

Nõrgenenud immuunsüsteem ja „külmetushaigused”

Riina Raudsik, arst. Toitumisteraapia nr., 2011 (üle vaadatud 2019)

„Kui mul avaneks võimalus oma elu uuesti elada, siis pühendaksin selle tõestamisele, et bakterid ise pole haiguse põhjustajad, selleks on keskkond, kuhu nad satuvad.”

Rudolph Virchow (1821-1902), saksa arstiteadlane, antropoloog ja rakumeditiini rajaja.

*

„Mikroob pole oluline, keskkond on oluline.”

Louis Pasteur (1822-1895) prantsuse keemik, üks mikrobioloogia rajaja, kes lükkas elu lõpus ise oma teooria bakterite toimest ümber. Tänapäevast pastöriseeritakse piima, mahlu jne., sest nii säilivad nad kauem ja toovad tootjatele rohkem tulu. Inimese tervis aga jääb tagaplaaniline.

*

Inimese organism pole steriilne – tema kõikides kudedes elab tohutul hulgal erinevaid baktereid, viiruseid ja seeni, mis toetavad organismi funktsioneerimist. Tänapäeva meditsiin on teadlik, et nende olemasolu organismis ei ole haigestumiste põhjuseks, kuid ikka määratakse antibiootikume liiga lihtsalt ja sageli just patsientide endi nõudmisel. Inimene haigestub siis, kui tema organism on nõrgestunud ja immuunsüsteem ei suuda haigustekitajat likvideerida.

„Külmetushaigused” saavad alguse energiapuudusest organismis, mille põhjuseks on näiteks ühekülgne toitumine, vähene toortoidu tarbimine, vähene liikumine, vale mõtlemine, kroonilised pinged (sageli alateadlikud), liialdamine alkoholiga, vähene puhta vee tarbimine, ebasoodsad kliimaatilised tingimused, külmetamine, ülekuumenemine, liigne suhkrutarbimine jpm. Organismi energiapuudust väljendavad järgmised kaebused: väsimus, jõuetus, peavalud, lihaskrambid, palavik, külmatunne, limaskestade valulikkus, hiljem lisanduvad limaskestade kaitsereaktsioonid – nohu, köha, pikaleveninud kuivad köhad jmt.

Kuidas külmetushaiguse korral toimida?

Hoidke väikest palavikku! Organismi reageering haigusele kõrge palavikuga on tugeva immuunsüsteemi tunnuseks.

Haiguse algstaadiumis, külmatunde puhul, katke haige soojalt. Higinõuetel võtke tekk ära ning jahutage haiget hõõrudes teda leiges vees niisutatud rätikuga.

Palavik kiirendab südame tööd ja intensiivistab hingamist, seeläbi suureneb kudede hapnikuga varustamine, immuunsüsteem aktiveerub ja organism hakkab haigust oma jõududega maha suruma. Palaviku alandamisele ravimitega tuleks mõelda alles siis, kui kehatemperatuur on 39,5-40 kraadi.

Haiguse ajal on kõik keha koed tegevuses kaitsega, mistõttu muud energiat nõudvad protsessid on pidurdatud. Keha ja vaim vajavad puhkust.

Ärge sundige haiget esimestel haiguspäevadel sööma, sest seedetegevus on haiguse ajal pärsitud ja kulutab paranemiseks vajalikku energiat.

Söögiisu tekkimisel teisel-kolmandal haiguspäeval alustage kergete köögiviljahautistega, puuviljadega, mitmekesise toidulauaga, kuhu tasapisi lisage toortoitu ja erinevaid toormahlu. Ärge pakkuge lastele magustatud või gaseeritud jooke!

Arvamus, et tootumisest ei sõltu midagi, on vale. Just tootumisest algab energiavarude taastamine.

Jooge palju! Joogijanu oodata ei maksa, sest janu on keha ekstreemse veepuuduse tunnus.

Ärge jooge magusaid jooke. Joogiks kasutage leiget vett sidrunimahla ja erinevaid ravimteesid ilma suhkruta. Suhkur nõrgestab immuunsüsteemi.

Palavikuga kulgevate haiguste puhul on soovitatav juua näiteks mustsõstra-, pärnaõie-, melissi-, jõhvika-, kummeli- või vaarikavarreteed.

Peske keha haiguse ajal iga päev sooja veega, et toetada naha kui suurima eritusorgani tööd.

Valuliku kurgu puhul võib juua melissi-, saialille-, kummeli-, paiselehe-, astelpaju- või pärnaõieteed.

Sügavad sisse-ja väljahingamisharjutused (2-4 korda päevas) ergutavad lima transporti kopsudest ülemistesse hingamisteedesse ja takistavad kopsupõletiku teket. Pearingluse vältimiseks tehke hingamisharjutusi mitte üle 2-3 korra järjest. Alates kolmandast-neljandast päevast võib haigele kergelt seljale patsutada, et ergutada lima liikumist ja kergendada lima-rõga väljakõhimist.

Tuulutage tihti ruume, kus haige viibib.

Varuge kannatust ja aega, et haigus läbi põdeda. Haigusnähtude mahasurumine ei kiirenda paranemist, vaid ainult peidab seda!

Haigus kestab tavaliselt 7-10 päeva ja täies elujõus inimene peaks nn. „külmetsahaigustest” paranema ravimiteta.

Tõsiselt tuleb suhtuda loiult kulgevatesse haigustesse – see on organismi eelneva nõrgestumise tunnus.

Tervislike eluviisidega inimene haigestub harva. Uuringud näitavad, et ka ühekordne tugev stressiolukord nõrgestab 5-6 tunniks organismi immuunsüsteemi ning keha võib sel ajal haigustekitajale ikkagi alla anda.

Ärge siis unustage, et haigus on nõrgenenud immuunsüsteemi tunnus, mis annab märku, et te oma organismile rohkem tähelepanu hakkaksite pöörama.