



Rohkem
C-vitamiini



Alanda
kortisoolitaset



Tervenda end
taimedega



Stimuleeri
serotoniini



Võitle pisikute
vastu

HÄID NIPPE IMMUUNSÜSTEEMI TUGEVDAMISEKS



Võimenda
oksütotsiini



Korrasta oma
mikrobioomi



Aktiveeri
D-vitamiin



Puhasta end
mürkidest



Võimalikult palju
melatoniini



Joo polüfenoole



Vähenda
põletikke



Erguta
autofaagiat



Liigu läbimõeldult



Vähenda vabade
radikaalide hulka

ENAM KUI 175 VIISI,
KUIDAS TUGEVDADA OMA IMMUUNSUST,
KAITSTA END VIIRUSTE JA HAIGUSTE EEST
NING TUNDA END SUUREPÄRASELT!

MATT FARR

Originaali tiitel:
Matt Farr
Immune System Hacks
2020

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Raamatu eesmärk on üldise teabe jagamine ja seda ei tohi kasutada haiguste diagnoosimiseks ega raviks. Kuna terviseprobleemid on kompleksed, individuaalsed ja spetsiifilised, ei ole raamat mõeldud asendama professionaalset arstiabi. Raamatus tutvustatavad ideed, protseduurid ja ettepanekud on professionaalse diplomeeritud meediku soovitude täiendamiseks, mitte asendamiseks. Pea oma arstiga nõu enne raamatus toodud soovitude rakendamist, samuti iga tervisehäire korral, mis võib vajada diagnoosi või meditsiinilist abi. Autor ja kirjastaja ei võta vastutust ühegi kaebuse suhtes, mis on otseselt või kaudselt seotud selle raamatu kasutamisega.

Tõlkinud Marja Liidja
Toimetanud Stella Sägi
Korrektuuri lugenud Mari Mets
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2020 by Simon & Schuster, Inc.
All rights reserved.

Published by arrangement with Adams Media, an Imprint of Simon & Schuster, Inc., 1230 Avenue of the Americas, New York, NY 10020, USA.
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2021.

B04397021
ISBN 978-9949-82-742-8

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest
www.ersen.ee

SISUKORD

Sissejuhatus	9	25. Hoia suu kinni.....	40
1. Hakka sõbrustama seentega.....	10	26. Suurenda maohappe hulka	41
2. Laula kogu südamest	11	27. Katseta nõelravi ja punktimassaaži.....	42
3. Neela lõunatunnil endasse päikesekiiri.....	12	28. Viska sobimatu suuveesi ära.....	44
4. Küüslaugulõhn on teretunud.....	13	29. Muuda suhtumist antibiootikumidesse.....	45
5. Elavda päeva algust.....	14	30. Aktiveeri oma rahuseisund.....	46
6. Suurenda oma <i>qi</i> 'd.....	15	31. Kasuta Wim Hofi meetodit.....	47
7. Väldi öösel valgust	16	32. Kui palju sul on keharasva?.....	48
8. Söö marju	17	33. Vähenda põletikke	50
9. Otsi sügavamat põhjust.....	18	34. Mine metsa jalutama.....	51
10. Vaata üle oma töökspidamised.....	19	35. Vürtsita kõike.....	52
11. Koeraasend ja teised	21	36. Pikenda süvaune kestust.....	53
12. Joo terviseks klaasike ingverijooki	22	37. Jälgi oma immuuntervist	54
13. Lepi immuunvastusega	23	38. Harjuta kiindumustest lahtilaskmist	55
14. Loo side maaga.....	25	39. Proovi mõnd probiootilist toidulisandit	56
15. Heida magama rahulikult õhkkonnas	26	40. Tee tantsust igapäevane harjumus	57
16. Harjuta tänulikkust	27	41. Viibi vähem elektromagnetkiirguse mõjuväljas.....	58
17. Jälgi oma immuuntervist südame löögisageduse muutlikkuse abil.....	29	42. Hoolitse oma lümfisüsteemi eest... 60	
18. Vähem rafineeritud süsivesikuid ja suhkruid.....	30	43. Sõdi depressiooni vastu.....	61
19. Paastu immuunsüsteemi taastamiseks.....	32	44. Kuula muusikat	62
20. Harrasta <i>taiji</i> 'd	34	45. Andesta teistele.....	63
21. Jälgi toiduvalmistamise temperatuuri	35	46. Söö rohkem D-vitamiini.....	64
22. Naera	36	47. Kogu enda ümber turvaline, toetav ring inimesi	66
23. Keera vesi külmemaks.....	37	48. Maga rohkem	67
24. Ole keskkonnateadlik.....	38		

