaktsioone, vähendada turseid, vistrikulist löövet ja liigeste jäikust.

Valusündroomi ja põletiku lisandumisel tuleks tarbida toodet «**Harpagin**» või «**PC28 Plus**». Neis sisalduvad iridoidsed glükosiidid (harpagosiid jt.) avaldavad põletiku-, tursetevastast, valuvaigistavat toimet.

Podagrast põhjustatud genesiga artroosi korral võib soovitada «**Artišoki mõruekstrakti**», «**Ultra-Maksa kaitset**» või «**Kadakasiirupit**». Flavonoidid tsünariin, silimariin viivad organismist välja kusihaape sooli, eemaldades põletikku ja valu.

Täiendavatest vahenditest võib soovitada «**Migliorini**», mis tagab kollageenvalgu sünteesi, kiirendades selle taastumist.

«**Roheline tee piparmündiga**» on soovitav iga haiguse korral, töötab vastu vabade radikaalide tekkele. Valusündroomi eemaldamiseks võib soovitada «**Kadakakreemi**» (eeterlikud õlid, nikotiinhape), «**Geel PC28**» (eeterlikud õlid, saatanaküüne, arnika ekstraktid, glükoosamiinglükaanid) või nende segu üks ühele.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Glucochon	1 tablett 1-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Erksus kogu päevaks	1 tablett söögi ajal. (Mn 1,5 mg 1 tabletis, mis on 75% ööpäevasest vajadusest)	2-3 kuud	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal (omega-3 rasvhapped 150 mg/kapslis, 45-90% ööpäevasest vajadusest)	1-1.5 kuud	2-5

Nigenol	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal (Omega-6 rasvhapped 300 mg 1 kapslis, 3-6% ööpäevasest vajadusest).	1-2 kuud	1-2
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal (Omega-6 rasvhapped 1,1 g 1 kapslis, 11-23% ööpäevasest vajadusest).	1-1.5 kuud	2-5
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga.	3 kuud	5
PC28 plus	1-2 tabletti, ¼ klaasis keedetud vees lahustatult.	2-4 näd.	1-3
Kadakaasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki. Kuuri korratakse 2-3 korda aastas.	1 kuu	1
Artišoki mõruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri korratakse 2-3 korda aastas.	1 kuu	3
VÕI Ultra-Maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Migliorin	2 kapslit päevas söögi ajal	3 kuud	4
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	3 kuud	2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Kadakaal	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kuni kliinilise paranemiseni		
VÕI Geel PC28	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kuni kliinilise paranemiseni		
Kadakaõli	<u>Kompress liigese piirkonda:</u> 5 tilka eeterlikku õli 100 ml soojale veele (40°C). Kasta puuvillane riie lahusesse, kergelt välja väänates, asetada liigesele, katta kompress- vm. paberi ja sooja riidega. Kompressi hoida 2 tundi. Kuur — 5-7 igapäevas protseduuri.		
Kadakaõli	<u>Vannid.</u> 5-7 tilka vannile, veet°-l 37-38°C. Vannitada iga päev 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		
33 ürdi + Rosmariinõli	<u>Vannid.</u> 4 tilka eeterlikku õlisegu meresoolaga vannile (mitte hüpertoonia korral) veet°-l 37-38°C. Vannitada 10-15 minutit, üle päeva. Kuur 10-15 vanni.		
Teepuuõli VÕI Lavendliõli	<u>Kompress liigestele valu ja turse kiireks eemaldamiseks:</u> 1 supilusikatäis 40% alkoholi ja taimeõli + 5 tilka eeterlikku õli. Jätta ööseks. Kuur 3-5 protseduuri.		

ATEROSKLEEROOS

Ateroskleroos ehk veresoonte lupjumine on krooniline elastset (südamele lähemal) ja lihas-elastset (distaalsem ehk kehakeskmest kaugemal asetsev) tüüpi arterite haigus, mis tekib lipiidse ainevahetushäire tulemusena, millega kaasneb kolesteriini ladestumine ning mõnede lipoproteiidide fraktsioonide teke intiimsetes veresoontes, koos ateromatoossete naastude, seejärel nende sidekoes vohamise (skleroos) ja kaltsiumisoolade ladestumisega, mis põhjustab veresoonte deformatsiooni ja ahenemist, kuni tromboosi tekkeni. Ateroskleroosi tekkepõhjus

seisneb tasakaalustamata toitumises, B-grupi vitamiinide hüpovitaminoosis, liikumisvaeguses, suitsetamises, pärilikkuses.

Peamised ateroskleroosi vastu suunatud meetmed seisnevad rasvade ja süsivesikute ainevahetuse normaliseerimises ning kahjuliku kolesteriini — beeta-lipoproteiidide, triglütseriidide ja veresuhkru taseme alandamises.

Soovitatavad tooted: Kolestina, Agliocrat, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Linofit, Artišoki mõruekstrakt (Ultra-Maksa kaitse), Ginkolin, Acerola, Phyto 40, Greibiseemnete ekstrakt, Sidruni, Apelsini, Lavendli, Ylang-ylangi, Piparmündi eeterlikud õlid.

Ateroskleroosi profülaktikaks ning selle edasiarengu takistamiseks on spetsiaalne bioaktiivne toidulisand «**Kolestina**» (guggulsteroonid, fermenteeritud punane riis), mis inhibeerib maksarakkude kolesteriini sünteesis osaleva võtmeferment HMG-CoA-reduktaasi aktiivsust.

Teiseks, mitte vähemtähtsaks tooteks on «**Agliocrat**». Sisaldab küüslaugu komponenti allitsiini, mis samuti alandab kolesteriini taset ja kaitseb artereid ateroskleroosi kahjustava mõju eest.

Kolesteriini alandamise mehhanismiks on omega-3 rasvhapped tootes «**Vital plus**», analoogselt Kolestinale. Omega-3 rasvhapped kaitsevad samuti veresooni nende seintele kolesteriini ladestumise eest, tõstes veresoonte elastsust ja vastupanu väljavenimisele.

«**Roheline tee piparmündiga**» sisaldab vitamiine-antioksidante (C, E, β -karotiin ja seleen), mis stabiliseerivad arterite rakkude biomembraane, polüfenoolsed ühendid katehiinid aga omavad antiaterogeenset toimet.

Analoogselt Vital plusile toimib «**Linofit**», mis sisaldab konjugeeritud linoolhapet. Normaliseerib samuti süsivesikute ainevahetust ning, kontrollides veresuhkrut, alandab triglütseriidide taset veresoontes.

Maksarakkude kaitsjad «**Artišoki mõruekstrakt**» ja «**Ultra-Maksa kaitse**» (tsünariin, silimariin) soodustavad kolesteriinitaseme alanemist ning takistavad selle ladestumist veresoontesse. Need flavonoidid soodustavad maksarakkude hepatotsüütide retseptorite, mis haaravad verest kolesteriini, suurenemist ning nendest sapphapete teket.

«**Phyto 40**» isoflavoonid ja omega-3 rasvhapped alandavad samuti kolesteriini taset. Eriti oluline on see naistele üle 40, mil toimub hormonaalne ümberseadistus ning östrogeenide kaitsemehhanism lakkab töötamast.

«**Ginkolin**» ei alanda küll kolesteriini taset, see-eest aga töötab aktiivselt ateroskleroosist kahjustatud arteritega, normaliseerides nende toonust, alandades arteriaalset vererõhku, takistades trombide moodustumist.

«**Acerola**» (vitamiin C) tugevdab veresoonte seinu, tõstab arterite elastsust.

«**Piimavadak virsikuga**» (inuliin) puhastab mao-sooletrakti, takistab kolesteriini ja süsivesikute imendumist.

«**Õunaäädika tabletid**» koos õunhappega soodustavad atsetüül Co-A moodustumist, mis osaleb neutraalsete rasvade hapendumisel.

«**Greipfruudi seemnete ekstrakti**» bioflavonoidid (naringiin jt.) alandavad kolesteriini taset veres ning takistavad selle ladestumist arterite seintele.

Sidruni, Apelsini, Lavendli, Ylang-ylangi, Piparmündi eeterlikud õlid

(mõjutavad lipiidide oksüdeerimist) vähendavad veresoonte ateroskleroosist põhjustatud kahjustuste riski ja hoiavad arteriaalset vererõhku kontrolli all.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Kolestina	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1-2 kuud	1-2
Vital plus	1-2 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 2-3 korda päevas peale sööki imeda. Tarbida kuuridena, 2-3 korda aastas.	3 kuud	2
Linofit	2 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	3
Artišoki mõruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri korrata 3-4 korda aastas.	1 kuu	3
VÕI Ultra-Maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga	1-2 kuud	2-3
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Sidruni eeterlik õli VÕI Apelsiniõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkrule, tee või piimaga. Sisse võtta kuuridena, nädalaste vahedega.	3 näd.	1
Greipfruudi seemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	Sisse võtta 3-5 tilka 2-3 korda päevas 150 ml keedetud vees või mahlas, 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Õunaäädika tabletid	1-3 tabletti 3 korda päevas peale sööki imeda. Kuuri korrata 3-4 korda aastas.	1 kuu	2-6
Piimavadak virsikuga	1 supilusikatäis 2 korda päevas 30 minutit enne sööki 150 ml keedetud ja jahutatud vees, kuuri korrata 2-3 korda aastas.	2-3 näd.	1
<i>VÄLISPIDISETL</i>			
Lavendliõli	5 tilka vannile, vee t°-l 37-38°C. Vannitamise aeg 10-15 minutit, igapäevaselt. Kuur 10-15 vanni.		
Ylang-ylangi õli	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka 5 m ² ruumi kohta. Aroomiteraapia seansse viia läbi 1-2 korda päevas, 10-20 minutit, 3 nädala jooksul.		
Piparmündiõli	5 tilka 10 ml Argana- või Jojoba- või Avokaadoõlile — kanda nahale südame piirkonda, stenokardiahoogude kupeerimiseks.		

BARTOLINIIT

Bartoliniit ehk näärmpõletik on suure esikunäärme, suurte häbememokkade tagumises osas, tupeavast veidi tagapool paremal ja vasakul paiknevate näärmete (Bartolini nääre - asub suurte häbememokkade sisepinnal) põletik, mis on põhjustatud gono-, stafülo-, streptokokkidest, soolekepikestest, trihhomonaadidest

jt. mikroorganismidest, saadud tavaliselt nakatumise teel, tupe või ureetra eritiste kaudu. Bartoliniidi korrektsioon näeb ette põletikuvastaste, immuunsust stimuleerivate, mikrobiotsünoosi taastavate vahendite kasutamist.

Soovitatavad tooted: Greibiseemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Igavene noorus, Harpagin või P.C. 28 plus, Floramax, Tüümianikreem, Intiimgeel.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) või **Teepuu eeterlik õli** (terpeenid) tagavad bakteritsiidse, fungitsiidse ja viirusevastase, antiparasiitse toime.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase, immuunsust stimuleeriva, adaptogeense toimega.

«**Harpagin**» või «**PC28 plus**» (iridoidsed glükosiidid) mõjuvad põletikuvastaselt, valuvaigistavalt.

«**Erksus kogu päevaks**» (vitamiinide ja mineraalide kompleks) on immuunsust stimuleeriva ja antioksidantse toimega.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastavad mikrobiotsünoosi, stimuleerivad immuuniteeti.

Tüümianikreem kõrvaldab valusündroomi, on põletikuvastane, **Intiimgeel** hoolitseb hügieeni eest.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt: (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile keedetud veele, juua 2 korda päevas, 30 minutit enne sööki	4-6 näd.	1
VÕI Teepuu eeterlik õli: (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäiele piimale või leivatükile	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	1-2
Erksus kogu päevaks	1 tab. 1 kord päevas hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda, väheses veega	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT

Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	1-3 tilka + 2-3 tilka Teepuuõli ¼ liitrile veele, teha aplikatsioone, 4-6 tundi 2 korda päevas, kliinilise paranemiseni.
Teepuuõli (allergia puudumisel)	<u>Vaginaalsed tampoonid:</u> 5 tilka 10 ml Jojobaõlile (või Argana). Tampoonid asetada ööseks tuppe, ülepäeviti. Kuur 10 protseduuri. Teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.

VÕI kompositsioon: Teepuuõli + Eukalüptiõli	2 tilka igat õli. Kasutus sama.
Tüümianikreem	Määrida alakõhtu ja kubeme piirkonda 2 korda päevas. Samas kasutada vaginaalseid tampoone.
Intiimgeel Deo-Intime	Kasutada igapäevaselt 2 korda päevas intiimsete kohtade pesemiseks.

BRONHIAALASTMA

Soovitatav eelnevalt läbi viia organismi puhastuskuur.

Õhupuudusena avaldub bronhiaalastma on krooniline bronhiteede haigus immundeedi, allergia ning neuroosi foonil, mis kaasneb kroonilise bronhide põletikuga, nii nakkuslike kui mitte, samuti õhupuuduse tunnustega. Korrektsiooniks soovitatakse põletikuvastaseid, bronholüütilisi, rögalahtistavaid, allergiavastaseid ning antioksidante vahendeid.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Nigenol, Roheline tee piparmündiga, Immune Guard, Kadakasiirup, Vital plus, Teepuu eeterlik õli, Vital plus spreid, Tüümianikreem.

Väljalatitud tooteks on «**Greipfruudi seemnete ekstrakt**» (flavonoid naringiin) või **Teepuu eeterlik õli** (terpeenid). Tagavad bakteritsiidse, fungitsiidse, viirusevastase, antiparasiitse, põletiku- ja allergiavastase toimega.

«**Nigenol**» (omega-6 rasvhapped), «Vital plus» (omega-3 rasvhapped). Polüküllastamata rasvhapped (PKRH), olles eikosaanhapete eelkäijaks - eikosapentaenhape (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekib bioloogiliselt aktiivsete ühendite perekond, mis mõjutab ainevahetust mitmekülgset — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PC), tromboksaanid (TO) — prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Moodustudes PKRH LT 5. seeria ainevahetusprotsessis, avaldavad antagonistlikku toimet LT 4. seeria (aeglaselt reageerivad ained), mis põhjustavad veresoonte seinte kõrgenenud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jne. Sarnaselt PKRH-le vähendavad biogeensete amiinide sekretsiooni (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — põletikumediaatoreid, stimuleerivad ferment histaminaasi teket ning antihistamiinsete antikehade tootmist. Nigenolis sisalduv ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi.

«**Roheline tee piparmündiga**» sisaldab vitamiine-antioksidante ja seleeni, mis tugevdavad Nigenoli allergiavastast toimet.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid, vitamiin C) tarbitakse bronhiaalastma nakkuslik-allergiliste vormide korral, on põletikuvastase toimega.

«**Kadakasiirup**» (eeterlikud õlid) veeldab lima, kergendab selle väljutamist. Spreid «Viva plus» - eeterlike õlide kompositsioon, mis vähendab bronhide ja ülemiste hingamisteede limanaha turset, soodustab bronhide laienemist ja limaeritust, kergendab hingamist, on põletikuvastase toimega.

Tüümianikreem (tümool) laiendab bronhe, soodustab limaeritust, on põletikuvastase toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	20 tilka 100-200 ml keedetud veele või mahlale, juua 2 korda päevas	3 kuud	4
VÕI Teepuuõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki leivakapsli või piimaga	21 päeva	1
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	3-4 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Kadakasiirup (taluvuse korral)	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki, juua sooja vee (taimete, piimaga)	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Määrida rindkeret ja selga 2 korda päevas. (arvestada individuaalset taluvust).		
Sprei Viva plus (allergia puudumisel).	<u>Külmad inhalatsioonid:</u> Vastavalt vajadusele, kanda riitele, taskurätile. Hingata sisse 3-5 minuti jooksul.		
Teepuuõli	<u>Külmad inhalatsioonid:</u> (allergia puudumisel): Astmahoogude korral 5 tilka taskurätile.		
VÕI Lavendliõli (ALLERGIA PUUDUMISEL).	2 tilka 5 m ² ruumi kohta, kasutades aroomilampi. Aroomiteraapia seansse teha 1-2 korda päevas 10-15 minutit 3 nädala jooksul. Või määrada igapäevaselt rindkeret, lahustades 5-7 tilka 10 ml Jojobaõlis.		

BRONHIIT

Bronhiit kuulub hingamiselundite haiguste hulka, on bronhide limanaha põletikuprotsess, mille tekkepõhjused on erinevad. Bronhiidi korrigeerimine seisneb põletikuvastaste, immuunsust stimuleerivate, rögalahustavate vahendite kasutuses.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Kadakasiirup, Immune Guard, Nigenol, Vital plus, Leedripuu jook, eeterlikud õlid: Eukalüpti, Teepuu, Viva plus spreid, Tüümianikreem.

Väljavalitud toode - «**Greibiseemnete ekstrakt**», sisaldades flavonoide (naringiin jt.), on laia bakteritsiidse apektri, fungitsiidse ja viirusevastase aktiivsusega.

«**Kadakasiirup**» (eeterlikud õlid), samuti «**Musta leedripuu jook**» (flavonoidid), on samuti põletikuvastase ja rögalahustava toimega.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) — immuunomodulaator, põletikuvastase toimega.

«**Nigenol**» (polüküllastamata rasvhapped omega-6, tsükloksügenaas) on põletiku-, allergiavastase, bronholüütilise toimega.

«**Vital plus**» (omega-3 rasvhapped) - põletiku-, allergiavastase, parandava toimega.

«**Floramax**» (piimhappebakterid) — stimuleerib immuniteti, on mikrobiotsünoosi taastaja.

«**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiinid C, E, β-karotiin, seleen, polüfenoolid) — stimuleerib immuniteti, antioksidantne kaitse.

Eeterlikud õlid: Eukalüpt, Teepuu, spreid Viva plus (terpeenid) avaldavad põletikuvastast, rögalahtistavat, bronholüütilist, immuunsust stimuleerivat toimet.

Tüümianikreem (tümool) laiendab bronhe, tugevdab limaeritust, kergendab hingamist, on põletikuvastase ja immuunsust stimuleeriva toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greipfruudi seemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	20 tilka 100-200 ml vee või mahлага, juua 2 korda päevas	3-4 näd.	4
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki, juua sooja veega (taimete, piim).	1 kuu	1
VÕI Musta leedripuu jook	3-4 supilusikatäit 3 korda päevas sooja veega 60-30 minutit enne sööki	1-2 näd.	2-5
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögiga väheses veega	2 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda, soovitatavalt peale sööki.	2-3 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT: - KÜLMAD INHALATSIOONID</i>			
SPREI Viva plus (allergia puudumisel)	Pihustada ruumi või kanda taskurätile, riietele. Hingata sisse, eriti bronhospasmide korral 2-3 korda päevas 5-10 minuti jooksul.		
Eukalüptiõli (allergia puudumisel)	2-3 tilka taskurätile, hingata 5-10 minutit 2-3 korda päevas		
	VÕI 1 tilk Eukalüpti- + 1 tilk Tüümianiõli (allergia puudumisel)		
	VÕI 2-3 tilka 33 ürdi õli (allergia puudumisel)		
Teepuuõli (allergia puudumisel)	<u>Aroomilamp</u> : 2 tilka 5 ruutm. ruumi kohta õhu aromatiseerimiseks koos Sidruni- ja Apelsiniõliga.		
<i>KUUMAD INHALATSIOONID (KEHAT°-L MITTE ÜLE 38° C)</i>			
Eukalüptiõli (allergia puudumisel)	200 ml veele -2 tilka õli		
VÕI Tüümianiõli (allergia puudumisel)	200 ml veele 1 tilk 1 tilk + 1 tilk Eukalüptiõli		

VÕI 33 ürdi õli (allergia puudumisel).	200 ml veele 2-3 tilka (lastele oleks hea lisada 1-2 tilka Eukalüpti- või Tüümianiõli lõhna pehmemendamiseks)
Tüümianikreem	Määrida bronhide, rinna, abaluude vahelisse piirkonda 2-3 korda päevas.
VÕI Kadakakreem	+ 1 tilk Tüümianiõli + 1 tilk Eukalüptiõli (väikeste laste puhul jalataldadele!)
VÕI KOMPOSITSIOON 0,5 teelusikatäit Jojoba- (Arganaõli + 1 TILK Eukalüpti- + 1 TILK Tüümianiõli + 1 TILK Lavendliõli	Märkus: niiske köha korral rögaeritusega ja allergilise bronhiidi korral lisada Teepuuõli viimase taluvuse puhul!

BURSIIT (LIMAPAUNA PÕLETIK)

Selle haiguse korral on tegemist limapauna seina paksenemise, suurenenud erituse ja selle kogunemisega limapauna. Sagedamini tekivad limapauna põletikud küünarnuki, põlveliigese ja kannakõõluse piirkonda. Limapaun on elastne kotike määrdevedelikuga, mis asub kõõluste ja luude või teiste kudede vahel. Liigestes, kus kõõlused ja lihased puutuvad kokku sidemete ja luudega, on need justkui kaitsvaks voodriks.

Soovitatud tooted: Harpagin, Nigenol, PC28 plus, Kadakasiirup, Geel PC28, Kadakakreem, Erksus kogu päevaks, õli-alkohollahused Teepuu ja Lavendli eeterlike õlidega.

Valitud tooteks bursiidi korral on «**Harpagin**» (või «**PC28 Plus**»), mis sisaldab iridoidseid glükosiide (harpagosiidid jt.), mis on põletiku-, tursete vastase, valuvaigistava toimega.

Bursiidi puhul oleks otstarbekas programmi asendamatud omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 rasvhapped («**Nigenol**») lülitada, mis on PG1 ja PG2 sünteesi substraatideks, tagavad põletikuvastase efekti. See tähendab, et polüküllastamata rasvhapped mõjuvad põletikuvastaselt. Lisaks rõhuvad autoimmuunsetele reaktsioonidele, vähendades turseid ja valu.

Samaaegselt soovitatakse «**Kadakasiirupit**», millel on tursevastane, põletikku ja valu eemaldav mõju.

Täiuslik vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**», olles antioksidandiks, tugevdab põletikuvastast efekti.

Sama oluline on lokaalne **Kadakakreemi, Geeli PC28, Kadakaõli** kasutamine, mis tänu terpeenidele ja iridoidsetele glükosiididele mõjuvad kiiresti põletiku- ja tursevastaselt. Efektiivne on samuti õli-alkoholi kompresside kasutamine koos **Lavendli- ja Teepuuõliga**.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga	3 kuud	5
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Nigenol	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
PC28 plus	1-2 tabletti päevas ¼ klaasis keedetud vees lahustatuna	2-4 näd.	1-3
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2-3 korda aastas.	1 kuu	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal	2-3 kuud	2
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Kadakakreem	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kliinilise paranemiseni.		
VÕI Geel PC28	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kliinilise paranemiseni.		
Kadakaõli	Kompress liigeste piirkonda: 5 tilka eeterlikku õli 100 ml soojale veele (40 C°). Niisutada selles puuvillast riidet, kergelt välja väänata, mähkida liigese ümber, asetada peale kompresspaber, katta sooja riidega. Hoida kompressi 2 tundi. Kuur 5-7 igapäevast protseduuri.		
Kadakaõli	5-7 tilka vannile, vee t°-l 37-38°C. Vannitada igapäevaselt 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		
33 ürdi õli + Rosmariinõli	(hüpertoonia korral mitte kasutada) vee t°-l 37-38 C°. 4 tilka õli Jalavannisoolale. Vannitada üle päeva 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		
KOMPRESS LIIGESTE LE VALU JA TURSETE KIHREKS EEMALDAMISEKS	1 supilusikatäis 40% alkoholi ja taimeõli + 5 tilka Teepuu- või Lavendliõli. Jätakse ööseks. Kuur 3-5 protseduuri.		

DEMODIKOOS (LISAKS TRADITSIOONILISELE RAVILE) Viia läbi täieliku organismi puhastuse programm!

Demodikoos ehk vagellesttõbi on patogeense vagellesta (Demodex folliculorum ja Demodex brevis) põhjustatud haigus, mis kahjustab rasu-, Meibomi nääret (launääre) ja juuksefolliikuleid. Levinuimaks haiguse arengu põhjuseks on immuuniteedi alanemine, närvisüsteemi nõrgenemine, hormonaalse tasakaalu häired, mao-sooletrakti haigused. Demodikoosi korrigeerimine (demodeks) on pikaajaline, koosneb 2 suunast: lestade hävitamine ja organismi kaitsejõudude tugevdamine.

Soovitavatel tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Artišoki mõruekstrakt või Ultra maksa kaitse, Erksus kogu päevaks, Floramax, Teepuu toonik, Geel-purifikant, Kreem-purifikant, Teepuu-, Saialillekreem.

Lestadest — haiguse peasüüdlasest, vabanemiseks soovitatakse «**Greibiseemnete ekstrakti**» (naringiin) ja/või **Teepuu eeterlikku õli** (terpeenid), mis on antiparasiitse, põletikuvastase toimega.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) stimuleerib immuuniteeti, aitab organismil lestadest põhjustatud põletikuprotsessiga võidelda.

«**Artišoki mõruekstrakt**» või «**Ultra maksa kaitse**» (flavonoidid tsünariin, silimariin) puhastavad mao-sooletrakti.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» stimuleerib immuuniteeti, aktiveerib mittespetsiifilisi kaitsefaktoreid.

«**Floramaxi**» laktobakterid taastavad düsbakterioosi demodikoosi korral.

Ravi-kosmeetilised vahendid eeterlike õlide ja taimsete ekstraktide baasil - **Teepuu toonik, Geel-purifikant, Kreem-purifikant, Teepuu-, Saialillekreem** - on puhastava, antiparasiitse, imenduva ja parandava toimega.

TOODE	KASUTUSJUHEND	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (ALLERGIA PUUDUMISEL).	5-15 tilka 2 korda päevas 150 ml keedetud vee või mahlaga 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Teepuu eeterlik õli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki piima või leivakapsliga. Vajadusel teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Artišoki mõruekstrakt või Ultra maksa kaitse	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Erksus kogu päevaks	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Floramax	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda väheses veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Greibiseemnete ekstrakt (ALLERGIA PUUDUMISEL).	Kandke niisutatud nahale, probleemsele kohale, sõrmeotstega 1-4 tilka Greibiseemnete ekstrakti, masseerige, loputage ära. Ei ole soovitatav määrada üle 2 min. ega kuivale nahale. Eriti tundliku naha puhul lahustada ekstrakti enne nahale kandmist. Kui eemaldasite vistrikuid, siis desinfitseerige 1 tilga ekstraktiga, niiske sõrme abil.
Teepuu toonik	2 korda päevas nahka puhastada
Geel-purifikant	Pesta nägu 2 korda päevas.
Kreem-purifikant	Määrada nahale 2 korda päevas peale naha puhastamist.
VÕI Teepuukreem	2 korda päevas määrada nahale peale toonikuga puhastamist.
VÕI Saialillekreem	+ 1 tilk Apelsini- + 1 tilk Rosmariinõli. Määrada nahka 2 korda päevas. Kasutada konarliku naha korral.

DERMATOMÜOSIIT

Dermatomüosiit ehk polümüosiit on progresseeruv vööt- ja silelihaste, nahakatte süsteemne põletikuline haigus, siseorganite mikrotsirkulaarse vereringe kahjustustega. Haigusele iseloomulikud on taandarengulised muutused lihastes ja sageli ka nahas (lihasnõrkus ja katmata kehaosadel nahapunetus ehk erüteem). Dermatomüosiiti loetakse multifaktoriaalseks haiguseks, mille puhul on olulisemad nakkuslikud agendid — viirused, mis raku tungides lisavad oma pärilikku infot inimese raku vastavale infole (gripp, paragripp, B-hepatiit, parvoviirus), ka tokoplasma. Bakteriaalsete ärritajate keskel on juhtival kohal borrelioos ja beeta-hemolüütiline A-grupi streptokokk. Kliinilised ilmingud on mitmesugused, tingitud mikrotsirkulaarse vereringe kahjustustest, ent peamised on naha- ja lihassündroom. Korrektsioon on suunatud mikrotsirkulatsiooni häiretele, ainevahetusele, siseorganite funktsioonide toetamisele, haiguse tüsistuste ennetamisele.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Harpagin, Nigenol, Vital plus, PC28 plus, Kadakasiirup, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Kadakakreem, geel PC28.

Valitud tooteks on «**Greipfruudi seemnete ekstrakt**», mis sisaldab flavonoide (naringiin jt.), olles laia antibakteriaalse, viiruse-, seente- ja parasiitidevastase toimega. «Harpagin» ja «PC28 plus» sisaldavad iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), mis tagavad prostaglandiinide põletikuvastase toime kahjustatud kudelele.

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**» (omega-3, omega-6 RH) mõjutavad eikosanoidide süsteemi kaudu samuti põletikuprotsessi ning blokeerivad kudede ja organite kahjustuste autoimmuunseid mehhanisme.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» ja antioksüdantne kompleks «**Roheline tee piparmündiga**» tugevdavad nende toimet. **Kadkakreem** ja **Geel PC28** on põletikuvastase ja valuvaigistava toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	5-15 tilka 2 korda päevas 150 ml keedetud vees või mahlas 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1-2
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-3
VÕI PC28 plus	1-2 tablett päevas ¼ klaasis keedetud vees lahustatult.	2-4 näd.	1-3
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3-4 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Kadkakreem	Määrida kahjustatud piirkonda 2-3 korda päevas 2-3 nädala jooksul.		
Geel PC28	Kasutamine sama.		

DIFUUSNE TOKSILINE STRUUMA (ESMANE HÜPERTÜREOOS)

See on autoimmuunne haigus, tingitud kilpnäärme difuusse koe liigest hormoonide sekretsioonist, mis viib nendest hormoonidest mürgistuseni. Haiguse tekkepõhjuseks on pärilikud faktorid, nakkused, mürgistused, psüühilised traumad. Haiguse tekkemehhanism on tingitud immuunse «järelvalve» häiretest, mis põhjustab kilpnäärme rakkudele stimuleerivalt mõjuvate autoantikehade teket, tingitud näärme kõrgenenud funktsioonist, kudede vohamisest ja näärme suurenemisest. Tähtsust omab ka türeoidsete hormoonide suhtes kudede tundlikkuse muutumine ja nende ainevahetushäired. Korrektsioon näeb ette türeostaatilisi preparaate, mis avaldavad survet hormoonide tootmisele, vahendeid, mis viivad organismist välja liigseid hormone, vitamiine (eriti B-grupi ja C-), ainevahetust ja energeetikat parandavaid, neerupealiste funktsioone toetavaid, rahustavaid vahendeid. Vivasan tooted on antud haiguse korral abistavateks vahenditeks!

Soovitavad tooted: Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Roheline tee piparmündiga, Mustikas vital, Erksus kogu päevaks, Relax, Harpagin, Nigenol, Agliocrat, Viva-Fit kohvi, Floramax, Meresool taimedega, Lavendli, Sidrunmelissi, Ylang-Ylangi eeterlikud õlid.

Organismist liigselt produtseeritud hormoonide väljaviimiseks soovitatakse tarbida «**Artišoki ekstrakti**» või «**Ultra maksa kaitset**», mis sisaldavad tsünariini ja silimariini, kiirendades jääkainete ja kilpnäärme hormoonide väljutamist.

Kilpnäärme ja kogu organismi rakkude kaitseks türeoidsete hormoonide stimuleeriva toime eest soovitatakse antioksidante «**Roheline tee piparmündiga**» ja «**Erksus kogu päevaks**».

Lisaks aitavad need neerupealiste ja südamelihaste rakkudel suurenenud koormusega paremini toime tulla. Soodsalt mõjuvad kilpnäärme seisundile ka mustika preparaadid, seetõttu parandab «**Mustikas vital**» ainevahetust ning aitab vähendada hormoonide negatiivset mõju. Rahustavalt mõjub «**Relax**», milles sisalduv hüperitsiin vähendab rakkude tundlikkust katehoolamiinide vastu. Südame kokkutõmmete arvu vähendavad iridoidsed glükosiidid (harpagosiid jt.) tootes «**Harpagin**», aga hüpertoonია kaasnemisel oleks abi tootest «**Agliocrat**», mis sisaldab viirpuu ekstrakti.

Autoimmuunsete komplekside negatiivset toimet kilpnäärme rakkudele vähendab mustkõõmneõli, seetõttu soodustab «**Nigenol**» hüpertüreoosi korral hormoonide taseme alanemist.

Arvestades haige organismi suurenenud vajadust vitamiinide ja valkude järele, võiks soovitada toodet «**Viva-Fit kohvi**». Kõhulahtisuse puhul soovitatakse «**Floramaxi**», mis aitab hüpertüreoosi korral düsbioosi reguleerida. Erilist tähelepanu tuleks pöörata joodi tarbimisele. Hüpertüreoosiga haigetel alandab joodi tarbimine kilpnäärme vereringe intensiivsust, vähendab hormoonide tootmist. Siiski on hädavajalik teada, et hõõtsikuga patsientidel võib jood, vastupidiselt, suurendada hormoonide tootmist! Normaliseerivat mõju kilpnäärme funktsioonidele avaldavad Lavendli ja Sidrunmelissi, Ylang-ylangi eeterlikud õlid, millel on rahustav mõju närvisüsteemile, soodustavad tahhükardia vähenemist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Roheline tee piparmündiga	1-1/2 tabletti 2-3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2-3
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	4-6 näd.	3-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Relax	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	1-2 kuud	2-3
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Agliocrat	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 ml rasvavabas piimas või keedetud vees. Tarbida söögi ajal.	1 kuu	1-2
Meresool taimedega	1 tl. päevas, asendades keedusoola! Tarbida vaid toiduga!		
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Lavendliõli	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka 5 kuupm. ruumi kohta. Aroomiteraapia kuuri teha 1-2 korda päevas 10-20 minuti jooksul, 3 nädalat.		
Melissiõli	<u>Vannid:</u> 5 tilka eeterlikku õli +5 tilka Lavendliõli vannile vee t°-l 37–38C°. Teha protseduure ülepäeviti 10-15 min jooksul. Kuur 10-15 vanni. Toetav kuur — 1-2 vanni nädalas.		
või Lavendliõli + Ylang-Ylangiõli	<u>5 tilka õli 1 supilusikat. meresoolale, vee t°-l 36-37 C°. Teha ülepäeviti. Kuur 10-15 protseduuri.</u>		

DÜSBAKTERIOOS

Algul soovitatakse teha soolestiku puhastuse kuur.

Mao-sooletrakti flora tasakaalu kvalitatiivsed ja/või kvantitatiivsed häired. Düsbakterioosi põhjusi on väga palju: stressid, nakkushaigused, antibiootikumide tarbimine, tasakaalustamata toitumine, ökoloogia, kiire kliimatiliste tingimuste vaheldumine jne. Korrektsiooniks on probiootikumid, adaptogeenid, düsbioosi põhjustavate haiguste ravi jms.

Soovitavad tooted: Floramax, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Piimavadak virsikuga, Nigenol, Immune Guard, Vital plus, Agliocrat, Erksus kogu päevaks, Artišoki mõruekstrakt, Ultra maksa kaitse, Stimusan, Meteorin, Tüümianikreem.

Valitud tooteks on laktobaktereid sisaldav «**Floramax**». Likvideerib düsbakterioosi, parandab seedimist ja evakuatoorseid funktsioone, toetab immuunsüsteemi.

«**Greibiseemnete ekstrakti**» flavonoidid (naringiin jt.) soodustavad mao-sooletrakti mädase flora hävimist.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid, vitamiin C) stimuleerib immuniteti, omab põletikuvastast toimet, soodustab adaptatsioonimehhanismide tegevust.

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**», sisaldades omega-3 ja omega-6 rasvhappeid, taastavad mao- ja sooletrakti limanahka, on põletiku-, allergiavastase toimega.

Organismi puhastamiseks on «**Artišoki mõruekstrakt**» või «**Ultra maksa kaitse**», mis tänu flavonoididele (tsünariin ja silimariin) puhastavad maksa, kõhunääret ja soolestikku, normaliseerides seedeprotsessi.

«**Stimusan**» ja «**Meteorin**» normaliseerivad mao-sooletrakti motoorseid ja evakuatoorseid funktsioone, puhastavad jämesoolt.

«**Piimavadak virsikuga**», sisaldades inuliini, toetab kasulike bakterite paljunemist, viib organismist välja kahjulikud bakterid, toksiinid, raskemetallide soolad, radionukleiidid jt. ksenobiootikumid.

«**Erksus kogu päevaks**» täidab organismi sellele vajalike vitamiinide ja mineraalidega, toetab kasulikke soolte mikrofloorat.

Tüümianikreem kõrvaldab spastilised valud, soodustab mao-soolte sisu õigeaegset evakuatsiooni.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	3-15 tilka klaasile keedetud veele või mahlale, juua igapäevaselt.	1 kuu	1
Piimavadak virsikuga	1 supilusikatäis lahustada 150 ml keedetud vees. Soovitav juua jahedalt 2 korda päevas 30 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1-2
<i>SEEJÄREL:</i>			
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Artišoki mõruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
VÕI Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Stimusan	1-2 supilusikatäit enne magamaminekut. (kõhukinnisuse korral!)	1 näd.	1
VÕI Meteorin	1 kapsel 2 korda päevas enne sööki vähese veega.		
Erksus kogu päevaks:	1 tablett 1 kord päevas, hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Kõhukinnisuse korral määrada 2 korda päevas kõhu piirkonda, kergelt kellaosuti liikumise suunas masseerides.		

EESNÄÄRME ADENOOM

Eesnäärme adenoom on eesnäärme healoomuline suurenemine, millega kaasneb eesnäärme kudedes sõlmekeste teke, mis suurenevad järk-järgult, rõhudes kusitile, seeläbi urineerimist raskendades. Adenoomi tekkemehhanism on seotud valgu-fermendi 5-alfareduktaasi metabolismiga - meessuguhormoon testosteroon muutmisega dihidrotestosterooniks, mis avaldab mõju healoomulise hüperplaasia arengule.

Soovitatavad tooted: Sabal või Phyto-40, Nigenol, Roheline tee piparmündiga, Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Cistymín, Tüümianikreem.

Antud haiguse puhul langeb valik tootele **«Sabal»**, mis sisaldab lipofiilset ekstrakti (fütosteroolid — sitosterool, kampesterool, stigmasterool) kääbuspalmi (*Serenoa repens*) viljadest - inhibeerib (blokeerib toime) ferment 5-alfareduktaasi jt. ensüüme, mis osalevad steroidsete hormoonide ainevahetuses ning on antiandrogeense ja antiproliferatiivse, samuti spasmolüütilise ja $\alpha 1$ -adrenoretseptor-agonistliku toimega.

Sarnast toimet avaldab **«Phyto-40»**, mille blokeeriv efekt 5-alfareduktaasile on toote koostises oleval sojaisoflavoonil. Need blokeerivad eesnäärme androgeensõltuvust. Tõeline onkogeneesi profülaktika peitub linaseemnete lignaanides ja linaseemneõli omega-3 rasvhapetes. Omega-3 rasvhapped tagavad põletikuvastaste prostaglandiinide tootmise, kõrvaldavad vähi transformatsiooni riski ning tõstavad rakkude antioksidantset potentsiaali. Lignaanid — fütoöstrogeenid, mis sarnaselt inimese östrogeenidele blokeerivad nii androgeensõltuvate kui androgeensõltumatute eesnäärme kasvajate arengut. Isoflavoon genisteiin alandab vitamiin D metaboliidi (1,25-dihüdroksüvitamiin D_3) ensüümi CYP24 aktiivsust, mille maksimaalne kontsentratsioon eesnäärme rakkudes on määratav.

Kuna eesnäärme adenoomi puhul on tegu vähieelse haigusega, siis on profülaktilisel eesmärgil mõttekas määrata paralleelselt **«Roheline tee piparmündiga»**, mis sisaldab vitamiine-antioksidante C, E, β -karotiini, mikroelement seleeni, katehhiine ja polüfenoolseid ühendeid, millel on vähivastane toime. Niisiis, beeta-karotiin kaitseb geneetilise aparadi rakke (DNA) kahjustuse eest ning stimuleerib nende struktuuri taastusprotsesse ja omadusi. Vitamiin C muudab mõned toidukantserogeenid inaktiivseks tooteks. Vitamiin E lagundab lipiidide hapendumise ahelreaktsiooni, kaitstes rakke lagunemise eest. Bioflavonoidid (kvartsetiin) inhibeerivad spetsiifilise valgu P53 rakkude ekspressiooni, millel on peaosa apoptoosi (rakusurm) protsessides, pidurdavad kasvaja protsessi algstaadiumis. Katehhiinid takistavad kasvajate arengut, inhibeerides mitoosi (rakkude jagunemine), takistavad vähirakkude sisenemist teistesse kudedesse, mille tulemuseks on koeaktivaatori osaline inaktiveerimine - plasminogeeni ja sellega seotud laminiini pidurdamine — ekstratsellulaarse matriksi rakkude adgeesia (kleepuvus) eest vastutav komponent. Seleen on efektiivne eesnäärme adenoomi ja vähi profülaktikaks. Selle efektiivsus suureneb koos *Serenoa* palmi viljade liposteroolsete fraktsioonidega. *Serenoa repens* (5-alfa-

reduktaasi inhibiitorid, kontrollivad testosterooni transformatsiooni dihidrotestosterooniks).

«Nigenol» - teaduslikud katsed tõestasid, et mustköömen hävitab umbes 80% rakuagentidest, aktiveerides enamikku tähtsaist, kasvajate arengu vastu võitlevatest geenidest: kasvajaid pidurdav geen p53, geen, mis soodustab Bax-rakkude programmeeritud surma, takistades tervete bcl-2 rakkude hävimist ning geeni p21 rakkude erinevate faaside töö reguleerimist. Lisaks kasvajakasvatasele toimele avaldab Nigenol tugevalt põletikuvastast mõju, toimides eikosanoidide kaudu — V seeria leukotrieen, olles antagonistiks põletikku tekitavatele IV seeria (LTC₄, LTD₄, LTE₄) leukotrieenidele.

Eesnäärme adenoomi puhul on urineerimine häiritud, mis sageli põhjustab selle kogunemist kusepõide, põhjustades põletikku. Selpuhul soovitataks lisaks baasravile täiendavaid vahendeid. Antud juhul - «Immune Guard». Punase päevakübara (siilikübar) ekstrakt on põletikuvastase toimega, musta leedri õieekstrakt (flavonoidid) aga nii põletikuvastase kui uhtva mõjuga.

Otstarbekas oleks kusetee süsteemi põletike korral määrata terpenoide sisaldavat «Teepuu» eeterlik õli. Selles kindlaks tehtud viridofloreen on samuti kõrge bakteritsiidse aktiivsuse ja väljendunud põletikuvastase mõjuga.

Eesnäärme, kusepõie, vahel neerude põletikuprotsesside korrigeerimiseks on soovitatav tarbida preparaati «Cistymin».

Viimase peamisteks põletikuvastasteks komponentideks on glükosiid arbutiin ja selle hüdrolüseeritud derivaat — hüdrokinoon (pohl ja leesikas), glükosiid sinestetiin (ortosiphon), gallushape (leesikas), terpenoidid (Teepuu eeterlik õli). Arbutiini mõjul aeglustavad oma kasvu uroloogiliste nakkuste tekitajad. On grammpositiivsete kokkide (strepto-, stafülo-, mikrokokk jt.) ning eriti grammnegatiivsete bakterite suhtes bakteritsiidsete omadustega, millised on immuunsed enamiku antibiootikumide ja uroseptikute vastu ning põhjustavad eesnäärmepõletikku. Arbutiin on valiv, toimides vaid haigust esile kutsuvatesse mikroorganismidesse. Gallushape pidurdab Staphylococcus aureus, Corynebacterium diphtheriae, Bacillus subtilis, Mycobacterium tuberculosis ja pärmiseente Candida albicans kasvu. Grammnegatiivsete bakterite hulgas, eriti gallushappele tundlike, Proteus vulgaris (üks levinuimatest uroloogiliste nakkuste põhjustajatest), on aktiivne isegi E. Coli soolebakteri suhtes.

Põletikuvastase mõju tugevdamiseks oleks tark kasutada väliselt «Tüümianikreemi». Lisaks eemaldab viimane põie spastilised reaktsioonid ja valutunde.

Peamiste toodete kasutamisaeg on reglementeeritud kliinilise efekti saabumisega, arvestades vere-, uriinianalüüse, eesnäärmele tehtud ultraheliuuringuid, onkomarkereid. Eesnäärme adenoomi profülaktika näeb ette meeste üle 40 aasta spetsialisti poolt regulaarset jälgimist, samuti toote «Sabal» tarbimist 2 korda aastas.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Sabal	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2

VÕI Phyto-40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	3 kuu	5
Nigenol	1 kapsel 1-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda, peale sööki. Kuuri korrata 2 korda aastas.	2-3 kuu	2
Teepuuõli (allergia puudumisel)	1 tilk leivakapsli või piimaga 2 korda päevas peale sööki. Kuuri korrata 2-3 korda nädalaste vahedega.	3 näd.	1
Jook Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Cistymin	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	1-4
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	Määrida alakõhu, kubeme ja lahkliha piirkonda 2 korda päevas.	1 kuu	1
Tüümianikreem + 2-3 tilka 33 taime õli	sama	1 kuu	1

EKSEEM

Eelnevalt viia läbi organismi täieliku puhastuse programm!

Erinevalt dermatiidist, mis kujutab endast väliste (eksogeensete) tegurite toimele tekkinud nahapõletikku, on ekseem nahapõletik, mille vallandavad mingid senini täpsustamata sisemised (endogeensed) tegurid. See on krooniline, sageli ägenev nahahaigus, tingitud põletikust, mis ilmneb mitmel eri moel (ka. vedelikuga täidetud villikesed) sügeleva lööbena. Ekseemi tõeliseks põhjuseks on organismi eelsoodumus allergilisteks haigusteks (atoopia). Ekseemi korrektsioon on suunatud allergilise faktori, põletikuprotsessi kõrvaldamisele.

Soovitavatel tooted: Nigenol, Roheline tee piparmündiga, Vital plus, Phyto 40, Teepuu eeterlik õli, Floramax, Artišoki ekstrakt, Teepuukreem, Viva aktiv kreem, San Rocco palsam, Vivaderm kaitsev kreem, Vivaderm dušivaht.

Valitud tooteks on «**Nigenol**», mis blokeerib histamiinsed struktuurid, tänu ferment histaminaasi toimele lagundab histamiini, tsüklooksügenaas aga tõrjub serotoniini toime. Selmoel eemaldab Nigenol põletiku, tursed, punetuse, naha sügeluse.

Antud efekt tugevneb «**Vital plus**» Omega-3 rasvhapete ja «**Roheline tee piparmündiga**» antioksidantide kaasabil.

Allergiavastast mõju tugevdavad ka - «**Phyto 40**» ja «**Jook Sojaisoflavoonidega**» isoflavoonid.

Organismi allergiast vabastamise ja mao-sooletrakti düsbioosi taastamise eesmärgil soovitatakse ekseemi korrigeerimise programmi lülitada probiootik «**Floramax**».

Vajalik on samuti «**Artišoki ekstrakt**», mis parandab mao-sooletrakti funktsionaalset seisundit.

Ekseemi korrigeerimiseks vajalikud välised vahendid valitakse individuaalselt. Alustada tuleks «**Teepuukreemist**», hästi on end õigustanud «**Vivaderm kaitsev kreem**».

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	4-6 näd.	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Või Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Floramax	2 kapslit 30 enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISETL:

Teepuukreem	Määrida kahjustatud kohti nahal 2-3 korda päevas või vastavalt vajadusele.
VÕI Viva aktiv kreem	+ 1 tilk Teepuuõli 1,5 cm kreemile. Määrida kahjustatud kohti nahal 2 korda päevas.
VÕI San Rocco palsam	Määrida kahjustatud kohti nahal 2-3 korda päevas.
VÕI Vivaderm kaitsev kreem	2 korda päevas määrida probleemseid kohti.
Vivaderm dušivaht	2 korda nädalas pesemisvahendina.
Vivaderm lamellaarne kreem	Kanda keha nahale peale veepritseduuri.

Kreemide kasutamise järgselt on efektiivsed lühiajalised päikesevannid 3-5 minuti jooksul.

VIVASAN ravi-profülaktilised kreemid valitakse individuaalselt!

EMAKAKAELA EROSION

Emakakaela erosioon on epiteeli (limanaha) marrastus, kattes emakakaela tupepoolse osa, mis tekib põletikuprotsesside, keemiliste, traumaatiliste jt. kahjustuste tulemusena. Erosiooni korrektsioon seisneb põletikuvastaste, limaskesta epitelisatsiooni protsesse tagavate vahendite kasutamises.

Soovitavad tooted: Igavene noorus, Nigenol, Immune Guard, Phyto 40 (Jook sojaisoflavoonidega), Floramax, Roheline tee piparmündiga, Rosmariini, Teepuu, Eukalüpti eeterlike õlidega.

Valitud tooteks on «**Igavene noorus**», sisaldades enoteerõli (gamma-linoleenhape), mis on põletikuvastase toimega, soodustab hormonaalse tasakaalu taastumist, kiirendab naha ja limanaha epitelisatsiooniprotsesse.

Vitamiin E - antioksidant — tugevdab polüküllastamata rasvhapete toimet, parandab mikrotsirkulatsiooni, takistab pahaloomuliste rakkude paljunemist.

«**Nigenol**», sisaldades Omega-6 rasvhappeid, avaldab põletikuvastast mõju

prostaglandiinide süsteemi, samuti histaminaasi ja tsüklooksügenaasi kaudu.«**Roheline tee piparmündiga**», tänu flavonoididele (katehhiinid, kvartsetiin), vitamiinidele E, C, beeta-karotiinile ja seleenile omab antioksüdantset efekti, toetab erosiooni reparatsioonimehhanisme.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase toimega, stimuleerib kudede immuniteti, soodustab naha ja limanaha defektide paranemist.

«**Phyto 40**» ja «**Jook sojaisoflavoonidega**» (isoflavoonid, Omega-3 rasvhapped) taastavad hormonaalset tasakaalu, mõjuvad soodsalt naha ja limanaha defektide paranemisele.

«**Floramax**» taastab mao-sooletrakti mikrobiotsönoosi, takistades düsvaginoosi teket, soodustab tupe ja emakakaela floora normaliseerimist, loob tingimused erosioonist paranemiseks.

Rosmariini, Teepuu, Eukalüpti eeterlikud õlid tagavad põletiku-, allergiavastase, parandava toime.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
VÕI Jook sojaisoflavoonidega	1 dessertlusikatäis 1 kord päevas söögi ajal.	3 kuud	5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
<i>VÄLISPIDISELT: VAGINAALSED TAMPOONID.</i>			
Rosmariinõli,	3-5 tilka 10 ml Jojobaõlile (Argana). Vaginaalsed tampoonid asetada ööseks, üle päeva. Kuur 10 protseduuri. Vajadusel korrata 2-3 korda nädalaste vahedega nende vahel.		
Teepuu + Eukalüpti eeterlik õli	2 tilka igat õli 10 ml Jojobaõlile. Vaginaalsed tampoonid asetada ööseks, üle päeva. Kuur 10 protseduuri. Vajadusel korrata 2-3 korda nädalaste vahedega nende vahel.		

EMAKA MÜOOM

Piiratud healoomuline kasvaja, koosneb silelihaste ja fibroosete sidekudede elementidest. Emaka müoom tekib (fibriomüoomid) kas hormonaalsete häirete foonil või muudel põhjustel. Menstruatsioonide lõppedes pidurdub müoomi kasv, sageli pöördub see ise algmesse vormi tagasi. Juhul kui 50-aastaselt naisel on tendents selle suurenemisele, tähendab see, et peaks olema väga tähelepanelik enda suhtes (võib olla kalduvus vähi arenguks), alustada kohe täieliku kompleksiga - puhastus + immuunostimulaatorid + antioksüdandid. Müoomi korrigeerimine pakub välja hormonaalse tasakaalu taastamist.

