

Kuidas tõsta immuunsust?

Sirje Kremm
töötervishoiu tööinspektor

Tervis ei tähenda ainult füüsilist, vaid ka vaimset heaolu. Vaim ja keha on omavahel nii tugevalt seotud, et kui juhtud mõne viiruse külge saama, oneneb palju psüühikast, kui kaua ja raskelt sa tõbe põed.

Mõte, et immuunsüsteem ja meeleolu on omavahel ühenduses, pole uus. Enamik meist on kogenud, et olles tööst või isiklikust elust kurnatud, hakkavad ka paljud viirused kergemini külge kui tavaliselt.

Immuunsus on organismi võime tõrjuda haigus-tekijaid ja muuta kahjutuks nende mürke. Kui lühiajaline stressiseisund paneb organismi enese eest võitlema ning tõstab immuunsustaseme väga kõrgele, siis pikaajaline pidev emotsionaalne ja füüsiline kurnatus, nagu näiteks ülejõukäiv töö, probleemid tööl või kodus, pidev kurvameelsus ja/või apaatia, võib viia selleni, et organism ei viitsi enam täisvõimsusel võidelda. Nii saab igast bakterist, millega kokku puutud, potentsiaalne ohuallikas.

Märka muutusi organismis

Kõige esimesena annab alla immuunsüsteemi see osa, mis puudutab eriti - see on grupp kaitsvaid proteiine, mida leidub meie süljes, limaskestas ja kopsudes ning mis takistavad pisikutel organismi sisenemist. Kui kaitsvad proteiinid ei võitle enam täisvõimsusel, on bakteritel tee peaaegu vaba tulla organismi nõrgestama.

Kui oled terve ning su meel on puhanud ja õnnelik, siis jäävad paljud ohuallikad juba kõige esimese immuunsusgrupi "sõdurite" ees pidama, sest organism on

saanud signaali, et kaitsesüsteem tuleb sisse lülitada. Kui su vaim on aga stressist kurnatud või kui oled füüsiliselt omadega läbi, siis ei hakka immuunsüsteem õigel ajal tööle. Teadlased põhjendavad seda asjaoluga, et kui kehas on väga kõrge stressihormooni kortisooli tase, siis keha lülitab end säästurežiimile ning esimene asi, mille arvelt ta kokku hakkab hoidma, on immuunsüsteem.

On tõestatud, et kolm võtme-tähtsusega immuunsuse kandjat on stressiolukorras halvatud. Need on T-rakud

Tööst või isiklikust elust kurnatud olles hakkavad paljud viirused kergemini külge kui tavaliselt.

Foto: Caro/Conradi/Scanpix



ja NK-rakud ehk naturaalkillerid, mis tunnevad ära ning ründavad organismi ohustavaid baktereid, ning interferoonid ehk valgud, mida rakud sünteesivad vastuseks viirusnakkusele, takistamaks viiruste levikut organismi teistele rakkudele.

Immuunsüsteem pole negatiivsete emotsioonide tõttu mitte ainult alla surutud, vaid stress paneb organismi ka tootma immuunrakke tsütokiine suuremas koguses kui vaja oleks. Tsütokiin on immuunrakkude eritatud valk, mis toimib antigeenidesse ja vallandab immuunreaktsiooni. Kui tsütokiini on organismis liiga palju, tekivad külmetuse- ja gripisümptomid ning halva enesetunde tõttu on ka tuju kehv. Seega oled stressis olles veel enam haige kui muidu ning tunned end eriti sandilt. Masenduses olles on isegi väikest külmetust sama hull põdeda kui jalust maha rabavat grippi.

Jälgi emotsioone, kuula keha

Immuunsüsteem kannatab, kui inimene on vaimse või füüsilise surve all olnud järjest vähemalt kolm kuud.

Iga emotsioon, mida me läbi elame, vallandab kehas "keemilise kokteili", mis omakorda annab organismile edasi ühe või teise sõnumiga signaali. Kui reageerid muutustele nii, nagu keha sinult ootab – nutad, kui oled kurb, karjud, kui oled vihane ning lõdvestud, kui sind tabab pingeline olukord –, siis organism rahuneb ning "keemiline kokteil" haihtub. Kui sa aga jääd pinge endasse, siis see kokteil aina paisub ning su keha ei oska enam muutustele adekvaatselt reageerida. Nii on organism tasakaalust väljas ning keha ongi stressis. Tulemuseks on tõsiasi, et jääd kergemini külmetushaigustesse, saad nohu, köha või kõhuviiruse ning põed haigust pikemalt, kui tavalukorras. Hea uudis on

aga, et saame ise haigusi ära hoida, olles positiivsed ning kuulates oma keha.

Teadlased on välja selgitanud, et emotsioonid avaldavad kehale suurt mõju. Näiteks on inimestel, kes ei oska või ei taha oma tundeid välja näidata, teadlaste kinnitusel suurem risk haigestuda südameveresoonekonna haigustesse, sest stress tõstab vererõhu taset. Ka lihaspinge seljas ning sagedased peavalud on nähtused, mida äärmuslike emotsioonide allasurumine endaga kaasa toob.

Vaimseid pingeid aitab maandada füüsiline aktiivsus, aga samuti huumor ja positiivne mõtlemine. Oluline roll on ka une kvaliteedil. Häiritud ja katkendlik uni viitab tihti sellele, et päevaemotsioonid on alla surutud. Nii hakkab keha probleeme lahkama öösel. Ebapiisav uni nõrgestab aga immuunsüsteemi.

Lisaks sellele on võimalik immuunsüsteemile tuge pakkuda mitmete looduslike preparaatidega. Abi võib leida näiteks punase päevakübara tinktuurist, küüslaugukapslitest, mesilasema toitepiimast või immuuniteedest. Üldtoniseerivad mesilasema toitepiima kapslid sobivad nii immuunsüsteemi tugevdamiseks kui ka väsimustundest jagusaamiseks, sest nende mõjul hävib enamik mikroorganisme 10–15 minuti jooksul. Tänu mesilasema toitepiimale paraneb näiteks uni, suureneb kehaline vastupanuvõime, alaneb vere kolesteroolitase, normaliseerub vererõhk, paraneb enesetunne ja meeleolu. Immuniteeditee on segutee linnurohust, põldmarjaürdist, salveist, kaselehtedest, angervaksast ja sibulakoortest ning see aitab jääkained kehast väljutada ja leevendab seeläbi külmetuse tõttu tekkinud peavalu. Viil sidrunit tees tagab hea maitse ja tapab viirusi, teesse lisatud meel on peale raviomaduste ka vedelikku väljutav toime.