

Enneta talviseid tõbesid!

Suurema osa haiguste, ka külmetushaiguste puhul on võtmeks immuunsüsteemi tugevus või nõrkus. Kõiki immuunsuse mõjutajaid, näiteks pärilikkust või vanust, me muuta ei saa. Küll aga võib tervist hoida eluviisiga, mille juurde kuuluvad õige toitumine, tervisesport ja karastamine.

Tekst: **Krista Kiin** (Eesti Naine) | Fotod: **Gerli Neppi ja erakogu**

Arvatavasti kogevad meist paljud igal aastal paar korda üldist enesetunde halvenemist, nohu ja nina-kinnisust, kurguvalu ja hääle kähedust. Lisanduda võivad ärritav köha ja palavik, aga ka silmalimaskesta põletik. Lastel on koos palavikuga aeg-ajalt ka seedehäireid. Enamik selliseid sümptomeid viitab külmetushaigusele, mida tegelikult põhjustavad viirused. Kuidas soovitada tõbesid ennetada moodsa meditsiini ja iidse oriendi tervisetarkused?

Külmetus kui märguanne

Me kõik puutume päevast päeva kokku mitmesuguste nakkusallikatega, kuid mitte igaüks ei haigestu. Viirused ja bakterid suudavad inimese tõvevoodisse murda vaid siis, kui selleks on soodne pinnas – organismi on nõrgestanud stress, väsimus või vitamiinipuudus. Me ei kuula enam oma keha, vaid piitsutame end rohkem töötama, hoolitseme eelkõige teiste eest ja unustame puhata. Liiga kaua kestva ja tugeva stressi korral haigestume kergemini nakkushaigustesse. Pinged lihastes põhjustavad pea- ja seljavalu, sümpaatilise närvisüsteemi ülekoormus omakorda kõrgvererõhktõbe ja südame arütmia.

“Talviste viirushaiguste ennetamine on paljus seotud elustiiliga,” kinnitab Hiina meditsiini arst **Rene Bürkland**. “Me peaksime rohkem loodusega sa-

mas rütmis elama. Kui meiegi suudaksime talvel, kui loodus puhkab, võtta rahulikumalt, mitte nii palju rabeleda ja töötada!”

Perearstide sõnul saab viirustest põhjustatud külmetushaigusi ära hoida lihtsate meetoditega. “Kuna need viirused levivad enamasti piisknakkuse teel ehk aevastades, köhides ja kätega saastunud pindu puudutades, on oluline köhides ja aevastades katta suu mitte käe, vaid ühekordse taskurätiga ja see kohe prügikasti visata,” soovitab Märjamaa perearstikeskuse perearst **Marika Hiimaa**. “Samuti on abi sage-dasest kätepesust sooja vee ja seebiga. Ühtlasi tasub viirusnakkuste kõrghooajal vältida kallistamist, suudlemist ja kätlemist ning rahvarohkeid kohti: kauplusi, massiüritusi ja ühissõidukeid, iseäranis tiptunnil. Kaasinimestest võiks hoida vähemalt meetri kaugusele. Poes puuvilju valides võiks käte kaitseks kasutada ühekordseid kindaid või kilekotti ning kodus tuleks isegi koorimist vajavad puuviljad enne ära pesta. Ruume oleks hea perioodiliselt tuulutada ning kasutada ka õhuniisutit.”

Karasta keha!

Et muutuvate ilmastikuoludega kiiremini kohaneda, on kasulik end karastada. Karastades tekib nn füsioloogiline stress, mille käigus lisaks külmaga kohanemisele paraneb ka psüühiline vastupidavus. Lihtsamad karastusva-





hendid on ikka päike, õhk ja vesi. Kõige mõjusam on organismi külmaga harjutada jaheda ja külma vee protseduuridega. Külmas viibimine ja jahe vesi kutsuvad esile karastatavate kehapiirkondade kiirema kohanemise külmaga. Seeläbi nihkub külmavärinalävi madalamate temperatuuride poole.

Nahka saab ergutada ka kareda käte-rätikuga hõõrudes. Külmetamisest peaks aga hoiduma! Samas on ka õige riietumine justkui osa karastamisest. Paksult riidesse topitult ja higisena on märksa suurem oht külmetuda kui vähem rõivaid kandes. “Ka Hiina meditsiini seisukohalt sobib karastamine hästi, sest see tugevdab *wei qid* ehk kaitseenergiat,” kinnitab Rene Bürkland.

Söö õigeid toite

Hiina meditsiin jagab toidud vastavalt *yinile* ja *yangile* külmadeks ja kuumadeks. Olemuselt külmad ehk jahutavad on enamik köögivilju, ka kartul, mereannid, toored puuviljad, jäätis ja teised piimatooted, aga ka alkohol ja suhkur. *Yang*-toidud, mis seepidisel soojendavad, on liharoad, sool, muna, vürtsid (nt kardemon, nelk, sinep, mädarõigas, kaneel), ingver, sibul ja küüslauk, puuviljadest kirsid, murelid ja aprikoosid.