Soovitavad tooted: Phyto 40, Nigenol, Roheline tee piparmündiga, Immune

Guard, Teepuuõli, Tüümianikreem.

Valitud tooteks on «**Phyto 40**», mille isoflavoonid mõjuvad hormoonide tasakaalu normaliseerivalt, takistavad hüperplaasiat ja kasvajate vohamist.

«**Nigenol**», sisaldades mustkõõmneõli, omab põletikuvastast, ning mõningatel andmetel kasvajavastast toimet.

Universaalne antioksidant «**Roheline tee piparmündiga**», sisaldades vitamiin C, E, β -karotiini ja seleeni, peatab müoomi kasvu, ennetab selle pahaloomuliseks üleminekut.

Immuunostimulaator «**Immune Guard**» korrigeerib organismi kaitsemehhanisme ning ennetab müoomi vohamist.

Teepuu eeterlik õli tagab põletiku- ja kasvajavastase toime (in vitro).

Tüümianikreem omab põletikuvastast ja imenduvat efekti.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3-4 näd.	1
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Punane mari	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	2-3
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Teepuuõli (allergia puudumisel)	Vaginaalsed tampoonid: 5 tilka 10 ml Jojobaõlile (Argana-). Asetada tampoonid ööseks, üle päeva. Kuur - 10 protseduuri. Teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.		
VÕI KOMPOSITSIOON	2 tilka Teepuuõli + 2 tilka Eukalüptiõli . Kasutamine sama.		
Tüümianikreem	Määrida alakõhtu ja kubeme piirkonda 2 korda päevas. Kasutada samaaegselt tampoonidega.		
Intiimgeel	Kasutada igapäevaselt, 2 korda päevas, intiimsete kehapiirkondade hoolduseks.		

ENDOMETRIOOS

Endometrioos on krooniline haigus, mille puhul emakaõõnt voorderava limaskestast ehk endomeetriumi taoline kude paikneb kolletena väljaspool emakat, st. endomeetriumi (emaka limaskest) rakud ilmuvad ebatüüpilistesse kohtadesse: emakajuhad, munasarjad, emaka seinad, kõhukelme, kusepõis, peensool jt. organid. Endometrioosi teket seletatakse geneetilise eelsoodumuse ja haiguse hormonaalse arengu teooriaga, millele vastavalt on endometrioosi areng seotud naise organismi ja selle hormonaalse tasakaalu häiretega. Endometrioosi korrigeerimine taimsete toodetega on suunatud hormonaalse fooni taastamisele, immundeedi ja organismi kaitsejõudude tõstmisele, mis eemaldavad põletikuprotsessid, normaliseerivad paljude süsteemide ning organite tegevuse.

Soovitavad tooted: Phyto 40 või jook Sojaisoflavoonidega, Immune Guard,

Nigenol või Vital plus, Teepuuõli, Roheline tee piparmündiga, Tüümianikreem.

Valitud tooteks on «**Phyto 40**» või «**Jook Sojaisoflavooneid**», mis sisaldavad sojaisoflavoone, normaliseerides hormonaalset homöostaasi, ennetavad endomeetriumi hüperplaasiat. Omega-3 rasvhapped ja lignaanid kõrvaldavad põletiku ning ennetavad endomeetriumi rakkude taassündi, vitamiinid E ja C tugevdavad efekti, olles antioksüdantse toimega.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid), «**Nigenol**» või «**Vital plus**» (eikosanoidid) on põletiku-, kasvavastase toimega.

Teepuu eeterliku õli terpeenid tugevdavad Immune Guardi, Nigenoli, Vital plusi põletikuvastast toimet.

«**Roheline tee piparmündiga**» (katehhiinid, vitamiin E, C, beeta-karotiin, seleen) olles antioksüdandiks, takistab protsessi realiseerimist.

Tüümianikreem (tümool), mõjutades urogenitaalseid refleksogeenseid tsoone, kõrvaldab valu ja tugevdab põletikuvastast toimet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
VÕI Jook Sojaisoflavooneid	1 dessertlusikatäis enne hommikusööki.	3 kuud	5
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Nigenol	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
või Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Teepuuõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki piima või leivakapsliga. Teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki. Siirup on näidustatud kehvreresuse korral.	1 kuu	4
Ferroforte	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	4-7
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Teepuuõli	Vaginaalsed tampoonid: 5 tilka 10 Jojobaõlile (Argana). Tampoonid asetada tuppe õöseks, üle päeva. Kuur 10 protseduuri. Teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel		
VÕI KOMPOSITSIOON	2 tilka Teepuuõli + 2 tilka Eukalüptiõli. Kasutamine sama.		
Tüümianikreem	Määrida alakõhtu ning kubeme piirkonda 2 korda päevas. Kasutada samaaegselt vaginaalseid tampoone.		

ENUREES (KUSEPIDAMATUS)

Enurees ehk **kusepidamatus** on tahtmatu urineerimine. Enamasti on tegu öise voodimärgamisega, kuid sama probleem võib väljenduda ka päevases pükste märgamisest. Selline pidev kontrollimatu uriinieritus päeval või öösel on täheldatav neurooside, neuroosisarnaste seisundite, pea- ja seljaaju orgaaniliste haiguste, uroloogilise patoloogia, geneetiliste haiguste korral. Enureesi arengus on tähtis osa ka pärilikkusel. Enureesi korrigeerimine seisneb adekvaatses psühhoteraapias (neuroos, neuroosisarnased seisundid), režiimis (rahulik olukord), koormusvabadus (televisoor, külalised, tülid jms.), dieedis. Toime efektiivsus saadakse samaaegsel pakutud toodete kasutamisel.

Soovitatavad tooted: Relax, Vital plus Jook Mustikas vital, Roheline tee piparmündiga, Lavendli eeterlik õli, Tüümianikreem.

«**Relax**» sisaldab flavonoid hüperitsiini, mis parandab kesk- ja vegetatiivse närvisüsteemi funktsionaalset seisundit, omab kergelt antidepressiivset toimet, mis on seotud ferment monoaminooksüdaasi aktiivsuse mahasurumisega (peamiselt A-tüüpi MAO), omab selgelt väljendunud rahustavat ja relakseerivat mõju.

«**Vital plus**» sisaldab Omega-3 rasvhappeid, mis soodustavad kesk- ja peifeerse närvisüsteemi funktsioonide normaliseerumist.

Jook Mustikas vital» parandab pea- ja seljaaju veresoonte seisundit, normaliseerib kesk- ja perifeerse närvisüsteemi (KNS) kudede ainevahetust.

«**Roheline tee piparmündiga**» normaliseerib KNS bioloogiliste rakumembraanide seisundit, omab antioksüdantset mõju, parandab KNS erutuspidurdusprotsesse.

Lavendli eeterlik õli on rahustava ja relakseeriva toimega, normaliseerib und.

Tüümianikreem tõstab kusepõie sfinkteri toonust, lõõgastades selle muskulatuuri.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Relax	1 dražee 2-3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1-2
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-3
Jook Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	4
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Tarbida kuni k 17-ni.	1-3 kuud	1-2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Lavendli õli	1-2 tilka ööseks padjale. 1-2 kuuri 3 nädala jooksul nädalaste vahedega nende vahel. Või Aroomiteraapia — arvestusega 2 tilka õli 5 ruutmeetri ruumi kohta. Seansse teha 10-20 minuti jooksul, iga päev, 2-3 nädala jooksul.		
Tüümianikreem	1-1,5 cm kreemi määrida alakõhule ja kubeme piirkonda 2 korda päevas ning ööseks, 3 nädala jooksul.		
(laste annused vt. Laste annused).			

EPILEPSIA (LANGETÕBI)

Epilepsia ehk **langetõbi** on psühhoneuroloogiline, krooniline närvisüsteemi haigus, mille tunnuseks on korduvalt esinevad krambihood. Haiguse korrigeerimiseks on suunatud krambihoo arvu vähenemisele, tulemuseks närvisüsteemi erutuvuse alanemine, peaaegu verevarustuse, ajukudede toitumise paranemine, aju dehüdratatsioon ja hüpoosia profülaktika.

Soovitatavad tooted: Relax, Kadakasiirup, Ginkolin, Jook Mustikas vital, Vital plus, Lavendli eeterlik õli.

«**Relax**» (flavonoid hüperitsiin) avaldab rahustavat mõju, reguleerib serotoniini ainevahetust, kindlustab antidepressantse efekti, alandab krambihoo tekke riski.

«**Kadakasiirup**» (flavonoidid, eeterlikud õlid) osutab diureetilist toimet, soodustab aju dehüdratatsiooni (vähendab turset), toodete kompleksne tarbimine soodustab krambihoo arvu vähenemist.

«**Ginkolin**» sisaldab Ginkgo bilobat (flavonoide, flavoonglükosiide — ginkoliidid, diterpeenlaktoonid ja alkaloidid). Avaldab nootropset, antihüpoksilist, antiagregaatset, angioprotektorset ja tursevastast mõju. Parandab aju vereringet. Alandab kapillaaride läbilaskvust, vähendab vabade radikaalide hulka. Parandab organite ja kudede ainevahetust, tõstab rakkudes makroergide sisaldust, hapniku ja glükoosi kasutust. Normaliseerib KNS mediatoorseid protsesse, on antioksidantse toimega, tugevdades peaaegu energeetilist ainevahetust, tõstes m-koliinoretseptorite tundlikkust atsetüülkoliini suhtes, nõrgendades NMDA-retseptorite aktivatsiooni, vähendades peaaegu turset, parandades vere reoloogilisi omadusi.

«**Vital plus**» (Omega-3 rasvhapped) osaleb vitamiinide B1, B6, koliini ainevahetuses, parandab närviimpulsside juhitavust kesk- ja perifeerses närvisüsteemis.

«**Jook Mustikas vital**» (mürtilliin) avaldab veresooni kaitsvat toimet. Parandab närvirakkude vereringet ja ainevahetust.

Lavendli eeterlik õli on rahustava, relakseeriva toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Relax	1 dražee 2-3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1-2
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki.	3-4 näd.	1
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-4
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	2-5
Jook Mustikas vital	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	5

VÄLISPIDISELT:

Lavendli eeterlik õli	tilka padjale ööseks. 1-2 kuuri 3 nädala jooksul nädalaste vahedega nende vahel. Või Aroomiteraapia seansid — arvestusega 2 tilka õli 5 ruutmeetri ruumi kohta. Seansid 10-20 minutit igapäevaselt 2-3 nädala jooksul.
------------------------------	--

FURUNKULOOS

Furunkuloos ehk mädapaisetõbi on nahahaigus, mis on põhjustatud stafülokokkide vms. nakkusi põhjustavate bakterite poolt. Furunkuloosi põhjusteks on: probleemid immuunsüsteemiga, puudulik või tasakaalustamata toitumine, haigused mao-sooletrakti foonil, kõhuussid jms.

Soovitavad tooted: Immune Guard, Teepuu eeterlik õli, Erksus kogu päevaks, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Floramax, Teepuu toonik, San Rocco palsam, Teepuukreem.

Valitud tooteks on «**Immune Guard**», mis sisaldab glükosiid ehinakosiidi, stimuleerib immuniteti, on põletikuvastase, antibakteriaalse toimega. Suurendab vere kaitserakkude (leukotsüüdid) hulka veres — aktiveerib fagotsütoosi, tõstab neerupealiste adaptogeensete hormoonide taset kortisool jt.), tõstab organismi vastupanuvõimet nakkustele.

«**Greipfruudi seemnete ekstrakt**» (naringiin) ja terpeenid **Teepuu eeterlikus õlis** langetavad bakterite ja seente kasvu ning paljunemist nahal.

«**Erksus kogu päevaks**» sisaldab täielikku vitamiinide, makro- ja mikroelementide kompleksi, normaliseerib ainevahetust ja stimuleerib mitespetsiifiliste kaitsefaktorite tootmist (interferoon, lüsoosüüm, komplement jt.), tõstab vastupanuvõimet haigust tekitavatele mikroorganismidele.

«**Floramax**» stimuleerib immuunsüsteemi, taastab mao-sooletrakti mikrobiotsünoosi.

Teepuu toonik, Teepuukreem, San Rocco palsam on bakteritsiidse, haavasid parandava, imenduva toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Greipfruudi seemnete ekstrakt	4-5 tilka 150 ml keedetud veele, juua 3 korda päevas.	2-4 näd.	1
Teepuuõli (ALLERGIA PUUDUMISEL!)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki piima või leivakapsliga. Vajadusel teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Teepuu toonik	2 korda päevas töödelda nahka mädapaise piirkonnas.
ÕLIDE SEGU	<u>Aplikatsioonid furunkulitele:</u> 1 teelusikatäiele Jojobaõlile (Argana-) + Lavendli- + 2 tilka Tüümiani- + 2 tilka Teepuuõli. Kanda 1 kord päevas furunkulile.
Teepuukreem	2 korda päevas määrada nahale peale toonikuga puhastamist.
San Rocco palsam	2-3 korda päevas kanda mädapaisele.

GASTRIIT

Gastriit on mao siseseinte limanaha põletik (real juhtudel ka sügavamates kihtides), mis põhjustab häireid toidu seedeprotsessis, organismi üldseisundi, töövõime halvenemist, kiiret väsimist. Ägeda gastriidi tekkepõhjusi on väga palju — need on keemilised, mehaanilised, termilised ja bakteriaalsed faktorid. Gastriidi arengumehhanism viib mao limanaha pindmiste rakkude ja näärmete põletikuliste muutusteni. Gastriidi korrigeerimine seisneb limanaha kahjustumist põhjustavate bakterite (*helicobacter pylori* jt.) kõrvaldamises, seedimise normaliseerimises, mao-sooletrakti normaalse mikrofloora ja väljutava tegevuse taastamises.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Immune Guard, Nigenol, Vital plus, Floramax, Relax, Viva-fit kohvi, Jook Mustikas vital või Ferroforte, Stimusan, Artišoki mõruekstrakt või Ultra maksa kaitse, Tüümianikreem, Lavendli, Sidrunmelissi eeterlikud õlid.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» võitleb efektiivselt helikobakterite jt. ärritajatega, tagades põletikuvastase toime.

«**Immune Guard**» (ehinakoosid) on põletikuvastase toimega, stimuleerib mao limaprotsesse.

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**» LT V sarja prostaglandiini süsteemide kaudu – avaldab põletikuvastast toimet, kõrvaldab valusündroomi, soodustab limanaha taastumist.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastavad mao- ja sooletrakti kasuliku bakteriaalse floora, kutsuvad esile helikobakterite hukku (piimhape),

«**Relax**» on rahustava toimega, parandades vegetatiivse närvisüsteemi funktsioone, soodustab limanaha taastumist ning mikrotsirkulatsiooni normaliseerumist.

«**Viva-Fit kohvi**» tarnib kergesti omastatavat valku albumiini ja vitamiine, mis on hädavajalikud limanaha taastusprotsessideks.

Erosioosse verejooksu korral soovitatakse rauasisaldusega bioaktiivseid toidulisandeid - «**Jooki Mustikas vital**» ja «**Ferfortet**».

Kõhukinnisuse ja refluksi korral on näidustatud «**Stimusan**», kõhulahtisuse korral - «**Jook Mustikas vital**».

Seedimise normaliseerimiseks võib haiguse remissiooni perioodil määrata «**Artišoki mõruekstrakti**» või «**Ultra maksa kaitset**».

Tüümianikreem kõrvaldab mao- ja 12-sõrmiksoole spasmid ning valu.

Hea efekti annab aroomiteraapia «**Lavendli**» ja «**Sidrunmelissi**» eeterlike õlidega klassikalise aroomiteraapia raames, kaela-krae tsooni masseerimiseks, aroomivannideks. Eeterlikud õlid on immuunsust stimuleeriva ja rahustava toimega, normaliseerides närvisüsteemi vegetatiivse osa funktsioone.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	3-5 tilka 3 korda päevas 1 tund enne sööki 150 ml keedetud vees.	2-4 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-6
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-3
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda, juue peale veidi vett.	2 näd.	1
Relax	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Viva-Fit kohvi	1 supilusikatäis 2 korda päevas 100 ml rasvavaba piima või keedetud veega. Sisse võtta söögiaegade vaheajal.	3-4 näd.	1-2
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki. Võib tarbida ka haiguse ägedal perioodil. Kõrgenenud maohappe korral tarbida söögi ajal!	1 kuu	4
Ferroforte	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2 näd.	4
Stimusan	1 teelusikatäis 3 korda päevas 10 minutit enne sööki.	3 näd.	2
Artišoki ekstrakt	1 teelusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Tarbida alaägedal perioodil!	3-4 näd.	2-3
Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal. Tarbida alaägedal perioodil!	1 kuu	2
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Melissioili + Lavendliõli	Vannid: 5 tilka eeterlikku õli vannile, vee t°-l 37–38 C°. Võtta vanni ülepäeviti 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni. Toetav kuur - 1-2 vanni nädalas.		
Tüümianikreem	Määrida ülakõhtu 2 korda päevas või valu korral.		

GINGIVIIT

Igemepõletik, mis kulgeb parodonti kudede pinnal, kahjustades vaid pehmeid kudesid, mitte igemete ühendusi hammastega. Põletiku põhjustajaks on suuõõne hügieeni eiramine, mis põhjustab hambakattu — hambapinnaga seotud mikroorganismide kolooniaid.

Soovitavad tooted: Acerola, Nigenol, Vital plus, Erksus kogu päevaks, Immune Guard, Mustikas vital, Punase marja siirup, Õunaäädika tabletid, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Kurgusprei eedelveissi ja piparmündiga, Lavendli, Teepuu, Eukalüpti eeterlikud õlid, Profülaktiline hambapasta 4 ühes, eliksiir suuõõne hoolduseks.

«Acerola» stimuleerib immuniteti, osaleb põletikuvastase toimega

neerupealiste hormooni — kortikosterooni, tootmisel, taastab limanaha, vähendab igemete veritsust.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) stimuleerib T ja B süsteemi immuniteti, on põletikuvastase toimega.

Otstarbekas on stomatiitide korrigeerimise programmi lülitada asendamatud omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**»), PG1 ja PG3 sünteesi substraatideks olevaid rasvhapped, mis on põletikuvastase efektiivsusega ning pidurdavad põletikku tekitava PG2 sünteesi. Lisaks on need võimelised vähendama autoimmuunseid reaktsioone, turseid.

«**Erksus kogu päevaks**» - vitamiinide-mineraalide kompleks, aktiveerib immuniteti, soodustab kudede paranemist.

«**Mustikas vital**» ja «**Punase marja siirup**» tugevdavad samuti immuniteti.

«**Õunaäädika tabletid**», lisaks vitamiinide mõjule, loob suus happelise keskkonna, mis takistab paljude mikroorganismide paljunemist.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» avaldab bakteriitsidset, bakteriostaatilist, põletikuvastast toimet.

Lavendli, Teepuu, Eukalüpti jt. eeterlikud õlid hävitavad haigusttekitavaid mikroorganisme, eemaldavad turseid, valu, põletikku.

Kurgusprei eeterlike õlidega on profülaktilise toimega, toetab ja tugevdab suuõõne limanaha kaitsemehhanisme.

Hambapasta 4 ühes ja eliksiir suuõõne hoolduseks on põletikuvastase, igemeid tugevdava, profülaktilise toimega.

TOODE	KASUTAMINE	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2 näd.	3
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	1
Vital plus	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett päevas hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Mustikas vital või	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki	2-3 näd.	2-3
Punase marja siirup	Kasutamine sama.		2-3
Õunaäädika tabletid	imeda 1 tablett 4-5 korda päevas	1-2 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	<u>Igemepõletik, suust tulev ebameeldiv lõhn:</u> 5 tilka klaasile veele. Loputada suud 10 sekundi jooksul 1-2 korda päevas.		
SUUÕÕNE LOPUTAMINE	Lahus: 1 tilk Lavendli- + 2 tilka Teepuu- + 1 tilk Eukalüptiõli 1 teelusikatäiele soojale keedetud veele, lahustada. Loputada 3-4 korda päevas peale sööki ja ööks.		
VÕI	2 tilka Teepuu- + 2 tilka Eukalüptiõli.		
APLIKATSIOONID IGEMETELE	Lavendli-, Teepuuõli (või Eukalüptiõli) lahustada taimeõlis vahekorras 1:1, kasta sellesse vatitampoon ning asetada kahjustatud kohale 15-20 minutiks.		

Kurgusprei	2-3 korda päevas pihustada kurku ja igemetele kuu jooksul. Stomatiidi profülaktika.
Hambapasta	Hommikul ja õhtul hambaid puhastada.
Eliksiir suuõõne hoolduseks	Loputada suud peale hammaste pesemist.

GLAUKOOM

Glaukoom ehk rohekae kuulub haiguste gruppi, mida iseloomustab pidev või perioodiline silma siserõhu tõus koos sellele järgnevate tüüpiliste nägemisvälja defektide, nägemise halvenemise ja nägemisnärv atroofiaga. Veel lõplikult välja selgitamata põhjustel on häiritud silmasisese vedeliku vool. See põhjustab vedeliku kogunemist ning järk-järgulist, ent pidevat rõhu tõusu, mis lõpuks võib lagundada nägemisnärv ja põhjustada nägemise kaotust. Glaukoomi korrektsioon seisneb vahendite kasutamises, mis võimaldavad aeglustada või peatada haiguse progresseerumist. Sel eesmärgil soovitatakse vahendeid, mis alandavad silmasisest rõhku ning parandavad silmade veresoonte seisundit.

Soovitatavad tooted: Kadakasiirup, Sidruni, Apelsini eeterlikud õlid, Ginkolin, Mustikas vital, Roheline tee piparmündiga, Vivarutinin, Vital plus. Kasutatakse täiendavalt põhiravile!

Valitud tooteks on «**Kadakasiirup**» (eeterlikud õlid), mis, olles diureetilise toimega, tagavad sisemise silmakambri dehüdratsiooni.

Sarnase mõjuga on ka **Sidruni, Apelsini eeterlikud õlid**, mis parandavad ka silmade veresoonte vereringet.

«**Ginkolin**» normaliseerib silmade veresoonte toonust, parandab vereringet.

«**Mustikas vital**» (mürtiliin, antotsüaanid, vitamiinid) ja «**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiinid C, E, β -karotiin ja seleen) parandavad veresoonte seinte seisundit, osutavad membraane stabiliseerivat toimet, alandavad veresoonte seinte läbilaskvust, on diureetilise, dehüdratiseeriva mõjuga.

«**Vivarutinin**» (rutosiid) tihendab veresoonte seinu, vähendades nende läbilaskvust, takistab trombide teket.

«**Vital plus**» (omega-3 RH) stabiliseerib veresoonte membraane.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Kadakasiirup	1 teelusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	1
Sidruniõli (ALLERGIA PUUDUMISEL).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki 1 supilusikatäie piima või mahlaga. 1-3 3- nädalast kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
VÕI Apelsiniõli	Kasutamine sama.		1
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki	1 kuu	4

Ginkolin:	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vähese vedelikuga.	1-3 kuud	1-4
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	3 kuud	2
Vivarutininon	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	1-2 kuud	1-2
Vital plus.	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2

GLOMERULONEFRIIT, KROONILINE

See on progressiivse kuluga neerupäsmakeste immuunpatoloogiline põletik, mille tagajärjel hävivad nefronid ning tekib sekundaarne kortsneer. Väga sageli on kroonilise glomerulonefriidi tagajärjeks äge neerupuudulikkus. Krooniline glomerulonefriit jaguneb primaarseks ja sekundaarseks krooniliseks nefriidiks. Sekundaarne krooniline glomerulonefriit kujuneb välja neerude ärgeda põletikuprotsessi ebaadekvaatse ravi tagajärjel, primaarse kroonilise glomerulonefriidi korral eelnev äge põletik neerudes puudub.

Soovitavad tooted: Harpagin, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Nigenol, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Cistymin, Punase marja siirup või jook Mustikas vital, Floramax.

Immuunstaatus korrektsiooniks soovitatakse «**Harpagini**» (harpagosiid), mis vähendab veresoonte klompide immuunkompleksidele kahjustavat mõju.

Efekti tugevdamiseks soovitatakse antioksidante «**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiin C, E, β-karotiin, seleen), mis stabiliseerib neerude veresoonte biomembraanide funktsioone.

Antibakteriaalse ja põletikuvastase mõjuga on «**Greibiseemnete ekstrakt**», sisaldades flavonoide naringiini jt., tagades bakteritsiidse, põletikuvastase ja membraane stabiliseeriva toime.

Vähendab põletikuprotsessi — tänu põletikuvastaste prostaglandiinide tekke kasvule «**Nigenoli**» ja «**Vital plusi**» (omega-3 ja omega-6 RH) abil.

Vee-soolade ainevahetuse reguleerimiseks tuleks määrata «**Cistymin**», mis sisaldab põletikuvastase ja diureetilise toimega uroseptilisi taimseid ekstrakte. Soodsat efekti neerude veresoontele avaldavad «**Punase marja siirupi**» jõhvika ning «**Jook Mustikas vital**» antotsüaanid, mis samas tagavad põletikuvastase ja membraane stabiliseeriva toime.

Düsbakterioosi korrektsiooniks on otstarbekas määrata «**Floramax**» (laktobakterid), mis mõjuvad soodsalt immuunsüsteemile.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Tarbida pidevalt 3 kuu jooksul.	3 kuud	2

Greipfruudi seemnete ekstrakt	3 tilka 3 korda päevas 150 ml keedetud veele, 60-30 minutit enne sööki	4-6 näd.	1
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
VÕI Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Cistymín	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	3-4
Punase marja siirup	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3-4
VÕI jook Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	4
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1

GRIPP

Respiratoorsete viirusnakkuste erivorm, mida vaadeldakse reeglina eraldi ülejäänud selle grupi haigustest — erineb ülejäänutest oma eriti raske kulu, tüsistuste poolest. Tõuseb kõrge palavik, väljendub närvitoksikoosi, hingamisteede kahjustusena (trahheobronhiit), tekitades eluohtlikke seisundeid. Gripi jt. respiratoorsete nakkuste korrektsiooniks soovitatakse viirusevastase aktiivsusega vahendeid, immunostimulaatoreid, detoksitseerivaid ja põletikuvastaseid tooteid, vitamiine-mineraale, probiootikume.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Immune Guard, Acerola, Nigenol, Vital plus, Erksus kogu päevaks, Kadakaekstrakt, Musta leedri jook, Tüümiani- Kadakakreem, Teepuu, Eukalüpti, Tüümiani, 33 taime eeterlikud õlid.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin jt. flavonoidid) on viiruse- ja põletikuvastase toimega, kõrvaldavad intoksikatsiooni, alandavad tüsistuste tekke riski, «**Immune Guard**» (ehinakosiid) ja «**Acerola**» (vitamiin C) stimuleerivad immuunsüsteemi, toetavad neerupealiste ning südame-veresoonkonna süsteeme.

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**» (omega-3, omega-6 RH) avaldavad eikosanoidide kaasabil põletiku-, allergiavastast toimet, soodustavad hingamisteede limanaha taastumist.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» stimuleerib immuuniteeti, vähendab toksiinide negatiivset mõju, tüsistuste tekke riski.

Põletikuvastane ja rögalahvistav toime on ka «**Kadakaekstraktil**» (eeterlikud õlid).

«**Musta leedri jook**» (flavonoidid, vitamiin C) on põletikuvastase, rögalahvistava, toksiine lagundava toimega.

«**Floramax**» (laktobakterid) kõrvaldab düsbakterioosi, toetab immuunsüsteemi.

Tüümiani- ja Kadakakreem eemaldavad köhimisest tingitud valu, ennetavad bronhospasme.

Teepuu, Eukalüpti, Tüümiani, 33 ürdi eeterlikud õlid stimuleerivad immuuniteeti, on valuvaigistava, rögalahvistava toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 3 korda päevas 150 ml keedetud vees või mahlas 60-30 minutit enne sööki.	1-2 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas, hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Kadakaasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki.	1-2 näd.	1
Musta leedri jook	2-3 supilusikatäit 2-3 korda päevas 150 ml soojas vees, olenemata söögikorrast.	3-7 päeva	1-2
33 taime õli (allergia puudumisel!)	2 tilka suhkrule, imeda 2 korda päevas peale sööki.	1 näd.	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda, juues peale veid vett.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Greibiseemnete ekstrakt	3 tilka lahustada 100 ml keedetud vees. Saadud lahust tilgutada ninna 2-3 korda päevas. Tähelepanu! Mitte kasutada ekstrakti lahjendamatul!
Kadakakreem	Määrida rindkeret ja abaluude vahelist ala 2 korda päevas.
või Tüümianikreem	Määrida rindkeret ja abaluude vahelist ala 2 korda päevas.
Sprei Viva plus	Teha külminhalatsiooni, tilgutades taskurätile, 2-3 korda päevas.
Jojobaõli	1 dessertlusikatäie (10 ml) õlile 1 tilk Teepuu- + 2 tilka Eukalüpti- + 2 tilka Lavendliõli. Määrida kaela, rinnakorvi, kaenlaaluseid ja kubeme piirkonda kehat ^o alandamiseks.
Eeterlike õlide segu	<u>Aroomilamp õhu värskendamiseks</u> : 4 tilka Teepuu- + 2 tilka Eukalüpti- + 2 tilka Tüümiani- + 2 tilka Lavendliõli. Aroomiteraapia seansi viia läbi mitte üle 20 minuti, 1-2 korda päevas. Seepeale õhutada tuba. Kuur 1-2 nädalat.

HAIMORIIT

Haimoriit on nina kõrvalurgete põletikuline haigus. Mikroorganismid (bakterid või viirused) satuvad nina kõrvalurgetesse nina kaudu või verevooluga, sageli kaasneb sellega mäda kogunemine ninaurgetesse. Korrektsioon — põletikuvastane ravi, ninaõõne sisu evakuaatsiooni parandamine, turseid ja allergiat vähendavad vahendid.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Immune Guard, Nigenol, Acerola, Erksus kogu päevaks, Teepuu, Tüümiani, Basiiliku eeterlikud õlid; Tüümianikreem.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin jt.) on laia bakteritsiidse, fungitsiidse, viirusevastase toimega, vähendab limanahkade turset, parandab ninahingamist, soodustab ninakäikudest põletikulise eritise eemaldumist.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid, vitamiin C) ja «**Acerola**» stimuleerivad immuniteti, on põletiku-, tursete-, allergiavastase toimega, vähendavad veresoonte seinte läbilaskvust, kergendavad ninahingamist ja põletikulise eritise eemaldumist nina kõrvalurgetest.

«**Nigenol**» (omega-6 RH) on põletiku-, allergia-, tursevastase toimega.

«**Erksus kogu päevaks**» - vitamiinide ja mineraalide kompleks, osutab immuunsust stimuleerivat, antioksüdantset ja üldtugevdavat toimet.

Teepuu Tüümiani, Basiiliku eeterlikud õlid, (terpeenid) kõrvaldavad põletiku, limanaha tursed, parandavad ninahingamist.

Tüümianikreem (tümool) on põletikuvastase, resorbeeriva toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	3-5 tilka 150 ml 3 korda päevas 1 tund enne sööki.	2-4 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi	2-4 näd.	3-6
Nigenol	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	Lahustada 3 tilka 100 ml keedetud vees. Tilgutada lahust ninna, 2-3 korda päevas. Tähelepanu! Kategooriliselt on keelatud		
NINATILGAD (allergia puudumisel).	2 supilusikatäiele Jojobaõlile lisada 1 tilk Tüümianiõli või Basiilikuõli . Tilgutada kumbagi ninakäiku 2 tilka segu 2-3 korda päevas, 2-3 nädalat.		
KÜLMAD INHALATSIOONID	1 tilk Tüümianiõli taskurätile 2-3 korda päevas.		
KUUMAD INHALATSIOONID	1 liitrile kuumale veele 2 tilka Rosmariinõli + 1 tilk Tüümianiõli . Taha protseduuri 1-2 korda päevas.		
Tüümianikreem	Määrida nina kõrvalurgete piirkonda ja nina alla 2 korda päevas.		
ALLERGIA PUUDUSEL	1 korda päevas tilgutada ninna järgmist segu: 0,5 teelusikatäit Jojobaõli + 2-3 tilka Teepuuõli 2-3 nädala jooksul.		

HALB HINGEÕHK (HALITOOS)

Suust tuleva halva hingeõhu ehk halitoosi üks sagedamini esinevatest põhjustest on — probleemid hammastega. See on kaaries, halvasti pandud plommid, ebaõnnesnud protees või stomatiit, seennakkused, suu limanahkade haavandid või erosioonid. Sel juhul tuleb pöörduda stomatoloogi poole ja hambad korda teha lasta. Sageli on halva lõhna põhjustajateks ka nina-kurgu-kõrva organite haigused: tonsilliit, otiit, haimoriit, riniit. Terav lõhn suust tuleb ka bronhiiti, kopsupõletikku või tuberkuloosi põdevatel haigetel. Seda täheldatakse ka seedeorganite haiguste korral: gastriidid, gastroduodeniidid, erosioonid, haavandid, koliidid, millega kaasnevad röhitused, kõrvetised, kõhulahtisus või -kinnisus. Maksa haigused: hepatiit, hepatoos, koletsüstiit, - ja mõned ainevahetushaigused ei soodusta just hingeõhu värskust. Seetõttu on suust tuleva ebameeldiva hingeõhu puhul vaja põhjus välja selgitada, ning seejärel võtta tarvitusele abinõud selle eemaldamiseks, vastasel juhul ei ole võimalik sellest vabaneda

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Immune Guard, Vital plus, Floramax, Hambapasta ja Eliksiir suuõhne loputamiseks.

Flavonoidid (naringiin jt.) «**Greibiseemnete ekstraktis**» võitlevad haigusetekitajatega, soodustades organismi ja suuõhne saneerimist.

«**Immune Guard**» (ehinakoosid ja C-vitamiin) stimuleerib immuniteti, tõstes organismi vastupanuvõimet nakkustele.

«**Vital plus**» (omega-3 rasvhapped) on põletikuvastase ning limanahku ja nahka parandava toimega.

«**Floramax**» laktobakterid taastavad mikrobiotsünoosi, toetavad immuniteti, tõstavad organismi vastupanuvõimet nakkustele. «Hambapasta» ja «Eliksiir suuõhne loputamiseks» eemaldavad suuõhne põletikuprotsessid ja ebameeldiva lõhna.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 200 ml vee või mahlagaga 2-3 korda päevas 60-30 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1-2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal. Immuniteedi moduleerimiseks on otstarbekas korrata kuuri 1-2 korda 2-nädalaste vahedega nende vahel.	2 näd.	3
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas öögi ajal.	1 kuu	2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne lõunasööki vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Hambapasta	Hommikul ja õhtul, pidevalt.
Eliksiir suuõhne loputamiseks	2 korda päevas peale hammaste pesemist ja peale igat söögikorda, pidevalt.

HAMBAVALU

TOODE	KASUTUSJUHEND	KUUR	ORIG.
<i>ESMAABI</i>			
PC28 plus	1-2 tabletti päevas ¼ klaasi keedetud veega.	2-4 näd.	3
Aplikatsioonid	Asetada haigele hambale vatitampoon, mis on immutatud — 2 tilka Lavendliõli + 2 tilka Teepuuõli (eelenevalt teha test nende eeterlike õlide taluvuse suhtes!).		
Kuum kompress	Asetada põsele kompress – 2 osa eeterlikku õli 10 osa päevalilleõli kohta. Lasta toimida kuni 2 tundi.		

HEILIIT (CHEILITIS)

Heiliit (huulepõletik) ehk suunurkade naha ja limaskestast põletik on põhjustatud streptokokkide või Candida pärmsene poolt. Haigust soodustavad vitamiin B2 puudus, suhkruhaigus, naha ning suunurkade limanaha matseratsioon süljega. Kandidamükootilisi kahjustusi võib täheldada pikaajaline ravi antibiootikumide, tsütostaatikumide ja kortikosteroididega.

Soovitavad tooted: Erksus kogu päevaks, Immune Guard, Floramax, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Teepuuõli, Huulepalsam.

Valitud tooteks on «**Erksus kogu päevaks**», mis suunab organismi vajalikes kogustes vitamiine (eriti B-grupi), soodustab organismi kaitsejõudude tõusu, tõstab raku immiteeti, stimuleerib huulte ja suunurkade epitelisatsioonidefektide protsesse.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid jt.) stimuleerib immiteeti, tõstab vastupanuvõimet nakkustele.

«**Floramax**» (laktobakterid, B-grupi vitamiinid) kõrvaldab düsbakterioosi, tõstab organismi immunoloogilist kaitset.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) ja **Teepuuõli** terpeenid avaldavad survet bakterite ja seente kasvule ning paljunemisele huulte ja suunurkade nahal.

«**Huulepalsam**» soodustab suunurkade nahadefektide paranemist, ennetab põletikuprotsesse.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas söögi ajal.	2 näd.	3-4
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Greibiseemnete ekstrakt	4-5 tilka 1 supilusikatäie Jojobaõlile. Määrda huuli mõned korrad päevas.
Teepuuõli	Lahjendusega 1:1 Jojobaõliga, määrda mõned korrad päevas suunurkadele
Argana Huulepalsam	Määrda huuli mõned korrad päevas.

HEMORROIDID

Haigus, mis on seotud hemorroidaalsete veenide trombooside, põletike, patoloogilise laienemise ja keerdudegaga.

Hemorroidaalsete veenide laienemine on seotud nende seinte struktuuri päriliku defektiga, sellega kaasneva klapirikkega, mis põhjustab verevoolu häireid, verepaisu, veenide ülekoormust ja laienemist koos sõlmekeste moodustumise ning kalduvusega trombooside tekkeks ja verejooksudeks.

Haiguse korrektsioon on suunatud veresoonte seinte tugevdamisele, vereringe parandamisele, lümfide tursete, trombidete tekke ennetamiseks.

Soovitatavad tooted: Vivarutinin, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Ginkolin, Roheline tee piparmündiga, Nigenol, Vital plus, Jook Stimusan, Floramax, Sidruni, Rosmariini eeterlikud õlid, Jalavannisool taimedega, Veenikreem, Saialillekreem.

Valitud tooteks on «**Vivarutinin**», mis sisaldab kapillaare tugevdavat ja venoossete veresoonte läbilaskvust vähendavat flavonoid rutosiidi. Omab selgelt väljendunud veene ja kapillaare toniseerivat, tursevastast toimet, vähendab trombotsüütide agregatsiooni, parandab troofilisi häireid varikoosse haiguse puhul, on põletikuvastane. See võimaldab kõrvaldada tursed, valu, venoosse puudulikkusega seotud troofilised häired jm. patoloogiad.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) tagab bakteritsiidse, fungitsiidse, viiruse-, parasiitidevastase toime, samuti tugevdab veresoonte seinu, soodustab vereringe normaliseerumist, vähendab turseid, kõrvaldab valu ja põletikud.

«**Ginkolin**» (ginkoliidid) normaliseerib veresoonte toonust, tõstab veresoonte seinte ja kapillaaride elastsust ja tihedust, ennetades neis rabadust ja trombidete teket. «**Acerola**» (vitamiin C 50 mg) tugevdab rutosiidide toimet.

«**Roheline tee piparmündiga**» (katehhiinid) tugevdab veresoonte seinu, parandab vere mikrotsirkulatsiooni, takistab trombidete teket.

Ostarbekas oleks hemorroidide korrektsiooni programmi lisada asendamatud omega-3 rasvhapped. («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**») rasvhapped, mis takistavad trombotsüütide klepumist ning ennetavad trombidete teket, parandades seeläbi verevoolu.

«**Veenikreem**» punase viinamarja lehtede ekstraktiga toniseerib veene, tugevdab lümfiringlust, eemaldab valu ja põletiku.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Vivarutinin	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Greipfruudi seemnete ekstrakt	3-5 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-5
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 imeda, soovitavalt peale sööki.	1-3 kuud	1-2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5

Stimusan	1-2 supilusikatait enne magamaminekut	1 kuu	3-5
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Greibiseemnete ekstrakt	<u>istevannid</u> : 30-50 tilka 5-6 liitrile soojale veele. Vannitada 5-10 minuti jooksul.
Veenikreem	Kanda hemorroididele 2-3 korda päevas. Efekt tõuseb, kui lisada kreemile 1 tilk Sidruniõli 1,5 cm kreemi kohta.
või Saialillekreem	+ 1 tilk Sidruniõli + 1 tilk Rosmariinõli.

HEPATIIT

Hepatiit on maksapõletik, mille on põhjustanud mitmed maksakude kuni tsirroosi ja maksapuudulikkuse tekkeni kahjustavad hepatotroopsed faktorid. Hepatiitide põhjused — rakusisesteks parasiitideks osutuvad viirused, mis lagundavad rakke-hepatotsüüte, põhjustades põletikke ning lõpuks tsirroosi. Hepatiitide korrektsiooniks on viirusevastased preparaadid. Meie ülesandeks on aidata haigel immuunsüsteemi tugevdada, tõsta kaitsemehhanisme võitluseks viirustega, puhastada organismi jääkainetest, aidata maksafunktsioonidel taastuda ning võimalusel ennetada tsirroosi teket.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Sidruni eeterlik õli, Artišoki mõruekstrakt, Ultra maksa kaitse, Nigenol, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Floramax, Tüümianikreem.

Valitud tooteks on «**Greipfruudi seemnete ekstrakt**», mis sisaldab flavonoide naringiin, hesperidiin, kvertsetiin. Viiruse-, seentevastase, bakteritsiidse toimega, tugevdab sapieritust, puhastab maksa endotoksiinidest.

Viirusevastase mõjuga on ka **Sidruni eeterlik õli**, mis puhastab ka maksa.

Tähtsuselt järgmiseks on «**Artišoki mõruekstrakt**» ja «**Ultra maksa kaitse**» maksa protektorid, mis sisaldavad flavonoide (tsünariin ja silimariin). Suurendavad sapieritust, väljutavad maksarakkudest jääkaineid, on põletikuvastase, membraane stabiliseeriva toimega, stimuleerivad maksarakkude jagunemist (taastumist).

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**» sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid, mis on membraane stabiliseeriva, põletiku-, autoimmuunsuse vastase toimega.

«**Roheline tee piparmündiga**» sisaldab vitamiine-antioksidante ja mikroelement seleeni, mis kaitseb maksa vabade radikaalide lagundava toime eest.

Hepatiitide korrektsiooni kompleksi on hädavajalik lülitada probiootikum «**Floramax**», mis taastab mikrobiotsenoosi, aktiveerib organismi loomulikke kaitsemehhanisme, parandab seedimist.

Tüümianikreem soodustab maksast aktiivset jääkainete väljutamist, eemaldab valusündroomi.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDINE KASUTAMINE:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	10-25 tilka 150 ml keedetud vees, juua 2-3 korda päevas 60-30 minutit enne sööki, kuni sümptomite kadumiseni	2-3 kuud	2-3
VÕI Sidruni eeterlik õli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas suhkruga või piimaga, peale sööki. Kuuri võib korrata vastavalt vajadusele nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Artišoki mõruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata vastavalt vajadusele 1-2 nädalaste vahedega nende vahel.	1 kuu	3
VÕI Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 k.	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vahese veega.	2 näd.	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	Määrida maksa ja ülakõhu piirkonda 2 korda päevas .		

HERPES

Herpes on rühm viirusnakkustest põhjustatud retsidiveeruva kuluga haigusi, mida iseloomustavad lööbed nahal, limanahkadel, kesk- ja perifeerse närvisüsteemi, silmade, platsenta kahjustused. Herpes läbib suuõõne, ülemiste hingamisteede ja suguorganite limanahka. Läbinud koebajääd, satub viirus verre ja lümfidesse, misjärel siseorganitesse. Viirus tungib tundlikesse närvilõpmetesse ning asutab seal end närvirakkude geneetilisse aparatuuri. Seejärel ei ole enam võimalik viirust organismist eemaldada, see jääb inimesega kogu eluks. Immuunsüsteem reageerib herpes sissetungile spetsiifiliste antikehadega, mis blokeerivad veres ringlevad viiruseosakesed. Iseloomulik on nakkuste elavnemine külmal aastaajal, külmetushaiguste, hüpvitaminooside korral. Herpese paljunemine naha ja limanaha epiteelrakkudes põhjustab düstroofia arengut ja rakkude hukku. Herpese korrektsioon on suunatud immuunsüsteemi tugevdamisele ning haiguse ägenemise ennetamisele.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Acerola, Nigenol, Roheline tee piparmündiga, Teepuukreem.

Valitud tooteks on **Greibiseemnete ekstrakt**, mis sisaldab flavonoide - naringiin, hesperidiin, kvartsetiin, osutades herpesevastast mõju.

Herpesevastase toimega on ka **Teepuu eeterliku õli** terpeenid.

Herpese ägenemisele seisavad vastu ka «**Immune Guard**» (ehinakosiid, vitamiin C) inimest kaitsvad vitamiinspetsiifilised faktorid.

«**Acerola**» stimuleerib immuniteti, aktiveerib neerupealiste funktsioone, tõstes kohanemismehhanisme.

Põletikuvastane efekt saadakse «**Nigenoli**», «**Vital plusi**» abil, mis sisaldavad eikosanoidide eellasteks olevaid polüküllastamata rasvhappeid (PKRH) — eikosapentaan- (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad bioloogiliselt aktiivsed ühendid - eikosanoidid. Nendeks on prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Samaaegselt PKRH-ga väheneb biogeensete amiinide (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — põletiku mediaatorite ja antikehade sekretsioon. Nigenoli hangitud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saabubki raviefekt.

«**Roheline tee piparmündiga**» - antioksidant - immuunsust stimuleeriv.

Teepuukreemil ja **Teepuu eeterlikul õilil** on lokaalsel kasutamisel põletikuvastane toime.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDINE KASUTAMINE:</i>			
Greibfruudi seemnete ekstrakt (ALLERGIA PUUDUMISEL).	10-25 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki kuni sümptomite kadumiseni.	4-6 näd.	1-3
VÕI Teepuu eeterlik õli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas piima või leivakapsliga, peale sööki. Kuuri korrata vajadusel nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-6
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 k.	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 2-3 korda päevas imeda peale sööki.	1-2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	<u>Huuleherpese korral</u> 4-5 tilka 1 supilusikatäiele Jojobaõlile määrada huuli mitu korda päevas. <u>Genitaalsete herpese korral:</u> 1-3 tilka + 2-3 tilka Teepuuõli ¼ liitrile veele, teha aplikatsioonid 4-6 tundi 2 korda päevas kliinilise paranemiseni.
Teepuukreem (allergia puudumisel)	Määrada puhta õliga villilist löövet 2-3 korda päevas koorikute täieliku eemaldumiseni.
Teepuukreem	Määrada villikeste piirkonda 2-3 korda päevas.

Teepuu eeterlik õli
(allergia puudumisel)

Genitaalsete herpesekorral: 15 tilka eeterlikku õli + 10 ml 70% etüülalkoholi + 90 ml destilleeritud vett. Määrida selle lahusega 3-4 korda päevas kahjustunud kohti kehal. Kõrvaldab sügeluse, valu, stimuleerib immuuniteeti.

HÜPERBILIRUBINEEMIA, PÄRILIK

See on healoomuline bilirubiinitaseme tõus, mis on geneetiliselt seotud ferment glükuroniidi transferaasi defitsiidiga, mille abil moodustub maksarakkudes kaudselt bilirubiinist otsene bilirubiin. Pärilik bilirubiini ainevahetushäire ilmneb kroonilise kollatõvena, ilma väljendunud maksastruktuuri ja -funktsioonide muutusteta, kõrgehemolüüsi kindlate tunnusteta (punaste maksarakkude lagunemine) ja kolestaasita (sapi seiskumine maksajuhades). Haiguse korrigeerimine seisneb koos sapiga bilirubiini eritumise aktivatsiooniga.

Soovitatavad tooted: Artišoki ekstrakt, Ultra maksa kaitse, Roheline tee piparmündiga, Vital plus, Erksus kogu päevaks, Tüümianikreem.

Valitud toodeteks on maksa protektorid «**Artišoki ekstrakt**» ja «**Ultra maksa kaitse**», sisaldades flavonoide tsünariini ja silimariini, tugevdavad sapi teket ja eritumist, koos sellega pigment bilirubiini väljumist maksast.

«**Roheline tee piparmündiga**» ja «**Erksus kogu päevaks**», sisaldades vitamiine ja mineraale, parandavad maksarakkude ainevahetust, takistavad vabade radikaalide negatiivse mõju avaldumist, parandavad bilirubiini eritumist.

Tüümianikreem normaliseerib sapiteede funktsioone, soodustab sapieritust.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas, imeda peale sööki	1-3 kuud	1-2
Vital plus	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Määrida maksa piirkonda 2-3 korda päevas	2-4 nädala jooksul	

HÜPERHÜDROOS (liighigistamine)

Higieritussüsteemide funktsioonihäired, misjuhul tekib liigne higieritus. Seisund võib olla mingi haiguse tagajärg, pärilik faktor või idiopaatiline — tundmatu genesiga. Korrektsioon seisneb vegetatiivse närvisüsteemi funktsioonide parandamises, üldtugevdavate, samuti higieritust vähendavate vahendite kasutamises, või hüperhüdroosi põhjustavate haiguste korrigeerimises.

Soovitatavad tooted: Relax, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Jalasprei, Melissi, Salvei eeterlikud õlid, Vivaderm kaitsekreem, Deo-kreem saialillega, Vivacool deo-geel, Kadaka-, Tüümianikreem.

Närvisüsteemi vegetatiivse osa funktsioonide normaliseerimiseks soovitatakse toodet «Relax», mis sisaldab flavonoidi hüperitsiin, olles rahustava toimega.

Rahustavalt mõjub ka **Sidrunmelissi eeterlik õli**.

Üldtugevdavateks vahenditeks on vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**».

Higieritust vähendavad: **Jalasprei, Salveiõli, Vivaderm kaitsekreem, Deo-kreem saialillega, Vivacool deo-geel**.

Desodoreerivate omadustega on **Kadaka- ja Tüümianikreem**.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Relax	1 dražee 2-3 korda päevas söögi ajal	2-3 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 dražee 1 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	1-3 kuud	1-2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Vivaderm kaitsekreem	Peale hügieenilist hooldust kanda 2 korda päevas kaenlaalustele või varvaste vahele.		
Deo-kreem saialillega VÕI Vivacool deo-geel.	Määrida kaenlaalustele peale hügieenilist tualetti.		
Jalasprei	2 korda päevas pihustada jalalabadele peale nende jaheda veega loputamist.		
Jalavannisool	Iga päev enne magamaminekut 1,5 mõõtlusikatäit 4-5 liitrile soojale veele + 3 tilka Salveiõli, või 3-4 tilka 33 ürdi õli. Peale vanni loputada jalad jaheda veega, kuivatada, määrida üle kadakakreemiga, panna jalga puuvillased sokid.		
Tüümianikreem	Õlevarretsooni massaaž. 10-15 protseduuri kuuriks.		
Melissiõli	üldvannid – 5-7 tilka + 3 tilka Salvei eeterlikku õli vannile vee t°-l 37°C. Vannisolemise aeg 10-15 minutit, iga päev, 2 tunni enne und. Kuur 10-15 protseduuri.		

Seejuures on hädavajalik kanda nahast jalanõusid (mitte kummist!), puuvillaseid sokke ning neid iga päev vahetada.

HÜPERKOLESTERINEEMIA

Kõrgenenud kolesteriinisaldus veres. See ei ole haigus, vaid ateroskleroosi arengu riskifaktor.