49. Toeta oma mitokondreid.....	68	82. Armasta iseennast.....	111
50. Leevenda ärevushäiret.....	70	83. Ela eesmärgiga teenida teisi.....	113
51. Tunne armastust.....	71	84. Treeni mõõdukalt.....	114
52. Kasvata eneseusaldust.....	72	85. Söö palju kiudaineid.....	115
53. Hinga läbi nina.....	73	86. Kirjuta väljendusrikkalt.....	117
54. Kontrolli oma viha.....	74	87. Koputa immuunsus tugevamaks	119
55. Vali täistoit, ehtne toit.....	76	88. Piira alkoholi joomist.....	120
56. Suhkle.....	78	89. Liigu rohkem, palju rohkem.....	121
57. Tarvita seleeni.....	79	90. Söö kala.....	122
58. Suurenda oma EZ-vee kogust.....	81	91. Leia endale loominguline väljund	124
59. Jälgi oma raua tarbimist.....	82	92. Elu koos mikroobidega.....	125
60. Hinda oma toitumust.....	83	93. Andesta endale.....	126
61. Mediteeri regulaarselt.....	84	94. Kasuta kookosõli.....	127
62. Vähenda kofeiini tarbimist.....	85	95. Proovi palavikuga külmetust	
63. Tervenda lapsepõlvetrauma.....	86	nälgutada.....	128
64. Kontrolli tsingi tarbimist.....	88	96. Hoiu õhk puhas.....	130
65. Usalda oma psühholoogilist		97. Vähenda kemikaale oma toidus...	131
immuunsüsteemi.....	89	98. Ettevaatust lennukis.....	132
66. Katseta mitmesuguseid		99. Filtreeri joogivett.....	134
paastumisviise.....	90	100. Vaheta välja puhastus- ja	
67. Hakka sööma täisterasaadusi.....	92	hügieenitarbed.....	136
68. Palveta.....	93	101. Lülita teler välja.....	137
69. Harjuta teadvelolekut.....	94	102. Söö jumalate rooga.....	138
70. Mängi mõnd muusikariista.....	95	103. Ole sinises valguses õigel	
71. Söö magneesiumi.....	96	kellaajal.....	139
72. Kallista oma lähedasi.....	98	104. Käi saunas.....	140
73. Unusta mõõdukus.....	99	105. Sõdi külmetuse ja hooajalise allergia	
74. Tervita aastaaegu.....	100	vastu hundihamba juurega.....	142
75. Tee iga päev sporti ja liigu.....	102	106. Mõista Schumanni resonantsi.....	143
76. Naerata rohkem.....	103	107. Joo rohelist teed.....	145
77. Krõmpsuta ristõielisi aedvilju.....	104	108. Nuta see välja.....	146
78. Ohjelda suitsetamist.....	105	109. Maksa juba ette.....	147
79. Ole ettevaatlik 5G suhtes.....	107	110. Kaalu laktoferrini kasutamist.....	148
80. Päevakübarapreparaatidega		111. Toeta oma mikrofloorat.....	149
viirusnakkuste vastu.....	109	112. Vähenda kokkupuuteid	
81. Ternespiimal on häid omadusi.....	110	raskmetallidega.....	151