Toitumisega saab suunata energia liikumist kehas sisse- või väljapoole. “Talvisel ajal annavad keetmine, vokkimi-



ne, praadimine, aurutamine ja grillimine *yang*-energiat juurde. Kasutada tasub ka toiduaineid, mille juurtesse on suvel energiat kogunenud – näiteks juurvilju, ideaaljuhul Eestis kasvanuid. Troopilised puuviljad nii kasulikud ei ole, kuna on valminud tugeva päikese käes ja toovad suveenergiat,” räägib Rene Bürkland.

Talveks sobivad soolased ja mõrud maitset, sest need aitavad energia viia sügavale sissepoole. Ettevaatlik peab olema vürtsika toiduga, sest terav maitse soojendab rohkem meie väliskihiti. Näiteks tšilli lööb higiseks ja kuumaks, teeb nahapoorid lahti ja aitab sisemise soojuse välja tuua, külmal ajal ei ole seda vaja. Talvel sobivad vürtsid, nagu kaneel,



Banaanid vähendavad iiveldust ja rahustavad kõhtu.

kardemon, nelk ja kuivatatud ingver. Puuviljadest oleks hea eelistada kodumaiseid õunu või kuivatatud puuvilju – õunu, pirne, ploome.

“Viis toitu, mida külmetushaiguse ajal süüa, on soe supp, jogurt, paprika, banaanid ja ingveritee,” on soovitanud Soome toitumisterapeut **Anette Palssa**. “Soe supp aitab kehas olevat lima “õhemaks” muuta ja kuum aur hingamisteid vabastada. Kuna piimhappebakterid tugevdavad organismi mikrofloorat, teevad immuunsusele head probiootikumidega hapupiimatooted. Paprika on tõeline C-vitamiini pomm, banaanid vähendavad iiveldust ja rahustavad kõhtu ning ingveritee suurendab süljeeritust, mis omakorda vähendab neelamise valulikkust.”

Kuidas taltsutada külmetust?

Hiina meditsiinis jagatakse külmetushaigused kaheks. On tuule-külma ning tuule-kuumuse tüüpi haigused. Ravi on täiesti erinev. Et haigus ei areneks kaugemale, on tähtis aru saada märkidest ja sümptomitest, mida keha annab külmetuse algfaasis. “Kohe jaole saades on tõbitsemine ühe päeva küsimus,” teab Rene Bürkland.

Tuule-külma tüüpi haigusi põhjustab Hiina meditsiini järgi tuule ja külma rünnak keha vastu. Gripiinfektsioonid ja hingamisteede infektsioonhaigused algavad üldise külmavärinalävi, naha ja lihaste valulikkuse, nina tilkumise, aevastamise ja vahel ka kerge palavikuga. “Ravimisel on tähtis tuul ja külm kehast välja saada,” selgitab Bürkland. Selleks peab nahapoorid lahti ja keha higistama ajama. Sobib igasugune kehaline aktiivsus:

trenn, saun, vann või kuum dušš.

Toitudest

passivad siis tšilli, küüslauk ja sibul ning teravad vürtsikad toidud. Higistama panevad pärnaõied ja värske ingver, millest võiks teha teed. Kui

esimese päeva jooksul haigusele piiri panna ei õnnestu, liiguvad tuul ja külm sissepoole, muutuvad kuumuseks, tekib palavik ja nõnda enam ravida ei saa.

Tuule-kuumuse tüüpi külmetushaigused algavad palavikuga. Kohe tekivad kurgu valulikkus, turse ja põletikuline reaktsioon, sageli bakteriaalne infektsioon neelupiirkonnas, samuti külmavärinad. Inimesel on janu, ta on näost punane ja higistab – kehas on palju tuld. Siin ei tohi kasutada soojendavaid taimi, nagu ingver, tšilli, küüslauk ja sibul! Vastupidi, kuumus tuleb maha võtta ja keha niisutada.



Talvisel ajal tasub kasutada toiduaineid, mille juurtesse on suvel energiat kogunenud – näiteks juurvilju, ideaaljuhul Eestis kasvanuid.



Inimese füüsi-
seisund oleneb
sada protsenti
tema mõtlemisest,
suhtumistest ja
hoiakutest.

ni terapeut ja rahvusvaheline Tiibeti *kunye* massaaži ja teraapiate õpetaja **Anu Rootalu**. “Inimese füüsi-
seisund oleneb sada protsenti tema mõtlemisest, suhtumistest ja hoiakutest. Meis peituvast teadmatusest võrsuvad kolm meelemürki: iha, viha ja rumalus. Kui nendele lisanduvad kahjustavad tingimused, nagu ilmastikutegurid, halb eluviis ja toitumine, liigub probleem vaimselt tasandilt füüsilisele ning avaldub haigusena. Dalai-laama on öelnud, et kannatust põhjustab nõmedus ja et inimesed teevad iseenda õnne ja rahuldust taga ajades teistele haiget. Tõeline õnn tuleb sisemisest rahu- ja rahulolutundest.