Kolesteriin – aine, mis on organismile rea tähtsate protsesside jaoks vajalik. Selle baasil sünteesitakse suguhormoone, neerupealiste hormoone (kortikosteroidid). Maksas tekivad keemiliste reaktsioonide tulemusena sapphapped, ilma milleta osutub normaalne seede protsess võimatuks, kuna sapphapped aktiveerivad rasvu lagundavaid kõhunäärme fermente. Kolesteriin kuulub rakumembraanide koostisse.

Siiski viib kolesteriini liig veres aterosklerootiliste naastude tekkeni arteriaalsetes veresoontes, mis häirib vereringet ning võib esile kutsuda eluliselt tähtsate organite — südame ja aju — funktsioonihäireid.

Soovitatavad tooted: Kolestina, Agliocrat, Vital plus, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Roheline tee piparmündiga, Phyto 40, Artišoki ekstrakt, Ultra maksa kaitse, Acerola, Piimavadak virsikuga.

Valiktooteks kolesteriini taseme alandamisel on «Kolestina» (guggulsteronid, fermenteeritud punane riis), mis inhibeerib võtmeferment (koensüüm) A (HMG-CoA) reduktaasi aktiivsust, mis osaleb maksarakkudes kolesteriini sünteesis.

Teiseks, ent mitte vähem tähtsaks tooteks on «**Agliocrat**».

Sisaldab küüslaugu põhikomponenti allitsiini, mis samuti alandab kolesteriini taset ning kaitseb artereid aterosklerootiliste kahjustuste eest.

Kolesteriinitaseme alandamise mehhanism omega-3 rasvhapetega «**Vital plusis**» on analoogne Kolestina toimemehhanismile. Omega-3 rasvhapped kaitsevad veresooni nende seintele kolesteriini ladestumise eest, tõstavad nende elastsust ja vastupidavust väljavenimisele.

Flavonoidid (naringiin jt.) «**Greipfruudi seemnete ekstraktis**» alandavad kolesteriini taset veres.

«**Roheline tee piparmündiga**» sisaldab vitamiine-antioksidante (C, E, β -karotiini ja seleeni), mis stabiliseerivad intiimsete arterite biomembraanide funktsioone, polüfenoolsed ühendid (katehhiinid) aga on antiaterogeense toimega.

Analoogselt Vital plusile mõjub «**Linofit**», sisaldades konjugeeritud linoolhapet. Normaliseerib samuti ainevahetust ning, kontrollides suhkru taset veres, alandab triglütseriidide taset.

Optimeerib kolesteriini alanemisprotsessi ning ennetab selle ladestumist veresoontesse. Maksa protektorite «**Artišoki ekstrakti**» ja «**Ultra maksa kaitse**» flavonoidide (tsünariin, silimariin) mõju maksarakkudele suurendab hepatotsüütide retseptorite haardeulatust verest kolesteriini haaramiseks ja sellest sapphapete sünteesiks.

«**Phyto 40**» isoflavoonid ja omega-3 rasvhapped alandavad samuti kolesteriini taset. Eriti tähtis on see naistele üle 40, mil toimub hormonaalne ümberreastus ning lakkab töötamast östrogeenide kaitsemehhanism.

«**Acerola**» (vitamiin C) tugevdab veresoonte seinu, takistab kolesteriini tungimist intiimsetesse veresoontesse.

«**Piimavadak virsikuga**» (inuliin) puhastab mao-sooletrakti, takistab kolesteriini ja süsivesikute imendumist.

«**Õunaäädikas**» soodustab õunhappe vahendina atsetüül Ko-A makroergi, mis osaleb neutraalsete rasvade hapendumisel.

Sidruni, Apelsini eeterlikud õlid (mõjutavad lipiidide hapendumisprotsesse), alandades kolesteriini taset, vähendavad aterosgeensuse riski ning kontrollivad arteriaalse vererõhu taset.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Kolestina	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1-2 kuud	1-2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Greipfruudi seemnete ekstrakt	3-5 tilka 150 ml keedetud veele, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 2-3 korda päevas, imeda peale sööki Tarbida pidevalt, 2-3 korda aastas.	3 kuu	2
Linofit	2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	3
Artišoki ekstrakt või	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri korrata 3-4 korda aastas.	1 kuu	
Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Sidruniõli VÕI Apelsiniõli (ALLERGIA PUUDUMISEL!)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki. Suhkru või tee või piimaga. Sisse võtta 3-nädalaste kuuridena, nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Õunaäädikas	1-3 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 3-4 korda aastas.	1 kuu	1-2

HÜPOTÜREOOS

Hüpotüreosis (ka kilpnäärme alatalitus) on püsiv kilpnäärme hormoonide defitsiidi seisund. Hüpotüreosisi iseloomustab aeglane ainevahetus, südameveresoonkonna, mao-sooletrakti süsteemide töö halvenemine, psüühilise ja sugulise aktiivsuse vähenemine. Vahel võib hüpotüreosisi tüsistusena tekkida kooma, seda elatanud inimestel ravi puudumisel.

Kõige sagedamini on hüpotüreosisi põhjustajaks autoimmuunne türeoidiit (Quasimodo türeoidiit), operatsioonid, ravi radioaktiivse joodiga, kilpnäärme traumad, hüpofüüsi haigused, vahel joodi defitsiit toidus. Autoimmuunne türeoidiit on haigus, mil immuunsüsteem kahjustab «eksikombel» kilpnäärme rakke, kes loevad neid võõraiks. Hüpotüreosisi korrektsioon seisneb kilpnäärme töö parandamises selle sisemiste ressursside arvel.

Soovitatavad tooted: Roheline tee piparmündiga, Nigenol, Phyto 40, Mustikas vital, Floramax, Artišoki ekstrakt, Agliocrat, Migliorin, Salvei, Piparmündi, Lavendli, Jasmiini eeterlikud õlid.

Autoimmuunne türeoidiit nõuab kohustuslikku immuunkorrektsiooni kilpnäärme koe edasiste kahjustuste vältimiseks. Põletikuvastane efekt saadakse «**Nigenoli**» ja «**Vital plusiga**», mis sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), olles eikosanoidide eellasteks — eikosapentaan- (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad ainevahetust mitmekülgset mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Türeoidiidi puhul on eriti tähtis, et PKRH metabolismiprotsessis moodustuvad V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT-le (nn. aeglaselt reageerivad substantsid), mis põhjustavad vereroonte seinte kõrgendatud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jms. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — sekretsiooni ning stimuleerivad ferment histaminaasi ja antihistamiinsete antikehade teket. Nigenoli poolt toodetud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saabubki PKRH raviefekt.

Türeoidiini kulule on positiivse toimega ained, millel on rakumembraane stabiliseeriv toime.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORI G
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Tarbida pidevalt kuni 3 kuud.	3 kuud	2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Mustikas vital:	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	4-6 näd.	3-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1-2 kuud	1-3
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
või Igavene noorus:	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Kadakašiirup	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	1
Punase marja siirup	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3-4

A). KEHVVERESUSE KORRAL

Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	4-6 näd.	3-5
Või Ferroforte	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	1-3 näd.	1-4

B) DÜSBAKTERIOOSI JA SOOLTE HÄIRETE KORRAL

Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki, alahappesuse korral - enne sööki.	1 kuu	3
VÕI Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Õunaäädikas	1 tablett 3-4 korda päevas imeda peale sööki.	3-4 näd.	1-2

C) ALANENUD IMMUNITEEDI KORRAL

Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Erksus kogu päevaks	1 dražee 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1-3

D) SUGUFUNKTSIOONIDE HÄIRETE KORRAL

Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Tarbida pidevalt kuni 3 kuud.	3 kuud	2
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Rosmariinõli (ALLERGIA PUUDUMISEL).	2 tilk 5 ruutm. Ruumi kohta. Teha aroomiteraapia kuure 3 nädala jooksul, 10-20 minutit 1-2 korda päevas.		
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5

E) NAHA KUIVUSE, JUUSTE VÄLJALANGEMISE, KÜÜNTE HAPRUSE KORRAL.

Migliorin	2 kapslit päevas vähese veega.	3 kuud	4
Punase marja siirup	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3-4
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-6

VÄLISPIDISELT:

Vivaderm dušivaht	2 korda nädalas pesemisvahendina.
Vivaderm lamellaarne kreem.	Kanda nahale peale veeprotseduure.
SanoTint šampoon kuivadele juustele või Migliorin šampoon	2-3 ml šampoonile 1-2 tilka Rosmariinõli või 1-2 tilka Teepuuõli. Pesta pead 2 korda nädalas.
Sidruniõli	Vannid küüntele: 2 tilka + 2 tilka Tüümianiõli 0,5 teelusikatäiele Jalavannisoolale. Kasutada iga päev 2-3 nädala jooksul.

Lavendliõli	<p><u>Aroomilamp</u>: 2 tilka 5 ruutm. ruumile. Aroomiteraapia kuur 1-2 korda päevas 10-20 minutit 3 nädala jooksul. Teha 1-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel. Skeemi korrata 2-3 korda aastas.</p> <p><u>Aroomivann</u>: 5-7 tilka õli vanniveele, vee t°-l 37-38 C°. Vannitada 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni. Toetav kuur 1-2 vanni nädalas. Korrata 2-3 korda aastas.</p> <p><u>Õlavarretsooni massaaž</u>: 5 tilka ~Lavendliõli 10 ml alusele. Kuur 10-15 protseduuri. Korrata 3-4 korda aastas.</p> <p>Vannid ja õlavarretsooni massaažid on vastunäidustatud kilpnäärme kasvaja korral!</p>
-------------	--

F) NÄRVI-LIHASTE KAHJUSTUSTE KORRAL

Kadakakreem	Käte, jalgade, seljalihaste massaaž Lavendliõliga rikastatud kreemiga.
--------------------	--

IHTÜOOS

Ihtüoos ehk kalasoomustõbi on geneetiline haigus, kus A-vitamiini puuduse tulemusena suureneb sarvestunud naha osakaal. Haiguse korrigeerimiseks nähakse ette vitamiinide A ja E, polüküllastamata rasvhapete, rikkalikult õlidega küllastatud pehmendavate kosmeetiliste vahendite tarbimist, keha naha säästvaks hoolduseks mõeldud 1-3% keedusoola vanne.

Soovitatavad tooted: Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Vital plus, Igavene noorus, Viva-Fit kohvi, Dušivaht Vivaderm, Dušiõli Argana, Vivaderm lamellaarne kreem, Jjobakreem.

Valitud vitamiinide-mineraalide kompleksid «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**», sisaldades vitamiini A ja β-karotiini, soodustavad naha seisundi paranemist.

Omega-3 rasvhapped «**Vital plusis**» ja «**Igaveses nooruses**» parandavad naha struktuuri, toetades naharakkude biomembraanide funktsioone.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Viva-Fit kohvi**» tagab naha varustuse vitamiinide, mineraalide, valkudega ning parandab selle seisundit.

Dušivaht Vivaderm, Dušiõli Argana, Vivaderm lamellaarne kreem, Jjobakreem toidab ja hooldab nahka, toetab sellele hädavajalike lipiidide taset, takistab transdermaalset veekadu.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
VÕI Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2

Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, juaa söögi ajal.	1 kuu	1-2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Keedusool	<u>üldvannid:</u> 1-3% soolalahus + 7 tilka Apelsiniõli, t 37 ^o C. Vannid 10-15 minutit üle päeva		
Dušivaht Vivaderm	Igapäevaselt keha pesemiseks duši all.		
VÕI Dušiõli Argana	Igapäevaselt keha pesemiseks duši all.		
Vivaderm lamellaarne kreem	Määrida nahka peale vanni, dušši.		
VÕI Jojobakreem	+ 1 tilk Lavendli- või Apelsiniõli 1 - 0,5 cm kreemile, määrada nahka 2-3 korda päevas.		
VÕI Argana kreem	+ 1 tilk Lavendli- või Apelsiniõli 1 - 0,5 cm kreemile, määrada nahka 2-3 korda päevas.		

IMPOTENTSUS MEESTEL

Impotentsus on mehe püsiv võimetus suguakti täies ulatuses läbi viia. 80%-l juhtudest on orgaanilise päritoluga ning tuleb esile mitmesuguste somaatiliste haiguste tüsistusena. Nende hulka kuuluvad: diabeet, veresoonte haigused, neuroloogilised, hormonaalsed häired, traumad. Väga sageli on impotentsuse põhjuseks eesnäärme põletik (prostaatit). Orgaanilise päritoluga impotentsuse korrigeerimiseks määratakse põletikuvastaseid, toniseerivaid, hormonaalset homöostaasi taastavaid, kesknärvisüsteemi funktsioone, verevarustust normaliseerivaid vahendeid.

Soovitavad tooted: Sabal, Phyto 40, Toniksin pudelikestes, Kisandra jook, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga.

Valitud tooteks on «**Sabal**», sisaldades fütosteroole, millel on eesnäärmele põletikuvastane, antiproliferatiivne toime. Sabal stimuleerib meessuguhormoonide tootmist, tõstab sugutungi, kõrvaldab erektilset düsfunktsiooni.

«**Phyto 40**» (isoflavoonid) taastab hormonaalset tasakaalu.

«**Toniksin pudelikestes**» sisaldab afrodisiaak katuabat, ženšeni, eleuterokoki, leusea, kuldjuure ekstrakte, koensüüm Q₁₀, arginiini. Stimuleerib sugufunktsioone, tõstab lipiidot, parandab sugurakkude kvaliteeti, energieetikat.

Kesknärvisüsteemi toniseerivaks vahendiks on «**Kisandra jook**» (shisandriin), millel on samuti soodne toime erektilsele hormoonide düsfunktsioonile.

Sugulist aktiivsust tõstab vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**», ja «**Roheline tee piparmündiga**». Nende vahendite kasutamine nõuab ettevaatust südame-veresoonkonna haiguste korral!

Mitte vähem efektiivne on eeterlike õlide kasutamine, mis normaliseerib endokriinorganite funktsioone ja soodustab meessuguhormoonide tootmist (**Jasmiini, Salvei, Lavendli, Piparmündi eeterlikud õlid**).

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Sabal	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuu	2-4
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Toniksin pudelikestes VÕI	1 pudelike juua 1 kord päevas, hommikusöögi ajal	3-4 näd.	2-3
Kisandra jook	1 dessertlusikatäis hommikusöögi ajal	1 kuu	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	2-3 kuud	1-2

VÄLISPIDISELT:

Jasmiini, Salvei, Lavendli, Piparmündi eeterlikud õlid	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka igat õli 1 seansiks. Aroomiteraapia seansse viia läbi 1-2 korda päevas 15-20 minutit 2-3 nädala jooksul. Vajadusel korrata aroomiteraapia kuure 1-2 nädalaste vahedega nende vahel.
---	--

INSULT

Insult on peaaegu funktsioonide ootamatu häire, põhjustatud selle verevarustuse puudulikkusest, arenenud edasi peaaegu rakkusid toitvate arterite ahenemise või sulgumise tõttu. Saamata sellele hädavajalikku hapnikku või toitaineid, ajurakud hakkavad. Insuldihaigeid ravitakse statsionaaris. Ägeda perioodi järgselt on hädavajalik rehabilitatsioon, mis on suunatud häiritud funktsioonide taastumisele, arteriaalse vererõhu, veres kolesteriinitaseme normaliseerimisele, vere reoloogiliste omaduste parandamisele, korduvate häirete profülaktikale.

Soovitatavad tooted: Ginkolin, Kolestina, Agliocrat, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Relaks, Sidruni, Apelsini eeterlikud õlid, Kadakakreem.

Valitud tooteks on «**Ginkolin**», mis, sisaldades nootroopse mõjuga glükosiide, normaliseerib peaaegu veresoonte toonust, parandab vereringet, ennetab trombideteket, soodustab arteriaalse vererõhu alanemist, normaliseerib und. Kuna peamiseks insuldi põhjuseks on veresoonte ateroskleroos, siis on hädavajalik kontrollida kolesteriini taset veres.

Tuleks määrata preparaati «**Kolestina**», mis sisaldab guggulsteroole, fermenteeritud punast riisi, mis alandavad kolesteriini ja triglütseriidide taset.

Arteriaalse vererõhu kontrolli all hoidmiseks soovitatakse «**Agliocrati**» (sisaldab allitsiini), mis alandab arteriaalset vererõhku ja kontrollib kolesteriini taset veres.

Insuldi korral on olulised «**Vital plusi**» omega-3 rasvhapped, mis soodustavad ajukoe taastumist, alandavad arteriaalset vererõhku ning kolesteriinitaset, parandavad mälu ja und.

Vereringe parendamiseks soovitatakse vähendatud doosides «**Rohelise tee piparmündiga**» tablette, mis stimuleerivad verevoolu, parandavad ainevahetusprotsesse, tugevdavad veresooni, takistavad trombideteket.

Ärritusnähtude ja depressioonide ilmnemisel soovitatakse haigetele «**Relaksi**» (hüperitsiin), mis aitab haiget rehabilitatsiooniperioodil sotsiaalse kohanemisega toime tulla.

Aju vereringe parandamiseks ning arteriaalse vererõhu üle kontrolliks on hädavajalikud **Sidruni ja Apelsini eeterlikud õlid**, mis parandavad mikrotsirkulatsiooni, soodustavad samuti arteriaalse vererõhu alanemist ning ennetavad trombide teket.

Kadakakreem on hädavajalik kahjustatud jäsemete massaažiks ning neis vereringe parandamiseks, liikumisaktiivsuse taastamiseks ja kesknärvisüsteemi mootorsete alade funktsioonide stimuleerimiseks.

TOODE	KASUTUSJUHEND	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki. (Ei ole näidustatud aju verejooksu korral!)	1-2 kuud	2-3
Punane mari	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3-4
Roheline tee piparmündiga	0,5-1 tabletti 2-3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	1-3 kuud	1-2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-
VÕI Igavene noorus:	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Relaks	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal. (Ärrituse korral!).	1 kuu	2

VÄLISPIDISELT LIIKUMISAKTIIVSUSE TAASTAMISEKS:

Kadakakreem 2 korda päevas määrada kreemiga jäsemeid, neid kergelt masseerida.

JUUSTE VÄLJALANGEMINE

Eelnevalt soovitatav läbi viia organismi puhastamise programm.

Juuste väljalangemine on paljudest põhjustest koosnev inimorganismi seisund, millega kaasneb juuste kaotus. Peamisteks põhjusteks on — pärilik eelsoodumus, dühormonaalsed häired, stressid, välised agressiivsed faktorid, autoimmuunsed, peanaha haigused (seborröa, dermatiidid jt.), sünnitusjärgsed hormonaalse tasakaalu muutused. Seetõttu mõeldakse alopeetsia (meestüüpi juuste väljalangemine) korrektsiooni all hormonaalse homöostaasi normaliseerimist, stressi profülaktikat, kaasaegset autoimmuunsete ja peanaha haiguste ravi. Soovitatakse juuste kasvu stimuleerivaid vahendeid, mis tagavad juuste plastilise materjali tekkeprotsessi, parandavad vereringet, toimivad stressivastasel, viivad organismist toksiine välja jne.

Soovitatavad tooted: Migliorin, Relax, Phyto 40, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Ginkolin, Artišoki mõruekstrakt või Ultra maksa kaitse, Migliorin juuksespreid, Migliorin šampoon juuste väljalangemise vastu, Tüümiani, Rosmariini eeterlikud õlid.

Esmatähtis juustekasvus on plastilise materjali tagamine. Tähtsaimaks tooteks on «**Migliorin**», mis sisaldab juuste fibrillaarvalkude sünteesil osalevat ränihapet, väälisaldusega L-tsüstiini ja L-metioniini ning pantoteenhapet, mis soodustavad keratiini, kollageeni jt. valkude teket.

Rahustavalt mõjub «**Relax**» (flavonoid hüperitsiin).

«**Phyto 40**» sisaldab isoflavoone, mis inhibeerivad ferment 5-alfa reduktaasi ning peatavad juuste väljalangemise, vähendavad liigset naharasva eritust, on seborröavastase toimega. Samas taastab «**Phyto 40**» hormonaalset tasakaalu, normaliseerib reproduktiivsüsteemide funktsioone.

«**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**» sisaldavad antioksidante, mis takistavad vabade radikaalide negatiivset mõju, parandavad ainevahetust, tõstavad organismi adaptogeenseid võimeid, on üldtugevdav.

«**Ginkolin**» (ginkoliidid) parandab juuksesibula mikrotsirkulatsiooni ning varustab seda toitainetega.

«**Artišoki mõruekstrakt**» ja/või «**Ultra maksa kaitse**» tagab organismi puhastamise jääkainetest tänu tsünariinile ja silimariinile.

Migliorin lahus-spreid juuste väljalangemise vastu, sisaldades taimseid ekstrakte, stimuleerivad naha vereringet, parandavad naha seisundit, stimuleerivad juuste kasvu, on põletiku- ja allergiavastase toimega.

Migliorin šampoon juuste väljalangemise vastu hoolitseb juuste eest säästvalt, parandab naha seisundit, tugevdab juukseid.

Tüümiani ja Rosmariini eeterlikud õlid stimuleerivad naha vereringet, vähendavad naharasva liigset eritust, tugevdavad juukseid.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Migliorin	2 kapslit päevas söögi ajal vähese veega.	3 kuud	4
Relax	Stressi korral. 1 dražee 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	2-3 kuud	2-3
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vähese veega.	1-3 kuud	2-5
Artišoki mõruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
VÕI Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2

VÄLISPIDISELT:

Migliorin ampullid juuste väljalangemine vastu	1 ampulli sisu hõõruda peanahasse 1 kord 2 päeva tagant kuu jooksul. Vajadusel pikendada kuuri kuni 1,5-2 kuud.
VÕI Juustespreid	Kuivadele juustele alkoholivaba, rasustele ja normaalsetele — alkoholiga, 1 kord 2-3 päeva tagant kuu jooksul.
Migliorin šampoon	+ 2 tilka Tüümiani- või Rosmariinõli. Kasutada 2 korda nädalas.
Juuksepsam	Kanda juustele kohe peale pea pesemist, masseerida kergelt, kammida lahti, 5-10 minuti pärast hoolikalt maha loputada. Kasutada 2 korda nädalas.

JÄMESOOLE DÜSKINEESIA

Jämesoole düskineesia (tahtmatud ehk sundliigutused) on funktsionaalne haigus, tingitud soolestiku liikumisfunktsiooni häiretest koos selle orgaanilise kahjustusega. Jämesoole düskineesia korral määratakse jämesoole mootorikat taastavaid, spasmolüütilisi vahendeid, probiootikume.

Soovitatavad tootes: Artišoki ekstrakt, Ultra maksa kaitse, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Stimusan või Meteorin, Piimavadak virsikuga, Floramax, Sidruni eeterlik õli, Tüümianikreem.

Valitud toodeteks on maksa protektorid «**Artišoki ekstrakt**» ja «**Ultra maksa kaitse**», mis sisaldavad flavonoide tsünariini ja silimariini, mis normaliseerivad sapiteede motoorseid funktsioone, parandavad sapi väljumist 12-sõrmiksoolest. Reaktiivse või kroonilise pankreatiidi korral tuleks tarbida Ultra maksa kaitset, mis kergendab kõhunäärme tööd.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» sisaldab flavonoide, mis saneerivad jämesoole mikrofloorat, kõrvaldavad põletiku.

«**Meteorin**» ja «**Stimusan**» (taimset ekstraktid) soodustavad samuti kogu mao-sooletrakti, eriti aga jämesoole peristaltikat (kõhukinnisus).

«**Mustikas Vital**» sisaldab mustkamahla, mis ennetab kõhulahtisust.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastab häiritud mikrofloora, normaliseerib seedimise, soodustab väljaheite moodustumist ja soolestiku tühjendamist.

«**Sidruni eeterlik õli**» tugevdab jämesoole peristaltikat, soodustab selle puhastumist. Kasutatakse kõhukinnisuse korral!

Tüümianikreem kõrvaldab mao-sooletrakti lihasspasmid, kõhuvalu, soodustab jämesoole mootorika normaliseerimist ja selle tühjendamist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2

Greibiseemnete ekstrakt	5-10 tilka 150 ml keedetud vee või mahлага 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Stimusan	1-2 supilusikatäit enne magamaminekut. Hüpomotoorse vormi (kõhukinnisuse) korral!	1 näd.	1
Või Meteorin	1 kapsel 2 korda päevas enne sööki vähese veega. Hüpomotoorse vormi (kõhukinnisuse) korral!	1 kuu	1
Mustikas vital jook	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki. Hüpermotoorse vormi (kõhulahtisus) korral!	1 kuu	4
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Tüümianikreem	Määrida kõhu piirkonda kellaosuti liikumise suunas, kergelt masseerides. Soovitav hüpokineetilist tüüpi düskineesi (kõhukinnisus) korral.
----------------------	---

JÄSEMETE VERESOONTE ATEROSKLEEROOS

See on ülemiste ja alumiste jäsemete vereringe puudulikkus ning progresseeruv isheemia (hapnikunälg), mistõttu magistraalsete veresoonte ateroskleroosi tulemusena on 70-95% juhtudest veresooneid järsult ahenenud või täielikult sulgunud. Seetõttu ei erine perifeersete veresoonte ateroskleroosi korrigeerimise programm just eriti koronaarse ateroskleroosi omast.

Soovitatavad tooted: Kolestina, Agliocrat, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Artišoki mõruekstrakt (Ultra-Maksa kaitse), Ginkolin, Vital plus, Acerola, Phyto 40, Roheline tee piparmündiga, Mustikas vital, Punase marja siirup, Sidruni, Apelsini, Lavendli, Ylang-ylangi, Piparmündi eeterlikud õlid, Kadakakreem, Jalakreem taimedega.

Jäsemete veresoonte ateroskleroosi profülaktikaks ja selle arengu takistamiseks välja valitud toode on «**Kolestina**», mille koostisse kuuluvad guggulsteroonid ja fermenteeritud punane riis inhibeerivad maksarakkude kolesteriini sünteesis osaleva võtmeferment HMG-CoA-reduktaasi aktiivsust, takistades jäsemete veresoontes trombid teket.

Mitte vähemtähtsaks tooteks on «**Agliocrat**». Sisaldab küüslaugu komponenti allitsiini, mis samuti alandab kolesteriini taset ja kaitseb artereid ateroskleroosi kahjustava mõju eest, samas arteriaalselt vererõhku normaliseerides.

Kolesteriini alandamise mehhanismiks on omega-3 rasvhapped tootes «**Vital plus**», analoogiliselt Kolestinale. Omega-3 rasvhapped kaitsevad samuti veresooni nende seintele kolesteriini ladestumise eest, tõstes nende elastsust ja vastupanu venitustele. Samuti stabiliseerivad veresoonte rakkude biomembraanide funktsioone, normaliseerivad neis elektrofüsioloogilisi protsesse ja takistavad trombid teket.

Bioflavonoidid (naringiin jt.) «**Greipfruudi seemnete ekstraktis**» takistavad kolesteriini ladestumist arterite seintele.

«**Roheline tee piparmündiga**» sisaldab vitamiine-antioksidante (C, E, β -karoteen ja seleen), mis stabiliseerivad arterite rakkude biomembraanide funktsioone, polüfenoolsed ühendid (katehhiinid) on antiaterogeense toimega.

Analoogselt Vital plusile toimib «**Linofit**», mis sisaldab konjugeeritud linoolhapet. Normaliseerib samuti süsivesikute ainevahetust ning, kontrollides veresuhkrut, alandab triglütseriidide taset.

Maksarakkude kaitsjad «**Artišoki mõruekstrakt**» ja «**Ultra-Maksa kaitse**» (tsünariin, silimariin) soodustavad kolesteriinitaseme alanemist ning takistavad selle ladestumist veresoontesse. Need flavonoidid soodustavad maksarakkude hepatotsüütide retseptorite, mis haaravad verest kolesteriini, suurenemist ning nendest sapphapete teket.

«**Phyto 40**» isoflavonoid ja omega-3 rasvhapped alandavad samuti kolesteriini taset. Eriti oluline on see naistele üle 40, millal toimub hormonaalne ümberseadistus ning östrogeenide kaitsemehhanism lakkab töötamast.

«**Ginkolin**» ei alanda küll kolesteriini taset, see-eest aga töötab aktiivselt ateroskleroosist kahjustatud arteritega, normaliseerides nende toonust, alandades arteriaalset vererõhku, takistades trombide moodustumist.

«**Acerola**» (vitamiin C) tugevdab veresoonte seinu, tõstab arterite elastsust.

«**Piimavadak virsikuga**» (inuliin) puhastab mao-sooletrakti, takistab kolesteriini ja süsivesikute imendumist.

«**Õunaäädika tabletid**» koos õunhapetega soodustavad atsetüül Ko-A moodustumist, mis osaleb neutraalsete rasvade hapendumisel.

Sidruni, Apelsini, Lavendli, Ylang-ylangi, Piparmündi eeterlikud õlid (mõjutavad lipiidide oksüdeerimist) vähendavad veresoonte ateroskleroosist põhjustatud kahjustuste riski ja hoiavad arteriaalset vererõhku kontrolli all.

Kadakakreem ja Jalakreem taimedega parandavad vereringet jäsemetes, on soojendava mõjuga.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Kolestina	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1-1,5 kuud	1-2
Artišoki mõruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri korrata 3-4 korda aastas.	1 kuu	3
VÕI Ultra-Maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga	1-2 kuud	2-3
Vital plus	1-2 kapslit 3 kord päevas söögi ajal.	1-1,5 kuud	2-5
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 2-3 korda päevas peale sööki imeda. Tarbida kuuridena, 2-3 korda aastas.	3 kuud	2
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2

Sidruni eeterlik õli VÕI Apelsiniõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkrule, tee või piimaga. Sisse võtta kuuridena, nädalaste vahedega.	3 näd.	1
VÕI Greipfruudi seemnete ekstrakt	3-5 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki	4-6 näd.	1
Punase marja siirup	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki	1 kuu	3-4
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki	1 kuu	3

VÄLISPIDISELT:

Kadakakreem	Määrida järeseid 2-3 korda päevas 2-4 nädala jooksul.
Jalavannisool	Teha jalavanne. 1,5 mõõtlusikatäit 5 liitrile veele t. ^o 36–37°C. Vannitada enne magaminekut 10-15 minutit, 2-3 korda nädalas. Peale vanni määrida jalgu Kadakakreemiga.
Jalakreem taimedega	määrida 2 korda päevas. Efektiivsem, kui lisada kreemile Sidruniõli — 1 tilk 1,5 cm kreemile.

KAALULANGETAMISE PROGRAMM

I. Organismi puhastusprogramm (1- või-3-kuuline)

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Linofit	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal vähese vedelikuga. (kilpnäärme haiguste korral on hädavajalik eelnevalt arstiga konsulteerida!)	1 kuu	2-3
Musta leedripuu jook	Mitu korda päevas 4 supilusikatäit jooki, lahjendatult ¼ liitris jahedas vees.	1 kuu	4-8
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, tarbida õhtuse söögikorra asemel.	2-3 näd.	1-2
Toniksin	2 tabletti 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	3-4 näd.	2
Õunaäädika tabletid	1-3 tabletti 3 korda päevas pimedale peale sööki.	4-6 näd.	2-7
Piimavadak virsikuga	60 g (5 supilusikatäit) segada mikseris 1 liitri keedetud ja jahutatud veega. Jagada 4 tarbimiskorraks. Juua 250 ml 30 minutit enne sööki. Kuuri võib korrata nädalase vahe järel. Valmistatud lahust hoida külmkapis t ^o -1 + 8-4 °C.	1 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2

II. Vannid

VÄLISPIDISELT:

Meresool	1 supilusikatäis soola triiki + 4 tilka Apelsini- + 4 tilka Sidruni- + 2 tilka Rosmariinõli. Vanni kestvus - alul 5 minutit, tõsta järk-järgult 15 minutini vee t°-l 36–38 °C. Vanne teha üle päeva. Kuur - 10-15 vanni. Edasi 1-2 vanni nädalas. Vannitada 1 tund pärast sööki. Peale vanni puhata 30-60 minutit.
-----------------	--

III. Hügieeniline gümnaстика

Iga päev 30 minuti jooksul, kuni pulsi sageduseni 120 lööki minutis.

IV. Soovitatav summaarne toidu kalorsus

Ei tohi ületada 1600-1700 kcal päevas.

V. Massaaž

Massaažikuuri on soovitatav teha Jojobaõli baasil, Kadaka-, Tüümianikreemi, Kehakontuurkreemi kasutamisega.

KAARIES

Kaaries ehk hambasööbija on patoloogiline protsess, mida põhjustavad peamiselt hambavaabale kinnituvad streptokokkbakterid ning mille elutegevuse käigus tekivad toidus sisalduvast suhkrust happed, mis söövivad hambavaapa, kuni sellesse augu tekkeni.

Kaaries on hamba kõvakudede, emaili, hambaluu ning juuresemendi kroonilise kuluga haigus, mille tagajärjel tekib hambasse defekt. Põhjuseks on ka hambaemaili tugevdava floori defitsiit. Protsess on pöördumatu - hambakude ei taastu iseenesest. Küll aga on võimalik karioosse protsessi algstaadiumis kaariese kulgu pidurdada ja emaili remineraliseerida, vältimaks defekti väljakujunemist. Kaariese korrigeerimine seisneb hambaemaili tugevdamises.

Soovitatavad tooted: Viva K2, Vivasan hambapasta, Eliksiir suuõõne loputamiseks, Greipfruudi seemnete ekstrakt.

Hambakoe ja -emaili tugevdamiseks soovatakse tarbida « Viva K2», mis sisaldab kaltsiumi omastamist ning hammastesse ladestumist soodustavat vitamiini D₃-kolekaltsiferooli ja vitamiini K₂, mis soodustab kaltsiumi fikseerimist hammastes, neid tugevdades.

Hambapasta ja **Eliksiir suuõõne loputamiseks** tugevdavad hambaemaili, võitlevad suuõõne mädase mikroflooraga.

Greipfruudi seemnete ekstrakt on saneeriva toimega, hävitab enamuse parasiteerivatest ja kahjulikest mikroorganismidest, värskendab hingeõhku.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Viva K2	1 kapsel hommikusöögi ajal.	1 kuu.	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Hambapasta	Hommikul ja õhtul, pikemat aega.		

Eliksiir suuõõne loputamiseks	2 korda päevas, peale hammaste pesemist ja peale igat söögikorda. Kasutada pidevalt.
Greipfruudi seemnete ekstrakt	<u>Igemepõletik, suust tulev ebameeldiv lõhn</u> : 5 tilka klaasile veele. Loputada 10 sekundi vältel, 1-2 korda päevas.

KANAPIMEDUS (HEMERALOOPIA)

Kanapimedus on häiritud nägemine videvikus. Põhjuseks on vitamiin A, samuti B-grupi või PP a- või hüpovitaminoos. Haiguse mehhanism seisneb nägemispurpuri ehk rodopsiini taastusprotsesside häiretes, mis ilmneb hämaras nägemise ja liicluses orienteerumise nõrgenemises. Korrektsioon näeb ette vahendeid, mis sisaldavad vitamiine ja mineraale, tagades nägemispigmendi moodustumise.

Soovitatavad tooted: Jook Mustikas vital, Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks, Vital plus. Soovitatud tooted sisaldavad vitamiine, mineraale ja omega-3 rasvhappeid, hädavajalikke nägemispigmendi sünteesika ja silma võrkkesta funktsioonide normaliseerimiseks.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Mustikas vital	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	4-6 näd.	3-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	2-3 kuud	1-2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5

KLIMAKTEERILINE SÜNDROOM

Eelnevalt soovitatav läbi viia organismi puhastamise programm.

See on kompleks vegetatiivsete veresoonte, psüühilistest, ainevahetuslikest ja endokriinsetest häiretest, mis tekivad naistel munasarjade hormonaalsete ning organismi ealisusest tingitud funktsioonide hääbumise foonil. Klimakteerilise sündroomi korrektsioon eeldab vahendite määramist, mis toetavad hormonaalset tasakaalu, vähendavad närvisüsteemi ärrituvust (neurovegetatiivsed ja neuropsüühilised häired), eemaldavad valud nimme, liigeste ja selgroo piirkonnas (osteoporoos), ebamugavustunnet tupe piirkonnas, limanahkade kuivust, uriinipidamatust.

Soovitatavad tooted: Phyto 40 või jook Sojaisoflavooneid, Roheline tee piparmündiga, Relax, Vital plus, Harpagin, Viva K2, Apelsini, Lavendli eeterlik õli.

Valitud toodeteks on «**Phyto-40**» või «**Jook Sojaisoflavooneid**», sisaldades isoflavoone, mis stabiliseerivad hormonaalset homöostaasi, vähendavad voolust, higieritust, südamepekslemist.

«**Roheline tee piparmündiga**», sisaldades antioksidante (vitamiin C, E, β-

karotiini ja seleeni), parandab peaju, südame, neerude vereringet, takistab ateroskleroosi arengut, soodustab naise organismi kohanemisvõimet, tugevdab progesterooni toimet.

«**Jooki Mustikas vital**» tarbitakse emaka verejooksude korral, võitluses posthemorraagilise aneemiaga, 2-valentse raua, kaltsiumi, vitamiin B12, foolhappe allikana.

«**Vital plus**», sisaldades omega-3 rasvhappeid, parandab närvisüsteemi funktsionaalset seisundit, soodustab kolesteriinitaseme, arteriaalse vererõhu alanemist, ennetab limanahkade kuivamist.

«**Relax**», sisaldades flavanoid hüperitsiini, soovatakse adaptogeenina, millel on rahustav ja antidepressantne toime.

Valude korral liigestes, selgroos soovatakse «**Harpagini**», mille iridoïdsed glükosiidid eemaldavad valu, vähendavad südamepekslemist ja selle tekke riski.

Osteoporoosi profülaktikaks ja luumurdude korral soovatakse naistele «**Viva K2**», mis sisaldab vitamiine D₃ ja K₂, parandab kaltsiumi omastavust, tõstab luukoe tihedust.

Sidruni, Apelsini, Lavendli eeterlikud õlid on rahustavate, ateroskleroosivastaste omadustega, kerge diureetilise ja sapi teket soodustava, arteriaalset vererõhku normaliseeriva toimega.

Tüümianikreem kõrvaldab uriinipidamatuse, tõstes põielihaste toonust.

Geel intiimseks hoolduseks eemaldab limanahkade kuivuse ja ennetab sügeluse teket.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
VÕI Jook Soja-isoflavoonidega	1- 2 dessertlusikatäit 1 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas, imeda peale sööki	3 kuud	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	4-6 näd.	3-5
Apelsiniõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimale. Teha jätkuvaid kuure, nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1
Viva K2	1 kapsel hommikusöögi ajal.	1 kuu	1

VÄLISPIDISETL:

Geel intiimseks hoolduseks	2 korda päevas intiimsete kohtade pesemiseks.
Tüümianikreem	2-3 korda päevas määrida alakõhtu uriinipidamatuse ennetamiseks.

Melissi- + Lavendliõli	<u>Vannid:</u> 5 tilka eeterlikku õli vannile, veet ^o -l 37–38°C. Teha protseduure ülepäeviti, 10-15 minuti jooksul. Kuur 10-15 vanni. Toetav kuur - 1-2 vanni nädalas.
Meresool	1 supilusikatäis triiki + 2 tilka Lavendli- + 4 tilka 33 ürdi õli. Teha vanne ülepäeviti, 10-15 minuti jooksul. Kuur 10-15 protseduuri.

KOLIIT, KROONILINE

Jämesoole limanaha düstroofilised ja stroofilised muutused, millega kaasnevad selle motoorsed ja sekretoorsed häired. Koliit võib olla alguse saanud varem läbipõetud sooltenakkusest, ebaõigest toitumisest või valeravist, ent reeglina on neid faktoreid enamgi. Korrektsioon seisneb dieedis, limanahka ärritavate toitainete toidumenüüst väljajätmises, põletikuvastaste vahendite, probiootikumide, mao-sooletrakti mootor-evakuatoorseid funktsioone reguleerivate vahendite kasutuselevõtus.

Soovitavad tooted: Immune Guard, Floramax, Nigenol, Vital plus, Erksus kogu päevaks, Stimusan, Jook Mustikas vital, Tüümianikreem.

Põletikuvastase vahendina soovitatakse tarbida «**Immune Guardi**», mis sisaldab ehinakosiidi ja musta leedri flavonoide.

Põletikuvastast toimet omavad samuti omega-3 ja omega-6 rasvhappeid sisaldavad «**Nigenol**» ja «**Vital plus**». «**Floramaxi**» piimhappebakterid taastavad häiritud düsbioosi, normaliseerides istet.

Immuunsüsteemi toetab «**Erksus kogu päevaks**».

Kõhukinnisuse korral tuleks tarbida «**Stimusani**», mis sisaldab senna ja rabarberi antraglükosiide.

Kõhulahtisuse korral on näidustatud «**Jook Mustikas vital**», mis sisaldab mustikamahla ja vitamiine, lisaks on aneemia profülaktikaks ja korrektsiooniks.

Spastiliste valude puhul kõhus soovitatakse kasutada **Tüümianikreemi**.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
VÕI Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda väheste veega.	2 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Jook Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	4
Stimusan	2 supilusikatäit õhtusöögi ajal.	1 kuu	5

VÄLISPIDISELT:

Tüümianikreem 2 korda päevas määrida kõhtu kellaosuti liikumise suunas, kergelt masseerides. Soovitatav nii valude kui kõhukinnisuse korral.

KONNASILMAD

Konnasilmad on naha sarvkesta paksendid, mis tekivad enamasti pideva rõhumise tagajärjel: (surnud epiteelrakud) — nn. «kuiv konnasilm»; või vesivill — nn. «märg konnasilm», mis sisaldab pealiskihis lümfivedelikku. Jalgadel saab konnasilmade teket ennetada mugavate, hästi «istuvate» jalanõude ning puhaste ja kasutuskõlblike sokkide kandmisega. Konnasilmad tekivad sagedamini niiskel nahal, seetõttu on soovitatav niiskuse imamiseks kasutada vastavaid sokke (nt. spetsiaalsed spordisokid), soojal aastaajal aga on head ventilatsiooniga jalanõusid.

Soovitatavad tooted: Jalavannisool, Teepuu eeterlik õli.

Jalavannisool hautavad konnasilmad pehmeks, mida saab seepeale kosmeetiliselt korralikult eemaldada, seda muidugi peale korduvaid protseduure.

TOODE	KASUTUSJUHEND
<i>VÄLISPIDISELT:</i>	
Jalavannisool	<u>Jalavannid:</u> 1,5 mõõtlusikatäit soola 5 liitrile veele + 2 tilka Teepuuõli veet ^o -l 37–38 °C. Teha protseduuri 10-15 minutit. Kuur 5-10 vanni.
Teepuu eeterlik õli	2 tilka + 1 küüslauguküüs (välja pressitud) + 0,5 teelusikatäit sidrunimahla. Eemaldada sarvestunud nahk, määrida segu vaid konnasilmale, katta plaastriga ning jätta ööseks. 12-24 tunni pärast eemaldada konnasilm ettevaatlikult.
Jalakreem taimedega	Peale konnasilma riiviga töötlemist tuleks määrida Jalakreemiga naha pehendamiseks, toitmiseks ja kaitseks.

KOPSUTUBERKULOOS

Kopsutuberkuloos on nakkushaigus, põhjustatud tuberkuloosi mükobakteritest ning mida iseloomustab rakuallergia teke, spetsiifiliste graanulitega erinevates organites ja kudedes ning polümorfse kliinilises pildis. Vivasan vahendid tuberkuloosi korrigeerimiseks on abistavad! Peamine ülesanne seisneb haige immunoloogiliste kaitsefaktorite tõstmises, põletikuvastaste ja üldtugevdavate vahendite määramises.

Soovitatavad tooted: Immune Guard, Nigenol, Vital plus, Erksus kogu päevaks, Viva-Fit kohvi, Kadakašiirup, Tüümiani, Kadaka, Teepuu eeterlikud õlid.

«Immune Guard» (ehinakosiid ja vitamiin C) stimuleerib immuniteti, aktiveerides mittespetsiifilisi kaitsefaktoreid ja põletikumehhanisme. Vastunäidustatud tuberkuloosi destruktuursete vormide puhul (kahjustatud kudede lagunemine).

«**Nigenol**» (Omega-6) ja «**Vital plus**» (Omega-3) rasvhapped avaldavad põletikuvastast ja parandavat toimet eikosanoidide süsteemi kaudu.

«**Erksus kogu päevaks**» sisaldab vitamiinide-mineraalide kompleksi, on immuunsust stimuleeriva toimega, vajalik haigete organismile seoses selle kõrgenenud vitamiinide jt. toksilisi aineid neutraliseerivate ainete omaduste tõttu.

«**Acerola**» stimuleerib immuniteti, aktiveerides mittespetsiifilisi kaitsefaktoreid ja põletikuvastaseid mehhanisme. Aktiveerib neurupealiste kooreollust, soodustades põletikuvastaste ja adaptogeensete hormoonide tootmist. Stimuleerib kollageenvalgu tootmist, mis on paranemisprotsessideks hädavajalik.

«**Viva-Fit kohvi**» sisaldab vitamiinide ja mineraalide kompleksi, kergestiomastatavat valku albumiini, hädavajalikku tuberkuloosihaigetele kaitsemehhanismide toetamiseks.

«**Kadakaasiirup**», sisaldades eeterlikke õlisid, on põletikuvastase ja rögalahistava toimega, puhastab organismi jääkainetest ja toksiinidest.

Kadaka, Tüümiani, Teepuu eeterlikud õlid (terpeenid on põletikuvastase, immuunsust stimuleeriva, parandava toimega. Kasutatakse tuberkuloosi destruktuursete vormide korral.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Immune Guard	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal. Vastunäidustatud tuberkuloosi destruktuursete vormide korral!	2-4 näd.	4-7
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1-2 korda päevas hommikusöögi ajal.	1-3 kuud	1-2
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Kadakaasiirup	1 teelusikatäis 2-3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	1
Viva-Fit kohvi	1 supilusikatäis 2 korda päevas 200 ml piimas. Tarbida söögikordade vaheajal täiendava toiduna.	1-2 kuud	2-4
Kadakaõli	(allergia puudumisel!) 1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäie piima või meega 3 nädala jooksul.		1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Kadakaõli	Aroomilamp: 2 tilka + 2 tilka Tüümianiõli 5 ruutm. ruumi kohta. Aroomiteraapia seansse viia läbi 1-2 korda päevas 15-20 minutit 2-3 nädala jooksul. Vajadusel korrata aroomiteraapia kuuri 1-2 nädalaste vahede järel.		
VÕI Tüümianiõli	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka + 2 tilka Teepuuõli 5 ruutm. ruumi kohta. Aroomiteraapia seansse viia läbi 1-2 korda päevas 15-20 minutit 2-3 nädala jooksul. Vajadusel korrata aroomiteraapia kuuri 1-2 nädalaste vahede järel.		

KROONILISED IMMUNODEFITSIITSED SEISUNDID (teisene immuunpuudulikkus)

Immuunsüsteemi funktsioonihäired tekivad välis- ja/või sisekeskkonna faktorite kahjustuste tulemusena, mis võib viia mitmesuguste kliiniliste ilminguteni, millega kaasnevad bakterite-, seente- ja viirustevastase kaitse häired. Peamine ülesanne seisneb seejuures immuunsüsteemi parendamisel ja põletikuprotsessi vaoshoidmisel füsioloogilistes raamides. Selleks on hädavajalik vabu radikaale hävitavate antioksidantide tarbimine, mis taastavad rakke, noorendavad organismi, avaldavad viiruse-, vähivastast toimet, stimuleerivad interferooni tootmist, tugevdavad veresooni. Samuti on näidustatud Omega-3 rasvhapped, mis tugevdavad eelmisi efekte, bioloogiliselt aktiivseid aromaatsaid aineid, mis on biostimuleeriva toimega, jne.

Soovitavad tooted: Immune Guard, Erksus kogu päevaks, Acerola, Vital plus, Lavendli, Jasmiini, Teepuu, Eukalüpti eeterlikud õlid, Tüümianikreem.

Vallitud tooteks on «**Immune Guard**», mis sisaldab glükosiid ehinakosiidi, on immuunsust stimuleeriva toimega, põletikuvastane, antibakteriaalne. Immune Guard suurendab vere kaitserakkude leukotsüütide hulka, aktiveerib fagotsütoosi (õgirakkude toimime organismi kaitsjana), mitte suurendades allergiamarkerite — eosinofiilide arvu, takistab lümfikoe hüperplaasiat ning põletikuprotsessi krooniliseks muutumist, tõstab neerupealiste hormoonide (kortisool jt.) adaptogeenset taset, organismi vastupanuvõimet nakkustele.

«**Erksus kogu päevaks**» sisaldab täielikku vitamiinide, makro- ja mikroelementide kompleksi, normaliseerib ainevahetust ning stimuleerib mittespetsiifiliste kaitsefaktorite (interferoon, lüsoosüüm, komplement jt.) tootmist.

«**Vital plus**», toimides prostaglandiinide süsteemile, avaldab mitmekülgset bioloogilist aktiivsust, sealhulgas põletiku-, allergiavastast, antioksidantset jms. toimet.

«**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiinid C, E, β -karotiin, seleen) — universaalne antioksidant, bioloogiliste membraanide funktsioone stabiliseeriv, rakke taastav, organismi noorendav, avaldades viiruse-, vähivastast, interferoone stimuleerivaid omadusi, tugevdades veresooni.

«**Acerola**» (vitamiin C) stimuleerib immuniteti, osaleb neerupealiste adaptogeensete hormoonide tootmisel, aitab nakkustele vastu seista. Eeterlikud õlid on immuunsust stimuleerivate omadustega. Hävitavad haigustekitavaid mikroorganisme, tagavad põletikuvastase ja adaptogeense efekti.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal. Immunitedi moduleerimiseks on otstarbekas korrata kuuri 1-2 korda 2-nädalaste vahedega.	2 näd.	3

Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal. Kuure võib korrata kuuajaliste vahede järel.	1 kuu	1
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal. Kuure võib korrata kuuajaliste vahede järel.	1 kuu	2

VÄLISPIDISELT:

Eeterlikud õlid: Lavendel, Teepuu, Eukalüpt.	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka igat õli seansiks 20 minuti jooksul 1-2 korda päevas. Kuuri kestvus 3 nädalat. Korrata 2-3 korda 1-2 nädalaste vahedega nende vahel.
Tüümianikreem	Õlavarretsooni massaaž: № 10-15 igapäevaselt. Samuti määrada rinnakorvi ülemist kolmandikku 2-3 korda päevas harknäärme projektsiooni suunas. 3 nädalat. Korrata 2-3 korda 1-2 nädalaste vahedega nende vahel.

KUKEKANNUSED

Plantaarfastsiid ehk kukekannus on talla all asuva paksu fastsia ehk **sidekirme põletik** ning kõige sagedasem kannu- ja tallavalu põhjus. Plantaarfastsiidi tagajärjel tekib sideme kinnituskohale kandluule väljaulatuv luunokk ehk kukekannus. Raviks kasutatakse valu vähendavaid ravimeid, jala koormuse vähendamist ja talla all kantavat kukekannust kaitsvat tuge. See on aseptiline haigus, mis on põhjustatud jalatalla aponeuroosist (kilekõõlus lihaste kinnitumiseks). Reeglina toimub seejärel kaltsiumisoolade ladestumine, mille tulemusena tekib osteofüüt (või kukekannus). Kukekannuse tekke riskiteguriks on ühel või teisel moel lampjalgsus. Kukekannuse vältimiseks on vajalik lampjalgsuse, põletikuprotsesside, valu korrigeerimine.

Soovitatavad tooted: Harpagin, PC28 plus, Nigenol, Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Jalavannisool taimedega, Kadakakreem, Jalakreem taimedega, Lavendli, 33 ürdi eeterlikud õlid.