113. Joo tseremoniaalsed kakaod.....	153	142. Tervenda soolestikku.....	194
114. Tervenda posttraumaatilist stressihäiret.....	154	143. Tugevda immuunsust <i>ashwagandha</i> 'ga	196
115. Hoolitse aju immuunsüsteemi eest	156	144. Välista põletikku tekitavad rasvad	197
116. Söö vähem toite, mis tekitavad maohapet.....	157	145. Vähenda oksüdatiivset stressi	199
117. Investeeri oma tervisesse.....	158	146. Pöördu usaldusväärse sõbra poole	201
118. Võta C-vitamiini	159	147. Toeta immuunsust nende õlidega	202
119. Joo rohkem vett.....	160	148. Kõrvalda rauavaegus.....	204
120. Hoolitse oma naha eest	161	149. Hoolitse lemmikloomade eest.....	206
121. Raputa see maha.....	163	150. Saa sõbraks tervislike rollimudelitega	207
122. Pööra tähelepanu kuu tsüklitele ..	164	151. Harjuta praanajaamat	208
123. Naudi toormett	165	152. Katseta heliteraapiat	210
124. Võta iga päev klorellat	166	153. Mine õue ja aeda	211
125. Tõsta melatoniini taset oma kehas	167	154. Katseta pulseerivat elektromagnetvälja	212
126. Treeni vaheldusrikkalt.....	169	155. Integreeritud lähenemine.....	213
127. Aktiveeri autofaagia	171	156. Söö vähem liha	214
128. Tarvita eleuterokoki preparaate ...	173	157. Võta endale täielik vastutus.....	216
129. Kasuta õiged ürte.....	175	158. Katseta ravimist kanepiõliga	217
130. Uuri meditsiinilist astroloogiat	176	159. Kõrvalda immuunpuudulikkuse mittekehalsed põhjused.....	218
131. Mõista menstruatsioonitsükli	177	160. Võta spiruliinat.....	219
132. Pane tähele päikest.....	179	161. Vähenda Wi-Fi ja mobiiltelefonide kahjulikku mõju.....	220
133. Joo kookosvett.....	181	162. Pööra tähelepanu vaimuelule.....	222
134. Mine üle mahetoidule.....	182	163. Kasuta N-atsetüülsüsteiini.....	223
135. Jaluta lõunavaheajal.....	184	164. Jälgi, et sul oleks piisavalt E-vitamiini	225
136. Ole ettevaatlik suure kaheksa suhtes	185	165. Harrasta mõnd spordiala.....	226
137. Immuunsüsteem vajab rahu ja harmooniat	187	166. Tarbi rikkalikult A-vitamiini.....	227
138. Harjuta vahelduvat hapnikuvähesust	189	167. Aktiviseeri oma uitnärv.....	229
139. Pese käsi arukalt	190	168. Vaske peab olema piisavalt.....	230
140. Ole punases	191	169. Tegutse aeglasemalt.....	231
141. Söö põletikuvastaseid toite	192		

170. Idanda toitu	232	179. Välista negatiivseid toidureaktsioone	244
171. Tõsta glutatiooni taset	233	180. Taruvaigust saame mitmesugust abi immuunsusele.....	246
172. Kaitse end viiruste vastu ženshenniga.....	235	181. Tarvita taimerasvu.....	247
173. Tee uinak	236	182. Võitle talvise nukrutsemise vastu	248
174. Söö rohkem puu- ja köögivilja	237	183. Toidulisand glutatioon.....	249
175. Naudi hapendatud toite.....	239	184. Loobu häbenemisest.....	251
176. Tolmelda oma immuunsüsteemi suiraga	241	185. Rahuldav seksielu.....	253
177. Söö rohkem toortoitu.....	242	186. Vähenda stressi tagajärgi	254
178. Paljasta geneetilised mutatsioonid.....	243	187. Kasvata oma eluenergiat.....	255

SISSEJUHATUS

Tervislikult elamise aeg on käes!

