

Kevadväsimus on müüt

KARIN KALLULÄTE

Nii kevadväsimus kui ka üldine vitamiinipuudus on aastakümneid püsinud müüdid, mis on visad kaduma. Nõnda väidab ravikeskuse SL Meedik üldarst SVEN LINDSTRÖM, kellel on selle tõestuseks ka isiklik uurimispagas.

Kui alustan kevadejuttu erakordselt haigusterohkest talvest, teeb Sven Lindström üllatunud näo. Selgub, et kardetud gripp pole Eestisse jõudnudki. Ka viirushaigusi pole tavapärasest rohkem. Ainult et sel talvel põdesime teisiti. Vaevarikkalt ja väga pikalt.

“Kui bakterite vastu saab võidelda antibiootikumidega, siis viirushaiguste puhul neist abi pole. Tervenemisel saab loota vaid organismi enda võitlusele. Kui inimene on nõrk ja kurnatud, tabavad teda viirused kergemini ning ka tervenemine on aeglasem. Paraku seostuvad selle talve pikad põdemised üsna üheselt meie majandussurutisega. Psühholoogiline foon ühiskonnas on kehv, inimesed on stressis ja haigustele vastuvõtlikud. Kuna nõrk organism haigusest võitu ei saa, tekivadki tüsistused.”

Paraku pole doktoril ka lähituleviku tarvis ühtki liiga optimistlikku tulevikunägemust. Vastupidi, ta ennustab, et kui majanduslangus jätkub, sagenevad juba ka n-ö kaugemad ja raskemad haigused – suhkruhaigus, hüpertoonia, kasvajad...

Kas ka kevad tuleb teisiti?

Keeran hirmutava jutu millelegi kergemale – kevadväsimusele. See ju niisugune naljakas fenomen – päike sirab taevas, aga sina haigutad laia lõuaga. Samas olen kuulnud, et just aastaegade vaheldumisi on inimesel keeruline üle elada.

Selle väitega pole doktor Lindström nõus: “Teatud haigused tõepoolest kevadel ägenevad, näiteks haavandtõbi. Tegelikult aga oodatakse päikest ning see peaks inimestele üldjoontes kergendust tooma. Meie laiuskraadil on valguse defitsiit ja seepärast peaks pi-



gem pelgama sügist oma saabuva piimedusega.”

Samuti usub doktor, et kevadväsimust ei tohiks tänapäeval olla, sest meie toit ei erine aastaajati. Ka üldine vitamiinipuudus on tema sõnul poole sajandi tagune müüt. Just mitmekesise toitumise tõttu, liiatigi võtavad paljud inimesed vitamiine toidule lisaks.

“Nii et rääkida kevadväsimusest seoses vitamiinipuudusega pole õige. Me võime rääkida konkreetsel inimesel mingil ajahetkel eksisteerivast kindla vitamiini vaegusest. Seda saab tuvastada vereuuringuga.”

Aga igasugused toidulisandid?

Räägitakse esivanemate tarkusest. Nõnda peeti enne lihavõtteid pikka paastuaega. Doktor arvab, et ka selles punktis pole meil esivanemate tar-

kusest abi. Liha sai aidas lihtsalt kevadeks otsa. Aga meie laiuskraadil peab inimene liha sööma. Ja sööbki.

“Liha osas võiks muidugi teha valiku, mina arvan, et peaksime rohkem kala sööma. Ja ka mune ei pea kolesterooli pärast liialt pelgama.”

Millistest vitamiinidest ja mikroelementidest eesti inimesel tegelikult puudus on, see on olnud doktor Lindströmi suur huvi vaata et kogu oma arstipraksise jooksul.

“Vitamiinid püsivad meie organismis erineva aja ning raske on öelda, millal ühe või teise varu otsa saab. Määrasin oma patsientidel erinevatel aastaegadel veres vitamiini taset – seega objektiivselt, mitte oletuslikult. Üldistades võin öelda, et A-vitamiini puuduse all küll eesti rahvas ei tohiks kannatada. Just seetõttu, et