Valitud toodeteks on «**Harpagin**» ja «**PC28 Plus**», mis sisaldavad iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), omavad põletikuvastast, valuvaigistavat, podagravastast toimet.

«**Nigenol**» tagab eikosanoidide süsteemi kaudu põletikuvastase toime.

«**Artišoki ekstrakt**» ja «**Ultra maksa kaitse**» on näidustatud podagrast põhjustatud põletike korral.

Jalavannisool taimedega ja **Jalakreem taimedega** parandavad vereringet, tugevdavad lümfodrenaažseid funktsioone, soodustavad põletiku ja valu eemaldamist.

Kadakakreem (terpeenid) eemaldab valu, parandab mikrotsirkulatsiooni, väljutab kusihappe soolased, soojendab.

Lavendli ja 33 ürdi eeterlikud õlid on põletikuvastased, valuvaigistavad.

TOODE	TARVITAMISÖPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	2-3 kuud	3-4

PC28 plus	1-2 tabletti lahustada ¼ klaasis keedetud vees, tarbida valude puhul.	2-4 näd.	1-3
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
VÕI Ultra maksa kaitse <i>VÄLISPIDISETL:</i>	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Jalavannisool taimedega	1,5 mõõtlusikatäit soola 5 liitrile veele + 2 tilka Lavendli- + 2 tilka 33 ürdi õli. Vanni kestvus 10-15 minutit, veet°-l 37–38 °C. Vanni kestvus 15-20 minutit. Kuur 5-10 vanni, üle päeva, seejärel 1-2 protseduuri nädalas.		
Kadakakreem	+ 2-3 tilka Lavendli- + 2-3 tilka 33 ürdi õli. Masseurida jalakandu iga päev.		
Jalakreem taimedega	+ 2-3 tilka 33 ürdi õli. Määrida jalakandu 2 korda päevas.		

KUPEROOS

Kuperoos on nahahaigus, mis ilmneb nahapunetuse või peente veresoonte võrgustiku tekkes põskede, lauba, lõua ja ninakolmnurga piirkonnas. Peamine kuperoosi põhjus — nõrgad veresooned. See võib olla ka geneetiline eripära või hormonaalsed muutused, või kahjulikud harjumused (alkohol, suitsetamine, ülesöömine). Ebasoodsalt mõjuvad kapillaaridele ka madalad temperatuurid. Veresoonte seisund oleneb ka maksa tööst. Iga siseorgani patoloogia võib ühel või teisel moel mõjutada kuperoosi. Korrektsiooniks on veresoonte seinte ja sidekoe tugevdamine, vere mikrotsirkulatsiooni parandamine. Soovitatakse tarbida vitamiine C, P, K, antioksidante, omega-3 ja -6 rasvhappeid, mustikaekstrakti, siilikübarat, rutiini jms.

Soovitatavad tooted: Vivarutinon, Acerola, Artišoki ekstrakt, Roheline tee piparmündiga, Nigenol ja Vital plus, jook Mustikas vital, Immune Guard, Floramax, Geel Purificant, Antikuperoosne kreem.

Valitud tooteks osutub «**Vivarutinon**», mis sisaldab venoosseid seinu tugevdavat flavonoid rutosiidi.

«**Acerola**» tugevdab selle toimet, sisaldades C-vitamiini. Koos tõstavad need veenide toonust, takistades veresoonte laienemist.

«**Artišoki ekstrakt**», sisaldades flavonoid tsünariini, puhastab maksa, suurendab sapi teket, parandab seedimist, väljutab veresoonte negatiivselt mõjuvaid toksiine.

«**Roheline tee piparmündiga**» on nähtavalt antioksidantse toimega tänu veresoonte toimivatele vitamiinidele C, E, beeta-karotiinile ja seleenile.

«**Nigenoli**» ja «**Vital plusi**» omega-3 ja -6 rasvhapped toetavad veresoonte seinte struktuurset organisatsiooni, takistavad vabade radikaalide teket.

«**Jook Mustikas vital**», tänu mustikamahlale, vitamiinidele ja kaltsiumile, tugevdab veresoonte seinu.

«**Immune Guard**» tagab põletikuvastase toime ja adaptogeensed mehhanismid.

«**Floramaxi**» piimhappebakterid taastavad düsbioosi, puhastavad mao-sooletrakti toksiinidest.

Geel Purificant puhastab nahka efektiivselt ja säästvalt, **Antikuperoosne kreem** aga ahendab veresooni, vähendab nahapõletikke, eemaldab sügeluse ja punetuse.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Vivarutinon	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1-3
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	4
Floramax	1-2 kapslit 1 kord päevas 30 enne peamist söögikorda (lõunat)	2-4 näd.	1-2
Immune Guard	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2 näd.	4
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Antikuperoosne kreem	Kanda näonahale hommikul ja õhtul. Kasutada pidevalt!		
Geel Purificant	Puhastada nägu hommikul ja õhtul. Kasutada pidevalt!		

LASTEL KIIRE KASVU PERIOOD (vt. Lisas antud doose vastavalt vanusele)

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Migliorin	1 kapsel 2 korda päevas peale sööki vähese veega. Eriti näidustatud organismi kiire kasvu perioodidel (5-7; 9-12; 15-17 a.). Nb! Lärgige laste annuseid!	3 kuud	
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, juua söögi ajal.	1 kuu	
Mustikas vital	1 dessertlusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	
Punane mari	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	
Õunaäädikas	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem (ainevahetusprotsesside stimuleerimiseks)	määrida 2-3 korda päevas aktiivseid punkte nina all.		

LIHA STRAUMAD, KÕÕLUSEPÕLETIK

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Glucochon	1 tablett 1-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Migliorin	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal vähese veega.	1-2 kuud	2-3
PC28 plus	1-2 tabletti lahustatult ¼ klaasis keedetud vees.	2-4 näd.	1-3
Kadakaekstrakt	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki.	3-4 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Geel PC28 + 2 tilka Rosmariinõli, määrada 2 korda päevas haiget kohta.

HEMATOOMI KORRAL:

Saialillekreem + 1 tilk Sidruniõli 1,5-2 cm kreemile 2-3 korda päevas hematoomi piirkonda.

VÕI Jalakreem taimedega Kasutamine sama.

VÕI Kadakaõli Vannid: 5-7 tilka emulgaatoriga vanniveele t °-l 37-38 °C. Vanni kestvus 15-20 minutit, üle päeva. Kuur 5-10 vanni.

TÄHELEPANU! SOOJADE PROTSEDUURIDEGA ALUSTADA 24 TUNDI PEALE TRAUMAT

LUUMURRUD

Luumurd on luu järjepidevuse katkemine kaheks või enamaks osaks ehk fragmendiks. Luumurruga kaasneb peaaegu alati ka ümbritsevate pehmete kudede (lihased, rasvkude, nahk) vigastus, traumad.

Soovitatavad tooted: Migliorin, Viva K2, Glucochon forte, Vitality sarja supid, Jalavannisool, Kadakakreem, Jalakreem taimedega, Kadakaõli.

Luukoe paranemisprotsessi kiirendamiseks soovitatakse «**Migliorini**» (räni-, pantoteenhape, väävlisisaldusega aminohapped), mis stimuleerivad fibrillaarsete kiudude teket, on peamiseks luumaatriksiks (esmane luupaksendi teke).

Samaaegselt tuleks «**Glucochon fortet**» tarbida — selles sisalduv kondroitiin algatab kondroitiinväävelhappe fikseerimisprotsesse, mis soodustab kaltsiumi omastamist luude poolt. Hädavajalik on seejuures D-vitamiini olemasolu, mis soodustab kaltsiumi omastamist toidust, toetab kaltsiumi ja fosfori taset veres, õiget luukoe taastumist. C-vitamiin osaleb samuti kudede taastumisel, D-vitamiini aktiivsete vormide ja steroidsete hormoonide tekkes.

Üheks tähtsaimaks vitamiin C funktsiooniks (nagu ka tsingi), on osalemine kollageeni sünteesis, moodustades kiudusid, lisades luudele elastsust deformatsiooni korral. Seetõttu on samaaegselt hädavajalik «**VITALITY sarja supide**» tarbimine,

mille 1 portsjonis (pool liitrit) on 50% vajalikest ööpäevasest mineraalide (Ca, Mg, Zn), vitamiinide (C, D₃, E, B₁, B₆, B₁₂, foolhappe) hulgast.

«**Viva-Fit kohvi**» varustab organismi kergesti omastatava valgu albumiiniga, vitamiinide, kaltsiumi, fosfori, magneesiumiga.

Rehabilitatsiooniperioodil soovitakse teha jalavanne **Jalavannisoola, Kadaka eeterliku õliga, Kadakakreemi ja Jalakreemiga taimedega**, mis kiirendavad liikumisaktiivsuse taastusprotsessi peale pikaajast füüsilist tegevust.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Migliorin	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
Viva K2	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vitality supid	1-2 portsjonit päevas.	1 kuu	4-8
Glucochon forte	1 tablett 1-2 korda päevas söögi ajal.	2-3 kuud	1-3
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, juua söögi ajal.	1 kuu	1-2

VÄLISPIDISELT (REHABILITATSIOONIPERIOODIL):

Kadakaõli	5-7 tilka emulgaatoriga vannile, veet°-l 37-38°C. Vannitada ülepäeviti 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.
VÕI Jalavannisool	1,5 mõõtlusikatäit soola + 2 tilka Rosmariinõli + 2 tilka 33 ürdi õli 10 liitrile veele t°-l 38°C. Vannitada 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.
Kadakakreem	1,5 - 2 cm kreemile 2 2 tilka Rosmariinõli + 2 tilka 33 ürdi õli — määrida lumurru piirkonda 2-4 korda päevas. Massaaž lumurru osale. Kuur 10-15 protseduuri.
Jalakreem taim.	Määrida lumurru piirkonda 2-3 korda päevas 3-4 korda nädalas.

MAKSA RASVUMINE

Maksa rasvumine (rasvhepatoos) on krooniline haigus, mida iseloomustab maksarakkude rasvdüstroofia. Areneb alkoholi, toksiliste ainete (medikamendid) toimel, suhkruadipeedi, aneemia, kopsuhaiguste, raskete pankreatiitide ja enteriitide, ebatervisliku toitumise, rasvumise korral. Hepatoosi mehhanism on seotud triglütseriidide kogunemisega maksa, mis toimub vabade rasvhapete (VRH) suurenenud tekkega maksas, VRH beeta-hapendumise kiiruse alanemisega, kõrgeenenud rasvhapete sünteesiga mitokondrites, raskendatud rasvaeritusega maksast, seda koos väga madala tihedusega lipoproteiidide sünteesi või sekretsiooni alanemisega ning nende koostises olevate triglütseriidide eemaldumisega. Hepatoosi korrektsioon seisneb polüvitamiinide (eriti B-grupi), maksa protektorite, lipolüütiliste vahendite määramises.

Soovitatavad tooted: Artišoki ekstrakt, Ultra maksa kaitse, Linofit, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Sidruni eeterlik õli, Tüümianikreem.

Valitud toodeteks on «**Artišoki ekstrakt**», «**Ultra maksa kaitse**», «**Linofit**».

Maksa protektorid stimuleerivad sapieritust ja triglütseriidide väljutamist maksarakkudest. «**Linofit**» sisaldab konjugeeritud linoalhapi, mis soodustab rasvade põletamist ning ennetab nende kogunemist maksarakkudesse.

«**Erksus kogu päevaks**» soodustab maksas ainevahetusprotsesside normaliseerimist, parandades energeetilist tasakaalu.

«**Roheline tee piparmündiga**», olles antioksidantse efektiga, normaliseerib maksarakkude bioloogilisi membraane, takistab maksa fibroosi (sekreetide viskoossuse tõus).

«**Sidruni eeterlik õli**», tugevdades sapieritust, soodustab maksa puhastamist.

«**Tüümianikreem**» eemaldab sapijuhade spasmid ja soodustab efektiivsemat sapieritust, vähendab maksa protektorite tarbimisest põhjustatud võimalikku ebamugavustunnet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Artišoki möruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuure võib korrata vastavalt vajadusele 1-2 nädalaste vahede järel.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Linofit	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal vähese vedelikuhulgaga (kilpnäärme haiguste korral pidada eelnevalt arstiga nõu!).	1 kuu	2-3
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas, hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	1-3 kuud	1-2
Sidruniõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas suhkrule tee või piimaga, peale sööki sisse võtta. Kuure võib korrata vastavalt vajadusele, nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	Määrida 2-3 maksa ja ülakõhu piirkonda 2-3 korda päevas.		

MAKSATSIRROOS

Maksatsirroosi puhul on tegemist maksarakkude kärbumise ning sidekoelise asendumisega. See on krooniline progresseeruv haigus, mida iseloomustab maksarakkude düstroofia ja nekroos (hukkumine), maksa puudulikkuse ja portaalse hüpertensiooni (vererõhu suurenemine maksa värativeenis) tunnused, kaasnev sidekoe vohamine ning sügavad maksastruktuuri ja -funktsioonihäired. Sagedasin tsirroosi põhjus — ebasoodsalt kulgev alkoholist põhjustatud ja viiruslik hepatiit.

Põletiku või mürgistuse tulemusena maksarakud hukuvad, nende asemele tekivad armid, mistõttu maksa maht väheneb. Häiritud on selle funktsioonid. Väheneb verevool värataveenis viimase ahenemise tõttu, areneb hüpertensioon, mis põhjustab vedeliku kogunemist kõhuõõnde ning söögikõri varikooset veenide laienemist, mille tagajärjel võivad tekkida eluohtlikud verejooksud. Maksatsirroosist täiesti vabaneda peetakse võimatuks, haiguse arengut pidurdada aga on võimalik, ent ainult pideva arsti järeelvalve all! Maksatsirroosi korrigeerimine seisneb maksa puhastamises, maksarakkude taastumist stimuleerivates protsessides, sapi tekke ja -erituse aktiveerimises, seedimise parandamises, tüsistuste profülaktikas.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, «Artišoki ekstrakt» või Ultra maksa kaitse, Nigenol või Vital plus, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Floramax, Vivarutinon, Ferroforte, Tüümianikreem.

Valitud tooteks on «**Greibiseemnete ekstrakt**», mis sisaldab flavonoid naringiini, hesperidiini, kvartsetiini. Avaldab viiruse-, seente- ja bakteritevastast toimet, tugevdab sapiieritust, puhastab maksa endotoksiinidest, on antioksüdantse toimega, stabiliseerib hepatotsüütide biomembraane.

Tähtsuset järgmisteks on hepatoprotektorid «**Artišoki ekstrakt**» ja «**Ultra maksa kaitse**», mis sisaldavad samuti flavonoide (tsünariin ja silimariin). Tugevdavad sapiieritust ja viivad maksarakkudest jääkaineid välja, on põletikuvastase, membraane stabiliseeriva toimega ning stimuleerivad rakkude jagunemisprotsesse (maksa taastamine).

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**» sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid, millel on membraane stabiliseeriv, põletikuvastane, autoimmuunsusevastane toime.

Täielik vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**», sisaldades vitamiine-antioksüdante ning mikroelement seleeni, kaitsevad maksarakke vabade radikaalide lagundava toime eest, soodustavad maksarakkude taastumist.

Tsirrooside korrigeerimise kompleksi on hädavajalik lülitada «**Floraxi**» probiootikumid, mis taastavad mikrobiotsünoosi, aktiveerivad organismi loomulikke kaitsemehhanisme, parandavad seedimist.

Portaalse hüpertensiooni ja söögitoru varikoosete veenilaiendite korral tuleks määrata «**Vivarutinon**», mis sisaldab venoosseid seinu tugevdavat rutosiidi.

Verejooksude korral on vaja tarbida «**Ferfortet**», mis võimaldab taastada hemoglobiini kaotust.

Tüümianikreem soodustab sapi ja jääkainete aktiivset eritumist maksast, eemaldab valusündroomi.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greipfruudi seemnete ekstrakt	10-25 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki kuni sümptomite kadumiseni.	4-6 näd.	1-4
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata vastavalt vajadusele 1-2 nädalaste vahede järel.	1 kuu	3

Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu.	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1-2 tabletti päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Vivarutinon	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Ferroforte	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	4-7
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	Määrida maksa piirkonda ja ülakõhtu 2-3 korda päevas.		

MAO- JA 12-SÖRMIKSOOLE HAAVANDID

Haavandtõbi on krooniline haigus, mida iseloomustavad mao- või 12-sörmiksoole limaskestast retsidiveeruvad haavandid. Haiguse korral täheldatakse mitmeid düspepsilisi (ärritunud) ilminguid, valusündroomi, seedehäireid. Haigust põhjustab helicobakter, mis kahjustab limanahka ja kutsub esile põletikuprotsessi, ent fermentid ja maomahla soolhappe soodustavad selle protsessi tugevnemist. Haavandtõve korrigeerimine seisneb haavandi teket põhjustava helicobakteri kõrvaldamises, limanaha haavandilise defekti parandamises, seedimise normaliseerimises, mao-sooletrakti mikrofloora ning mootor-evakuatoorse tegevuse taastamises.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Immune Guard, Nigenol, Vital plus, Floramax, Relax, Viva-Fit kohvi, Jook Mustikas vital või Ferroforte, Stimusan, Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Tüümianikreem, Lavendli, Sidrunmelissi eeterlikud õlid.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» hävitab helicobakterit, «**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase toimega, stimuleerib prostaglandiinide V seeria LT põletikuvastast efekti, kõrvaldab valusündroomi, soodustavad haavade paranemist.

«**Floramax**» (piimhappebakterid) taastavad mao- ja sooletrakti kasuliku mikrofloora, põhjustavad helicobakteri hävimist (piimhape).

«**Relax**» toimib rahustavalt, parandades vegetatiivse närvisüsteemi funktsioone, soodustab limanaha mikrotsirkulatsiooni normaliseerumist ja haavandite paranemist.

«**Viva-Fit kohvi**» tarnib kergesti omastatavat valku albumiini ja vitamiine, mis on hädavajalikud haavade paranemiseks.

Haavanditest põhjustatud verejooksude korral soovitatakse rauasisaldusega BAT «**Jook Mustikas vital**» ja «**Ferroforte**».

Kõhukinnisuse ja refluksi korral soovitatakse «Stimusani», kõhulahtisuse puhul - «**Jooki Mustikas vital**».

Seedimise normaliseerimiseks remissiooni perioodil võib määrata «**Artišoki ekstrakti**» või «**Ultra maksa kaitset**».

«**Tüümianikreem**» kõrvaldab spasmid maos ja 12-sõrmiksooles, eemaldab valu.

Head efekti annavad «**Lavendli**» ja «**Sidrunmelissi**» eeterlikud õlid klassikalise aroomiteraapia, õlavarretsooni massaaži, aromaatsed vannide näol. Eeterlikud õlid on immuunsust stimuleeriva ja rahustava toimega, normaliseerides vegetatiivse närvisüsteemi funktsioone.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemne te ekstrakt	3-5 tilka 150 ml keedetud veele, juua 3 korda päevas, 1 tund enne sööki.	4-6 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-3
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veege.	2 näd.	1
Relax	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, tarbida söögiaegade vaheajal.	3-4 näd.	2
Jook Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki. Võib kasutada ka ägenemise perioodidel. Suurenenud maohappe sisalduse korral sisse võtta söögi ajal!	1 kuu	4
Ferroforte	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2 näd.	4
Stimusan	1 teelusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	3 näd.	2
Artišoki ekstrakt	1 teelusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Tarbida alaägedal perioodil!	3-4 näd.	2-3
Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal. Tarbida alaägedal perioodil!	1 kuu	2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Melissiõli	<u>Vannid.</u> 5 tilka eeterlikku õli +5 tilka Lavendliõli vannile, vee t°-l 37–38 °C. Protseduure teha ülepäeviti, 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni. Toetav kuur - 1-2 vanni nädalas.		
Tüümianikreem	Määrida ülakõhtu 2 korda päevas valude korral.		

MASTOPAATIA

See on healoomuline piimanäärme haigus, mida iseloomustab selles patoloogilise koe vohamine, valu, vahel ka patoloogiline sekretsioon. Mastopaatia arengu aluseks on reproduktiivsete funktsioonide ja seksuaalelu häired; varane menopausi saabumine; menstruaaltsükli häired; sünnituste puudumine; enam kui 3 aborti; günekoloogilised haigused; lühiajaline laktatsiooniperiood (alla 3 kuu); psühhotraumad ja stressid; hormonaalsed ja ainevahetushäired organismis (kilpnäärme haigused, suhkruadiabeet, rasvumine, maksahaigused); pärilik eelsoodumus (emaliini sugulaste mastopaatia juhud); kahjulikud harjumused (alkohol, suitsetamine). Mastopaatia korrektsioon näeb ette abinõusid, mis on suunatud piimanäärmes fibroosse koe vähendamisele, hormonaalse taseme normaliseerimisele veres, endokriinsete ja suguorganite põletikuliste haiguste likvideerimisele, valusündroomi kõrvaldamisele, maksa, neerude, kesknärvisüsteemi töö normaliseerimisele.

Soovitavad tooted: Phyto 40 või Jook Sojaisoflavooneid, Roheline tee piparmündiga, Nigenol, Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Tüümianikreem.

Valitud toodeteks on «**Phyto 40**» või «**Jook Sojaisoflavooneid**», mille isoflavooneid on hormonaalset tasakaalu normaliseeriva toimega, takistavad kasvajate hüperplaasiat ja malignisatsiooni. Universaalne antioksüdant

«**Roheline tee piparmündiga**», sisaldades vitamiine C, E, β -karotiini ja seleeni, peatab hüperplaasia protsessi ning takistab selle pahaloomuliseks üleminekut.

«**Nigenol**», sisaldades mustkõõrneõli, on põletikuvastase, mõnedel andmetel ka kasvajavastase toimega.

Immunomodulaator «**Immune Guard**» korrigeerib immuunseid kaitsemehhanisme ning parandab kohanamismehhanismide funktsioneerimist.

«**Harpagin**», sisaldades iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), on põletikuvastase ja valuvaigistava mõjuga ning määratakse menstruaaltsükli teises faasis.

Fenkoli eeterlik õli pidurdab hormoon prolaktiini tootmist.

Teepuu eeterlik õli tagab põletiku- ja kasvajavastase toime (in vitro).

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
VÕI Jook Soja-isoflavooneid	1 dessertlusikatäis 1 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Fenkoli eeterlik õli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki leivakapsli või piimaga. Teha 2-3 3-nädalast kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	2-5
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	2 näd.	1
	Määratakse teises menstruaaltsükli faasis.		

VÄLISPIDISELT:

Tuumianikreem + Teepuuõli	1 tilk 1,5-2 cm kreemile. Määrida segu rindkerele 2 korda päevas 4 nädala jooksul.
VÕI Jojobaõli (Argana)	0,5 teelusikatäit õli + 2-3 tilka Teepuuõli. Määrida piimanäärmeid 2 korda päevas.

3 kuu pärast on hädavajalik teha läbivaatus mammoloogi juures.

MENIERE haigus

(sisekõrva kahjustusest tingitud tasakaaluhäired, kuulmise langus)

See on sümptomite kompleks, mida iseloomustab — pearinglus, millega kaasneb iiveldus ja oksendamine, kuulmise halvenemine ning survetunne haiges kõrvas, sumin, kohin või vile teises kõrvas. Üks põhjustest — on liigse vedeliku teke kuulmisaparaadi lümfisiseses kanalis, mis levib teistesse sisekõrva osadesse, põhjustades selle struktuuri kahjustust, mis vastutab inimorganismi tasakaalu eest. Haigus võib kaasneda peaaegu traumade, ülemiste hingamisteede ja keskkõrva nakkuste, suitsetamise, alkoholi, ka aspiriini tarbimise tagajärjel. Soodustavad tegurid on sool ja kofeiin, samuti suurenenud naatriumisaldus organismis. Vivasan vahendid on täienduseks ravimpreparaatidele.

Soovitavavad tooted: Kadakasiirup, Sidruni eeterlik õli, Nigenol, Immune Guard, Vital plus, Erksus kogu päevaks.

«**Kadakasiirup**» (eeterlikud õlid) avaldab dehüdreerivat (turset alandav) toimet, eemaldades sisekõrva liigse vedeliku,

Sidruni eeterlik õli parandab vereringet, omab diureetilist toimet.

«**Nigenol**» (polüküllastamata reavhapped, tsüklooksügenaas) on antihistamiinse ja antiserotoniinse toimega, vähendab undamist peas.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletiku- ja tursevastane.

«**Vital plus**» tagab põletikuvastase toime, soodustab närvikoe struktuuri taastumist.

Erksus kogu päevaks - vitamiinide ja mineraalide kompleks, on antioksidantse ja immuunsust stimuleeriva toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Kadakasiirup	1 teelusikatäis 3 korda päevas peale sööki	1 kuu	1
Sidruni eeterlik õli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkru või tee või piimaga. 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1,5 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1

VÄLISPIDISELT:

Sidruni eeterlik õli Sisse hingata peeringluse, iivelduse, oksendamise korral.

MENSTRUAALTSÜKLI HÄIRED

Menstruaaltsükli häirete põhjusi on palju — väikese vaagna organite nakkused, hormonaalsed häired, kõrge nakkusindeks lapsepõlves, läbipõetud punetised või tuulerõuged, mis võivad mõjutada folliikulite asumist munasarja, põhjustades häireid juba esimesest tsüklist alates. Menstruaaltsükli normaliseerimiseks soovitatakse põletikuvastaseid ja hormonaalset tasandit reguleerivaid vahendeid.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Immune Guard, Nigenol, Igavene noorus, Phyto 40 või Sojaisoflavooneid jook, Erksus kogu päevaks, Salvei, Jasmiini, Lavendli, Piparmündi eeterlikud õlid.

Põletikuvastase efekti saavutamiseks tuleks määrata «**Greibiseemnete ekstrakt**», flavonoidid (naringiin jt.) millel on lai bakteritsiidne toimespekter.

«**Immune Guard**» stimuleerib immuunüsteemi, tõstes organismi vastupanuvõimet, on samuti põletikuvastase toimega.

«**Nigenol**» (omega-6 RH) tugevdab prostanoidide süsteemi kaudu põletikuvastast efekti.

«**Igavene noorus**» ja «**Phyto 40**» (**Sojaisoflavooneid jook**), lisaks põletikuvastasele toimele, stimuleerivad ja taastavad munasarjade funktsioone ning hormonaalset balansi.

Põletikuvastase efekti tugevdamiseks ja hormonaalsüsteemi funktsioneerimise parandamiseks soovitatakse vitamiinide-mineraalide kompleksi «**Erksus kogu päevaks**».

Salvei, Jasmiini, Lavendli, Piparmündi eeterlikud õlid mõjuvad stimuleerivalt reproduktiivsüsteemile, tugevdavad folliikuleid stimuleeriva hormooni tootmist ning tagavad munaraku küpsemise ja östrogeenide tootmise.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	3-10 tilka 2-3 korda päevas 150 keedetud vee või mahlaga 60-30 minutit enne sööki.	1-2 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Nigenol	1-2 kapslit päevas söögi ajal.	1 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
VÕI Soja-isoflavooneid jook	1 dessertlusikatäis 1 kord päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-5
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Salveiõli	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka 5 ruutmeetri ruumi kohta. Aroomiteraapia seansse viia läbi 1-2 korda päevas 15-20 minutit 2-3 nädala jooksul. Vajadusel teha aroomiteraapia kuure 1-2-nädalaste vahedega.		

MIGREEN

Ägedate peavaluhoogude korduv esinemine, tavaliselt ühepoolne ja pulsseeriv, mis kestab 4 - 72 tundi. Migreenihoogude teket soodustavad järgmised faktorid: stress, närvi- ja füüsilised pinged, toitumiskfaktorid (juust, šokolaad, pähkliid, kala), alkohol (sagedamini õlu ja punane vein, šampus), hormonaalsed põhjused (menstruaaltsükkel, kontratseptiivid), uni (puudulik või liigne), ilmastikufaktorid (ilma, kliimaatiliste tingimuste vaheldumine).

Soovitatavad tooted: PC28 plus, Harpagin, Nigenol, Ginkolin, Roheline tee piparmündiga, Relax, Mustikas vital, Sidruni eeterlik õli, Toonus roll-on.

Migreeni korral valitud tooted on «**PC28 plus**» ja «**Harpagin**», mis sisaldavad iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), avaldades valuvaigistavat, veene toniseerivat, dehüdreerivat (pinguldav) toimet.

«**Nigenol**» on antihistamiinse ja antiserotoniinse toimega, tugevdades 2 eelmise toote toimet.

«**Ginkolin**» sisaldab ginkoliide, normaliseerides peaaegu veenide toonust.

Polüfenoolid, vitamiinid C, E, beeta-karotiin, sisaldudes «**Rohelises tees piparmündiga**», on antioksidantse toimega ja tugevdavad valuvaigistavat efekti.

«**Relax**» sisaldab hüperitsiini, mis kontrollib serotoniini taset peaaegu.

Sidruni eeterlik õli parandab aju vereringet, eemaldab organismist liigse vee.

«**Toonus roll-on**» toniseerib peaaegu veene, optimeerib venoosset verevoolu, vähendab peavalu.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
PC28 plus	1-2 tablett 1-2 korda päevas (peavaluhoogude korra), lahustatuna 50 ml keedetud vees, olenemata söögikorrast.	2-4 näd.	1-5
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Nigenol	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	1-2
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga.	1-2 kuud	2-3
Relax	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda enne sööki.	1 kuu	4
Kadakasiirup	1 teelusikatäis 2-3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	1
<i>VÄLSPIDISETL:</i>			
Toonus roll-on	Tupsutada kergelt aplikaatoriga meelega.		
Sidruni eeterlik õli + Piparmündiõli	Aroomilamp: 2 ktilka igat õli seansiks, 20 minuti jooksul 1-2 korda päevas 3 nädala jooksul.		

MÜOKARDIIT

Müokardiit on südamelihase kahjustus, põletikulise iseloomuga. Müokardiiti põhjustavad: viirused, mikroobid, riketsiad, seened, algloomad. Korrektsioon saavutatakse põletikuvastaste vahendite määramisega.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Nigenol, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Kadakasiirup, Ylang-ylangi õli.

Valitud tooteks on «**Greibiseemnete ekstrakt**», flavonoidid (naringiin jt.), mis on laia bakteritsiidse, viirusevastase, fungitsiidse toimega.

Põletikuvastase toimega on «**Harpagin**», sisaldades iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), mille toime on analoogne mittesteroidsete põletikuvastaste preparaatidega.

Samamoodi mõjuvad ka «**Nigenol**» ja «**Vital plus**», omega-6 ja -3 rasvhapped, mis soodustavad põletikuvastase toimega leukotrieenide moodustumist.

«**Rohelise tee piparmündiga**» antioksidandid (vitamiinid C, E, β-karotiin ja seleen) tugevdavad eelpoolnimetatud toodete põletikuvastast mõju.

Reumaatiliste kahjustuste korral annab häid tulemusi «**Kadakasiirup**», mille eeterlikud õlid ja flavonoidid avaldavad reumavastast toimet.

Arütmia- ja põletikuvastase mõjuga on **Ylang-ylangi eeterlik õli**.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 150 ml keedetud vee või mahlaga, 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 tilka 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 2-3 korda päevas imeda peale sööki. Arütmia korral vähendada annust - 0,5 tabletti 2-3 korda päevas!	1-3 kuud	1-2
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Ylang-ylangi õli	2 tilka 5 ruutm. ruumi kohta. Aroomiteraapia seansse viia läbi 10-15 minuti jooksul, iga päev, 3 nädala jooksul.		

NAHA SEENHAIGUSED

Need on dermatomükoosid, mis on põhjustatud nahal ja limanahkadel parasiteerivatest patogeensetest seentest. Saastumise allikaks on haiged inimesed. Saastumine toimub sageli võõraste jalanõude, pesukäsna, jalavanni kasutamisel või lihtsalt saunas või üldkasutatava duši all käies. Nakkust soodustab jalgade higistamine, hõõrdumine, jalaveenide laienemine. Korrektsiooniks soovitatakse seentevastaseid, immuunsüsteemi tugevdavaid ja düsbioosi reguleerivaid vahendeid.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Erksus kogu päevaks, Floramax, Kadakakreem, Jalasprei, Jalakreem taimedega, Rosmariini ja Tüümiani eeterlik õli.

Võitluses nahaseenega soovitatakse «**Greibiseemnete ekstrakti**» (flavonoidid) või «**Teepuu eeterlik õli**» (terpeenid), millel on lai seenhaiguste vastane spekter.

Immuneedi stimuleerimiseks tuleks määrata «**Immune Guard**», mis sisaldab ehinakosiidi ja vitamiini C.

Organismi kaitsevõime tugevdamiseks ja mittespetsiifiliste kaitsefaktorite stimuleerimiseks on hädavajalik vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**».

«**Floramax**» (laktobakterid), taastades normaalse seedetrakti floora, on kasulik kandidoosi korral, toetab immuunsüsteemi.

Jalasprei desinfitseerib, kuivatab.

Kadakakreem (eeterlikud õlid, taimsed ekstraktid) parandab vereringet, soojendab jäsemeid, on seenhaiguste vastase ja desodoreeriva mõjuga.

Jalakreem taimedega parandab lümfodrenaaži, soodustab venoosset verevoolu, toidab ja kaitseb nahka, tõstes selle barjäärseid omadusi.

Rosmariini ja Tüümiani eeterlikud õlid tugevdavad kreemide toimet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greipfruudi seemnete ekstrakt	5-15 tilka 200 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
VÕI Teepuuõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki piima või leivakapsliga. Vajadusel korrata 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Erksus kogu päevaks	1 dražee 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne sööki.	2 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	Määrida kahjutustatud kohti mitu korda päevas 10% Greibiseemnete ekstrakti lahusega (vees, õlis või glütseriinis) või puhta ekstraktiga (tilgutada 5 tilka niiskele peopesale).		
Jalasprei	2 korda päevas pihustada jalalabadele peale jalavanni.		
Sool jalavannideks	Jalavannid: 2 mõõtlusikatäit soola + 7 tilka Teepuuõli 10 liitrile soojale veele (või 2 tilka Lavendli- + Rosmariin- + Tüümianiõli). Vannitada 1 kuu jooksul iga päev 15 minutit, vee t°-l 37–38° C. Peale vanni varbad kuivatada, eemaldada sarvestunud nahk ning töödelda Teepuukreemiga. Sokke vahetada iga päev. Jalgade loputamisel lisada 5 tilka Teepuuõli emulgaatorile 5 liitri sooja vee kohta.		

Teepuu eeterlik õli	Segada salitsüülpiiritusega (1:1), määrada küüneemali 1-2 korda päevas. Kuu jooksul teha vanne jalavannisoolaga 2 korda nädalas. Perioodiliselt eemaldada surnud kiht küünekoelt. Protseduure korrata kuni kliinilise paranemiseni.
Jalakreem taimedega	+1–2 tilka Teepuuõli. Määrida kahjustatud nahka 2-3 korda päevas.
Kadakakreem	+1–2 tilka Teepuuõli. Määrida kahjustatud nahka 2-3 korda päevas.

NEURODERMIIT (ATOOPILINE DERMATIIT)

Eelnevalt soovitatakse läbi viia täielik organismi puhastamise programm!

Neurodermiit ehk atoopiline dermatiit (nahapõletik) on krooniline allergiline haigus, mis areneb geneetiliselt atoopilisele allergiale eelsoodumusega inimestel, on retsidiivse kulu, ealisusest tingitud kliiniliste ilmingutega, mida iseloomustab eksudatiivne lööve ja/või palavik, kõrgenenud IgE seerumi tase ning ülitundlikkus spetsiifiliste (allergeensete) ja mittespetsiifiliste ärritajate suhtes. Juhtiv osa haiguse arengus on sisemistel faktoritel (pärilikkus atoopia suhtes, naha hüperreaktiivsus, naha funktsionaalsete ja biokeemiliste protsesside häired), mis samaaegselt erinevate allergeensete ja mitteallergeensete eksogeensete faktoritega (psühhoemotsionaalsed pinged, tubakasuits, säilitusained) põhjustavad neurodermiidi kliinilise pildi arengut. Haiguse korrigeerimine näeb ette dieeti, antihistamiinseid, membraane stabiliseerivaid, seedeorganite funktsioone normaliseerivaid preparaate, vitamiine, immunomodulaatoreid, omega-3, omega-6 rasvhappeid, rahustavaid vahendeid.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Nigenol, Vital plus, Phyto 40, Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks, Artišoki mõruekstrakt, Floramax, Teepuu eeterlik õli, Teepuukreem, Viva-Aktiv kreem, San Rocco palsam, Vivaderm kaitsev kreem, Vivaderm dušivaht.

Antud haiguse korral on otstarbekas määrata «**Greibiseemnete ekstrakt**» (flavonoidid), millel on allergiavastane, antioksidantne ja membraane stabiliseeriv toime.

Tähtsuset teiseks tooteks on «**Nigenol**». Sisaldab mustkõõmneõli, mis vähendab agressiivsete hormoonide (adrenaliin, noradrenaliin) ja biogeensete amiinide (histamiin ja serotoniin) hüpersekretsiooni, stimuleerib ferment histaminaasi sekretsiooni (lagundab histamiini) ja antihistamiinsete antikehade tootmist, toimetab kudedesse ferment tsüklooksügenaasi (lagundab serotoniini), tagades kõrge antiserotoniinse reaktsiooni koefitsiendi, stimuleerib veresoonte endoteelrakke prostatsükliini ja tromboksaane sünteesima, avaldades põletikuvastast toimet.

Allergiavastane mõju on ka «**Vital plusil**», sisaldades omega-3 rasvhappeid. Niisiis, eikosapentaanhape (EPA), inhibeerides arahidoonhappe vabanemise pidurdamist fosfolipiidide membraanidest, takistab IV sarja leukotrienide teket (LTC₄, LTD₄, LTE₄) – nn. «aeglaselt reageerivad substantsid», mis kutsub esile

bronhide silelihaste ahenemise, aga koos LTB₄ tõstab veresoonte seinte kapillaaride läbilaskvust, osaleb põletikuprotsessides ja kiirelt mõjuvates allergilistes reaktsioonides. Samaaegselt moodustuvad EPA-st V seeria leukotrieenid (LTA₅, LTB₅, LTC₅), IV seeria leukotrieenide antagonistid, mis takistavad bronhospasmide teket, kapillaaride läbilaskvust, tursete, sügeluse, põletiku, allergia teket.

Allergiavastane toime on ka «**Rohelisel teel piparmündiga**», mis sisaldab flavonoide (kvvertsetiin, katehhiinid). Nende poolt arahidoonhappe ainevahetuse fermentide pidurdamine (IV seeria LT) eeldab põletiku- ja allergiavastast toimet. Vitamiinid-antioksidandid C, E ja beeta-karotiin tugevdavad flavonoide mõju fermentüsteemide, inimese hapendus-antioksidantse süsteemi kaudu. «Phyto 40» võib samuti soovitada kui allergilisi reaktsioone ennetavat ja korrigeerivat vahendit. Isoflavoonide (genisteiini) allergiavastane toime realiseerub tänu nukleaarse faktori NF-κB inhibeerimisele, mis on vastutav tsütokiniinide jt. ägeda põletikufaasi proteiinide tootmise eest. See on eriti tähtis üleminekueas naistele (kliimaksiielsel perioodil ja sel ajal), kui tõuseb allergia tekke risk. Teiseks on sojaisoflavoonid efektiivsed klimakteerilise sündroomi korrigeerimisel. «Floramaxi» soovitatakse mao-sooletrakti krooniliste põletikuprotsesside tagajärjel tekkinud allergiate puhul, mis kulgevad düsbakterioosi ja immunoloogilise staatuse foonil. Piimhappebakterid soodustavad soolte mikrobiotsünoosi taastumist, kõrvaldavad soolte siseseinte põletikuprotsessi, peatavad nahka ja limanahka kahjustava autoagressiooni ja autoantikehade tekkemehhanismid.

«**Artišoki mõruekstrakt**» koos Floramaxiga parandavad mao-sooletrakti limanaha seisundit, normaliseerivad seedimise.

Väliselt soovitatakse kreeme: **Teepuukreem, Viva-Aktiv kreem, Vivaderm kaitsekreem**, valik on individuaalne!

Pesemiseks on soovitatav **Vivaderm dušivaht**, mis ennetab vee ärritavat mõju nahakattele.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-10 tilka 2-3 korda päevas 150 ml keedetud veele või mahlale, 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	4-6 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2-4 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-4
Artišoki mõruekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Teepuu eeterlik õli	<u>Vannid:</u> 1 supilusikatäis meresoola + 4-5 tilka õli vannile, vee t°-l 37-38 °C. Vannitamise aeg 10-15 minutit. Teha protseduure üle päeva. Kuur - 10 vanni.
Teepuukreem	Määrida kahjustatud kohti nahal 2-3 korda päevas või vajadusel.
VÕI Viva-Aktiv kreem	+ 1 tilka Teepuuõli 1,5 cm kreemile. Määrida kahjustatud kohti nahal 2 korda päevas.
Vivaderm dušivaht	2 korda nädalas kasutada pesemisvahendina.
Vivaderm lamellaarne kreem	Määrida kehale peale veeprotseduure.
Vivaderm kaitsev kreem	2 korda päevas määrida probleemseid kohti.

Kreemide kasutamise järgselt oleksid efektiivsed lühiajalised päikesevannid (päevitamine) 3-5 minuti jooksul. VIVASAN ravi-profülaktilisi kreeme valida individuaalselt!

NEUROTSIRKULAARNE DÜSTOONIA (VEGETODÜSTOONIA), HÜPOTOONILIST TÜÜPI

Neurotsirkulaarne düstoonia ehk vegetodüstoonia on paljude faktoritega haigus, mille arengus on tähtsal kohal geneetilised ja omandatud faktorid, mis põhjustavad eelkõige südame-veresoone süsteemi neurohumoraalse ja endokriinse regulatsiooni häireid.

Haiguse korrigeerimiseks tähendab töö-puhkuse režiimi järgimist, füüsilisi harjutusi, eriti hommikuti, fütoteraapiat jne. Korrigeerimiseks on järgmised mittemedikamentoossed vahendid.

Soovitatavad tooted: Toniksin tablettides, Kisandra jook, Relax, Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks.

Valitud toodeteks on «**Toniksin**», mis sisaldab ženšeni, eleuterokoki, kuldjuure, leusea ekstrakte, koensüümi Q₁₀, arginiini, ja «**Kisandra jook**», sisaldades shisandriini. Need tooted tõstavad perifeersete veresoonte alfa-adrenoretseptorite ja vegetatiivse närvisüsteemi aktiivsust, seeläbi soodustavad hüpotoonikutel arteriaalse vererõhu normaliseerumist.

«**Roheline tee piparmündiga**» ja «**Erksus kogu päevaks**» sisaldavad vitamiinide ja mineraalide kompleksi, mis parandavad müokardi ainevahetust, omavad kõrget antioksidantset aktiivsust, normaliseerivad hemodünaamikat ja arteriaalselt vererõhku, kupeerivad valusid südamepiirkonnas.

«**Relax**», sisaldades hüpertensiini, stabiliseerib vegetatiivset närvisüsteemi, soodustades veresoonte toonuse normaliseerimist.

Tüümianiõli tõstab samuti perifeersete veresoonte alfa-adrenoretseptorite ja vegetatiivse närvisüsteemi aktiivsust, seeläbi soodustab hüpotoonikutel arteriaalse vererõhu normaliseerumist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Toniksin	2 tabletti hommikusöögi ajal.	3-4 näd.	1-2
või Kisandra jook	1 dessertlusikatäis hommikusöögi ajal.	1 kuu	2
Relax	1 dražee 2-3 korda päevas söögi ajal.	2-3 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Rosmariinõli	Õlavarretsooni massaaž. 5 tilka õli 10 g Jojoba-, Argana-, Avokaadoõlile või Tüümianikreemile. Kuur 10-15 protseduuri. Korrata 2 korda aastas, kevadel ja sügisel.		
Tüümianiõli	Vannid. 5-7 tilka emulgaatoriga vanniveele, vee t°-l 36 °C. Protseduuri kestvus 10-15 minutit, 2-3 korda nädalas. Kuur — 10-15 vanni.		

NOHU

Nohu on nina limanaha põletik. Nohu põhjuseks võivad olla nakkused, allergia ja neurovegetatiivsed häired. Nohu korrigeerimine näeb ette põletiku-, allergiavastaste, membraane stabiliseerivate, immuunsust stimuleerivate, vitamiinide ja tursete vastaste vahendite kasutamist.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt Immune Guard, Nigenol, Erksus kogu päevaks, Ninaspri, Tüümianikreem.

Nohu korral on otstarbekas kasutada «**Greipfruudi seemnete ekstrakti**», flavonoidide, mis avaldavad bakteritsiidset, viiruse-, allergiavastast, antioksüdantset ja membraane stabiliseerivat toimet.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid ja vitamiin C) tagab immunomoduleeriva, põletikuvastase toime.

«**Acerola**» (vitamiin C) tugevdab veresooni, vähendab nende läbilaskvust, stimuleerib põletikuvastase neerupealiste hormooni kortisooni tootmist, tugevdab immuuniteeti.

«**Nigenoli**» polüküllastamata rasvhapped omavad põletiku-, allergia-, tursevastast toimet.

BAT mõju tugevdavad ninatilgad **Greibiseemnete ekstrakti, Tüümiani eeterliku õliga, Tüümianikreemiga**. Need kõrvaldavad tursed, parandavad ninahingamist.

Põletikuvastane efekt saadakse «**Nigenoli**», «**Vital plusiga**», mis sisaldades polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), olles eikosaan rasvhapete - eikosapentaenen- (EPA) ja dokosapentaanhappe (DPA), millest tekivad ainevahetust mitmes suunas mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PG1), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). On tähtis, et PKRH metabolismi protsessis moodustuvad V seeria LT, mis on antagonistid IV seeria LT-le («aeglaselt reageerivad substantsid»), mis põhjustavad veresoonte seinte läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jne. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) mediaatorid põletikke ja stimuleerivad ferment histaminaasi ning histamiinivastaste antikehade tootmist. Nigenoli poolt hangitud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saadaksegi PKRH raviefekt.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	3-10 tilka 2-3 korda päevas 150 ml keedetud vee või mahlaga 60-30 minutit enne sööki.	1-2 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1-2
Nigenol	1-2 kapslit päevas söögi ajal.	1 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	1

VÄLISPIDISETL:

Greibiseemnete ekstrakt	Lahustada 3 tilka 100 ml keedetud vees. Saadud lahust tilgutada ninna 2-3 korda päevas. TÄHELEPANU! Mitte mingil juhul tarbida ekstrakti lahjendamata kujul!
Ninasprei	2-3 korda päevas pihustada ninna kliinilise paranemiseni.
Tüümianiõli	<u>Ninatilgad</u> : 1 tilk õli 1 teelusikatäiele Jojobaõlile. Tilgutada ninna 1-2 tilka 2-3 korda päevas.
Tüümianiõli	<u>Külminhalatsioonid</u> : 1 tilk taskurätile 2-3 korda päevas.
Tüümianikreem	Määrda ninaseljale, nina kõrvalkäikude projektsioonile, nina alla, 2 korda päevas.

NORSKAMINE

Norskamine on haigusseisund, signaal sellest, et une ajal sissehingatav õhk väljub raskustega. Võitlus norskamisega on eelkõige seda põhjustava haiguse ravi. Norskamise korrigeerimine seisneb lihastoonuse tõstmises ning pehme suulae limanaha turse vähendamises. Vivasan Hambapasta ja Suueliksiiri kasutamise, mis eeterlike õlide kompositsiooni, toniseeruvad suulae lihased ning vähenevad nina-neelu limanaha tursed.

TOODE	KASUTUSJUHEND
-------	---------------

VÄLISPIDISETL:

Hambapasta	Kasutada õhtuti pikema aja jooksul.
Eliksiir suuõõne loputamiseks	Kasutada peale hammaste pesemist pikema aja jooksul.

OBLITEREERIV ENDARTERIIT

Oblitereeriv endarteriit (ka Bürgeri tõbi, Endarteritis obliterans (ld. k.) on inimese perifeersetes veresoontes krooniline, põletikuline, väikese ja keskmise läbimõõduga artereid ja veene ummistav haigus, mis esineb enamasti vaagnapiirkonnas ja alajäsemetel. Oblitereeriva endarteriidi täpset põhjust ei ole tänini leitud. Arvatakse, et haigust võib põhjustada nakkuslik-toksiline protsess (ka seennakkused), allergia (kõrgenenud reaktsioon tubakatoodetele), vere hüübimissüsteemi patoloogia, noores eas ilmnenud ateroskleroos. Veresoonte seinte kahjustuste autoimmuunse mehhanismi on seotud tekkivate veresoontevastaste antikehade, veres ringleva immunoglobiini kontsentratsiooni tõusu, lümfotsüütide taseme alanemisega. Selle tulemuseks on kõigi arterite kihtide põletiku areng, mis süvenedes viib veresoonte skleroosini ning läbipääsutee sulgumiseni (obliteratsioon).

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Vivarutinon, Acerola, Roheline tee piparmündiga, Ginkolin, Nigenol või Vital plus, Phyto 40, Sidruni eeterlik õli, Kadakakreem, Jalakreem.

Valitud toodeteks on «**Greibiseemnete ekstrakt**», mis sisaldades veresoonte seinu tugevdavat flavonoid naringiini, ja «**Vivarutinon**», sisaldades flavonoid rutosiidi, vähendavad veresoonte seinte läbilaskvust ning on põletikuvastase, veene, kapillaare toniseeriva, tursevastane toimega, vähendavad trombotsüütide kleepuvust, parandavad endartriidist kahjustatud kudede troofikat.

«**Acerola**» (vitamiin C a 50 mg) tugevdab rutosiidi mõju.

«**Roheline tee piparmündiga**» (katehhiinid) tugevdab arterite seinu, parandab vere mikrotsirkulatsiooni, takistab trombidete teket.

Väga tähtis on vereringe parandamiseks määrata «**Ginkolini**», mis sisaldab trombidete tekke riski vähendavat ginkoliidi. Ginkoliidid tõstavad veresoonte ja kapillaaride seinte elastsust ning tihedust.

Olstarbekas oleks lisada endarteriidi korrektsiooni programmi asendamatud omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**») rasvhapped, mis alandavad põletikku, soodustavad arterite laienemist, takistavad trombotsüütide kleepumist ning trombe.

«**Sidruni eeterlik õli**» parandab verevoolu.

Vereringe parandamiseks soovitatakse «**Jalavannisoola**», mis sisaldab hobukastani, kummeli, rosmariini, hamamelise, kadaka ekstrakte, mis tugevdavad vere- ja lümfivoolu, kõrvaldavad turseid, ennetavad sääremarja lihaste krampe.

«**Kadakakreem**» on palsameeriva, soojendava toimega, laiendab veresooni.

«**Jalakreem**» hoolitseb, lisaks eelpooltoodule, jalanaha eest, takistades selle kuivust, konnasilmade, kukekannuse, seenhaiguste teket jne.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 2-3 korda päevas 150 ml keedetud vee või mahlaga 60-30 minutit enne sööki.	2-3 kuud	1-4
VÕI Sidruni eeterlik õli (allergia puudum)	1 tilk 2 korda päevas emulgaatorile (suhkur, piim) teega, peale sööki.	3 näd.	1
Vivarutinon	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Acerola	1 tablett päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-4
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
VÕI Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas pimedal, soovitatavalt peale sööki.	3-4 näd.	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Jalavannisool	<u>Jalavannid:</u> 1,5 mõõtlusikatäit + Kadakaõli 5 liitrile veele t ⁰ -1 – 37-38 ⁰ C. Vannitada enne magamaminekut 10-15 minutit 2-3 korda nädalas. Peale vanni määrida Kadakakreemiga.		
Kadakakreem	Määrida kreemiga 2-3 korda päevas. Efekt on suurem, kui lisada Sidruniõli 1 tilk 1,5 cm kreemile.		
Jalakreem taimedega	Määrida ööseks ja hommikul. Efekt on suurem, kui lisada Sidruniõli 1 tilk 1,5 cm kreemile.		

