

## Kuidas külmetushaiguse korral toimida?

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

Haiguse algstaadiumis, külmatunde puhul, katke haige soojalt. Higitamisel võtke 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 toitumisest ei sõltu midagi, on vale. Just toitumisest algab energiavarude taastamine. Jooge palju! Joogijanu oodata ei maksa, sest janu on keha ekstreemse veepuuduse tunnus. Ärge jooge rohke suhkruga jooke, sest liigest magusast küllastub organism piimhappega ja muudab keha happelisemaks. Joogiks kasutage leiget vett sidrunimahlaga 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.

Alates kolmandast-neljandast haiguspäevast alustage nina kõrvalkoobaste loputamist kerge soolaveega (0,9%) või kerge söögisooda lahusega (klaasi vee kohta teelusika otsaga söögisoodat (NaHCO<sub>3</sub>)). Nina kõrvalkoopad reageerivad haiguse ajal täpselt samamoodi, nagu nina limaskestki. Lima eritumine algab füsioloogiliselt neljandast kuni seitsmendast haiguspäevast, enne seda on limaskest valulik, punetav ja kuiv. Nohuga kaasneb ka limaskestade turse nina kõrvalkoobastes. Nina kõrvalkoobaste loputamist tuleks teha arsti näpunäidete järgi, samuti sõõrmetest forsseeritud nuuskamist. Nina kõrvalkoobaste loputus hoiab ära ka kõrvu ja nina ühendavate kanalite limaskestade

Valuliku kurgu puhul võib juua melissi-, saialille-, kummeli-, paiselehe-, astelpaju- või pärnaõieteed. Ravi antibiootikumidega tuleks vältida.

Viirused energiat ei tooda, mistõttu nad tarbivad energiat inimese keharakkudest, käitudes energiavarastena. Kuna antibiootikumid rakumembraani ei läbi, siis pole viirustevastane ravi antibiootikumidega tulemuslik.

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.

*Riina Raudsik, Jüri tervisekeskuse perearst. Nõrgenenud immuunsüsteem kui „külmetsahaiguste” põhjus, ajakiri „Toitumisteraapia“ nr.1, 2011.*