Immuunsüsteem on teiste inimkeha süsteemidega võrreldes ainulaadne, sest sel on ligipääs kõigile rakkudele ja kudedele ning see tegutseb ööpäev ringi, kaitstes inimesi pisikute, viiruste jms eest. See on sügavuti seotud mitte ainult kõigi teiste kehasüsteemide, vaid ka ümbritseva keskkonna ja emotsioonidega. Immuuntervist võib mõjutada kõik, alates tundlikkusest mõne toidu suhtes kuni stressini, ning kui parandada üht, siis paraneb ka teine. Immuunsüsteemi reguleerimine tähendab kogu oma olemuse, nii keha kui vaimu korrastamist.

Aga kuidas hoolitseda immuunsüsteemi tervise eest? „Häid nippe immuunsuse tugevdamiseks“ aitab sul just seda teha. Sellest raamatust leiad rohkem kui 175 lihtsat abinõu, et muuta immuunsüsteem tervemaks ja panna see paremini funktsioneerima. Neid nippe on peaaegu iga olukorra ja immuunsus seisundi jaoks alates toitudest ja toidulisanditest, mis pakuvad kaitset haiguse vastu, kuni harjumusteni ja teraapiateni, mis ravivad kroonilist põletikku. Siit leiab holistilisi lähenemisi immuunsüsteemi tugevdamisele, mis toetavad ka sotsiaalset, vaimset, emotsionaalset ja vaimset heaolu.

Ükskõik kas soovid end kaitsta infektsiooni vastu, võidelda juba alanud nakkushaigusega, leevendada põletikku, parandada mõnd allergilist või autoimmuunset seisundit, aitab see raamat sul end eelseisvatel aastatel paremini tunda. Sirvi seda ja heida pilk nendele nippele, mis esmalt tähelepanu köidavad, või loe läbi kõik immuunsuse tugevdamist õpetavad leheküljed.

HAKKA SÕBRUSTAMA SEENTEGA

Kui valida toite, mis immuunsüsteemi abistavad, siis on seemned selles lausa ületamatud. Seened sisaldavad beetaglükanaani, kiudainet, mis söömisel ergutab ja stimuleerib immuunsüsteemi reaktsiooni ning suurendab nakkustega võitlevate valgete vereliblede arvu. Aja jooksul tugevdab see efekt immuunsüsteemi. Üks beetaglükanaanide kasutusalasid on vähiteraapia, kus see aitab pidurdada vähirakkude kasvu. Peale immuunsuse tugevdamise on leidnud tõestust, et beetaglükanaan

- alandab kolesterooli;
- pidurdab söögiisu;
- aeglustab glükoosi imendumist seedetraktist vereringesse (see on kasuks inimestele, kel on insuliiniresistentsus/diabeet).

Müügil on beetaglükanaani sisaldavaid toidulisandeid, kuid seda on võimalik saada ka niisugustest toiduainetest, nagu seemned, kaer ja oder. Seente söömise lisahüve seisneb selles, et need sisaldavad rohkesti ka taimset D-vitamiini, mis on teine immuunsust tugevdav toitaine.

Kõige kõrgema beetaglükanaani sisaldusega seemned on šitake, *mai-take* ja *reishi*. Sajas grammis seentes sisaldub 0,2–0,5 grammi beetaglükanaani. Positiivsed tulemused ilmnevad, kui süüa päevas üle kolme grammi beetaglükanaane. Kui sul on mingi autoimmuunhaigus, siis ole ettevaatlik suure koguses beetaglükanaani sisaldavate toitade söömisega nende immuunsust stimuleerivate omaduste tõttu.

LAULA KOGU SÜDAMEST

Meenuta, millal sa viimati laulsid kaasa oma lemmiklaulu. Lõpuks oli sul imehea olla, eks ole? Su meeleolu oli tõusnud, vaim tundis end vabalt ja igasugune stress, mis võis enne vaevata, oli haihtunud. Me teame vaistlikult, kuidas laulmine mõjub teraapiana. Ja teadus kinnitab seda.