ONKOLOOGIA

See on grupp haigusi, igaüks oma nime all, oma võimaluste, kontrollsüsteemi ja raviga. Tegelikult arenevad onkoloogilised haigused seetõttu, et teatud rakk või rakkude grupp hakkab paljunema ja kontrollimatult kasvama, tõrjudes normaalseid rakke välja. Tänapäeval eksisteerib onkohaiguste 3 ravimeetodit: kemo-, kiiritusteraapia ja kirurgiline meetod. Vivasan tooted ei pretendeeri otseselt kasvavastasele toimele, ent paljud neist toodetest osutavad vähieelses seisundis profülaktilist abi, osad neist ennetavad kasvajate levikut ja kasvu.

Niisiis, **Rohelise tee piparmündiga** kvartsetiin ja katehhiinid pidurdavad kasvajate arengut, inhibeerivad mütoosi (kromosoomid jagunevad tütarakkude vahel võrdselt), motiveerivad kollageeni sünteesi, tõstavad selle stabiilsust, inhibeerivad (blokeerivad) kollageenaasi aktiivsust, takistavad rinnanäärme kasvajakrakkude teket, inhibeerivad spetsiifiliste rakuvalkude P53 ekspressiooni, millel on oluline osa apoptoosi protsessides (loomulik rakusurm).

Flavonoidid inhibeerivad kasvajakrakkude arengut kollageeni stabilisatsiooni-mehhanismi kaudu. Nagu teada, alandavad kollageeni degradatsiooni inhibeerivad agendid rakkude sissetungi ja metastaaside teket, funktsioneerivad kui aktiivsed vabade radikaalide püüdjad, avaldavad survet kasvajaprotsessidele algstaadiumis.

Fütoöstrogeenid, ka. sojaisoflavoonid genisteiin ja daidzeiin, on konkurentidena seotud östrogeensete retseptoritega. Need on võimelised survet avaldama piimanäärme vähirakkude proliferatsioonile (mingi koe rakkude vohamine). Nende efektiivsus seisneb mammograafilise tiheduse alandamises, mis on piimanäärme vähi diagnostilise riski kriteeriumiks.

«**Floramax**» sisaldab piimhappebaktereid, mis inaktiveerivad toidu kantserogeene. Mikroflora vähivastase potentsiaali realiseerimisel osalevad lühikese süsinikuahelaga rasvhapped (SCFA), mis toodavad probiootilisi baktereid. Üks tähtsamatest soolestiku mikroflora funktsioonidest on lühikese ahelaga rasvhapete, süsivesikuaahela pikkusega 2-6 aatomit (äädik-, propioon-, õli-, palderjan-, kapronhape) ja nende isomeeride (isoõli-, isopalderjan-, isokapronhape) süntees. Nendel metaboliitidel on eriline osa mikrobiotsünoosi (mikroobide kooslus) regulatsioonis, samuti organismi homöostaasi (elusorganismide võime säilitada neis toimivate protsesside tasakaalu) toetamisel. Peamised kasulikud funktsioonid kuuluvad äädik-, õli- ja propioonhappele. Lühikese süsinikuahelaga RH kujutavad endast soolestiku sahharo- ja proteolüütilise mikroflora ainevahetusprodukte ning kasutatakse selle seisundi integraalsel hindamisel. Need osalevad lima sekretsioonis, jämesoole ioonse ainevahetuse regulatsioonis, blokeerivad adhesiooni (kleepumist) ning avaldavad survet patogeensele floorale, osalevad lipiidide, süsivesikute ja energeetilises ainevahetuses. Lühikese süsinikuahelaga rasvhapete lagunemisel tekib suur energiahulk, seetõttu on need soolestiku epiteeli energiaga varustamise täiendavaks allikaks. See käib eelkõige õlihappe kohta.

Lisaks on butüraat oluliseks faktoriks jämesoole epiteeli proliferatiivses ja diferentseeritud regulatsioonis, ning vastavalt sellele tagab mikroflora kasvavastase aktiivsuse. Propioonhape reguleerib limanaha mikrotsirkulatsiooni ja toetab selle troofilisi protsesse, osaleb biogeensete amiinide glükoneogeneesis

(glükolüüs) ja sünteesis, blokeerib patogeenide adhesiooni (kokkukleepumist). Äädikhape osaleb peamiselt lipogeneesis ja lokaalse immuuniteedi regulatsioonis. Tagab antimikroobse efekti, reguleerib pH taset, soolestiku mootorset ja sekretoorset aktiivsust. pH alanemine soole avauses loob optimaalsed tingimused normaalseste sümbiontide paljunemiseks ning pidurdab patogeensete mikroorganismide kasvu. Selmoel on lühikese süsinikuahelaga saadus omaenda mikrofloora üks tähtsaimatest eneseregulatsiooni mehhanismidest, selle kasvaks ja elutegevuseks. Mikrofloora kolesteriinivastane, hüpolipideemiline, vasoaktiivne toime, samuti lokaalse imuuniteedi metaboliitilised efektid, on tagatud SCFA poolt. Olles anioonideks, on lühikese süsinikuahelaga rasvhapped jämesoole tasandil osmolaalsed. Tänu sellele on need võimelised täitma endogeensete lahtistajate osa ning reguleerima soolestiku tühjendamist. Lühikese süsinikuahelaga rasvhapete substraatideks jämesooles on süsivesikute ja valkude ainevahetuse lõppproduktid ning soolelima mukopolüsahhariidid. Sellest järeldub, et lühikese süsinikuahelaga rasvhapete koondumise toetamine jämesooles normaalse mikrofloora taastamise, täiendava substraatide varumise (toidukiud, oligosahhariidid) kaudu on hädavajalik nii makroorganismi normaalseks funktsioneerimiseks, ateroskleroosi ja kolorektaalse vähi profülaktikaks, samuti eluliste funktsioonide tagamiseks.

«Nigenol» - teaduslikud testid on tõestanud, et mustkõömen hävitab umbes 80% vähiagentidest, seejuures hulgaliselt kasvajakavastases võitluses olulisi geene aktiveerides: geen p53, Bax-valkude programmeeritud surma soodustav geen, surma takistava terve raku bcl-2 geen ning p21 geen. Samuti on arstid täheldanud, et tümokinoon (thymoquinone) põhjustas geneetilisi muutusi kõhunäärme vähirakkudes, transformeerides DNA struktuuri.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas, imeda peale sööki.	3 kuud	2
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
VÕI Jook Soja-isoflavoonidega	1 dessertlusikatäis 1 kord päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-5
Teepuuõli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki 50 ml piimas või leivakapsliga (2-3 tilgas taimeõlis). Kuuri korrata 2-3 korda.	3 näd.	1
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

Vähivastase kuuri läbiviimise ajal võib Vivasan bioaktiivsetest toodetest ning koos Teepuuõliga tarbida vaid jooki Mustikas Vital ja Punase marja siirupit, 1 supilusikatäis 3 korda päevas kuu jooksul.

Tähelepanu! Vitamiinid ja antioksidandid ei ole näidustatud III ja IV staadiumi onkoloogiliste haiguste korral!

OPERATSIOONIJÄRGNE PERIOOD

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Meteorin	1 kapsel 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	2
Artišoki mõruekstrakt	Kõhupiirkonna operatsioonide järgselt sisse võtta 1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Mitte enne 3-4 päeva peale operatsiooni. Soovitatav koos dieedipidamisega.	1-2 näd.	1
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal. Tarbimist alustada mitte enne, kui operatsioonist on 3-4 päeva möödunud. Soovitatav koos dieedipidamisega.	1 kuu	1-2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-6
Punane mari	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3-4
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	2-4 näd.	1
Mustikas vital	1 dessertlusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	4
Õunaäädikas	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Näidustatud seedimise parandamiseks.	2-3 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Masseerida rinnakorvi. Kuur 5-7 protseduuri. Pneumoonia profülaktikaks.		
Teepuu toonik	Määrida kukla, abaluu, ristlluu piirkonda, kandu, lamatiste profülaktikaks.		

OPERATSIOONIJÄRGSED ÕMBLUSED JA ARMID

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-6
Migliorin	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal vähese veega.	1-3 kuud	2-4
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Saialillekreem	Operatsioonijärgsete armide parandamiseks ning kelloidide profülaktikaks: 1,5-2 cm kreemile + 1 tilk Apelsini- + 1 tilk Rosmariinõli. Määrida operatsioonijärgseid arme 2-3 korda päevas.		
Teepuuõli	Operatsioonijärgsete armide töötlemiseks kohe peale operatsiooni 1-2 korda päevas nädala jooksul.		
Jojobaõli	0,5 teelusikatäit + 2 tilka Teepuuõli + 2 tilka Lavendliõli – operatsioonijärgsete armide töötlemiseks.		

ORGANISMI PUHASTUS

Iseseisev 4-nädalane puhastuskuur Artišoki mõruekstraktiga.

**Puhastuse ajal suurendada vedeliku tarbimist
(mineraal- või keedetud vesi) kuni 2,5–3 liitrit päevas.**

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
Artišoki ekstrakt	2 nädalat – 1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. 3 nädalat – 2 supilusikatäit 3 korda päevas peale sööki. 4 nädalat – 3 supilusikatäit 3 korda päevas peale sööki.	4 näd.	4
TÄHELEPANU! KROONILISTE MAKSA- JA SAPIPÕIE HAIGUSTE ALL KANNATAVATEL INIMESTEL TULEKS ARTIŠOKI EKSTRAKTI SISSE VÕTTA ADAPTOGEENSETES (ESIALGU VÄIKSEMATES) ANNUSTES. MAKSIMAALNE DOOS - 2-3 SUPILUSIKATÄIT PÄEVAS!			
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, tarbida õhtuse söögikorra asemel.	1 kuu	1-2
Meresool taimedega	1 teelusikatäis triiki päevas. Kasutada vaid toidu juurde!		
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Määrida maksa piirkonda 2-3 korda päevas 1-2 nädala jooksul.		

KOLMEKUINE ORGANISMI PUHASTUSKUUR

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<u>1-KUU</u>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Sidruniõli (allergia puudumisel!)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimaga. Vaheaeg kuuride vahel 1 nädal.	3 näd.	1 (kuurile)
Kadakaekstrakt	1 kohvilusikatäis (0,5 teelusikatäit) 3 korda päevas peale sööki.	3 näd.	2 (kuurile)

VASTUNÄIDUSTUSED:

NEERUDE HAIGUSED – PÜELONEFRIIT, GLOMERULONEFRIIT, NEFROOTILINE SÜNDROOM, ÄGE JA KROONILINE NEERUPUUDULIKKUS; SUHKRUDIABEET; RASEDUS — TEINE POOL (20 NÄDALAT).

Piimavadak virsikuga	60 g (5 supilusikatäit)segada mikseris 1 liitri keedetud ja jahutatud veega. Jagada 4 tarbimiskorraks. Juua 250 ml 30 minutit enne sööki. Hoida külmkapis t°-1 + 8-4 °C.	1 näd.	1
----------------------	--	--------	---

VANEMATEL KUI 50-AASTASTEL 1 SUPILUSIKATÄIS 2-3 KORDA PÄEVAS 30 MINUTIT ENNE SÖÖKI NÄDALA JOOKSUL.

2. KUU.

Sidruniõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimaga. Vaheaeg 1 nädal.	3 näd.	
Kadakaekstrakt	1 kohvilusikatäis (0,5 teelusikatäit) 3 korda päevas peale sööki.	3 näd.	

VASTUNÄIDUSTUSED:

NEERUDE HAIGUSED – PÜELONEFRIIT, GLOMERULONEFRIIT, NEFROOTILINE SÜNDROOM, ÄGE JA KROONILINE NEERUPUUDULIKKUS; SUHKRUDIABEET; RASEDUS — TEINE POOL (20 NÄDALAT).

Õunaäädika tabletid	<u>1. nädalal</u> 1 tablett 3 korda päevas. <u>2. ja 3. nädalal</u> 2 tabletti 3 korda päevas. Järgnevatel nädalatel 1 tablett 3 korda päevas. Katki närida või imeda peale sööki!	1-2 kuud	2-3 (kuurile)
---------------------	---	----------	---------------

MAO- JA SOOLETRAKTI HAIGUSTE KORRAL TARBIDA VAID PEALE SÖÖKI, 1 TABLETT 3 KORDA PÄEVAS 3-4 NÄDALA JOOKSUL.

Piimavadak virsikuga	60 g (5 supilusikatäit)segada mikseris 1 liitri keedetud ja jahutatud veega. Jagada 4 tarbimiskorraks. Juua 250 ml 30 minutit enne sööki. Hoida külmkapis t°-1 + 8-4 °C.	1 näd..	1
----------------------	--	---------	---

VANEMATEL KUI 50-AASTASTEL 1 SUPILUSIKATÄIS 2-3 KORDA PÄEVAS 30 MINUTIT ENNE SÖÖKI NÄDALA JOOKSUL.

3. KUU

Sidruniõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimaga.	3 näd.	
Kadakaekstrakt	1 kohvilusikatäis (0,5 teelusikatäit) 3 korda päevas peale sööki.	3 näd.	

VASTUNÄIDUSTUSED:

NEERUDE HAIGUSED – PÜELONEFRIIT, GLOMERULONEFRIIT, NEFROOTILINE SÜNDROOM, ÄGE JA KROONILINE NEERUPUUDULIKKUS; SUHKRUDIABEET; RASEDUS — TEINE POOL (20 NÄDALAT).

Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	1 kuu	1
Piimavadak virsikuga	60 g (5 supilusikatäit)segada mikseris 1 liitri keedetud ja jahutatud veega. Jagada 4 tarbimiskorraks. Juua 250 ml 30 minutit enne sööki. Hoida külmkapis t°-1 + 8-4 °C.	1 näd.	1

VANEMATEL KUI 50-AASTASTEL 1 SUPILUSIKATÄIS 2-3 KORDA PÄEVAS 30 MINUTIT ENNE SÖÖKI NÄDALA JOOKSUL.

KEEDUSOOL ASENDADA MERESOOLAGA TAIMEDEGA!

Meresool taimedega	1 teelusikatäis triiki päeva jooksul. Tarbida vaid toidu juurde!
--------------------	--

OSTEOPOROOS (LUUKOE HÖRENEMINE)

See on skeleti süsteemne haigusseisund, mida iseloomustab luude vähenenud mass, luude mikroarhitektoonika häired sellele järgneva luude hapruse ning luumurdude riskiga. Osteoporoosi põhjusteks on toiduga vähene kaltsiumi saamine, ravi steroidsete hormoonidega, väheliikuv eluviis, pikaajaline voodirežiim, seedetrakti haigused (kaltsiumi imendumishäired), geneetiline eelsoodumus, ebapiisav päikese käes viibimine (organismis sünteesitakse vähe sellele vajalikku D-vitamiini). Osteoporoosi põhjuseks teisel elupoolel lisanduvad tegurid, millest esikohal on organismi loomulik vananemine, teisel (naiste puhul) — suguhormoonide puudujääk kliimaksi ajal. Osteoporoosi korrigeerimiseks on organismi varustamine vajalikul hulgal vitamiinide D₃, K₂, kaltsiumiga, optimaalne liikumisaktiivsus, hormonaalse homöostaasi olemasolu.

Soovitavad tooted: Phyto 40, Viva K2, «Oswald» tooted sarjast Vitality, Erksus kogu päevaks, Viva-Fit kohvi.

Valitud tooteks on «**Phyto 40**», mis sisaldab hormonaalset tasakaalu normaliseerivaid isoflavoone, osaleb aktiivselt luustiku ainevahetusprotsessides, inhibeerib osteoklastide aktiivsusest tingitud luu resorptsiooni (osteoklast on luukudet lagundav, sellest mineraalide verre vabanemist soodustav rakk) sellisel astmel nagu 17b-östradiool, ning stimuleerib osteoblastide arengut (rakud, mis vastutavad luukoe kasvu eest), alandab luukoe resorptsiooni.

Teiseks väga tähtsaks tooteks on «**Viva K2**», sisaldades vitamiine D₃ ja K₂, mis soodustavad kaltsiumi omastamist, selle ladestumist luukoosse. Väga hinnatud on vitamiin K₂ omadus takistada kaltsiumi ladestumist teistesse kudedesse ja organitesse.

Luude moodustumise stimuleerimiseks — kollageeni sünteesiks (peamine luude matriks) on hädavajalik tarbida «**Migliorini**», mis sisaldab ränihapet, osaledes fibrillaarse juuksevalgu sünteesis, väävlisaldusega aminohappeid L-tsüstiini ja L-metioniini ning pantoteenhapet, mis optimiseerib valk keratiini, kollageeni jms. teket.

«**Oswald**» tooted sarjast Vitality sisaldavad 1 portsjonis 50% kaltsiumit, magneesiumit ja tsinki organismi ööpäevasest vajadusest, samuti vitamiini D₃.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» normaliseerib ainevahetust, täiendab organismi täiendava koguse vitamiinide ja mineraalidega.

«**Viva-Fit kohvi**» on balansseeriv nutritseutikum, sisaldades kergesti omastatavat albumiini, vitamiinide kompleksi, kaltsiumit, fosforit, magneesiumit, mis on luude moodustumiseks hädavajalikud.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
<i>SEESPIDISEL</i> T:			
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
Viva K2	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vitality supid	1-2 portsjonit päevas	1 kuu	4-8
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal. Korrata kuuajaliste vaheaegade järel..	1 kuu	1
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, tarbida söögi ajal.	1 kuu	1-2
Migliorin	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4

OTIIT

Otiit on äge keskkõrvapõletik, mis on põhjustatud nina-suuõõnest tulevast nakkusest. Haigust iseloomustab survetunne kõrvas, kuulmise langus, sumin või valu kõrvas. Korrektsioon seisneb otiiti esile kutsunud haiguse ravis.

Soovitatakse tooted: Immune Guard, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Teepuu, Lavendli eeterlikud õlid, Erksus kogu päevaks.

Soovitatakse «**Greibiseemnete ekstrakti**» või **Teepuuõli**, mis sisaldavad flavonoide ja terpeene, olles laia bakteritsiidse spektri, viirusevastase ja fungitsiidse toimega.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid ja vitamiin C) stimuleerib immuuniteeti, omab põletikuvastast toimet.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» stimuleerib immuuniteeti, tugevdab põletikuvastast toimet.

Lavendli eeterlik õli viiakse tamponi abil väliskõrva kuulmekäiku, eemaldab valu, põletiku, rahustab.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISEL</i> T			
Greibiseemnete ekstrakt	5-10 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juaa 30-60 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1
Või Teepuuõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki 50 ml piima või leivakapsliga (2-3 tilka taimedõlile). Teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal!	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISEL</i> T:			
Kõrvasprei	(väliskõrva otiidid puhul!) 2 korda päevas pihustada 2 vajutust väliskõrva kuulmekäiku.		

Jojobaõli Avokaadoõli Arganaõli	1 teelusikatäis (5 ml) sooja õli + 2 tilka Lavendliõli + 1 tilk Eukalüptiõli + 1 tilk Teepuuõli. Immutada lahusega vatitampoon ja viia see väliskuumekäiku 30-40 minutiks. Kasutada 2 korda päevas. Eelnevalt testida tundlikkust antud eeterlike õlide suhtes!
SAMA KOOSTIS	Soojendav kompress kõrva taha.

PANKREATIIT KROONILINE

Pankreatiit on aeglaselt progresseeruv kõhunäärme põletik, sellega kaasnevate funktsioonihäirete, mille ägenemise perioodid vahelduvad remissiooniga. Pankreatiidi põhjustajateks on 95-98%-l juhtudest alkoholi liigarbimine ja sapiteede haigused (eelkõige sapikivitõbi). Kroonilise pankreatiidi korrigeerimine näeb ette dieeti, maksa ja kõhunäärme funktsioone parandavaid vahendeid.

Soovitavad tooted: Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Meteorin, Floramax, Tüümianikreem.

Valitud toodeteks on hepatoprotektorid «**Artišoki ekstrakt**» ja «**Ultra maksa kaitse**», mis sisaldavad sapiertust ja seedemahlu parandavaid flavonoide. Samas vähendavad need koormust kõhunäärmele.

«**Meteorin**» sisaldab taimseid ekstrakte ja eeterlikke õlisid, mis parandavad mao- ja sooletrakti motoorseid ja evakuatoorseid funktsioone.

«**Floramax**» piimhappebakterid taastavad mao-sooletrakti düsbakterioosi, parandavad seedimist, normaliseerivad istet.

Tüümianikreem eemaldab sapiteede spasme, parandades kõhunäärme sekreedi sisenemist 12-sõrmiksoolde, kõrvaldab valusündroomi.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Artišoki ekstrakt	1 teelusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	3-4 näd.	2
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Meteorin	1 kapsel 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	2
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	Määrida ülakõhtu (epigastriaalset piirkonda) 2-3 korda päevas 1-3 nädala jooksul.		

PARODONTIIT

Uus nimetus parodontiit (varem parodontoos) ehk hambapõletik on hammast ümbritseva koe krooniline põletik, kuhu on kaasatud igemed, lõualuu ja hammast ümbritsev sidekoeline ümbris, mis ühendab hambajuurt sombuga. Enamasti on need koed põletikulised, düstroofilised või kasvajalise iseloomuga. Esmased nähud on igemete veritsemine, mille tõttu hävineb aja jooksul põletiku tagajärjel hammast

ümbritsev luu ning hambad hakkavad loksuma. Närimine on valulik ja raskendatud. Esineb enamasti täiskasvanuil ja on reeglina kroonilise iseloomuga. Otseseks igemekudede põletike põhjustajaks on hambakatus peituvad patogeensed mikroorganismid.

Lisaks mikroobsele faktorile soodustavad parodondi põletike ja düstroofiliste muutuste arengut mõned lõualuu süsteemi anomaaliad: hambumuse, hammaste asetuse patoloogia. Korrektsioon seisneb võitluses mikroorganismidega, organismi immunoloogilise kaitse tõstmise teel, suuõõne saneerimises.

Soovitavatel tooted: Immune Guard, Erksus kogu päevaks, Greibiseemnete ekstrakt, Teepuuõli.

Soovitatakse tarbida «**Immune Guardi**» (ehinakosiid), millel on põletikuvastane ja bakteritsiidne toime, stimuleerides immuunsüsteemi.

Põletikuvastase ja bakteritsiidse toimega on samuti **Teepuu eeterliku õli** terpenoidid. Head põletikuvastast ja bakteritsiidset efekti võib saada, tarbides «**Greibiseemnete ekstrakti**», mis sisaldab flavonoide ja glükosiide naringiini näol, pidurdades enam kui 100 seene ning 800 bakteri ja viiruse tüvede kasvu ning paljunemist.

Immuneedi stimuleerimiseks soovitatakse vitamiinide-mineraalide kompleksi «**Erksus kogu päevaks**».

Efektiivselt toimivad **Teepuuõliga** aplikatsioonid ning loputused igemetele.

Lokaalselt võib põsepiirkonda määrada **Tüümianikreemiga** valu ja põletiku vähendamiseks.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-6
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5 tilka klaasile veele. Loputada 10 sekundi jooksul 1-2 korda päevas.		
Hambapasta	2-3 korda päevas niisutada suuõõnt ja igemeid, kuu jooksul.		
Eliksiir suuõõne loputuseks	5-10 tilka klaasile soojale veele, loputada suud 2 korda päevas peale hammaste pesemist.		
SUU LOPUTUSEKS	1 tilk Lavendli- + 2 tilka Teepuu- + 1 tilk Eukalüptiõli 1 teelusikatäiele söögisoodale, lahustada klaasis soojas vees. Loputada 3-4 korda päevas peale sööki ja enne magamaminekut.		
VÕI	2 tilka Teepuu- + 2 tilka Eukalüptiõli.		

PEAPÕRUTUS

Peapõrutus on trauma, mille puhul ei täheldata püsivaid peaju häireid. Kõik peale põrutust tekkinud sümptomid kaovad mõne päeva jooksul. Soovitatav oleks 5-päevane voodirežiim, valuvaigistavate, dehüdrateerivate, rahustavate ning vereringet parandavate vahendite kasutamine.

Soovitavad tooted: PC28 plus, Kadakasiirup, Relax, Ginkolin, Musta leedripuu jook, Mustikas vital jook, Sidruni eeterlik õli, Kisandra jook või Toniksin tablettides.

Peavalu kõrvaldamiseks soovitatakse «PC28 plusi», mis sisaldab valuvaigistava mõjuga iridoidseid glükosiide. Lisaks neitsikummeli ekstraktile sisaldub tootes glükosiid partenoliidi, mis alandab serotoniini eritumist ja reguleerib veresoonte toonust. Samaaegselt on «lõhnav martini» ehk «saatanaküüs» rahustava ja diureetilise efektiga. Arvestades, et peapõrutuse korral on peavalu peamiseks põhjuseks peaju turse, on otstarbekas määrata dehüdrateerivaid (turseid vähendavaid) vahendeid. Nendeks on «**Kadakasiirup**», sisaldades eeterlikke õlisid.

Sedatiivse (rahustava) toimega on «**Relax**» tänu tootes olevale hüperitsiinile.

«**Ginkolin**» parandab ajukoe troofikat. Ginkosiidid normaliseerivad veresoonte toonust, parandavad mikrotsirkulatsiooni.

Troofilise toimega (toitev) on «**Mustikas vital jook**», mis normaliseerib aju vereringet, parandades närvikoe ainevahetust.

Sidruni eeterlik õli taastab aju veresoonte mikrotsirkulatsiooni, millel on dehüdreeriv, diureetiline, valuvaigistav mõju. Asteenilise sündroomi olemasolul peale põrutust soovitatakse vitamiinide kompleksi ja toniseerivaid vahendeid.

Nende hulka kuuluvad «**Kisandra jook** » ja/või «**Toniksin tablettides**», mis stimuleerivad kesknärvisüsteemi ning soodustavad peaju funktsioonide kiiremat taastumist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
PC28 plus	1-2 tabletti lahustada ¼ klaasis keedetud vees. Tarbida peavalude korral.		
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki.	3-4 näd.	1
Relax	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1-2
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga.	1-2 kuud	2-3
Mustikas vital jook	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	2-3 näd.	3
Sidruniõli	1 TILK 2 KORDA PÄEVAS PEALE SÖÖKI B 1 SUPILUSIKATÄIE PIIMAGA. 1-3 KUURI NÄDALASTE VAHEDEGA.	3 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Kisandra jook	1 teelusikatäis hommikusöögi ajal (määratakse asteenilise sündroomi korral!)	2-4 näd.	1-2
VÕI Toniksin tablettides:	1-2 tabletti hommikusöögi ajal (määratakse asteenilise sündroomi korral!)	2-4 näd.	1-2

VÄLISPIDISELT:

Lavendliõli	2 tilka ööseks padjale. 1-2 3-nädalast kuuri nädalaste vahedega nende vahel. Või aroomiteraapia — arvestusega 2 tilka õli 5 ruutmeetri ruumi kohta. Aroomiteraapia kuuri teha 10-20 minutit igapäevaselt 2-3 nädala jooksul.
--------------------	--

PERIODONTIIT, KROONILINE
(HAMBABUUREALUNE PÕLETIK)

Periodontiit ehk hambabuurealune põletik tekib, kui hambanärvi põletik ehk pulpiit on jäänud ravimata, samuti hambakaariesest levinud nakkus on edasi teistesse hambakudedesse läinud. Bakteriaalne nakkus levib juurealusesse luukoosse, põhjustades valu ja paistetust.

Soovitavad tooted: Immune Guard, Erksus kogu päevaks, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Teepuu eeterlik õli.

Soovitatakse tarbida «**Immune Guardi**» (ehinakosiid), mis on põletikuvastase ja bakteritsiidse toimega, stimuleerides immuunsüsteemi.

Põletikuvastase ja bakteritsiidse toimega on samuti **Teepuu eeterliku õli** terpenoidid.

Samuti mõjub «**Greibiseemnete ekstrakt**», mis sisaldab flavonoide ja glükosiide naringiini näol, pidurdades enam kui 100 seene ning 800 bakteri ja viiruse tüvede kasvu ning paljunemist.

Immuneedi stimuleerimiseks soovitatakse vitamiinide-mineraalide kompleksi «**Erksus kogu päevaks**».

Efektiivselt mõjuvad aplikatsioonid igemetele ja loputamised **Teepuu eeterliku õliga**.

Põskede piirkonga võib lokaalselt määrada **Tüümianikreemi** valu ja põletiku vähendamiseks.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PA K.
-------	------------------	------	-------

SEESPIDISELT:

«Immune Guard»	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-6
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas, hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Teepuu eeterlik õli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäie piima või leivakapsliga.	3 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Greibiseemnete ekstrakt	1-2 tilka niiskele hambaharjale, puhastada hambaid, seejärel loputada suud lahusega (klaasitäiele veele 10 tilka ekstrakti)
Loputamine	1 tilk Lavendli- ja Teepuuõli 1 teelusikatäiele söögisoodale klaasi vee kohta. Loputada 5-6 korda päevas nädala jooksul.
Aplikatsioonid	Segada Lavendli- ja Teepuuõli taimeõliga vahekorras 1:1, immutada vatitampooniga, mis asetada igeme kahjustatud kohale 15-20 minutiks. Teha protseduuri 1-5 päeva.

Tüümianikreem	Määrida kreemiga kahjustatud koha piirkonda põsel, 2 korda päevas 1-2 nädala jooksul.
---------------	---

PODAGRA

Podagra on suurenenud kusihappe tase veres ja kudedes, seoses selle sünteesi suurenemise, neerude kaudu väljutamise alanemise, kristalliseerumise ja liigestesse kogunemisega neerukivide näol, ravi puudumisel — nahaluselt (podagrast tingitud mügarikud). Arvestatav on pärilik faktor podagra suhtes. Riskifaktoriteks on: rasvumine, suurenenud triglütseriidide tase veres, alkoholi kuritarvitamine, suurtes kogustes liha, teatud juur- ja köögiviljade (kartulid, tomatid, magus pipar, baklažaanid) tarbimine, ravi diureetikumide, nikotiinhappega. Korrektsioon seisneb kusihappe sünteesi alandamises ja selle uriini kaudu väljutamise suurendamises.

Soovitavad tooted: Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Leedripuu jook, Kadakasiirup, Harpagin, Jalavannisool, Kadakakreem, Kadaka eeterlik õli.

Veres kusihappe sisaldust vähendavate ja neid uriiniga väljutavate toodete hulka kuuluvad «**Kadakasiirup**», «**Artišoki ekstrakt**», «**Ultra maksa kaitse**», «**Leedripuu jook**». Need sisaldavad eeterlikke õlisid ja flavonoide, mis vähendavad kusihappe sisaldust ja väljutavad neid uriiniga.

«**Harpagini**» iridoidsed glükosiidid (harpagosiid jt.) väljutavad kusihapet liigeskoest, olles põletiku- ja valuvastase toimega.

Jalavannisool vähendab põletikku ja valu.

Kadakakreem ja **Kadaka eeterlik õli** avaldab põletikuvastast, valuvaigistavat toimet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri korrata 3-4 korda aastas.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki. Kuuri korrata 2 - 3 korda.	1 kuu	1
Sidruniõli (ALLERGIA PUUDUMISEL!)	1 tilk 2 korda päevas suhkrule tee või piimaga peale sööki. Viia läbi 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Leedripuu jook	2-3 korda päevas 2-4 supilusikatäit jooki, lahjendatult ¼ liitris keedetud vees.	2-4 näd.	2-10
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-3
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Jalavannisool	<u>Jalavannid:</u> 1 teelusikatäis soola 7-10 liitrile soojale veele. Vannitada 2-3 korda nädalas 10-15 minutit, vee t°-l 37°C. Kuur 10-15 vanni.		
Kadaka eeterlik õli	<u>Jalavannid:</u> 3-4 tilka 5-7 liitrile veele t°-l 37-38 °C. Protseduuri kestvus kuni 20 minutit. Kuur 10-15 vanni üle päeva.		

Kadakakreem	määrida 2 korda päevas kahjustunud piirkonda 2-4 nädala jooksul või vajadusel.
--------------------	--

PREMENSTRUAALNE SÜNDROOM

Menstruatsioonieelne sündroom kujutab endast naise organismi östrogeenide ja progesterooni tasakaalu häireid, mis ilmnevad närvi-psüühiliste, ainevahetuslik-endokriinsete või vegetatiivsete veresoonte häirete näol. Premenstruaalse sündroomi (PMS) põhjuseks on suguhormoonide taseme muutus ja nende koostoime peaaegu ainete — neurotransmitteritega (neuromediaator ehk virgatsaine). Menstruatsioonieelne sündroomi korrigeerimine sisaldab dieeti, eluviisi muutust, tervise üldseisundi reguleerimist, hormonaalse tasakaalu taastamist, rahustavaid vahendeid.

Soovitatavad tooted: Phyto 40 või jook Sojaisoflavoonidega, Igavene noorus, Relax, Erksus kogu päevaks, Sidrunmelissi, Lavendli eeterlikud õlud.

Valitud toodeteks on «**Phyto 40**» või «**Jook Sojaisoflavoonidega**», mis sisaldavad östradioli ja progesterooni taset reguleerivaid sojaisoflavoone.

Samuti toimib «**Igavene noorus**», sisaldades gamma-linoleenhapet ja E-vitamiini, mis taastavad hormonaalset tasakaalu ning normaliseerivad närvisüsteemi hüpotaalamuse osa — peamist vegetatiivse närvisüsteemi keskust.

Flavonoid hüperitsiin «**Relaxis**», reguleerides serotoniini ainevahetust kesknärvisüsteemis, mõjub rahustavalt ja depressioonivastaselt.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» normaliseerib ainevahetust ja tõstab naise organismi kohanemisvõimalusi.

Sidrunmelissi- ja **Lavendliõli** normaliseerivad hormonaalset homöostaasi ning osutavad kesknärvisüsteemile rahustavat toimet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORI G.
-------	------------------	------	-----------

SEESPIDISELT:

Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	
Jook Sojaisoflavoonidega	1 dessertlusikatäis 1 kord päevas söögi ajal.	1-3 kuud	
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	
Relax	1 dražee 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	

VÄLISPIDISELT: VANNID (VASTUNÄIDUSTUSTE PUUDUMISEL!)

Sidrunmelissiõli	Vannid. 5 tilka eeterlikku õli + 5 tilka Lavendliõli vanniveele, t °-l 37–38°C. Vannitada üle päeva 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni. Toetav kuur - 1-2 vanni nädalas.
-------------------------	--

VÕI MERESOOL	1 supilusikatäis triiki + 2 tilka Lavendli- + 4 tilka 33 ürdi + 2 tilka Tüümianiõli. Protseduure teha 10-15 minutit üle päeva, veet°-l 37-38°C. Kuur 10-15 vanni.
-----------------	---

PROSTATIIT

Prostatiit on eesnäärme põletik. Ägedat bakteriaalset põletikku põhjustavad mitmed mikroorganismid. Neist sagedamini esinevad: soolekepike, Klebsiella, Proteus, Pseudomonas aeruginosa, enterokokid, -bakterid, Serratia ja Kuldne Stafülokokk. Oletatavateks faktoriteks on: krooniline ülejahtumine, väheliikuv eluviis, kaasnevad kuse-suguteede haigused (püelonefriit), kahjulikud harjumused (tubakas, alkohol). Prostatiidi korrektsioon seisneb antibakteriaalsete, põletikuvastaste, samuti hormonaalset seisundit reguleerivate vahendite määramises.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Sabal, Harpagin, (PC28 Plus), Nigenol, Vital plus, Kadakasiirup, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Tüümianikreem, Eukalüpti, Kadaka, 33 ürdi õli.

Arvestades haiguse nakkuslikku põhjust, oleks otstarbekas määrata «**Greibiseemnete ekstrakt**», mis sisaldab flavonoide (naringiin jt.), mis sisaldab laia toimespektriga bakteritsiidset, viiruse- ja seentevastast aktiivsust.

Samal eesmärgil võib tarbida ka **Teepuu eeterlikku õli**, mille terpeenid on samuti kõrge bakteriaalse aktiivsusega, tõstes seejuures traditsioonilise antibakteriaalse, põletiku- ja allergiavastase ravi efektiivsust.

Valitud tooteks, eriti kroonilise prostatiidi korral, on «**Sabal**», sisaldades β -sitosterole, millel on põletikuvastane toime, mis vähendavad eesnäärme suurust, kõrvaldavad valu, soodustavad sugutungitõusu ning parandavad erektaalset funktsiooni.

Väga oluline on «**Harpagini**» määramine, mis sisaldades iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), on põletikuvastase toimega, mille mõju on analoogne mittesteroidsete põletikuvastaste vahenditega.

Põletiku-, tursevastast mõju avaldavad ka «**Kadakasiirupi**» eeterlikud õlid.

Põletikuvastast efekti tugevdavad «**Nigenol**» ja «**Vital plus**», mis soodustavad põletikuvastaseid prostanoidide.

Vitamiinide-mineraalide kompleksid «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**» on antioksidantse, membraane stabiliseeriva, eelpoolnimetatud toodete mõju tugevdava toimega.

Põletiku-, tursevastase ja valuvaigistava mõjuga on samuti väliseks kasutamiseks mõeldud vahendid – **Tüümianikreem, Eukalüpti, Kadaka, 33 ürdi** eeterlikud õlid.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt või	5-15 tilka 2-3 korda päevas 150 ml keedetud vees või mahlas 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1-2
Teepuu eeterlik õli (ALLERGIA PUUDUMISEL)	1 tilka 2 korda päevas peale sööki 1 supilusikatäie piima või leivakapsliga.	3 näd.	1
Sabal	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-3
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 1-2 korda nädalaste vahedega.	1 kuu	1
Nigenol või	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1-2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 2-3 korda päevas imeda peale sööki.	2-3 kuud	1-2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Määrida kubeme- ja lahkliha piirkonda 2 korda päevas 3-4 nädala jooksul.		
VÕI	Tüümianikreem + 2-3 tilka 33 ürdi õli, määrada samuti 2 korda päevas.		
Eukalüptiõli	<u>Istevannid:</u> 1 supilusikatäis meresoola triiki + 5 tilka õli. Vanni kestvus -10-15 minutit veet °-l 37-38°C. Kuur 10-15 vanni.		
Tüümianiõli	<u>Istevannid:</u> 5 tilka vannile (hüpo- ja normotoonikutele). Vanni kestvus -10-15 minutit veet °-l 37-38°C. Kuur 10-15 vanni.		
Teepuuõli	<u>Istevannid:</u> 5 tilka vannile. Vanni kestvus -10-15 minutit vee t°-l 37-38°C. Kuur 10-15 vanni.		
Kadakaõli	<u>Istevannid:</u> 5-7 tilka emulgaatoriga, veet °-l 37-38 °C. Vanni kestvus 15-20 minutit.. Kuur 10-15 vanni üle päeva.		

Peale kuu aega kestnud ravi teha eesnärme ultraheliuuringud!

PSORIAAS

Eelnevalt läbi viia organismi täieliku puhastuse programm!

Psoriaas (soomussammaspool) on krooniline, ägenemiste ja taandumistega kulgev põletikuline dermatoos (kahjustatud nahk, vahel küüned ja liigesed), autoimmuunne nahahaigus. Haiguse põhjused on tänini välja selgitamata. Psoriaas võib tekkida endokriinsete häirete, muutuste tõttu immuunsüsteemis, ainevahetushäiretest, erinevatest neuroosidest ja stressidest. Psoriaasi korrigeerimine on pikaajaline ja kompleksne, nõuab individuaalset vahendite valimist, sest ei ole

ühtset vahendit kõigile haigetele. Korrektsioon seisneb dieedis, alkoholi, gaseeritud jookide, loomseid rasvu sisaldavate toitude välistamises. Oluline on keedusoola ja teravate toitude tarbimise piiramine.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Nigenol, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks, Relax, Teepu eeterlik õli, Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Floramax, San Rocco palsam, Teepuu-, Viva aktiv kreem, Vivaderm dušivaht.

Enne psoriaasi korrektsioonivahendite kasutuselevõtmist soovitatakse läbi viia organismi puhastuse programm! Arvestades, et psoriaas on naha allergeos, soovitatakse «**Greibiseemnete ekstrakti**», mis sisaldab flavonoide (naringiin jt.), mis puhastab haige organismi, samuti on antioksidantse ja allergiavastase toimega.

Allergiavastase mõjuga on «**Nigenol**» ja «**Vital plus**», mis sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), olles eikosanoidide eellasteks — eikosapentaan- (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad ainevahetust mitmekülgset mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Väga tähtis on, et PKRH metabolismiprotsessis moodustuvad V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT-le (nn. aeglaselt reageerivad substantsid), mis põhjustavad vereroonte seinte kõrgendatud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jms. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide sekretsiooni (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — põletiku mediaatoreid ning stimuleerivad ferment histaminaasi ja antihistamiinsete antikehade teket. Nigenoli poolt toodetud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saabubki PKRH raviefekt.

Psoriaasi arengumehhanismide analüüs annab tunnistust sellest, et haigete peamised probleemid on seotud vabade radikaalide hapendusprotsessidega, seetõttu on nende taseme normaliseerimiseks — peamine tee selle dermatoosi raviks. Seetõttu on õigustatud haigele vitamiinide-mineraalide kompleksi «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Rohelise tee piparmündiga**» määramine, mis sisaldab haigusprotsesse kontrollivaid vitamiine ja mineraale.

Kuna psoriaasi provotseerivad stressid, soovitatakse rahustavaid vahendeid, mille hulka kuulub «**Relax**», sisaldades flavonoid hüperitsiini.

Düsbakterioosi korrektsiooniks on soovitatav tarbida «**Floramaxi**», mille laktobakterid taastavad normaalse soolestiku floora.

Väliseks kasutamiseks võib soovitada **Teepuu eeterlikku õli, San Rocco palsamit, Teepuukreemi, Viva-Aktiv kreemi**, mis avaldavad allergia-, põletiku-, kestendusevastast toimet.

Arvestades psoriaasihaige halba veetaluvust, soovitatakse pesemiseks kasutada **Vivaderm dušivahtu**, mis sisaldab nahka ärrituse eest kaitsvat süsteemi.

Pead soovitatakse pesta **Migliorin šampooniga** 2 korda nädalas. Psoriaasi paremaks korrigeerimiseks on soovitatav kahjustatud nahaosi päevitada, eesmärgiga lipiidide hapendumise stimuleerimiseks.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 2-3 korda päevas 150 ml keedetud vee või mahлага 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1-2 kuud	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	3 kuud	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1-2 kuud	1-2
Relax	1-2 dražeed 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Teepuu eeterlik õli	Vannid: 1 supilusikatäis meresoola + 4-5 tilka õli vannile vee t°-l 37-38°C. Vannitamise aeg 10-15 minutit üle päeva.. Kuur 10 vanni.
San Rocco palsam	Määrida kahjustatud kohti nahal 2-3 korda päevas.
VÕI Viva-Aktiv kreem	+ 1 tilk Teepuuõli 1,5 cm kreemile. Määrida kahjustatud nahka 2 korda päevas.
VÕI Teepuukreem	Määrida kahjustatud nahaosi 2-3 korda päevas või vajadusel.
Vivaderm dušivaht	2 korda nädalas kasutada pesemisevahendina.
Migliorin šampoon	2 korda nädalas pea pesemiseks.

PEALE KREEMIDE KASUTAMIST ON EFEKTIIVSED PÄIKESEVANNID (PÄEVITAMINE), 3-5 MINUTI JOOKSUL.

VIVASAN RAVI-PROFÜLAKTILISI KREEME VALITAKSE INDIVIDUAALSELT!

PSÜHHOEMOTSIONAALSED HÄIRED

Üleväsimus, mälu nõrgenemine:

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Toniksin või	2 tabletti 1 kord päevas hommikusöögi ajal	3-4 näd.	1
Kisandra jook	1 dessertlusikatäis hommikusöögi ajal	1 kuu	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	1
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit segada 100-200 ml rasvavaba piima või keedetud veega, asendada õhtusöök.	2-3 näd.	1-2

VÄLISPIDISELT:

ÕHU AROMATISEERIMINE RUUMIS 3 tilka Lavendliõli + 2 tilka Rosmariinõli.

Närvipinged, tähelepanu hajumine:

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Toniksin või	2 tabletti 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	3-4 näd.	1-2
Kisandra jook	1 dessertlusikatäis hommikusöögi ajal.	1 kuu	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	1
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit segada 100-200 ml rasvavaba piima või keedetud veega, asendada õhtusöök.	2-3 näd.	1-2

VÄLISPIDISELT:

ÕHU AROMATISEERIMINE RUUMIS 4 tilka Rosmariinõli + 2 tilka Lavendliõli + 2 tilka Sidruniõli

Stress, üleväsimus:

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Toniksin või	2 tabletti 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	3-4 näd.	1-2
Kisandra jook	1 dessertlusikatäis hommikusöögi ajal.	1 kuu	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	1
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, tarbida õhtuse söögikorra asemel.	2-3 näd.	1-2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

ÕHU AROMATISEERIMINE RUUMIS 4 tilka Lavendliõli + 3 tilka Sidruniõli + 2 tilka Ylang-ylangi õli

Pohmellisündroom:

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Artišoki ekstrakt	50-100 ml 2-3 korda	4-6 tunni järel	1
Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Punane mari	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3-4
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
ÕHU AROMATISEERIMINE RUUMIS	Kompositsioon: 3 tilka Sidruniõli + 3 tilka Eukalüptiõli + 2 tilka Rosmariinõli. Aroomiteraapia kuuri teha 10-20 minutit 1-2 korda päevas. Kuur 2-3 nädalat.		

Apaatia, allaheitlikkus, depressioon:

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Relax	1 dražee 2-3 korda päevas söögi ajal.	3-4 näd.	1
Apelsiniõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkrule tee või piimaga. Kuuri korrata 1-3 korda 3 nädala jooksul, nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	1
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, tarbida õhtuse söögikorra asemel.	2-3 näd.	1-2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
ÕHU AROMATISEERIMINE RUUMIS	Kompositsioon: 4 tilka Sidruniõli + 2 tilka Rosmariinõli + 2 tilka Lavendliõli + 2 tilka Ylang-ylangiõli. Aroomiteraapia kuuri teha 10-20 minutit 1-2 korda päevas. Kuur 2-3 nädalat.		

Füüsiline väsimus, magamatus:

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Toniksin või	2 tabletti 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	3-4 näd.	1-2
Kisandra jook	1 dessertlusikatäis hommikusöögi ajal.	1 kuu	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	

VÄLISPIDISELT:

ÕHU AROMATISEERIMINE RUUMIS

Kompositsioon: 3 tilka Sidruniõli + 3 tilka Rosmariinõli.
Aroomiteraapia kuuri teha 10-20 minutit 1-2 korda päevas.
Kuur 2-3 nädalat.

PÕIE-, NEERU-, KUSETEEDE KIVID

Haigus, mis on seotud organismi ainevahetushäiretega, kusjuures tekivad häirete tulemusena kivid neerudes ja kuseteedes. Kuseteede kivide haigus: toitumise eripära, vee füüsika-keemilised omadused, kahjulikud töötingimused, väheliikuv eluviis, A- ja B-grupi vitamiinide puudus, mõnede ravimite tarbimine (sulfoonamiidid, askorbiinhappe — vitamiin C liigtarbimine), samuti neerude ja kuseteede arengu anomaaliad (kuseteede ahenemine erinevatel põhjustel, üksainus neer, õonesneer, uriinierituse anomaaliad), kuseteede nakkused, mingi fermenti defitsiit, mis põhjustab ainevahetushäireid, mao-sooletrakti haigused, sunnitud liikumatus (traumad vms.).

Soovitavad tooted: Cistymín, Sidruni eeterlik õli, Leedripuu jook, Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Vital plus, Immune Guard, Tüümianikreem.

Valitud tooteks osutub «**Cistymín**», mis sisaldab uroseptiliste taimsete ekstraktide kompleksi, olles põletikuvastase mõjuga, soodustab kivide lahustumist.

Kusihappelisi kive lahustab hästi **Sidruni eeterlik õli**.

Väljapesevate ja põletikuvastaste omadustega on «**Leedripuu jook**».

Vee-mineraalide ainevahetuse normaliseerimiseks soovitatakse «**Artišoki ekstrakti**» või «**Ultra maksa kaitset**».

Neerude, kuseteede ja põie limanaha taastamiseks on otstarbekas määrata «**Vital plusi**».

Tugevalt väljendunud põletikuprotsesside korral võiks tarbida «**Greipfruudi seemnete ekstrakti**», immuniteedi moduleerimiseks aga – «**Immune Guardi**».

Võttes arvesse, et kuseteede kivid eemalduvad periooditi ka iseseisvalt, on hädavajalik kasutada **Tüümianikreemi**, mis kõrvaldab neerukausside ja kuseteede spasmid.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Cistymín	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal vähese veega.	2-4 näd.	2-3
Sidruni eeterlik õli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimale. Vajadusel korrata kuure 2-3 korda nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Leedripuu jook	3 korda päevas 2-4 supilusikatäit jooki ¼ liitri keedetud ja jahutatud veega.	1 kuu	5-10
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5

Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Määrida neerude piirkonda 2-3 korda päevas 2-4 nädala jooksul.		

PÄRAKULÕHED

Pärakulõhe on tavaliselt päraku- ehk anaalkanali tagaseinas asuv pikisuunaline äge või krooniline haav, millega kaasneb tugev valu roojamisel või selle järgselt, verejooksud, sügelus, limaeritus. Anaalsete haavade (pära-ku-) põhjustajaks võib olla kõhukinnisus, või vastupidi, liigsagedane vedel iste, hemorroidid, polüübid, soolte kroonilised põletikud düsbakterioosi näol, krooniline koliit. Haavade paranemiseks on tingimata vaja roojamise normaliseerumist, düsbakterioosi likvideerimist, põletikuvastaste, lokaalset verevarustust parandavate, spasme ja valu likvideerivate vahendite kasutuselevõttu.

Soovitavad tooted: Immune Guard, Nigenol, Vital plus, Floramax, Vivarutinon, Stimusan või Meteorin, Mustikas vital jook, Geel intiimseks hoolduseks, Teepuu- või Saialillekreem, või Tüümianikreem.

Põletikuvastase efekti tagavad «**Immune Guard**», «**Nigenol**», «**Vital plus**», «**Greibiseemnete ekstrakt**», «**Teepuu eeterliku õli**».

«**Immune Guard**» (ehinakoosid jt.) stimuleerib humoraalset ja raku immuniteti.

«**Nigenol**» (Omega-6 RH) ja «**Vital plus**» (Omega-3 RH) avaldavad põletikuvastast ning epiteliseerivat toimet eikosanoidide kaudu.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) ja «**Teepuu eeterlik õli**» (terpeenid) on bakteriitside toimega ning katkestavad autoimmuunse põletikuprotsessi reaktsiooni mehhanismi lõhe piirkonnas.

«**Floramax**» (laktobakterid) normaliseerib jämesoole mikrofloora, vähendab põletikureaktsiooni, taastab normaalse iste.

«**Vivarutinon**» tugevdab kapillaarset vereringet lõhe piirkonnas, soodustab põletiku alanemist, parandab venosset verevoolu, soodustab haavade paranemist. «**Stimusan**» ja «**Meteorin**» normaliseerivad istet kõhukinnisuse korral.