Seega ainus viis püsida hea tervise juures tegutsa, õnneliku ja pikaajalisena on tegeleda oma sisemiste probleemide ja emotsioonide ehk meeleplekkidega.”

Et kevadel tekkida võivast väsimusest üle saada, soovivad Tiibeti tervisetargad kergemat ja kiudaineterikkamat toitu. “Kasulik on süüa teravilja, väga hea on oder, samuti kaunviljad, valge liha ja kala,” jätkab Anu Rootalu. “Tasub proovida ka teravaid toite, kuid söök ei tohi olla liiga rammus. Juua võiks näiteks kuumat vett meega või ingveriteed.” Rohkem võiks ka väljas liikuda.

Anu Rootalu selgitab, et kevade saabudes aktiveerub looduses puuenergia – kõik hakkab kasvama. Puuenergia mõjutab

Sobilikud ravimtaimed on piparmünt, aedkrüsantheemi õied, kuslapuuõied ja forsüütiaviljad, mida võib teena juua. Haige võiks rohkelt vedelikku tarbida, ka piimatooteid, välja arvatud röga korral. Keha jahutavad ka värsked puuviljad.”

Dr Hiiemaa sõnul tasub külmetuse leevendamiseks proovida tuntud võtteid. Mikroobidele kahjulikke fütontsiide sisaldavat sibulat ja küüslauku võib panna kaela või padjale, aga söövitava toime tõttu mitte ninna. Immuunsüsteemi toetavad mesi, õietolm, taruvaik, punane päevakübar, suured C-vitamiini annused ning eri koostisega raviteed. Viimaseks hitiks on D-vitamiin, mis paljude hädade eest kaitseb.

Külmetushaiguse ravi tuleks alustada ööpäeva jooksul pärast esimeste haigustunnuste ilmnemist. Tass või paar õhtust taimeteed koos lühiajaliselt võetava suurema koguse C-vitamiiniga aitab immuunsüsteemi tugevdada ning esmaseid külmetusnähte kaotada. Üle 38kraadise temperatuuri korral võib võtta palavikualandajaid sobivas ravimivormis. Samaaegselt ei tohiks manustada mitut paratsetamooli sisaldavat ravimit,

näiteks nn gripiteed ja tabletti, vastasel juhul võivad tekkida maksakahjustused.

Tarkust Tiibetist

“Tiibeti traditsiooniline meditsiin kinnitab, et mis tahes haiguse esmane põhjus on alati vaimne – ja seda isegi füüsiliste traumade ja õnnetuste korral,” ütleb Tiibeti traditsioonilise meditsiini



Keha toetavad ravimtaimed

Punase päevakübara peamiseks toimeks peetakse immuunsüsteemi tugevdamist valgete vereliblede aktiveerimise kaudu, mis omakorda tõkestab põletike teket. Ergutab ainevahetust.

Küüslauku tuntakse kui üldise enesetunde parandajat, südame tugevdajat, vererõhu korrastajat ning sooletegevuse soodustajat (eriti lihatoitude söömisel). Küüslauku mikroelemendid mõjuvad hormonaalsüsteemile, tal on ka antibakteriaalne toime. Et küüslauk omastatakse kiirelt ja ta püsib organismis suhteliselt kaua, piisab 1–2 küünest päevas.

Paiselehel on põletikuvastane mõju. Vene rahvameditsiinis on paiselehega ravitud neeru- ja kusepõiepõletikku ja sapipõiehaigusi. Soomes omakorda on esile tõstetud taime valuvaigistavaid omadusi. Meie loodusravi tunneb paiselehte kui nahapõletike ja tursete vähendajat, temaga on ravitud külmetushaigusi ja seedekulgla põletikke. Külmetushaiguste korral valmistatakse teelusikataiest paiseleheürdist ja klaasitäiest keevast veest tõmmis. Juuakse pool klaasi korraga 2–4 korda päevas.

maksa, sapipõit ja silmi. Maksa tasub hoida, süües kerget ja mitterasvast toitu.

Kas külmetushaiguse korral eelistada siis moodsat meditsiini või iidseid idamaiseid tarkusi? Rene Bürkland usub, et lääne meditsiini ei tasuks idamaade omale vastandada. “Haiguste ennetamiseks ja tõbitsemise algfaasis on Hiina meditsiin igati sobilik. Kui haigus läheb juba sügavamale, on vahel vaja radikaalsemat ravi, ka antibiootikume. Bakteriaalse infektsiooni korral vaid rahvameditsiinist ei piisa. Loomulikult saab keha samal ajal toetada Hiina meditsiiniga.”

Perearst Marika Hiiemaa lausub, et ehkki paljudel rahvalikel soovitusel teaduspõhisus puudub, maksab rahvameditsiini uskuda, sest uskumise hoidev ja tervendav jõud on suur. ➡