Lauldes kasutad häälepaelu, mis asuvad väga tähtsa närvi läheduses, mida nimetatakse uitnärviks. See närv on parasümpaatilise närvisüsteemi kodu. Kui see osa närvisüsteemist on täielikult aktiveeritud, siis töötavad immuun-, seede- ja detoksifitseerimise süsteem optimaalselt. Kui parasümpaatiline närvisüsteem ei ole küllalt aktiivne, siis on immuunsus nõrk.

Lauldes häälepaelad vibreerivad ja stimuleerivad seda närvisüsteemi osa. Pealegi näitas üks Londoni Kuningliku Muusikakolledži uurimus, et üksainus tund kooris laulmist suurendas vähihaigetel immuunsete tsütokiinide (tüüp valgeid vereliblesid) taset organismis, alandas kortisoolitaset ja tõstis oksütotsiini taset. Kortisool on keha peamine stressihormoon ja see pidurdab immuunsüsteemi. Oksütotsiin on hea enesetunde, armastuse-ühtekuuluvuse hormoon, mida me kõik ihkame.

Nüü et lase käia. Pane oma lemmikmuusika mängima ja laula kaasa.

NEELA LÕUNATUNNIL ENDASSE PÄIKESEKIIRI

Võib-olla tead juba, et D-vitamiin on väga tähtis immuunsüsteemi funktsioneerimiseks ja et keha toodab seda kokkupuutel päikesepais- tega. Aga võib-olla sa ei tea, et päikesepaiste ei käivita seda reaktsiooni igal päeva- ega aastaajal.

Immuunsuse tugevdamiseks on parim aeg olla õues keskpäeval. Miks?

Põhjuseks on inimkeha ja päikese suhe – täpsemalt päikesekiir- guse erinevad lainepikkused. Kõige tuttavamad lainepikkused on need, mida me näeme vikerkaares, mis tekib siis, kui valguslained ükstei- sest irduvad, liikudes läbi veepiiskade või prisma. Iga värv vastab eri lainepikkusele.

Kõik valguslained ei jõua maapinnale korraga. Mõned tungivad atmosfäärist läbi ainult teatud kellaaegadel või aastaegadel. Ultra- violett B (UVB) on immuunsüsteemile kõige tähtsam lainepikkus. Kehas tekib D-vitamiin ainult siis, kui UVB-lained puudutavad nahka. UVB jõuab Maale alates vara- või keskkevadest kuni varasügiseni ja on kõige tugevam siis, kui päike on taevas kõige kõrgemas punk- tis (südapäeval). Kui päike on madalal, siis UVB-kiirgust praktiliselt ei olegi. Keskkevadest UVB-tase tõuseb ja kättesaadavusaeg pikeneb. Suve lõpul tase langeb ja kesksügiseks seda enam ei olegi. Kui elate ekvaatorile lähemal, siis kogete kõrgemat UVB-taset pikema aja vältel nii päeva jooksul kui aasta ringi, see tähendab, et teil on rohkem vali- kut, millal õue minna, et D-vitamiini saada.

Mis põhjus oleks veel parem lõunavaheaja vabas õhus veetmiseks?

KÜÜSLAUGULÕHN ON TERETULNUD

Küüslauk kuulub aedviljade rühma, mille ladinakeelne põhinimetus on *allium*, ja seda on kasutatud mitmesuguste haiguste raviks, sealhulgas palavikud, mao- ja soolehäired, kõrvavalu, koolera ja koguni gripp. Peale küüslaugu kuuluvad *allium*'ide hulka veel sibulad, kevad-sibulad, porrulaugud, šalottsibulad ja murulauk.