«**Mustikas vital jook**» ennetab kõhulahtisust. «**Geel intiimseks hoolduseks**» soodustab lõhede puhastumist ja paranemist, takistades retsidiivide teket.

Teepuu-, Saialille-, Tüümianikreem, olles põletikuvastase toimega, kiirendavad nahadefektide paranemist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

Vivarutinon	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1-3
Stimusan	1 teelusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki. Tarbida kõhukinnisuse korral!	2-4 näd.	1-3
Meteorin	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1-2
Mustikas vital jook <i>VÄLISPIDISELT:</i>	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3
Geel intiimseks hoolduseks	Kasutada seebi asemel 2 korda päevas intiimsete kohtade hooldamiseks.		
Greibiseemnete ekstrakt	<u>Istevannid:</u> 10 tilka 4-5 liitrile soojale veele, istuda selles iga päev 10 minutit 1-2 nädala jooksul (kliinilise efekti).		
VÕI Teepuu eeterliku õli	<u>Istevannid:</u> 5-7 tilka 4-5 liitrile soojale veele, istuda selles iga päev 10 minutit 1-2 nädala jooksul (kliinilise efekti).		
Teepuukreem	+ 1 tilk Rosmariinõli + 1 tilk Sidruniõli. Määrida pärakut 2-3 korda päevas.		
Saialillekreem	+ 1 tilk Rosmariinõli + 1 tilk Sidruniõli. Määrida pärakut 2-3 korda päevas.		
Tüümianikreem	+ 1 tilk Rosmariinõli + 1 tilk Sidruniõli. Määrida pärakut 2-3 korda päevas.		

PÜELONEFRIIT, KROONILINE

Krooniline põelonefriit (ka neeru- ja neeruvaagnapõletik) on loiult kulgev, mikroobide poolt põhjustatud neerukoe ja neeruvaagna põletikuline haigus, mis aegajalt ägenedes võib lõpuks viia neerukoe hävimisele ja neerufunktsiooni lakkamisele. See on mittespetsiifiline neerude põletikuline bakteriaalne haigus, mida iseloomustab neeruvaagna (püeliit), neerude parenhüümi jms. kahjustus (eriline neerukude). Kahjustuste põhjustajateks on nakkused. Haiguse korrektsiooniks on valkude ja soola piiratud tarbimine, põletikuvastaste vahendite ja uroseptikute kasutuselevõtt, aneemia ja kaltsiumi ainevahetuse häirete profülaktika.

Soovitatavad tooted: Cistymin, Immune Guard, Musta Leedri jook, Piimavadak virsikuga, Ferroforte, Viva K2, Tüümianikreem.

Valitud tooteks põelonefriidi korral on «**Cistymin**», sisaldades uroseptilisi taimi, milles on bakteritsiidse ja põletikuvastase toimega bioloogiliselt aktiivseid aineid — arbutiini, hüdrokiinoni, ortosiphonit, Teepuu eeterlikku õli, on laia bakteritsiidse, viirusevastase ja fungitsiidse toimespektriga.

Kõrvuti uroseptilise «**Cistyminiga**» avaldab kuseteedele diureetilist mõju «**Immune Guard**» (ehinakosiid), osutades põletikuvastast ja immuunsust stimuleerivat toimet, tõstab organismi vastupanuvõimet potentsiaalsetele põletikutekitajatele, kohandades seejuures adaptatsioonimehhanisme. Immune Guardis olev leedripuu realiseerib põletikuvastase toime tänu flavonoididele, millel on diureesi soodustav ja uriiniväljutusteid «pesev» toime.

Neerude töö kergendamiseks soovitatakse kaaliumi poolst rikast «**Piimavadakut virsikuga**», mis kergendab uriini eritumist.

Samal eesmärgil võib tarbida «**Musta Leedri jooki**», mille flavonoidid on diureesi soodustava, põletikuvastase ja «väljaloputava» mõjuga.

Aneemia korral soovitatakse jooki «**Ferroforte**», mis sisaldab taimseid ekstrakte, vitamiine, II-valentset rauda, parandab vere koostist.

Kaltsiumi ainevahetushäirete puhul on soovitatav tarbida «**Viva K2**», mis sisaldab vitamiine D₃ ja K₂, taastab kaltsiumi tasakaalu ning ennetab kaltsiumi ladestumist organitesse ja kudedesse.

Tüümianikreem (tümool) eemaldab valu, on spasmolüütilise ja põletikuvastase mõjuga.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Cistrymin	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal vähese veega.	2-4 näd.	1-2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-6
Piimavadak virsikuga	1 supilusikatäis pulbrit segada 150 ml keedetud ja jahutatud vees, soovitatav mikseriga. Juua 2-3 korda päevas 30 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1-2
Musta Leedri jook	2-3 korda päevas 2-4 supilusikatäit jooki, lahjendatult ¼ liitris keedetud ja jahutatud vees.	2-4 näd.	2-10
Ferroforte	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-7
Viva K2	1 kapsel hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
<i>VÄLSPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	määrida neerude piirkonda 2 korda päevas 2-3 nädala jooksul.		

RAYNAUD SÜNDROOM

(valgesõrmsus)

Valgesõrmsus — jahedas lähevad sõrmeotsad valgeks. Raynaud sündroomiks nimetatakse väikeste arterite spasme ehk ahenemist, mis põhjustavad verevarustuse ajutise katkemise, sagedamini sõrmede, varvaste, harvem keele ja nina piirkonnas. Korrektsioon on suunatud veresoonte laienemisele, mikrotsirkulatsiooni paranemisele.

Soovitatavad tooted: Vital plus, Ginkolin, Roheline tee piparmündiga, Acerola, Sidruni eeterlik õli, Kadakakreem.

«**Vital plus**» (omega-3 rasvhapped) soodustab prostaglandiinide tootmist, mis laiendavad veresooni.

«**Ginkolin**» (ginkoliidid) normaliseerib veresoonte toonust, taastab mikrotsirkulatsiooni.

«**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiinid E, C, β-karotiin, seleen ja polüfenoolsed ühendid — katehhiinid) tugevdab veresoonte seinu, on antioksidantse toimega.

«**Acerola**» (vitamiin C) tugevdab veresoonte seinu, tõstab nende elastsust.
Sidruni eeterlik õli parandab mikrotsirkulatsiooni.
Kadakakreem laiendab veresooni, soojendab.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Vital plus	2-3 kapslit 3 korda päevas söögi ajal, pidevalt	2-3 kuud	3-9
Ginkolin	1-2 dražeed 3 korda päevas söögi ajal	2-3 kuud	3-9
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	3 kuud	2
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Sidruni eeterlik õli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga või tee või piimaga. 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	2-3 näd.	
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Kadakakreem	2 korda päevas määrada käsi ja jalgu, kergelt masseerides.		
Kadakaõli	5-7 tilka vannile, vee t°-l 37-38°C. Vannitada igapäevaselt 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		
Või Apelsiniõli	1-2 supilusikatäit Jalavannisoolaga + 4 tilka õli veet°-l 38°C. Vannitada igapäevaselt 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		

REGIONAALNE ENTERIIT (ILEIIT)

Regionaalne enteriit ehk niudesoole põletik (ileiit) ehk Crohni tõbi on kroonilise **põletikulise soolehaiguse vorm** (teine põletikuline soolehaigus on haavandiline koliit), mis tekib tavaliselt noores eas (15-35 a). Crohni tõbi on kõigis soolestiku osades põletikku ja sügavaid haavandeid põhjustav haigus, mis kõige sagedamini haarab peensoole lõpposa. Enteriite täheldatakse nakkushaiguste (kõhutüüfus või paratüüfus, koolera jms.), toidumürgistuste, toiduallergia jms. korral, millega kaasneb peensoole limanaha põletikuline tursumine ning hüperemia, selle sekreedi suurenemine; rasketel juhtudel tekivad verejooksud ja soolte sulgused. Soovitatav on dieedi jälgimine, polüvitamiinid, kõhulahtisuse korral — kootavad vahendid, seedefermendid, spasmolüütilised vahendid jne.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Nigenol, Vital plus, Floramax, Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Immune Guard, Jook Mustikas vital, Tüümianikreem.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» hävitab põletikku tekitavaid baktereid, normaliseerib istet.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase toimega, stimuleerib soolte limanaha paranemisprotsesse.

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**» (Omega-3, Omega-6 rasvhapped) avaldavad põletikuvastast mõju prostaglandiinide V seeria LT süsteemi kaudu – mis eemaldavad valusündroomi, soodustavad soolestiku limaskesta paranemist.

«**Floramax**» (piimhappebakterid) taastab mao-sooletrakti bakteriaalset floorat, tõrjub sooltest välja mädast floorat, eemaldab põletiku, normaliseerib toidu seedeprotsessi.

Kõhulahtisuse korral soovitatakse «**Jooki Mustikas vital**».

Seedimise normaliseerimiseks võib määrata «**Artišoki ekstrakti**» või «**Ultra maksa kaitset**» - flavonoidid tsünariin ja silimariin parandavad seedefermentide sekretsiooni.

«**Tüümianikreem**» kõrvaldab soolte spasmid ja eemaldab valu.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	3-5 tilka klaasile keedetud veele, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Nigenol	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2-5
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähesel veega.	2 näd.	1
Artišoki ekstrakt	Alaägedal perioodil 1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Ägenemise perioodil tarbida ettevaatlikult, 1 teelusikatäis 3 korda päevas söögi ajal 3-4 nädala jooksul.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Jook Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki (kõhulahtisuse korral).	1 kuu	4
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	2-3 korda päevas määrada parempoolset niudepiirkonda.		

REUMA

Reuma on nakkuslik-allergiline üldhaigus, mille puhul on kahjustatud põhiliselt südame veresoonekonna süsteemi sidekude, samuti liigesed, siseorganid, kesknärvisüsteem. Haigus on põhjustatud organismi nakatumisest A-grupi β -hemolüütilise streptokokiga, mille fermentid mõjuvad südamele toksiliselt, arvestades südamekoe üldiste antigeensete tüvede substantsidega. Reuma korrektsioon põhineb varem määratud kompleksravil, mis on suunatud streptokokknakkuse ning põletikuprotsessi aktiivsuse langetamisele, ennetades südamehaiguse arengut või progresseerumist. Suurt tähtsust omab retsidiivide profülaktika.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Harpagin, (PC28 Plus), Nigenol, Vital plus, Kadakasirup, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Kadakakreem, Geel PC28.

Arvestades reuma kui haiguse nakkuslikku algust, oleks otstarbekas määrata «**Greibiseemnete ekstrakti**», mis sisaldab flavonoide (naringiin jt.), millel on lai bakteritsiidne toimespekter (β -hemolüütiline streptokokk), viirusevastane aktiivsus.

Sel eesmärgil võib ka tarbida **Teepuu eeterlikku õli**, mille terpeenid ilmutavad samuti bakteritsiidset aktiivsust, tõstes seejuures traditsioonilise antibakteriaalse, põletiku- ja allergiavastase ravi efektiivsust.

Väga vajalik on «**Harpagini**» iridoïdsed glükosiidid (harpagosiid jt.) määramine, mille põletikuvastane toime on analoogne mittesteroidsete põletikuvastaste vahenditega.

Reumavastane mõju on ka «**Kadakasiirupil**», mille eeterlikud õlid avaldavad head põletikuvastast efekti nii südamele kui ka liigestele. On samuti diureesi suurendava toimega, kergendades südamelihase tööd.

Tähtsaimaks ülesandeks on võitlus südamelihase ja liigete autoimmuunsete põletikuprotsessidega, mida võib saavutada «**Nigenoli**» ja «**Vital plusiga**». Sisaldades polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), on need eikosanoidide eellasteks — eikosapentaan- (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad ainevahetust mitmekülgset mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Väga tähtis on, et PKRH metabolismiprotsessis moodustuvad V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT-le (nn. aeglaselt reageerivad substantsid), mis põhjustavad vereroonte seinte kõrgendatud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jms. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide sekretsiooni (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — põletiku mediaatoreid ning stimuleerivad ferment histaminaasi ja antihistamiinsete antikehade teket. Nigenoli poolt toodetud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saabubki PKRH raviefekt, väheneb veresoonte läbilaskvus, turse, põletik ja valu.

«**PC28 Plus**» eemaldab nii valu kui ka põletikku.

Suurt mõju haiguse kulule avaldavad membraane stabiliseerivad vitamiinide-mineraalide kompleksid «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**».

Viimased tugevdavad eelpooltoodud toodete põletikuvastast efekti. Põletiku-, tursevastane ja valuvaigistav toime on samuti väliselt kasutatavatel vahenditel – **Kadakraemil** ja **Geelil PC28**.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 2-3 korda päevas 150 keedetud vee või mahlagaga 60-30 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Või Teepuuõli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki 1 supilusikatäie piima või leivakapsliga	3 näd.	1
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-3
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1-2

Kadakasiirup	1 teelusikatäis 2-3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
PC28 plus	1-2 tabletti 1/4 klaasi keedetud veega. Tarbida valu korral!	2-4 näd.	1-3
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Kadakakreem	Määrida kahjustatud liigeseid 2-3 korda päevas, lisades Lavendliõli (1 cm kreemile 1 tilk eeterlikku õli).		
Või Geel PC28	Kasutamine sama		
Kadakaõli	Vannid: 5-7 tilka emulgaatoriga vanniveele t°-l 37-38 °C. Vannitamise aeg 15-20 minutit, üle päeva. Kuur 5-10 vanni. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.		

REUMATOIDNE POLÜARTRIIT (Reumatoidartriit)

Reumtoidartriit on hulgiigeste krooniline, autoimmuunne, progresseeruv sidekoe haigus, eelkõige väikeste liigete kahjustusega, mis haarab eelkõige liigete sünoviaalkilet (seesmine liigesekile). Põletiku foonil on kahjustunud liigesesisene kiht, mis võib viia liigete pideva deformatsioonini ja nende funktsioonide kahjustuseni. Reumatoidse polüartriidi eeldavateks fafaktoriteks arvatakse olevat: immuunüsteemi pärilik defekt, ümbritseva keskkonna ebasoodsad tingimused (kliima, halb ökoloogia), läbielatud viirusnakkused. Reumatoidartriidi areng on seotud autoimmuunse reaktsiooniga. Eelkõige kannatavad liigesed nakkuste ja bakterite poolt eritatavate toksiinide tõttu. Edasi reageerib immuunsüsteem põletikuprotsessi tulemusena liigesekapsli sünoviaalkihi muutustele, tugevdades selle põletikku ja hävimist. Tulemus — kahjustatud liigete funktsioonihäired ja deformatsioon.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Nigenol, Vital plus, Harpagin, (PC28 Plus), Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks, Tüümianikreem, Teepuukreem, Kadakakreem, San Rocco palsam.

Arvestades asjaoluga, et artriidid saavad alguse nakkusest, on otstarbekas määrata «**Greibiseemnete ekstrakti**», mis sisaldab laia toimespektriga, viirusevastase aktiivsusega flavonoidide (naringiin jt.).

Samal eesmärgil võib tarbida **Teepuu eeterlikku õli**, mille terpeenid on samuti kõrge bakteritsidse aktiivsusega, tõstes seejuures traditsioonilise antibakteriaalse, põletiku- ja allergiavastase ravi efekti.

Teine tähtis ülesanne seisneb liigete autoimmuunse põletikuprotsessi eemaldamises, mida võib saavutada «**Nigenoli**» ja «**Vital plusi**» abil. Neis sisalduvad

polüküllastamata rasvhapped (PKRH) on eikosanoidide eellasteks — eikosapentaan-(EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad ainevahetust mitmekülgsest mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Reumatoidartriidi korral on väga tähtis, et PKRH metabolismiprotsessis moodustuvad V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT-le (nn. aeglaselt reageerivad substantsid), mis põhjustavad vereroonte seinte kõrgendatud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jms. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide sekretsiooni (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — põletiku mediaatoreid, ning stimuleerivad ferment histaminaasi ja antihistamiinsete antikehade teket. Nigenoli poolt toodetud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi.

Tulemuseks saadakse PKRH raviefekt, mis vähendab veresoonte läbilaskvust, turseid, põletikku ja valu. Paralleelselt tuleks määrata «**Harpagini**», mis sisaldab iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), mille toimemehhanism on analoogne mittesteroidsete põletikuvastaste vahenditega.

Valusündroomi korral on soovitatav tarbida ka **PC28 Plusi**, mis eemaldab valu ja põletiku.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**» tugevdavad eelpoolnimetatud toodete põletikuvastast efekti.

Põletiku-, tursete vastast ja valuvaigistavat toimet avaldavad ka välised vahendid – **Tüümiani-, Teepuu-, Kadakakreem, San Rocco palsam.**

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
VÕI Teepuuõli (allergia uudumisel!)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki 1 l supilusikatäie piima või leivakapsliga	3 näd.	1
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1-2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-3
PC28 plus	1-2 tabletti lahustada 1/4 klaasis keedetud vees. Tarbida valu korral!	2-4 näd.	1-3
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Tüümianikreem	Määrada kahjustunud liigeseid 2-3 korda päevas, lisades kreemile Lavendliõli (1 cm kreemile 1 tilk eeterlikku õli).		
VÕI Teepuukreem	Kasutamine sama		
VÕI San Rocco palsam	Kasutamine sama		

ROOS (ERÜSIIPELAS)

See on äge, mitte just harvaesinev retsiidiivne mitmekesise etioloogiaga haigus, põhjustatud streptokokkidest. Ilmneb täpselt piiritlemata põletikukolle (erüteem), millega kaasnevad palavik ja üldise intoksikatsiooni sümptomid. Roosile on iseloomulik äge algus (sageli põlvedel, näol), moodustub täpselt piiritletud erkpunast värvi mädapõletiku kolle. Korrektsioon seisneb antibakteriaalsete, põletikuvastaste, immuunsust stimuleerivate, antihistamiinsete ja üldtugevdavate vahendite kasutamises.

Soovitatavad tooted: : Greibiseemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Harpagin, Immune Guard, Nigenol, Erksus kogu päevaks, Saialillekreem.

Arvestades, et roosi tekitav põletik on tingitud streptokokkidest, on otstarbekas määrata «**Greibiseemnete ekstrakt**», mille flavonoidid (naringiin jt.) on efektiivsed vahendid võitluses streptokokkidega.

Samal eesmärgil võib kasutada ka **Teepuu eeterlikku õli**, mille terpeenid omavad samuti kõrget bakteritsiidset aktiivsust, tõstes seejuures traditsioonilise ravi efektiivsust (antibakteriaalne, põletiku- ja allergiavastane).

Väga tähtis on «**Nigenoli**» ja/või «**Vital plusi**» määramine, mis sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), olles — eikosapentaanhappe (EPA) ja dokosaheksaanhappe (DHA) eellasteks, millest moodustub terve rida bioloogiliselt aktiivseid ühendeid, mis mõjutavad ainevahetust erinevates suundades — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). tekkides PKRH ainevahetusprotsessis, osutavad V seeria LT antagonistlikku mõju LT IV seeriale («aeglaselt reageerivad substantsid»), mis tingivad veresoonte seinte kõrge läbilaskvuse, leukotsüütide aktiivsuse, põletikuprotsessid jne.

Samaaegselt PKRH-ga väheneb biogeensete amiinide, põletikumediaatorite, sekretsioon (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin), ning stimuleerub ferment histaminaasi ja histamiinivastaste antikehade tootmine. Nigenolist saadud ferment tsüklooksügenaas tagab kõrge antiserotoniinse reaktsiooni koefitsiendi.

Selle tulemusena saadaksegi kõrge PKRH raviefekt, mistõttu väheneb veresoonte läbilaskvus, tursed, põletik ja valu. Paralleelselt tuleks tarbida «**Harpagini**», mis sisaldab iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt) ja mille toimemehhanism on analoogne mittesteroidsete põletikuvastaste vahenditega.

Väljendunud valusündroomi korral soovitatakse tarbida «**PC28 Plus**», mis kõrvaldab valu ja põletiku.

Arvestades haiguse retsiidiivse kuluga, tuleks määrata immunomodulaatorit «**Immune Guard**», millel on immuunsust korrigeeriv mõju ning mis tõstab vastupanuvõimet paljudele nakkustele.

Suurt mõju avaldavad põletikuprotsessile membraane stabiliseerivad ained — vitamiinide-mineraalide kompleksis «**Erksus kogu päevaks**». Viimane stimuleerib samuti immuniteti, tugevdab eelmiste toodete põletikuvastast efekti.

Põletiku-, turse-, valuvastane ja imenduv toime on ka **Saialillekreemil**.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
VÕI Teepuu eeterlik õli (allergia puudumisel!)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki 1 supilusikatäiele piimale või leivakapslile.	3 näd.	1
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Immune Guard	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal. Immuniteedi moduleerimiseks on otstarbekas korrata kuuri 1-2 korda 2-nädalase vahega.	2 näd.	4
Nigenol	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
PC28 Plus	1-2 tabletti 1-2 korda päevas, olenemata söögikordadest. Kasutatakse palaviku- või valusündroomi korral.	2-4 näd.	1-3
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
KOMPRESS	5 tilka Teepuu eeterlikku õli 1 supilusikatäiele baasõlile, 1-2 korda päevas asetada kompress kahjustatud kohale, kliinilise paranemiseni.		
Saialillekreem	määrida 2 korda päevas peale ägeda protsessi möödumist, 1-2 nädala jooksul.		

SALPINGOOFORIIT (ADNEKSIIT)

Salpingooforiit ehk adneksiit on emakamanuste põletik (munajuhad ja munasarjad), põhjustatud strepto-, stafülo-, gonokokkidest, soolekepikestest, tuberkuloosi, mükobakteritest, klamüüdiast). Adneksiidi korrektsioon näeb ette põletikuvastaste, immuunsust stimuleerivate, samuti hormonaalset homöostaasi stabiliseerivate ja mikrobiotsünoosi taastavate vahendite kasutamist.

Soovitavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Igavene noorus, Harpagin või P.C. 28 plus, Floramax, Tüümianikreem, Geel Intiimseks hoolduseks.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) või **Teepuu eeterlik õli** (terpeenid) tagavad bakteriitsidse, fungitsiidse ja viirusevastase toime.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase, immuunsust stimuleeriva, adaptogeense mõjuga.

«**Igavene noorus**» polüküllastamata rasvhapped - omega-6 - gamma-linoleenhape) taastavad hormonaalse homöostaasi, on põletikuvastased.

«**Harpagin**» või «**PC28 plus**» (iridoidsed glükosiidid) on põletikuvastase ja valuvaigistava toimega.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastavad mikrobiotsönoosi, stimuleerivad immuuniteeti.

Tüümianikreem kõrvaldab valu, mõjub põletikuvastasel.

Geel Intiimseks hoolduseks tagab hügieenilise hoolduse.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile veele, juua 2 korda päevas 30 minutit enne sööki.	4 näd.	1
või Teepuu eeterlik õli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäie piima või leivakapsliga.	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	2-5
Igavene noorus	1-2 tilk 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1-2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Teepuu eeterlik õli (ALLERGIA PUUDUMISEL)	Vaginaalsed tampoonid: 5 tilka 10 ml Jojobaõlile (Argana). Asetada tampoonid ööseks, üle päeva. Kuur 10 protseduuri. Teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.		
VÕI	Kompositsioon: 2 tilka Teepuuõli + 2 tilka Eukalüptiõli. Kasutamine sama.		
Tüümianikreem	Määrida alakõhtu ja kubeme piirkonda 2 korda päevas. Kasutada samaaegselt vaginaalseid tampoone.		
Geel Intiimseks hoolduseks	Kasutada igapäevaselt 2 korda päevas intiimseks hoolduseks.		

SAPIKIVITÕBI

See on maksa-sapiteede süsteemide haigus, mida iseloomustab kivide (konkrementide) teke sapipõies ja sapijuhades. Haiguse põhjuseks on ainevahetushäired maksarakkudes, mis viivad sapi füüsilis-keemiliste muutusteni (sapis sapphappe, fosfolipiidide osakaalu vähenemine), mille tulemusena ladestub kolesteriin kivide põhikoostises olevate kristallide, niitide, pretsipitaatidena (kaltsiumisoolad). Samuti võivad põhjuseks olla põletikuprotsessid hepatobiliaarsüsteemis, sapijuhades, sapipõies. Sapikivitõve korrektsiooniks sobivad sapi normaalsel koostisel taastavad ja põletikke eemaldavad vahendid.

Soovitatavad tooted: Artišoki ekstrakt, Ultra maksa kaitse, Kadakasiirup, Kolestina, Vital plus, Nigenol, Sidruni eeterlik õli, Roheline tee piparmündiga, Immune Guard, Meteorin, Stimusan.

Valitud toodeteks on maksa protektorid «**Artišoki ekstrakt**» ja «**Ultra maksa**

kaitse». Neis sisalduvad tsünariin ja silimariin stimuleerivad sapi teket, suurendades sapphapete ja fosfolipiidide sisaldust sapis, mis takistab kolesteriini ladestumist ning soodustab selle väljutamist organismist, alandades seejuures selle taset veres.

«**Kolestina**» ja «**Vital plus**» inhibeerivad maksarakkudes ferment HMG-Co-A-reduktaasi ja vähendavad kolesteriini sünteesi.

«**Nigenol**» ja «**Vital plus**», tänu V seeria leukotrieenide tootmisele, omavad põletikuvastast toimet, takistades kolesteriini konglomeratsiooni (tekkeprotsess) põletikulise detriidi korral.

«**Sidrundi eeterlik õli**» lahustab 30% haigetest kivid sapipõies ja -juhades. «Roheline tee piparmündiga», olles antioksidandiks, normaliseerib maksarakkude funktsioone.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase toimega.

«**Meteorin**» ja «**Stimusan**» stimuleerivad sapijuhade motoorset funktsiooni, ennetades neis sapi seiskumist.

«**Tüümianikreem**» kõrvaldab sapijuhades spasmid ning soodustab efektiivsemat sapieritust, vähendab maksa protektorite tarbimisest tingitud ebamugavustunnet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	3
Või Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Kolestina	1 kapsel lõunasöögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Sidrundi eeterlik õli (ALLERGIA PUUDUMISEL!)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või 1 supilusikatäie piimaga. Vajadusel korrata kuuri 2-3 korda nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	1-3 kuud	1-2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Meteorin	1 kapsel 2 korda päevas enne sööki vähese veega.	1 kuu	2
Stimusan	1 teelusikatäis 3 korda päevas 10 minutit enne sööki.	1 näd.	2
<i>VÄLISELT:</i>			
Tüümianikreem	Määrida maksa piirkonda 2-3 korda päevas 2-4 nädala jooksul.		

SAPITEEDE DÜSKINEESIA

Sapi 12-sõrmiksoolde saabumise häired sapiteede lihasaparatuuri motoorika rikke tõttu, mis põhjustab valu paremas roietealuses piirkonnas. Düsksineesia korrigeerimiseks määratakse saponiifitseeritud, fermente, spasmolüütilisi vahendeid ja probiootikume.

Soovitatavad tooted: Artišoki ekstrakt ja Ultra maksa kaitse, Greibiseemnete ekstrakt, Meteorin, Stimusan, Floramax, Sidruni eeterlik õli, Tüümianikreem.

Valitud toodeteks on maksa protektorid «Artišoki ekstrakt» ja «Ultra maksa kaitse». Sisaldavad flavonoide tsünariini ja silimariini, mis normaliseerivad sapiteede funktsioone, parandavad sapi eritumist 12-sõrmiksoolest. Märkimisväärne on, et reaktiivse või kroonilise pankreatiidi korral on kasulik määrata «Ultra maksa kaitset», mis kergendab kõhunäärme tööd.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» sisaldab flavonoide, mis saneerib sappi, hävitab lambliaid, eemaldab põletiku.

«**Meteorin**» ja «**Stimusan**» (taimset ekstraktid) soodustavad samuti sapiteede motoorika paranemist, samas aktiveerivad jämesoole motoorikat.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastab häiritud mikrofloorat, normaliseerib seedimist ja istet.

«**Sidruni eeterlik õli**» suurendab sapieritust, kõrvaldab põletikku.

Tüümianikreem eemaldab sapipõie ja sapiväljutuste spasmid, soodustab sapieritust ning motoorika paranemist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISET</i>			
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki	1 kuu	1
VÕI Ultra maksa kaitse	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Greibiseemnete ekstrakt	5-10 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Sidruni eeterlik õli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruta, tee või piimaga. Eriti kasulik hüpokineetilist vormi düskineesi korral (kõhukinnisus).	3 näd.	1
<i>VÄLISPIDISET:</i>			
Tüümianikreem	Määrida maksa piirkonda 2 korda päevas 2-3 nädala jooksul. Näidustatud hüpokineetilist vormi düskineesi korral (kõhukinnisus).		

SELGROO OSTEOKONDROOS

Selgroo osteokondroos (selgroo lülide moonded) on haigus, mida iseloomustab degeneratiivsete muutuste areng kõhrkoes selgrootide vahel, samuti reaktiivsed protsessid ümbritsevates kudedes. Peamisteks põhjusteks on traumad, ealisusest tingitud protsessid, selgroo arenguanomaaliad, veresoonte faktor, hormonaal-endokriinsed häired, pärilikkus ning immunoloogiline faktor. Osteokondroosi arenedes kaotavad selgrootülilide vahelised diskid sültja tuuma, amortiseerudes oma elastsed omadused, mis põhjustab diski fibroosse võru esiletungimist ja mõranemist. Edasi viivad need lõhed diskidevahelise väljasopistuse ni. Haiguse korrektsioon seisneb algstaadiumis selgrootülidevaheliste diskide elastsuse taastamises, hilisemates staadiumides aga — võitluses valusündroomiga.

Soovitavad tooted: Glucochon forte, Harpagin, PC28 plus, Viva K2, Kadakasiirup, Nigenol või Vital plus, Phyto 40, Linofit, Viva-Fit kohvi.

Valitud tooteks on «**Glucochon forte**», mis sisaldab kõhrkoe struktuuri taastavat kondrotitiini, muudab kõhre elastsemaks, tugevdab selgrootülilide vahelisi liigeseapsleid, vähendab valusündroomi.

«**Harpagini**» iridoidised glükosiidid (harpagosiid jt.) ja «**PC28 plus**» on põletikuvastase ja valuvaigistava toimega.

«**Viva K2**», sisaldades vitamiine D₃ ja K₂, tugevdab luu- ja sidekude, soodustab valusündroomi vähenemist.

«**Kadakasiirupi**» eeterlikud õlid soodustavad põletiku ja valu vähenemist, ning, podagrast tingitud protsesside korral viivad selgroo kudedest kusihappe soolasid välja.

«**Nigenoli**» ja «**Vital plusi**» polüküllastamata rasvhapped avaldavad prostanoidide süsteemi kaudu põletikuvastast toimet, soodustades valusündroomi vähenemist. Naistele kliimaksieelses, klimakteerilisel ja menopauside perioodil soovitatakse tarbida «Phyto 40», mis, sisaldades sojaisoflavoone ja omega rasvhappeid, toetab hormonaalset homöostaasi, vähendab kaltsiumikadu, toetab kõhre ja sidekoe elastsust, ennetab osteoporoosi arengut.

Konjugeeritud linoolhape «**Linofitis**», soodustades kehamassi alanemist, vähendab koormust selgrootülilide vahelistele diskidele ja valu.

Täiendavalt võiks kehamassi vähendamiseks soovitada madala kalorsusega vitamiinide-mineraalide kompleksi «**Viva-Fit kohvi**», mis asendab 1-2 toidukorda 2-3 nädala jooksul, päevase kalorsuse vähendamiseks toidus.

Põletikuvastane efekt saadakse «**Nigenoli**», «**Vital plusi**» tarbimisel, mis sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), olles eikosanoidide eellasteks — eikosapentaan- (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad ainevahetust mitmekülgset mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Väga tähtis on, et PKRH metabolismiprotsessis moodustuvad V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT-le (nn. aeglaselt reageerivad substantsid), mis põhjustavad vereroonte seinte kõrgendatud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jms. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — sekretsiooni ning stimuleerivad ferment histaminaasi ja

antihistamiinsete antikehade teket. Nigenoli poolt toodetud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saabubki PKRH raviefekt.

Põletikuvastase efekti tugevdamiseks soovitatakse tarbida **Kadakakreemi** ja **Geeli PC28**, mis parandavad lokaalset vereringet, on soojendava ja valuvaigistava toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Glucochon forte	1 tablett 1-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga.	3 kuud	4
PC28 plus	1-2 tabletti päevas lahustatult ¼ klaasis keedetud vees. Sisse võtta valu korral!	2-4 näd.	1-3
Viva K2	1 kapsel hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Kadakasiirup	1 TEELUSIKATÄIS (+ 1 TILK 33 ÜRDI ÕLI ALLERGIA PUUDUMISEL!). SISSE VÕTTA 2-3 KORDA PÄEVAS PEALE SÖÖKI	1 KUU	1
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
VÕI Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5kuud	2-5
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	3 kuud	4
Linofit	2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal (ei ole näidustatud kilpnäärme ületalitluse korral!).	1 kuu	3
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, juua õhtuse söögikorra asemel.	2-3 näd.	1-2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Kadakakreem	Määrida lülisamba piirkonda 2 korda päevas. Soovitav teha samal ajal manuaalteraapia kuuri.		
Geel PC28	Määrida samas koguses kui Kadakakreemigi, selgroo piirkonda, kuid erinevatesse kohtadesse, 2-3 korda päevas.		
VÕI Jojobaõli VÕI Arganaõli	0,5 teelusikatäit + 4 tilka 33 ürdi õli + 0,5 cm Kadakakreemi. Määrida selgroo piirkonda 2 korda päevas. Soovitav teha samal ajal manuaalteraapia kuuri.		
Kadakaõli	5-7 tilka emulgaatoriga vanniveele, t°-l 37–38°C. Protseduuri teha 10-15 minutit. Kuur - 10-15 vanni.		
33 ürdi õli + Rosmariinõli	1 supilusikatäis meresoola + 4 tilka õli. Vannitamise seg 10-15 minutit, vee t°-l 37–38°C. Kuur - 10-15 vanni.		

SJÖGRENI SÜNDROOM

Sjögreni sündroom (limanahkade kuivus) on autoimmuunne haigus, millele on iseloomulik progresseeruv kulg ja eksokriinsete näärmete lümfotsütaarne infiltratsioon. Põhjus on seni tundmata. Haiguse arengus on määravad geneetilised, immunoloogilised, hormonaalsed ja välised faktorid.

Sjögreni sündroomi korral esineb peaaegu alati suu kuivus, mis on tingitud

süljenäärmete kahjustusest. Lisaks sellele on häiritud ka pisaranäärmete talitlus ning see kutsub esile kuiva konjunktiviidi. Teiste eksokriinsete näärmete kahjustus väljendub välissuguelundite, ninaneelu ja naha limaskestast kuivuses. Sjögreni sündroomiga haigetele on iseloomulik kähisev hääl, neelamisraskused tahke toidu söömisel, hiljem kujunevad välja ka stomatiit, kaaries. Viimane viib omakorda lõpuks välja hammaste massilisele väljalangemisele. Siseorganite kahjustustest on sagedasemad krooniline bronhiit, vaskuliit, glomerulonefriit. Real juhtudel on haigust põhjustavateks faktoriteks olnud viirusnakkused. Teise sündroomi korral tekib kuivus teiste haiguste — reumatoidartriidi, süsteemse luupuse, süsteemse sklerodermia, polümüosiidi jt. haiguste tõttu.

Soovitatavad tooted: Harpagin, Roheline tee piparmündiga, Vital plus, Erksus kogu päevaks, Hambapasta, Eliksiir suuõone loputamiseks, Silmasprei.

«**Harpagin**», sisaldades iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), on põletikuvastase toimega.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**» omavad antioksidantset efekti, normaliseerivad ainevahetust, parandavad limanaha seisundit, ennetavad tüsistuste teket.

Omega-3 rasvhapped «**Vital plusis**» stabiliseerivad rakumembraani struktuuri, takistavad limanahkade kuivuse teket.

Hambapasta ja **Eliksiir suuõone loputamiseks** puhastavad suuõont ja hambaid, stimuleerivad süljenäärmete tegevust.

Silmasprei niisutab silma konjuktiivi.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2 korda aastas.	3 kuud	2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas, hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Hambapasta	Puhastada hambaid 2 korda päevas.		
Eliksiir suuõone loputamiseks	Loputada suuõont peale hammaste pesemist.		
Silmasprei	Pihustada silmalaugudele 1 kord (mitte avatud silmadesse!) vajadusel või 2-3 korda päevas.		

SKLERODERMIA (skleroos), süsteemne

Süsteemne sklerodermia (ka süsteemne skleroos) on sidekoe difuusne haigus, mis ilmneb naha (kõvanahksus, naha kõvastumine), siseorganite progresseeruva fibroosi (jäigastumine), veresoonte oblitereeriv endarteriidi sarnase patoloogiaga, levinud vasospastiliste häiretega. Põhjus on seni teadmata. Haiguse arengumehhanismi on kaasatud sidekoe ainevahetuse muutused (kollageeni ja

neofibrillogeneesi biosünteesi, kudede fibroos suurenemine), immuunsed häired (T-supressorite taseme alanemine B-lümfotsüütide normaalse sisalduse juures veres, kollageeni antikehade, vahel ka antinukleaarsete, ilmumine) ning mikrotsirkulaarse vereringe (tsütotoksilised lümfotsüüdid kahjustavad endoteeli, millega kaasneb trombotsüütide adhesioon ja agregatsioon, koagulatsiooni aktivatsioon, mis vabaneb põletiku mediaatoritest, veresoonte seinte läbilaskvus) kahjustused. Fibroosi arengus on suur osa tsütokiinidel ja kasvufaktoritel, mis mõjutavad lümfotsüütide ja trombotsüütide sekretsiooni. Need põhjustavad kollageeni ja sidekoe peamise aine hüperproduktiooni koos järgnevate fibroosialade arenguga. Kahjuks on haigus ravimatu. Algasstaadiumis võib soovitada järgmisi tooteid.

Soovitatavad tooted: Vital plus, Ginkolin, Roheline tee piparmündiga, Acerola, Sidruni eeterlik õli, Kadakakreem. «**Vital plus**» (omega-3 rasvhapped) soodustab veresoonte laienemist soodustavate prostaglandiinide tootmist.

«**Ginkolin**» (ginkoliidid) normaliseerib veresoonte toonust, taastab mikrotsirkolatsiooni «**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiinid E, C, β -karotiin, seleen ja polüfenoolsed ühendid – katehhiinid), tugevdab veresoonte seinu, on antioksidantse mõjuga.

«**Acerola**» (vitamiin C) tugevdab veresoonte seinu, tõstab nende elastsust.

Sidruni eeterlik õli parandab mikrotsirkolatsiooni,

Kadakakreem laiendab veresooni, soojendab.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Vital plus	2-3 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	pidevalt	
Ginkolin	1-2 dražeed 3 korda päevas söögi ajal.	2-3 kuud	3-9
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Sidruni eeterlik õli	1 kapsel 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimaga. Taha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
<i>VÄLISPIDISETL:</i>			
Kadakakreem	2 korda päevas määrada käsi ja jalgu, kergelt masseerides.		
Kadakaõli	5-7 tilka vannivee t°-l 37-38°C. Vannitada iga päev 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		
Apelsiniõli	1-2 supilusikatäi meresoola + 4 tilka õli vee t°-l 38°C. Vannitada 10-15 minutit üle päeva. Kuur 10-15 vanni.		

SOOLTENAKKUSED

Need on fekaal-oraalse ülekandemehhanismiga nakkushaigused, mille tekitajad kahjustavad magu, 12-sõmiksoolt, peen- ja jämesoolt. Nakkust põhjustavad bakterid, viirused, algloomad.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Floramax, Immune Guard, Vital plus, Fenkoli eeterlik õli, Viva-Fit kohvi, Tüümianikreem.

Flavonoidid (naringiin jt.) «**Greipfruudi seemnete ekstraktis**» avaldavad

laiatoimelist bakteritsiidset, fungitsiidset ja viirusevastast toimet, mis võimaldab võidelda praktiliselt iga soolenakkuse allikaga.

Laktobakterid «**Floramaxis**» taastavad häiritud mao-sooletrakti düsbioosi.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid ja vitamiin C) stimuleerib immuuniteeti, soodustab kiiret tervenemist.

«**Vital plus**» Omega-3 rasvhapped taastavad soolestiku rikutud limanahka, eemaldavad põletiku.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Mustikas vital jook**» aitab kõhulahtisusest vabaneda.

«**Viva-Fit kohvi**» (vitamiinide-mineraalide-alkoholi kompleks) soodustab haigete kiiret rehabilitatsiooni peale läbipõetud nakkusi.

Tüümianikreem eemaldab spastilised valud.

Haiguse raske kulu korral pöörduda arsti poole!

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greipfruudi seemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	3-5 tilka klaasile keedetud veele, juua 2-3 korda päevas, 30 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda väheses veega.	2 näd.	
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-5
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	1 kuu	4
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, juua söögi ajal.	1 kuu	1-2

VÄLISPIDISETL:

Tüümianikreem	2 korda päevas määrada kõhu piirkonda 3-5 päeva jooksul.
----------------------	--

STOMATIIT

Stomatiit on suuõõne limanaha haiguste kokkuvõtlik nimetus, mida iseloomustavad haavandid (aftid) suus. Meetmed stomatiidi korrigeerimiseks on suunatud immuuniteedi tõstmisele, põletikuprotsesside kõrvaldamisele, suu limanaha terviklikkuse taastamisele.

Soovitatakse tooted: Acerola, Nigenol, Vital plus, Erksus kogu päevaks, Immune Guard, Jook Mustikas vital, Siirup Punane mari, Õunaäädikas tablettides, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Kurgusprei, Lavendli, Teepuu, Eukalüpti eeterlikud õlid.

«**Acerola**» stimuleerib immuuniteeti, osaleb põletikuvastase toimega neerupealiste hormooni kortikosterooni tootmisel, taastab limanahka, vähendab veritsust.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) stimuleerib immunteedi T B süsteemi.

Otstarbekas oleks lisada asendamatud omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**», «**Igavene noorus**») rasvhappeid, mis on põletikuvastase efekti eest vastutavate PGI ja PG3 sünteesi substraatideks, ning pidurdavad põletikuliste PG2 sünteesi. Lisaks on need võimelised autoimmuunseid reaktsioone alla suruma, turseid vähendama.

«**Erksus kogu päevaks**» - vitamiinide-mineraalide kompleks, aktiveerides immunteeti, soodustab kudede taastumist.

«**Mustikas vital**» ja «**Siirup Punane mari**» tugevdavad samuti immunteeti.

«**Õunaäädikas**», lisaks vitamiinidele, loob suuõõnes happelise keskkonna, mis takistab paljude mikroorganismide paljunemist.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» avaldab bakteriostaatilist, bakteritsiidset, põletikuvastast toimet.

Lavendli, Teepuu, Eukalüpti jt. eeterlikud õlid hävitavad haigusttekitavaid mikroorganisme, eemaldavad turseid, valu, põletikku.

Kurgusprei eeterlike õlidega on profülaktilise mõjuga, toetab ja tugevdab suu limanaha kaitsevõimet.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Immune Guard	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2 näd.	4
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1
Vital plus	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki.	2-3 näd.	2-3
VÕI Punane mari	Kasutamine sama.	2-3 näd.	2-3
Õunaäädikas	Imeda 1 tablett 4-5 korda päevas.	1-2 näd.	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	<u>Igemepõletik, ebameeldiv lõhn</u> suust. 5 tilka klaasile veele. Loputada 10 sekundi jooksul 1-2 korda päevas.		
Kurgusprei	<u>Lahus:</u> 1 tilk Lavendli- + 2 tilka Teepuuõli + 1 tilk Eukalüptiõli 1 teelusikatäiele söögisoodale, klaasile soojale veele. Loputada 3-4 korda päevas peale sööki ja enne magamaminekut. 2 tilka Teepuuõli + 2 tilka Eukalüptiõli		
VÕI APLIKAT-SIOONID IGEMETELE	Segada Lavendli-, Teepuu- (või Eukalüptiõli) taimeõliga vahekorras 1:1, immutada selles vatitampoon ning asetada see igemetele, kahjustatud kohale 15-20 minutiks.		
Kurgusprei	2-3 korda päevas pihustada suhu ja igemetele kuu jooksul. Stomatiidi profülaktika.		

SUHKRUDIABEET II TÜÜPI

Suhkrudiabeet on haigus, mis on põhjustatud insuliini suhtelisest puudusest. Haigust iseloomustavad süsivesikute ainevahetuse tugevad häired koos hüperglükeemiaga (suhkrusisalduse kõrge tase veres) ja glükoosuuriaga (suhkur uriinis), samuti ka teiste ainevahetushäiretega. Põhjusteks võivad olla: pärilik eelsoodumus, autoimmuunsed, veresoonte häired, rasvumine, psüühilised ja füüsilised traumad, viirusnakkused. Diabeedi (II tüüpi) korrigeerimine näeb ette veresuhkru normaliseerimist, ainevahetuse taastamist, diabeedi tüsistuste profülaktikat.

Soovitatavad tooted: Linofit, Geraaniumi või Eukalüpti eeterlikud õlid, Artišoki ekstrakt või Ultra maksa kaitse, Vital plus, Mustikas vital jook, Roheline tee piparmündiga, Erksus kogu päevaks, Floramax.

Valitud tooteks on «**Linofit**», mis sisaldab konjugeeritud linoalhapt, alandab suhkru ja kolesteriini taset veres, samuti kehamassi. Geraaniumi ja/või Eukalüpti eeterlikud õlid alandavad samuti veresuhkru taset.

Flavonoidid «**Artišoki ekstraktis**» ja «**Ultra maksa kaitsmes**», tsünariin ja silimariin, soodustavad rasva mobiliseerimist maksarakkudest ning normaliseerivad maksa ja kõhunäärme funktsioone. Need alandavad samuti kolesteriini taset ning diabeetikutel ateroskleroosi tekke riski.

Omega-3 rasvhapped «**Vital plusis**» tõstavad perifeersete retseptorite tundlikkust insuliini suhtes, mis parandab glükoosi omastamist rakkude poolt.

«**Mustikas vital jook**» sisaldab mustikamahla, mis on mürtilliini, mikroelementide mangaani ja kroomi allikas, mõjutades süsivesikute ainevahetust.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» sisaldab süsivesikute ainevahetust mõjutavaid mikroelemente. Need mineraalid on mangaan ja kroom, mille defitsiit on suhkrudiabeedi korral.

Eraldi tuleks rääkida tsiingist (Zn), mis osaleb hormoon insuliini sünteesis. «**Roheline tee piparmündiga**», olles universiaalseks antioksüdandiks, parandab eelmainitud toodete efekti.

«**Floramax**» laktobakterid soodustavad düsbioosi taastumist ning toetavad immuunsüsteemi. Diabeetilise angiopaatia profülaktikaks tuleks määrata «**Ginkolini**», mille ginkosiidid parandavad veresoonte seinte seisundit, normaliseerivad mikrotsirkulatsiooni, ennetavad nägemishäireid, neerukahjustuste arengut, infarkte ja insulite, gangreeni teket alajäsemetes. I tüüpi suhkrudiabeedi korral määratakse hormonaalne asendusteraapia. Vivasan vahendeid võib soovitada kui abistavaid, haiguse kulgu stabiliseerivaid vahendeid, tüsistuste profülaktikaks, insuliinannuste vähendamiseks!

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Linofit	2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	3
Eukalüptiõli VÕI Geraaniumiõli	Peale terapeudi, endokrinoloogiga konsulteerimist! Sisse võtta 1 tilk 1-2 korda päevas (leivakapsli või piimaga) peale sööki. Vajadusel võib kuuri korrata nädalaste vahedega nende vahel. Regulaarselt kontrollida suhkruisaldust veres!	3 näd.	1
Artišoki ekstrakt	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata nädalaste vahedega nende vahel!	1 kuu	3
VÕI Ultra maksa kaitse	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal. Võib tarbida pidevalt!	1-1.5 kuud	2-5
Mustikas vital jook	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga.	1-3 kuud	1-2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

SUUNURKADE LÕHED

See on suunurkade naha ja limanaha haigus, põhjustatud streptokokkidest või pärmseenest *Candida Albicans*. Haiguse teket soodustab vitamiini B2 puudus, suhkruhaigused, suunurkade naha ja limanahkade süljega matsratsioon (suunurkade sage limpsimine), mis sageli põhjustab sügavate nahalõhede teket, alustades suunurkadest. Kandidamükoosist põhjustatud suulõhesid võib täheldada pikaajase antibiootikumide, tsütostaatikumide ja kortikosteroididega ravi tüsistusena.

Soovitatavad tooted: Erksus kogu päevaks, Immune Guard, Floramax, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Teepuu eeterlik õli, Argana huulepalsam.

Valitud tooteks on «**Erksus kogu päevaks**», mis varustab organismi vitamiinide, eriti B-grupi, kompleksiga, soodustab kaitsejõudude suurenemist, tõstab kudede immuuniteeti, stimuleerib suunurkade naha epiteliseerimist.

«**Immune Guard**» (ehinakoosid jt.) stimuleerib immuuniteeti, tõstab vastupanu nakkustele.

«**Floramax**» (laktobakterid, B-grupi vitamiinid) kõrvaldavad düsbakterioosi, tõstavad organismi immunoloogilist seisundit.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) ja **Teepuu eeterliku õli** terpeenid bakterite ja seente kasvu ning paljunemist suunurkade nahal.

«**Huulepalsam**» soodustab suunurkade nahadefektide paranemist, ennetab põletike teket.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2 näd.	2
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1

VÄLISPIDISELT

Greibiseemnete ekstrakt	4-5 tilka 1 supilusikatäiele Jojobaõlile. Määrida huuli mõned korrad päevas.
Teepuu eeterlik õli	Lahjendada Jojoba õliga 1:1, mõned korrad päevas määrida suunurki.
Huulepalsam	Määrida huuletele mitu korda päevas.

SÜDAME ARÜTMIA

Südame arütmia tähendab südame erinevate osade rütmihäireid ning ebaregulaarsust lisa- ehk vahelöövide tõttu. Põhjused on erinevad. Nendeks on nii kesknärvisüsteemi funktsionaalsed häired kui orgaanilised kahjustused (stressid, neuroosid, kasvajak, ajutraumad, peaaegu vereringe häired, vagotoonia jms.), närvi-reflektoorsed mõjud (refleksid mao-sooletrakti haiguste korral, selgroo patoloogia jms.); müokardi ja südame-veresoonkonna süsteemi kahjustused (südame isheemiatõbi ja müokardi infarkt, müokardiidid, kardiomiopaatia, südamerike, suurte veresoonte patoloogia, hüpertooniatõbi, perikardiidid, südame kasvajak); elektrolüütilise tasakaalu häired, eriti kaaliumi-, kaltsiumi- ja magneesiumi-; toksiinide mõju — bakteriaalsed, tööstuslikud, tavamürgistused (alkohol, nikotiin); ravimpreparaatidest põhjustatud mürgitused (südameglükosiidid, beeta-blokaatorid, diureetikumid jt.); igasuguse genesiga hüpoksia ja hüpokeemia; endokrinopaatia (türeotoksikoos, feokromotsütoom jt.). Seetõttu ravitakse teise arütmia korral kõige sagedamini südamerütmi häiretest tingitud haigusi.

Soovitatavad tooted: Harpagin, Agliocrat, Vital plus, Ginkolin, Kolestina, Mustikas vital, Lavendli, Ylang-ylang eeterlik õli.

Valik langeb tootele «**Harpagin**», mis sisaldab iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), flavonoidide (kempferool, luteoliin), mis on põletikuvastase, antiarütmilise toimega.

