

Perearst annab nõu

Teadmistepäeval vastas Tõstamaa tervisekeskuse perearst Madis Veskimägi (pildil) Maaleht.ee lugejate küsimustele.



Üks tuntud Eesti eksmeedik pakub dieeti, kus liha ja kartulit koos ei tohi süüa. Kas see on tõesti õige?

Elame ajal, mil pannakse üha enam rõhku elukvaliteedile. Kui 300 aastat tagasi suri musta surma tõttu külade ja linnade kaupa inimesi, siis ei pööranud keegi tähelepanu sellele, kui vahel oli kõhus raskustunne.

Aeg on läinud edasi. Peaaegu igal inimesel on mõni seedeelundkonna talitluse omapära, mille tõttu ei ole võimalik piiramatult ja kõike meelevaldses kombinatsioonis alla neelata. Näiteks piimasuhkru talumatus, teraviljavalgu talumatus, ühe või teise toiduvalu või -rasva lagundamis- või imendumishäire.

Toiduvalikusse tasub suhtuda hoolikalt, leida toiduained, mida talutakse hästi koos teistega. Seda muidugi tervisliku toitumise reeglitest juhendades.

On olemas ka võimalus välja selgitada individuaalselt sobimatud toiduained ning nende segud. Asi ei puuduta ainult liha ja kartulit. Kõik see toimub tõsiteaduslikel alustel, olles kooskõlas tänapäevase lääneliku meditsiini suundumustega.

Arst on patsiendile öelnud: "Mees, jäta suitsetamine maha, muidu sa terveks ei saa!" Too aga tossutab edasi ning käib muudkui arstile oma hädasid kaebamas. Mis tast siis üldse ravid, kui ta ise terveks saada ei taha?

Kipun minagi nii arvama. Suitsetaja ravimiseks kulub rohkem maksumaksja raha, ta vajab sagedamini haiguslehte ning krooniliste haiguste kontrolli all hoidmiseks ka rohkem ravimeid. Lõpuks ta sureb ikka umbes 10 aastat enne "õiget aega".

Lahenduseks võiks olla suitsetaja sotsiaalmaksu tõstmine, väiksem haiguslehega saadav raha. Ehk see paneks mõtlemas.

Kuidas ise kõige tõhusamalt hakkama saada kõhaga, kui arsti juurde pole võimalik kiiresti minna? Mida võiks apteegist üldse käsimüügist osta, apteekrid soovitavad ise tavaliselt neid asju, mille plakatid neil seinal ripuvad.

Kurb on see, et ühelgi palju kiidetud reklaamitud kõharohul ei ole veenvalt tõestatud toimet. Sama hea on soe tee, jalavann ja kartuliuur.

Kõha on iseparanevate viirushaiguste sümptom, haigus peaks organismi oma jõududega põetud saama 2–3 päevaga. Tarvis on jääda koju ja olla haige. Pole vaja mängida kangelas ja vedada end tööle, kus teha nägu, et teha tööd, nakatades samal ajal oma töökaaslast ja kliente. Mõistlik tööandja lubab töötajal olla veidi kodus ning end ravid.

Ka perearst ei vaimustu kaks tundi kestnud nohu või kipitava kurgu ravimisest, sest esimestel haiguspäevadel aitavad kõige paremini kodused ravitarkused ja õige režiim. Kui tõbi kipub püsima üle 3–4 päeva, tasub juba nõu pidada perearstiga.

Poodides müüakse soolalampe. Müüjad lubavad, et need puhastavad õhku ja aitavad saja haiguse vastu. Kui palju neist abi on?

Tõsiselt võetavad teaduslikud uurimused nende vahendite tervistavast toimest puuduvad. Tootjad räägivad negatiivsetest ioonidest, mis on head ja neutraliseerivad halbu positiivseid ioone, millest moodne kodu kubiseb. Viimaste allikas on telekas, telefon, Interneti-kaablid ja küpsetustehnika.

Ioonid vabanevat soola-

kristallide lagunemisel neid soojendava hõõglambi mõjul. Üldiselt füüsikud muigavad selle jutu peale. Et soolakristall laguneks, on vaja väga suurt energiat, üks pirnike läbi õhukihi seda igatahes lagundada ei suuda.

Kuid soolalambid on tõesti hubase ja ilusa valgusega. See muudab kodu või toanurgakese märksa armsamaks, mis omakorda rahustab ja parandab meeleolu. Parema meeleoluga on ka vastupanuvõime erinevatele haigustekitajatele suurem.

Kui palju on kasu taimelootistest, kui on mingi karm külmetus või viirushaigus kallal? Tassike kuuma ja magusat taimeteed võib ju olla mõnus juua, aga on sellest tegelikult ka mingit tolku?

Paljud tänapäeval kasutatud ravimid, st päris arstirohud on valmistatud ravimtaimedest toimeaineid eraldades. Kui jutt on külmetushaigustest, st iseparanevatest viirusinfektsioonidest, siis aitavad taimeteed korvata vedelikukadu, panna higistama, intensiivistada neerude tööd ja nii soodustada kiiremat paranemist.

Ravimtaimedel on pikk ajalugu ning saadaval palju tõsiselt võetavaid käsi- raamatuid nende kasutamisest. Nii et ravimtaimedel on ikka kindel koht mitmete haiguste ravi osana, kuid iga rohutt, mida kuskil pakutakse, ei ole veel ravimtaim.

Omaette teadus on ravimtaime õigeaegne korjamine, kuivatamine ja kasutamine. On olemas leotis, tinktuur, keedis, tõmmis, tee jpm. Kõiki neid valmistatakse isemoodi ja saadakse tõesti toimiv tulemus.



Lugege rohkem
www.maaleht.ee/foorum/