Üks *allium*'ide immuunsusefekti peapõhjusi on nendes sisalduv alliin (kõige rohkem on seda küüslaugus). Närimisel vallandub sealt väävliühend, mida nimetatakse orgaaniliseks väävlisiks ja millel on tugevad antioksüdantsed, viiruste- ja bakterite vastased omadused. Taimede väävliisisaldus on kõrge enda kaitsmiseks kiskjate eest, seejärel hakkavad sul sibulat hakkides silmad vett jooksuma ja nende aedviljade söömisel hingetõhk lehkama.

On tõestatud, et küüslauk aitab ära hoida külmetushaigusi ja osaliselt grippi, sest see suurendab nakkuse korral punaste vereliblede hulka.

Peale alliin toetavad *allium*'i rühma aedviljad immuunsust veel sellepärast, et need sisaldavad

- immuunsust tugevdavat C-vitamiini, kaaliumi ja seleeni;
- kvartsetiini (tugev antioksüdant);
- flavonoide, mis tõstavad glutatioonitasemeid, mida on tarvis immuunsus- ja detoksifikatsiooniprotsessideks;
- fruktaane (ainult küüslaugus ja sibulas), mis toidavad soolestikus elavaid immuunsust tugevdavaid baktereid.

Nende hüvedeni jõudmiseks tuleb aedvilja hakkida, puruks pressida või närida, nii et alliinist vallanduvad tugevad väävliühendid. Küüslaugu koguse kohta pole kehtestatud standardeid, kuid uurinud on näidanud, et 2–10 grammi küüslaugu (1–2 küünt) söömine päevas suudab tugevdada immuunsüsteemi. Soovi korral võib võtta ka küüslaugukapsleid.

Kui sul on ärritunud soole sündroom, siis ole kõigi nende aedviljade suhtes ettevaatlik. Küüslaugul on ka verd vedeldavad omadused, mistõttu seda peaksid vältima inimesed, kes kasutavad ravimit varfariin.

ELAVDA PÄEVA ALGUST

Immuunsuse tugevust mõjutab suuresti see, kuidas päeva alustatakse. Inimesel on kehas sisemine kell – bioloogiline kell. Tegelikult ei ole neid ainult üks, vaid igas rakus on oma bioloogiline kell. Neid kõiki koos nimetatakse tsirkaadrütmiks ja nende abil teavad rakud, millal alustada bioloogilisi protsesse, nagu geenide ja ensüümide aktiveerimine või hormoonide vereringesse eritamine.

See rütm on kriitilise tähtsusega immuunsüsteemi ja kõigi teiste kehas olevate süsteemide ning rakkude tervisele. Satchin Panda (maailma juhtiv tsirkaadrütmide uurija) ja tema meeskond on leidnud, et tsirkaadrütmihäired võimendavad oksüdatiivset stressi (vabastest radikaalidest tingitud kahjustused) ja põletikke, kasvatavad paljude immuunsusega seotud haiguste riski, sealhulgas vähki, infektsioonid, põletikud ning ainevahetushaigused. Isegi Maailma Terviseorganisatsioon on nentunud, et töötamine sageli muutuva graafiku järgi vastupidiselt pidevatele tööaegadele on tõenäoliselt kantserogeenne (soodustab vähktõppe jäämist), samuti on tõestatud, et gripivaktsiini saamine hommikul annab parema tulemuse kui teistel kellaaegadel vaktsineerimine.

On soovitatav ajastada igapäevased harjumused selle järgi, mis on kellegi kehale loomulik. Ka päeva alustamise viisil on kriitiline tähtsus tsirkaadkella paikapanemisele. Kolm olulist harjumust hommikuseks rutiiniks on

- saada esimesel ärkamisele järgneval tunnil loomulikku valgust (kas õues või heledast lambist, mille võimsus on üle 10 000 luksi);
- teha sportlikke harjutusi esimesel ärkamisele järgneval tunnil;
- süüa hommikust iga päev samal kellaajal.

Niisugustel lihtsatel harjumustel on tugev mõju immuunsuse seisundile ja haigestumisriskile.