Tähtsuselt teiseks võib nimetada «**Agliocrati**». Sisaldab viirpuu flavonoidide, mis normaliseerivad südamerütmi, parandavad südame vereringet, mõjuvad soodsalt müokardi ainevahetusprotsessidele, soodustavad südamelihase ökonoomsemat hapnikutarbimist. Viimastel aastatel on enam tähelepanu pööratud omega-3 rasvhapetele.

«**Vital plus**» omab samuti arütmiaavastast toimet. Stabiliseerib müokardi rakumembraanide funktsioone, alandab südamaahagete äkksurmade riski.

Südamerakkude hapnikuga varustamise parandamiseks ja hapnikupuuduse vähendamiseks soovitatakse tarbida toodet «**Ginkolin**», mille ginkoliidid mõjuvad soodsalt koronaarsele verevoolule, vähendades südamelihase hapnikupuuduse ilminguid.

Üheks südamearütmia peamistest põhjustest on südame veresoonte ateroskleroos, seetõttu on otstarbekas määrata bioaktiivset toidulisandit «**Kolestina**» (guggulsteroolid, fermenteeritud punane riis), mis alandab kolesteriini taset veres, takistab selle ladestumist arterite seintele, stabiliseerib aterosklerootilisi naaste.

Antiarütmilise mõjuga on Lavendli, Ylang-ylangi eeterlikud õlid. Aeglustavad südamelöökide kokkutõmbeid, toimides rahustavalt südamelihasele.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga	3 kuud	5
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1-2 kuud	1-2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga	1-2 kuud	2-3
Mustikas vital	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki	1 kuu	5
Kolestina:	1 kapsel 1 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
<i>VÄLISPIDISETL</i>			
Lavendliõli + Ylang-ylangiõli	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka eeterlikku õli seansiks. Teha 1-2 korda päevas 15-20 3 nädala jooksul. Vajadusel korrata kuuri nädalaste vahedega.		

SÜDAME ISHEEMIA TÕBI

See on grupp haigusi, mille põhjuseks on ateroskleroosist kahjustatud südamelihaste vereringe kas osaline või täielik katkemine. Peamine ülesanne südame isheemiatõve korrektsioonis seisneb veres kolesteriinitaseme alandamises, progresseeruva haiguse peatamises, vere hüübivuse alandamises, arteriaalse vererõhu korrektsioonis ja müokardi infarkti profülaktikas.

Soovitavad tooted: Kolestina, Agliocrat, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Greipfruudi seemnete ekstrakt, Artišoki ekstrakt (Ultra maksa kaitse), Ginkolin, Acerola, Phyto 40, Mustikas vital, Punase marja siirup, Sidruni, Apelsini, Lavendli, Ylang-Ylangi, Piparmündi eeterlikud õlid.

Valitud tooteks südame isheemiatõve profülaktikas ning selle progresseerumise vältimiseks on «**Kolestina**», sisaldades guggulsteroole ja fermenteeritud punast riisi, mis inhibeerivad ferment HMG-Co-A-reduktaasi, osaledes kolesteriini sünteesis maksarakkudes. Tähtsaks momendiks on juba olemasolevate arterite stabiliseerimine, mis ennetab südame veresoontes trombide teket ja müokardi infarkti arengut.

Teiseks, ent mitte vähemtähtsaks tooteks on «**Agliocrat**». Sisaldab küüslaugu aktiivainet allitsiini, mis samuti alandab kolesteriini taset veres ja kaitseb artereid aterosklerootiliste kahjustuste eest, samas arteriaalset vererõhku normaliseerides.



Omega-3 rasvhapete kolesteriini alandamise mehhanism tootes «**Vital plus**» on analoogne Kolestinale. Omega-3 rasvhapped kaitsevad veresooni nende seintesse kolesteriini ladestumise eest, tõstes veresoonte elastsust ning vastupidavust venitustele. Samuti stabiliseerivad need kardiomüotsüütide biomembraanide funktsioone, normaliseerivad neis elektrofüsioloogilisi protsesse ja ennetavad arütmiaid.

«**Roheline tee piparmündiga**» sisaldab vitamiine-antioksidante (C, E, β -karotiin ja seleen), mis stabiliseerivad arterite rakkude biomembraanide funktsioone, polüfenoolsed ühendid katehiinid aga osutavad antiaterogeenset toimet.

Analoogselt «Vital plusile» toimib «**Linofit**», sisaldades konjugeeritud linoolhapet. Normaliseerides süsivesikute ainevahetust, kontrollib veresuhkrut ja alandab triglütseriidide taset veres.

«**Greibiseemnete ekstrakti**» bioflavonoidid (naringiin jt.) alandavad kolesteriini taset veres ning takistavad selle ladestumist arterite seintele.

Maksa protektorid «**Artišoki ekstrakt**» ja «**Ultra maksa kaitse**» optimeerivad kolesteriinitaseme alandamise protsessi ning takistavad kolesteriini ladestumist veresoonte seintele. Nende flavonoidide (tsünariin, silimariin) mõju maksarakkudele suurendab hepatotsüütide (maksarakud) retseptorite võimet hankida verest kolesteriini ja sünteesida sellest rasvhappeid.

«**Phyto 40**» isoflavonoid ja omega-3 rasvhapped alandavad samuti kolesteriini taset veres. Eriti tähtis on see naistele üle 40, kui toimub hormonaalne ümberreguleerumine ning lakkab töötamast östrogeenide kaitsemehhanism.

«**Ginkolin**», mis küll ei alanda otseselt kolesteriini taset, töötab aktiivselt juba ateroskleroosist kahjustunud arteritega, normaliseerides nende toonust, alandades arteriaalset vererõhku, ennetades trombide teket.

«**Acerola**» (vitamiin C) tugevdab veresoonte seinu, takistab kolesteriini tungimist intiimsetesse veresoontesse, tõstab arterite elastsust.

«**Piimavadak virsikuga**» (inuliin) puhastab mao-sooletrakti, takistab kolesteriini ja süsivesikute imendumist.

«**Õunaäädika tabletid**» soodustab tänu õunaäädikale makroerg atsetüül Ko-A teket, mis osaleb neutraalsete rasvade hapendumisel.

Sidruni, Apelsini, Lavendli, Ylang-Ylangi Piparmündi eeterlikud õlid (mõjutavad lipiidide hapendumisprotsesse) alandavad veresoonte ateroskleroosikahjustuste riski ning kontrollivad arteriaalse vererõhu taset.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Kolestina	1 kapsel 1 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Agliocrat	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	1-3
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett imeda 2-3 korda päevas peale sööki. Tarbida kuuridena 2-3 korda aastas.	3 kuud	2
Linofit	2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	3

Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	3-5 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	4-6 näd.	1
Artišoki ekstrakt või	1 supilusikatäis 3 korda päevas peale sööki. Kuuri korrata 3-4 korda aastas..	1 kuu	3
Ultra maksa kaitse:	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga.	1-2 kuud	2-3
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Sidruni- või Apelsiniõli (ALLERGIA PUUDUMISEL).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimale. Sisse võtta kuuridena, nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Õunaäädika tabletid	1-3 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri kurrata 3-4 korda aastas.	1 kuu	2-5
Piimavadak virsikuga	1 supilusikatäis 2 korda päevas 30 minutit enne sööki 150 ml keedetud ja jahutatud veega. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	2-3 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Lavendliõli	5 tilka vannile, veet°-l 37-38°C. Vannitada 10-15 minutit igapäevaselt. Kuur 10-15 vanni.
Ylang-Ylangõli	<u>Aroomilamp:</u> 2 tilka 5 ruutm. ruumi kohta. Aroomiteraapia seansse viia läbi 1-2 korda päevas 10-20 minutit 3 nädala jooksul.
Piparmündiõli	5 tilka 10 ml Argana- Jojoba-, Avokaadoõlile – määrada südame piirkonna nahale stenokardiahoogude kõrvaldamiseks.

SÜSTEEMNE ERÜTEMATOOSNE LUUPUS

Süsteemne erütematoosne luupus (Systemic lupus erythematosus) on sidekoe difuusne haigus, mida iseloomustavad sidekoe ning selle tuletiste immuunkompleksed kahjustused, sh. vereroonte mikrosirkulatsiooni häiretega. See on põletikuline autoimmuunne multisüsteemne haigus, mis võib kahjustada kõiki kudesid. Autoantikehade ülemäärasel produktsioonil pöördub kogu immuunsüsteem organismi enda vastu ja ründab oma kudesid. Veres on seejuures leitud suurtes kogustes erilisi antikehi - antinukleaarsed antikehad (ANA) /kaheahelalise DNA antikehad, ning suures kontsentratsioonis veres ringlevaid immuunkomplekse. Süsteemse luupuse peamisteks sümptomiteks on: näol, peamiselt nina ja põskede piirkonnas, punane sügelev lööve, liigeste ja neerude progresseeruvad kahjustused. Sageli täheldatakse haigetel progresseeruvat südamelihase, kopsude ja peaaegu põletikku, mille tulemuseks tekib põletikulisele kohale armkude (fibroos).

Soovitavad tooted: Harpagin, Nigenol, Vital plus, Igavene noorus, Roheline tee piparmündiga, Acerola, Punase marja siirup, Cistymín.

Põletiku- ja autoimmuunsusevastane efekt saadakse «Nigenolist», «Vital

plusist», mis sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), olles eikosanoidide eellasteks — eikosapentaan- (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad eikosanoidide ainevahetust mitmekülgsest mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrieenid (LT). Eriti tähtis on, et PKRH metabolismiprotsessis moodustuvad V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT-le (nn. aeglaselt reageerivad substantsid), mis põhjustavad vereroonte seinte kõrgendatud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jms. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — sekretsiooni ning stimuleerivad ferment histaminaasi ja antihistamiinsete antikehade teket. Nigenoli poolt toodetud ferment tsüklook sügenaas tagab antiserotoniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saabubki PKRH raviefekt. Veresoonte põletikuga kaasneb trombide teke, mis häirib mikrosirkulatsiooni. Veresoonte endoteelseid rakke stimuleeriv tsüklook sügenaas soodustab prostatsükliinide ja tromboksaanide sünteesi, takistab trombotsüütide agregatsiooni (kleepuvust) ja moodustab hemostaatilise tasakaalu.

Otstarbekas oleks «**Harpagini**» määramine, mis on oma toimemehhanismilt analoogne mittesteroidsete põletikuvastaste vahenditega ning töötab põletikuvastase prostanoidide sarja tasandil.

Soovitav oleks polüküllastamata rasvhapete tarbimine samaaegselt E-vitamiiniga («**Igavene noorus**»), mis ennetab sidekoe fibrillaarsete valkude degradatsiooni ning haiguse progresseerumist.

Harpagini ja PKRH põletikuvastast efekti võivad tugevdada peamised antioksüdandid — vitamiinid E, C, beeta-karotiin ja seleen («**Roheline tee piparmündiga**»).

Sidekoe kollageeni sünteesi soodustab C-vitamiin («**Acerola**»), kuna võimaldab neerupealistel põletikuvastase hormooni kortisooni tootmist.

Sarnaselt Rohelisele teele piparmündiga mõjub «**Punase marja siirup**», eriti neerude kahjustuse korral.

Viimasel juhul soovitatakse samuti «**Cistymini**», mis parandab neerude väljutusfunktsiooni ja takistab põletikuprotsessi progresseerumist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	2-3 kuud	3-9
VÕI Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1.5 kuud	2-5
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	1-3 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2 korda aastas.	3 kuud	2
Acerola	1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Punase marja siirup	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki	1 kuu	3-4
Cistymin	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	1-4

TENDOVAGINIIDID

Tendovaginiit ehk kõõlustupe põletik on kõõlust ümbritseva tupe sünoviaalkirme põletik, mis võib tekkida traumade, patogeense mikrofloora sisseimbumise või kõõluse sünoviaalkile düstroofiliste muutuste tõttu. Tendovaginiitide korrigeerimine seisneb võitluses põletike ja nende tagajärgedega.

Soovitatavad tooted: Harpagin, Vital plus, Nigenol või Igavene noorus, PC28 plus, Kadakasiirup, Geel PC28, Kadakakreem, Erksus kogu päevaks.

Valitud tooteks tendovaginiidi korral on «**Harpagin**» («PC28 Plus»), mis sisaldab iridoidseid glükosiide (harpagosiid jt.), mõjub põletiku-, tursevastasel, valuvaigistavalt.

Otstarbekas oleks lisada asendamatud omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**», «**Igavene noorus**») rasvhappeid, mis on põletikuvastase efekti eest vastutavate PGI ja PG3 sünteesi substraatideks, ning pidurdavad põletikuliste PG2 sünteesi.

See tähendab, et polüküllastamata rasvhapped tagavad põletikuvastase efekti. Lisaks suruvad need alla autoimmuunseid reaktsioone, vähendades turseid, hommikust liigeste jäikust ja tupe kuivust. Samaaegselt on soovitatav tarbida «**Kadakasiirupit**», mis mõjub tursetevastasel ning eemaldab põletiku ja valu.

Täielik vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**», olles antioksüdantse toimega, tugevdab põletikuvastast efekti.

Mitte vähem tähtis on lokaalne **Kadakakreemi**, **Geeli PC28**, **Kadakaõli** kasutamine, mis tänu terpeenidele ja iridoidsetele glükosiididele avaldavad valuvaigistavat ning põletikuvastast toimet.

Efektiivseks osutuvad ka õli-alkoholi kompressid **Lavendli-** või **Teepuuõli** eeterlike õlidega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga.	3 kuud	4
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal (Omega-3 RH 150 mg/kapslis, mis on 45-90% ööpäevasest vajadusest).	1-1.5 kuud	2-5
Nigenol	1 kapsel 1-2 korda päevas söögi ajal (Omega-6 RH 300 mg/kapslis, mis on 3-6% ööpäevasest vajadusest).	1-2 kuud	1-2
VÕI Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal (Omega-6 RH 1,1 g/kapslis, mis on 11-23% ööpäevasest vajadusest).	1-1.5 kuud	2-5
PC28 plus	1-2 tabletti päevas, lahustatult ¼ klaasis keedetud vees.	2-4 näd.	1-3
Kadakasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2-3 korda aastas.	1 kuu	1

Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal.	2-3 kuud	1
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Kadakahreem	määrida 2 korda päevas kahjustunud liigeseid kliinilise paranemiseni.		
VÕI Geel PC28	Kasutamine sama.		
Kadakaõli	<u>Kompress liigese piirkonda:</u> 5 tilka eeterlikku õli 100 ml soojale veele (40 °C). Immutada selles puuvillane riie, kergelt välja väänata, asetada liigesele, peale kompresspaber, katta sooja riidega. Hoida 2 tundi. Kuur 5-7 igapäevast protseduuri.		
Kadakaõli	5-7 tilka vanniveele t°-l 37-38 °C. Vannitada iga päev 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		
MERESOOL	+ 4 tilka 33 ürdi õli + 4 tilka Rosmariinõli (mitte hüpertoonia korral) vee t°-l 37-38 °C. Vannitada 10-15 minutit üle päeva. Kuur 10-15 vanni.		
KOMPRESS LIIGESELE VALU JA TURSE KIIREKS EEMALDAMISEKS	1 supilusikatäis 40% alkoholi ja taimeõli + 5 tilka Teepuu või Lavendli eeterlikku õli. Asetada ööseks. Kuur 3-5 protseduuri.		

TROMBOFLEBIIT

Tromboflebiit on pindmiste ehk nahaluste veenide põletik ja nende ummistumine verehüüvetega (trombid), mis sulgevad läbipääsu. Venossete veresoonte suudmetes tekivad valud, kõrgeneb kehat° kuni 37,5 °C, harva 38 °C, kahjustatud kehaosadel ilmnevad tursed ja punetus. Haiguse korrigeerimiseks määratakse põletiku-, trombidestatsid, verd vedeldavaid ja antihistamiinseid preparaate.

Soovitavad tooted: Greibiseemnete ekstrakt, Harpagin, Nigenol, Vital plus, Immune Guard, Roheline tee piparmündiga, Sidruni, Teepuu eeterlikud õlid, Veenikreem, Teepuu-, Saialillekreem. Põletikuvastane efekt saadakse «**Greibiseemnete ekstraktist**», «**Harpaginist**», «**Nigenolist**» või «**Vital plusist**».

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (glükosiid naringiin) on laia bakteritsiidse ja põletikuvastase toimega, vedeldades verd.

«**Harpagin**» on põletikuvastase mõjuga, sarnaselt mittesteroidsete põletikuvastaste vahenditega.

«**Nigenol**» (Omega-6) ja «**Vital plus**» (Omega-3) rasvhapped realiseerivad põletikuvastase toime eikosanoidide süsteemi kaudu, samaaegselt «**Nigenol**» aga suurendab efekti histamiinsete ja serotoniinsete struktuuride kaudu. Samas stimuleerib tsüklooksügenaas veresoonte endoteelirakke, soodustab prostaglandiinide ja tromboksaanide sünteesi, takistab trombotsüütide agregatsiooni (siduvus) ja adhesiooni (kleepumist) ning moodustab hemostaatilise tasakaalu.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid, vitamiin C) stimuleerib immuniteti, aktiveerides mittespetsiifilisi kaitsefaktoreid ja põletikuvastaseid mehhanisme.

Sidruni eeterlik õli vedeldab verd, alandab protrombiini taset, parandab mikrotsirkulatsiooni.

«**Jook Mustikas vital**» (glükosiid mürtilliin) tugevdab veenide seinu, parandab verevoolu, normaliseerib vereringet.

«**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiinid C, E, β -karotiin, seleen, polüfenoolid), olles antioksidandiks ja veresoonte protektoriks, tugevdab eeltoodud produktide põletikuvastast mõju.

Teepuu eeterlik õli (terpeenid) eemaldab põletiku.

Veenikreem viinamarjalehtedega tugevdab lümfodrenaaži ja venoosset voolu.

Saialillekreem on põletikuvastase ja imenduva toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 200 ml vees või mahlas, juua 2-3 korda päevas 60-30 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1
VÕI Sidruni	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimale.	3 näd.	1
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
VÕI Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Mustikas vital	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	3-4 näd.	4-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	1-3 kuud	1-2
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	<u>Kompress:</u> lahjendada 30 tilka 100 ml vees, imutada saadud lahuses marlit, asetada haigele kohale (lahtiste haavade puudumisel) 4-6 tunniks. Korrata põletiku ja valu eemaldumiseni.		
VÕI Teepuu eeterlik õli	<u>Kompress kahjustatud piirkonda:</u> 100 soojale veele lisada 5 tilka õli emulgaatorita, imutada selles lahuses puuvillast salvrätikut, asetada haigele kohale, seejärel katta tsellofaani ja tihedama riidega. Jätta kompress 2 tunniks nädala jooksul.		
Veenikreem	1,5 cm kreemile + 1 tilk Teepuuõli. 2 korda päevas määrada põletikulisi veene.		
VÕI Saialillekreem	1,5 cm kreemile + 1 tilk Teepuuõli. Määrada kahjustatud kohti 2-3 korda päevas. Kasutada kliinilise paranemiseni.		

TROOFILISED HAAVANDID

Troofiline haavand (ka säärehaavand) on organismi kudede defekt (naha või limanaha), mis ei parane 6 nädala jooksul. Troofilised haavandid arenevad paljude haiguste, mitte ainult varikoossete veenilaiendite ja kroonilise veresoonte puudulikkuse tõttu, ent nende tekkepõhjus on üks — vere- ja lümfiringe häired, samuti suurte närvide, seljaaju, mitmesuguste naha, pehmete kudede traumadest tingitud kahjustused.

Toofiliste haavandite korrigeerimine on võimalik põletikuvastaste, mikrotsirkulatsiooni, venoosset ja lümfi äravoolu parandavate, vere reoloogilisi omadusi stabiliseerivate, immunoloogilisi kaitsefaktoreid tõstvate vahenditega.

Soovitavad tooted: Vivarutinin, Ginkolin, Roheline tee piparmündiga, Nigenol või Vital plus, Greibiseemnete ekstrakt või Sidruni, Teepuu eeterlik õli, Veenikreem viinamarjalehtedega.

Troofiliste haavandite parandamiseks on hädavajalik parandada venoosset äravoolu. Sel eesmärgil on vajalik «**Vivarutinin**», mis sisaldab veresoonte seinu tugevdavat rutiini. Alandab veenide seinte läbilaskvust, vähendab turseid, põletikku, soodustades mikrotsirkulatsiooni.

«**Ginkolin**» (ginkoliidid) normaliseerib veresoonte seinte toonust, vähendab trombotsüütide agregatsiooni, takistab trombide teket, parandab kudede hapnikuvarustust ning nende troofikat (toitmist).

«**Roheline tee piparmündiga**» (vitamiinid C, E, β -karotiin, seleen, polüfenoolid) on antioksüdant ja veresoonte protektor, parandab kahjustatud kudede mikrotsirkulatsiooni ja toitumist.

«**Nigenol**» (Omega-6) ja «**Vital plus**» (Omega-3) rasvhapped avaldavad eikosanoidide süsteemi kaudu põletikuvastast ja epiteliseerivat toimet.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) ja «**Teepuu eeterlik õli**» (terpeenid) on bakteritsiidse toimega, katkestavad autoimmuunse põletikureaktsiooni troofilises haavandis.

Sidruniõli vedeldab verd, alandab protrombiini taset, parandab mikrotsirkulatsiooni.

«**Mustikas vital**» (glükosiid mürtilliin) tugevdab veenide seinu, parandab vere äravoolu, normaliseerib vereringet.

Veenikreem viinamarjalehtedega tugevdab lümfodrenaaži, soodustab venoosse vere mikrotsirkulatsiooni ning haavandilise defekti paranemist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Vivarutinin	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	1-2
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas söögi ajal.	1-3 kuud	2-4
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	3 kuud	2
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
VÕI Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5

Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 200 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki.	2-4 näd.	1
VÕI Sidruniõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimaga.	3 näd.	1
Mustikas vital	1 supilusikatäis 3 korda päevas enne sööki.	3-4 näd.	4-5
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Teepuuõli	<u>Kompress kahjustunud kohale:</u> 100 ml soojale veele 5 tilka õli emulgaatorita, immutada selles puuvillast salvrätikut, asetada haavale, peale tsellofaan, seejärel soojendav riie. Jätta kompress 2 tunniks, 1 nädala jooksul.		
Veeni-kreem	1,5 cm kreemile + 1 tilk Sidruniõli. Kanda varikoosesse veenilaiendile 2-3 korda päevas. Kasutada pidevalt!		

TSELLULIIT (LIPODÜSTROOFIA)

Tselluliit on nahaaluse rasvkoe (hüpoderma) kiudude kahjustus, mis ilmneb probleemsete kohtade vereringe ja lümfivoolu aeglustumises, viies vedelikupeetuseni rasvkoes ning tursete naasmiseni rasvarakkude (adipodotsüüdid) ümbrusse, kuhu kogunevad rasv ja toksiinid, mis on ka nn. «apelsinikoore» sümptomiks.

Soovitatavad tooted: Linofit, Roheline tee piparmündiga, Musta leedri jook, Phyto 40, Toniksin, Õunaäädikas, Piimavadak, Kehakontuurgeel, Masseuriv dušikreem.

Valitud tooteks on «**Linofit**», mis sisaldab konjugeeritud linoolhapet, B-grupi vitamiine, joodi, soodustades rasvade beeta-oksüdatsiooni, hapendus- ja oksüdatsiooniprotsesside aktiveerimist, tugevdades katabolismiprotsesse (rasvade, valkude ja süsivesikute põletamine).

«**Roheline tee piparmündiga**» vähendab vabade radikaalide teket, takistab bioloogiliste membraanide funktsioonihäireid, soodustab jääkainete väljaviimist rakkudest.

«**Musta leedri jook**» sisaldab flavonoide, mis parandavad kudede lümfodrenaažset funktsiooni, soodustab vedeliku väljaviimist organismist, neutraalse rasva lagunemist rasvarakkudes.

«**Phyto 40**» normaliseerib naistel üle 40 hormonaalset homöostaasi, soodustab naissuguhormoon östrogeeni efekti realiseerimist, takistab rasvade kogunemist, kehamassi suurenemist.

«**Viva-Fit kohvi**» - tasakaalustatud vitamiinide-mineraalide valgutoode, millega asendatakse 1-2 söögikorda päevas 2-3 nädala jooksul, eesmärgiga vähendada ööpäevast tarbitavat kaloritehulka, seeläbi kehakaalu alandada.

«**Toniksin**» sisaldab taimseid ekstrakte ja koensüümi Q10, mis aktiveerivad ainevahetust, soodustades rakusiseste energeetiliste protsesside paranemist, takistades energiatagavarade kogumist.

«**Õunaäädikas**» sisaldab vitamiine ja õunhapet, mis moodustab süsivesiku

tsükli (Krebs) atsetüül-Co-A-ga makroergilise ühendi, mis on hädavajalik rasvade beeta-hapendumiseks (lagundamiseks).

«**Piimavadak virsikuga**» sisaldab kaaliumit ning tänu sellele viib organismist vett välja, inuliin takistab rasvade ja süsivesikute imendumist, soodustab maosoeitrakti puhastamist.

Body Contouring antitselluliitsed vahendid, läbides sügavaid nahakihte ning nahaaluseid lihaskiude, aktiveerivad mikrotsirkulatsiooni, tugevdavad lipolüüsi (rasvade lagunemine), parandavad lümfisüsteemi lümfodrenaažseid funktsioone, soodustavad jääkainete väljutamist ja kehamahu vähenemist.

Apelsini, Sidruni, Rosmariini eeterlikud õlid parandavad naha mikrotsirkulatsiooni, soodustavad lümfodrenaaži, viivad naha kaudu toksiine välja, avaldavad antioksidantset efekti.

Elnevalt läbi viia organismi puhastuskuur!

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Linofit	1-2 kapslit 3 korda päevas küllaldase veekogusega.	1 kuu	2-3
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	3 kuud	2
Musta leedri jook	Juua mitu korda päevas 4 supilusikatäit jooki, lahustatult ¼ liitris jahedas vees.		
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	2
Viva-Fit kohvi	1-2 (15-30 g) supilusikatäit segada 100-200 ml rasvavaba piima või keedetud veega. Asendada 1-2 söögikorda.	2-3 näd.	1-2
Toniksin	2 tabletti 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	2-4 näd.	1-2
Õunaäädikas	1-2 tabletti 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 3-4 korda aastas. Ühitada füüsiliste harjutustega.	1 kuu	2-4
Piimavadak virsikuga	60 g (5 supilusikatäit) segada mikseris 1 liitri keedetud ja jahutatud veega. Hoida külmkapis t°-1 + 8-4°C. Tarbida 1 liiter päevas (250 ml 3-4 korda päevas) 0-30 minutit enne sööki. Kuuri korrata peale nädalast vaheaega.	1 näd.	1
	Regulaarsel tarbimisel 1 supilusikatäis 2-3 korda päevas 20-30 minutit enne sööki 100 ml keedetud vees.	4-6 näd.	2-3

TÄHELEPANU! VADAKUT KOGUSES 1 LIITER PÄEVAS (5--6 SUPILUSIKATÄIT) ILMA ARSTIPOOLSE JÄLGIMISETA MITTE TARBIDA ÜLE 7 PÄEVA.

VÄLISPIDISELT:

Antitselluliitne seerum	15 päeva jooksul, hommikul ja õhtul, peale probleemsete kohtade massaaži kanda 1/2 tuubi sisust jalgadele, puusadele, tuharatele, kõhule. Kuuri lõppedes soovitatakse saadud efekti toetada igapäevaselt Kehakontuurgeeliga.
Masseeriv dušikreem	Kanda vähene kogus kreemi niiske nahale, vahule ajada, hoolikalt masseerida, seejärel loputada küllaldase veekogusega, mille järel kanda kehale Kehakontuurgeeli.
Kehakontuurgeel	hommikul ja/või õhtul kanda geeli probleemsetele kohtadele – jalgadele, puusadele, tuharatele, kõhule ning masseerida kiiresti kehanahale täieliku imendumiseni. võib kasutada peale spetsiaalseid antitselluliitseid harjutusi.
Seerum büsti tugevdamiseks	Üks kord päevas kanda õrnalt rindadele, dekolteele ja kaelale, kergete masseerivate liigutuste abil. Enne tarvitamist soovitatakse duši all masseeriva kreemiga hõõruda.
Meresool	1 supilusikatäis soola triiki + 4 tilka Apelsini- + 4 tilka Sidruni- + 2 tilka Rosmariinõli. Vannisoleku aeg - alul 5 minutit, mida järkjärgult pikendada kuni 15 minutini, veet°-l 36–38 °C, üle päeva. Kuur - 10-15 vanni. Edasi 1-2 vanni nädalas, 1 tund peale sööki. Peale vanni puhata 30-60 minutit.

TSEREBRAALNE SKLEROOS

Aju veresoonte ateroskleroosilised kahjustused, mis ilmnevad peavalude, pearingluse, suminaga kõrvades, peas, mälu halvenemisega. Haiguse põhjuseks on kõrge kolesteriini tase veres. Tserebraalse skleroosi korrektsiooniks on hädavajalik blokeerida kolesteriini sünteesi maksas.

Soovitatavad tooted: Kolestina, Vital plus, Ginkolin, Mustikas vital (Punase marja siirup), Roheline tee piparmündiga, Phyto 40, Sidruni eeterlik õli.

«**Kolestina**» sisaldab guggulsteroole, fermenteeritud punast riisi, mis inhibeerivad (blokeerivad) kolesteriini sünteesi võtmefermendi HMG-CoA reduktaasi aktiivsust.

«**Vital plus**» (omega-3 rasvhapped) töötab sama mehhanismi alusel, takistades samaaegselt prostaglandiinide süsteemi kaudu kolesteriini ladestumist arterite seintele, trombotsüütide adhesiooni (kleepumine) ja trombide teket, parandab vereringvoolu.

«**Ginkolin**», sisaldades ginkoliide, normaliseerib aju veresoonte toonust, takistab trombotsüütide adhesiooni (kleepumine) ja trombide teket, parandab verevoolu ja peaaju rakkude ainevahetust.

«**Mustikas vital**», tänu ajukoosse tungivatele ja sinna kogunevatele antotsüaanidele, neutraliseerib vabu radikaale, vähendab veresoonte seinte läbilaskvust, kaitseb kapillaare, vähendades nende rabadust, normaliseerib ainevahetust peaajus, takistab kolesteriini ladestumist veresoonte seintes ning trombide teket. Sarnase toimega on «Punase marja siirupi» jõhvika antotsüaanid.

«**Roheline tee piparmündiga**» flavonoidid (katehiinid jt.) takistavad kolesteriini ladestumist, tugevdavad veresooni, alandavad trombide tekke riski.

Antiaterosklerootilise toimega on ka sojaisoflavoonid tootes «**Phyto 40**», mida soovitatakse naistele üle 40, kliimaksieelsel, kliimaksi ajal ja varasel menopausiperioodil tserebroskleroosi ning selle tüsistuste profülaktikaks.

Sidruni eeterlik õli on ateroskleroosivastase toimega, parandab aju vereringet, soodustab sumina kõrvaldamist peas, takistab trombide teket, normaliseerib arteriaalset vererõhku, suurendab uriini moodustumist ning tugevdab selle eritust.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Kolestina	1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	1-2
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	2-5
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga. (Vastunäidustatud verejooksu korral ajus!)	1-3 kuud	1-2
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	4-5
Roheline tee piparmündiga	1-0,5 tabletti 2-3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	1-3 kuud	1-2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Relax	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal. (Depressioonide, ärrituse korral!).	1 kuu	2
Sidruni eeterlik õli (ALLERGIA PUUDUMISEL!)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki 1 supilusikatäie piimaga. 3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1

TSÜSTIIT

Tsüstiit on põiepõletik. Tsüstiiti põhjustavaid tegureid on palju: sageli on need varjatud, spetsiifilised ärritajad või meie endi bakterid, kroonilised, samuti teised põletikukoljed: angiin, tonsilliit, hambakaaries, põelonefriit, furunkuloos, samuti tupe ja soolestiku düsbakterioos, keemia, terav toit, traumad, halb hügieen, ülejahtumine, immundeedi nõrgenemine, istuv töö, pärilikud haigused jms.

Soovitatavad tooted: Cistymín, Immune Guard, Kadakasiiirup, Sidruni, Teepuu, Eukalüpti, Kadaka eeterlik õli, Tüümianikreem.

Valitud tooteks tsüstiidi puhul on «**Cistymín**», sisaldades uroseptilisi taimi, on bioloogiliselt aktiivse, bakteritsiidse, põletikuvastase toimega vahendite allikateks: arbutiin, hüdrokinoon, ortosiphon (Ortosiphon stamineus), ning Teepuuõli, olles laia bakteritsiidse, viirusevastase ja fungitsiidse toimespektriga. Lisaks uroseptilisele toimele avaldab Cystimin diureetilist mõju, tänu millele toimub kuseteede süsteemist põletikuvastase detriidi (pude, väljaheide) «väljapesemine».

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) on põletikuvastase ja immuunsust stimuleeriva mõjuga, tõstab organismi vastupanuvõimet potentsiaalsetele ärritajatele, teostades samas adaptatsioonimehhanisme. «Immune Guardis» olev must leedripuu on tänu flavonoididele põletikuvastase toimega, kuseteid «pesev», diureetilise mõjuga.

«**Kadakaasiirupi**» flavonoidid ja eeterlikud õlid desinfitseerivad, on diureetilise mõjuga, soodustades põletikuprotsessi eemaldamist.

Sidruniõli omab diureetilist, väljapesevat toimet, eeterliku õli terpeenid on põletikuvastase, bakteritsiidse, viirusevastase toimega.

Teepuu, Eukalüpti, Kadaka eeterlikud õlide terpeenid on võimsateks põletikuvastasteks vahenditeks.

Tüümianikreem (tümool), mõjutades urogenitaalseid refleksogeenseid alasid, kõrvaldab valu ning on põiepõletiku korral spasmolüütilise toimega.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Cistrymin	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal.	2-3 näd.	1-2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	3-5
Kadakaasiirup	0,5 teelusikatäit 3 korda päevas peale sööki.	1 kuu	1
Sidruniõli	1 tilk 2 korda päevas peale sööki suhkruga teele või piimaga.	3 näd.	1
Punase marja siirup	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki.	1 kuu	3-4
<i>VÄLISPIDISELT:</i>			
Tüümianikreem	Määrida alakõhtu 2-3 korda päevas 3 nädala jooksul.		
Teepuuõli + Eukalüptiõli	<u>Vaginaalsed tampoonid naistele:</u> 3 tilka igat õli 10 ml Jojobaõlile. Vaginaalsed tampoonid asetada ööseks, üle päeva. Kuur 10 protseduuri. Vajadusel korrata kuure 2-3 korda nädalaste vahedega nende vahel.		
Kadakaõli	<u>Vannid:</u> 5-7 tilka emulgaatoriga vanniveele t°-l 37-38°C. Vanni kestvus 15-20 minutit üle päeva. Kuur 5-10 vanni.		
Teepuuõli	<u>Kompress alakõhule:</u> 100 ml soojale veele 5 tilka õli emulgaatorita, niisutada selles puuvillast salvrätikut, asetada nahale, katta tsellofaani ja sooja kangaga. Asetada kompress ööseks, 2 tunniks, nädala jooksul.		

UNEHÄIRED

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas peale sööki vedelikuga.	1-2 kuu	
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-1.5 kuud	
Relax	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal.	1 kuu	
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 <u>korda</u> päevas enne sööki.	1 kuu	

VÄLISPIDISETL:

Õlid: lavendel + apelsin + ylang-ylang + piparmünt | Aroomilamp: 2 tilka igaks seansiks, 20 minutit 1-2 tundi enne und. Kuuri pikkus 3 nädalat.

UROGENITAALSÜSTEEMI PÕLETIKULISED HAIGUSED

Urogenitaal- ehk kuse-suguteede süsteemi haigused - grupp haigusi, mida põhjustavad laialt levinud nakkused: klamüüdia, mükoplasma, uroplasma jms. Nakkusallikaks on haige inimene. Haiguste korrektsioon seisneb antibakteriaalsete, immuunsust stimuleerivate, üldtugevdavate vahendite ja probiootikumide määramises.

Soovitavad tooted: Greibiseemnete ekstrakt või Teepuuõli, Immune Guard, Erksus kogu päevaks, Floramax, Cistymín, Tüümianikreem, Intiimgeel.

Väljavalitud tooteks on «**Greibiseemnete ekstrakt**», mis sisaldab flavonoide (naringiin jt.), on laia bakteritsiidse, fungitsiidse toimespektriga, viirusevastase aktiivsusega, või **Teepuu eeterlik õli**, mille terpeenid on samuti aktiivsed paljude kuseteede süsteemi nakkuste põhjustajate suhtes.

Inimorganismi immunteedi moduleerimiseks soovitatakse tarbida toodet «**Immune Guard**», mis sisaldab ehinakosiidi ja C-vitamiini, toimides aktiivselt immuun- ja adaptogeensele süsteemile.

Organismi vastupanuvõime tugevdamiseks soovitatakse vitamiinide-mineraalide kompleksi «**Erksus kogu päevaks**».

«**Floramaxi**» piimhappebakterid taastavad mao- ja sooletrakti ning kuseteede süsteemi düsbioosi. «**Cistymín**», sisaldades uroseptilisi taimseid ekstrakte, tugevdab eelpooltoodud toodete põletikuvastast toimet ning soodustab uriiniväljutus-süsteemide saneerimist.

Tüümianikreem, mõjutades kuseteede süsteemide refleksogeenseid süsteeme, eemaldab spastilist valutunnet, tugevdab põletikuvastast mõju.

Intiimgeel tagab intiimsete kehaosade säästva hoolduse ja heaolutunde.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	OR.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt	5-15 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 minutit enne sööki	4-6 näd.	1

VÕI Teepuuõli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas peale sööki leivakapsli või piimaga. Kuuri korrata 1-2 korda nädalaste vahedega nende vahel.	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
Cistymín	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal vähese veega.		

VÄLISELT:

Teepuuõli	<u>Vaginaalsed tampoonid:</u> 5 tilka 10 ml õli. Tampoonid asetada ööseks, üle päeva. Kuur 10 protseduuri. Teha 3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.
VÕI	<u>Kompositsioon:</u> 2 tilka Teepuuõli + 2 tilka Eukalüptiõli. Kasutada ülaltoodud meetodit.
Tüümianikreem	Määrida alakõhu piirkonda 2 korda päevas. Kasutada samaaegselt vaginaalseid tampoone.
Intiimgeel	Kasutada 2 korda päevas intiimsete kohtade hoolduseks.

VAGINIIT

See on tupe limanaha põetlik, väljendub tupesisese valulikkuse, sügeluse või põletustunde ning limase või mädase erituse näol tupest. Vaginiiti põhjustavad nakkused (stafülo- ja streptokokid, trihhomonaadid, klamüüdia, seened jms.). Vaginiidi korrektsioon seisneb põletikuvastaste, immuunsust stimuleerivate, üldtugevdavate ja vaginaalse mikrofloora taastamiseks vajalike vahendite kasutamises.

Soovitavatel tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt või Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Igavene noorus, Floramax, Erksus kogu päevaks, Tüümianikreem, Geel intiimseks hoolduseks.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) või **Teepuu eeterlik õli** (terpeenid) tagavad bakteritsiidse, fungitsiidse ning viirusevastase, antiparasiitse toime.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) avaldab põletikuvastast, immuunsust stimuleerivat, adaptogeenset toimet.

«**Igavene noorus**» (polüküllastamata rasvhapped - omega-6 - gamma-linoleenhape) taastab hormonaalse homöostaasi, põletikuvastase toimega.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastab mikrobiotsünoosi, stimuleerib immuniteti.

Täiuslik vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**», olles antioksidandiks, tugevdab põletikuvastast efekti.

Tüümianikreem kõrvaldab valu, on põletikuvastase toimega.

Geel intiimseks hoolduseks tagab hügieenilise hoolduse ja nakkuste profülaktika.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile keedetud veele, juua 2 korda päevas, 30 minutit enne sööki	4 näd.	1-2
VÕI Teepuuõli (ALLERGIA PUUDUMISEL)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäie piima või leivakapsliga	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögi-korda, juues peale väheses koguses vett	2 näd.	1
Erksus kogu päevaks	1 tablett hommikusöögi ajal	1 kuu	1
<i>VÄLISELT:</i>			
Teepuuõli (ALLERGIA PUUDUMISEL).	Vaginaalsed tampoonid: 5 tilka 10 ml Jojobaõlile (või Argana). Tampoonid asetada ööseks, üle päeva.kuur 10 protseduuri. Teha 2-3 kuuri nädalaste vahedega nende vahel.		
VÕI Teepuuõli + Eukalüptiõli	2 tilka õli. Kasutamine sama.		
Tüümianikreem	Määrida kõhu- või kubemepiirkonda 2 korda päevas. Samal ajal kasutada vaginaalseid tampoone.		
Geel intiimseks hoolduseks	Kasutada igapäevaselt 2 korda päevas intiimsete kohtade hoolduseks.		

VARIKOOSSED VEENILAIENDID (VARIKOOSNE HAIGUS)

Varikoosne haigus on enamasti alumiste jäsemete veresoonte laienemine, mis on seotud nende seinte struktuuri päriliku defektiga, millega kaasnevad klapiaparaadi häired ning mis põhjustavad verevoolu häireid, verepaisu, veenide täitumust, laienemist, sõlmede teket, kalduvust tromboosideks, troofiliste haavandite tekkeks, verejooksuks. Haiguse korrigeerimine on suunatud venoosete veresoonte seinte tugevdamisele, vereringe, lümfivoolu parandamisele, trombid ja troofiliste haavandite tekke ennetamisele.

Soovitatakse tooted: Vivarutininon, Acerola, Greibiseemnete ekstrakt, Roheline tee piparmündiga, Ginkolin, Mustikas vital, Vital plus, Nigenol, Phyto 40, Sidruni, Lavendli, Rosmariini eeterlikud õlid, Jalavannisool, Veenikreem, Jalakreem taimedega, Saialillekreem.

Valitud tooteks on «**Vivarutininon**», mis sisaldab kapillaaride vastupidavust tõstvat ning veenide seinte läbilaskvust vähendavat flavonoidi rutosiid. Toniseerib veene, kapillaare, on tursevastane, vähendab trombotsüütide agregatsiooni, on põletikuvastase toimega. See võimaldab kõrvaldada turseid, valu, troofilisi häireid ning mitmeid venoosse puudulikkusega seotud patoloogiaid.

«**Acerola**» (vitamiin C 50 mg) tõstab rutosiidi toimet.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) tagab bakteritsiidse, fungitsiidse, viirusevastase, antiparasiitse toime, samuti tugevdab veenide seinu, soodustab vereringe normaliseerumist, vähendab turseid, kõrvaldab valu ja põletikud.

«**Roheline tee piparmündiga**» (katehhiinid) tugevdab veenide seinu, parandab vere mikrotsirkulatsiooni, takistab trombide teket.

«**Ginkolin**» sisaldab ginkoliide, mis tõstavad vereresoonete seinte elastsust ja vastupidavust, takistades nende haprust ning trombide teket.

«**Mustikas vital**» ja «**Punase marja siirup**» tugevdavad tänu antotsüaanidele veresoonte seinu, on põletikuvastase toimega, vitamiinid aga takistavad bioloogiliste membraanide kahjustumist vabade radikaalide poolt.

Ostarbekas oleks lülitada varikoosse haiguse korrektsiooni programmi asendamatud omega-3 («**Vital plus**») ja omega-6 («**Nigenol**», «**Igavene noorus**») rasvhapped, mis takistavad trombotsüütide kleepumist ning ennetavad trombide teket, parandades seeläbi verevoolu.

Sidruni eeterlik õli parandab verevoolu.

«**Viva-fit kohvi**» soovitatakse liigse kehamassiga inimestele ööpäevase toidukalorsuse ja kehakaalu vähendamiseks, südame-veresoonkonna süsteemi ning jalaveenide koormuse alandamiseks.

«**Piimavadak virsikuga**» sisaldab piisavalt kaaliumit, mis ennetab sääremarja lihaskrampide teket ning samas kergendab neerude kaudu liigse vedeliku väljutamist, tursete vähenemist.

«**Jalavannisool**» sisaldab hobukastani, kummeli, rosmariini, hamamelise, kadakaekstrakte, mis tõstavad veenide toonust, tugevdavad lümfidrenaaži, kõrvaldavad turseid, ennetavad krampe sääremarjalihastes.

«**Veenikreem**» punase viinamarja lehtedega toniseerib veene, tugevdab lümfidrenaaži, eemaldab krampid, lisab jalgadele kergust.

«**Jalakreem taimedega**» hoolitseb lisaks eelöeldule jalanaha eest, ennetades naha kuivamist, konnasilmade, kukekannuse, naha seenkahjustuste teket jne.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» soodustab vereringe normaliseerumist, vähendab turseid, naha kuivust, ennetab troofiliste haavandite teket.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Vivarutininon	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Acerola	1 tablett päevas söögi ajal	1 kuu	1
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	3-5 tilka 150 ml keedetud veele, juua 3 korda päevas 60-30 minutit enne sööki	4-6 näd.	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	3-4 näd.	1
Ginkolin	1 dražee 3 korda päevas söögi ajal	1-3 kuud	2-5
Sidruniõli (allergia puudumisel).	1 tilk 2 korda päevas emulgaatorile või teele, peale sööki	3 näd.	1

Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal	1 kuu	1
VÕI Vital plus	1-2 tilk 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
VÕI Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki	4-6 näd.	4-5
VÕI Punane mari	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki	1 kuu	3-4
Viva-fit kohvi	1-2 (15-30 ml) supilusikatäit lahustada 100-200 rasvavabas piimas või keedetud vees, juua söögi ajal	1 kuu	1-2
Piimavadak virsikuga	1 supilusikatäis 2 korda päevas 30 minutit enne sööki 150 ml keedetud ja jahutatud vees. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	2-3 näd.	1

VÄLISPIDISELT:

Jalavannisool	<u>Jalavannid:</u> 1,5 mõõtlusikatäit 5 l veele t°-l 36–37°C. Vannitada enne magamaminekut 10-15 minutit 2-3 korda nädalas. Peale vanni määrida jalakreemiga.
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel).	30 tilka lahustada 100 ml vees, saadud lahusesse kasta marli ning asetada see kompressina nähtavatele veenidele, ööseks.
Veenikreem	Määrida veene 2-3 korda päevas. Efekt tõuseb 1 tilga Sidruniõli lisamisel 1,5 cm kreemile.
Jalakreem taimedega:	Kasutada ööseks ja hommikul. Efekt tõuseb 1 tilga Sidruniõli lisamisel 1,5 cm kreemile.
Saialillekreem	+ 1 tilk Sidruniõli + 1 tilk Rosmariiniõli. Kanda laienenud varikoossele veenile 1-2 korda päevas.

VASKULIIT, HEMORRAAGILINE

Hemorraagiline vaskuliit (veritsev veresoonte põletik) on veresoonte süsteemne põletikuline haigus, millega kaasnevad: naha, liigeste, mao-sooletrakti ja neerude peente veresoonte kahjustumine, verevalumid nahal ning limanahkadel. Haigus põhineb tsirkulaarsete immuunkomplekside kahjustaval mõjul mikroveresoonte seintele - mikrotsirkulatsiooni häired, mikrotromboos. Korrektsioon on suunatud võitlusele veresoonte seinte põletikega, kasutades veresoonte seinu tugevdavaid, vere reoloogilisi omadusi parandavaid ning vahendeid, mis on mikrotromboosi profülaktikaks.

Soovitavad tooted: Nigenol, Vital plus, Acerola, Roheline tee piparmündiga, Vivarutinin, jook Mustikas vital, Punase marja siirup.

Põletikuprotsess peente veresoonte seintes viib nende kõrgenenud läbilaskvuseni, verevalumiteni, tromboosideni, mikrotsirkulatsiooni häireteni. Põletikuvastane toime on «**Nigenolil**», «**Vital plusil**», mis sisaldavad

eikosaanrasvhapete eellasteks olevaid polüküllastamata rasvhappeid (PKRH) - eikosapentaen- (EPA) ja dokosaheksaeenhapet (DHA), millest moodustuvad bioloogiliselt aktiivsed ühendid, ainevahetusele mitmekülgset toimivad — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotreenid (LT). Vaskuliidi korral on väga tähtis, et PKRH ainevahetusprotsessis tekkinud V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT suhtes («aeglaselt reageerivad substantsid»), mis põhjustavad veresoonte seinte kõrgenenud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jne. Samaaegselt PKRH-ga väheneb biogeensete amiinide, põletiku mediaatorite, sekretsioon (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) ning stimuleerub ferment histamiinaasi ja histamiinivastaste antikehade tootmine. Nigenoli hangitud ferment tsüklooksügenaas tagab kõrge antiserotoniinse reaktsiooni koefitsiendi. Tulemuseks ongi PKRH raviefekt. Põletikuga veresoontes kaasneb trombid teke, mis häirib mikrotsirkulatsiooni. Tsüklooksügenaas, stimuleerides veresoonte rakkude endoteeli, soodustab prostatsükliinide ja tromboksaanide sünteesi, mis takistab trombotsüütide agregatsiooni (valge trombi) ja adhesiooni (punane trombi e. kleepumine) ning loob hemostaatilise tasakaalu. Vaskuliidi puhul on suur tähtsus ainetel, mis on membraane stabiliseeriva toimega. Need on vitamiinid, polüfenoolid, antotsüaanid.

Vitamiin C («**Acerola**») ja «**Vivarutinoni**» flavonoid rutosiid on veresooni tugevdava, põletikuvastase, spasmolüütilise toimega.

«**Roheline tee piparmündiga**», sisaldades vitamiine-antioksidante: C, E, β -karotiini, mikroelement seleeni — parandab kudedes ainevahetusprotsesse, täiendab PKRH mõju. Rohelises tees olevad polüfenoolid tugevdavad veresoonte seinu ning vähendavad (ADP)-indutseeritud trombotsüütide agregatsiooni, takistavad trombid teket, parandavad ainevahetusprotsesse veresoonte seintes.

Sarnast efekti annab joogi «**Mustikas vital**» ja siirupi «**Punane mari**» tarbimine, mis lisaks vitamiinidele-antioksidantidele sisaldavad antotsüaanid, on tugevateks antioksidantideks. Neutraliseeritud labade radikaalide mõju, on turseid vähendava toimega, vähendavad kapillaaride läbilaskvust ja haprust. Vaskuliidi rasked ja tüsistustega vormid nõuavad steroidsete hormoonide, vahel ka tsütostaatiliste preparaatide määramist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Nigenol	1 kapsel 2 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Vivarutinon	1 kapsel 2-3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	1-2
Roheline on tee piparmündiga	1 tablett 2-3 korda päevas, imeda peale sööki	2-3 kuud	1-2
VÕI Punane mari	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas enne sööki	1 kuu	3-4
Või Mustikas vital	1 supilusikatäis 2 korda päevas enne sööki	4-6 näd.	3-5

VILJATUS, ESMANE

See on küpse organismi võimetus järglasi saada. Meeste puhul tähendab see seda, et sellest mehest ei ole ükski tema partneritest rasestunud. Naiste puhul — ei ole ühtki rasedust olnud. Põhjuseks võivad olla düshormonaalsed häired (endokriinne viljatus), täielik munajuhade läbimatus, ebaõige emaka anatoomia jpm. Korrigeerimiseks soovitatakse põletikuvastaseid, hormoone stabiliseerivaid, viirusevastaseid vahendeid, immuunokorrektoreid.

Soovitatavad tooted: **Greibiseemnete ekstrakt** või Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Phyto 40, Igavene noorus, Roheline tee piparmündiga, Toniksin, Jasmiini, Salvei, Lavendli, piparmündi eeterlikud õlid.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) või **Teepuu eeterlik õli** (terpeenid) tagavad bakteritsiidse, fungitsiidse ja viirusevastase, antiparasiitse toime.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) ja «**Toniksin**» (ginkgoosiidid, eleuterosiidid jt.) avaldavad põletikuvastast, immuunsust stimuleerivat, adaptoogenset toimet.

«**Igavene noorus**» (polüküllastamata rasvhapped — omega-6 gamma-linoleenhape) ja «**Phyto 40**» taastavad hormonaalse homöostaasi, on põletikuvastase toimega.

«**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**» - vitamiinide ja mineraalide kompleks, millel on immuunsust stimuleeriv ja antioksidantne toime.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastab mikrobiotsünoosi, stimuleerib immuniteti.

Tüümianikreem kõrvaldab valusündroomi, on põletikuvastase toimega.

Geel intiimseks hoolduseks tagab günekoloogilise hoolduse. Eeterlike õlide kompositsioon normaliseerib reproduktiivsete süsteemide funktsioone, soodustab sugurakkude küpsemist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
<i>SEESPIDISETL:</i>			
Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile keedetud veele, juua 2 korda päevas, 30 minutit enne sööki	4-6 näd.	1
või Teepuuõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäie piima või leivakapsliga	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1-3 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	2-3 kuud	2
Toniksin	1 pudelike juua 1 kord päevas, peale avamist, pulbrikapsli lisamist, hoolikat lahustamist, hommikusöögi ajal	3-4 näd.	2-3

VÄLISPIDISELT:

Eeterlike õlide kompositsioon:	<u>Aroomilamp</u> : 2 tilka igast õlist üheks seansiks.
Jasmiin+Salvei +Lavendel+Piparmünt	Aroomiteraapia seansid viia läbi 1-2 korda päevas 15-20 minutit 2-3 nädalaks. Vajadusel korratakse aroomiteraapia kuuri 1-2 nädalaste vahedega.

VILJATUS, TEISENE

Naise, kes on eelnevalt rasestunud (olenemata raseduse kulust) võimetus viljastuda. Mehe puhul — sellest mehest oli eelnevalt rasestunud kasvõi üks tema partneritest. Teisese viljatuse põhjusi on palju: suguorganite põletikuprotsessid, hüper- ja hüpotüreosis, suhkruhaigus, hüpofüüsi kahjustused, mittetäiuslikud sugurakud jne. Korrektsiooniks soovitatakse samu tooteid mis esmase viljatuse korral - põletikuvastaseid, hormoone stabiliseerivaid, viirusevastaseid vahendeid, immuunokorrektoreid.

Soovitatavad tooted: **Greibiseemnete ekstrakt** või Teepuu eeterlik õli, Immune Guard, Phyto 40, Igavene noorus, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Toniksin, Jasmiini, Salvei, Lavendli, piparmündi eeterlikud õlid.

«**Greibiseemnete ekstrakt**» (naringiin) või **Teepuu eeterlik õli** (terpeenid) tagavad bakteritsiidse, fungitsiidse ja viirusevastase toime.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid) ja «**Toniksin**» (ginkoliidid, eleuterosiidid jt.) avaldavad põletikuvastast, immuunsust stimuleerivat, adaptogeenset toimet.

«**Igavene noorus**» (polüküllastamata rasvhapped — omega-6 gamma-linoleenhape) ja «**Phyto 40**» taastavad hormonaalse homöostaasi, on põletikuvastase toimega.

«**Erksus kogu päevaks**» ja «**Roheline tee piparmündiga**» - vitamiinide ja mineraalide kompleks, millel on immuunsust stimuleeriv ja antioksüdantne toime.

«**Floramax**» (laktobakterid) taastab mikrobiotsünoosi, stimuleerib immunteeti, **Tüümianikreem** kõrvaldab valusündroomi, on põletikuvastase toimega.

Geel intiimseks hoolduseks tagab günekoloogilise hoolduse. Eeterlike õlide kompositsioon normaliseerib reproduktiivsete süsteemide funktsioone, soodustab sugurakkude küpsemist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	PAK.
-------	------------------	------	------

SEESPIDISELT:

Greibiseemnete ekstrakt (allergia puudumisel)	5-10 tilka klaasile keedetud veele, juua 2 korda päevas, 30 minutit enne sööki	4-6 näd.	1
või Teepuuõli (allergia puudumisel)	1 tilk 2 korda päevas peale sööki supilusikatäie piima või leivakapsliga	3 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6

Igavene noorus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal	1-1.5 kuud	2-5
Phyto 40	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1-3 kuud	2-5
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas söögi ajal	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki	2-3 kuud	2
Toniksin	1 pudelike juua 1 kord päevas, peale avamist, pulbrikapsli lisamist, hoolikat lahustamist, hommikusöögi ajal	3-4 näd.	2-3

VÄLISPIDISELT:

Eeterlike õlide kompositsioon: Jasmiin+Salvei +Lavendel+Piparmünt	<u>Aroomilamp</u> : 2 tilka igast õlist üheks seansiks. Aroomiteraapia seansid viia läbi 1-2 korda päevas 15-20 minutit 2-3 nädalaks. Vajadusel korratakse aroomiteraapia kuuri 1-2 nädalaste vahedega.
--	--

VITILIIGO

Vitiliigo ehk naha laikpigmentid on nahahaigus, mida iseloomustab valgete laikude teke pigmentirakkude (melanotsüüdid) funktsioonide alanemise või kadumisega, eelkõige nahal, juustel, silma võrkkestal. Põhjused on tänase seisuga lõplikult välja selgitamata.

Soovitatavad tooted: Erksus kogu päevaks, Acerola, Immune Guard, Relax, Toniksin tab., Vital plus, Melissa, Lavendli eeterlikud õlid.

Kuna vitiliigohaigetel on C-vitamiini defitsiit, oleks otstarbekas neile määrata «**Erksus kogu päevaks**» (1 tablettis on vaske 1,6 mg) - enam kui 33%, vitamiin C (60 mg) - 85% ööp. vajadusest). Vask on hormooni türosinaas kofermendiks, osaleb pigment melaniini sünteesis, vitam. C aga tugevdab vase toimet raku sees.

«**Acerola**» (1 tablettis vitam. C (60-120 mg) – 85-170% ööp. vajadusest) on hädavajalik pigment melaniini sünteesi tõstmiseks naharakkudes.

Kui võrd antud patoloogiaga haigetel on T-lümfotsüütide sisaldus alanenud, siis soovatakse neile immuunsust moduleerivaid vahendeid – nt. «**Immune Guardi**». Tänapäeval on aktiivselt kasutusel naisepuna ekstrakt «**Relax**», mis koos UV-kiirtega kutsus esile pigmentatsiooni depigmenteeritud nahaosadel.

Arvestades, et see haigus hoiab haigeid pidevalt pinge all, soovatakse neile toniseerivat vahendit – «**Toniksin**» tablettides (eleuterokokk, ženšen jt.).

Väga sageli on neil haigetel mao-sooletrakti häired, gastriidid, duodeniidid, mao haavandõbi jms. Seetõttu tasuks neile soovitada omega-3 rasvhappeid «**Vital plus**» ja probiootikumi «**Floramax**».

Aroomiteraapia **Lavendli ja Melissa eeterlike õlidega** mõjub soodsalt närvisüsteemile, tõstes haigetel vastupanuvõimet stressidele.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas, hommikusöögi ajal	1 kuu	1
Acerola	1 tablett 3 korda päevas söögi ajal	1 kuu	2
Immune Guard	1 supilusikatäis 2 korda päevas söögi ajal	2-4 näd.	3-6
Relax	1 dražee 2-3 korda päevas söögi ajal	2-3 näd.	1
Toniksin	1-2 tabletti hommikusöögi ajal	1 kuu	1-2
Vital plus	1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal	1.5-2 kuud	2-3
<i>VÄLISPIDISELT</i>			
Melissi- + Lavendliõli	5 tilka eeterlikku õli vannile vee t°-l 37–38 C°. teha protseduure ülepäeviti 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni. Toetav kuur — 1-2 vanni nädalas.		

VÄSIMUS, KROONILINE

Krooniline suurenenud väsimus on pidev, tugev väsimusetunne, valudega lihastes, palavikuseisunditega, unisuse ja depressiooniga, mis kestavad kuid, vahel ka aastaid. Kroonilise väsimuse sündroomi puhul on immuunsüsteemi kurnatus, detoksikatsiooniprotsessi, närvi- ja endokriinsüsteemi regulatsioonihäired. Haiged vajavad korrektsiooniks tooteid, mis soodustavad organismist mürgiste ainete eemaldumist, närvi- ja endokriinsüsteemi normaliseerivaid aineid.

Soovitatavad tooted: Greipfruudi seemnete ekstrakt, Immune Guard, Harpagin, Toniksin või Kisandra jook, Erksus kogu päevaks, Roheline tee piparmündiga, Floramax.

Flavonoidid (naringiin jt.) «**Greibiseemnete ekstraktis**» saneerivad organismi nakkustest ja puhastavad seda.

«**Immune Guard**» (ehinakosiid ja vitamiin C) moduleerib immuunsüsteemi, tõstes organismi kohanemismehhanisme.

Iridoised glükosiidid (harpagosiid jt.) «**Harpaginis**» on põletikuvastase, immuunsust stimuleeriva toimega.

Glükosiidid «**Toniksinis**» ja/või «**Kisandra joogis**» stimuleerivad immuniteti, on üldtoniseeriv, parandades kohanemist.

Vitamiinide-mineraalide kompleks «**Erksus kogu päevaks**» ja universaalne antioksidant

«**Roheline tee piparmündiga**» stimuleerivad immuunsüsteemi, normaliseerivad ainevahetust, toniseerivad.

Piimhappebakterid «**Floramaxis**» parandavad seedimist, taastavad mikrobiotsünaasi, toetavad immuunsüsteemi funktsioneerimist.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG.
<i>SEESPIDISELT:</i>			
Greibiseemne te ekstrakt	5-10 tilka 150 ml keedetud veele või mahlale, juua 2-3 korda päevas, 30-60 min. enne sööki.	4-6 näd.	1
Immune Guard	1 supilusikatäis 3 korda päevas söögi ajal.	2-4 näd.	4-7
Toniksin	2 tabletti 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	3-4 näd.	2
või Kisandra jook	1 dessertlusikatäis hommikusöögi ajal.	1 kuu	2
Erksus kogu päevaks	1 tablett 1 kord päevas hommikusöögi ajal.	1 kuu	1
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki.	1 kuu	1
Floramax	2 kapslit 30 minutit enne peamist söögikorda vähese veega.	2 näd.	1
<i>ÕHU AROMATISEERIMISEKS RUUMIS:</i>			
Eeterlikud õlid	4 tilka Rosmariinõli + 2 tilka Lavendli- + 2 tilka Sidruniõli.		

ÕLALIIGESE JA ÕLAVÖÖTME PERIARTRIIT

Õlaliigese ja õlavöötme periartriit on ebaselge tekkepõhjusega, pikaajaline ja komplitseeritud haiguste grupp, mille tulemuseks on valu õlavarre piirkonnas, õlaliigese piiratud liikuvus, õlavöötme lihasjäudluse vähenemine. Kahjustused hõlmavad ka liigeseid ümbritsevaid pehmeid kudesid, nagu lihaskarkass ja liigesekapsel, sidekude jms. Haiguse põhjusteks ja mehhanismideks võivad olla mitmesugused õlavarreliigeste nakkused, düstroofilised protsessid, autoimmuunsed põletikud, ainevahetus- ja neurotroofilised häired. Peamiseks sümptomiks on põletikuprotsessist tingitud valu.

Soovitavad tooted: Harpagin, PC28 plus, Kadakasiirup, Migliorin, Nigenol, Vital plus, Roheline tee piparmündiga, Kadakakreem, Geel PC28, Kadaka, Rosmariini, 33 ürdi eeterlikud õlid.

Põletikuvastane efekt saadakse **Harpagini, PC28 Plusi, Nigenoli, Vital plusi** tarbimisel.

Harpagin ja **PC28 Plus** sisaldavad iridoideid glükosiide (harpagosiid, harpagiid ja prokumbiid), mis osutavad prostanoidide kaudu põletikuvastast ja valuvaigistavat toimet ning mida kinnitavad kliinilised uuringud.

«**Nigenol**» «**Vital plus**» sisaldavad polüküllastamata rasvhappeid (PKRH), olles eikosanoidide eellasteks — eikosapentaan- (EPA) ja dokosaheksaanhape (DHA), millest tekivad ainevahetust mitmekülselt mõjutavad bioloogiliselt aktiivsed ühendid — eikosanoidid. Nende hulka kuuluvad prostaglandiinid (PG), prostatsükliinid (PGI), tromboksaanid (TO) – prostanoidid ja leukotrienid (LT).

Väga tähtis on, et PKRH metabolismiprotsessis moodustuvad V seeria LT toimivad antagonistlikult IV seeria LT-le (nn. aeglaselt reageerivad substantsid), mis põhjustavad vereroonte seinte kõrgendatud läbilaskvust, leukotsüütide aktiivsust, põletikuprotsesse jms. Samaaegselt vähendavad PKRH biogeensete amiinide sekretsiooni (adrenaliin, noradrenaliin, histamiin ja serotoniin) — põletikumediaatoreid ning stimuleerivad ferment histaminaasi ja antihistamiinsete antikehade teket. Nigenoli poolt toodetud ferment tsüklooksügenaas tagab antiserooniinse reaktsiooni kõrge koefitsiendi, mille tulemusena saabubki PKRH raviefekt.

Kadakaasiirup, sisaldades flavonoide, polüfenoolseid ühendeid ja eeterlikku õli, on samuti põletiku-, tursete-, valuvastase toimega.

Migliorin sisaldab räni, pantoteenhapet ning väävlisisaldusega aminohappeid, mis osalevad fibrillaarsete valkude tekkes.

Antioksidantse toimega **Roheline tee piparmündiga** normaliseerib bioloogiliste membraanide funktsioneerimist ning pikemaajalisel kasutamisel stabiliseerib haiguse kulgu.

Kadakraem ja Geel PC28 eemaldavad kiiresti lokaalse valu.

TOODE	TARVITAMISÕPETUS	KUUR	ORIG
<i>SEESPIDISET:</i>			
Harpagin	1 tablett 3 korda päevas enne sööki vedelikuga.	3 kuud	4
PC28 plus	1-2 tabletti 1/4 klaasis keedetud vees, vajadusel	2-4 näd.	1-3
Kadakaasiirup	0,5 teelusikatäit 2-3 korda päevas peale sööki. Kuuri võib korrata 2-3 korda aastas.	1 kuu	1
Migliorin	2 kapslit päevas söögi ajal.	3 kuud	4
Nigenol	1 kapsel päevas söögi ajal.	1 kuu	1
Vital plus	1-2 kapslit 3 korda päevas söögi ajal.	1-2 kuud	2-5
Roheline tee piparmündiga	1 tablett 3 korda päevas imeda peale sööki. Kuuri korrata 2-3 korda aastas.	Kuni 3 kuud	2
<i>VÄLISPIDISET:</i>			
Kadakraem või	määrida 2 korda päevas kahjustatud liigeseid kuni kliinilise paranemiseni.		
Geel PC28	Sama.		
Kadakaõli	<u>Kompress liigeste piirkonda:</u> 5 tilka eeterlikku õli 100 soojale veele (40°C). Niisutada selles lahuses puuvillast kangast, kergelt välja väänata, asetada liigesele, katta kompresspaberi, seejärel sooja riidega. Hoida kompressi 2 tundi. Kuur 5-7 igapäevast protseduuri.		
Kadakaõli	5-7 tilka vannile, veet°-l 37-38°C. Vannitada iga päev 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		
Rosmariinõli + 33 ürdi	4 tilka õli (hüpertoonia korral mitte kasutada!) meresoolale veet°-l 37-38°C. Vannitada iga päev 10-15 minutit. Kuur 10-15 vanni.		

LISA 1
Soovitatud toidu- ja bioaktiivsed komponendid Vivasan bioaktiivsetes toidulisandites

Bioaktiivsed ja toidukomponendid	Soovit. tarbimine päevas	Suurimad lubatud annused päevas	Toidu- ja bioakt. komponendid Vivasan toodetes	Sisaldus g, mg, µg
1	2	3	4	5
Aminohapped				
Arginiin	6,1 g	9,8 g	«Toniksin amp.» «Toniksin tabl.»	500 mg/amp. 500 mg/tabl.
L-tsüstiin + L-metioniin	1,8 g	2,8 g	«Migloriin»	200 mg/kaps. 100 mg/kaps.
Küllastatud rasvhapped keskmise ahelaga	25 g	-	«Nigenol»	29 mg/kaps.
Monoküllastamata rasvhapped	30 g	-	«Nigenol «	22 mg/kaps
Polüküllastamata rasvhapped, sh.	11 g	20 g	-	-
Omega-3 (alfa-linool-, eikosapentaan-, dokosaheksaanhape)	1 g	3 g	«Vital Plus» «Phyto-40» «Sabal» «Nigenol»	150 mg/kaps. 150 mg/kaps. 30 mg/kaps. 400 mg/kaps.
Omega-6 (linool-, gammalinoleen-, konjugeeritud linoolhape)	10 g	-	«Igavene noorus» «Phyto-40» «Vivarutinon» «Linofit» «Nigenol»	83,6 mg/kaps 50 mg/kaps. 100 mg/kaps. 500 mg/kaps. 300 mg/kaps.
Steriinid:				
β-fütosteriin	20 mg	60 mg	«Sabal»	0,22 mg/kaps
β-fütosterool-D-glükosiid	300 mg	600 mg	«Sabal»	0,24 mg/kaps
Stigmasteriin			«Sabal»	Identifitseeritud
Fosfolipiidid (letsitiin, fosfatidüületanoolamiin jt)	7 g	15 g	«Nigenol»	10 mg/kaps.
Mono- ja disahhariidid	50 g	75 g	-	-

Monosahhariidid				
Glükoos	-	25 g	«Viva-Fit kohvi» «Viva Toonik apelsin» «Siirup Punane mari»	0,15 g/15 g 0,15 g/30 g 10 g/30 g
Fruktoos	35 g	45 g	«Viva-Fit kohvi» «Artišoki mõruekstrakt» Jook «Mustikas Vital» «Piimavadak virsikuga» «Viva Toonik apelsin»	5,55 g/15 g 1,9 g/25 ml 15 g/100 g 1,5 g/100 ml 17,4 g/30 g
Galaktoos	0,7 g	2 g	-	-
Disahhariidid				
Sahharoos	-	65 g	«Viva-Fit kohvi» «Ginkolin» «Piimavadak virsikuga» «Viva Toonik apelsin» Siirup «Punane mari»	0,15 g/15 g 24 mg/dr. 1 g/100 g 0,69 g/30 g 9 g/30 g
Mitmeatomilised alkoholid				
Sorbiit	15 g	40 g	Jook «Mustikas Vital»	0,8 g/15 ml
Ksüliit	15 g	40 g	-	-
Monosahhariidsed ühendid				
Glükoosamiin (glükoosamiinsulfaat)	0,5	0,75	«Glucochon forte»	376 mg/tabl.
Kondroitiinsulfaat	0,4	1,2	«Glucochon forte»	600 mg/tabl.
Polüsahhariidid, sh.				
Polüfruktosaanid (inuliin jt.)	10 g	20 g	«Piimavadak virsikuga»	10 g/100 g
Mikronutriendid				
Vitamiinid				
Vitamiin C	70 mg	700 mg	«Acerola» «Phyto-40» «Vitamiinid A-Z» Siirup «Punane mari» «Viva-Fit kohvi» «Ferroforte» «Kisandra jook» Jook «Mustikas Vital» Jook «Immune Guard» «Viva Toonik apelsin»	60 mg/tabl. 30 mg/tabl. 60 mg/tabl. 60 mg/30 ml 9 mg/15 g 14,4 mg/30 ml 45 mg/5 ml 60 mg/25 ml 120 mg/20 ml 45 mg/30 g

			«Õunaäädikas tabl.» «Roheline tee piparmündiga» «Cistymín»	36 mg/tab. 24,5 mg/tab. 30 mg/kaps.
Vitamiin B1 (tiamiin)	1,7 mg	5,1 mg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» «Floramax» «Meteorin» «Ferroforte» Jook «Mustikas Vital» «Viva Toonik apelsin»	1,4 mg/tab. 0,18 mg/15 g 0,45 mg/kaps. 1,4 mg/kaps. 2,4 mg/30 ml 1,4 mg/25 ml 1 mg/30 g
Vitamiin B2 (riboflaviin)	2,0 mg	6,0 mg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» «Floramax» «Meteorin» «Ferroforte» Jook «Mustikas Vital» «Viva Toonik apelsin» «Õunaäädikas tabl.»	1,6 mg/tab. 0,31 mg/15 g 0,65 mg/kaps. 1,6 mg/kaps. 2,4 mg/30 ml 1,8 mg/25 ml 1,2 mg/30 g 0,1 mg/tab.
Vitamiin B6 (püridoksiin)	2,0 mg	6,0 mg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» «Floramax» «Ferroforte» Jook «Mustikas Vital» «Linofit» «Viva Toonik apelsin» «Õunaäädikas tabl.»	2,0 mg/tab. 0,24 mg/15 g 0,50 mg/kaps. 1,2 mg/30 ml 2,0 mg/25 ml 0,67 mg/kaps. 1,5 mg/30 g 0,12 mg/tab.
Vitamiin PP (nikotiinhape)	20 mg	60 mg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» Jook «Mustikas Vital» «Viva Toonik apelsin» «Õunaäädikas tabl.»	18 mg/tab. 2,4 mg/15 g 18 mg/25 ml 13,5 mg/30 g 1,1 mg/tab.
Foolhape	400 mcg	600 mcg	«Phyto-40» «Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» Jook «Mustikas Vital» «Viva Toonik apelsin» «Õunaäädikas tabl.»	140 µg/tab. 0,2 mg/15 g 30 mcg/15 g 0,2 mg/25 ml 175 µg/30 g 12 µg/tab.
Vitamiin B12 (tsüanokobalamiin)	3 mcg	9 µg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» «Ferroforte» «Viva Toonik apelsin» «Õunaäädikas tabl.»	0,001 mg/tab. 0,3 µg/15 g 1,5 mg/30 ml 1,8 µg/30 g 0,06 µg/tab.

Pantoteenhape	5 mg	15 mg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» «Migliorin» Jook «Mustikas Vital» «Viva Toonik apelsin» «Õunaäädikas tabl.»	6 mg/tab. 1 mg/15 g 5,8 mg/kaps. 6 mg/25 ml 4,5 mg/30 g 0,36 mg/tab.
Biotiin	50 mcg	150 µg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» «Jook «Mustikas Vital» «Nigenol» «Viva Toonik apelsin» «Õunaäädikas tabl.»	150 µg/tab. 21 µg/15 g 0,15 mg/25 ml 150 µg/kaps. 155 µg/30 g 9 µg/tab.
Vitamiin A (retinool)	1,0 mg	3 mg	«Viva-Fit kohvi» Jook «Mustikas Vital»	0,12 mg/15 g 0,8 mg/25 ml
Karotinoidid				
β-karotiin	5 mg	10 mg	«Vitamiinid A-Z» «Nigenol» Siirup «Punane mari» «Roheline tee piparmündiga»	0,8 mg/tab. 5 mg/kaps. 1,6 mg/30 ml 1,2 mg/tab.
Vitamiin E (tokoferoolid, tokotrienoolid ja nende estrid)	15 mg	100 mg	«Phyto-40» «Vitamiinid A-Z» «Igavene noorus» «Nigenol» Siirup «Punane mari» «Viva-Fit kohvi» «P.C.28 Plus» «Kolestina» «Migliorin» Jook «Mustikas Vital» «Viva Toonik apelsin» «Roheline tee piparmündiga» «Õunaäädikas tabl.»	15,65 mg/tab. 10 mg/tab. 7,86 mg/tab. 10 mg/kaps. 10 mg/30g 1,4 mg/15 g 5 mg/tab. 10 mg/kaps. 0,25 mg/kaps. 2 mg/5 ml 7,5 mg/30 g 10,3 mg/tab. 0,6 mg/tab.
Vitamiin D3 kolekaltsiferool	5 µg	15 µg	«Vitamiinid A-Z» «Viva-Fit kohvi» Jook «Mustikas Vital» «VivaK2»	5 /tab. 0,7 µg/15 g 5 µg/5 ml 5 µg/kaps.
Vitamiin K	120 µg	360 µg	«Vitamiinid A-Z» «Viva K2»	0,03 mg/tab. 45 mg/kaps.

Vitamiinisarnased ained				
Inosiit	500 mg	1500mg	Kolestina	30 mg/kaps.
Koensüüm Q10 (ubikinoon)	30 mg	90 mg	Toniksin ampullides Toniksin tablettides	10 mg/amp. 10 mg/tabl.
Mineraalained				
Makroelemendid				
Kaltsium	1250 mg	2500 mg	Phyto-40 Vitamiin A-Z Viva-Fit kohvi Jook Mustikas Vital Viva Toonik apelsin	80 mg/kaps. 162 mg/tabl. 68,7 mg/15 g 175 mg/25 ml 25 mg/30 g
Fosfor	800 mg	1600 mg	Vitamiin A-Z Viva-Fit kohvi Viva Toonik apelsin	162 mg/tabl. 68,7 mg/15 g 25 mg/30 g
Magneesium	400 mg	800 mg	Phyto-40 Vitamiin A-Z Viva-Fit kohvi Viva Toonik apelsin	44,5 mg/kaps. 100 mg/tabl. 40,3 mg/15 g 36 mg/30 g
Kaalium	2500 mg	3500 mg	Viva-Fit kohvi Viva Toonik apelsin	210 mg/15 g 102,5 mg/30 g
Naatrium			Viva-Fit kohvi Viva Toonik apelsin	45 mg/15 g 202,5 mg/30 g
Mikroelemendid				
Raud	15 mg naistele 10 mg meestele	45 mg	Vitamiin A-Z Jook Ferroforte Jook Mustikas Vital	5 mg/tabl. 24 mg/30 ml 14 mg/25 ml
Tsink			Vitamiin A-Z	0,005 mg/tabl.
Jood			Vitamiin A-Z Linofit	0,1 mg/tabl. 15 µg/kaps.
Seleen			Vitamiin A-Z Roheline tee piparm.	25 µg/tabl. 7,9 µg/tabl.
Vask			Vitamiin A-Z	1 mg/tabl.
Molübdeen			Vitamiin A-Z	0,025 mg/tabl.
Kroom			Vitamiin A-Z	0,025 mg/tabl.
Mangaan			Vitamiin A-Z	1,5 mg/tabl.
Räni			Migliorin	0,3 mg/kaps.

Bioaktiivsed loodusliku päritoluga ained				
Minoorsed toidukomponendid (mikrotoained)				
Fenoolsed ühendid				
Hüdrokinoon	5 mg	15 mg	Cistymín	identifitseeritud
Arbutiin			Cistymín	identifitseeritud
Fenoolhapped, sh.				
Hüdroksü kaneelhapped (sügarhape, klorogeenhape)	10 mg	20 mg	«Artišoki mõruekstrakt» Jook «Immune Guard»	2,8 mg/500 ml 9,72 mg/20 ml
Gallushape	100 mg	300 mg		
Polüfenoolsed ühendid				
Flavonoidid	85 mg	120 mg	«Musta Leedripuu jook» «Artišoki mõruekstrakt» «Stimusan» «Ferroforte» «Kisandra jook» Jook «Immune Guard» «Harpagin» «Sistymín»	26 mg/40 ml 27 mg/25 ml 195 mg/100 ml 105 mg/100 g 0,1 mg/5 ml 18,4 mg/20 ml 3,4 mg/tab. 2,05 mg/kaps.
sh. Flavonoidid ja nende glükosiidid (kvartsetiin, kempferool, rutiin jt.)	Ümber arvestatud	rutiinile	«Ginkolin»	3,73 mg/dr.
sh. Flavanoonid (naringeniin, hesperidiin) või (naringiin, hesperidiin)	100 mg (arvest hesperidiinile)	300 mg (arvest hesperidiinile)	Relax	60 mg/dražees
sh. Proantotsüanidiinid	50 mg	500 mg	-	-
sh. Flavaan-trioolid e. Katehhiinid (katehhiin, epikatehhiin, gallo-, epigallokatehhiin)	50 mg	100 mg	Roheline tee piparmündiga	6,67 mg/tabl.
sh. antotsüaanid	50 mg	150 mg	Ferroforte Jook Mustikas Vital	55 mg/100 g mg/25 ml
Flavolignaamid (silimariin jt.)	30 mg	80 mg	Ultra maksa kaitse	22,98 mg/kaps.
Isoflavoonid (genisteiin, daidzeiin, glütsiteiin)	50 mg	100 mg	Phyto-40 Jook „Soya Isoflavone) Kolestina	12 mg/kaps. 30 mg/10 ml 22 mg/kaps.
Antrakinoonid (emodiin, reiin, sennosiidid A ja B)	10 mg	30 mg	Jook „Stimusan“	26 mg/30 ml

Polümeer-fenoolded ühendid				
Tanniinid	200 mg	600 mg	«Musta Leedri jook» «Artišoki mõruekstrakt» Jook „Stimusan“ «Cistymin»	100 mg/40 ml 92 mg/25 ml 468 mg/100 ml 35 mg/kaps.
Orgaanilised happed				
Viihape			«Toniksin ampullides»	150 mg/amp.
Teised ühendid				
Allitsiin	4 mg	12 mg	«Agliocrat»	2,93 mg/kaps.
Ginkoliidid			«Toniksin ampullides» «Toniksin tablettides»	6 mg/amp. 6 mg/tab
Iridoised glükosiidid			«P.C.28 plus» «Harpagin»	Identifitseeritud
Kofeiin	50 mg	150 mg	«Roheline tee piparmündiga»	0,97 mg/tab.
Kurkumiin	10 mg	30 mg	Kurkumin	30 mg/mõõtlusikatäies
Mentool	3 mg	9 mg	Artišoki mõruekstrakt	1,8 mg/500 ml
Sünestetiin			Cistymin	0,04 mg/kaps.
Shisandriin	500 mcg	1 mg	Kisandra jook	0,6 mg/5 ml
Beeta-triketoonid			Cistymin	20 mg/kaps.
Harpagoosiidid			P.C.28 plus Harpagin	Identifitseeritud
Eleuterosiidid (B +E)	1 mg	3 mg	Toniksin ampullides Toniksin tablettides	0,4 mg/amp. 0,4 mg/tab.
Saponasiidid	-	-	Toniksin ampullides Toniksin tablettides	5 mg/amp. 5 mg/tab.
Eeterlikud õlid				
			Kadakasiirup P.C.28 plus Meteorin Artišoki mõruekstrakt Cistymin	0,3 mg/5 ml Identifitseerit. Identifitseerit. 25 mg/500 ml 75 mg/kaps.
Mürrivaik			Kolestina	70 mg/kaps.
Fermenteeritud punane riis (monakoliin K, mevinoliinhape			Kolestina	200 mg/kaps. 4,611 mg/g 3,848 mg/g

Fermentid				
Bromelaiin	750 mg	1500 mg	Meteorin	identifitseeritud
Mikroorganismid				
Bakterid Bifidobacterium	5miljard.	5miljard		
Bakterid Lactobacillus	5 miljard.	5miljard	Floramax	5miljardit/kaps.
Lactobacillus Casei			Floramax	2miljardit/kaps.
Lactobacillus Salivarius			Floramax	2miljardit/kaps.
Lactobacillus Acidophilus			Floramax	1 miljard/kaps.

Lisa 2

Laste annused vastavalt eale.

1. Punase marja siirup

Vanus	Annus	Tarvitusõpetus
6. elukuust kuni 1-aastani	1 tilk joogiveele, lisades iga päev 1 tilk, kuni ½ teelusikatäieni päevas	Söögiaegade vaheajal
1-3. aastani	1 teelusikatäis 2 korda päevas	Söögi ajal
3-6. aastani	1 dessertlusikatäis 2 korda päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1 supilusikatäis 2 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. elua.	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas	Söögi ajal

2. Kadakasiirup

Vanus	Annus	Tarvitusõpetus
2-3. aastani	Kohvilusika otsatäis, veega lahjendatult, 2-3 korda päevas	Peale sööki kuu jooksul
3-6. aastani	1/2 kohvilusikatäit 2 korda päevas	Peale sööki kuu jooksul
6-12. aastani	1/2 kohvilusikatäit 3 korda päevas	Peale sööki kuu jooksul
Alates 12. eluaastast	1 kohvilusikatäit 2-3 korda päevas	Peale sööki kuu jooksul

3. Roheline tee piparmündiga tablettides

Vanus	Annus	Tarvitusõpetus
3-6. aastani	1/4 tabletti 3 korda päevas	Imeda peale sööki 1-3 kuu jooksul
6-12. aastani	1/2 tabletti 3 korda päevas	Imeda peale sööki 1-3 kuu jooksul
Alates 12. eluaastast	1 tablett 3 korda päevas	Imeda peale sööki 1-3 kuu jooksul

4. Õunaäädikas tablettides

Vanus	Annus	Tarvitusõpetus
2-6. aastani	1/4 tabletti 3 korda päevas	Imeda peale sööki 1-3 kuu jooksul
6-12. aastani	1/2 tabletti 3 korda päevas	Imeda peale sööki 1-3 kuu jooksul
Alates 12. eluaastast	1 tablett 3 korda päevas	Imeda peale sööki 1-3 kuu jooksul

5. Relax

Alates 12. eluaastast 1 tablett 2-3 korda päevas söögi ajal 2-3 nädala jooksul

6. Vital plus

Vanus	Annus	Tarvitusõpetus
2-6. aastani	1 kapsel päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1 kapsel 2 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. eluaastast	1 kapsel 3 korda päevas	Söögi ajal

7. Igavene noorus

Vanus	Annus	Tarvitusõpetus
2-6. aastani	1 kapsel päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1 kapsel 2 korda päevas	Söögi ajal
C 12 лет	1 kapsel 3 korda päevas	Söögi ajal

8. Ultra maksa kaitse

Vanus	Annus	Tarvitusõpetus
2-3. aastani	¼ kapslit 2-3 korda päevas	Söögi ajal
3-6. aastani	1/3 kapslit 2-3 korda päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1/2 kapslit 2-3 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. elua.	1 kapsel 2-3 korda päevas	Söögi ajal

9. Erksus kogu päevaks

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-3. aastani	¼ tabletti 1 kord päevas	Söögi ajal
3-6. aastani	1/3 tabletti 1 kord päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1/2 tabletti 1 kord päevas	Söögi ajal
Alates 12. elua.	1 tablett 1 kord päevas	Söögi ajal

10. Acerola

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-3. aastani	¼ tabletti 2-3 korda päevas	Söögi ajal
3-6. aastani	1/3 tabletti 2-3 korda päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1/2 tabletti 2-3 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. elua.	1 tablett 2-3 korda päevas	Söögi ajal

11. Phyto 40

Alates 12. eluaastast 1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal 1-3 kuu jooksul.

12. Musta leedripuu jook

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-3. aastani	1 dessertlusikatäis lahjendatult 50 ml keedetud vees, juua 1-2 korda päevas	Söögi ajal
3-6. aastani	2 dessertlusikatäit lahjendatult 100 ml keedetud vees, juua 1-2 korda päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	3 dessertlusikatäit lahjendatult 150 ml keedetud vees, juua 1-2 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. eluaastast	3 supilusikatäit lahjendatult 200 ml keedetud vees, juua 1-3 korda päevas	Söögi ajal

13. Immune Guard

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-3. aastani	½ teelusikatäit 2-3 korda päevas	Söögi ajal
3-6. aastani	1 teelusikatäis 2-3 korda päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1 dessertlusikatäis 2-3 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. elua.	1 supilusikatäis 2-4 korda päevas	Söögi ajal

14. Stimusan

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-3. aastani	½ teelusikatäit	Õhtuse söögikorra ajal
3-6. aastani	1-2 teelusikatäit	Õhtuse söögikorra ajal
6-12. aastani	1-2 dessertlusikatäis	Õhtuse söögikorra ajal
Alates 12. elua.	1-2 supilusikatäit	Õhtuse söögikorra ajal

15. Ferroforte

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-3. aastani	½ teelusikatäit 3 korda päevas	Söögi ajal
3-6. aastani	1 teelusikatäis 2-3 korda päevas	Söögi ajal
6-12. aastani	1 dessertlusikatäis 2-3 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. elua.	1 supilusikatäis 2-4 korda päevas	Söögi ajal

16. Meteorin

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
6-12. aastani	1/2 kapslit 2 korda päevas	Enne sööki
Alates 12. eluaastast	1 kapsel 2 korda päevas	Enne sööki

17. Jook Mustikas vital

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
Kuni 1-aastani	1 tilk joogiveele, lisades iga päev 1 tilk, kuni ½ teelusikatäieni päevas	Söögiaegade vaheajal
1-3. aastani	1/2 teelusikatäit 2-3 korda päevas	Enne sööki
3-6. aastani	1 teelusikatäis 2-3 korda päevas	Enne sööki
6-12. aastani	1 dessertlusikatäis 2-3 korda päevas	Enne sööki
Alates 12. eluaastast	1 supilusikatäis 2-3 korda päevas	Enne sööki

18. Migliorin

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-3. aastani	¼ kapslit 2 korda päevas	Peale sööki
3-6. aastani	1/3 kapslit 2 korda päevas	Peale sööki
6-12. aastani	1/2 kapslit 2 korda päevas	Peale sööki
Alates 12. eluaastast	1 kapsel 2 korda päevas	Peale sööki

19. Artišoki mõruekstrakt

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
Kuni 1-aastani	1 tilk joogiveele, lisades iga päev 1 tilk, kuni ½ teelusikatäieni päevas	Söögiaegade vaheajal
1-3. aastani	1/2 teelusikatäit 3 korda päevas	Peale sööki
3-6. aastani	1 teelusikatäis 3 korda päevas	Peale sööki
6-12. aastani	1 dessertlusikatäis 3 korda päevas	Peale sööki
Alates 12. eluaastast	1 supilusikatäis 3 korda päevas	Peale sööki

20. Cistymín

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
6-12. aastani	1/2 kapslit 2 korda päevas	Söögi ajal
Alates 12. eluaastast	1 kapsel 2 korda päevas	Söögi ajal

21. Floramax

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
10-12. aastani	1 kapsel päevas	15-20 minutit enne peamist söögikorda või söögi ajal, lahustades kapsli sisu vahetult enne sissevõtmist tees, piimas või mahlas, toatemperatuuril.
Alates 12. eluaastast	1-2 kapslit päevas	30-60 minutit enne peamist söögikorda vähese veega

22. Meresool taimedega ja Viva Vegetable

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-6. aastani	1/2 kohvilusikatäit triiki päevas	Toidule lisatuna
6-12. aastani	1 kohvilusikatäis triiki päevas	Toidule lisatuna
Alates 12. eluaastast	1 teelusikatäis päevas	Toidule lisatuna

23. Viva-Fit kohvi

Vanus	Annus	Tarvitamisõpetus
2-6. aastani	1 teelusikatäis päevas, lahustades 50 ml keedetud vees või piimas	Janu kustutamiseks
6-12. aastani	1 dessertlusikatäis päevas, lahustades 100 ml keedetud vees või piimas	Janu kustutamiseks
Alates 12. eluaastast	1 supilusikatäis päevas, lahustades 100 ml keedetud vees või piimas	Janu kustutamiseks

26. Piimavadak virsikuga

Alates 12. eluaastast 1 supilusikatäis 2-3 korda päevas 30 minutit enne sööki 100 ml keedetud vees kuu jooksul.

27. Tonixin

Alates 12. eluaastast 1 капсуле 3 korda päevas söögi ajal 3-4 nädala jooksul.

28. Kolestina

Vaid täiskasvanuile 1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal kuu jooksul.

29. Ginkolin

Vaid täiskasvanuile 1 dražee 3 korda päevas söögi ajal kuu jooksul.

30. Harpagin

Vaid täiskasvanuile 1 kapsel 3 korda päevas söögi ajal kuu jooksul.

31. Nigenol

Vaid täiskasvanuile 1 kapsel 1 kord päevas söögi ajal kuu jooksul.

32. Linofit

Vaid täiskasvanuile 1-2 kapsel 3 korda päevas söögi ajal kuu jooksul.

33. Jook Sojaisoflavoonidega

Vaid täiskasvanuile 1 dessertlusikatäis 1 kord päevas söögi ajal 1-3 kuu jooksul.

Haiguste ja nende sünonüümide sisukord

Abstsess	3
Adenoidid	3
Adneksiit — vt. Salpingooforiit	
Aju vereringe häired vt. Insult	
Aju veresoonte ateroskleroos - vt. tserebroskleroos	
Akne	5
Alkoholne maksatsirroos — vt. Maksatsirroos	
Allergia	7
Alzheimer	8
Aneemia	9
Angiin	11
Anküloseeriv spondüloartriit	12
Apaatia - vt. Psühhomotsionaalsed häired	
Arteriaalne hüpertoonia	13
Artriidid	15
Artroosid	16
Ateroskleroos	18
Ateroskleroiline kardioskleroos - vt. Südame isheemiatõbi	
Atoopiline dermatiit — vt. Neurodermiit	
Bartoliniit	20
Behterevi tõbi - vt. Anküloseeriv spondüloartriit	
Biliaarne tsirroos - vt. maksatsirroos	
Bronhiaalastma	22
Bronhiit	23
Bursiit	25
Crohni tõbi — vt. Regionaalne enteriit ehk ileiit	
Demodikoos	26
Dermatomüosiit	28
Difuusne toksiline struuma	29
Duodeniit - vt. Gastriit	
Düsbakterioos	30
Eesnäärme adenoom	32
Ekseem	34
Emakakaela erosioon	35
Emakakaela leukoplaakia - vt. Emakakaela erosioon	
Emakamanuste põletik — vt. Salpingooforiit	
Emaka müoom	36
Endeemiline struuma e. hõõtsik - vt. hüpotüreoos	
Endometriosis	37
Enurees	39
Epilepsia	40
Epileptiline - vt. Epilepsia	

Farüngiit - vt. Gripp	
Flebotromboos vt. Varikoossed veenilaiendid	
Frigiidsus naistel – vt. Impotentsus meestel	
Furunkuloos	41
Füüsiline väsimus - vt. Kroonilise väsimuse sündroom	
Gardnerelloos – vt. Urogenitaalse süsteemi põletikulised haigused	
Gastriit	42
Gastroduodenit - vt. Gastriit	
Gilberti - vt. Hüperbilirubineemia, pärilik	
Gingiviit	43
Glaukoom	45
Glomerulonefriit	46
Gripp	47
Haimoriit	48
Hajutatud tähelepanu - vt. Psühho-emotsionaalsed häired	
Halb hingeõhk ehk halitoos	50
Halitoos — vt. Halb Herpes genitaalne — vt.hingeõhk	
Hambasööbija — vt. Kaaries	
Hambavalu	51
Hashimoto türeoidiit - vt. Türeoidiit	
Heiliit	51
Hemereloopia — vt. Kanapimedus	
Hemorraagiline vaskuliit — vt. Vaskuliit hemorraagiline	
Hemorroidid	52
Hepatiit (A, B, C, D, E)	53
Hepatokoletsüstiit — vt. Hepatiit	
Herpes	54
Herpes zoster - vt. Herpes	
Huuleherpes — vt. herpes	
Huulepõletik — vt. Heiliit	
Hüperbilirubineemia, pärilik	56
Hüperhüdroos	57
Hüperkolesterineemia	58
Hüpertoonia - vt. Arteriaalne hüpertoonia	
Hüpertüreoos — vt. Difuusne toksiline struuma	
Hüpotoonia vt. Neurotsirkulaarne düstoonia, hüpotoonilist tüüpi	
Hüpotüreoos	59
Ihtüoos	62
Ileiit — vt. Regionaalne enteriit	
Ishialgia - Selgroo osteokondroos	
Immuunpuudulikkus vt. Kroonilised immuunodefitsiitsed seisundid	
Impotentsus meestel	63
Insult	64

Juuste väljalangemine	65
Jämesoole düskineesia	67
Jäsemete veresoonte ateroskleroos	68
Kaalulangetamise programm	70
Kaaries	71
Kalasoomustõbi - vt. Ihtüoos	
Kanapimedus	72
Kelloidsed armid - vt. Operatsioonijärgsed armid	
Kehvveresus - vt. Aneemia	
Kilpnäärme alatalitus — vt. Hüpotüreooos	
Kilpnäärme põletik - vt. Türeoidiit	
Klimakteeriline sündroom	72
Kolangiit - vt. Hepatiit	
Koletsüstiit - vt. Hepatiit	
Koliit, krooniline	74
Kolpiit vt. Vaginiit	
Koksartroos (puusaliigese artroos) - vt. artroosid	
Konnasilmad	75
Kopsutuberkuloos	75
Krooniline väsimus — vt. Väsimus, krooniline	
Kroonilised immuunodefitsiitsed seisundid	77
Kukekannused	78
Kuperoos	79
Kurgumandlite äge põletik — vt. Angiin	
Kusetee kivid — vt. Põie-, neeru-, kusetee kivid	
Kõhukinnisus - vt. Jämesoole düskineesia	
Kõhunäärme põletik — vt. Pankreatiit	
Kõrgenenud kolesteriinitase - vt. Hüperkolesterineemia	
Kõrge vererõhk — vt. Arteriaalne hüpertoonia	
Kõõlustupe põletik — vt. Tendovaginiidid	
Külmetushaigused vt. gripp	
Larüngiit - vt. Külmetushaigused	
Lastel kiire kasvu periood	80
Lihaste, kõõluste traumad — vt. Lihatraumad, kõõlusepõletik	
Lihatraumad, kõõlusepõletik	81
Liighigistamine — vt. Hüperhüdroos	
Limapauna põletik — vt. Bursiit	
Lipodüstroofia — vt. Tselluliit	
Lumbalgia - vt. Selgroo osteokondroos	
Luumurrud	81
Luupus, süsteemne — vt. Süsteemne erütomatoosne luupus	
Lõhed suunurkades — vt. Suunurkade lõhed	
Lülisambareuma vt. Anküloseeriv spondüloartriit	

Madal vererõhk — vt. Neurotsirkulaarne düstoonia, hüpotoonilist tüüpi	
Maksapõletik — vt. Hepatiit	
Maksa rasvumine	82
Maksatsirroos	83
Mao- ja 12-sõrmiksoole haavandid	85
Mastopaatia	87
Meniere haigus	88
Menstruaaltsükli häired	89
Menstruatsioonieelne sündroom — vt. Premenstruaalne sündroom	
Migreen	90
Mädane nahapõletik — vt. Abstsess	
Mäluhäired — vt. Alzheimeri tõbi	
Mälu nõrgenemine - vt. Psühho-emotsionaalsed häired	
Mükoplasmoos - vt. Urogenitaalse süsteemi põletikulised haigused	
Müokardi infarkt - vt. Südame isheemiatõbi	
Müokardiit	91
Müosiit vt. Dermatomüosiit	
Nahaalune lest - vt. Demodikoos	
Naha ja küünthe seenhaigused	91
Naha kuivus - vt. Ihtüoos	
Neelumandli hüpertroofia — vt. Adenoidid	
Neerude polüsklerokistoos vt. Püelonefriit	
Neerupõletik — vt. Püelonefriit	
Neeruvaagnapõletik — vt. Püelonefriit	
Neerukivid — vt. Põie-, neeru-, kuseteede kivid	
Neurodermiit	93
Neurotsirkulaarne düstoonia, hüpertoonilist tüüpi vt. Arteriaalne hüpertoonია	
Neurotsirkulaarne düstoonia, hüpotoonilist tüüpi	96
Nohu	97
Norskamine	98
Oblitereeriv endarteriit	98
Onkoloogia	100
Operatsioonijärgne periood	102
Operatsioonijärgsed õmblused, armid	102
Organismi puhastus	103
Osteoporoos	105
Otiit	106
Pankreatiit, krooniline	107
Parodontiit	107
Parodontoos - vt. Parodontiit	107
Peaaju vigastus - vt. Peapõrutus	
Peapõrutus	109

Periodontiit	110
Plantaarfastsiid — vt. Kukenannused	
Pneumoonia - vt. Bronhiit	
Podagra	111
Pohmell - vt. Psühho-emotsionaalsed häired	
Pollünoos - vt. Allergia	
Polüartriit vt. Reumatoidne polüartriit	
Premenstruaalne sündroom	112
Prostatiit	113
Psoriaas	114
Psühho-emotsionaalsed häired	116
Põie-, neeru-, kuseteede kivid	119
Põiekivid - vt. Põie-, neeru-, kuseteede kivid	
Põiepõletik — vt. Tsüstiit	
Pärasoole lõhed	120
Püelonefriit	121
Radikuliidid - vt. Selgroo osteokondroos	
Rasune nahk - vt. Akne	
Rasumine - vt. Kaalulangetamise programm	
Raynaud sündroom	122
Regionaalne enteriit	123
Reuma	124
Reumatoidne polüartriit	126
Rohekae — vt. Glaukoom	
Roietevaheline neuralgia - vt. Selgroo osteokondroos	
Roos	128
Salpingooforiit	129
Sapikivitõbi	130
Sapiteede düskineesia	132
Selgroo lülidevaheline song - vt. Selgroo osteokondroos	
Selgroo osteokondroos	133
Sjögreni sündroom	134
Sklerodermia, süsteemne	135
Skleroos vt. Sklerodermia, süsteemne	
Skolioos - vt. Selgroo osteokondroos	
Soolatüükad - vt. Konnasilmad	
Sooltenakkused	136
Stomatiit	137
Stress - vt. Psühho-emotsionaalsed häired	
Suhkrudiabeet II tüüpi	139
Suunurkade lõhed	140
Suuõone haavandid - vt. Stomatiit	
Südame arütmia	141

Südame isheemiatõbi	142
Südamelihase põletik — vt. Müokardiit	
Süsteemne erütomatoosne luupus	144
Tendovaginiidid	146
Toidumürgitus vt. Sooltenakkused	
Tonsilliit, krooniline - vt. Angiin	
Trihhomoniaas - vt. Urogenitaalse süsteemi põletikulised haigused	
Tromboflebiit	147
Troofilised haavandid	149
Tselluliit	150
Tserebroskleroos	152
Tservitsiit - vt. Vaginiit	
Tsüstiit	153
Türoidiit vt. Hüpotüreoos	
Türoidiit autoimmuunne vt. - vt. Hüpotüreoos	
Unehäired	155
Urogenitaalsüsteemi põletikulised haigused	155
Uroplasmooos - vt. Urogenitaalse süsteemi põletikulised haigused	
Vagellestõbi — vt. Demodikoos	
Vaginaalne voolus vt. Vaginiit	
Vaginiit	156
Valgesõrmsus — vt. Raynaud sündroom	
Varikoossed veenilaiendid	157
Vaskuliit hemorraagiline	159
Vegetodüstoonia — vt. Neurotsirkulaarne düstoonia, hüpotoonilist tüüpi	
Venoosne puudulikkus, krooniline - vt. Varikoossed veenilaiendid	
Veresoonte lupjumine — vt. Jäsemete veresoonte ateroskleroos	
Vesivillid — vt. Konnasilmad	
Viljatus esmane	161
Viljatus teisene	162
Vinnid — vt. Akne	
Vistrikud - vt. Akne	
Vitiliigo	163
Väsimus, krooniline	164
Vöötohatis - vt. Herpes	
Õlaliigese ja õlavöötme periartriit	165
Ärritunud jämesoole sündroom vt. Jämesoole düskinees	
Õine kusepidamatus vt. Enurees	
Üleväsimus - vt. Psühho-emotsionaalsed häired	
LISA I	167
LISA II	174

